



SMARTPHONE VRIJ OPGROEIEN

KOTER & GROTER



Ontwikkeling hersenen - gevoelige periode

Zintuigen

Motoriek

Spraak taal

Sociaal / Emotioneel / Cognitie

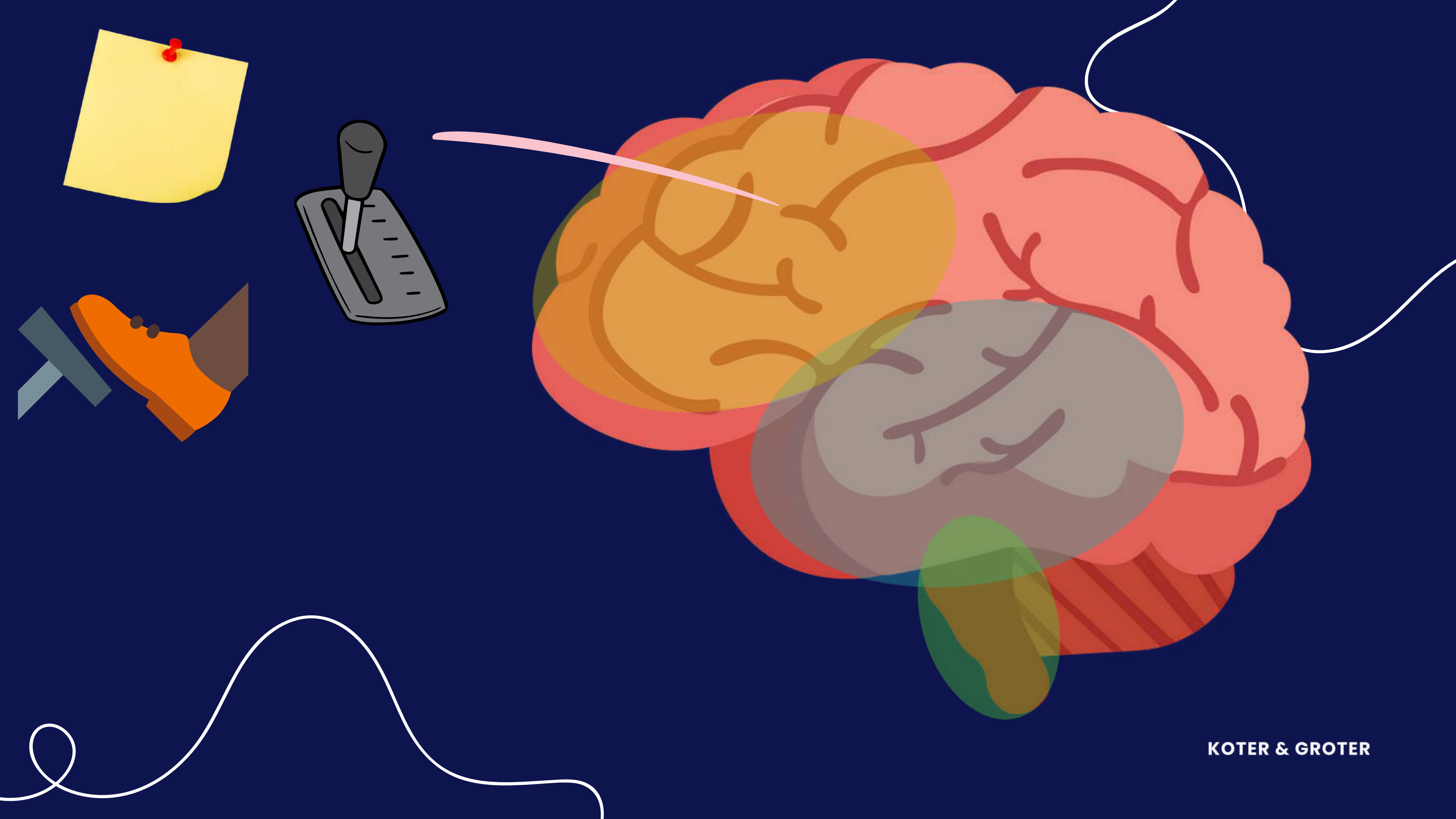
Executieve Functies

Identiteit

Executieve Functies



