



tips voor
thuis
nr. 42

Titel: De computer

Pagina('s): pagina 114 - 115

Inhoud: het computergebruik binnen de thuissituatie

www.pravoo.com

© pravoo lekkerkerk

begeleiding, voorlichting
opleidingen
onderzoek
uitgeverij
pravoo
tel. 0180-662088, fax. 0180-664450 (NL)
Slobaanstraat 27, 2541 PC Lelkerkerk

Geachte ouder(s) en/of verzorg(st)er(s),

De meeste ouders leren hun kinderen aan- en uitkleden, tanden poetsen, fietsen, etc., maar de begeleiding bij het leren omgaan met de computer is vaak veel minder duidelijk dat bij het tandenpoetsen en het fietsen. Veel kinderen ontdekken dat zelf en weten al snel meer dan hun ouders.

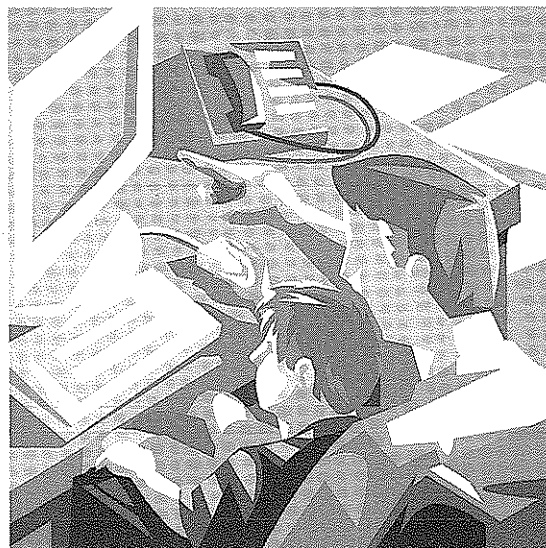
Vraag: Is zo'n begeleiding nodig?

Antwoord: ja.

Het computergebruik kent immers enkele valkuilen zoals:

- de kans op verslaving
- de kans op het spelen van onverantwoorde spelletjes
- de kans om het bezoeken van onverantwoorde internetsites
- de kans op het onjuist omgaan met de computer waardoor andere gebruikers problemen hebben als zij met de computer willen spelen/werken
- de kans op lichamelijke problemen vanwege een onjuiste (en/of langdurige) houding.

*Computer-
begeleiding*



Het is onjuist om uit te gaan van de gedachte dat computers slecht zijn voor kinderen. Sommige onderzoeken tonen zelfs aan dat kinderen die drie of vier keer per week gebruik maken van de computer beter omgaan met schooltesten dan kinderen die niet met de pc omgaan.

De kans op verslaving

Er zijn kinderen die het liefst ieder vrij moment achter de computer willen gaan zitten. De kans op verslaving is het grootste als er geen controle en toezicht is en als het gaat om kinderen die ook echte computerkinderen zijn. Bij oudere kinderen komt daar ook nog het chatten bij met bekenden en onbekenden. Sommige kinderen doen dat erg graag.

Toezicht betekent onder andere dat u de tijd limiteert. Onderbouwde kinderen mogen eigenlijk niet langer dan een half uur achter elkaar computeren en oudere kinderen niet langer dan drie kwartier of maximaal een uur. Het is dus aan te bevelen dat u duidelijk afsprekt wanneer het kind moet stoppen. Vijf minuten voordat die tijd is verstreken, gaat u naar het kind en zegt u dat het af moet bouwen.

Is de tijd daadwerkelijk voorbij en blijkt dat het kind het nog niet heeft afgesloten dan blijft u erbij tot het daadwerkelijk is beëindigd.

Een van de nadelen van verslaving is dat het kind daardoor een eenzijdige ontwikkeling doormaakt. Je kunt niet stellen dat computeren op zichzelf af te keuren is. Het kan immers ontspannend zijn en het maakt kinderen vertrouwd met een hulpmiddel dat deel uitmaakt van de samenleving. Verslaafd zijn aan de computeren betekent dat kinderen minder leren om concreet te handelen, minder bewegen, minder buiten komen, minder handelen met materialen, minder spreken met anderen, minder

Uit Brits onderzoek is gebleken dat kinderen van vier tot tien jaarlijks bijna een maand slaap verliezen doordat er in hun slaapkamer een televisie of (spel)computer staat.

