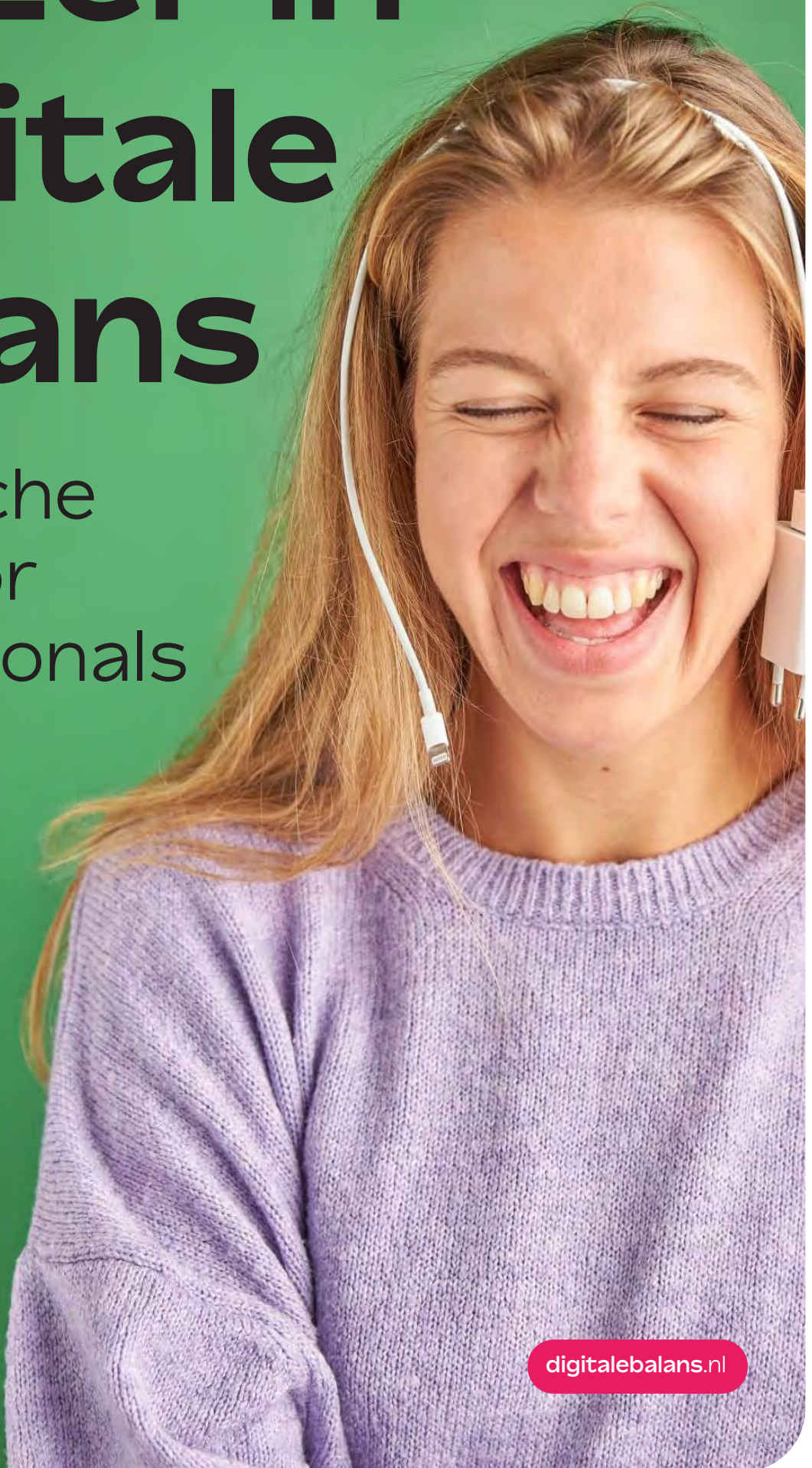


Wijzer in Digitale Balans

Praktische
gids voor
professionals



Netwerk
Mediawijsheid

digitalebalans.nl



Deze *Wijzer in Digitale Balans* biedt professionals houvast om kinderen, leerlingen en/of cliënten te ondersteunen bij het vinden van een gezonde digitale balans.

De Wijzer geeft informatie en advies omtrent digitale balans voor de vier leeftijdscategorieën: baby (0 - 1 jaar), dreumes (1 - 2 jaar), peuter (2 - 4 jaar), kleuter (4 - 6 jaar), schoolkind (6 - 12 jaar) en tiener (12 - 18 jaar).

