

## Schermtijd

**H**et opvoeden van kinderen in een digitaal tijdperk waar altijd toegang is tot technologie, heeft zowel voordelen als risico's voor kinderen en ouders. Digitale apparatuur, zoals computers, smartphones, tablets, smart-tv's en spelcomputers, kunnen het hele gezin plezier en sociale activiteit bieden. De uitdaging is om goed om te gaan met de hoeveelheid tijd die kinderen achter een beeldscherm zitten. Ook moet het online veilig zijn. Ouders hebben hierin een belangrijke taak. Zij kunnen kinderen helpen om deze apparaten op een goede manier te gebruiken. Ouders kunnen hun kinderen ook stimuleren om andere activiteiten te doen die belangrijk zijn voor hun ontwikkeling. Deze tipsheet geeft een aantal suggesties die kunnen helpen om op een gezonde manier om te gaan met beeldschermen. Ook vindt u een aantal tips over wat u kunt doen als er conflicten zijn over schermtijd.

In deze tijd verwachten we van kinderen dat ze verantwoord en veilig kunnen omgaan met digitale apparaten. In de meeste gezinnen zijn apparaten met beeldschermen aanwezig. Al vanaf een zeer jonge leeftijd kijken en spelen kinderen hierop.

Beeldschermen zijn niet goed of fout. Ze hebben voordelen als ze op een goede manier worden gebruikt en kunnen schadelijk zijn bij verkeerd gebruik. Ze kunnen kinderen stimuleren om actief te zijn (spelen en communiceren) of passief (zitten en kijken). Ze kunnen gebruikt worden voor educatie (online leren en huiswerk) of gewoon voor het plezier (gamen en sociale contacten).

Een beeldscherm kan het leren en de ontwikkeling van uw kind stimuleren door kwalitatief goede programma's, apps en spelletjes. Uw kind leert ook als hij met u praat over wat hij op het scherm doet en u daarbij betreft. Dit kan allemaal helpen bij de ontwikkeling van:

- Motorische vaardigheden, zoals oog-hand coördinatie, reactietijd en typevaardigheden. Sommige spelletjes bevorderen bewegingsactiviteiten.
- Taal- en communicatievaardigheden door de schermactiviteiten zelf en door gesprekken met anderen daarover.
- Sociale vaardigheden, zoals het om de beurt spelen en het volgen van regels. Dit stimuleert zelfcontrole.
- Plannen en problemen oplossen door het spelen van complexe spelletjes en online zoeken naar informatie.
- Creativiteit, inclusief muzikale en artistieke vaardigheden.

Soms kan een beeldscherm handig zijn in situaties waarin volwassenen bezig zijn (bijv. tijdens gesprekken met volwassenen of tijdens lange reizen). Ze geven kinderen iets interessants en boeiends om te doen. Vaak is er weinig hulp nodig van volwassenen.

### VEELVOORKOMENDE PROBLEMEN MET SCHERM TIJD

Meningsverschillen in het gezin over schermtijd kunnen zorgen voor conflicten. Te veel schermtijd kan een negatieve invloed hebben op de gezondheid van kinderen en de ontwikkeling van de hersenen. Gevolgen daarvan kunnen zijn:

- Slaapproblemen, bijvoorbeeld moeilijk in slaap vallen en slecht slapen. Door het blauwe licht van het scherm wordt er te weinig melatonine (een slaapverwekkend hormoon) aangemaakt. Het kijken naar een scherm stimuleert de hersenen, wat zorgt voor meer cortisol (een stresshormoon). Te weinig slapen betekent dat de hersenen afvalstoffen niet kunnen afvoeren. Dat zorgt de volgende dag voor een slechter geheugen en heeft invloed op het denkvermogen.
- Problemen met ogen (bijv. pijnlijke ogen, wazig zien, hoofdpijn, bijziendheid, gevoeligheid voor licht) en houding (bijv. nek- en rugklachten).
- Te weinig lichaamsbeweging en te weinig tijd buiten doorbrengen.
- Ongezonde eetgewoonten, zoals tussendoortjes tijdens schermtijd of tijdens het eten op een scherm bezig zijn.



