

Mediawijs opvoeden

**Alles over (be)schermtijd
voor ouders met kinderen
van 6-12 jaar**



**'In a world of algorithms, hashtags
and followers, know the true
importance of human connection.'**

Voorwoord

Een terugblik naar herfst 2021: De tiende verjaardag van onze oudste komt steeds dichterbij. Een paar jaar geleden leek het een prima 'afscheper' om haar te beloven dat ze op haar tiende een smartphone zou krijgen. Het leek nog zo ver weg. Maar over drie maanden is het zover, dan blaast ze 10 kaarsjes uit en krijgt ze die felbegeerde smartphone. Zij staat erom te springen, mijn vriend en ik zijn een stuk minder enthousiast over onze belofte van destijds.

Belofte maakt schuld en dus hebben we nog maar een paar maanden om een 'smartphone beleid' uit te denken. Geen eenvoudige opgave. En dan hebben we het gamen nog. Een grote liefhebberij van zowel onze dochter als onze twee jaar jongere zoon. Roblox, Minecraft, Toca Boca en Brawl Stars zijn favoriet. Vaak gamen ze op hun tablets, maar onlangs hebben ze van hun spaargeld samen een Nintendo Switch gekocht. Regelmatig ervaren we gedoe rondom schermtijd. En de smartphone heeft nog niet eens zijn intrede gedaan.

Kortom, we hebben thuis hoognodig behoefte aan toepasbare informatie over (online) mediaopvoeding. En ik weet zeker dat ik niet de enige ouder ben die in het duister tast over dit onderwerp. Ik zie het bij de ouders om me heen, iedereen doet wat hem of haar het beste lijkt of het minste discussies oplevert.

Op een kinderverjaardag bij een vriendin ontmoet ik iemand die mediacoach blijkt te zijn. Als mediacoach houdt ze zich bezig met digitale geletterdheid en mediawijsheid bij kinderen. Ik had geen weet van dit vakgebied, maar als ik me erin verdiep ben ik meteen enthousiast. Ik werk al zo'n twintig jaar als Communicatie- en PR-adviseur voor internationale merken en retailers als Nike, Levi's, Deliveroo, Ecco, Spotify en Zalando. Feitelijk houd ik me bezig met de (media)beïnvloeding van mensen door bedrijven, dit gebeurt dan vanuit commerciële belangen. Al een tijdje heb ik behoefte aan een zinnigere invulling van mijn werkend bestaan, met meer maatschappelijke betekenis maar wel in het verlengde van mijn huidige werkveld.

Als mediacoach kan ik me richten op de andere kant van de beïnvloeding door media en bedrijven: het 'empoweren' van mensen ten aanzien van alles wat op hen afkomt via (online) media. Ik besluit me in te schrijven voor de opleiding. Want ik weet zeker dat ik met deze kennis niet alleen mijn eigen gezin een grote dienst kan bewijzen, maar ook heel veel andere ouders op weg kan helpen!

Fastforward naar een jaar later: Inmiddels ben ik sinds enige maanden gecertificeerd nationaal mediacoach. Als mediacoach wil ik ouders zoals jij ondersteunen en handvatten aanreiken bij het mediawijs opvoeden van hun kinderen. Het gaat erom kinderen krachtig te maken in hun mediagebruik, een positieve omgang met media te stimuleren en te voorkomen dat gezinnen in een negatieve spiraal terecht komen door voortdurend 'gedoe' rondom schermtijd, gamen en/of social mediagebruik.

Thuis ervaren we al enige tijd minder gedoe rondom schermtijd. Niet dat we sinds mijn mediacoachopleiding 'de regels' drastisch hebben aangepast, maar de kleine veranderingen die door het volgen van de opleiding in gang zijn gezet, werpen duidelijk hun vruchten af. Zo proberen we ons tegen de kinderen positiever uit te laten over hun 'hobby' gamen, in plaats van met een sceptische houding hun enthousiaste gameverhalen aan te horen. Een beetje meer begrip voor hun behoeften in combinatie met wat meer betrokkenheid vanuit ons als ouders doet al veel goeds.

De smartphone heeft inmiddels zijn intrede gemaakt in het leven van onze dochter. Hoewel deze op sommige momenten als een magneet voor haar is, zijn er ook dagen dat ze er niet naar omkijkt. Of dat zo blijft als ze ouder wordt en steeds meer vrijheid krijgt – ook op haar smartphone – is natuurlijk nog de vraag. Ondertussen proberen we een goede basis in de mediaopvoeding te leggen waar we, als ze straks ouder is, allemaal de vruchten van plukken.

