



FOTO: SUZANNE BLANCHARD

DE EXPERTS

v.l.n.r.: Peter Nikken, bijzonder hoogleraar media-opvoeding aan de Erasmus Universiteit en lector jeugd en media bij hogeschool Windesheim. Debbie Been, gz-psycholoog en verslavingsdeskundige. Patti Valkenburg, universiteitshoogleraar media, jeugd en samenleving aan de Universiteit van Amsterdam

1 HOEVEEL SCHERMTIJD IS NOG GEZOND?

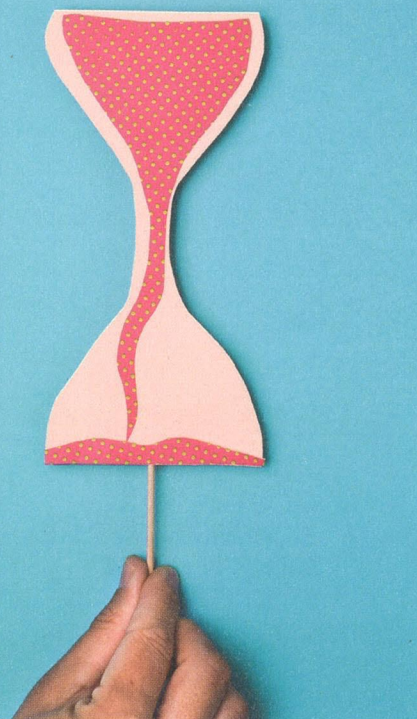
Nikken: 'De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zegt dat kinderen onder 1 jaar beeldschermvrij moeten worden opgevoed. Tot 5 jaar moeten ze per dag niet langer dan een uur achter een tablet, computer of televisie zitten. En tot 12 jaar is het advies: twee uur. In de praktijk zien we dat dit nauwelijks wordt gehaald, noch in Amerika, noch in Nederland. Sterker nog, uit recent onderzoek dat ik heb gedaan blijkt dat vooral kinderen onder de 4 jaar nu steeds langer en meer alleen op iPads en smartphones zitten. Als kleine kinderen zo veel tijd doorbrengen achter een scherm, blijft er minder tijd over om te slapen en klimmen, kruipen, praten en tekenen – andere belangrijke ontwikkelingsgebieden.

Wat de gevolgen zijn voor deze jongste groep op lange termijn is nog niet bekend. Misschien leren ze meer. Maar het kan ook samengaan met een lager welbevinden, depressie, overgewicht, antisociaal gedrag en gezondheidsklachten. Die verbanden zijn gevonden bij basisschoolkinderen en pubers, ook al is niet duidelijk wat oorzaak en gevolg is. Worden kinderen ongelukkig vanwege het mediagebruik of is een ongelukkig leven de reden om in een scherm te vluchten? Een schermvrije opvoeding lijkt mij echter niet de oplossing. Geen scherm betekent ook: geen mediaoefening en geen contacten met vriendjes op WhatsApp en sociale media.

Mijn advies: probeer het enigszins te beperken, kijk en doe mee met je kind en let op kwaliteit. Wat doet je kind op z'n tablet? Kijkt hij naar slechte filmpjes of doet hij educatieve spelletjes waar hij iets van opsteekt?'

2 MIJN KIND IS DE HELE DAG MET HAAR TELEFOON BEZIG. WANNEER SPREEK JE VAN EEN VERSLAVING?

Been: 'Strikt genomen spreek je van een verslaving als het dagelijkse leven eronder lijdt. Dus als een kind door schermgebruik slechter slaapt, zijn huiswerk niet maakt, conflicten heeft rondom het gebruik en onrustig wordt als hij niet met een scherm bezig is. Bij kinderen is er meestal nog geen sprake van een échte verslaving, maar ik zie wel signalen dat ze er afhankelijk van zijn. Ze kunnen zich minder goed vermaken en zeuren als ze niet op de tablet mogen. Ik vind dat zorgelijk. Als ze blootgesteld zouden worden aan alcohol en gokken, zou het hele land in rep en roer zijn. In de hersenen van kinderen die veel op een scherm zitten gebeurt feitelijk hetzelfde. Bij elke like, reactie, highscore en na elk filmpje wordt het verslavende dopamine aangemaakt in het brein. Van kinderen die op jonge leeftijd alcohol drinken, weten we dat ze een grotere kans hebben om er op latere leeftijd heel erg verslaafd aan te raken. Wellicht geldt voor schermgebruik hetzelfde.'

**3 OP WELKE LEEFTIJD KRIJGT HET GEMIDDELDE KIND EEN SMARTPHONE?**

Nikken: 'Van de kleuters heeft ongeveer 20 procent een mobieltje en dat groeit gestaag door tot bijna 100 procent aan het eind van de basisschool. Op de basisschool is er vaak een groepsapp waar kinderen bij willen horen, en waar ook vaak de leerkracht aan deelneemt om toezicht te houden. Op de middelbare school onttrekt het zich veel meer aan het zicht van de docenten. Het is ook logisch dat pubers meer alleen met apparaten bezig zijn. Ze willen meningen delen op sociale media, bijpraten met vrienden op Whatsapp en zich losmaken van hun ouders. Dat is normaal op die leeftijd. Het is nog niet bekend wat de gevolgen zijn van smartphonegebruik op jonge leeftijd. Als je een basisschoolkind een smartphone geeft, geef je hem ook een verantwoordelijkheid om met dit verslavende apparaat om te gaan.'