- Verslaafd raken en het moeilijk vinden om het scherm uit te zetten of te genieten van andere activiteiten. Beeldschermen en spannende games kunnen ervoor zorgen dat er dopamine (een hormoon waardoor je je goed voelt) vrijkomt. Daardoor kan het moeilijk zijn om te stoppen.
- Meer emotionele uitbarstingen (bijv. klagen, protesteren, driftbuien, prikkelbaarheid, zelfs agressie of geweld) als kinderen lang achter een scherm zitten of als hen wordt verteld te stoppen op het scherm.
- Verhoogd risico op depressieve symptomen als kinderen extreem lang achter een beeldscherm zitten, vooral bij het gebruik van apps voor sociale media.
- Emotionele schade door het zien van ongeschikte inhoud (bijv. geweldadige of seksuele beelden).
- Zwakkere ontwikkeling van taal en sociale vaardigheden. Als kinderen minder mogelijkheden hebben om face-to-face met mensen te communiceren, is het moeilijker om te leren hoe ze anderen kunnen begroeten, oogcontact blijven houden, een tweerichtingsgesprek kunnen houden, interessante verhalen kunnen delen en een mening kunnen bespreken.

### HOEVEEL TIJD MAG EEN KIND OP EEN BEELDSCHERM?

Het is niet eenvoudig om een veilige of redelijke hoeveelheid tijd aan te geven voor een kind om beeldschermen te gebruiken. Er zijn aanwijzingen dat meer dan twee uur schermtijd per dag verband houdt met depressieve symptomen bij kinderen. Kinderen hebben in ieder geval wat schermtijd nodig om aan te kunnen sluiten bij hun leeftijdsgenoten, zoals samen praten over tv-programma's, films of games.

Elk gezin moet beslissen hoeveel schermtijd de kinderen krijgen. Waar het om gaat is welke andere dingen ze missen

als ze achter een beeldscherm zitten. Ouders moeten grenzen stellen. Daarbij moet rekening gehouden worden met de behoefte van hun kind aan voldoende slaap, lichaamsbeweging, creatief spel en face-to-face tijd met anderen. Dat is allemaal belangrijk voor een gezonde hersenontwikkeling en leren.

Voordat ouders regels en grenzen stellen, is het goed om te kijken waar het scherm voor wordt gebruikt. Op veel scholen werken kinderen op een laptop of tablet tijdens de les. Het kan ook zijn dat ze die thuis nodig hebben voor het maken van hun huiswerk. Soms moeten de regels en grenzen bijgesteld worden, bijv. doordat technologie, gezonde schermgewoonten of educatieve behoeften van uw kind veranderen. Als de regels soepeler worden, maar uw kind kan daar nog niet zo goed mee omgaan, dan kan het nodig zijn om een tijdje de oude regels weer op te pakken.

### WAAROM ONTSTAAN PROBLEMEN MET SCHERMTIJD?

Er zijn allerlei redenen waardoor er problemen kunnen ontstaan met schermtijd. Als eerste zijn er een aantal valkuilen waar ouders in kunnen trappen. Ze kunnen er bijvoorbeeld te veel op vertrouwen dat hun kind wel lekker bezig gehouden wordt door het scherm. En dat kan ervoor zorgen dat er minder tijd is voor creatieve en sociale activiteiten en ander spel. Ouders kunnen ook per ongeluk ongewenst gedrag belonen met schermtijd (bijvoorbeeld een kind een apparaat geven om een driftbui te stoppen).

Ouders zijn belangrijke rolmodellen voor kinderen in het gebruik van digitale apparaten. Zo kunnen ouders per ongeluk een slecht voorbeeld geven, door bijvoorbeeld geen pauzes te nemen van hun eigen schermtijd of door zelf apparaten tijdens het eten te gebruiken. Soms zijn er andere redenen voor slechte schermtijdgewoonten. Misschien zijn er meningsverschillen tussen ouders, kinderen, broertjes en zusjes over acceptabele schermtijden. Of is er onenigheid over regels. Het kan ook zijn dat kinderen door willen gaan op het scherm als hun beurt voorbij is. Door hieraan toe te geven, kan het zijn dat dit soort eisen of driftbuien per ongeluk gestimuleerd worden.

