

Telefoonscherm komt tussen ouder en kind

(1) Elke ouder zal zeggen dat een kind gezond met media moet opgroeien. Maar in de praktijk blijkt dat makkelijker gezegd dan gedaan. Voor de meeste jonge kinderen zijn tablets en telefoons de gewoonste zaak ter wereld, blijkt uit het recentste Iene Miene Media-rapport van Netwerk Mediawijsheid.

(2) Jonge kinderen tot en met zes jaar besteden gemiddeld zo'n honderd minuten per dag aan digitale media. Ze kijken tv, maar zitten ook veel op tablets of telefoons. Dat is meer dan het uurtje per dag dat de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) adviseert.

(3) Veel ouders zijn tevreden over de balans van slapen, bewegen en zitten van hun kinderen. Toch geeft bijna de helft van de ouders aan dat ze het lastig vinden om het goede voorbeeld te geven. Zelfs als ze zich ervan bewust zijn dat het niet goed is, kijken ze geregeld op hun telefoon.

(4) Het is juist belangrijk dat je, zeker bij heel jonge kinderen, de telefoon vaker weglegt. Onderzoekers van Tilburg University bestudeerden vorig jaar vijftig vrouwen met baby's. Ze concludeerden dat smartphonegebruik in de buurt van jonge baby's en kinderen een negatieve invloed heeft op het emotionele welzijn van baby's en hun ontwikkeling.

(5) "Nadat ik dit onderzoek heb gedaan en na alles wat ik nu heb gezien, zou ik zeggen dat een telefoon geen plek heeft in een gezin", zegt onderzoeker Marion van den Heuvel. "In ieder geval niet het eerste jaar."

(6) Ouders moeten zich daarvan bewust zijn, zeggen deskundigen. "In de eerste jaren van het leven maken hersenen van kinderen een waanzinnige groei door", zegt Justine Pardoën van Bureau Jeugd en Media¹). "Dat is een kritieke periode. Wat je dan mist, kun je op latere leeftijd niet zo gemakkelijk meer terugwinnen."

(7) Als een ouder dan veel tijd op de telefoon doorbrengt en niet beschikbaar is voor contact, kan dat een negatieve invloed hebben op de hechting tussen ouder en kind. Ook kinderpsychiaters maken zich daar zorgen over.

(8) Volgens Pardoën zijn er steeds meer kinderen die zeggen dat ze niet goed in hun vel zitten. "Hechtingsproblematiek in de kindertijd is een van de belangrijkste risicofactoren voor depressie en angststoornissen op latere leeftijd", zegt ze.

noot 1 Bureau Jeugd en Media: een organisatie van experts die wetenschappelijke kennis gebruiken om praktische adviezen te geven over onder meer mediaopvoeding

(9) Pardoën ziet dat jonge ouders van tegenwoordig drukke levens hebben. “Ze werken hard, hebben allebei banen en hebben nooit een handleiding gekregen voor de plaats van schermpjes in de opvoeding”, zegt ze. “Ook bij het consultatiebureau wordt er geen aandacht aan besteed. Ouders moeten zichzelf vragen stellen: hoe wil ik met een telefoon omgaan en wat gaat dat schermpje in het leven van mijn kind betekenen?”

(10) “Als ouders veel op hun telefoon zitten, gaan kinderen dat ook doen. Zij spiegelen het gedrag van hun ouders”, zegt Tony van Rooij. Hij is onderzoeker op het gebied van gamen, gokken en digitale balans aan het Trimbos-instituut²⁾. “Het lastige is dat je een telefoon altijd bij je draagt en dat er een sterke gewoonte is om hem steeds te pakken.”

(11) “Als dat te veel gebeurt, kan een kind dat normaal gedrag gaan vinden. En dat kan ten koste gaan van de onderlinge relatie”, zegt Van Rooij. “Het is bekend dat kinderen soms opstandiger en driftiger worden om aandacht te zoeken.”

(12) “Kinderen dan ook maar een scherm geven, lost dat probleem niet op. Kinderen kunnen zich minder goed remmen dan volwassenen”, zegt universitair docent Harmen Beurmanjer aan de Radboud Universiteit Nijmegen, gespecialiseerd op het gebied van gezin en gedrag. Dat heeft allerlei gevolgen. “Als kinderen te lang op hun telefoon zitten, gaan ze slechter slapen”, zegt hij. “En mogelijk heeft het negatieve gevolgen voor de ontwikkeling van hun offline sociale vaardigheden.”

(13) “Van kinderen kun je niet verwachten dat ze weten wat op de lange termijn goed voor hen is”, zegt Beurmanjer. “Dat kun je van dertigjarige ouders wel. Als jij niet wilt dat je kind de hele tijd op een telefoon bezig is, dan moet je een alternatief zoeken. Ga samen iets doen. Dan los je meteen op dat je zelf ook niet op een scherm bezig bent.”

(14) Dat kinderen af en toe voor een scherm zitten, is niet zo erg. Maar je moet het niet overdrijven. “Als je een telefoon pakt, gebruik hem dan functioneel”, zegt Van Rooij. “Gebruik het scherm om samen naar yogafilmpjes te kijken en mee te doen, maar gebruik het niet als kinderopas.”

(15) Het advies van het Trimbos-instituut is dan ook om als ouder goed te kijken wat een kind nodig heeft om gezond te leven. Als een kind genoeg slaapt, beweegt en sociale activiteiten doet, blijft er daarna misschien tijd over voor een videospelletje. “Als het elkaar maar niet in de weg gaat zitten”, benadrukt Van Rooij.

(16) Daar speelt het voorbeeld dat ouders zelf geven een grote rol bij. Net zoals de meeste ouders zich bewust zijn van drankgebruik en roken in het bijzijn van kinderen, moeten ze dat volgens Pardoën ook zijn over de consequenties van telefoons en tablets.

noot 2 Trimbos-instituut: een onafhankelijk, wetenschappelijk kennisinstituut voor mentale gezondheid, alcohol, tabak en drugs. Er is binnen het instituut veel kennis over verslaving.

(17) Ze zegt dat ze schrikt van ouders die tegenwoordig niet weten wat ze met hun tweejarige kinderen aan moeten als ze hun geen scherm mogen geven. “In die leeftijd zijn ze gewoon heel moeilijk”, legt ze uit. “Ze gaan lopen en rennen, je bent er druk mee. Maar als je ze een scherm geeft, leer je ze dat dat de manier is om met gevoelens van onlust om te gaan. Dan creëer je een verslaving en beginnen ze te krijsen als ze het scherm niet krijgen.”

Rutger Otto, NU.nl, 17 maart 2024