Wil je meer weten over mediaopvoeding van kinderen tussen de 6 en 12 jaar? Dan is dit e-book iets voor jou.

Ik wens je veel leesplezier,



Mediaopvoeding, waarom eigenlijk?

Alvorens ik je meer vertel over mediaopvoeding, licht ik kort toe hoe het vak van mediacoach is ontstaan. Ook lees je waarom mediaopvoeding juist bij kinderen in de basisschoolleeftijd zo belangrijk is. Daarnaast leg ik uit wat het begrip mediawijsheid, dat je in dit e-book vaker zal tegenkomen, nou eigenlijk inhoudt.

Rol onderwijs en bibliotheken

Al in 2005 heeft de Raad voor Cultuur het advies 'Mediawijsheid, op weg naar nieuw burgerschap' uitgebracht aan de Tweede Kamer. Daarin adviseert de Raad om mediacoaches in het onderwijs op te leiden met als doel het verbeteren van de mediawijsheid van de jeugd. Naar aanleiding daarvan is enkele jaren later de Nationale Opleiding MediaCoach van start gegaan. Het is de mediacoach die werk maakt van digitale geletterdheid en mediawijsheid.

Inmiddels zijn er veel mediacoaches actief in het onderwijs en ook bibliotheken hebben mediawijsheid en digitale geletterdheid al enige jaren op hun agenda staan. Zij richten zich niet alleen op de jongere doelgroep, maar ook op ondersteuning van ouders die niet zo makkelijk mee kunnen komen met de digitalisering van de samenleving.

Hoewel er al jaren sprake is van het verplicht opnemen van mediawijsheid in het onderwijsprogramma voor basis- en voortgezet onderwijs, wordt deze beslissing voortdurend uitgesteld. Sommige scholen geven wel – vaak incidenteel – les aan hun leerlingen over dit onderwerp, maar bij vele scholen komt het er helaas niet van. Niet gek natuurlijk, als je bedenkt met wat voor uitdagingen schoolbesturen en -leerkrachten al te maken hebben. Ze hebben het druk genoeg.

En toch knaagt er iets, want aan verkeersveiligheid wordt wél structureel aandacht besteed; op basisscholen is verkeerseducatie een wettelijk verplicht lesonderdeel. Nu we ons niet alleen meer fysiek in het verkeer begeven, maar ook dagelijks onderdeel uitmaken van allerlei digitaal verkeer, zou 'online verkeersles' op scholen niet gek zijn, toch? Online mediagebruik maakt inmiddels zo'n belangrijk deel van ons leven uit en heeft naast veel positieve kanten – net als 'echt' verkeer – ook best een aantal negatieve en zelfs gevaarlijke kanten. Moeten we daar onze kinderen niet tegen beschermen? Of in ieder geval in onderwijzen, zodat zij zelf gewapend zijn met kennis en vaardigheden om zich naar mate zij ouder worden steeds zelfstandiger in het digitale verkeer te begeven?

Rol ouders

Door de komst van online media en de devices die daarbij horen, zijn kinderen al op jonge leeftijd wereldburgers, maar hun wereldbeeld en levenservaring zijn nog beperkt. Zij hebben recht op een goede begeleiding bij hun online mediagebruik, zodat zij zelf weerbaar worden in de online wereld die voor hen openligt. Omdat we van het onderwijs helaas niet teveel kunnen verwachten wat betreft mediawijsheid, hebben ouders zelf een belangrijke rol in het mediawijs maken van hun kinderen. Daarnaast vindt een groot deel van het mediagebruik van kinderen thuis plaats, waardoor ouders veel meer inzicht (kunnen) hebben in wat hun kind online meemaakt dan een leerkracht van school.

Hoewel kinderen al snel begrijpen hoe een apparaat als een tablet of smartphone werkt, soms zelfs nog beter dan hun ouders, zijn vele aspecten van het online verkeer en de aandachtspunten en gedragsetiquette die daarbij horen hen nog onbekend. Bovendien zijn kinderen in de basisschoolleeftijd een stuk ontvankelijker voor advies van hun ouders over mediawijsheid onderwerpen dan als zij de pubertijd naderen of daar al inzitten.

Uit onderzoek van Netwerk Mediawijsheid blijkt dat ouders vaak op een passieve manier betrokken zijn in de mediaopvoeding. Weinig ouders geven uitleg of helpen hun kinderen actief met hun mediagebruik. Wanneer ouders het mediagebruik van hun kind willen reguleren, heeft dit meestal te maken met het inperken van schermtijd of door afspraken te maken over de hoeveelheid schermtijd. Best herkenbaar toch? Dit onderwerp is zo veelomvattend dat je als ouder vaak niet weet waar je moet beginnen. De hoeveelheid schermtijd van je kind is wel iets concreets en iets waar je grip op kunt uitoefenen.

