



THEO COMPERNOLLE

**ONTKETEN
HET BREIN VAN
JE KIND**

Van schermverslaving
naar digitale vrijheid

Lannoo

Opgedragen aan mijn kleinkinderen:
Raphaël, Marie, Odile, Sue en Olga.

Goed begeleid door hun ouders,
tonen ze dat het mogelijk is hun brein
niet te laten ketenen door hun
verleidelijke schermpjes.

Inhoud

Inleiding: een boek voor ouders op verzoek van ouders	9
Enkele in dit boek veelgebruikte of minder bekende woorden	21
Deel 1: Schermpjes: vriend en vijand van de ontwikkeling van adolescenten	25
Groeibevorderend schermgebruik: leuk en nuttig voor de ontwikkeling van adolescenten	26
Elk voordeel heeft zijn nadeel: groeibelemmerend schermgebruik	33
Schermverslaafd, kan dat eigenlijk wel?	64
Conclusie. Onze hoop voor de toekomst: digivrije kinderen	75
Deel 2: Zeven breinboeienbrekers om het brein van je kind te ontketen	76
Breinboeienbreker 1 Jouw voorbeeld als ouder en mentor van je kind	82
Breinboeienbreker 2 Maak schermgebruik een regelmatig gespreksonderwerp	90
Breinboeienbreker 3 De enige oplossing: organiseer de activiteiten in blokken	96
Breinboeienbreker 4 Geef hun brein de rust die het nodig heeft	117
Breinboeienbreker 5 Hun stressbalans in evenwicht houden	122
Breinboeienbreker 6 Een rustige werkplek thuis en geen leerpleinen op school	124
Breinboeienbreker 7 Veel meer bewegen en de juiste houding	126
Tot slot: een brokkelbrein voorkomen is gemakkelijker dan genezen	132
Voor het huiswerk maken en leren: laat je inspireren door zes breinprincipes	133

Deel 3: Zo werkt ons brein	138
Ons brein is als een onvoorstelbaar groot netwerk van 100 miljard computers	140
Grijze en witte hersenstof	152
Zes breinnetwerken beïnvloeden het omgaan met onze schermpjes	164
Vier belangrijke breinprocessen: aandacht, slaap, emoties en stress	201
Deel 4: Zo werkt het brein van adolescenten	227
Wat is er speciaal aan een puberbrein	228
Verschillen tussen jongens en meisjes met gevolgen voor hun schermgebruik	242
Deel 5: Maatschappelijke oorzaken en gevolgen van verkeerd schermgebruik	254
Van boeiend naar geboeid door prachtige maar te snelle technologische ontwikkelingen	257
Van informatie-economie naar aandacht-economie	260
Van aandacht-economie naar spionage-economie	262
Conclusie. Kenmerken van ouders van digivrije kinderen	278

INLEIDING

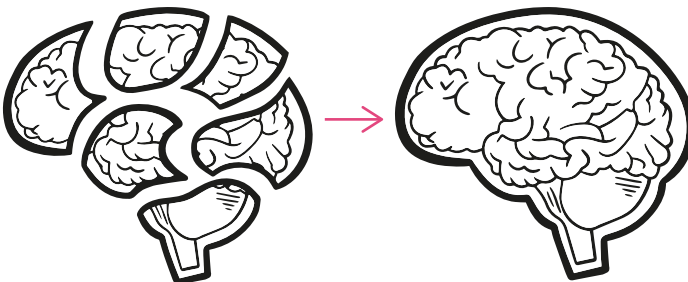
EEN BOEK VOOR OUDERS OP VERZOEK VAN OUDERS

Beste ouder,

Je kocht dit boek omdat je een kind hebt in de puberteit of adolescentie. Dat is de leeftijd waarop de meeste kinderen hun eigen smartphone, tablet of laptop krijgen en ouders zich vragen stellen over de manier waarop hun kinderen die gebruiken. Er zijn echter al kinderen van een jaar of twee die met schermpjes bezig zijn. Die schermpjes nemen een heel centrale plaats in in het leven van je kind en van het gezin. Daarom vroeg je je terecht af hoe je er in je gezin op de meest positieve manier gebruik van kunt maken zodat je kinderen geen brokkelbrein krijgen en we er ons allemaal goed bij voelen.

Zou je er zelf als ouder ook wat aan willen doen, heb je het gevoel dat je er niks aan kunt doen of dat je niet weet wat je eraan zou kunnen doen? Heb je soms het gevoel dat het jouw fout is dat je kinderen te veel met hun telefoontje bezig zijn? Lees dan verder.

