

A LOVE
LANGUAGE™
RESOURCE

5 sociale skills
die ieder kind
nodig heeft in
een wereld vol
beeldschermen

Screen Kids

Van de schrijver van
De 5 talen van de liefde

Gary Chapman
Arlene Pellicane

Nederlandse
editie

Inleiding

*Iedereen heeft een tablet of iPhone of ander mobiel
apparaat ... En zo explodeerde mijn carrière.*

— KIMBERLY YOUNG, OPRICHTER,
CENTER FOR INTERNET ADDICTION

Als je kinderen hebt, kun je je waarschijnlijk wel voorstellen hoe het leven van Joël en Amanda eruit ziet. Ze hebben drie kinderen van 2, 6 en 10 jaar oud. Hun kinderen spelen het grootste deel van de dag computerspelletjes en kijken tv, als ze niet op school zijn. Joël en Amanda maken zich zorgen over de hoeveelheid tijd die hun kinderen achter een beeldscherm doorbrengen. Toch voelen ze zich hulpeloos en niet in staat om dit te veranderen.

“We hebben geen regels,” zegt Joël, “we hadden wel richtlijnen, maar die konden we niet handhaven.”

Herken je jezelf in deze ontmoedigde ouders? Je hebt geprobeerd om de schermtijd te beperken, maar de woedeuitbarstingen waren het niet waard. We hebben honderden gefrustreerde ouders gehoord waarbij het toepassen van digitale regels enorm veel strijd oplevert.

“Schermtijdregels worden niet gesteld, ze worden gesuggereerd en dat

werkt niet.”

“Mijn kinderen weten dat ze maar een uur schermtijd per dag krijgen, maar het is een voortdurende strijd.”

“Ik baal ervan dat ik niet meer voet bij stuk gehouden heb en geen regels rondom schermtijd afgedwongen heb, mijn zoon heeft weinig tijd met anderen doorgebracht en nu hij twintig is, doet hij niet anders dan gamen.”

Hoe je relaties aangaat, leer je niet op een telefoon of tablet. Er is nog geen app of computerspel ontworpen wat contact met andere mensen kan vervangen. Sociale vaardigheden moeten in het echte leven geleerd en geoefend worden. En dat begint voor een kind thuis, waar een liefdevolle vader of moeder het voorbeeld kan geven van hoe gezonde relaties eruit zien.

Helaas heeft er de afgelopen jaren in het gezinsleven een verschuiving plaatsgevonden naar steeds meer individueel beeldschermgebruik. Dit ondermijnt in grote mate de relatie tussen ouder en kind. Kinderen van 8 jaar of jonger kijken gemiddeld 2 uur en 19 minuten per dag naar beeldschermen (waarbij een drastische verschuiving te zien is naar schermtijd op mobiele apparaten).¹

Tieners besteden gemiddeld 7 uur en 22 minuten aan het kijken op beeldschermen, school en huiswerk niet meegeteld.² Als we terugdenken aan ‘de goede oude tijd’, de tijd vóór TikTok, eindeloos streamen en YouTube Kids, is het eigenlijk de saamhorigheid waar we naar terugverlangen, en niet slechts de nostalgie van een voorbijge tijd. We kunnen niet terug naar de zwart-wit televisie met maar één zender van de jaren vijftig—en de meesten van ons zijn daar dankbaar voor.

Technologie geeft onze kinderen toegang tot allerlei soorten informatie, zowel goede als slechte. Het is gaaf dat je kind nu online kan leren om een portret te schilderen, een raket te bouwen, een

andere taal te spreken of kan videobellen met iemand aan de andere kant van de wereld. Zoals gezegd: tijdens de recente pandemie, waarbij ouders *en* kinderen gedwongen waren om thuis te blijven, was technologie voor veel gezinnen een zegen. Het is echter aan ons als ouders om onze kinderen een gezonde manier van omgaan met technologie te leren en daarbij risico's te beperken.

