

Mobile telefoons, laptops, tablets, tv's en gameboys 'vergiftigen' kinderen. Er is een generatie schermzombies ontstaan die met de dag ongelukkiger, asocialer, dikker en onrustiger wordt. De enige oplossing? Het aan banden leggen van het schermgebruik bij kinderen van alle leeftijden.

Dat schreef een groep artsen, onderwijskundigen en psychologen eind december in het Britse dagblad *The Guardian*.

Welnee, reageerde een even grote groep wetenschappers, voornamelijk uit de sociaal-wetenschappelijke hoek, sussend: het valt allemaal enorm mee met die slechte gevolgen van moderne media. Ze haalden er een grote studie uit 2010 bij die op basis van cijfers van de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) liet zien: schermgebruik bij kinderen van 11 tot 15 jaar gaat in elk geval niet ten koste van buitenspeeltijd.

Wetenschappers in beide kampen dus. Wat moeten we daar nou mee, als schermconsument of ouder? Je kunt het uiteraard zoeken in de historische relativering: Socrates moest niks hebben van boeken. Het geschreven woord zou ons geheugen achteruit doen hollen. Weinig ouders zullen hun lezende kind vandaag de dag vermanend toespreken: stop daar nou eens mee!

Een van de belangrijkste Nederlandse en internationale experts op het gebied van mediagebruik en jongeren is hoogleraar Patti Valkenburg van de Universiteit van Amsterdam. Zij bevindt zich ergens in het neutrale midden van gezelschappen die schermen verfoeien of juist ophemelen.

De tweedeling in de wetenschap laat zich vrij logisch verklaren, legt ze uit. Aan de ene kant heb je artsen, psychiaters en therapeuten. Die zien voornamelijk de kinderen waarbij schermgebruik negatieve gevolgen heeft gehad. Degenen die kampen met pathologisch of compulsief gebruik. 'Dat vertekent het beeld nogal natuurlijk.'

Aan de andere kant staan de sociale wetenschappers, die kijken naar populaties en gemiddeldes.

Psychologie / Sociale wetenschap

Schermerzombies

Groeit er een generatie schermzombies op, of is al die tablettijd van kinderen niet zo erg? Wetenschappers botsen erover met elkaar. In zeven punten wat er in elk geval over te zeggen is.

Door **Ianthe Sahadat** Tekening **Martyn F. Overweel**

Daartoe behoort ook Valkenburg. 'Wij zien dat maar een klein deel van de kinderen en jongeren last heeft van mediagebruik. Op bepaalde punten zien we juist positieve effecten.'

Maar er is meer. Wie zich even verdiept in de literatuur en het onderzoek op het gebied van schermen en kinderen ontdekt dat er meer vragen dan antwoorden zijn – zoals dat gaat in de wetenschap. En dat er voor elk argument van zowel voor- als tegenstander wel een bijpassende studie te vinden lijkt.

Valkenburg legt uit dat onderzoeksvragen heel gericht zijn. 'Wij onderzoeken natuurlijk nooit: is 'het scherm' goed of slecht. Dat kan helemaal niet.' Studies richten zich op vragen als: welke beelden in kinderfilms vinden 6-jarigen eng of: wat is de invloed van excessief gamen op de schoolprestaties van 14-jarige jongens?

Eigenlijk staan al die onderzoekers dus helemaal niet lijnrecht tegenover elkaar, zou je kunnen concluderen. Statistieken zijn nu eenmaal multi-interpretabel. 'Als blijkt dat een paar procent van de onderzochte jongeren minder goed presteert op school door gamen, kun je alle kanten op', zegt Valkenburg. 'Van het valt wel mee tot het luiden van een noodklok. Het breinonderzoek is simpelweg nog

niet ver genoeg ontwikkeld om heel ferme uitspraken te doen.'

Desalniettemin zetten we een paar inzichten voor u op een rijtje. Zeven vooroordelen over schermkinderen en of ze kloppen.