Van brokkelbrein naar focusbrein



Illustratie uit *Van brokkelbrein naar focus*.¹

Dit is een boek geschreven op verzoek van ouders

Dit boek schreef ik omdat ik van ouders in mijn workshops, lessen en lezingen, en van de lezers van mijn boeken *Ontketen je brein* en *Zo haal je meer uit je brein* zoveel vragen kreeg over het schermgebruik van hun kinderen.

Het doel van dit boek is om via de ouders te bereiken dat kinderen hun schermen op een gezonde manier gebruiken zodanig dat hun brein optimaal functioneert, waardoor ze hun doelen kunnen bereiken. Ze moeten daarvoor uiteraard digitaal vaardig en digitaal wijs worden, maar dat kan nooit als ze aan hun schermpjes geketend zijn. ‘Ontketenen’ heeft een mooie dubbele betekenis. Letterlijk: bevrijden van ketens. Figuurlijk: iets erg ingrijpends laten ontstaan.

Om je te inspireren bij het ontketenen van het brein van je kind leg ik in het eerste deel de voordelen uit van ***altijd verbonden kunnen zijn*** en de nadelen van ***altijd verbonden zijn***.

In het tweede deel leg ik uit hoe je de nadelen kunt bijsturen om het brein van je kind te ontketenen.

Voor de ouders die geïnteresseerd zijn in de wetenschappelijke basis van mijn adviezen leg ik in het derde deel kort uit hoe het menselijk brein werkt en hoe het kan verbrokkelen.

Omdat zoveel ouders daar vragen over hebben en omdat het goed is om zelf creatief de juiste aanpak te bedenken voor je kind en voor jezelf, leg ik in het vierde deel uit wat er zo speciaal is aan het brein van een adolescent.

Het vijfde deel gaat over de maatschappelijke oorzaken en gevolgen van ons verkeerde schermgebruik. Vooral omdat je je er als ouders goed van bewust moet zijn dat je pogingen om het brein van je kind te ontketenen enorm tegengewerkt worden door onethische digitale media, die juist alles op alles zetten om het brein van je kind te ketenen. Daarom noem ik ze in mijn boek ‘antisociale media’.

Het boek start met praktische adviezen maar je kunt ook eerst de theoretische delen over de werking van het brein en het puberbrein lezen wanneer je wilt begrijpen waarop deze adviezen gebaseerd zijn.

Dit is een boek voor ouders die zich zorgen maken over het schermgebruik van hun kinderen

Het is misschien een magere troost, maar als je je zorgen maakt over het schermgebruik van je kind ben je zeker niet de enige.

- 50% van de ouders maakt zich zorgen over de invloed van schermgebruik op de mentale gezondheid van hun kinderen.
- 45% van de ouders vindt dat hun kinderen verslaafd zijn aan hun schermpjes, en evenveel kinderen denken hetzelfde over hun ouders.
- 58% van de kinderen vindt dat ze meteen moeten reageren op signalen van hun mobiel.
- 70% van de kinderen neemt de telefoon mee naar de slaapkamer (evenveel ouders doen dat ook) en 80% daarvan is nog een tijdje bezig met de telefoon nadat ze naar bed zijn gegaan.
- 40% van de pubers wordt minstens eenmaal per nacht wakker door een signaalje van hun telefoontje (26% van de ouders overkomt dat ook).
- Slechts de helft van de kinderen van 8 tot 15 jaar kan het onderscheid maken tussen informatie en reclame, en iets meer dan de helft van de kinderen had minstens één negatieve ervaring op het www.

Als het voor jouw kind geen enkel probleem is om zijn of haar scherm of schermpje, sociale media of game, regelmatig langere tijd niet binnen handbereik te hebben en het dan ook niet te missen, dan hoef je je geen zorgen te maken en is dit boek niet voor jou bedoeld.

Dit is een boek voor ouders die twifelen of kinderen die van jongs af aan met schermpjes spelen wel vanzelf leren hoe ze er goed mee moeten omgaan

Kinderen die vroeg en veel bezig zijn met schermpjes worden niet vanzelf digitaal vaardig. Integendeel, hoe jonger en hoe meer ze met schermpjes bezig zijn, hoe groter de kans dat ze eraan verslaafd raken, hoe geringer de kans is dat ze echt digitaal vaardig en digitaal wijs worden en hoe slechter het is – op de eerste plaats voor het leren, maar bij wat kwetsbare kinderen ook voor ongeveer elk aspect van hun ontwikkeling.

