



SMARTPHONE VRIJ OPGROEIEN

KOTER & GROTER





KOTER & GROTER

Ontwikkeling hersenen - gevoelige periode

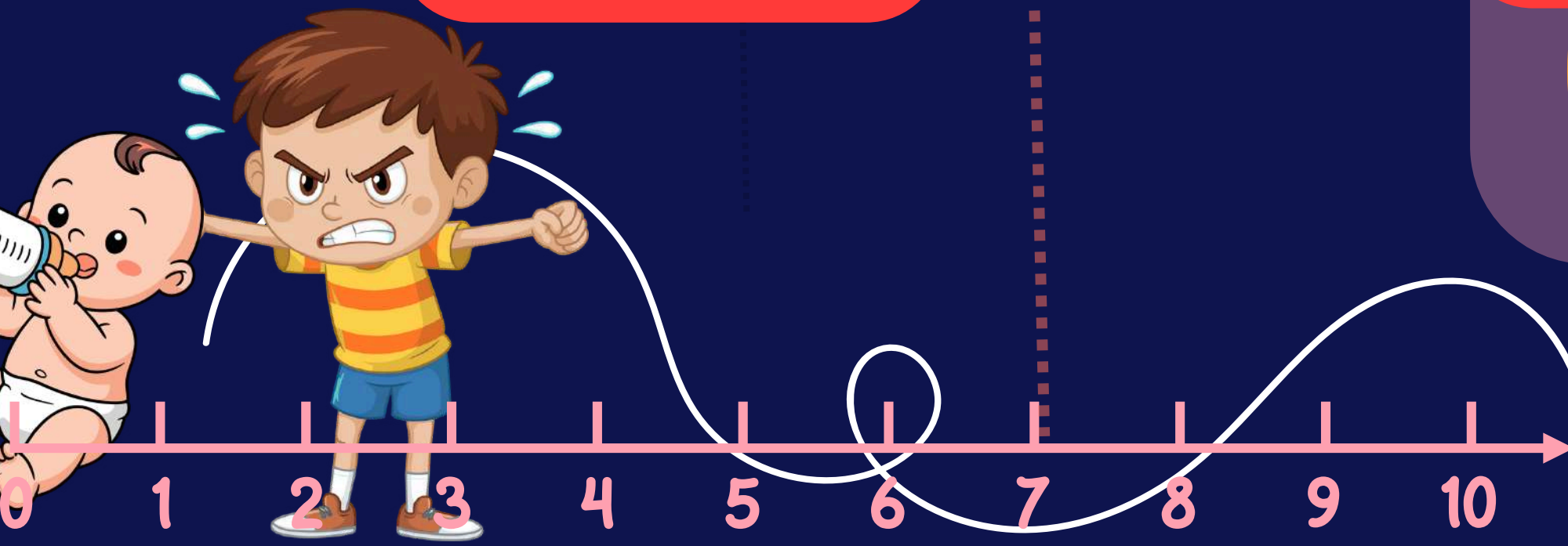
Zintuigen

Motoriek

Spraak taal

Sociaal / Emotioneel / Cognitie

Executieve Functies



Identiteit

Executieve Functies

13

16

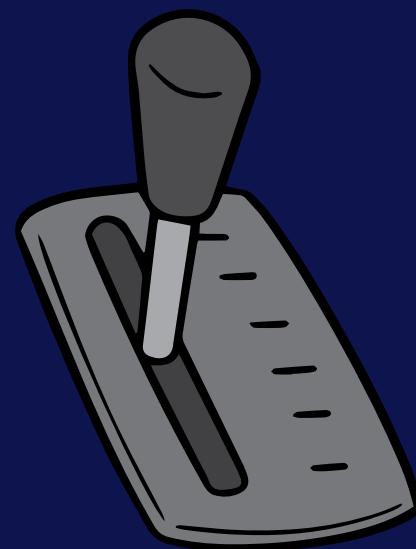