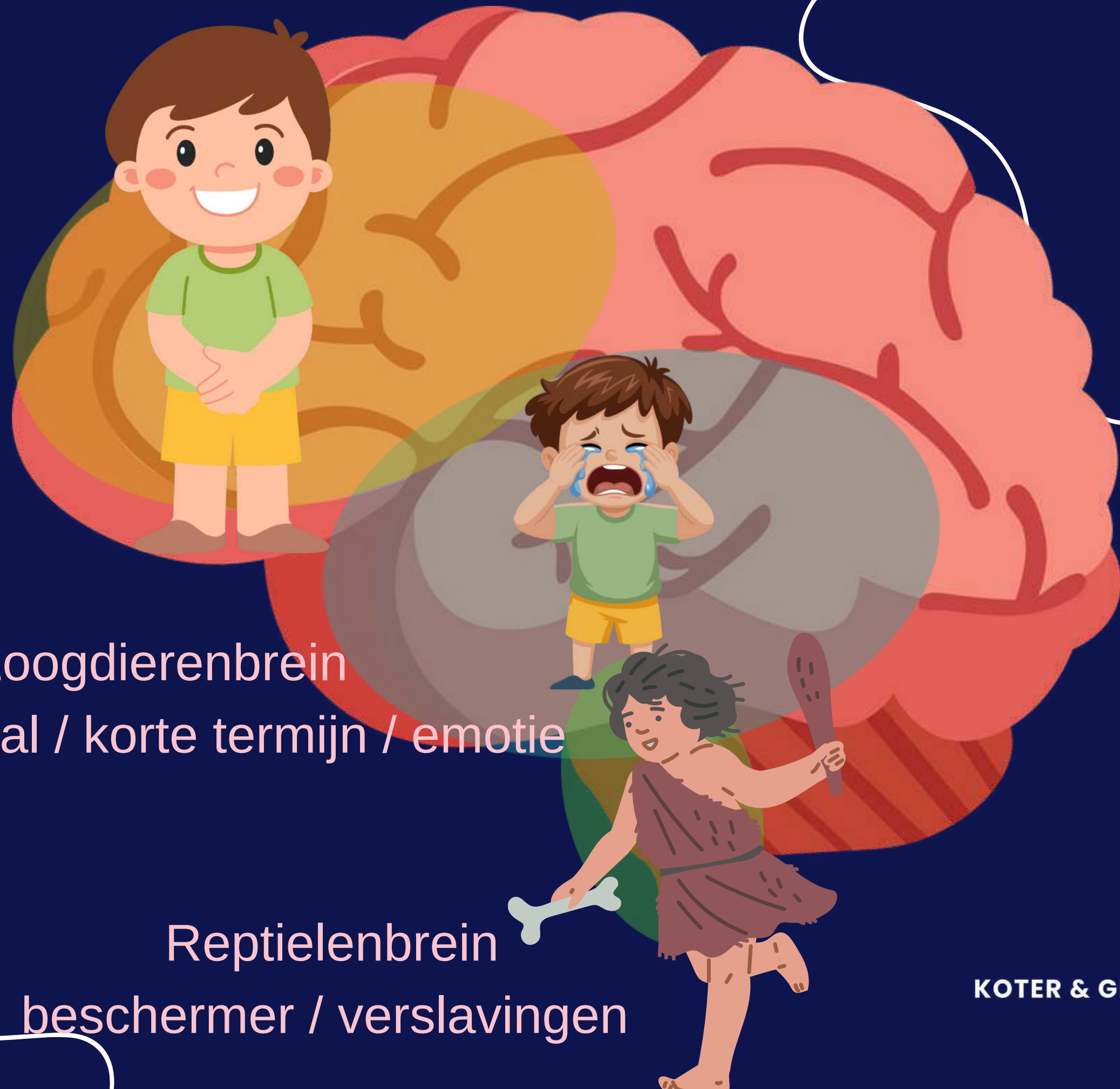
KOTER & GROTER



Menselijk brein
denken / zelfsturing

Zoogdierenbrein
lichaamstaal / korte termijn / emotie

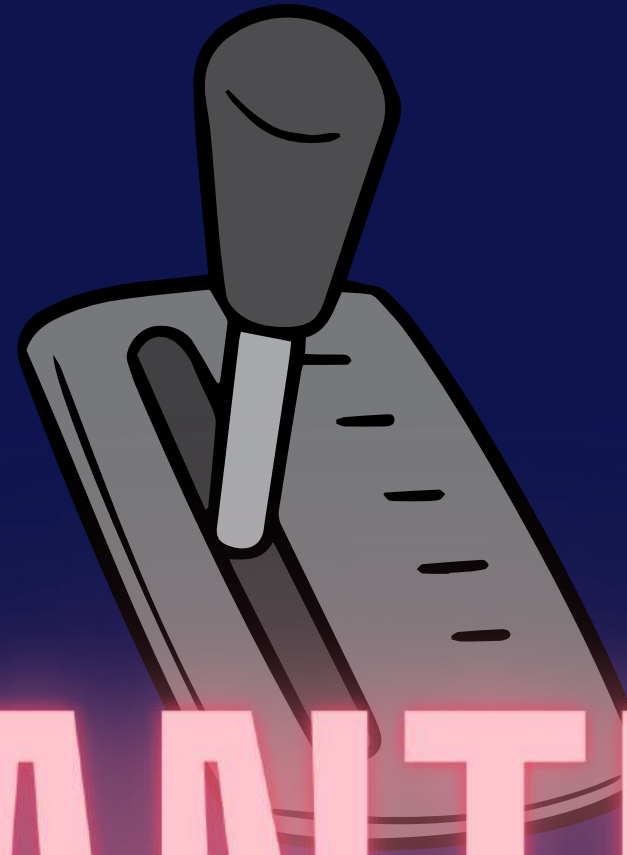
Reptielenbrein
beschermer / verslavingen