In deze *Wijzer in Digitale Balans* gaan we in op de belangrijkste uitdagingen op het gebied van digitale balans per leeftijdscategorie.

Want hoewel er geen universeel optimale balans bestaat, is er wel specifieke informatie en advies te geven voor iedere ontwikkelingsfase waar je rekening mee kunt houden als professional en waar je ouders op kunt wijzen.



Per leeftijdscategorie staan we stil bij waar het kind staat in de ontwikkeling. Vervolgens benoemen we per pijler van het Digitale Balans model de belangrijkste aanbevelingen, adviezen en onderzoeksresultaten. Hiermee kan jij als professional het gesprek aangaan met de ouders waar je mee werkt, of de (oudere) kinderen waar jij contact mee hebt. Deze Wijzer biedt de achtergrondinformatie die je nodig hebt om geïnformeerd het gesprek aan te gaan.

Digitale Balans Model

Het [Digitale Balans model](#) brengt in beeld wat er nodig is om gezond door het leven te gaan en koppelt dat aan digitaal mediagebruik. Het model, dat is ontwikkeld door Netwerk Mediawijsheid en het Trimbos-instituut, kan ingezet worden als hulpmiddel om de manier waarop je je week indeelt onder de loep te nemen. Het kijkt naar een gezonde balans tussen slaap, bewegen en stilzitten. Met aandacht voor mentale gezondheid, dus zowel ontspannen als inspannen, en met aandacht voor sociale gezondheid, dus zowel verbinden met anderen als tijd voor jezelf. Je wordt je bewust van de keuzes die je maakt en wat die je opleveren. Maar ook wat die je kosten.



- **Lichamelijke gezondheid**

Je lichaam is ofwel aan het *slapen*, ofwel in *beweging*, ofwel je zit, ligt of staat *stil*. Dat laatste wordt ook wel sedentair gedrag genoemd. Belangrijke vragen hierbij zijn: Slaapt een kind voldoende? Beweegt een kind voldoende? En zit het niet teveel stil?

- **Mentale gezondheid**

Zorg voor voldoende *inspanning*, maar ook voor voldoende *ontspanning*. Kan een kind zich ergens volledig op focussen? Maar doet het ook wel eens helemaal niks?

- **Sociale gezondheid**

Hoe is de *verbinding* met anderen? Is er voldoende *tijd voor jezelf*?

Het model laat ook de overlap tussen de verschillende domeinen zien, bijvoorbeeld tussen mentale en sociale gezondheid. Activiteiten kunnen tegelijkertijd verschillende dingen opleveren, maar soms ook iets kosten. Een activiteit als televisie kijken kan een behoefte vervullen, bijvoorbeeld ontspanning, maar tegelijkertijd ten koste gaan van een andere behoefte, bijvoorbeeld bewegen. Het model draait dus niet zozeer om de hoeveelheid tijd die aan digitale media gespendeerd wordt, als wel om de kwaliteit van deze gespendeerde tijd en de afwisseling tussen verschillende activiteiten en onderdelen van gezondheid.

Digitale balans voor baby's (0 tot 1 jaar)



In het eerste levensjaar zijn warmte, fysieke nabijheid en responsief reageren op signalen van het kind van levensbelang. Hier wordt de basis gelegd voor een veilige hechting en een vertrouwensvolle persoonlijkheid. Tot 6 maanden hebben baby's nog geen goed (scherp) zicht. Maar ze reageren al wel reflexmatig op de geluiden, bewegingen en kleuren die van een device kunnen komen. Vanaf circa 9 tot 12 maanden gaan kinderen zich verder ontwikkelen, spelen en de wereld ontdekken. Ze kunnen zich dan ook beter concentreren op een beeldscherm en met hun ogen volgen wat er gebeurt.

De basis voor bewegen (en daarmee een goede motorische ontwikkeling), wordt al in de eerste zes maanden van het leven gelegd. Een baby zal tijdens het spelen coördinatie en spierkracht moeten ontwikkelen. Zo wordt voorbereid op omrollen, hoofd optillen, zitten, kruipen, staan en lopen. Maar een baby moet ook een omgeving kunnen ontdekken, met alle zintuigen. Hoe ruikt, voelt of proeft iets? De sensomotorische ontwikkeling is erg belangrijk. En het accommoderen van de ogen, om diepte en ruimte te kunnen zien, oefen je alleen in een grote (buiten)ruimte. Digitale media zijn hierin niet van toegevoegde waarde.