Er bestaan heel wat goede boeken en praktische websites over het aanleren van digitale vaardigheden, maar dit boek gaat over **digitale vrijheid**. Met digitale vrijheid bedoel ik dat het kind in staat is om zich langere tijd aan een stuk los te koppelen van schermen en schermpjes, niet alleen fysiek, maar ook psychisch. Want het kind blijft natuurlijk de slaaf van zijn mobieltje als het dat wel kan wegleggen, maar er in gedachten nog steeds mee bezig is.

Digivrij zijn betekent dat je kind zelf en niet de technologie bepaalt wanneer, waarvoor, waar en hoelang het er gebruik van maakt. Het betekent dat het zelf de meester is van zijn aandacht en dat het ook goed kan ontspannen zonder verbinding met het internet.



Mijn stelling is dat het onmogelijk is om optimaal gebruik te maken van al die mooie technologieën als je niet digitaalvrij bent. In dat geval zal het zeker niet mogelijk zijn om het beste uit je brein te halen én uit de synergie tussen beide. Als je niet digivrij bent, is de kans groot dat je prachtige brein vervormd raakt tot een brokkelbrein. Dan moet je je focus heroveren om het beste uit je brein te halen, om optimaal productief, creatief, gezond, tevreden en gelukkig te zijn. **Digivrij zijn is een noodzakelijke voorwaarde**

om digivaardig en digivrij te kunnen worden. Met mijn tekening van een piramide druk ik uit dat digivrijheid het fundament is om er de andere twee op te bouwen.

Een kind dat niet digivrij is digitale vaardigheden aanleren, is als een kind dat niet leerde zwemmen waterpolo laten spelen.

Dit is een boek voor ouders die denken dat de smartphone zo snel opkwam dat ze zelf geen tijd hadden om er goed mee te leren omgaan

Ongeveer de helft van de volwassenen vindt dat de technologische ontwikkelingen te snel gaan om ze goed te kunnen volgen. Toen de epidemie uitbrak, was een kwart van hen niet klaar om helemaal online te gaan (bij de jongeren was dat een derde). Veel volwassenen, tot 70% in sommige onderzoeken, maken zich ook zorgen over hun eigen schermgebruik. De jongere generaties maken zich zelfs meer zorgen dan de oudere. Op de vraag 'Ik maak me zorgen over de negatieve effecten van de sociale media op mijn lichamelijke en mentale gezondheid' antwoordt 15% van de naoorlogse generatie positief. Voor de babyboomers is dat 22%, voor de generatie X is dat 37% en voor de millennials 48%.²

De continue verbetering van computers, die alsmaar kleiner en handiger werden, en de verspreiding van de smartphone gingen zo razendsnel dat het nauwelijks bij te benen was. We konden niet snel genoeg leren hoe we goed en efficiënt met die technologie konden omgaan, met als gevolg dat de technologie de leiding nam. Het paard ging aan de haal met zijn ruiter, die het niet meer onder controle had.

Dat was typisch voor de 20ste eeuw en het begin van de 21ste: we werden de slaaf van onze technologie, die bepaalt wat we ermee doen, wanneer, hoelang, waarvoor – en meestal vooral voor de reusachtige winst van wereldwijde technologische bedrijven.

Dit heeft ernstige negatieve gevolgen voor onze intellectuele productiviteit en onze stressbalans. Meer en meer mensen beseffen dit. Jij waarschijnlijk ook, aangezien je dit boek kocht. Voor de 21ste eeuw is het belangrijk dat we ons bevrijden en de meester worden van onze technologie en zelf bepalen waarvoor, wanneer, waar en hoelang we er gebruik van maken.

Dit is een boek voor ouders die zich voegen bij de groeiende groep van digivrije gebruikers

47% van de kinderen vindt dat hun ouders te veel met hun schermpjes bezig zijn (in 2016 nog 30%), 38% vindt dat een ouder er verslaafd aan is en dat het een negatieve impact heeft op de relatie. Van de ouders denkt 45% dat ze zelf verslaafd zijn.³

Steeds meer kinderen spreken hun ouders aan op hun schermgebruik. Het is een beetje zoals toen de autogordel een verplichting werd en kinderen hun ouders erop wezen als ze dit vergaten.