Ook invloeden van vriendjes kunnen meespelen. Kinderen kunnen via hun vriendjes ongeschikte inhoud te zien krijgen. Soms krijgen ze aandacht en goedkeuring van anderen bij ongewenst gebruik van apparaten. Sociale media worden erg belangrijk voor tieners om

contact te leggen met leeftijdsgenoten. Maar jongere kinderen moeten meestal nog leren hoe ze veilig om kunnen gaan met online interacties.

Ouders kunnen digitale apparaten ook te vroeg toestaan. Kinderen hebben voldoende zelfbeheersing en emotionele ontwikkeling nodig om goed met het apparaat om te gaan en het op een verantwoorde manier te gebruiken. Veel ouders geven hun kind op de basisschool een telefoon om veiligheidsredenen. Het beste is om jonge kinderen geen telefoon te geven met internettoegang. Het kan moeilijk zijn om hun online activiteiten in de gaten te houden.

### HOE KUNT U PROBLEMEN MET SCHERMEN VOORKOMEN?

Verkeerd gebruik van digitale apparaten en conflicten over schermtijd kunt u voorkomen met gezonde en positieve beeldschermgewoonten.

#### ▼ Geef het goede voorbeeld

Houd uw eigen schermgebruik in de gaten. Geef het goede voorbeeld in hoe uzelf gebruik maakt van telefoons en andere apparaten. Als u met anderen praat, probeer dan niet tegelijkertijd uw e-mails of berichtjes te checken. Laat zien dat u apparaten weg kunt leggen. Onderbreek uw eigen schermgebruik wanneer iemand uw aandacht wil. Vermijd oneerlijkheid waarbij kinderen zich wel aan regels en grenzen moeten houden en volwassenen niet.

#### ▼ Spreek duidelijke regels en grenzen af

Regels kunnen helpen bij het instellen van eerlijke, voorspelbare grenzen rond schermtijd en hoe apparaten moeten worden gebruikt. Hier zijn enkele ideeën:

- Spreek af hoeveel beeldschermtijd per dag acceptabel is en hoe lang dat achter elkaar mag (bijv. 20 minuten). Misschien wilt u voor weekenden en vakanties andere tijden kiezen. In het begin kunt u een timer of wekker gebruiken om uw kind te helpen de tijd bij te houden. Leg aan uw kind uit dat u 5 minuten van te voren een waarschuwing geeft dat de tijd bijna om is en dat u van uw kind verwacht dat hij meteen stopt als het tijd is. Onderhandel samen over een aantal afspraken, zoals geen telefoon tijdens huiswerk en 's nachts geen apparaten in de slaapkamer.
- Spreek met uw kind af dat hij u vertelt wat hij doet op het scherm (spel, info, programma) en dat hij vooraf uw toestemming vraagt.
- Leg uit dat het downloaden van een app alleen mag met toestemming van een ouder.

- Bereid uw kind erop voor om iets leuks te zoeken wat hij kan doen als iemand anders aan de beurt is op het apparaat, zodat hij niet vervelend gaat doen of storen.
- Stimuleer een goede balans. Stel doelen zoals 8-10 uur slapen per nacht en minstens 1 uur bewegen en buiten zijn per dag.

#### ▼ Zorg dat u op de hoogte bent van technologie

Zorg dat u bekend bent met de apps die uw kind gebruikt. Check of deze geschikt zijn voor de leeftijd van uw kind, of ze veilig zijn en welke inhoud uw kind waarschijnlijk zal zien. Lees eerst de reviews en/of speel de games eerst zelf. Zo weet u zeker of ze wel of niet geschikt zijn voor uw kind. Veel websites voor sociale media vereisen dat gebruikers minimaal 13 jaar oud zijn. Praat regelmatig met uw kind over privacy, respect, vriendschap en internetveiligheid (bijv. wat geschikt is om online te kijken en te posten, hoe je sociale contacten en virtueel gamen kunt beperken tot bekende mensen, met wie je kunt praten over cyberpesten). Leg ook uit dat veel games en apps functies hebben waarbij je locatie zichtbaar is. Leer uw kind hoe hij privacy-instellingen kan checken en updaten. Houd rekening met in-app-aankopen en zorg ervoor dat uw kind weet dat hij niets mag kopen zonder toestemming. Zorg ervoor dat u weet hoe u de wifi aan en uit kunt schakelen en stel beveiligingsfilters in tegen ongeschikte websites. Zoek zo nodig deskundige hulp om op de hoogte te blijven van nieuwe technologie.