KOTER & GROTER



Aandacht



Impuls controle



Schakelen



Plannen en doelen



Zelfmonitoren



Menselijk brein
denken / lange termijn
zelfsturing



Zoogdierenbrein
lichaamstaal / korte termijn / emotie



Reptielenbrein
beschermer / verslavingen





Menselijk brein
denken / langtermijn
zelfsturing



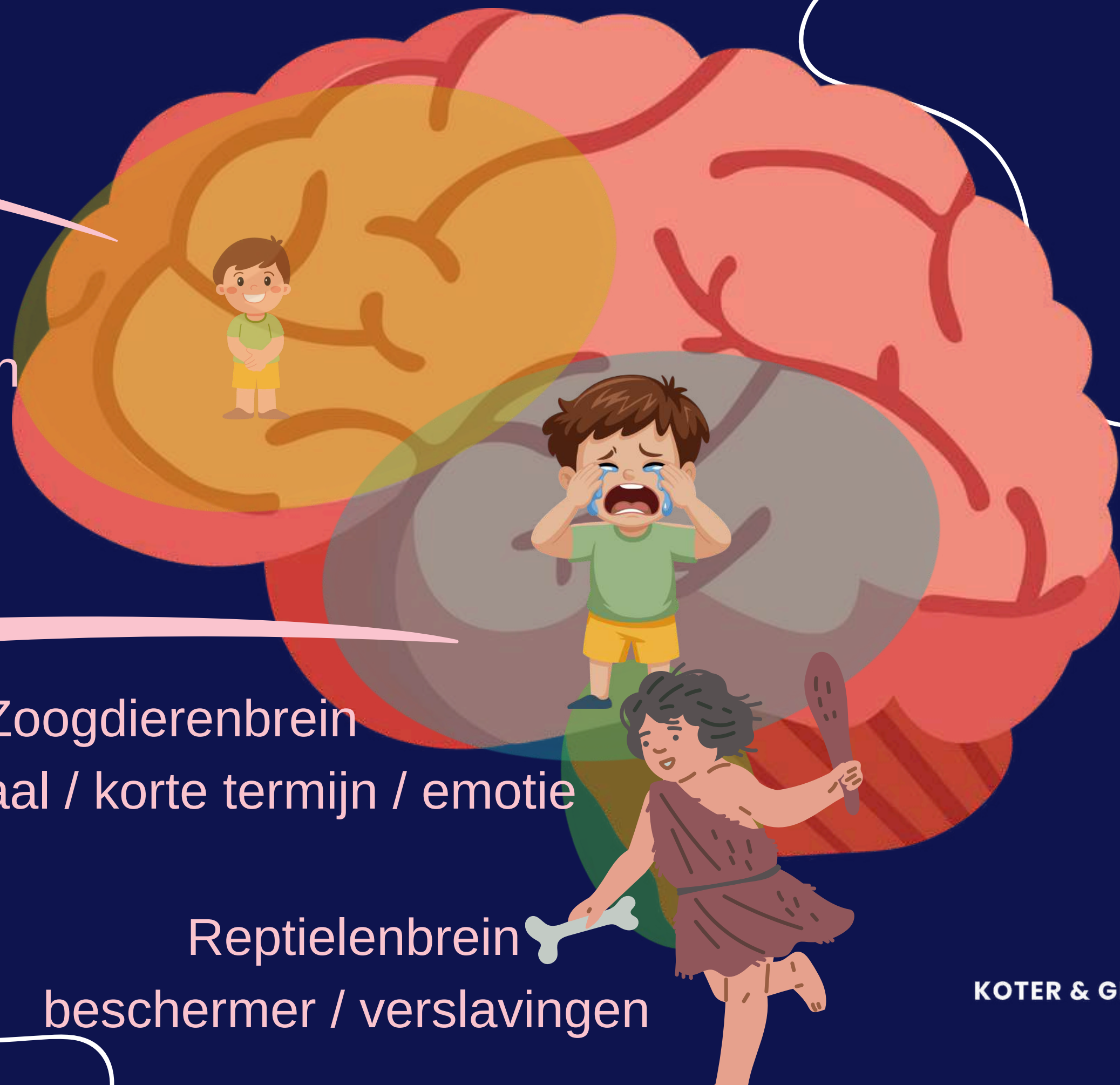
Werkgeheugen

Zoogdierenbrein

lichaamstaal / korte termijn / emotie

Reptielenbrein

beschermer / verslavingen

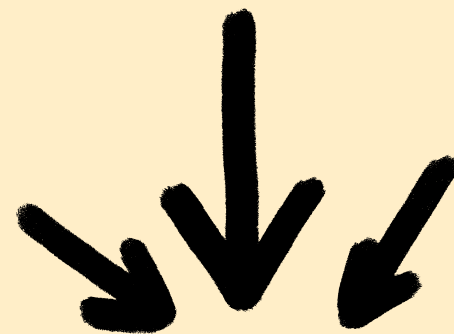


**Vanaf welke leeftijd mag jouw kind
een smartphone?
Wat is jouw redenering hier voor?**

Wat zeggen experts

