

# HET IS TWEE EN BEDIENT EEN IPHONE

De tv aan als ze gaan jengelen. Een spelletje op de laptop om ze af te leiden. Het lijkt onschuldig, maar uit onderzoek blijkt dat álles wat kinderen zien hun hersenen vormt. **Mag je peuter dan nooit meer op de iPhone?** Op zoek naar de gulden middenweg.

.....  
**TIJD:** middernacht

**LOCATIE:** vliegveld in een Aziatische metropool

**LEEFTIJD DOCHTER:** 1 jaar

**TIJD TE DODEN TOT VLUCHT:** 3 uur

**TOESTAND OUDERS:** van milde ontreddering tot stille wanhoop

**REDDING:** dvd 'Bumba' op de laptop

**D**e meeste ouders van jonge kinderen zullen momenten kennen dat ze god op hun blote knieën danken voor filmpjes of spelletjes op mobiele telefoons of andere daarvoor bestemde apparaten. Nog dat ene uurtje kunnen blijven liggen de ochtend na een feestje omdat je peuter met een geroutineerd gebaar je iPhone opent en naar YouTube-filmpjes van 'Buurman & Buurman' navigeert, een hysterische huilaanval in de kiem smoren met een dvd terwijl je probeert geen afslagen te missen op de Périphérique rondom Parijs.

En wat kan de begintune van 'Sesamstraat' na een dag met je peuter een intens gevoel van opluchting geven omdat je even langer dan drie tellen – vijftientig minuten om precies te zijn – je handen vrij hebt.

Er zitten uiteraard grenzen aan de mate waarin je je kinderen uitbesteedt aan de technologie. Je hoeft geen hersenwetenschapper te zijn om te zien dat grenzeloos tv-kijken of uren achter de computer zitten niet het beste uit je kind haalt. Aan de andere kant leert de peuter van vandaag vaardigheden die wij ons nooit zo vanzelfsprekend eigen kunnen maken. Wat is het effect van die technologische leef- en leerwereld op de ontwikkeling van de peuter-hersenen? En wat kun je eigenlijk zelf doen om die ontwikkeling toch maar vooral zo gunstig mogelijk te laten verlopen?

Ontwikkelingsbioloog John Medina zet de inzichten op het gebied van de hersenen van baby's en peuters in zijn nieuwe boek 'Het kinderbrein' op een rij. Daarin komt niet alleen aan bod hoe je je kind het best kunt begeleiden in de digitale jungle, maar ook welke maatregelen je kunt nemen die bewezen zinnig zijn voor de ontwikkeling van je baby en peuter. Want al is ongeveer 50% van onze bagage genetisch vastgelegd en dus moeilijk kneedbaar, er is altijd nog voldoende ruimte voor verandering, aldus Medina. Je hebt er bovendien de tijd voor, want het brein is het orgaan dat het laatst klaar is. Bij meisjes pas als ze begin twintig zijn, bij jongens duurt het zelfs nog wat langer. **Al tijdens de zwangerschap kun je beginnen het brein van je ongeboren kind positief te stimuleren.** Door niet te veel maar ook niet te weinig aan te komen, voldoende te bewegen, stress te beperken en evenwichtig en gezond te eten. Deze standaard gezonde leefregels zijn van invloed op de ontwikkeling van het brein van je baby, zo is gebleken. Medina beschrijft een schokkend onderzoek naar kinderen van moeders die tijdens de zwangerschap een dagen durende sneeuwstorm in Canada hadden meegemaakt. Op vijfjarige leeftijd bleken deze kinderen duidelijk te verschillen van hun leeftijdgenootjes: hun verbale IQ en taalontwikkeling was verstoord. >

