



SMARTPHONE VRIJ OPGROEIEN

Smartphone Free childhood

KOTER & GROTER



Ontwikkeling hersenen - gevoelige periode

Zintuigen

Motoriek

Spraak taal

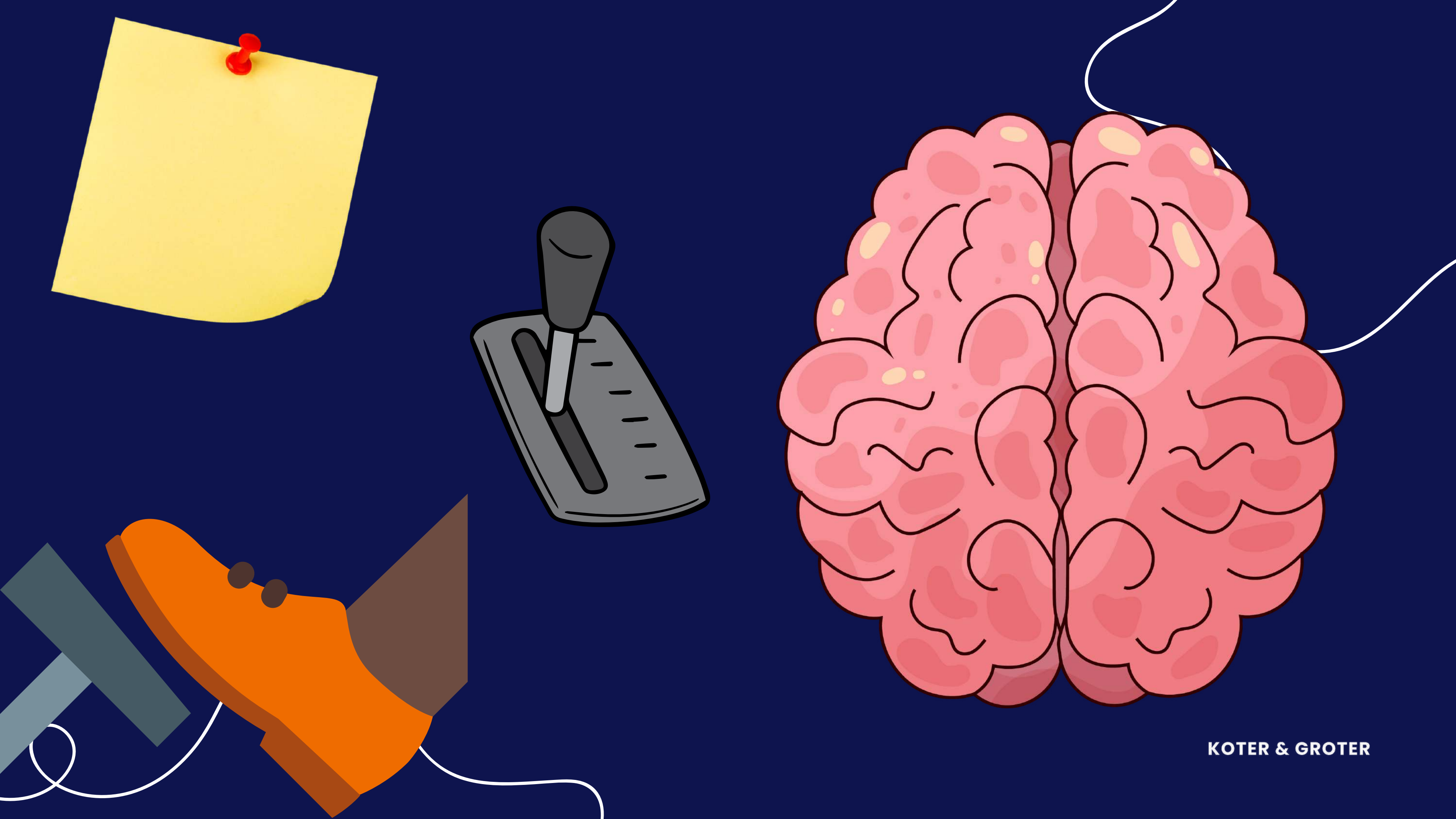
Sociaal / Emotioneel / Cognitie

Executieve Functies

Identiteit

Executieve Functies



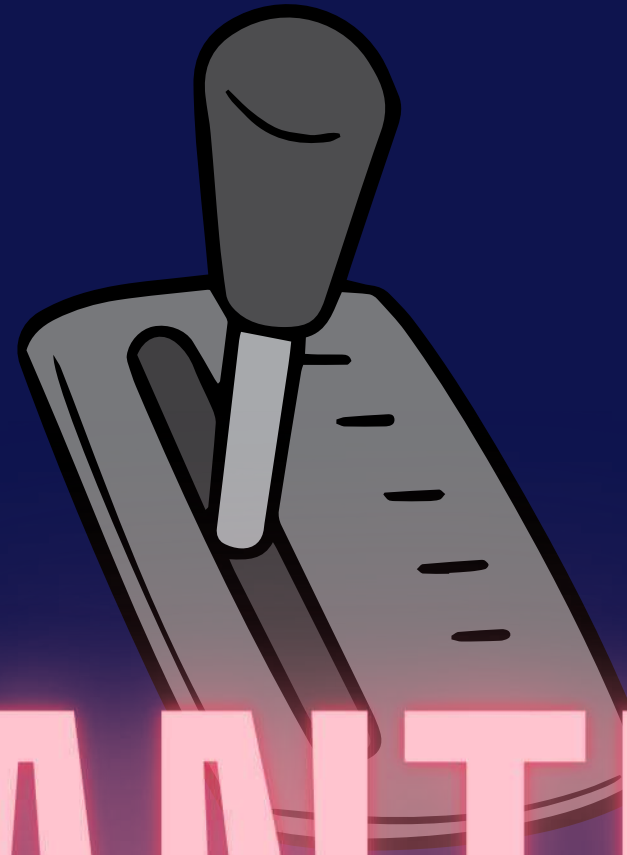


KOTER & GROTER

ZELFSTURING

Executieve functies

Lichaams beweging = belangrijke stimulator



ANTI

- **Werkgeheugen?** App doet het voor ons (calculator, notities, herinneringen)
- **Remmen?** Elke notificatie schreeuwt: "KLIK MIJ NU!"
- **Schakelen?** We switchten zo vaak dat we vergeten waar we mee bezig waren

**Vanaf welke leeftijd mag jouw kind
een smartphone?**

Wat is jouw redenering hier voor?