Toch is het belangrijk om je als ouder meer met de inhoud bezig te houden dan alleen met de hoeveelheid schermtijd van je kind. Zeker bij kinderen in de leeftijd tussen 6 en 12 jaar, want door op jonge leeftijd al met je kind gesprek te gaan over mediawijsheid, maak je dit onderwerp bespreekbaar en is je kind bereid zijn behoeften en ervaringen jou te delen. Zo leg je een goede mediawijsheid basis voor als je kind wat ouder is én heb je een grotere kans ook dan het onderwerp bespreekbaar te houden. Uit onderzoek van de KB Nationale Bibliotheek blijkt dat kinderen van ouders die mediawijsheid onderwerpen met hen bespreken, bovendien digitaal vaardiger én weerbaarder zijn.

Het begrip mediawijsheid heb je nu al een aantal keer voorbij zien komen. Je hebt vast al wel een idee van de betekenis. Maar voor de volledigheid geeft ik je toch nog even de officiële formulering mee van de Raad van Cultuur uit 2005: Mediawijsheid is het aanleren van kennis, vaardigheden en houding om je bewust, kritisch en actief te kunnen bewegen in een complexe, veranderlijke en fundamenteel gemedialiseerde wereld. Kortom: mediawijsheid staat voor de kennis, vaardigheden en mentaliteit die nodig zijn om bewust, kritisch en actief om te gaan met media.



Beschermtijd

Het belang van mediawijsheid en mediaopvoeding is je inmiddels vast wel duidelijk. En ook dat er voor jou als ouder een belangrijke rol in het mediawijs maken van je kind is weggelegd. Tijd dus voor een actieve mediaopvoeding! Maar wat is dat eigenlijk?

Geen voorbeeld

Toen ik opgroeide in de jaren tachtig en negentig, dus voor de komst van social media en smartphones, draaide mediaopvoeding vooral om welke TV-programma's je mocht kijken en wanneer. Ook deden de eerste spelcomputers en PC's hun intrede. Mijn GameBoy was een leuke bron van vermaak. Zelf zenden kon je als kind en later als tiener niet of nauwelijks. Pas toen ik als begin twintiger alleen op stage ging naar Madrid, schafte ik mijn eerste mobiele telefoon aan. En met die telefoon kon je niets anders dan bellen. Wat is er inmiddels een hoop veranderd!

Ouders hadden destijds meestal redelijk zicht op wat je keek of speelde. Nu kunnen kinderen al vanaf jonge leeftijd zelf 'zenden' en bovendien is het voor ouders lang niet makkelijk om in de gaten te houden wat hun kinderen zoal aan media 'consumeren'. Daarnaast gaan de digitale ontwikkelingen zo snel dat je als ouder vaak achter de feiten aan loopt. Kortom, een voorbeeld aan de mediaopvoeding die we zelf gekregen hebben, kunnen we als ouder van nu helaas niet nemen.

Mediaopvoeding anno nu

Met mediaopvoeding worden alle handelingen van ouders bedoeld die erop gericht zijn om negatieve effecten van mediagebruik tegen te gaan en positieve te bevorderen. Het draait hierbij om:

- Grenzen stellen aan het (online) mediagebruik van kinderen
- Kinderen leren op een veilige manier met media om te gaan
- Kinderen leren media selectief en doordacht te gebruiken

Het is belangrijk dat kinderen zelf krachtiger worden in hun mediagebruik. Want hoe ouder ze zijn, hoe moeilijker om als ouder te weten wat zij online doen en om hen daarin te begeleiden.

Grenzen stellen

Grenzen stellen aan mediagebruik op tijd, inhoud en/of plaats is een essentieel onderdeel van de opvoeding. Media, oude en nieuwe, zijn volgens hoogleraar neuropsychologie Jelle Jolles voor kinderen als een grote zak chips. Als ouders daar geen rem op zetten, eten ze die leeg. Eenzijdig grenzen stellen aan het mediagebruik is niet altijd eenvoudig en werkt beter bij jongere dan bij oudere kinderen.

Ook het bewaken van de balans tussen schermtijd en andere activiteiten is een onderdeel van mediaopvoeding. Er moet immers genoeg ruimte overblijven om (buiten) te spelen, te bewegen, te lezen, met vriendjes en vriendinnetjes af te spreken en voldoende te slapen.