Er is gelukkig een groeiende groep jongeren, volwassenen, bedrijven en scholen – pioniers die hopelijk ook de influencers zullen worden – die op een digivrije manier met hun technologie omgaan. Het zijn allemaal autodidacten. Ze hebben uit hun eigen ervaringen geleerd, erover gelezen en nagedacht. Ze hebben ondervonden dat er twee kanten zitten aan de technologie: een heel goede en een heel slechte. Ze zijn op zoek naar een nieuw, efficiënter, veiliger en minder verslavend gebruik van die technologieën. Ze hebben de doortrapte, verslavende trucs van de digitale media en de zoekmachines doorzien. Ze nemen de teugels weer in eigen handen. Dit is een echte emancipatie, weg onder het juk van de technologie vandaan.

Een vriendengroepje van eerstejaars studenten heeft de gewoonte samen te studeren. Zij maakten de afspraak om bij de start hun telefoons uitgeschakeld en in een doos te leggen en er slechts om het uur naar te kijken.

Als Johan met zijn vrienden naar de kroeg gaat, leggen ze hun telefoons in het midden op de tafel en wie zijn telefoon pakt betaalt een rondje. Hij vertelde dat het meestal dezelfde waren die het gelag betaalden.

Christine kan op haar studentenkamer geen weerstand bieden aan de verleiding van tv en telefoon. Ze gaat daarom regelmatig samen met twee vriendinnen studeren in de bibliotheek; dan nemen ze hun telefoon niet mee en op hun laptop zijn alle signalen uitgeschakeld. Ze zitten bij elkaar, houden elkaar in de gaten en zeggen er wat van als iemand zich laat afleiden.

Dit is een boek voor ouders die graag weten waarop mijn pedagogisch advies is gebaseerd

Ik verdiep me nu elf jaar in dit onderwerp en denk dat het praktische advies eigenlijk zeer eenvoudig is, zij het niet gemakkelijk. Ik denk ook dat je als ouder veel gemotiveerder aan de slag zult gaan om je kind digitaal vrij te maken en zijn brein te ontketenen als je weet hoe dat brein werkt. Daarvoor zijn de twee delen in dit boek over het brein en het puberbrein bedoeld. Bovendien kun je op basis van die kennis ook creatief je eigen oplossingen bedenken.

Overigens hoop ik dat je door dit boek ook gewoon geïnteresseerd raakt in de werking, de grenzen en de mogelijkheden van ons fascinerende, verbluffende brein.

Dit is een boek dat een wetenschappelijk goed onderbouwd pleidooi is voor de digitale emancipatie van onze kinderen

Dit boek is uniek omdat het een wetenschappelijk goed onderbouwd pleidooi is voor de digitale emancipatie van onze kinderen in de 21ste eeuw. De originele betekenis van het Latijnse woord 'e-man-cipere' (uit-hand-nemen) is letterlijk dat iets uit iemands hand genomen wordt, het overdragen van eigendom, het bevrijden van een slaaf.

Digitale emancipatie betekent dat onze kinderen niet meer de slaaf zijn van hun digitale hulpmiddelen, maar dat ze er de meester van worden om optimaal te leren en te ontwikkelen en dat ze niet toelaten dat hun aandacht gegijzeld wordt door digitale technologiebedrijven met louter commerciële belangen die diametraal tegengesteld zijn aan hun eigen belang.

Dit is een boek speciaal voor ouders. Voor leerkrachten, docenten en scholen schreef ik al het boek *Van brokkelbrein naar focus* samen met Gerjanne Dirksen en Gertie Verreck. Echter, zonder de hulp van ouders kunnen scholen alleen die opdracht niet aan.

Dit is een boek voor ouders die geïnteresseerd zijn in de economische oorzaken en maatschappelijke gevolgen van geketende breinen

Je kunt als ouders en scholen heel erg je best doen om het brein van je kinderen te bevrijden van hun appjes en hun het belang van volgehouden ononderbroken aandacht aan te leren, maar je wordt daarin wel heel erg tegengewerkt door techbedrijven die die aandacht voor zich opeisen om er vervolgens heel veel geld mee te verdienen. In het laatste deel van dit boek leg ik uit hoe bedrijven ons brein verbrokkelen. Als ik dat niet zou doen, vind ik, zou mijn aanpak net zoiets zijn alsof je aan mensen zou vragen om ramen en deuren gesloten te houden omdat er uit een bedrijf een giftig gas ontsnapt, zonder duidelijk te maken waar het giftige gas vandaan komt.