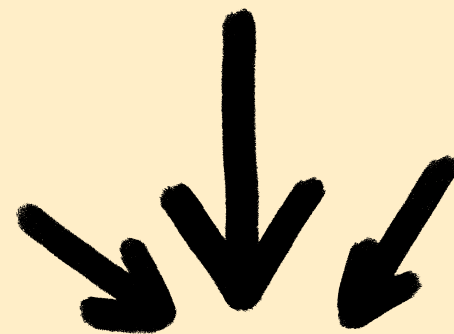
From what age is your child allowed to have a smartphone?

What is your thinking behind this?

Wat zeggen experts

RESPONSIBILITY

Voorzichtig met spullen
Zelf wakker / opstaan
houden aan afspraken / regels



Prioriteiten kunnen stellen



Doet mee in gesprekken
Praat over gedachten / gevoelens
heeft goede vriendschappen

Betrokken - Actief





<https://www.bureaujeugdenmedia.nl/ouders/opgroeien-zonder-smartphone/s>

KOTER & GROTER

**Waarvoor gebruik jij zelf jouw
smartphone het meest?
En wat denk jij wat de reden is
waarvoor je kind een smartphone wil?**

What's your main use for your smartphone?
And why do you think your child wants a smartphone?

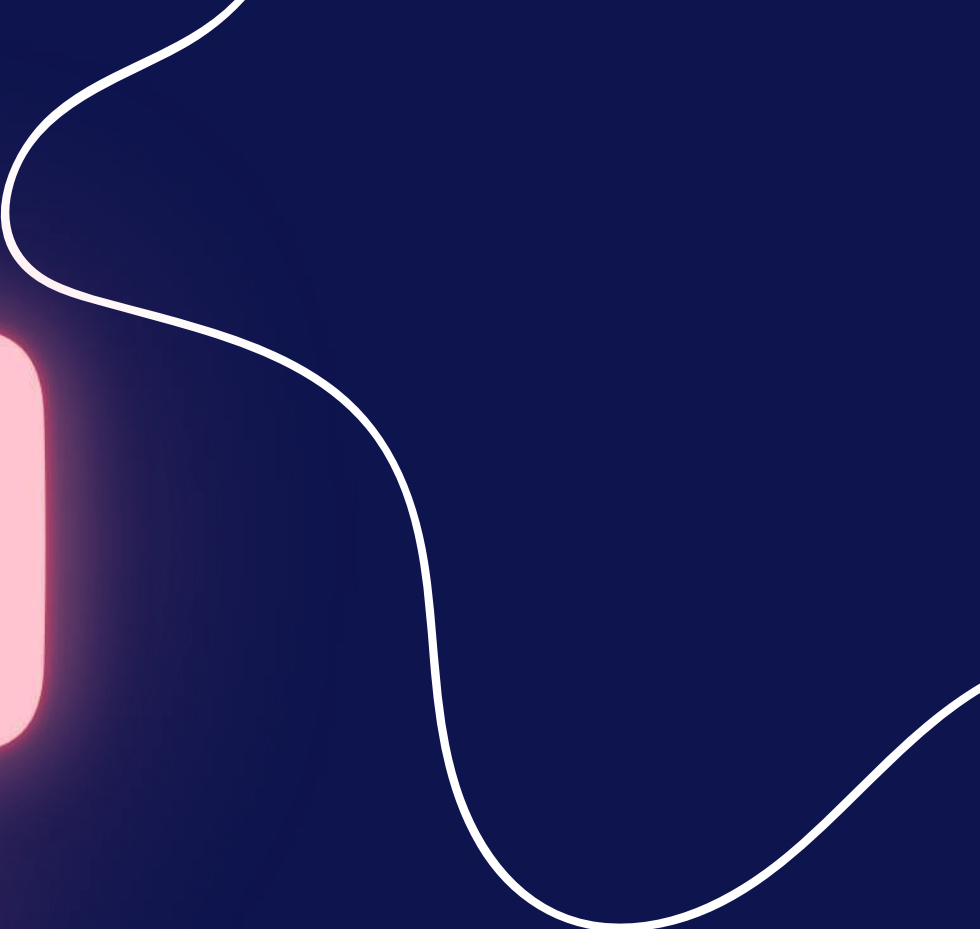


Trimbos-instituut en Sociaal Cultureel Planbureau 2022

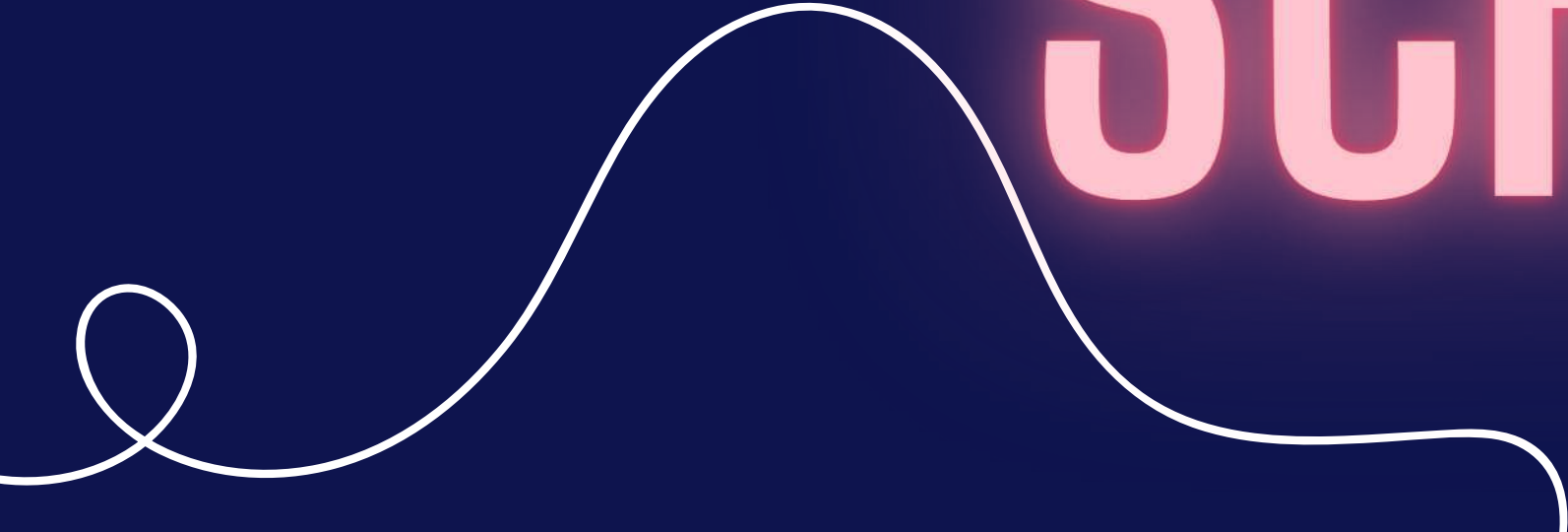
KOTER & GROTER



KOTER & GROTER



GEZONDHEID
