



Hoe leer je je kind omgaan met een smartphone?

Opvoeding in het digitale tijdperk, daar komt een nieuwe uitdaging bij kijken: vanaf welke leeftijd krijgt je kind toegang tot tablet en smartphone? Wanneer krijgt het zijn eigen gsm en hoe leer je je kind om daar goed mee om te gaan?

Uit recent onderzoek blijkt dat kinderen nu al gemiddeld een smartphone krijgen wanneer ze negen jaar zijn. In 2018 was dat nog op twaalfjarige leeftijd. Ze gebruiken die vooral om spelletjes te spelen, filmpjes te bekijken, muziek te beluisteren en sinds de coronapandemie ook ter illustratie van lesmateriaal.

In deze context is het zeer belangrijk om jonge kinderen op een goede manier te leren omgaan met die technologie en hun de nodige 'toestelwijsheid' bij te brengen. Dat gebeurt bij voorkeur niet alleen thuis, maar ook op school en zelfs in de hobbysfeer (sport of jeugdvereniging of muziekschool). Op die manier krijgen kinderen de nodige mediawijsheid en kunnen ze als jong volwassene geleidelijk zelf de controle in handen nemen.

Enkele tips voor de ouders:

1 Interesse tonen

Toon interesse voor de activiteiten die jouw kind met zijn smartphone of tablet doet en vraag waarom het precies die bepaalde sites of kanalen leuk vindt.

Vertrouwen winnen

Win het vertrouwen van je kind door de aangename aspecten van de digitale wereld te bespreken en te beklemtonen dat de nieuwe wereld die opengaat geen slecht gevoel mag geven. Als je kind een probleem heeft of als er iets fout loopt, dan zal het je dat ook gemakkelijker vertellen.

Loopt er ondanks je toezicht toch iets mis, dan is het geen goed idee om het kind daarvoor te straffen of kwaad te worden. Met een boze reactie doe je meer goed doen dan kwaad, want dan durft het kind je de volgende keer misschien niet meer te benaderen om hulp te vragen.

Uit bevraging blijkt dat 80% van de jongeren hun smartphone als een belangrijk deel van hun leven beschouwen. Als je hun digitale wereld wegneemt, heeft dat een grote impact op hun leefwereld.

2 De vinger aan de pols houden

Met een eigen smartphone heeft je kind toegang tot alle sociale media en sites. Op de meeste platformen is er een leeftijdsgrens van minimaal 13 jaar, maar toch gebruikt 44 procent van ALLE kinderen TikTok, 27 procent Snapchat en 22 procent Instagram.

Er bestaan apps die je op de smartphone van je kind kunt installeren en waarmee je de controle behoudt zoals bijvoorbeeld Qustodio. Die geeft je de mogelijkheid om bepaalde pagina's of sites te blokkeren.

Bij pubers wordt het natuurlijk al iets moeilijker om dat te doen. Zij zijn meestal zeer op hun privacy gesteld en laten niet zo gemakkelijk over hun schouder meekijken... In dat geval is

praten heel belangrijk. Het helpt om het wederzijds vertrouwen te behouden. Vraag welke apps of kanalen je puber vaak bekijkt, wees alert en check regelmatig of alles zonder problemen verloopt. Reageer meteen als je merkt dat je kind ontstemd is over iets wat het online te zien of te horen kreeg.

De verleiding is misschien groot om zelf op zoek te gaan in de gsm van je tiener wanneer je wat achterdochtig wordt, maar dat is zeker niet bevorderlijk voor het vertrouwen als je kind het merkt.

3 Samen afspraken maken over mediagebruik

Bij 82 procent van de kinderen zijn er thuis regels over het mediagebruik. Bij 58 procent van de kinderen zijn er afspraken over de schermtijd en bij 45 procent over wanneer ze digitale media mogen gebruiken. Naarmate kinderen ouder worden, krijgen ze minder regels opgelegd.

Hoe zet je die bakens uit en hoe kleeft je dat in? Iedere leeftijdscategorie vraagt uiteraard andere regels. Het beste is om van meet af aan in samenspraak met je kind duidelijke regels af te spreken en je eraan te houden: hoe lang mag het kind met zijn smartphone bezig zijn, op welke momenten wel of net niet ... Kinderen vinden het over het algemeen niet erg dat hun ouders wat controle uitoefenen. Het geeft zelfs een houvast, een gevoel van veiligheid. Door betrokken te worden bij die planning en afspraken groeit ook hun besef dat het nodig is om een vorm van weerbaarheid op te bouwen ten opzichte van smartphone gebruik en voor schermgebruik in het algemeen.

Het ideale scenario is dat die regels gekaderd worden in een globale invulling van de vrije tijd. Dat je ook afspraken maakt over de tijd die gemiddeld besteed wordt aan sport of beweging, sociaal contact, hobby, spelen, slapen...

4 Dure spelletjes vermijden

Uit een bevraging van de VRT-Studiedienst blijkt dat kinderen tot tien jaar het liefst buiten spelen. Vanaf gemiddeld elf jaar kantelt die voorkeur en zijn ze liever met hun smartphone bezig. Vooral de spelletjes vinden ze leuk, maar dat is niet altijd onschuldig. Heel wat van die games kosten geld! Het is dus geen goed idee om je kind je visakaart of een ander betalingsmiddel toe te vertrouwen, want op jonge leeftijd kan het de waarde van bedragen nog niet altijd juist inschatten. Zelfs tieners hebben het daar vaak nog moeilijk mee. Bovendien kunnen spelletjes ook verslavend werken, zowel voor jong als oud...

Bronnen

<https://www.gezondheid.be>

<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/05/27/kinderen-hebben-steeds-jonger-een-smartphone-ze-hebben-dus-vr/>

<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2019/10/04/5-tips-over-hoe-om-te-gaan-met-jonge-kinderen-en-hun-smartphone/>