Alhoewel Mark Zuckerberg van bij het prille begin van Facebook al onethisch te werk ging, kunnen we toch stellen dat aanvankelijk de meeste apps, digitale media, zoekmachines en games met de beste bedoelingen ontwikkeld werden om ons leven efficiënter en aangenamer te maken. Nuttige en leuke informatie was ineens snel te vinden en massaal beschikbaar op het internet. Toen duidelijk werd dat er met onze aandacht enorm veel geld te verdienen was, is het verdienmodel van veel van die bedrijven totaal ontspoord, met ernstige negatieve gevolgen voor onze aandacht en die van onze kinderen, en voor onze maatschappij.

Het blijkt echter bijzonder moeilijk om die technologische bedrijven zover te krijgen dat ze hun verantwoordelijkheid nemen en hun schadelijke en soms ook onethische methodes en technieken aanpassen. Ook hier lopen de wetgeving en reguleringen achterop bij het voortschrijdende inzicht van de wetenschap over de schadelijkheid van deze apps. Deze bedrijven kunnen ook vele miljoenen investeren in het beïnvloeden van wetgevers en het afremmen en tegenhouden van wetgeving die de burgers beter beschermt. Die situatie is goed te vergelijken met de manier waarop de tabaksindustrie jarenlang allerlei wettelijke, onwettelijke en onethische middelen gebruikte om hun producten zo verslavend mogelijk te maken en vrij te kunnen blijven verkopen, nog jarenlang nadat de wetenschap de schadelijkheid van roken glashelder had aangetoond.

Dat laatste is echter ook een hoopgevend voorbeeld. Het heeft te lang geduurd, maar uiteindelijk is het toch gelukt om de tabaksindustrie in

ontwikkelde landen aan banden te leggen, waardoor de verslaving verminderde van 90% naar 12%, met een gelijklopende vermindering van typische rokersziekten.

Dit is een boek van een auteur die vijftwintig jaar professioneel bezig was met kinderen en hun ouders

In de eerste twee derden van mijn loopbaan was ik als neuropsychiater aan het werk met kinderen, jongeren en hun gezinnen. Ik promoveerde met een onderzoek over stress op de middelbare school, uitgevoerd samen met Pierre Vermeulen. Mijn prioriteiten als academicus waren het uitzoeken in de onderzoeksliteratuur welke behandelmethodes beter werkten dan andere en die vervolgens propageren, studenten enthousiast maken over mijn vak en die kennis uitdragen in de gemeenschap. Daartoe reisde ik stad en land af met workshops en lezingen en schreef ik boeken zoals *Je kind kan het zelf*, *Zit still*, *Alles went, ook een adolescent*, *Stress: vriend & vijand*, *Ontketen je brein*, *Van brokkelbrein naar focus* en nu dus ook dit boek.

Dit is een boek van een auteur die ook overtuigd is van de voordelen van onze moderne technologieën en het verbonden zijn met het internet

Onze kinderen, en wijzelf, kunnen de moderne technologieën op twee manieren gebruiken: óf voor het zinvol vergaren van informatie voor hun eigen succes óf voor het louter (verslaafd) consumeren van interessante maar grotendeels irrelevante informatie.

Als succesvolle gebruiker of digitaalvrije, digitaalvaardige en digitaalwijze consument...

- gebruiken ze de technologie om doelbewust, gefocust, relevante informatie te vinden, te selecteren, te verwerken, te verteren, te begrijpen, te creëren en om zich te amuseren;
- zijn ze de baas van hun technologie en zijn ze voldoende vrij om zelf te beslissen wat ze ermee doen, waartoe, wanneer en hoelang;
- geven ze ongestoorde volgehouden aandacht aan zaken die voor hen belangrijk zijn: dat kost energie en vaak ook wilskracht en discipline.

Als een altijd verbonden consument of technologie-slaaf...