VEILIGHEID
SCHOLING



KOTER & GROTER



4 positieve ervaringen
neutraliseren 1 negatieve ervaring



KOTER & GROTER

**Hoeveel uur per dag maak jij gebruik
van jouw smartphone?**

Hoeveel uur is dat per jaar?

Hoeveel dagen zijn dat?

(aantal uur x 365 dagen, : door wakkertijden per dag = gemiddeld 16 uur)

Gemiddeld: > 2 uur

$2 \times 365 = 730 \text{ uur}$

$730 : 16 \text{ uur} = 45,63$

45 dagen per jaar

<https://www.uva.nl/content/nieuws/persberichten/2024/04/moe-en-afgeleid-onderzoek-bevestigt-impact-social-apps-op-jongeren.html?cb>

Veel genoemde voordelen smartphone bij kinderen

Spelletjes voor ontspanning

Contact leeftijdgenoten

Omgaan met

Zelfstandigheid

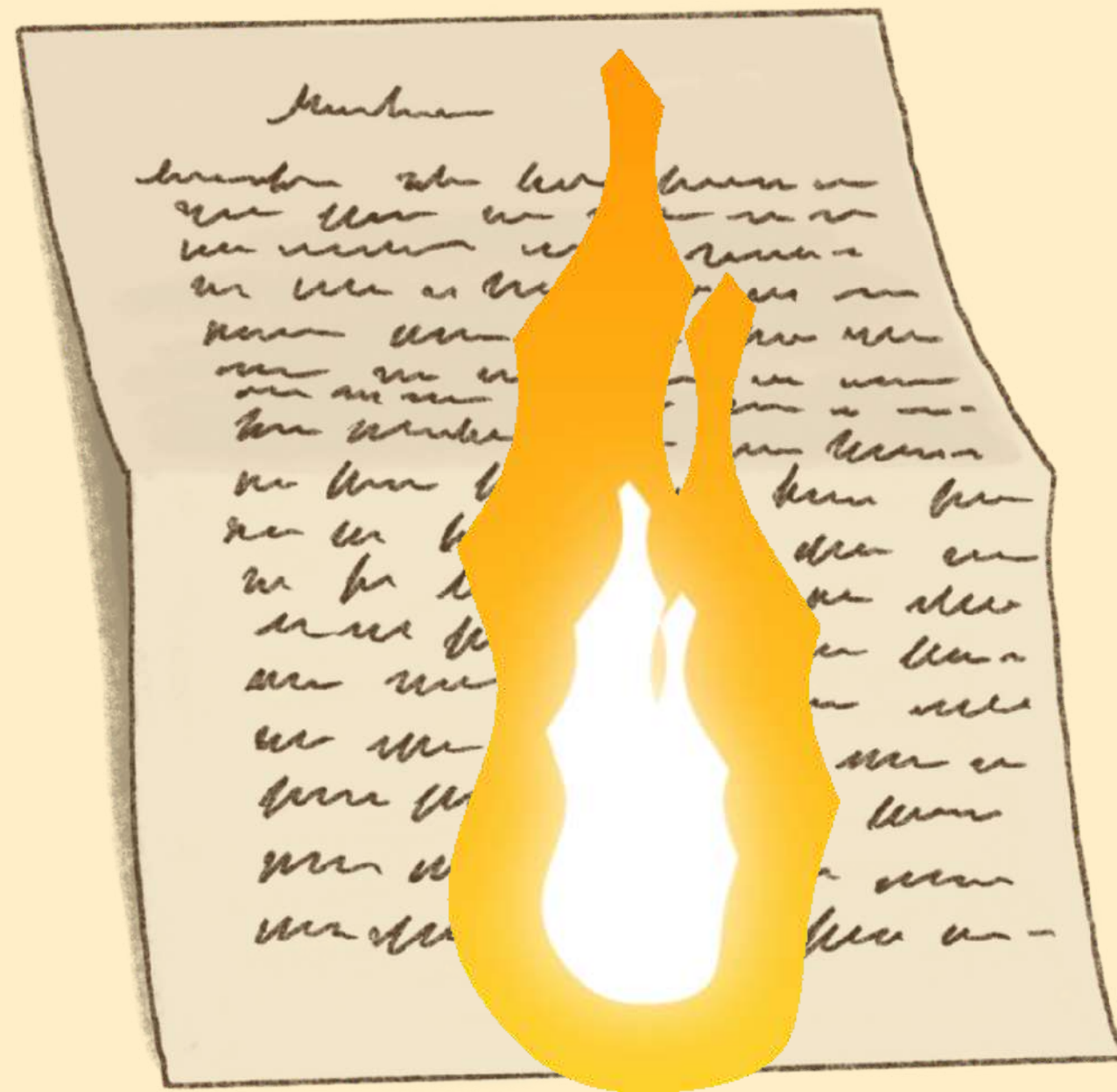
Altijd bereikbaar

Creativiteit

Digitale samenwerking

Taalontwikkeling

Ondersteunende apps

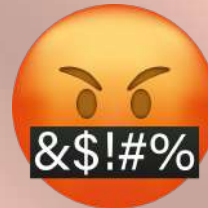


Wat is het probleem?