#### ▼ Wees bewust van de veiligheid van kinderen

Gebruik zelf geen scherm als u op uw kind moet letten (bijv. rond drukke wegen en bij gevaar van verdrinking zoals zwembaden of stranden). Zorg dat u nooit een mobiele telefoon of apparaat in uw hand heeft tijdens het rijden in de auto of op de fiets. Zorg ervoor dat uw kind weet dat het gevaarlijk is om een scherm te gebruiken tijdens het lopen of fietsen, omdat hij daardoor wordt afgeleid.

#### ▼ Berg apparaten op tijdens het eten

Tijdens het eten is het beter om geen schermen te gebruiken. Kinderen moeten zich focussen op hun eten en herkennen wanneer ze genoeg gegeten hebben en vol zijn. Zonder scherm aan tafel is het ook gemakkelijker om met elkaar te praten.

#### ▼ Ontmoedig het gebruik van een scherm voor het slapen gaan

Het wordt aanbevolen dat kinderen ten minste 1 uur voor het slapengaan niet

naar schermen kijken. Misschien wilt u het wifi thuisnetwerk uitschakelen als uw kind in bed ligt. Zo kunt u voorkomen dat uw kind toch een scherm gebruikt als het de bedoeling is om te gaan slapen. Apparaten 's nachts buiten de slaapkamer houden en opladen is ook een goed idee. Binnenkomende berichtjes en oproepen kunnen de slaap van uw kind dan niet verstoren.

### ▼ **Zorg voor een paar digitaalvrije ruimtes en tijden**

U kunt ook 'no-go'-zones voor beeldschermen instellen in uw gezin, bijvoorbeeld tijdens gezinsgesprekken, gezinsactiviteiten en overgangsmomenten, zoals klaarmaken voor school. Besluit of apparaten wel of niet in de slaapkamer mogen worden gebruikt. Als dat niet mag, kunt u veel gemakkelijker toezicht houden op wat uw kind aan het doen is. Houd het beeldschermgebruik voor huiswerk in de gaten. Help uw kind goede studiegewoonten te ontwikkelen, zoals het mobieltje uit het zicht leggen of het uitschakelen van meldingen die de aandacht afleiden van het huiswerk. U kunt uw kind ook helpen door iets leuks te doen op het scherm als beloning voor het afmaken van het huiswerk of als er genoeg tijd aan is besteed. Plan ook andere activiteiten op de dag, zodat er minder tijd is voor schermgebruik. Sommige gezinnen hebben wekelijks een schermvrije dag, zodat kinderen de tijd en ruimte hebben om actief, creatief en fantasierijk te zijn.

## KINDEREN GEZONDE BEELDSCHERMGEWOONTES LEREN

### ▼ **Help uw kind zich aan de regels te houden**

Let op of uw kind zich houdt aan de regels die u afgesproken heeft over het gebruik van het scherm. Geef complimenten voor verantwoord gedrag (bijv. voorzichtig omgaan met apparaten, rustig uitschakelen wanneer de tijd voorbij is).

### ▼ **Toon interesse in wat uw kind op het scherm doet**

Voer een gesprek met uw kind als hij op het scherm bezig is. Toon interesse door te vragen naar de spelregels, welke programma's hij gebruikt of met welke vrienden hij omgaat.

### ▼ **Zorg ervoor dat de inhoud geschikt is**

Check regelmatig met uw kind de websites die hij bezoekt en geef complimenten voor het maken van goede keuzes. Laat uw kind weten dat hij altijd bij u terecht kan en altijd hulp kan vragen als hij schrikt of overstuur raakt van wat hij ziet.

### ▼ **Stimuleer uw kind om pauze te nemen**

Of uw kind nu voor huiswerk of voor plezier digitale apparaten gebruikt, stimuleer hem om elke 20 minuten een pauze te nemen en dan 20 seconden naar iets te kijken op een afstand, bijvoorbeeld naar de andere kant van de kamer. Dit helpt om de ogen opnieuw te kunnen focussen en voorkomt vermoeide ogen.