1. *Hoe langer, hoe erger*

Een tijdslimiet voor schermen heeft weinig nut, zegt zowel Patti Valkenburg als Peter Nikken, hoofdonderzoeker kind en media bij het Nederlands Jeugdinstituut, hoogleraar mediaopvoeding aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam en lector jeugd en media bij hogeschool Windesheim.

Het woord 'schermtijd' is bovendien te ruw. Alles gaat om context en inhoud, zegt Nikken. Hij pleit vooral voor actief meekijken en begeleiden. 'Gebruik de tablet niet altijd als oppas wanneer je wil koken, maar interesseer je in wat je kind doet of kijkt.' Dat lukt globaal tot een jaar of 12, zo blijkt. Pubers facebooken zelden met mama.

Nog een tip van Nikken: werp eens een blik op je eigen mediagedrag als ouder: hoe vaak ziet je kind je met een telefoon, tablet of

► laptop? Zien doet volgen. Nikken adviseert om de rituelen van het gezin te bezien op het gebied van mediagebruik en grenzen te trekken die bij het gezinsritme passen. 'Staat de tv 's morgens al aan, pak je zelf je telefoon tijdens het eten erbij?'

Een kant-en-klaarrecept voor opvoeden bestaat niet, gebruik je gezonde verstand, zeggen deskundigen. Geen minuten tellen dus, maar zorgen voor een balans tussen sociaal contact (vriendjes), school, slapen, mediagebruik en schermloos spelen.

2. Kinderen houden meer van schermen dan volwassenen

Volgens cijfers van het Sociaal en Cultureel Planbureau uit 2015 besteden Nederlanders (van alle leeftijden) gemiddeld 7,22 uur per dag aan media (luisteren en lezen tellen niet mee). Het grote verschil tussen jong en oud is niet zozeer de duur, maar vooral het type medium (jongeren kijken amper tv) en het multitasken (jongeren en jongvolwassenen combineren vaker verschillende media tegelijkertijd). Hoogleraar Valkenburg: 'Schermen hebben een rattenvanger van Hamelen-effect op alle leeftijdsgroepen. Ook op ons. Wel hebben tieners van alle leeftijden de grootste moeite met impulsbeheersing en zelfcontrole, op alle fronten, dus ook met schermen.'

Qua schermuren spannen tieners tussen de 12 en 15 jaar met zes uur per dag de kroon, zo becijferde Valkenburg en haar onderzoeksgroep. Gemiddeld spenderen ze 2 uur per dag aan Whatsapp en Snapchat, nog eens een uur tot anderhalf aan Facebook, YouTube, Instagram en Twitter. Ruim de helft van die media-uren gaat dus niet naar het kijken naar programma's, series of films (op tv of online), maar naar sociale media. Hangt allemaal samen met hun breinontwikkeling, zeggen psychologen: de fase waarin zelfbeeld, identiteit, seksualiteit en een ogenschijnlijk dwangmatige behoefte aan communicatie met leeftijdsgenoten centraal staan. Heel normaal dus.

3. Schermen maken kinderen dom

Het brein leert van alles dat hetervaart, zeggen wetenschappers. Dus ook van activiteiten op een scherm. Kinderen tot 3 jaar die regelmatig met een tablet spelen (dus niet passief kijken) ontwikkelen hun fijne motoriek bijvoorbeeld sneller, zo bleek afgelopen zomer uit een Amerikaanse studie in ruim zeventienhonderd gezinnen. Ze konden gemiddeld eerder blokjes stapelen.

U vindt zo'n swipende 2-jarige wellicht verontrustend, maar al in de jaren negentig stelden onderzoekers dat een touchscreen de enige bedieningsvorm is die perfect aansluit bij het motorisch vermogen en ontwikkelingsniveau van de dreumes. Het geeft hun een gevoel van beheersing en er is meteen effect. Om dezelfde reden doen ze graag lichtschakelaars aan en uit of spelen ze met een afstandsbediening.