RESPONSIBILITY

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



Prioriteiten kunnen stellen

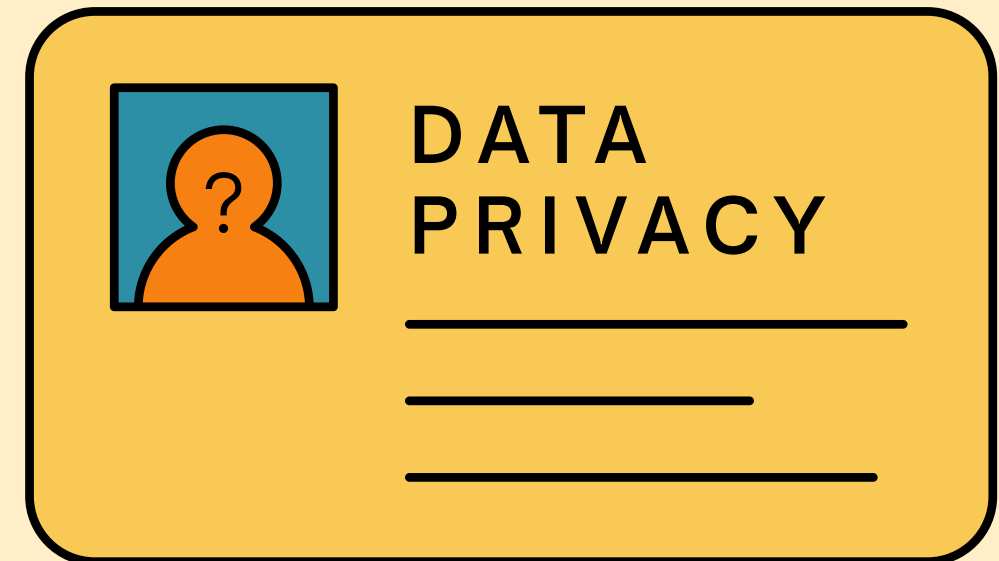


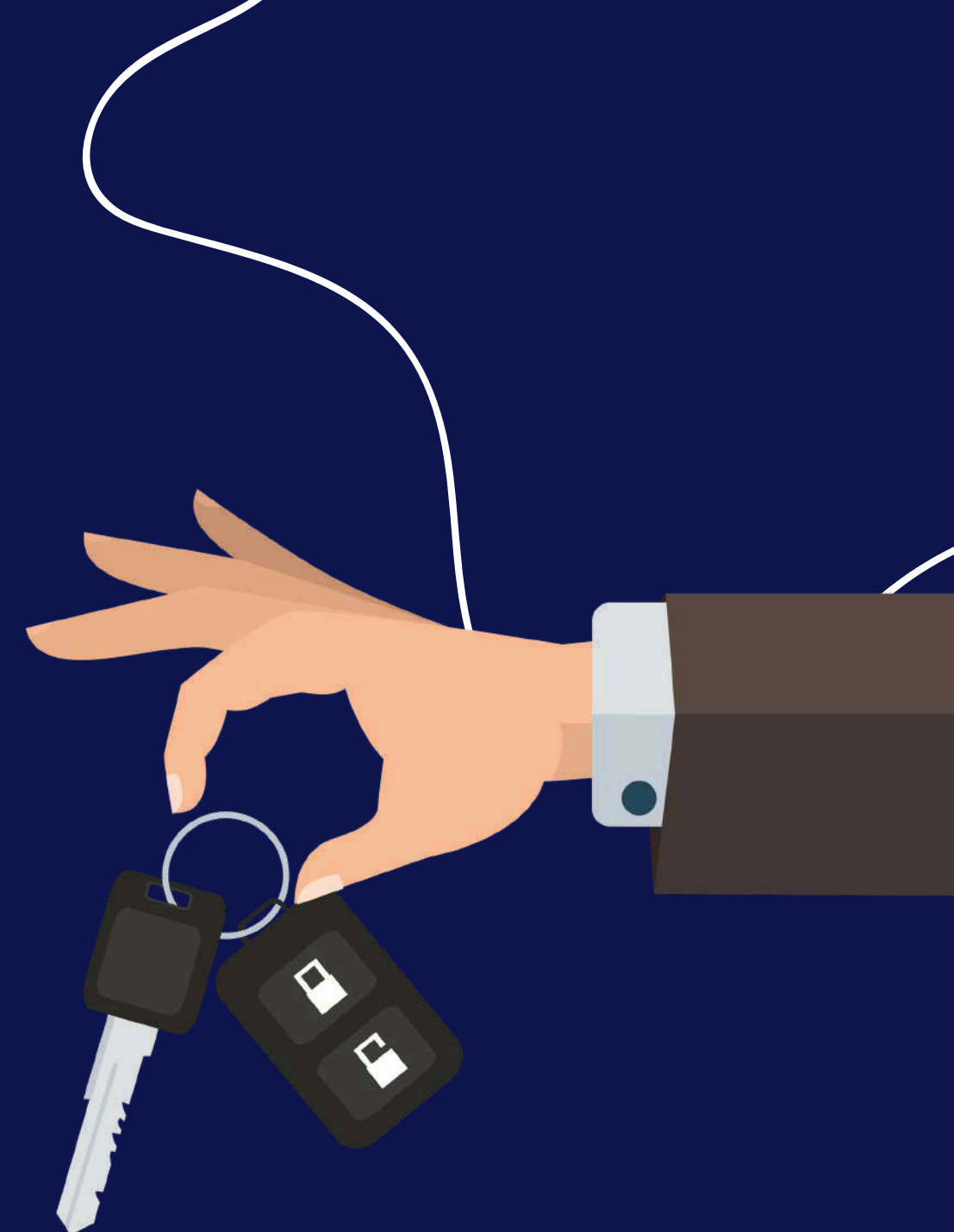
Doet mee in gesprekken
Praat over gedachten / gevoelens
heeft goede vriendschappen

Betrokken - Actief



Ben jij er klaar voor?