Dat is geen eenvoudige taak. Volgens een onderzoek van de Barna Group denkt 8 op de 10 ouders (78 procent) dat het tegenwoordig ingewikkelder is om kinderen op te voeden dan in de tijd van hun ouders en 65 procent van de deelnemers wijt dat aan technologie en social media.³

We kunnen deze reis alleen beginnen vanuit de overtuiging dat onze kinderen *belangrijker* zijn dan onze mobiele apparaten. We moeten aan onze kinderen meer aandacht besteden dan aan onze telefoon. En we moeten onze kinderen beschermen en hen helpen een goede *kindertijd* te beleven in plaats van *schermtijd*. Echte kindertijd bestaat uit spelen, boekjes lezen, geschaafde knieën, avonturen beleven en fantaseren; niet alleen maar zitten, swipen en klikken. Het klinkt misschien meedogenloos, maar een telefoon is een kindertijd-killer. Als een kind eenmaal een telefoon krijgt, is het snel gedaan met de kindertijd. Vroegere hobby's en vrij spelen in je eigen fantasiewereld worden ingeruild voor de bedwelming van de digitale wereld. Kinderen stoppen met nieuwsgierig rondkijken naar de wereld om hen heen—hun blik gaat en blijft omlaag.

WAAROM HET ZO MOEILIK IS OM TE STOPPEN

Stel je voor dat je zit te wachten om met je kind aan boord van een vliegtuig te stappen en dat de medewerker bij de gate je deze waarschuwing geeft: “De mogelijke bijwerkingen van meegaan met deze vlucht zijn overgewicht, psychische stoornissen, slaapgebrek,

gebreekte sociale vaardigheden, concentratieproblemen, angst, depressie, verslavingen, vertraagde ontwikkeling in spreken en lezen, motorische achterstand, oogschade en aandoeningen aan spieren en botten.”⁴ Zou je die vlucht nemen? Waarschijnlijk niet!

Toch wordt de kans op die levensveranderende bijwerkingen steeds groter naarmate een kind meer tijd achter een beeldscherm doorbrengt. We blijven op het technologievliegtuig stappen, omdat het gemakkelijk is, omdat alle anderen aan boord lijken te zijn en eerlijk gezegd, omdat we onze kinderen er niet van kunnen weerhouden. Douglas Gentile, professor in de psychologie aan de Iowa State University, zegt: “Het is voor ouders steeds lastiger geworden om echt in de gaten te houden wat hun kinderen zien en doen. Tegelijkertijd genieten ze van het ogenschijnlijke voordeel dat ze de kinderen met een apparaat rustig kunnen houden in een restaurant ... Zo creëren we een soort monster van Frankenstein, omdat we de kracht van technologie tot *ons* voordeel gebruiken, en niet tot het voordeel van onze kinderen.”⁵

Machtige bedrijven zetten alles op alles om jou en je kinderen zo vaak mogelijk achter een beeldscherm te krijgen. De telefoon of tablet in het kleine handje van je kind (en in de jouwe) is niet neutraal. Het probleem is niet dat mensen niet genoeg wilskracht hebben, zegt Tristan Harris (voormalig design ethicus van Google). Het probleem is dat “er duizenden mensen aan de andere kant van het beeldscherm zijn, wiens enige missie en werk het is om jouw zelfdiscipline af te breken.”⁶ Telefoons en tablets zijn ontworpen vanuit het idee om je aandacht te trekken en die vast te blijven houden, en je kind op elke mogelijke manier aan te spreken. In zijn boek *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked* legt Adam Alter uit waarom het zo moeilijk is voor kinderen en volwassenen om los te komen van hun beeldschermen:

1. *Er zijn geen stopsignalen.* Dat is in tegenstelling tot hoe televisie vroeger werkte: je keek een half uur naar je favoriete programma, dan kwam er reclame (soms zelfs nog een reclameblok halverwege het programma). Je vond het volgende programma niet leuk, dus je zette de tv uit of wisselde van zender. Je moest een hele week wachten voor je weer naar je favoriete programma kon kijken. Maar als jouw zoon nu naar zijn favoriete programma kijkt, zijn er geen stoppunten. Niets geeft je zoon een signaal om te denken: *O, het programma is afgelopen. Ik moet nu mijn huiswerk gaan maken of de hond uitlaten.* In plaats van een stoppunt, volgt er direct een ander programma (of een volgende aflevering) die vanzelf wordt afgespeeld. Je begrijpt de verleiding, omdat dit jou ook overkomt!