Veilig omgaan met media

Als ouder heb je m.b.v. allerlei ouderlijke instellingen een scala van mogelijkheden om je kind voorzichtig en geleidelijk 'los' te laten online. Maar die instellingen zijn niet waterdicht, dus zie het als een hulpmiddel maar vertrouw er niet blind op. Het is belangrijk om je kind een aantal 'basisregels' mee te geven voor veilig internetgebruik. Denk bijvoorbeeld aan het volgende:

- Wees je ervan bewust dat niet iedereen goede bedoelingen heeft
- Nooit vertellen waar je woont, of op welke school je zit
- Niet offline afspreken met mensen die je alleen online kent, altijd eerst met je ouders bespreken
- Niet zomaar foto's sturen van jezelf, je omgeving, je identiteitsdocumenten etc.
- Krijg je een rare chat van iemand, bespreek het met je ouders en rapporteer 'm dan indien mogelijk

Selectief en doordacht mediagebruik

Een aantal vriendinnen van mijn dochter hebben oudere zussen, die allemaal al een telefoon hebben en volop deelnemen aan groepsapps als bijvoorbeeld de klassenapp-groep. Per dag komen daar soms wel meer dan 300 berichtjes binnen, als ik de meiden mag geloven. Grotendeels (in onze ogen) nutteloze informatie waarschijnlijk, maar toch is ieder bericht een trigger om even op de smartphone te kijken. Je kunt je voorstellen hoeveel afleiding dit geeft bij het maken van huiswerk of andere bezigheden. Het is dus belangrijk om je kind mee te geven dat je niet bij elke melding op je telefoon hoeft te kijken en dat je niet overal op hoeft te reageren. Soms ook een grote uitdaging voor volwassenen!

Tweerichtingsproces

Mediaopvoeding is – net als de opvoeding in het algemeen – een tweerichtingsproces dat grotendeels door (gedrag van) het kind bepaald wordt. Opvoeding en ook mediaopvoeding is het meest effectief als de aanpak aansluit op de behoefte en ervaringen van kinderen. Een goede relatie tussen ouders en kinderen, waarin kinderen bereid zijn hun behoeften en ervaringen met hun ouders te delen is daarbij van groot belang.

Positieve aspecten

Natuurlijk kan het (online) mediagebruik van je kind veel positieve aspecten hebben, denk bijvoorbeeld aan:

- Ontspanning
- Entertainment
- Verrijking van leefwereld
- Ervarend leren
- Taalontwikkeling (Engels)
- Sociale contacten opdoen of onderhouden
- Strategisch en oplossingsgericht denken (m.n. gamen)
- Creativiteit stimuleren

Na een intensieve dag op school, met sport en spelen kan schermtijd een heerlijke ontspannende bezigheid zijn voor je kind. Dat hangt uiteraard wel van de online activiteit af. Even kijken naar een knutselvlog of een rustige game doen, geeft een stuk meer ontspanning dan het spelen van een competitieve game. De voertaal in de meeste games en internationale vlogs is meestal Engels. Grote kans dus dat je kind al spelenderwijs een aardig woordje Engels oppikt! Door regelmatig te gamen worden kinderen aan veel Engelse woorden en correcte grammatica blootgesteld. Het impliciet leren dat daardoor plaatsvindt heeft effect op de onbewuste verwerking van de taal. Online communicatie kan bovendien de kwaliteit van bestaande vriendschappen van kinderen bevorderen. En zo kunnen er gelukkig nog heel wat meer voordelen zitten aan het gebruik van online media door je kind.

Negatieve aspecten

Helaas heeft het gebruik van online media door kinderen ook minder positieve kanten. Hieronder licht ik er een aantal toe.

Lichamelijke nadelen

Tijd doorbrengen achter een beeldscherm kan aardig wat fysieke nadelen met zich meebrengen. Het meest voor de hand liggende nadeel is dat teveel zitten niet goed is voor een kind. Op school brengt een kind al een aanzienlijk gedeelte van de dag zittend door, dus is belangrijk dat daar voldoende beweging tegenover staat in de buitenschoolse uren. Bijna de helft van de Nederlandse kinderen beweegt te weinig, bij tieners ligt dat percentage nog een stuk hoger. Ook komen veel kinderen en jongeren te weinig buiten.

Daarnaast kan een verkeerde zithouding rugklachten of een 'tablet-nek' opleveren. Als kinderen lang over hun telefoon of tablet gebogen zitten, kunnen er vergroeiingen in hun wervelkolom optreden. Kinderen kunnen in het ergste geval van het vele voorover zitten een bochel krijgen en bovendien hebben deze kinderen op latere leeftijd een grotere kans op artrose. Op de houding letten en niet te lang achter elkaar stilzitten, is het devies.