- wordt hun aandacht voortdurend door de technologie gegijzeld, doelloos en moeiteloos, met een eindeloze stroom van verleidelijke min of meer interessante, meestal irrelevante en vaak foutieve en zelfs misleidende en schadelijke informatie;
- bepaalt de technologie waaraan, waarom, wanneer, waartoe en hoe lang ze aandacht geven. Verder zullen we zien hoe de digitale media hun reflexbrein boeien en hun denkbrein opzijzetten;
- laten ze zich, tot meer dan 3 uur per dag, gebruiken door de digitale media als onbetaalde werknemers om zo veel mogelijk privé-informatie te verzamelen over henzelf en anderen in hun omgeving, om die te verkopen aan de meestbiedende adverteerder. Zoals we zullen zien, is zelfs eenvoudige e-mail op een telefoon al vrij verslavend om tien redenen, maar digitale media ontwikkelen weloverwogen, doortrapte en verslavende producten louter voor hún succes, niet voor dat van je kind.

Genieten van louter consumeren, lekker over het internet surfen en zelfs jezelf er helemaal in verliezen is op zich geen probleem, als je maar weet waar je mee bezig bent, het onder controle houdt en gemakkelijk kunt beperken.

Dit is een boek dat een steentje wil bijdragen om van de 21ste eeuw, de eeuw van de synergie tussen ons verbazende brein en de nieuwe technologieën te maken

Op 2 maart 2004 lanceerde de Europese Ruimtevaartorganisatie ESA de ruimtesonde Rosetta. Het was de bedoeling om een sonde te droppen op de komeet Tsjerjoemov-Gerasimenko, een ijsblok met een diameter van 4 kilometer, dat met een snelheid van 40.000 km/u door de Melkweg reist, in de buurt van Jupiter. Wetenschappers vergeleken dit met een vlieg die op een vliegende kogel probeert te landen. Het ruimtevaartuig deed er tien jaar over om een afstand van in totaal 6,5 miljard kilometer af te leggen en vervolgens de lander Philae te doen neerstrijken met een precisie van honderd meter van de vooraf gekozen plek.

Achter deze succesvolle missie ging een netwerk schuil van tweeduizend slimme mensen, die er zonder computer nooit in zouden zijn geslaagd om de opdracht tot een goed einde te brengen. Maar het omgekeerde is ook waar: alle computers ter wereld hadden dit nooit kunnen waarmaken zonder dit netwerk van tweeduizend uitzonderlijk getalenteerde menselijke breinen.

De kern van de technologierevolutie is dat de combinatie van moderne technologie en de unieke denkkraft van ons brein kan leiden tot inzichten, kennis en prestaties die noch de technologie noch het menselijk brein afzonderlijk kunnen realiseren. *Onze technologie vergroot en vermenigvuldigt de kracht van onze hersenen.* Onze hersenen versterken op hun beurt met hun 'algemene intelligentie' wat computers met hun 'smalle intelligentie' niet kunnen en misschien ook nooit zullen kunnen, en vice versa.

Echter, het veelvuldige dagelijkse gebruik van onze technologie, en in het bijzonder van ons mobieltje, ondermijnt al te zeer de kracht van onze hersenen en die van onze kinderen in plaats van ze te vergroten.

Ten slotte: je hoeft niet alle adviezen van dit boek toe te passen

Op verzoek van de mensen die eerdere versies van dit boek kritisch gelezen hebben, heb ik de praktische adviezen en tips nog flink wat uitgebreid. Het is nog meer een buffet geworden waar je als ouder uit kunt kiezen wat jij en je kind nodig hebben, wat bij jullie past. Er is echter één breinboeienbreker die sowieso absoluut onmisbaar is om het brein van je kind te bevrijden: je kind leren om zijn activiteiten te organiseren in ongestoorde blokken. De belangrijkste zijn ongestoorde, ononderbroken blokken voor alle activiteiten die aandacht en concentratie vergen. Maar dat krijgt je kind nooit voor elkaar als het niet leert om ook zijn schermgebruik te beperken tot enkele blokken per dag.

Kortom, de toekomst ligt in de synergie tussen het menselijk brein en de technologie. We staan wat dat betreft nog maar aan het begin van bijzonder interessante en veelbelovende ontwikkelingen. De mogelijkheden van de synergie tussen ons brein en onze technologie lijken eindeloos, als

we rekening houden met de gebruiksaanwijzing van ons brein. Helemaal centraal in die gebruiksaanwijzing staat dat ons denkbrein slecht aan één zaak tegelijk aandacht kan geven, en dat volgehouden aandacht geven een van de belangrijkste vaardigheden is die we nodig hebben om optimaal gebruik te kunnen maken van ons unieke, schitterende, creatieve menselijke denkbrein.