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

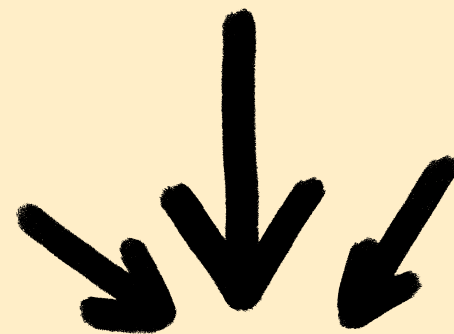


**Vanaf welke leeftijd mag jouw kind
een smartphone?
Wat is jouw redenering hier voor?**

Wat zeggen experts

RESPONSIBILITY

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



Prioriteiten kunnen stellen

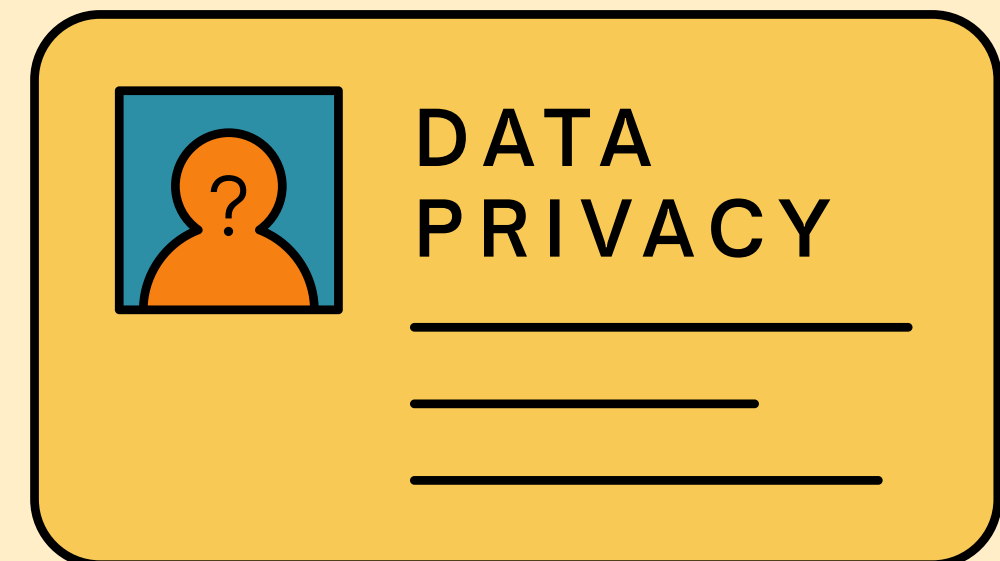


Doet mee in gesprekken
Praat over gedachten / gevoelens
heeft goede vriendschappen

Betrokken - Actief



Ben jij er klaar voor?



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

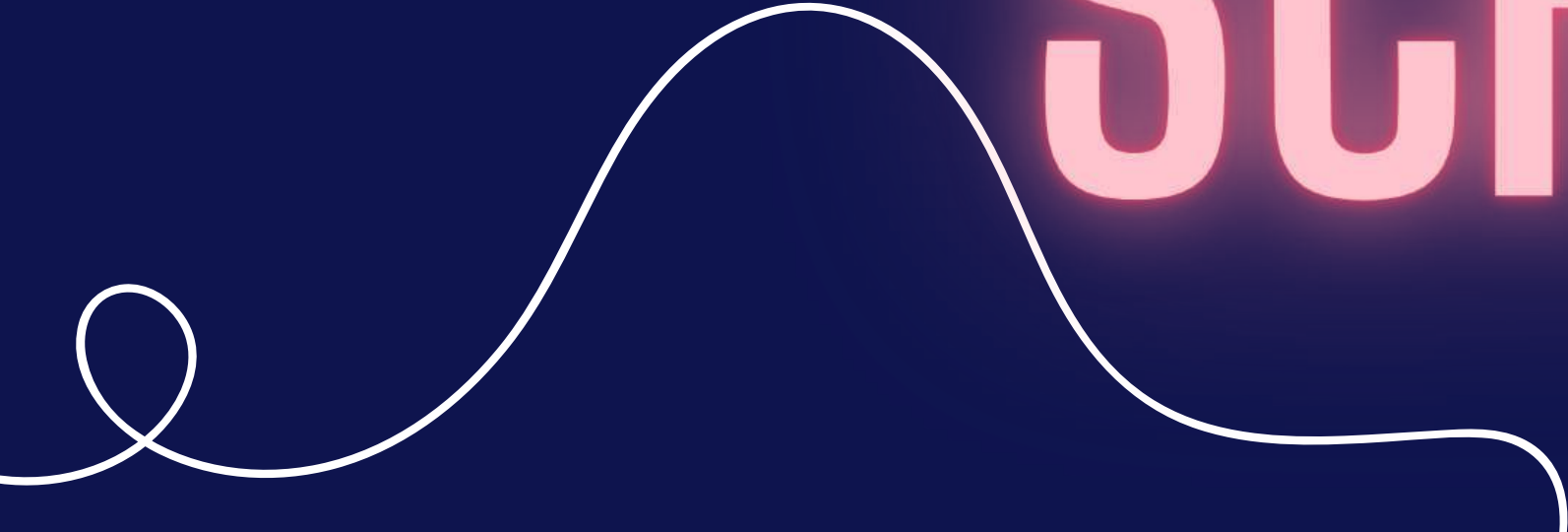
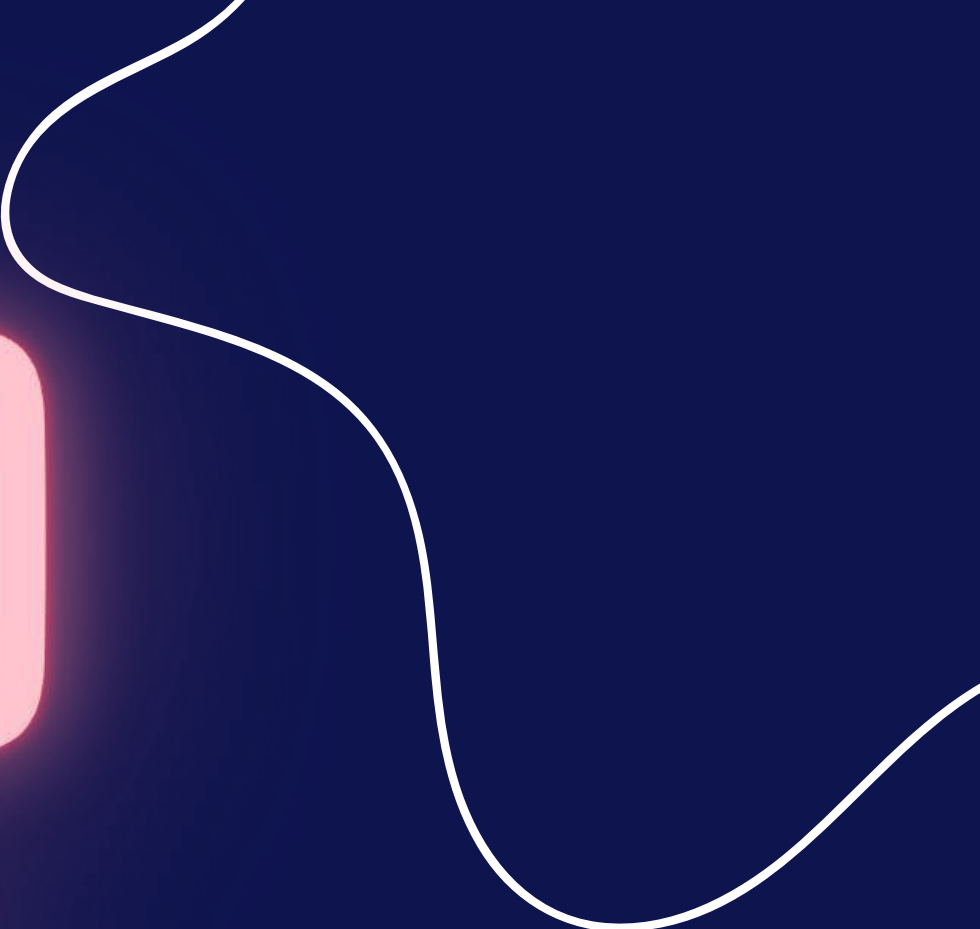


