



GRATIS E-BOOK

De 5 valkuilen van schermstrijd in je gezin

MARLOES JONKER | DE SCHERMTIJD COACH

Hi!

Wat goed dat je met het downloaden van dit e-book de eerste stappen zet op weg naar minder gedoe over schermtijd in je gezin. Ik ben schermtijdcoach en ik ondersteun ouders zoals jij bij de mediaopvoeding. Zodat je meer grip krijgt op de schermtijd van je kind, meer rust in je gezin ervaart en je kind gezond en bewust online is.

Door de komst van online media en de apparaten die daarbij horen, zijn kinderen al op jonge leeftijd wereldburgers, maar hun wereldbeeld en levenservaring zijn nog beperkt. Digitale schermpjes zijn voor veel kinderen als een magneet. Apps zijn vaak zo ontworpen dat stoppen lastig is.

Het is belangrijk dat kinderen al vanaf jongs af aan leren op een gezonde en weloverwogen manier met die schermpjes om te gaan: zelf leren hun eigen 'digitale' balans te bewaken en weerbaar te worden in de online wereld die voor hen open ligt. Want hoe graag je het misschien ook wilt: hoe ouder je kind wordt, hoe lastiger het zal zijn om de schermtijd in te perken en precies te weten wat je kind online meemaakt.

Door je kind te leren op een goede manier met schermpjes om te gaan, help je hem of haar niet alleen op weg om een gezonde digitale balans te vinden, maar stimuleer je je zoon of dochter ook om op een bewuste manier met schermtijd om te gaan en van de voordelen te genieten.

In dit e-book lees je wat je vooral beter niet kunt doen als je gedoe over schermtijd met je kind wilt voorkomen. Ik hoop dat jij en je gezin er de vruchten van plukken.



Veel succes!

Marloes | De Schermtijdcoach

Valkuil 1: Geen grenzen stellen aan schermtijd

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 interactie is heel belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen. Daarnaast is 'gewoon' spelen goed voor de sociale vaardigheden, ook voor oudere kinderen.

Er zijn aanwijzingen dat er een verband is tussen veel schermtijd 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, vaak veroorzaakt door schermgebruik in de avond, kan overdag concentratieproblemen veroorzaken. Beweging vergroot juist het concentratievermogen.

Grenzen stellen aan de schermtijd (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 zak leeg.

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, indien nodig huiswerk te maken, met vriendjes en vriendinnetjes af te spreken en voldoende te slapen.

Valkuil 2: Alleen de tijd begrenzen, niet de inhoud

Uit onderzoek van Netwerk Mediawijsheid blijkt dat ouders vaak op een wat passieve manier betrokken zijn bij het online mediagebruik van hun kind. Weinig ouders geven uitleg of helpen hun kinderen actief met online media. Ouders houden zich wel bezig met het inperken van schermtijd, bijvoorbeeld 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 ook met de inhoud van de schermtijd bezig te houden. Niet alleen bij peuters en kleuters, maar zeker ook bij kinderen tussen 6 en 12 jaar. Door op jonge leeftijd al met je kind gesprek te gaan over dit onderwerp, maak je het bespreekbaar en is je kind bereid zijn behoeften en ervaringen met jou te delen. Zo leg je een goede basis voor later, 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 dit onderwerp met hen bespreken, digitaal vaardiger én weerbaarder zijn.



Valkuil 3: Geen plaats begrenzen

Een fysiek nadeel van veel schermtijd is het slaaptekort dat kan ontstaan bij kinderen die vlak voor het slapen gaan nog met hun tablet of telefoon bezig zijn. Uit onderzoek van het RIVM in samenwerking met het Amsterdam UMC en het Nederlands Herseninstituut blijkt dat kinderen tussen de 8 en 18 jaar, die dagelijks of langdurig een of meerdere schermen gebruiken, zo'n 30 tot 40 minuten korter slapen. Dat komt grotendeels doordat ze later gaan slapen. Van de kinderen tussen de 8 en 13 jaar gebruikt een op de vijf dagelijks een scherm in de avond. Onder de tieners tussen de 13 en 18 jaar is dit ruim vier op de vijf.

Tieners die dagelijks een scherm gebruiken in het uur voor het slapen gaan, 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 ziekten als hartklachten en diabetes.

Laat je kind de tablet of smartphone dus 's avonds niet mee naar de slaapkamer nemen. Het is heel handig als het apparaat van je kind een vaste opbergplek heeft buiten de kinderslaapkamer, zodat het een gewoonte is om het daar op te bergen. **Zorg ook dat het hele gezin z'n schermpjes weglegt als het etenstijd is.** Geniet van het avondmaal, het moment samen, bespreek de dag en laat de digitale wereld niet tussen jullie in komen (zie ook valkuil 5). Daar is je gezin toch veel te belangrijk voor?

Valkuil 4: Je kind te jong een smartphone geven

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 en 12 jaar besteden ongeveer 40 minuten per dag aan social media. Dit terwijl je voor de meeste sociale media apps 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 houding hebben én verantwoordelijkheid met een smartphone en social media om kunnen gaan. Hun wereldbeeld en levenservaring is beperkt, zij moeten nog oefenen met zelfcontrole, het beheersen van impulsen en het op waarde schatten van informatie. Welke groep 8-er heeft er geen ruzie meegemaakt in de klassenappgroep?

Wacht liefst zo lang mogelijk met een smartphone geven aan je kind en zwicht niet voor druk van buitenaf. Natuurlijk kun je proberen met alle ouders van de klas van je kind tot een afspraak te komen. Lastig, maar niet onmogelijk. In een regio in Ierland is onlangs een experiment gestart waarbij kinderen totdat ze naar de middelbare school gaan geen smartphone mogen. Niet op school, maar ook niet thuis. Dit is besloten in overleg met basisscholen, sportverenigingen en ouders. Samen sta je sterk!

Wil je toch niet wachten met je kind een smartphone geven totdat je kind naar de middelbare school gaat? Zorg er dan voor dat je bovenstaande valkuilen vermijdt en denk bewust na over welke social media apps je kind wel of niet al mag gebruiken.

Valkuil 5: Het onjuiste voorbeeld geven

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’. En dat is schadelijk voor de band, want onderling contact en communicatie in een gezin zorgen voor een sterke basis.

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 dus ook weleens storen aan de schermtijd van hun ouders!



Ter afsluiting nog even dit...

Veel dank dat je de tijd hebt genomen om dit e-book te lezen! Ik hoop dat je interessante inzichten hebt opgedaan die je gaan helpen om schermstrijd in je gezin te voorkomen.

Wil je na het lezen van dit e-book graag iets vragen?
Stuur dan een mailtje naar marloes@marloesjonker.nl



Bronnen

Boeken & artikelen

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

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

Overige bronnen

Kliksafe.nl

Mediawijsheid.nl

Wij-leren.nl

VPNgids.nl