Tekort aan slaap

25% van de jongeren is
snachts nog
45 min - 2,5 uur
online



Cyberpesten

Cyberpesten gaat
24/7 door



Concentratie

Constante afleiding door
notificaties en altijd
'aan' staan



Schermsrijd

Ruzies binnen gezinnen
en schuldgevoel
bij ouders & kinderen
'het lukt niet'



Schadelijke content

Kinderen worden online
niet beschermt
kijkwijzer
18+ content



Mentale en fysieke gezondheid

oog problemen, depressie,
laagzelfbeeld, stress,
behoefte dopamine

Europees parlement: toestemming nodig < 16 jaar



13 jaar



13 - 17 jaar met
toestemming



13 jaar
Live 18 jaar

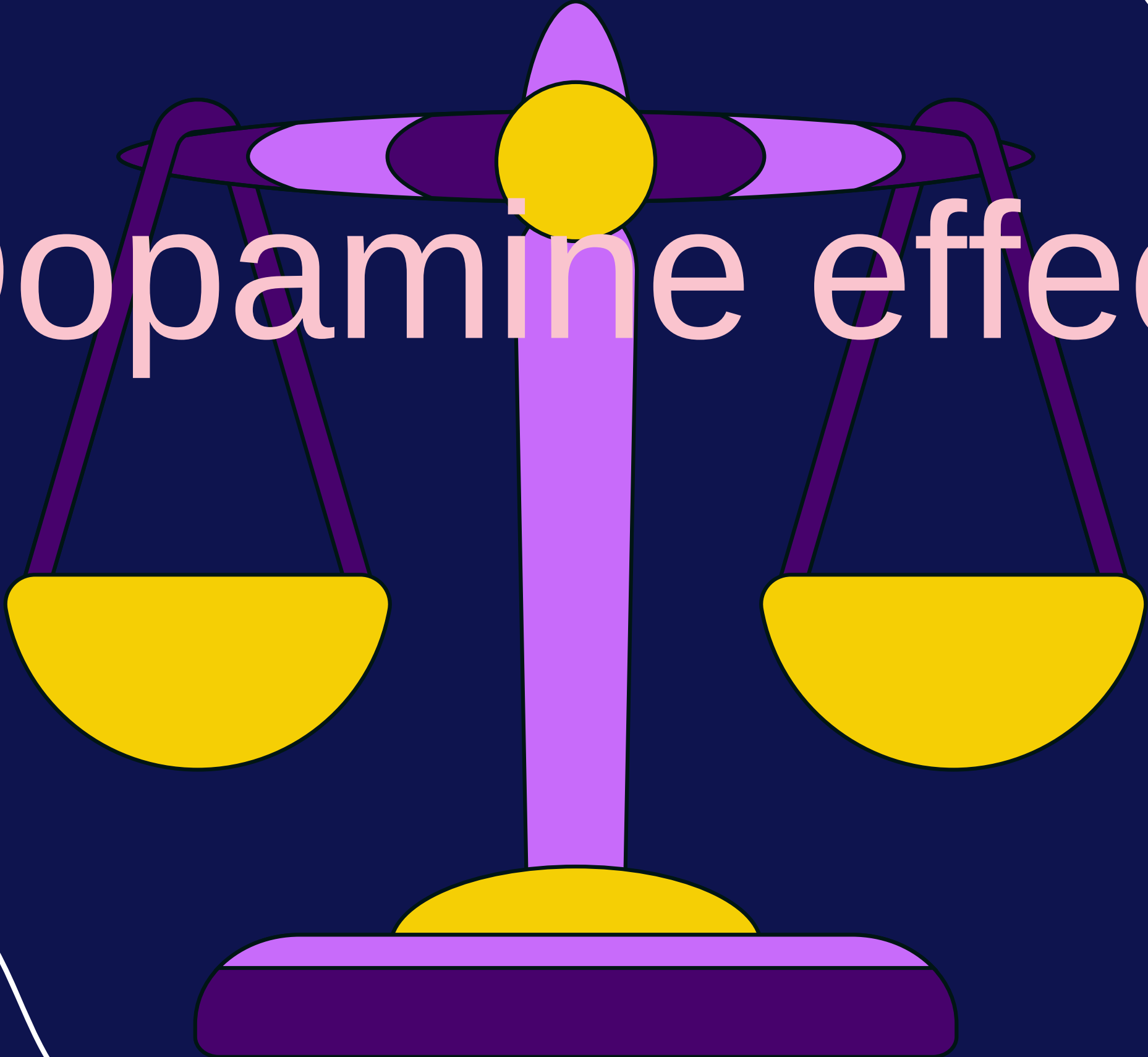


16 jaar



13 - 18 jaar met
toestemming

Dopamine effect



Uit balans

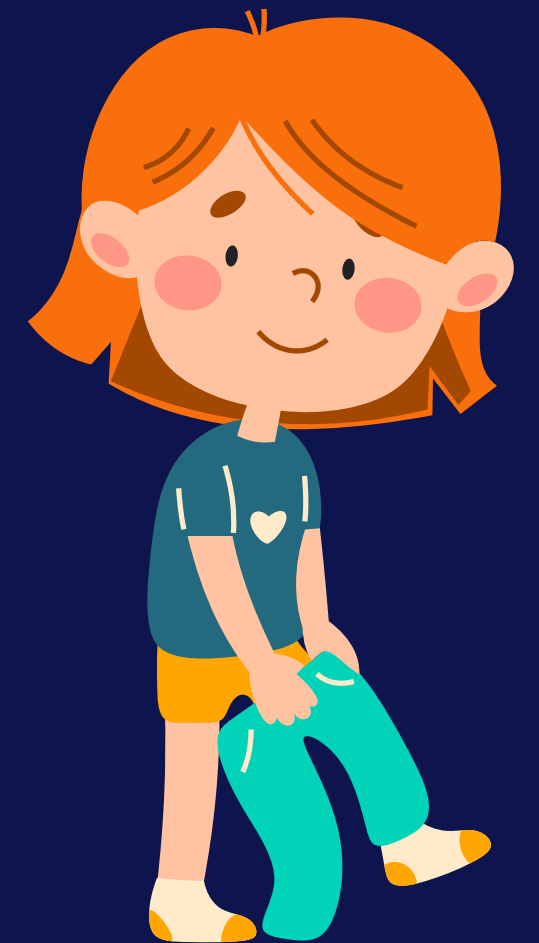
Snel afgeleid
Saai leven (gevoel)
Weinig motivatie
Prikkels nodig
Hunkering: zoet,
likes, beloning
Hoofdpijn
Onrust

In balans

Gemotiveerd
Gefocust
Genieten kleine
dingen
Creatief
Ontspannen
Productief



Dopamine effect



KOTER & GROTER

Sociale Media verbod < 14 / 16 jaar



Grey Stone

SAFE

KOI GROTER



Hoe laat jij jouw kind smartphonevrij opgroeien?

Welke stappen heb je daarvoor te nemen?

Welke alternatieven zet je in?

How do you let your child grow up smartphone-free? What steps do you need to take for this? What alternatives do you offer?



CONTACT BEGRIJPEN ACCEPTEREN



KOTER & GROTER



0 - 11 jaar

Geen telefoon

We zeggen niet: 'geen internet' of 'geen schermen'. Maar enkele uitzonderingen daargelaten, hebben de meeste basisschoolkinderen geen eigen telefoon nodig.



11 - 14 jaar

Eerste telefoon

Een simpele telefoon om te communiceren, maar zonder sociale media of web browsers. Gedeelde toegang tot een gezinslaptop of andere apparaten.



14 - 16 jaar

Vervolgtelefoon

Introduceer een smartphone met ouderinstellingen en duidelijke grenzen voor apps en schermtijd.



16+ jaar

Smartphone

Oudere tieners zijn beter in staat om te kunnen omgaan met de complexiteit van constant internet en sociale media toegang.

<https://smartphonevrijopgroeien.nl/op-welke-leeftijd-geef-ik-mijn-kind-een-smartphone/>