## OMGAAN MET CONFLICTEN OVER SCHERMTIJD

### ▼ **Pas een logische consequentie toe als uw kind zich niet aan de regels houdt**

Als uw kind zich niet aan de afgesproken regels over schermtijd houdt, vermijd dan kritiek of ruzie. Vertel rustig aan uw kind welke regel hij heeft overtreden en wat de consequentie is. Bijv. elke keer dat een regel wordt overtreden, mag hij een volgende keer 5 minuten minder lang op het scherm.

### ▼ **Ontwikkel een actieplan voor het gezin**

Als er problemen blijven bestaan, houd dan een gezinsgesprek. Leg uit wat uw zorgen zijn en stel voor om samen een nieuw actieplan op te stellen om het probleem op te lossen. Wees duidelijk over het specifieke probleem/problemen (bijv. zeuren of klagen over schermgebruik, weigering om te stoppen als de tijd voorbij is, ruzie maken met broers of zussen). Leg uit waarom het een probleem is.

Vraag uw kind naar zijn mening waarom het probleem zich voordoet (bijv. langer dan de afgesproken tijd achter het beeldscherm zitten of een broer of zus die boos wordt). Werk vervolgens samen een actieplan uit.

Bespreek manieren om het probleem op te lossen (bijv. een herinnering voor tijd instellen, andere consequenties, opnieuw

*MEER INFORMATIE OF HULP NODIG? Als u vragen heeft of deze strategieën heeft geprobeerd en u blijft bezorgd over de ontwikkeling of het gedrag van uw kind, neem dan contact op met de instantie waar u deze tipsheet heeft gekregen.*

Triple P is een opvoedprogramma dat is ontwikkeld door Matthew R. Sanders en collega's in het Parenting and Family Support Centre, School of Psychology van The University of Queensland.

Geschreven door Matthew R. Sanders, Karen M.T. Turner en Carol Marke-Dadds  
© 2019 The University of Queensland (English Version/Engelse versie)  
© 2019 Triple P International Pty Ltd (Dutch-Flemish Version/Nederlands-Vlaamse versie)

Gedrukt in China door Hang Tai Printing Co. Ltd  
VERBODEN TE KOPIËREN OF REPRODUCEREN

onderhandelen en afspraken maken, zoals welke websites of streaming-sites toegankelijk zijn, extra schermtijd kunnen verdienen tijdens het weekend voor het opvolgen van de regels gedurende de week en/of gezamenlijke schermtijd met uw kind, om samen te spelen of erover te praten. U kunt uw actieplan uitschrijven als een contract of overeenkomst die iedereen ondertekent. Misschien wilt u zelfs een dagplan opstellen voor de hoeveelheid tijd die aan school, huiswerk, naschoolse activiteiten, klusjes en gezinstijd besteed wordt. U kunt dan zien hoeveel tijd er overblijft voor vrije tijd en schermtijd.

### ▼ **Zorg dat u een consequentie achter de hand heeft als uw kind protesteert of de regels opnieuw overtreedt**

Als de regels op dezelfde dag opnieuw worden verbroken, kunt u de schermen voor een langere tijd (zoals een halve dag) weg leggen. Check of uw kind de regels kent als hij daarna weer op het scherm mag.

## BELANGRIJKE STAPPEN

- **Geef het goede voorbeeld. Ga verantwoord om met apparaten en leer uw kind hetzelfde te doen.**
- **Spreek duidelijke regels en grenzen af over schermtijd en hoe apparaten gebruikt moeten worden.**
- **Blijf op de hoogte van nieuwe technologie.**
- **Wees bewust van de veiligheid van uw kind.**
- **Berg apparaten op tijdens het eten en voor het slapengaan en zorg voor een aantal digitaalvrije ruimtes en tijden.**
- **Help uw kind zich aan de regels te houden en geef complimenten voor verantwoord gedrag.**
- **Toon interesse en praat over het schermgebruik van uw kind.**
- **Controleer of de inhoud geschikt is.**
- **Stimuleer uw kind om elke 20 minuten een pauze te nemen als hij achter een beeldscherm zit.**
- **Pas een logische consequentie toe als uw kind zich niet aan de afgesproken regels houdt.**
- **Als de problemen blijven bestaan, benoem dan duidelijk wat het probleem is.**
- **Zoek uit en bespreek waarom het probleem zich voordoet.**
- **Ontwikkel samen een actieplan voor het gezin dat gezonde gewoonten en verantwoord gebruik van schermen stimuleert.**