Spelletjes

De kans op het spelen van onverantwoorde spelletjes

Er zijn nogal wat geweldsspelletjes in omloop in de vorm van schietspellen en agressiespelletjes, zoals het omver rijden van voetgangers waar dan punten voor worden



gegeven. Het meest principieel is dat u uw kinderen duidelijk maakt dat u tegen geweld bent en dat u ook niet wilt dat het kind dat soort spelletjes speelt. Uit onderzoek is gebleken dat kinderen die al aanleg hebben tot agressie beïnvloed worden door die spelletjes en er agressief door worden.

Dat betekent dat u als ouders zelf op onderzoek moet om te bekijken wat de onschuldige spelletjes zijn zoals de SIM-city-spelletjes waarbij je een familie dingen laat beleven, de pretparkspelletjes, etc. Ga naar een spelletjes-zaak en vraag daar duidelijk naar.

Als uw kinderen door anderen aan spelletjes komen is het minimaal vereist dat u die een keer meespeelt. Waarom wilt u wel weten welke spelletjes uw kinderen buiten spelen en laat u computerspelletjes buiten die controle?

Een ander nadeel van veel spelletjes is de stereotype rolverdeling tussen man en vrouw. Mannen zijn superhelden en vrouwen moeten supersexy zijn. Kinderen kunnen denken dat wat er in de spellen gebeurt ook in de werkelijkheid moet gebeuren. Computerspelletjes kunnen ook invloed hebben op de persoonlijkheid van kinderen. Ze kunnen op een computer doen wat ze willen en ze leren zo niet meer om te gaan met frustraties of geduld te hebben. Dat laatste is te zien als ze een keer met een traag werkende computer om moeten gaan.

Laat het kind dan ook zien wat een computer nog meer kan dan alleen spelletjes doen.

De kans op het bezoeken van onverantwoorde internetsites

Ook hier geldt dat u met uw kind moet leren hoe het met het internet om moet gaan. Leer het kind het bezoeken van sites en het door- en terugbladeren en vertel ook duidelijk waar het niet mag komen. U kunt op uw computer de geschiedenis vast laten leggen van de sites die uw kind bezoekt en zo kijken of uw kind zich daaraan houdt en maatregelen nemen als het dat niet doet. Voor het omgaan met het internet geldt nog dat u uw kind moet leren wat het wel en niet aan anderen door mag geven, dat mensen vaak anders zijn dan ze zich voordoen en leer het waar het wel en niet op mag reageren.

De kans op onjuist omgaan met de computer waardoor andere gebruikers problemen hebben als zij met de computer willen spelen/werken

Een computer stelt ook eisen aan het gebruik. Daarbij moet u denken aan het openen en netjes afsluiten, maar ook aan de instellingen, het omgaan met e-mail, het herkennen van virussen, het downloaden, het opslaan van bestanden (opslaan en opslaan als). Het is belangrijk dat u zelf op de hoogte bent van die basishandelingen en uw kind het juiste computergebruik aanleert zodat u niet voor verrassingen komt te staan als u of andere huisgenoten met de computer willen spelen of werken. Zorg er voor dat als u met Windows XP werkt u voor iedere gebruiker een eigen bureaublad inricht. Bij het starten van de computer staan dan de gebruikers aangegeven en het kind klikt op zijn naam en komt op zijn eigen bureaublad terecht. U kunt dan zelf bepalen of het kind daar alles mag doen of dat dat alleen door de beheerder gedaan mag worden. Denk bij dit onderdeel ook aan het omgaan met de printer, papier aanvullen, storing opheffen en aan het omgaan met het geluid van de computer.

De kans op lichamelijke problemen vanwege een onjuiste (en/of langdurige) houding

Hoewel het nog wel meevalt is er bij kinderen ook een kans op RSI, zeg maar voor het gemak even de tennisarm van de computer.

Te langdurig computeren kan tot overbelasting leiden en lichamelijke klachten veroorzaken. Dat betekent dat u, zoals eerder is aangegeven, de tijd die het kind achter elkaar doorbrengt achter de computer limiteert.

U zorgt er echter ook voor dat het kind op een juiste wijze achter de computer zit m.b.t. de zithoogte en de steun van de pols/arm. Denk ook aan zaken als zithouding, lichtinval, etc. Een nadeel van te veel computeren kan ook zijn dat het kind niet goed met zijn energie om kan gaan. Het kind kan zijn natuurlijke energie niet meer kwijt en reageert die energie af op school of bijvoorbeeld als het gezin aan tafel zit.