ONLINE ONDERWIJS

Koppel online onderwijs los van smartphone bezit

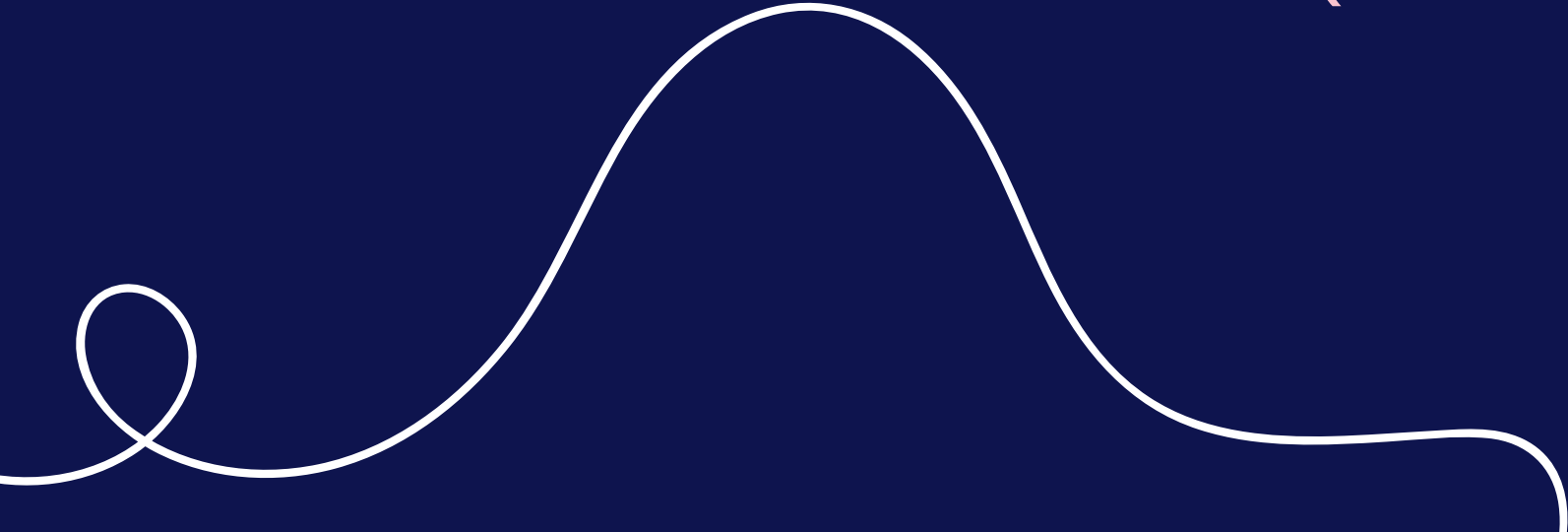
KOTER & GROTER

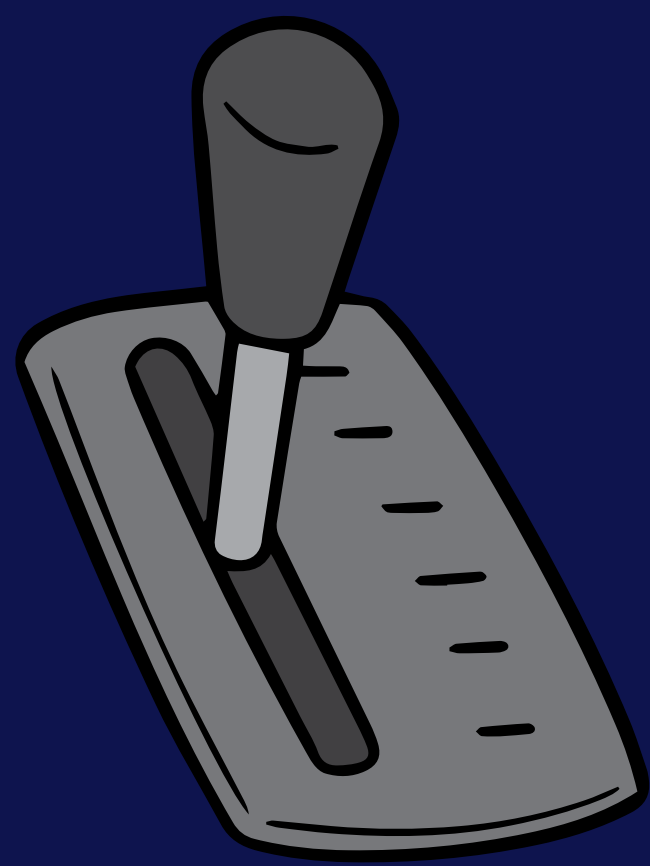


WERKGEHEUGEN



Je mentale post-it

- Geheugenspelletjes ("Ik zie, ik zie wat jij niet ziet")
 - Boodschappen onthouden zonder lijstje
 - Verhaaltjes navertellen aan oma
 - Knutselen (onthouden: eerst lijm, dan glitters - niet andersom!)
- 



SCHAKELLEN

Mentaal ping-pongen

- "Eerst dit, dan dat" (routine is goud waard)
- Opruimen tussen activiteiten (afsluiten helpt schakelen)
- Spelletjes met veranderende regels
- Koken met kinderen (tegelijk roeren én praten)



IMPULS CONTROLE

de hand-rem voor je hoofd

- "Eén, twee, drie, vier, vijf... nu mag je!" (wachten leren)
- Op je beurt wachten bij een spel
- "Niet beginnen met toetje" (de klassieker)
- Fluisterspelletjes (probeer maar eens zachtjes te praten als je hyper bent!)

Heb het gesprek

- **Start bij jezelf**

Voorbeeld vraag: *Hoe vind jij dat ik met mijn mobiel omga?*