Voordat Netflix in 2012 de functie 'Automatisch afspelen' introduceerde, moest je *ervoor kiezen* om nog een aflevering te kijken. Nu moet je *ervoor kiezen om niet* nog een aflevering te kijken. Die kleine verandering heeft het *bingewatchen* (buitensporig lang achter elkaar televisiekijken) ingeluid. YouTube werkt precies zo door de volgende aanbevolen video klaar te zetten en direct af te spelen. Tientallen jaren geleden deed je een kwartje in Ms. Pac-Man om het spel te spelen, en al snel (tenzij je er heel goed in was), stond er dan GAME OVER. Klaar. Over en uit. Als een spelletje tegenwoordig is afgelopen, begint het gewoon opnieuw.⁷

2. *Schermen bieden onvoorspelbare beloningen.* In 1971 voerde psycholoog Michael Zeiler zijn inmiddels beroemde duivenexperiment uit, wat ging over de beste manier om beloningen te geven. Soms pikten de duiven naar een knop en dan kwam er elke keer een korreltje graan uit. Op andere momenten kwam er slechts af en toe voer uit. De resultaten onthulden dat de duiven bijna twee keer zoveel pikten als de beloning niet gegarandeerd was. In hun hersenen "kwam veel meer dopamine vrij wanneer de

beloning onverwacht was, dan wanneer de beloning voorspelbaar was.”⁸

Net als die duiven houdt jouw kind ervan om tijdens schermtijd onvoorspelbare en onregelmatige beloningen te krijgen. Als je dochter wist dat ze precies tien *likes* zou krijgen voor elke foto die ze zou posten, dan zou dat saai voor haar worden. Maar als ze een foto plaatst en geen idee heeft hoeveel *likes* ze zal krijgen, dan is dat heel interessant! Iets op social media plaatsen is als het trekken aan de hendel van een gokautomaat: welke reacties krijg ik? Zullen mijn vrienden het leuk vinden? Of zullen ze het negeren?

Ontwerpers van computerspellen weten dat gamers waarschijnlijk stoppen met het spelen van een spel als dat niet snel een paar kleine, onregelmatige beloningen geeft. Die beloningen kunnen zo simpel zijn als een ‘pling’-geluid of een lichtflits. Dr. Nick Yee onderzoekt hoe games spelers beïnvloeden en zegt: “Beloningen worden aan het begin van een spel heel snel gegeven. Je doodt een wezen met twee of drie klappen. Je haalt in vijf tot tien minuten een volgend level. En je kunt met heel weinig mislukking je vaardigheden verbeteren. Maar de tussenpozen tussen deze beloningen groeien vrij snel en exponentieel. Al gauw kost het vijf en vervolgens twintig uur speeltijd voordat je een volgend level kunt halen. Het spel werkt zo dat je eerst directe beloning krijgt en daarna op een hellend vlak van steeds uitgestelde bevrediging belandt.”⁹

In het echte leven verschijnt er geen vuurwerk boven de eettafel als je kind zijn sperzieboontjes opeet. Op de fiets naar school gaan levert je geen speciale medaille op. Er klinkt geen gejoel en gefluit als je je wiskundehuiswerk af hebt. Het is voor ‘het echte leven’ een grote uitdaging om het op te nemen tegen de digitale beloningen die beeldschermen ons geven.