4 HOE LEER JE EEN KIND OP EEN VERANTWOORDE MANIER OMGAAN MET SCHERMPJES?

Been: 'Hanteer een tijdslimiet en wees consequent. Leg je kind daarnaast uit wat de invloed is van schermgebruik op zijn hersenen. Een kind van 8 jaar kun je dit prima uitleggen. Zeg bijvoorbeeld: "Als je jong bent, leggen je hersenen allerlei snelwegen aan. Hoe meer snelwegen je aanlegt, hoe meer je kunt als je groot bent. Een snelweg die je vaak gebruikt, omdat je veel op de iPad speelt, wordt een heel snelle weg. Maar dat betekent wel dat er in die tijd minder andere snelwegen worden aangelegd, die je later kun gebruiken. Daarom is het belangrijk om nu zo veel mogelijk wegen aan te leggen. Dat doe je door veel verschillende dingen te doen: buitenspelen, verstopperje spelen, lezen, schilderen, vervelen." Een kind dat begrijpt waarom er grenzen zijn, zal zich er ook beter aan houden. Wat je ook kunt doen, is een timer zetten voor de tijd die is afgesproken. Want je vergeet nou eenmaal snel de tijd als je aan een scherm gekluisterd bent.'

Nikken: 'Ik zou ouders ook willen meegeven eens in de spiegel te kijken. Veel vaders en moeders zijn bang dat hun kind te veel online is, maar zelf grijpen ze ook continu naar hun smartphone. Kinderen leren meer van volwassenen door wat ze doen dan door wat ze zeggen. Bovendien kun je je afvragen wat voor boodschap je afgeeft als je meer aandacht hebt voor je scherm dan voor je kind.'

**EEN KIND DAT BEGRIJPT
WAAROM ER GRENZEN ZIJN,
zal zich er ook beter aan
houden**

5 MOET IK GEWELDDADIGE GAMES BUITEN DE DEUR HOUDEN?

Nikken: 'Aan gewelddadige games zitten risico's verbonden. Er staan niet voor niets leeftijdsindicaties op. Belangrijk hierbij: het ene kind is het andere niet. Sommige kinderen weten heel goed dat het maar een spelletje is en hebben voldoende moreel besef dat ze in het échte leven geen gekke dingen moeten doen. Toch is er een kleine groep die wel moeite heeft met dit onderscheid, blijkt uit een combinatie van verschillende studies. In het algemeen kunnen we stellen dat kinderen onder de 7 jaar vatbaarder zijn voor gewelddadige games, omdat ze minder zelfregulatie hebben en beelden serieuzer nemen. Verder blijkt dat jongens iets vatbaarder zijn dan meisjes en dat kinderen die opgroeien in een omgeving waar geweld meer voorkomt een risicogroep vormen. Deze kinderen gaan als ze veel gewelddadige games spelen eerder over tot vechten en ander grensoverschrijdend gedrag.'

6 ZIJN SOCIALE MEDIA NOU SLECHT, OF TOCH OOK BEST GOED?

Valkenburg: 'Veel ouders kunnen geen chocola maken van alle tegengestelde krantenkoppen. De ene keer zijn sociale media goed voor jongeren en de andere keer slecht. Dat heeft te maken met grote verschillen tussen jongeren. De ene puber vergelijkt zichzelf met leeftijdgenoten op Instagram en raakt erdoor geïnspireerd en de ander wordt depressief of jaloers. In wetenschappelijk onderzoek gaat het om gemiddelden, en dan slaat de balans de ene keer 'licht negatief' en de andere keer 'licht positief' uit, afhankelijk van welke jongeren worden onderzocht. Als we alle onderzoeken naast elkaar leggen, zien we een klein positief effect van sociale media op het welzijn, zelfvertrouwen en de vriendschappen van jongeren. Maar dat geldt dus niet voor ieder kind, want sommige kinderen worden er doodongelukkig van. Daarbij is er een grens: te veel is nooit goed. Effecten van media-gebruik kunnen omdraaien als het te veel wordt.'

OP DE BASISCHOOL IS ER VAAK EEN GROEPSAPP waar kinderen bij willen horen

7 MOET JE JE BEMOEIEN MET DE DINGEN DIE JE KIND OP SOCIALE MEDIA DOET?

Valkenburg: 'Het is belangrijk om open met je kind te praten over zijn online gedrag. Toon interesse. Vraag naar Snapchat, Instagram en TikTok, en laat hem voordoen wat je er allemaal mee kunt. Als je kind op de basisschool zit, zou ik zeker afspreken dat je meekijkt als hij op sociale media gaat. Voor het vormen van intieme vriendschappen – online en offline – is het belangrijk dat een kind op een gepaste manier leert communiceren. In het echte leven moet je soms tot tien tellen voordat je iets zegt. Op sociale media is dat minstens zo belangrijk, omdat het allemaal zo snel gaat. Ook moet je kind online niet te veel maar ook niet te weinig over zichzelf vertellen. Kinderen die dat laatste doen, hebben grotere kans om buitengesloten te worden. Dit is een balans die een kind moet leren aanvoelen. Andere leerpunten: wees beleefd en post niet zomaar foto's van anderen. Ouders hebben hier een belangrijke rol in. Het is onderdeel van de digitale opvoeding.' //