<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?**



KOTER & GROTER



Trimbos-instituut en Sociaal Cultureel Planbureau 2022

KOTER & GROTER

GEZONDHEID
VEILIGHEID
SCHOLING



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

$2 \times 365 = 730$ uur

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

45 dagen per jaar

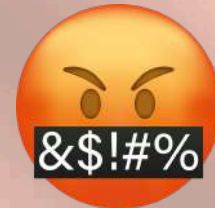
<https://www.uva.nl/content/nieuws/persberichten/2024/04/moe-en-afgeleid-onderzoek-bevestigt-impact-social-apps-op-jongeren.html?cb>

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

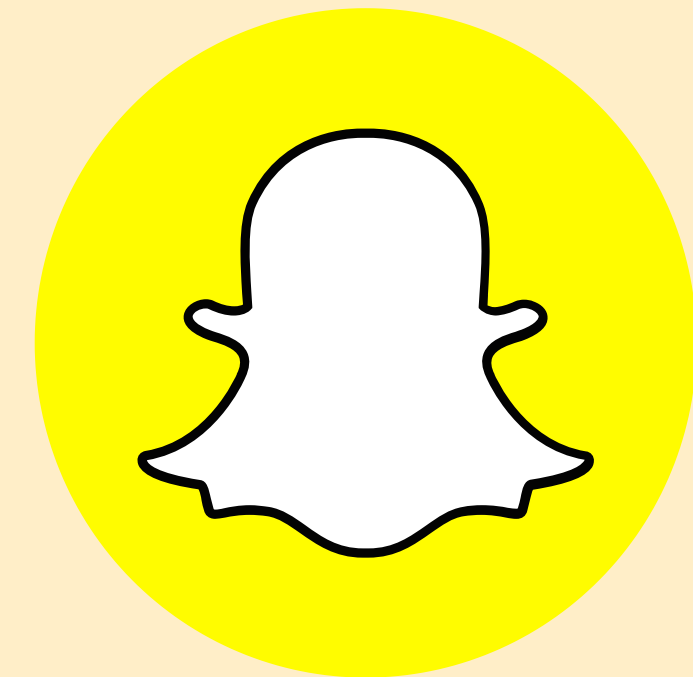


13 jaar

Live 18 jaar



16 jaar



13 - 18 jaar met
toestemming

**CONTACT
BEGRIJPEN
ACCEPTEREN**



Presentatie



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/>

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

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 gemeenschappen dit gespre...