3. *Schermen kennen de kracht van doelen stellen.* Snapchat maakt slim gebruik van ons aangeboren verlangen om doelen te bereiken. Denk bijvoorbeeld aan de ontwikkeling van de ‘Snapreeks’ (of ‘streak’). Een Snapreeks betekent dat jij en je Snapchat-vriend elkaar allebei een foto of een video hebben gestuurd in de afgelopen 24 uur, voor ten minste drie dagen op een rij. Het idee is dat jij en je vriend deze reeks zo lang mogelijk volhouden. Sommige zeer doelgerichte Snapchatters hebben reeksen van meer dan 1.400 dagen. Dat betekent dus elke dag een ‘Snap’ sturen gedurende een periode van bijna vier jaar!

Als je een Snapreeks hebt lopen met een vriend, verschijnt er een kleine vuur-emoji bij je naam, samen met het aantal dagen dat je de reeks met succes gaande hebt gehouden. Sommige kinderen maken zich, als ze ergens zitten zonder wifi, zorgen over hoe ze die Snapreeks in stand kunnen houden. Beeldschermen zijn verslavend, omdat ze inspelen op deze kracht van doelen stellen.

Maar deze doelen worden gesteld *door* beeldschermen en zijn meestal kunstmatig. Als je dochter haar doel behaalt om 200 volgers te krijgen, helpt dat haar dan ook echt om een betere vriendin te zijn? Heeft die prestatie haar een gevoel van rust en voldoening gegeven, omdat ze nu veel goede vrienden heeft? Waarschijnlijk niet.

In games is het vastgestelde doel duidelijk. Red de prinses, lanceer de vogel, verzamel de schatten, schiet de vijand neer. De doelen zijn meetbaar en je kind ziet zijn of haar score hoger en hoger stijgen. Hij of zij is dan misschien heel goed in een computerspel, maar hoe zit het met de doelen in het echte leven? Afhankelijk van de leeftijd van je kind, zou het bereiken van deze doelen een stuk nuttiger zijn:

- Mijn eigen was doen
- Leren om avondeten te koken
- Mijn huiswerk afmaken zonder dat ik daaraan herinnerd hoeft te worden
- Een kwartier per dag op de piano oefenen
- Elke dag een hoofdstuk uit de Bijbel lezen

Toch moedigt schermtijd dit soort praktische doelen, gericht op ontwikkeling, meestal niet aan. Integendeel, beeldschermen *concurreren* met het behalen van deze doelen. We moeten beseffen dat beeldschermen de kracht hebben om goede doelen te verdringen door je kind een kunstmatig—en minderwaardig—doel te geven.

“IK MAAK ME GEEN ZORGEN...”: WAT OUDERS DENKEN

Kinderen en tieners zijn niet de enigen die gevoelig zijn voor groepsdruk. Alle andere tienjarigen in de klas van je dochter hebben een telefoon, dus zij krijgt er ook één. Als de andere kinderen een bepaald computerspel spelen, ook al vind jij als ouder het iets te gewelddadig, dan kan het toch geen kwaad als jouw zoon daaraan meedoet? Je wilt niet dat hij zich buitengesloten voelt. Of misschien voel je je schuldig dat je je peuter een paar uur per dag achter een beeldscherm zet, maar in ieder geval kijken alle andere kinderen die je kent naar hetzelfde programma. Een onderzoek meldde dat 42 procent van de kinderen van 8 jaar of jonger een eigen tablet heeft.¹⁰ Tussen 2012 en 2018 is het aantal tieners met een eigen telefoon of tablet gestegen van 41 procent naar 89 procent. Het aantal tieners dat meerdere keren per dag social media gebruikt, steeg van 34 naar 70 procent.¹¹

We hebben honderden ouders geïnterviewd over hun gezin en beeldschermen. Veel van hen gaven aan dat beeldschermen het

leven van hun kind bepaalden, maar toch gaven ze ook aan dat ze zich geen zorgen maakten. Een ouder zei: “Mijn kinderen mogen zoveel kijken als ze willen, meestal kijken ze vier of vijf uur per dag. Ik maak me geen zorgen en ik denk niet dat het de dynamiek van ons gezin beïnvloedt.”