Vertel: Wat vind jij zelf handig / onhandig aan smartphone.

Vertel: Waar jij zelf moeite mee hebt.

- **Gesprek met je kind**

Voorbeeld vragen:

Vertel, als je een mobiel hebt, wat wil je dan doen?

Wil je ook apps, en welke?

Hoelang / hoeveel minuten wil jij je mobiel per dag kunnen gebruiken?

Als jij zelf vader / moeder bent, wat zou jij dan doen? Krijgt jouw kind dan een mobiel? Waarom wel, waarom niet?

Have the talk

- **Start with yourself**

For example ask: How do you think I handle my mobile phone?

Share: What you find convenient / inconvenient about smartphones.

Share: What you struggle with yourself.

- **Conversation with your child**

For example ask:

Tell me, if you have a mobile phone, what would you like to do with it?

Do you also want apps, and which ones?

How long / how many minutes would you like to use your mobile per day?

If you were a father / mother yourself, what would you do?

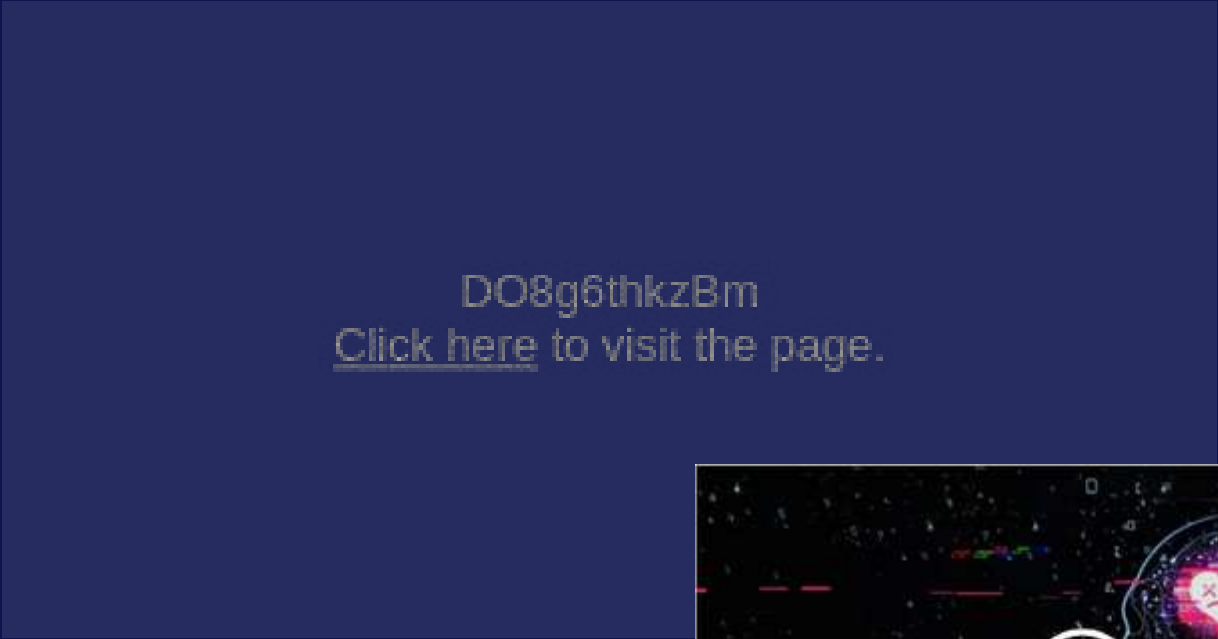
Would your child get a mobile phone? Why or why not?