Trimbos-instituut en Sociaal Cultureel Planbureau 2022

KOTER & GROTER



KOTER & GROTER



GEZONDHEID VEILIGHEID SCHOLING

KOTER & GROTER



4 positieve ervaringen
neutraliseren 1 negatieve ervaring

VERTROUWEN
IS NIET IETS DAT JE GEEFT, HET
IS IETS DAT JE SCHEPT
DOOR GRENZEN TE STELLEN EN
AFSPRAKEN TE MAKEN



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)

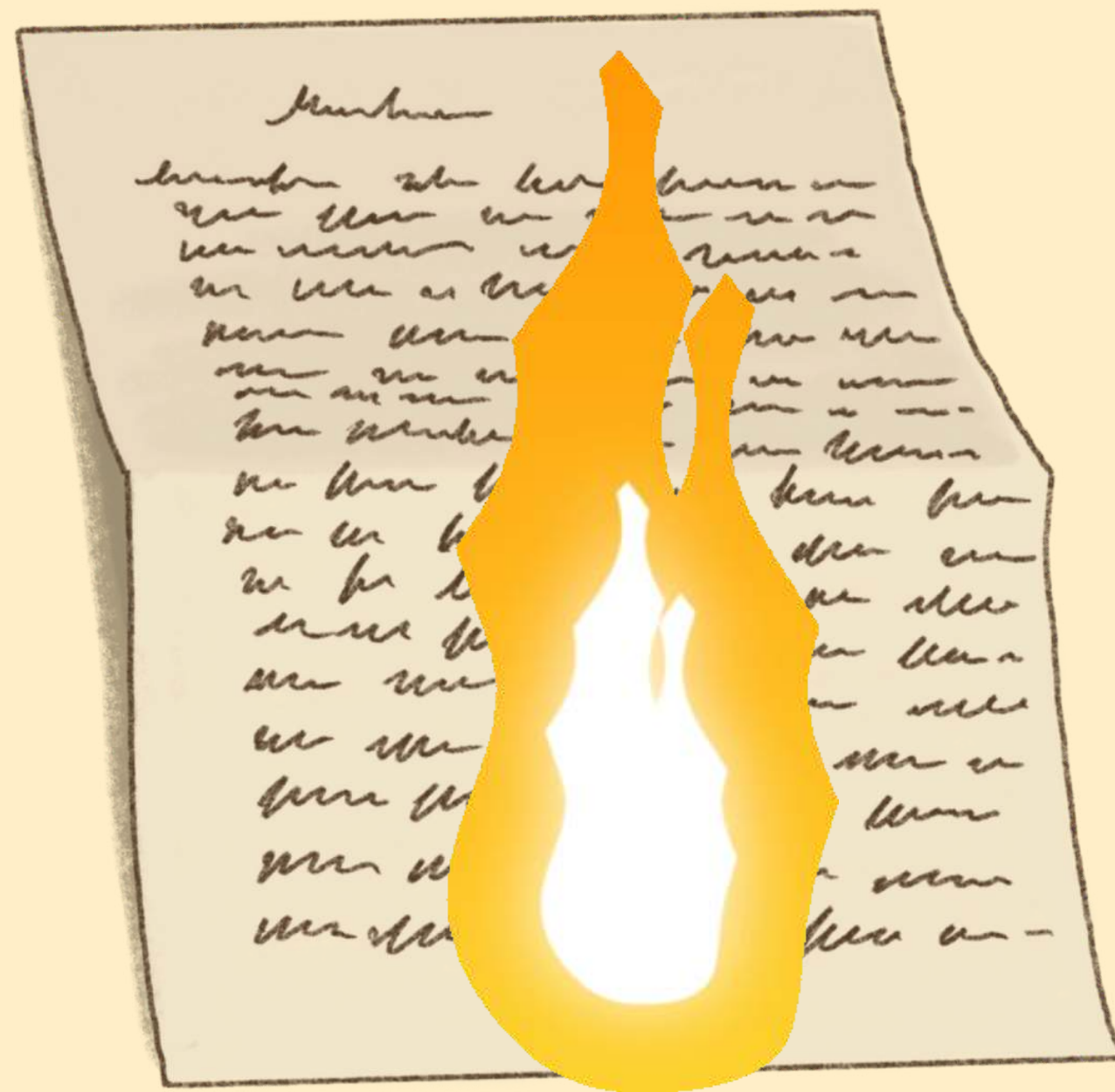
Gemiddeld: > 2 uur

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

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

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>

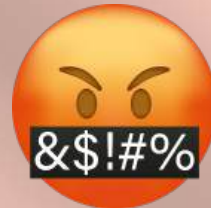


Wat is het probleem?