De aanwezigheid van beeldschermen thuis is zo algemeen geaccepteerd dat veel ouders die niet eens als een bedreiging voor hun kinderen beschouwen. De meeste scholen gebruiken laptops en iPads in de klas om leerlingen voor te bereiden op het werken in de 21^e eeuw. Technologie zal een geïntegreerd onderdeel zijn van de toekomstige werkplek van je kind (net zoals dat nu al voor jou geldt).

Laten we even stoppen om te zeggen dat dit geen boek is tegen technologie. Technologie zal een onderdeel van onze wereld blijven, en, zoals we al hebben gezegd: als technologie goed gebruikt wordt, biedt het enorm veel voordelen. De maatschappij wordt steeds meer gestructureerd en vormgegeven rondom technologie. Denk maar eens aan online shoppen, apps als Uber en zoveel meer. Maar als het om onze kinderen gaat, dan is het een ander verhaal... dan kunnen we de dominantie van technologie niet klakkeloos accepteren.

Wat doet je kind gewoonlijk als hij of zij vrije tijd heeft? Voor het gemiddelde gezin staat vrije tijd gelijk aan schermtijd. Zonder nadenken achter een beeldscherm gaan zitten, zal voor je kind een gewoonte voor de rest van zijn leven worden. Schermtijd zonder een bepaald doel is meestal tijdverspilling en heeft een negatieve invloed. Malcolm Gladwell schrijft in zijn boek *Uitblinkers* dat “tienduizend uur het magische getal van grootsheid is.”¹² Als je iets tienduizend uur geoefend hebt, ben je er echt goed in geworden. Waar wil jij dat je kinderen goed in worden? Games en social media staan waarschijnlijk niet op je lijstje. Toch zullen je kinderen,

als ze vanaf hun negende gemiddeld drie uur per dag besteden aan computerspelletjes en social media, het magische aantal van tienduizend uur bereiken tegen de tijd dat ze achttien zijn. Ter vergelijking: het kost ongeveer 4.800 uur om een bachelordiploma te behalen.

We willen dat onze kinderen experts in het leven worden, niet in computerspellen of social media. We hebben achttien zomers met onze kinderen. Onze tijd is te kostbaar om die te verspillen aan het kijken van YouTube-filmpjes. Kinderen zijn als nat cement, maar tegenwoordig krijgen de meeste kids hun indrukken van beeldschermen, en niet van hun ouders. Maar het goede nieuws is dat dit niet zo hoeft te zijn.

Denk eens na over deze verhelderende vraag: *Brengt technologie jouw gezin dichter bij elkaar of drijft het je gezin verder uiteen?* Geloof het of niet, waar je gezin zich op dit moment ook bevindt, je kunt positieve veranderingen in gang zetten die een impact op je kind zullen hebben voor de rest van zijn of haar leven.

Om te beginnen kun je schermtijd onderverdelen in categorieën: 'digitale groente' of 'digitaal snoep'. 'Digitale groentes' zijn dingen zoals leren op afstand, Skypen met oma of luisteren naar een podcast. 'Digitaal snoep' is puur vermaak: komische series, TikTok, grappige YouTube-filmpjes. Net zoals het ongezond is om veel junkfood te eten, is het ongezond om teveel digitaal snoep tot je te nemen. De inhoud is van groot belang! De meeste kinderen geven uit zichzelf niet de voorkeur aan groente. Ze hebben jouw hulp nodig.

En... deze ommekeer begint vaak met het maken van keuzes in *jouw eigen* digitale leven. De reis naar verstandig gebruik van beeldschermen, op een manier die je gezin tot zegen is, begint nu.

Tijd met beeldschermen

Hoeveel uur kijken jouw kinderen (van 4 tot en met 17 jaar) op een normale doordeweekse dag op een beeldscherm?

77% antwoordde: 0 - 5 uur

12% antwoordde: 6 - 11 uur

11% antwoordde: meer dan 11 uur

Gemiddelde tijd: 4,65 uur per dag¹³

Gebruik van mobiele apparaten per leeftijd

Onder de 2 jaar: 42 minuten

2 tot 4 jaar: 2 uur en 39 minuten

5 tot 8 jaar: 2 uur en 56 minuten¹⁴