Onthoud:

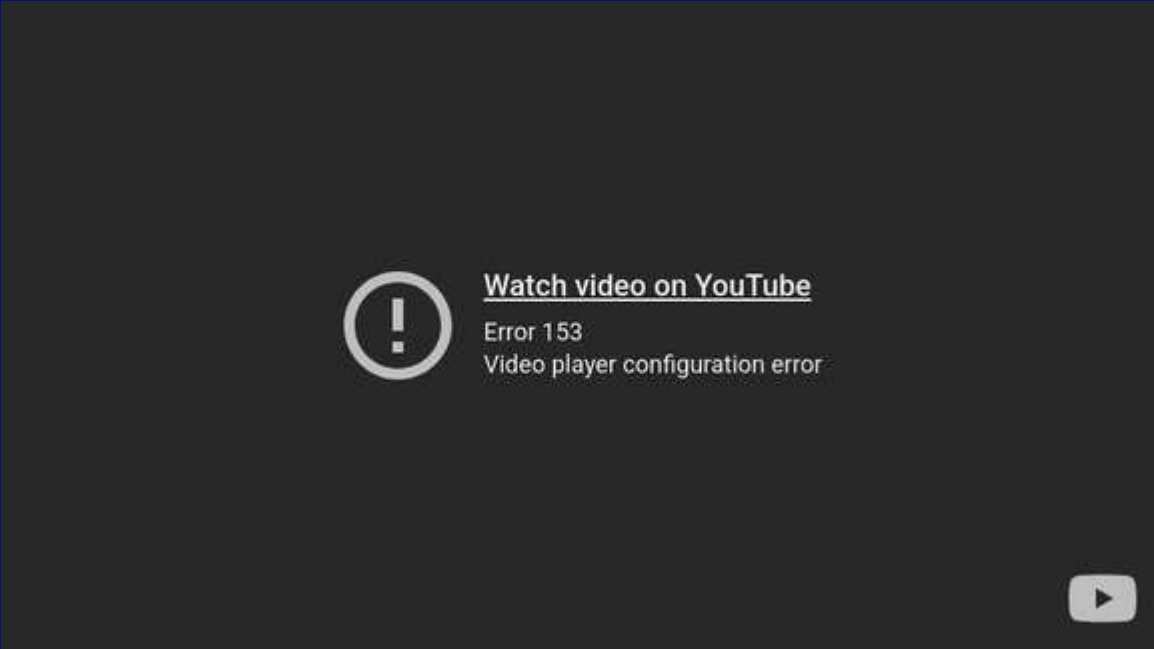
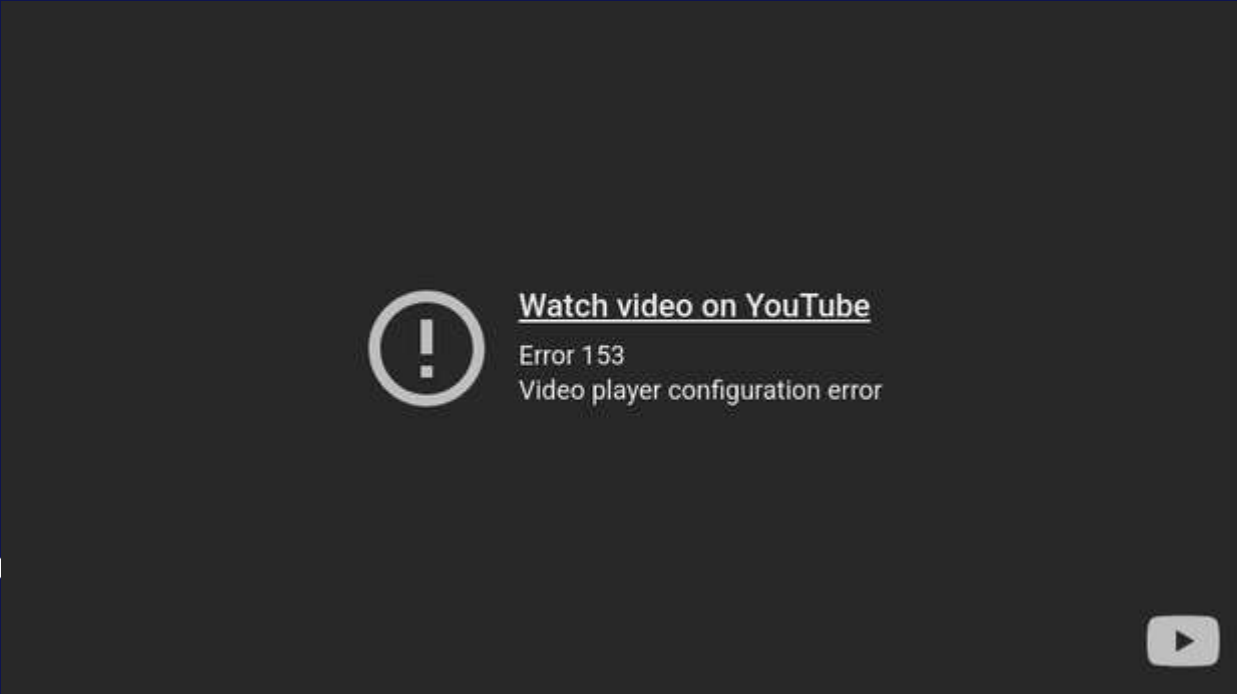
- Geef duidelijk aan dat je kind kan **mee denken**, MAAR dat **jullie beslissen**.
- **Stel openvragen** bij het gesprek met je kind: *hoe, waar, wat, wanneer, met wie, welke*
- Let op **valkuilen** tijdens gesprek: *Onderbreken, te snel invullen dat je het begrijpt, gebruik maken van de woorden: maar / waarom*
- Maak een **samen een lijstje** met de dingen die je kind online wil doen
- Maak **afspraken** en **regels**
- Geef duidelijk aan wat je kind van jou kan verwachten (leeftijd mobiel, mee kijken of niet)

Remember:

- Clearly communicate that your child can **contribute** their thoughts, BUT that you (as parents) make the **decisions**.
- Ask open-ended questions during the conversation with your child: how, where, what, when, with whom, which
- Watch out for **pitfalls** during the conversation: Interrupting, assuming too quickly that you understand, using the words: but / why
- Make a list together of the things your child wants to do online
- Establish **agreements** and **rules**
- Clearly communicate what your child can expect from you (age for getting a phone, whether you'll monitor or not)