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

COLLECTIEF

Individueel ervaren we last
Het is een collectief-actie-probleem

Sociale Media verbod < 14 / 16 jaar

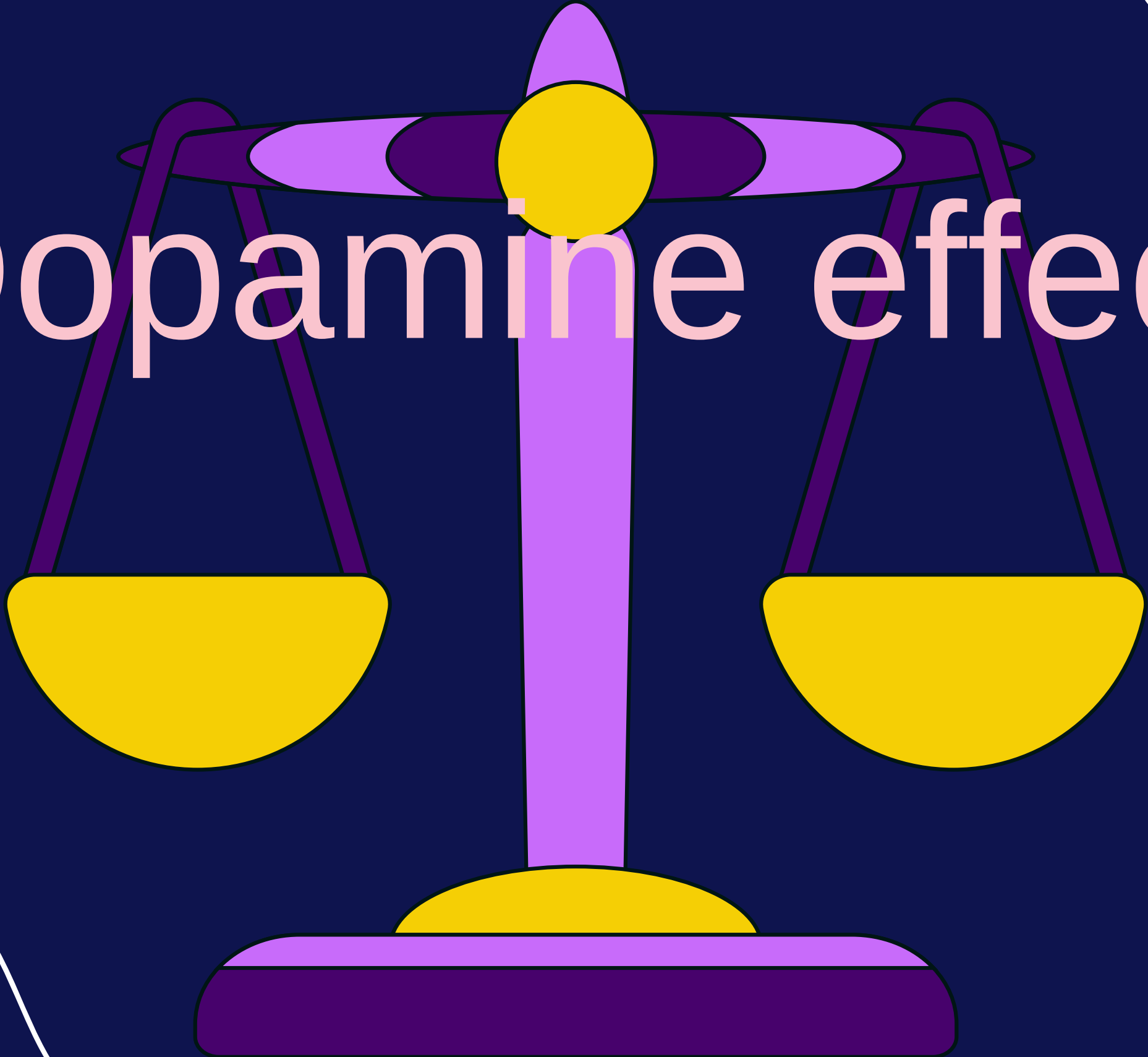


Grey Stone

SAFE

KOI GROTER

Dopamine effect



Uit balans

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

In balans

Gemotiveerd
Gefocust
Genieten kleine
dingen
Creatief
Ontspannen
Productief



Wil pijn vermijden
Wil plezier hebben

KOTER & GROTER

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/>



Presentatie



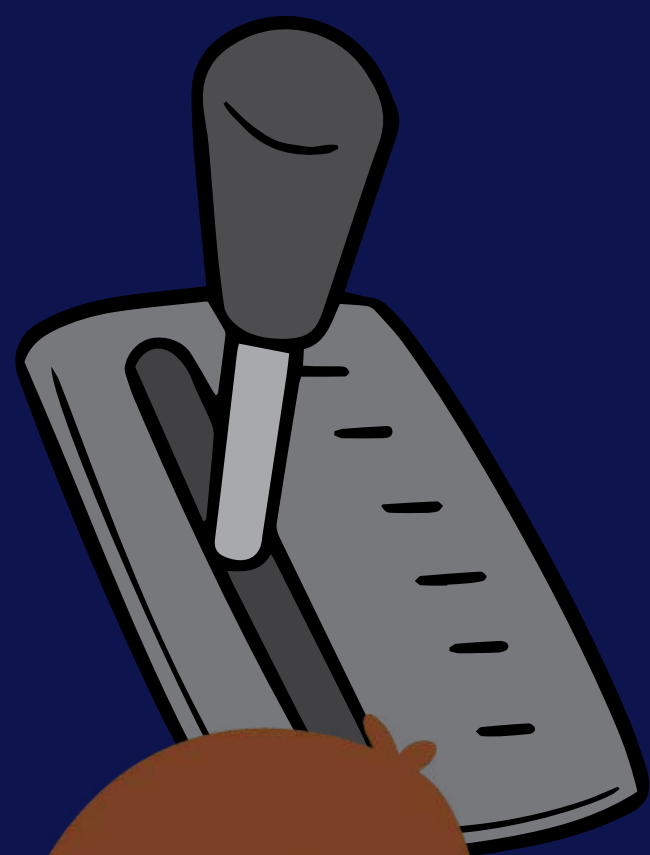
KOTER & GROTER



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?