Tip: Laat je kind voor de afwisseling zo nu en dan een tijdje op zijn/haar buik op de grond naar een filmpje kijken, dat is minder belastend voor de rug. Of laat je kind met een kussen op de bank liggen, zodat de nek en schouders ondersteuning krijgen.

Een ander fysiek nadeel van veel schermtijd is een toename van bijziendheid. Iets dat oogartsen van over de hele wereld constateren. In China hanteert de overheid strikte regels ten aanzien van schermtijd van kinderen, niet alleen om gameverslaving te voorkomen maar ook omdat de helft van de Chinese minderjarigen last zou hebben van oogproblemen. Zo ver zal de Nederlandse overheid waarschijnlijk – en gelukkig maar – nooit gaan, maar het geeft wel te denken over de impact van beeldschermgebruik op ons zicht. Dagelijks een paar uur buiten zijn heeft een positieve invloed op de ogen.

Tip: Televisiekijken is minder nadelig voor de ogen dan langdurig gebruik van laptops, tablets en smartphones. Laat je kind dus liever een filmpje of serie op de TV kijken dan op een ander apparaat. Langdurig boeken lezen is overigens ook niet goed voor de ogen van je kind.

Een ander lichamelijk gevolg van schermtijd is een slaaptekort dat kan ontstaan bij kinderen die vlak voor het slapen gaan nog op hun tablet of telefoon bezig zijn. Uit onderzoek van het RIVM in samenwerking met het Amsterdam UMC en het Nederlands Herseninstituut blijkt dat kinderen en tieners (8-18 jaar) die dagelijks of langdurig gebruikmaken van een of meerdere schermen (computer, smartphone en/of tablet) tot 40 minuten korter slapen dan kinderen die dit niet, of korter, doen. De kortere slaapduur komt voornamelijk doordat deze kinderen en tieners later gaan slapen. Van de kinderen (8-13 jaar) gebruikt 22 procent dagelijks een scherm in de avond. Onder de tieners (13-18 jaar) is dit 83 procent.

Tieners die dagelijks een scherm gebruiken in het uur voor het slapen, hebben meer slaapklachten, zoals later in slaap vallen, korter slapen en 's nachts wakker worden. Ook hebben zij meer symptomen van slaaptekort overdag, zoals moeite om wakker te blijven. Langdurig slaapgebrek onder kinderen en jongeren kan leiden tot labiliteit, een negatieve stemming, onderprestatie, depressie en op den duur zelfs hartklachten en diabetes. Ook blijkt uit onderzoek dat kinderen gaan ongezonder eten als ze veel tijd achter een scherm doorbrengen, wat kan leiden tot overgewicht en obesitas.

Verminderde sociale vaardigheden en concentratie

Gemiddeld brengen Nederlandse kinderen tussen de 0 en 6 jaar al 90 minuten per dag achter een beeldscherm door. Uit vele onderzoeken blijkt dat hoe meer tijd jonge kinderen met een scherm doorbrengen, hoe schadelijker dat is voor hun ontwikkeling. Zo is er een verband tussen schermtijd en gedragsproblemen, een gebrek aan zelfbeheersing en beperkte sociale vaardigheden. De belangrijkste oorzaak van psychologische moeilijkheden als gevolg van schermtijd is de verminderde interactie tussen ouders en kind. Die ouder-kind interactie is van groot belang voor de ontwikkeling van kinderen. Daarnaast is 'gewoon' spelen goed voor de sociale vaardigheden, ook voor wat oudere kinderen.

Er zijn aanwijzingen dat er een verband is tussen een hoog mediagebruik en problemen met aandacht en concentratie bij kinderen. Vooral kinderen die multitasken met meerdere beeldschermen tegelijk (bijvoorbeeld berichtjes sturen terwijl ze TV kijken), krijgen meer moeite met concentreren. Ook een tekort aan slaap – bijvoorbeeld veroorzaakt door schermgebruik - kan concentratieproblemen veroorzaken, terwijl bewegen/sporten juist het concentratievermogen van een kind kan vergroten.

Daarnaast treedt tijdens schermtijd een toestand van dissociatie op, doordat een kind opgaat in de online wereld die het schermje biedt. Dissociatie is een bewustzijnstoestand waarbij je geen contact met het 'zelf' hebt, je niet weet hoe het met je gaat en wat je nodig hebt. Als je gedissocieerd bent, zijn andere delen van de hersenen actief dan wanneer je met je gevoelswereld verbonden bent.