Kijk tip

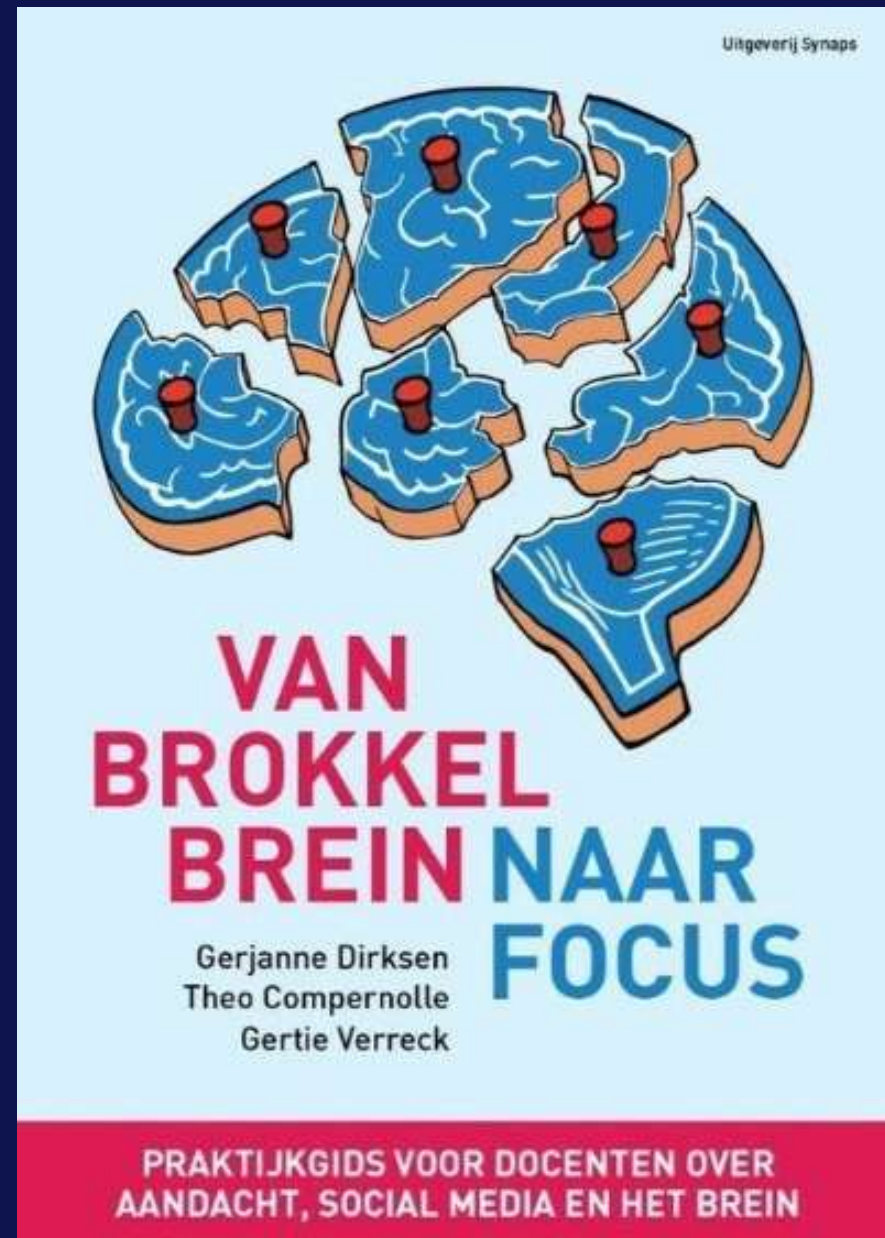


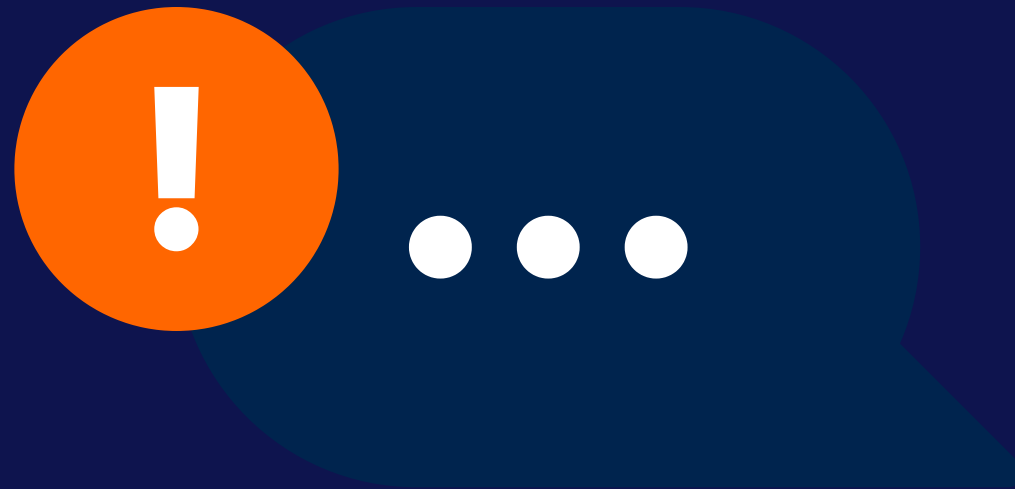


Smartphonevrij Opgroeien

Een nieuwe sociale norm ontstaat alleen
wanneer ouders, scholen en...

pom.press





HELPWANTED

bij online grensoverschrijdend gedrag

<https://www.helpwanted.nl/ouders-verzorgers-hulpverleners-en-onderwijs/>



 **SMARTPHONEVRIJ OPGROEIEN**
OUDERPACT
NEDERLAND

KOTER & GROTER



Link naar social media detox

dotox



Link naar google review



KOTER & GROTER

CONTACT

Heb je nog een vraag?

hanneke@koterengroter.nl

<https://www.koterengroter.nl/>

KOTER & GROTER