Niet elk kind is even schermgericht, overigens. Canadese onderzoekers bestudeerden in 2011 spelende kinderen (tot 2 jaar) in een ruimte waar op de achtergrond een televisie aanstond. Het ene kind keek wel zestig keer op gedurende tien minuten, het andere kind maar een keer. Het experiment werd een aantal jaren later bij dezelfde kinderen herhaald. Wat bleek: degenen die snel door schermen afgeleid waren, waren dat nog steeds en andersom.

Wel geldt voor alle kinderen dat achtergrondmedia een negatief effect hebben op taalontwikkeling en spelkwaliteit, zegt Nikken.

4. Schermen maken minder creatief

Een leven verrijkt met tablets en games lijkt de jongvolwassene niet minder creatief te maken, concluderen zelfs Amerikaanse kinderartsen (een van de meer conservatieve gezelschappen als het om de acceptatie van schermen gaat). Sterker nog: over het algemeen geldt hoe meer blootstelling aan een grote variëteit aan activiteiten en ervaringen als kind,

hoe creatiever als volwassene. Het digitale universum werkt emanciperend, stellen talloze sociale wetenschappers inmiddels, omdat alles voor iedereen toegankelijk is – ook als er weinig geld is.

5. Schermen maken druk en agressief

Een Amerikaanse overzichtsstudie uit 2008 toonde aan dat een klein deel van de kinderen (tussen de 5 en 10 procent) gevoelig is voor mediageweld en –agressie. Welke kinderen dat zijn, is lastig te voorspellen. In grote lijnen kun je zeggen: hoe jonger, hoe gevoeliger, vooral omdat het onderscheid tussen 'nep' en 'echt' nog niet duidelijk is. Uiteindelijk spelen karakter, gezinssituatie en begeleiding een rol.

De wetenschappers bevestigden wat onderzoekers eerder ook al vonden: dat kinderen met een 'agressief temperament' vaker geïnteresseerd zijn in media met een agressief karakter. Diezelfde kinderen hebben een grotere kans om negatief door gewelddadige media beïnvloed te worden.

Ook Peter Nikken van het Nji noemt betrokken begeleiding van een ouder of volwassene, die kritische vragen stelt over het geweld en toelichting geeft, cruciaal.

ADHD en bepaalde vormen van schermgebruik hangen samen, zo blijkt onder meer uit een meta-analyse van 45 studies uit 2014 van Sanne Nikkelen en Patti Valkenburg. Alleen zien de onderzoekers ook een kip-en-eidilemma. Onrustige kinderen zoeken sneller programma's of games met agressie en geweld op. Maar zoeken zij dat op omdat het bij hen past, of worden ze onrustig van het kijken ernaar? Onderzoek geeft vooralsnog geen uitsluitsel.

6. Schermen maken onzeker

Hoewel veel onderbuiken anders vrezende, krijgen de meeste jongeren meer zelfvertrouwen van sociale media. Zo blijkt uit allerlei studies. Wel is er een kleine minderheid die juist onzekerder wordt van het gebruik van sociale media. De oorzaak is vrijwel altijd het krijgen van negatieve reacties op wat ze posten.

7. Schermen maken lui

Er zijn een hoop studies die aantonen dat schermtijd niet ten koste gaat van buitenspel of ander fysiek spel. Ook studies die wel een verband aantonen, zijn er genoeg. Dát kinderen minder buiten spelen is een feit, maar de toename van verkeersdrukke lijkt daarvoor een belangrijker verklaring dan de introductie van de iPad. ●

HYSTERISCHE FILMPJES

Sesamstraat pionierde in 1969 tot afschuw van veel ouders met een televisieformat dat gebaseerd was op reclamefilmpjes. Tijdens onderzoek onder kinderen tot 5 jaar waren de makers erachter gekomen dat van alle dingen die je een kind kon voorschotelen op een scherm de snelle flitsende blokjes reclame het meest geliefd waren. Legt u zich erbij neer: wat u als hysterische opdringerige hapsnap ervaart, vindt uw kind per definitie prachtig.