Challenges

Tegen het einde van de basisschoolperiode hebben veel kinderen een eigen smartphone en maken zij al gebruik van social media zoals WhatsApp, Tiktok, Instagram en YouTube. Kinderen van 11-12 jaar besteden ongeveer 40 minuten per dag aan social media. Dit terwijl je voor de meeste sociale media officieel 13 of 16 jaar moet zijn.

Hoewel kinderen steeds zelfstandiger worden aan het einde van de basisschoolperiode, is het niet vanzelfsprekend dat zij voldoende mediabegrip en de juiste attitude hebben én de verantwoordelijkheid kunnen nemen om hiermee om te gaan. Hun wereldbeeld en levenservaring is beperkt, zij moeten nog oefenen met zelfcontrole, het beheersen van impulsen en het op waarde schatten van informatie. Zoals bijvoorbeeld online challenges: uitdagingen die het internet over gaan doordat mensen zichzelf filmen en het resultaat op social media zetten. Vaak gaan deze challenges 'viral' omdat mensen elkaar uitdagen en zo de ketting voortzetten. Anderen doen dit na, zetten het resultaat ook op social media, en zo verspreidt het fenomeen zich steeds verder.

Regelmatig zijn er berichten in het nieuws over uit de hand gelopen challenges. Kinderen of jongeren sporen elkaar via sociale media aan om een opdracht uit te voeren of mee te doen aan een bepaald spel. Dergelijke challenges zijn niet altijd onschuldig en soms zelfs gevaarlijk. Een voorbeeld van zo'n riskante challenge is de TikTok-challenge 'vuurwerk stampen', waardoor tijdens de jaarwisseling van 2021/2022 ruim dertig kinderen gewond raakten.

Online pesten

Een van de nadelen van social media is dat pesten niet alleen meer beperkt blijft tot de schoolomgeving. Het kan er online harder aan toegegaan dan bij pesten in het gewone leven, omdat daders anoniem kunnen blijven en/of op afstand zijn. Uit onderzoek van o.a. Kindertelefoon en Meldknop.nl blijkt dat basisschoolkinderen steeds vaker slachtoffer of dader van online pesten zijn, ook als het gaat om online shaming en sextortion (iemand chanteren met naaktbeelden). Online pesten is een andere uitingsvorm van pesten, een eeuwenoud probleem. Een gecombineerde aanpak is aan te bevelen. Vaak is het niet mogelijk een grens te trekken tussen thuis en school. School, ouders en leerlingen hebben hierin een gezamenlijke verantwoordelijkheid.

Een andere vorm van pesten is online shaming. Dit komt voor uit sexting, het delen van online naaktfoto's (of videos) via social media. Kinderen beseffen nauwelijks dat de kans bestaat dat beelden online heel eenvoudig met anderen gedeeld kunnen worden, waardoor de maker van het beeldmateriaal enorm in verlegenheid wordt gebracht. *"Elke jongere krijgt een keer met online shaming te maken. Als ontvanger van een foto of als slachtoffer. We moeten toe van slachtofferpreventie naar daderpreventie: Doorsturen is niet OK! Bovendien weten nog maar weinig mensen dat het zelfs strafbaar is om ongevraagd afbeeldingen van seksuele aard van een andere persoon openbaar te maken, omdat dit nadelig voor die persoon kan zijn"*, aldus Kristian Harmelink van Vraaghetdepolitie.nl.

Uit een recente enquête van het KRO-NCRV-programma Pointer en DUO Onderwijsonderzoek en Advies blijkt dat een kwart van de Nederlandse basisscholen (groep 7 en 8) al te maken heeft met online shaming. Op de middelbare scholen is dat negen op de tien. *"Er is iets aan de hand waar heel veel ouders zich niet van bewust zijn", zegt mediapedagoog Jacqueline Kleijer. "Het heeft ook te maken met het explorerend gedrag van kinderen. Ze krijgen te maken met hormonen en gaan onderzoeken. Dat is heel normaal. Maar als een kind nu onder een kleedhokje kijkt, dan zit daar een mobieltje bij. Het is dus heel belangrijk om preventief te bespreken waar de grenzen zitten. Wat is wel en niet oké."* Kleijer merkt in de gastlessen die ze op scholen geeft over online shaming dat veel kinderen op apps zitten waar ze nog veel te jong voor zijn. *"Je moet bijvoorbeeld 13 zijn voor TikTok, maar bijna alle kinderen zitten er al op. Daar zien ze dingen waar ze emotioneel nog helemaal niet aan toe zijn."*

Nepnieuws

De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor nepnieuws en de maatschappelijke gevolgen hiervan. Anno nu kan iedereen content produceren en online zetten, waardoor 'poortwachters' (professionele en onafhankelijke media) buiten spel staan. Vooral kinderen die zich al vrijelijk op social media als TikTok, Instagram en YouTube begeven, krijgen regelmatig nepnieuws voorgeschoteld. Met name op TikTok worden veel nepnieuws, complottheorieën en andere onwaarheden verspreid en TikTok lijkt niet genoeg te doen om dit aan te pakken.