pom.press



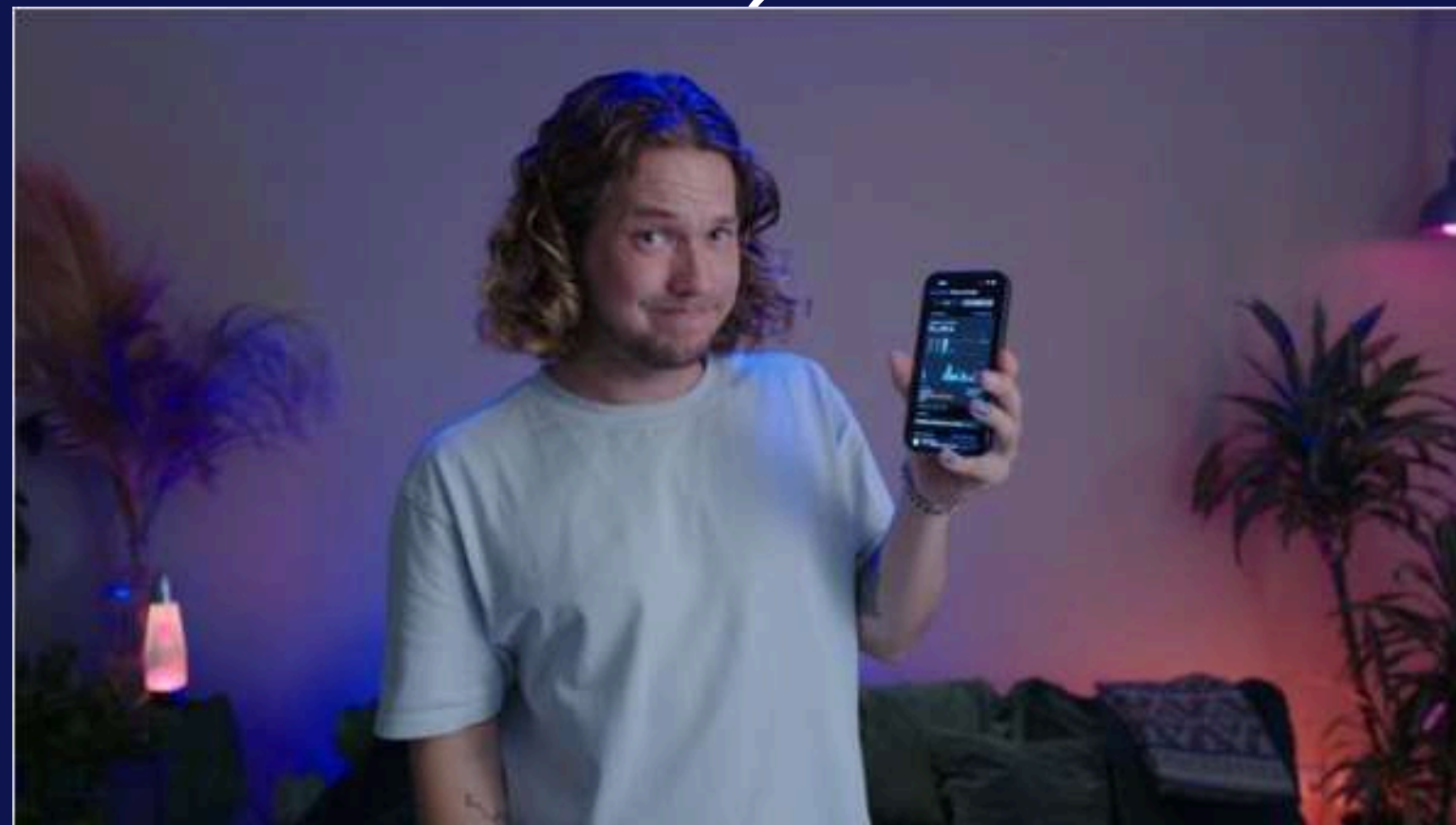
Kijk tip

KOTER & GROTER



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 journalisten, en wisselt haar onderzoek ...