ENKELE IN DIT BOEK VEELGEBRUIKTE OF MINDER BEKENDE WOORDEN

— **Adolescent**

In het Nederlands is de puberteit het begin van de adolescentie. Om de soms wat cynische, kleinerende woorden ‘puber’ en ‘puberen’ te vermijden, gebruik ik in dit boek het woord ‘adolescent’. Puberteit verwijst dan naar de lichamelijke veranderingen, de periode waarin het lichaam verandert, de geslachtsorganen volwassen worden en uiterlijke seksuele kenmerken duidelijk worden.

— **Altijd verbonden zijn**

Regelmatig, op gekozen momenten en voor een beperkte duur online gaan is prima voor onze kinderen. Niet het altijd verbonden *kunnen* zijn, maar het altijd verbonden *zijn* veroorzaakt problemen. ‘Altijd verbonden zijn’ is het tegenovergestelde van digitale vrijheid: je kind is niet meer in staat om zich langere tijd aan een stuk echt los te koppelen van schermen en schermpjes; niet alleen fysiek, maar ook psychisch. Want het blijft natuurlijk toch verbonden als het zijn mobieltje wel kan wegleggen, maar er in gedachten nog steeds mee bezig is.

— **Brokkelbrein**

Een ‘brokkelbrein’ is het brein van iemand die niet in staat is om langdurig ononderbroken aandacht te besteden aan één taak of zaak. Meestal is dit het gevolg van langdurig verkeerd schermgebruik. Soms is het aangeboren, zoals bij AD(H)D. Tegenwoordig zijn er heel wat kinderen die het stempel ADHD krijgen voor een aangeleerd brokkelbrein, zonder dat eerst geprobeerd wordt hun aandacht te trainen na het sterk beperken van hun schermtijd.

— Digitale vrijheid of digivrijheid

Ik gebruik drie termen om het omgaan met schermpjes te omschrijven: *digitale vrijheid* of *digivrijheid* (ik ben de meester van mijn apps), *digitale vaardigheid* of *digivaardigheid* (ik weet hoe ik mijn apps gebruik) en *digitale wijsheid* of *digiwijshheid* (ik weet waartoe ik mijn apps gebruik). Nogal wat mensen gebruiken 'digitale geletterdheid' voor wat ik digitale vaardigheid noem. Het centrale thema van dit boek is: digivrij zijn om digivaardig en digiwijs te kunnen worden.

— Docent

In Nederland gebruikt men het woord 'docent' voor wat in Vlaanderen een leerkracht of leraar genoemd wordt.

— Prefrontale cortex

Ik gebruik in dit boek vrijwel geen geleerde woorden, behalve dit ene woord omdat het zo belangrijk is. Als ik er dan toch een gebruik, leg ik het uit. Soms zet ik de geleerde term er tussen haakjes bij, voor de liefhebbers.

— Internet

Het woord 'internet' slaat in feite op de wereldwijde elektronische structuur waar het world wide web (www) op draait. Het www is de informatie, de sites, pagina's en databases die we via het internet kunnen benaderen. Meestal gebruikt men tegenwoordig het woord 'internet' ook als men het in feite over het www heeft.

— 'Schermen', 'schermpjes' en 'schermgebruik'

In dit boek gebruik ik als meest algemene termen de woorden 'schermen', 'schermpjes' en 'schermgebruik', niet alleen voor de moderne informatie- en communicatietechnologieën die van schermen gebruik maken – zoals computers, laptops, tablets, smartwatches, gameconsoles en op de eerste plaats de smartphone –, maar ook voor de apps en games die we erop gebruiken.

— Sociale media

Sociale media zijn computertechnologieën die gebruik maken van het internet en die de communicatie, het delen van informatie bevorderen door het uitbouwen van virtuele netwerken en gemeenschappen. Veel moderne gaming platformen werden ook sociale media.

— Antisociale media

Antisociale media zijn computertechnologieën die gebruik maken van het internet en artificiële intelligentie om de aandacht van de gebruikers te trekken en vast te houden, om hiermee maximaal informatie over de gebruikers te verzamelen, ook als hun methodes zeer negatieve persoonlijke en maatschappelijke gevolgen hebben.

— Een **zoekmachine** zoals Google of YouTube hoort strikt genomen niet thuis in de categorie van de sociale media, maar maakt wel gebruik van dezelfde methodes om ons zo niet de beste en meest betrouwbare informatie te geven, maar die informatie waarmee ze de meeste verkoopbare informatie over ons te weten kunnen komen. Het zijn dus antisociale zoekmachines. Ik heb het daarom soms over ‘antisociale media en zoekmachines’, maar meestal bundel ik ze onder de term ‘antisociale media’.