In zijn boek **Leer je kind kennen** pleit hoogleraar neuropsychologie Jelle Jolles voor een actievere rol van ouders in het algemeen:

"Kinderen en jongeren hebben gerichte steun, sturing en inspiratie nodig van hun ouders; het idee dat kinderen en tieners zelf hun weg kunnen vinden klopt niet. Veel van de problematiek die we nu ervaren met jongeren – thuis, op school, op de sportvereniging en 'op straat' – is het gevolg van een te terughoudende rol van de opvoeders."

Op grond van de nieuwste inzichten in de neuropsychologische ontwikkeling en rijping roept hij opvoeders op om een actiever rol te spelen. Ouders hebben veel mogelijkheden om hun kind te ondersteunen in de ontplooiing en bij te dragen aan de talentontwikkeling. Ze hoeven niet alleen op te treden als 'sturende manager', maar kunnen ook andere rollen spelen zoals die van coach, mentor, inspirator of adviseur.

Tot slot

Zoals je hebt kunnen lezen in de voorgaande hoofdstukken, beperkt een actieve mediaopvoeding zich niet alleen tot het in balans houden van de hoeveelheid schermtijd en andere activiteiten die belangrijk zijn voor de ontwikkeling van je kind, zoals buitenspelen, sociale interactie en slapen. Daarnaast is het belangrijk om je als ouder meer met de inhoud bezig te houden en regelmatig met je kind te praten over wat hem of haar online bezighoudt. Kinderen van ouders die mediawijsheid onderwerpen met hen bespreken, blijken digitaal vaardiger én weerbaarder te zijn.

Als je grenzen stelt aan het mediagebruik van je kind – qua tijd, inhoud en/of plaats -, kun je dit op een controlerende manier doen, bijvoorbeeld door te dreigen met straf. Een autonomiebevorderende manier werkt meestal beter, want het leidt tot minder conflict en antisociaal gedrag. Bovendien is het nodig om kinderen en tieners te stimuleren zélf na te denken over hun motivatie en mogelijke strategie om slim met media om te gaan. Dat maakt hen krachtig in hún online wereld, want ze moeten het zelf doen. Neem het perspectief van je kind dus serieus.

Algemene tips

Hieronder geef ik je een aantal algemene tips voor het mediawijs opvoeden van je kind én het voorkomen van schermstrijd. Natuurlijk is elk gezin uniek. Er is geen universele manier van mediaopvoeding, elk kind en elke ouder is anders. Niet elke tip of advies is op jouw situatie van toepassing. Uiteraard bepaal je zelf welke tips jou aanspreken en welke je liever links laat liggen.

- Beperk de totale schermtijd tot (liefst minder dan) twee uur per dag buiten schooltijd
- Laat je kind geen tablet, smartphone of laptop gebruiken minstens één uur voor het slapen gaan
- Geen TV/smartphone op de slaapkamer
- Wees consequent
- Heeft je kind jongere broertjes of zusjes, dan liever geen schermtijd als ze jonger zijn dan 2 jaar
- Let op eigen mediagedrag en geef zelf het goede voorbeeld

- Toon interesse en blijf nieuwsgierig naar de online belevenissen van je kind (stel vragen en luister met aandacht)
- Houd de lijnen open
- Wees niet te gemakzuchtig of naïef
- Durf kritisch te zijn over wat je ziet in de media in het bijzijn van je kind
- Geef je kind niet te vroeg een smartphone
- Maak gebruik van parental controls, maar vertrouw er niet volledig op
- Wees je er bewust van dat social media apps niet geschikt zijn voor kinderen jonger dan 13 jaar
- Laat je niet leiden door het online mediagebruik van leeftijdsgenootjes van je kind, maar bepaal je eigen koers

Ter afsluiting nog even dit...