De basis voor bewegen wordt al in de eerste zes maanden van het leven gelegd

Ook lijkt het beter – al weten we dat nog niet helemaal zeker – om geen luidruchtige actiefilm of harde muziek af te spelen in dezelfde ruimte als baby's. De taalontwikkeling van baby's lijkt te profiteren van één auditief signaal tegelijkertijd. Dus niet én een pratende ouder én de radio aan. Rustige muziek of *white noise* voor baby's kan natuurlijk wel helpen om een baby fijn te laten slapen. Dit zal per baby verschillend zijn.

Veelvuldig mediagebruik op jonge leeftijd geeft mogelijk een verhoogde kans op overgewicht, slaapproblemen en bijziendheid.

Daar is echter nog weinig gedegen onderzoek naar gedaan. Met 14 tot 15 uur slaap per dag voor jonge kinderen kun je stellen dat de overgebleven tijd vooral ingezet kan worden ten behoeve van een sterke hechtingsband, door te spelen, bewegen, knuffelen enzovoorts. Bovendien is het belangrijk dat kinderen hun lijf ervaren, hun sensorische ontwikkeling gestimuleerd wordt en ze hun sociale vaardigheden kunnen ontwikkelen. En is het belangrijk dat kinderen zich cognitief ontwikkelen, denk bijvoorbeeld aan taalontwikkeling. Dus de overgebleven tijd buiten de uren dat een kind slaapt, kunnen wellicht beter niet gevuld worden met een scherm. Tegelijkertijd zijn digitale media ook onderdeel van ons leven en zullen kinderen uiteindelijk moeten leren daarmee om te gaan.



De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) adviseert: het liefst geen schermtijd bij kinderen 0 tot 2 jaar, niet meer dan 60 minuten bij kinderen van 2 tot 3 jaar, en minder is beter.

Veel direct oogcontact met ouders is belangrijk voor de gezonde, veilige hechting die in deze fase tot stand komt. Baby's willen knuffelen, gevoed en vastgehouden worden. Op lage leeftijd is het niet nodig om het kind te laten wennen aan (het gebruiken van) digitale media. Het kan ook geen kwaad als ze er mee in aanraking komen, als het maar niet ten koste gaat van direct contact met (groot)ouders of anderen. En maak ook bewust van de voorbeeldrol en het eigen gebruik van de ouder/verzorger. Een primaire verzorger kan af en toe best op de telefoon zitten of een serie kijken met de baby in de armen, maar zich niet teveel laten afleiden van het geven van voldoende liefde, warmte en aandacht.

Baby's van 0 tot 1 jaar moeten veel slapen. In de tijd die overblijft wordt digitale mediagebruik afgeraden. Kinderen kunnen op deze leeftijd ook nog niet leren hoe ze goed met deze media om kunnen gaan. Digitale balans in deze fase betekent: de lichamelijke, mentale en sociale ontwikkeling bevorderen door kinderen zoveel mogelijk geen digitale media te laten gebruiken.

Digitale balans voor dreumesen (1 tot 2 jaar)



Aan het eind van het eerste levensjaar gaan baby's kruipen. Hun omgeving wordt daardoor groter, zeker als ze eenmaal kunnen lopen. In deze fase staat de sensomotorische ontwikkeling centraal². Dreumesen ontwikkelen hun brein door dingen in hun omgeving vast te houden, aandachtig te bekijken en ermee te spelen. Van al dat bewegend leren en experimenteren worden dreumesen heel moe. Ook moeten al die nieuwe ervaringen verwerkt worden. Dus moeten dreumesen behalve veel bewegen ook heel veel slapen.

Op lichamelijk gebied wordt in deze fase de basis gelegd voor het spieren- en bottenstelsel. De WHO pleit er daarom voor dat dreumesen dagelijks drie uur spelend bewegen. Op sociaal gebied is het van belang dat het kind in deze fase vrij kan ontdekken en zelf activiteiten kan ontplooiën. Daarmee wordt de basis gelegd voor zelfvertrouwen en autonomie op latere leeftijd. Ook ontwikkelt de dreumes het taalvermogen.