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)

ONLINE ONDERWIJS

Koppel online onderwijs los van smartphone bezit

KOTER & GROTER

Praktische advies school

- Creëer bewustzijn: **opgroeien** kan zonder smartphone.
- Vertel het eerlijke verhaal over de **smartphone: met opzet verslavend** gemaakt. Huidige mediawijsprogramma's: hoe omgaan met een smartphone. Wij zeggen: koppel digitale opvoeding los van aanschaf van een smartphone.
- Ontmoedig ouders om een smartphone aan te schaffen door **smartphonevrije schoolomgeving** te creëren.
- **Maak beleid qua schermtijd**: WHO heeft richtlijnen over de maximale tijd kind achter een scherm per leeftijdsgroep. Houd rekening met het gegeven dat thuis ook op een scherm wordt gekeken. Beter afstemmen. Vanwege bijziendheid jonge kinderen **(20-20-2 regel)**.
- Een klas niet aanmoedigen om een WhatsAppgroep voor de klas aan te maken.
- Een smartphone heb je NIET nodig op de middelbare school, draag dit uit
- Smartphonevrij Opgroeien op de agenda zetten van overleggen met het schoolbestuur
- Steun de ouderbeweging Smartphonevrij Opgroeien

Praktische tips:

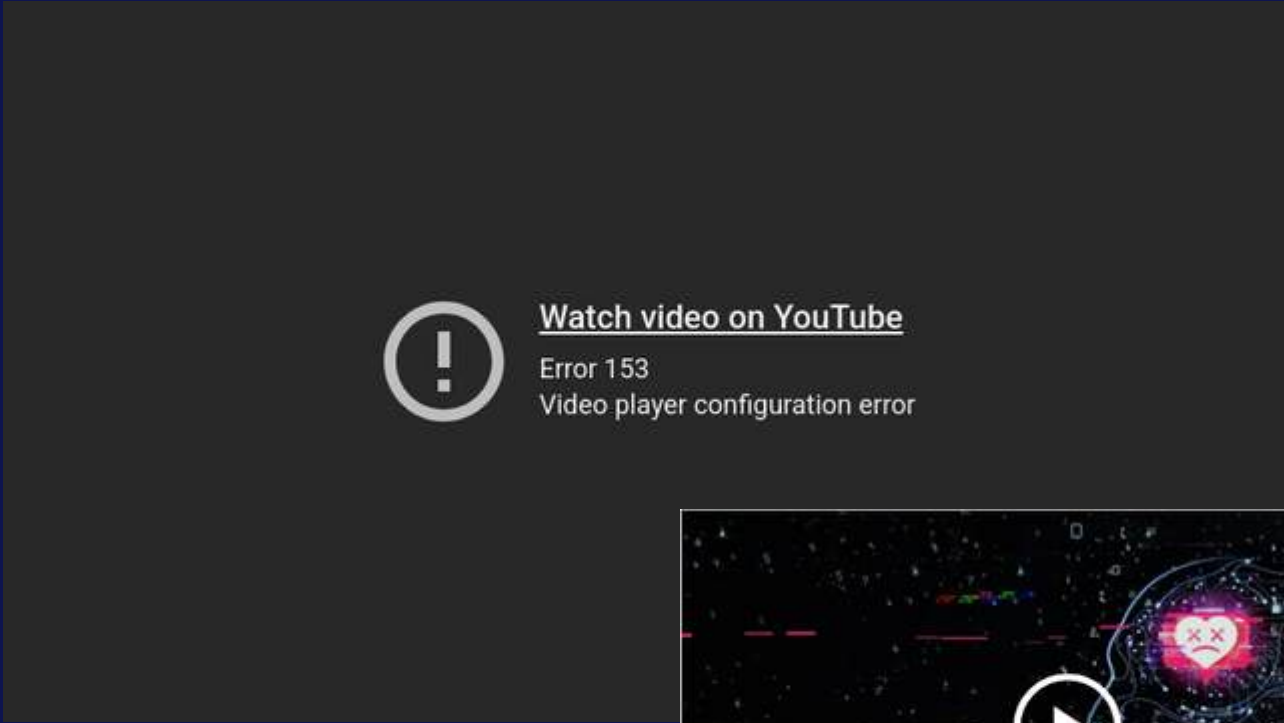
- Stel geven van smartphone zo **lang mogelijk uit**
- Vorm **groep ouders, 6-7 kinderen in een klas** geen smartphone verlaagt de **groepsdruk**
- Overweeg een **startphone (zonder internet), gezinstablet** voor communicatie
- Bespreek met je kind de **effecten van sociale media**, start eerst bij jezelf.
- Stel **gezinsafspraken** op zoals: schermvrije zone / smartphonevrije dag
- Stel **gezinsregels** op zoals: geen scherm op de slaapkamer / uur voor slapen geen scherm
- Wees het **voorbeeld** voor je kind: zet notificaties uit / smartphone vaste plek