Hoewel veel ouders zo hun bedenkingen hebben over de schermtijd van hun kinderen, kunnen we er zelf ook wat van. Dat wordt niet altijd op prijs gesteld door de jeugd. Kinderen kunnen zich genegeerd voelen door hun fanatieke smartphone ouders. Terwijl onderling contact en communicatie een sterke basis vormen voor elk gezin. Uit onderzoek van de Nationale Academie voor Media en Maatschappij onder jongeren en hun ouders bleek dat slechts 14 procent van de ouders denkt dat hun eigen smartphone gedrag een probleem is voor de kinderen, terwijl 38 procent van de ouders 'soms of zelfs nooit' gehoor geeft aan de verzoeken van hun kinderen om even te stoppen met hun smartphone. Gevolg: een vicieuze cirkel van meer en meer smartphonegebruik in het gezin omdat bijna een kwart van de jongeren in zo'n geval dan ook maar hun eigen smartphone pakt.

Goed dus om je te realiseren dat kinderen zich ook weleens storen aan de schermtijd van hun ouders. Misschien maak ik ooit wel een training voor kinderen over hoe zij hun ouders bij hun schermpjes wegstrijken ;-)

In ieder geval veel dank dat je de tijd hebt genomen om dit e-book te lezen. Ik hoop dat je interessante inzichten hebt opgedaan en gemotiveerd bent om actief met de mediaopvoeding van je kind aan de slag te gaan!

Ik wens je een succesvolle beschermtijd toe,

Marloes



Wij als ouders hebben een belangrijke voorbeeldrol, ook al het gaat om schermtijd. Psychotherapeut Philippa Perry schrijft hierover de volgende - best confronterende - passage in haar internationale bestseller 'Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen':

"Als je in de buurt van je kind bent, maar niets oppikt, omdat je bijvoorbeeld bezig bent met je telefoon of computer, zal je kind dat dwarszitten. Niet alleen maak je iedere vorm van contact zo onmogelijk, maar je creëert ook een soort leegte in ze. Dat is het soort van leegte dat mensen later aan een verslaving kan helpen als ze die leegte proberen op te vullen met verslavende middelen of dwangmatig gedrag om zich niet langer zo vervreemd van alles te hoeven voelen.

Een ander risico is dat je kind ook verslaafd raakt aan achter een scherm zitten, ter vervanging van echt contact. Misschien ben je zo gehecht aan je telefoon omdat je behoefte hebt aan contact. Je kind heeft behoefte aan contact met jou en dat is veel dringender, omdat de hersenen van je kind zich nog in relatie tot die van jou moeten ontwikkelen. Geïsoleerd van anderen ontwikkelen mensen zich niet normaal. Mensen hebben mensen nodig.

Als je nu je dit leest beseft dat je je kind vaak negeert, denk dan niet: 'Ik heb zijn leven geruïneerd', want dat is niet zo. Als je er gewoon mee ophoudt en je kinderen de ruimte geeft, kun je jullie relatie herstellen."

Bronnen

Artikelen

Nee, geen filmpjes meer nu, De Volkskrant Wetenschap, 16 april 2022

'Kwart van de basisscholen heeft te maken met online shaming', NOS, 7 januari 2022

31 kinderen gewond door TikTok-challenge met vuurwerk, NOS Jeugdjournaal, 5 januari 2022

Boeken

Maki en zijn mobieltje, Nick Blaser, 2020

Leer je kind kennen, Jelle Jolles, 2020

Mijn gamende kind, Koen Schobbers & Deirdre Enthoven, 2020

De schermwijzer, Peter Nikken & Dian de Vries, 2020

Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen, Philippa Perry, 2019

Schermgaande jeugd, Patty Valkenburg, 2014

Rapporten

Publieksrapport Monitor Digitaal Vaardig Gedrag, KB Nationale Bibliotheek, september 2021

Monitor Mediagebruik 7-12 jaar, Netwerk Mediawijsheid, februari 2021

Schermgebruik, blauw licht en slaap, RIVM, 2019

Onderzoeksrapport Smartphones binnen het gezin, Nationale Academie voor Media en Maatschappij, 2017

Mediawijsheid, de ontwikkeling van nieuw burgerschap, Raad voor Cultuur, 2005

Overige bronnen

Kennissessie Online Shaming – Aan de slag met preventie, Netwerk Mediawijsheid, 8 februari 2022

[KlikSAFE.nl](https://klikSAFE.nl)

[Mediawijsheid.nl](https://mediawijsheid.nl)

[Wijleren.nl](https://wijleren.nl)

VPNgids.nl

Yorbodyfysiotherapie.nl/tabletnek



**'Kids are like a mirror, what they see
and hear they do. Be a good reflection
to them.'**