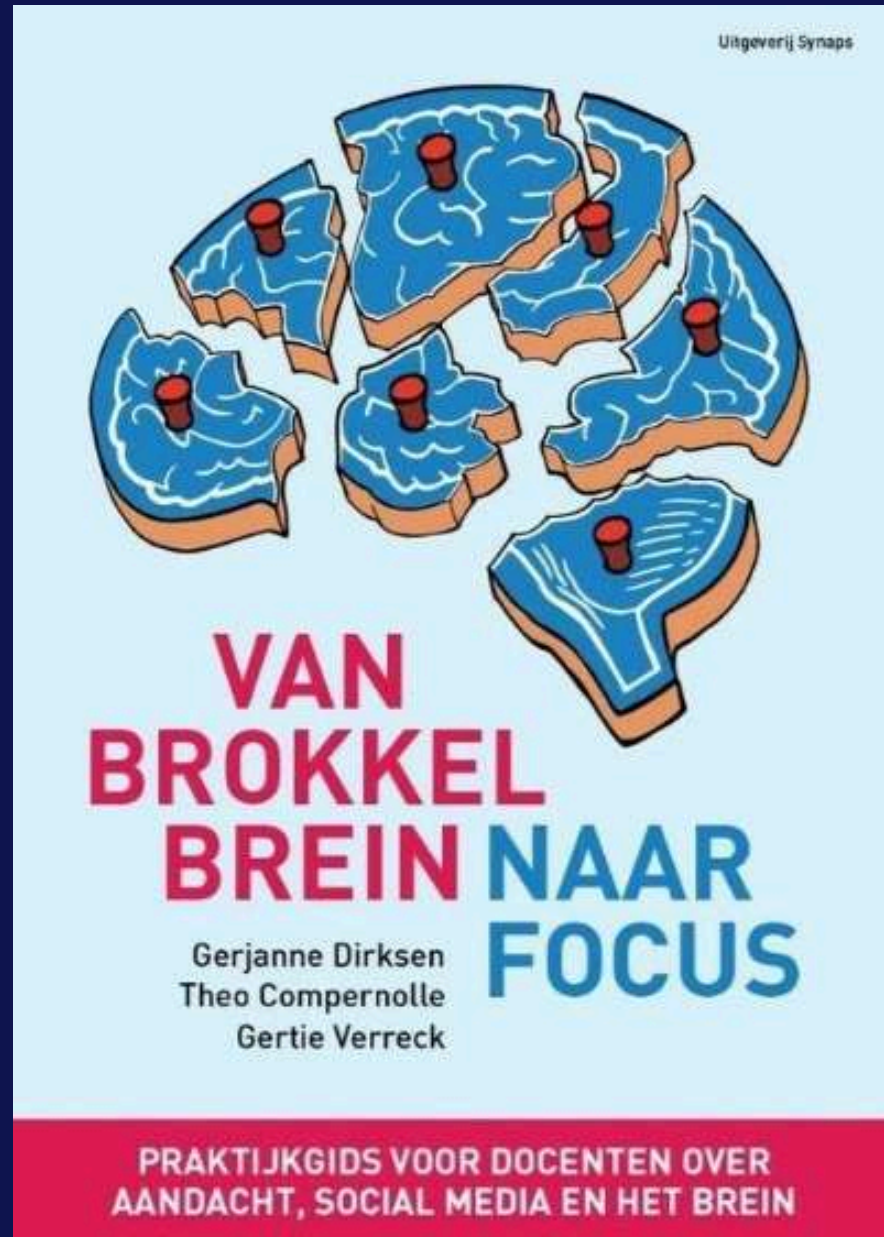


Uitzending - Schermtijd

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. Waarom zit hij uren op zijn telefoon terwijl...



Kijk tip met je kind

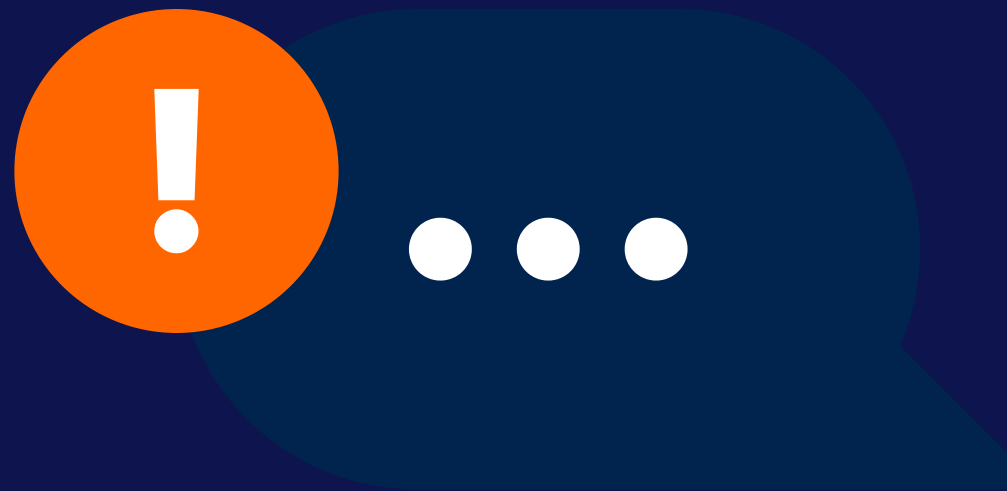


SOCIAL MEDIA DETOX

Koppel jezelf los van sociale media



KOTER & GROTER



HELPWANTED

bij online grensoverschrijdend gedrag

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

CONTACT

Heb je nog een vraag?

hanneke@koterengroter.nl

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