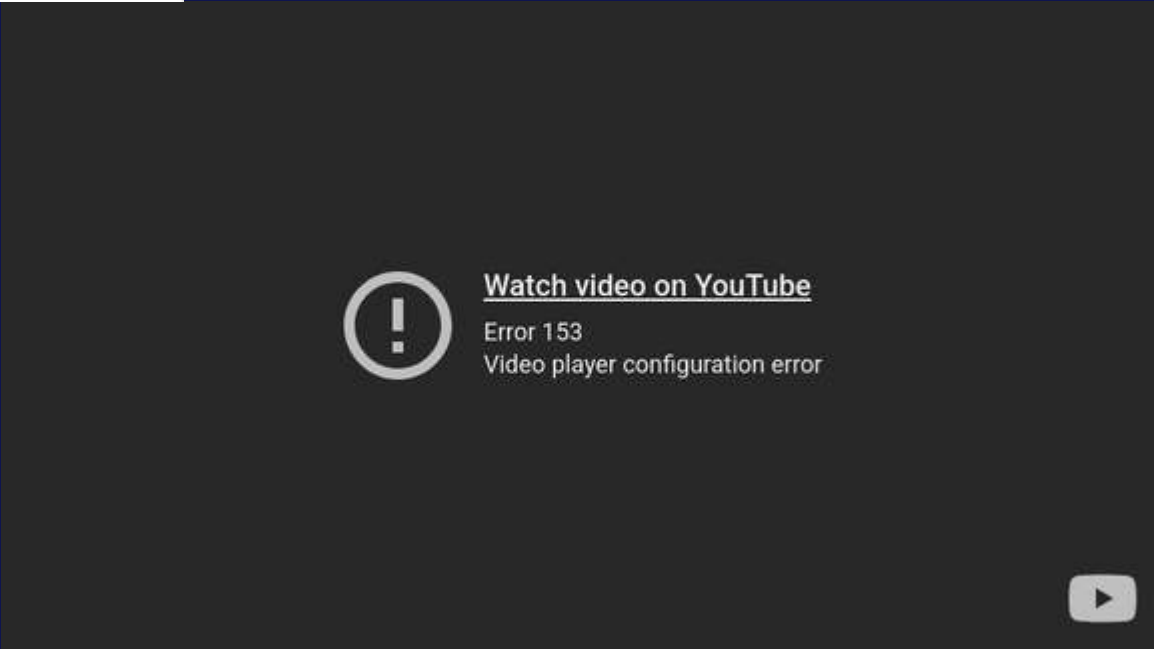
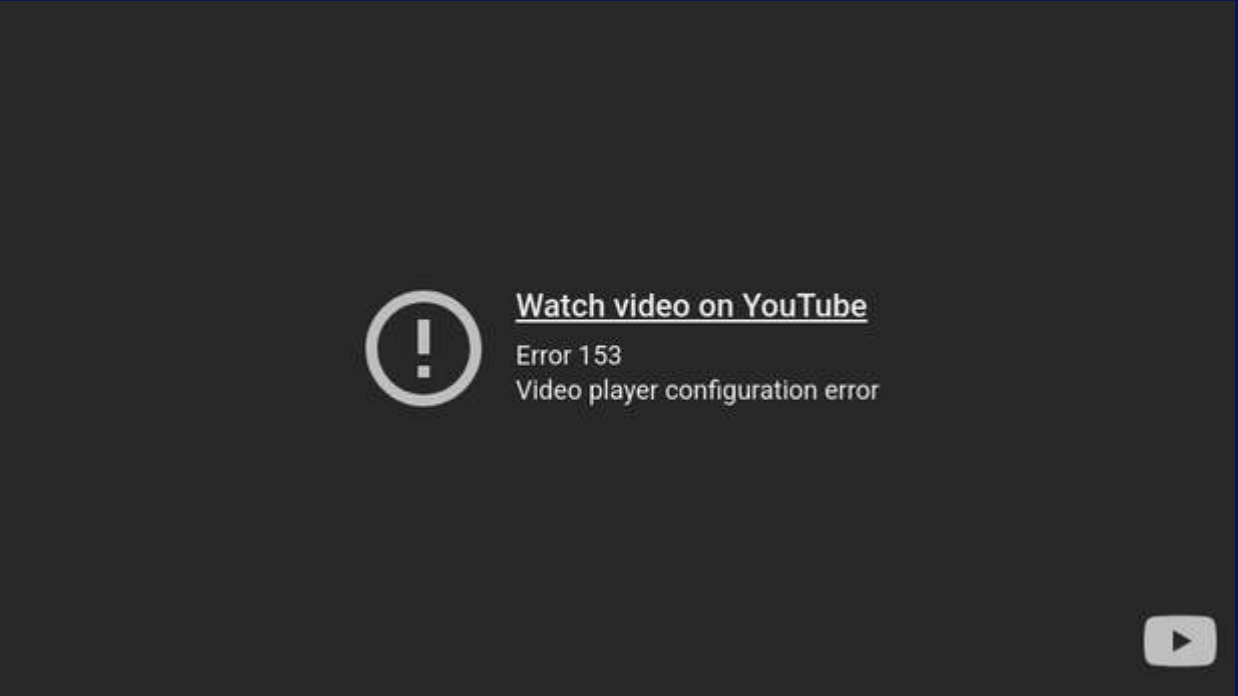
Smartphonevrij Opgroeien

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

pom.press



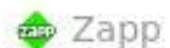
Kijk tip





De Dikke Data Show

Hoe is het om blind te zijn in de onlinewereld, waar kan je online veilig je seksualiteit ontdekken, en in welke filterbubbel zit jij? Quinty Misiedjan duikt in de onlinewereld, spreekt verschillende wetenschappers en...