— Sturende vaardigheden

‘Sturende vaardigheden’ is een kernbegrip voor dit boek. Je hebt het nodig om goed te begrijpen waarom vooral adolescenten risico lopen met hun schermgebruik en ook om te begrijpen hoe je dit kunt voorkomen of bijsturen.

Sturende vaardigheden zijn fundamentele denkvaardigheden die nodig zijn om inkomende informatie te verwerken, afleiding weg te filteren, volgehouden aandacht te geven, prioriteiten en doelen te stellen, impulsen te beheersen en ons gedrag te sturen, vooral in situaties die buiten de automatisen van ons reflexbrein vallen. Dat zijn dus vooral nieuwe situaties, waarvoor we nog geen gewoontes of routines ontwikkeld hebben. Dankzij die vaardigheden kunnen we ons ook doelgericht gedragen en ons impulsieve reflexbrein wat onder controle houden.

— Trol en trolling

‘Trol’ is internettaal voor iemand die, beschermd door de anonimiteit, opzettelijk conflicten, vijandigheid of ruzies uitlokt. Hun enige doel is zo heftig mogelijke negatieve emotionele reacties uit te lokken en een normale discussie te verstoren. Sommige trollen doen dit overal waar ze een kans krijgen, anderen richten zich op specifieke of kwetsbare mensen of doen het om de discussie van mensen met een andere (politieke) visie te verstoren.

Net zoals pestkoppen genieten trolen van de negatieve emotionele reacties die ze uitlokken. Pestkoppen kiezen meestal een welbepaald slachtoffer, terwijl trolen om het even wie aanpakken die op het internet laat weten dat hij/zij iets goed, leuk, belangrijk of lovenswaardig vindt. De beste reactie is een trol volledig te negeren, want als je reageert, bereikt hij juist zijn doel.

— Phubbing

Phubbing betekent meer aandacht geven aan je telefoon dan aan de mensen in je omgeving. Het is een combinatie van de woorden 'phone' en 'snubbing'. Snubbing is een gebrek aan respect of minachting tonen, in dit geval door je virtuele contact belangrijker te vinden dan de persoon die in levenden lijve naast je staat. Als ouders dat gedrag vertonen met hun kinderen, wordt het 'parental phubbing' genoemd; als een partner dat doet wordt het 'partner phubbing' genoemd. Beide zijn slecht voor de relatie.

SCHERMPJES: VRIEND EN VIJAND VAN DE ONTWIKKELING VAN ADOLESCENTEN



1

GROEIBEVORDEREND SCHERMGEBRUIK: LEUK EN NUTTIG VOOR DE ONTWIKKELING VAN ADOLESCENTEN

Voor wie er nog aan twijfelde, heeft de coronapandemie het helemaal duidelijk gemaakt dat onze moderne technologieën en vooral het altijd en overal met beeld en geluid verbonden kunnen zijn grote voordelen hebben. De epidemie is hard geweest voor veel kinderen en ook voor het leren. Het zou nog veel erger geweest zijn als we geen internet hadden waarop apps draaien waarmee ze met hun vrienden en leraren ook visueel contact konden hebben. Gelukkig hadden de meeste adolescenten ook de basale vaardigheden om met een laptop of minstens smartphone om te gaan.

Onze kinderen zijn geboren met schermpjes. Zelfs vóór ze konden stappen, keken velen al televisie en experimenteerden ze zelfs al met een smartphone of tablet. Ze hebben nooit een andere wereld gekend. Het is voor volwassenen moeilijk voor te stellen hoe hun wereldbeeld daardoor verschilt van het onze.

Op veel gebieden maken ze goed gebruik van de technologie waarmee ze geboren zijn. Een van de mooiste voorbeelden is hoe ze recent, met groot succes, de digitale media gebruikten om vele duizenden jongeren in tientallen landen week na week te mobiliseren om aandacht te vragen voor de rol van de mens in de klimaatverandering. Tijdens de coronacrisis hadden ze er vaak minder moeite mee dan hun leraren om van reële lessen om te schakelen naar virtuele lessen. Al hebben veel kinderen, soms tot hun eigen verbazing, er ook uit geleerd hoe belangrijk fysiek contact met een echte leraar en met echte vrienden is.