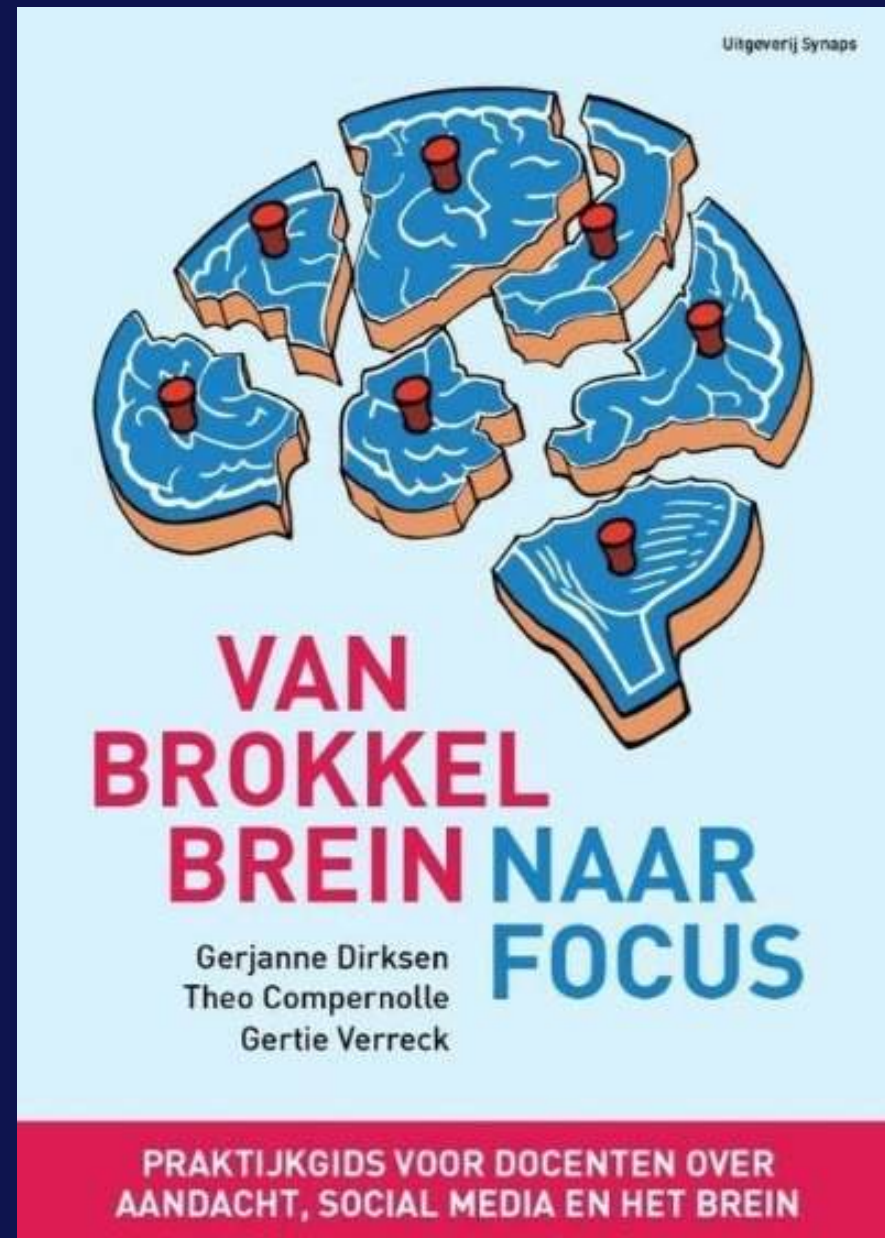


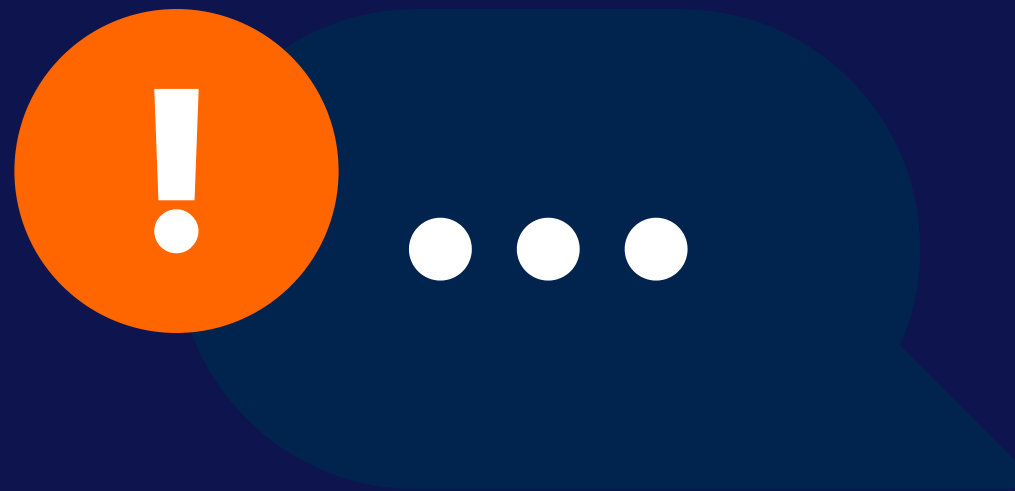
Uitzending - Schermtijd

Tablets, telefoons, computers: het lijkt soms wel alsof onze handen en ogen zitten vastgelijmd aan al die schermen. Er is natuurlijk heel veel leuks te zien en te doen. Toch zit het Pascal niet helemaal lekker. Waaro...



Kijk tip met je kind





HELPWANTED

bij online grensoverschrijdend gedrag

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



Link naar social media detox



CONTACT

Heb je nog een vraag?

hanneke@koterengroter.nl

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

KOTER & GROTER