Wetenschappers zijn het er niet allemaal over eens, maar er zijn aanwijzingen dat schermgebruik in deze (en ook de volgende) leeftijdsfase een rem is op de cognitieve en creatieve ontwikkeling. De wetenschappers die tegen schermgebruik in deze fase zijn, stellen dat onze hersenen er op deze leeftijd op aangelegd zijn te leren door driedimensionale sensomotorische waarneming, ofwel: door dingen vast te houden en ermee te experimenteren. Een beeldscherm biedt daarvoor geen gelegenheid, waardoor dreumesen zich er in het geheel niet door zouden kunnen ontwikkelen. Er zijn ook aanwijzingen dat er een verhoogde kans is op sociaal-emotionele problemen bij kinderen die op jonge leeftijd al heel veel media gebruiken. Dat komt waarschijnlijk omdat veel mediagebruik qua tijd ten koste gaat van de gebieden



² Sensomotorische ontwikkeling betekent de ontwikkeling van je zintuigen, zoals proeven, ruiken, voelen, zien en horen.

waarin kinderen zich juist op die jonge leeftijd moeten ontwikkelen: lichamelijk en mentaal³.

Anderzijds is de praktijk soms anders en zijn media om verschillende redenen toch onderdeel van het leven van dreumesen. Zo kunnen media bijvoorbeeld helpen om een dreumes af te leiden van moeilijke dingen zoals bijvoorbeeld het doen van een medisch onderzoek of iets simpels als nagels knippen. Ook zijn er kinderen die via videobellen meer contact kunnen hebben met hun opa's en oma's of andere familieleden. Dit is ook een leeftijd waarin dreumesen kunnen leren hoe ze op een gezonde manier met media om kunnen gaan. Als je een ouder of onderwijsprofessional adviseert over hoe media ingezet kan worden, dan is het belangrijk om over te brengen dat duidelijke kaders gewenst zijn. Even een kort afgebakend momentje rust, op een vaste tijd op de dag, is beter dan het media-gebruik helemaal los te laten. Dit beperkt de tijd en creëert structuur zodat er geen conflicten ontstaan én het leert een kind dat er grenzen zijn aan het mediagebruik en waar die grenzen liggen.

Een afgebakend moment rust is beter dan mediagebruik helemaal loslaten

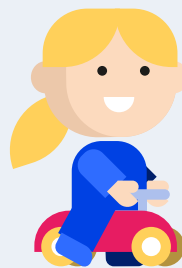
Media inzetten als straf of beloning lijkt te werken, omdat peuters blijdschap of frustratie op korte termijn voelen en dus iets wel of niet doen omdat er een straf of beloning tegenover staat. Maar op die manier leren ze niet of en wanneer schermgebruik goed voor hen is. Ook kunnen jonge kinderen nog niet reflecteren op hun mediagebruik, dus ouders en opvoeders moeten de balans met andere activiteiten goed in de gaten houden.

Bij dreumesen staat bewegen en verkennen centraal. Dingen vasthouden en experimenteren zijn belangrijk voor de goede ontwikkeling van kinderen. Digitale media lijken daar weinig aan toe te voegen. Maar, media bieden op deze leeftijd ook vaak een uitkomst om dingen fijner of leuker te maken. Dit biedt tevens een kans om digitale balans aan te leren aan een kind. Dus, het zomaar afpakken van media leert het kind niets. Uitleggen en afspraken maken wel, daarmee leg je een goede basis voor de balans later.

³ Meer in de whitepaper 'Ukkies, hun brein en mediaopvoeding':

<http://bit.ly/wp-ukkie>

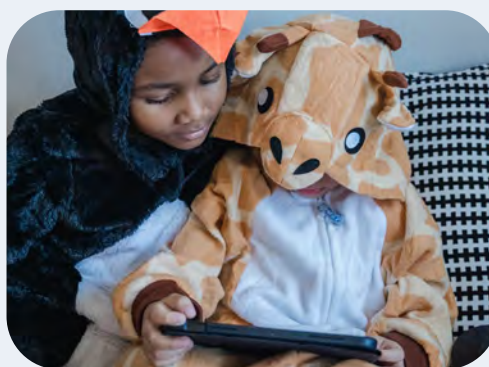
Digitale balans bij peuters (2 tot 4 jaar)



Vanaf de peuterleeftijd gaan kinderen steeds meer eigen initiatieven ontplooiën. Ze krijgen hun eerste eigen vriendjes en vriendinnetjes. Ze spelen zelfbedachte spelletjes. Ze willen meedoen in het huishouden door taakjes te doen, zoals helpen met afwassen of de hond uitlaten. Ze ontwikkelen voorkeuren op het gebied van eten, boeken, speelgoed, kleding, sport en ontspanning. Peuters krijgen een eigen wil en vormen een eigen karakter. Voor ouders, opvoeders en professionals is het zaak hen daarin te erkennen en ze de ruimte te geven initiatief te nemen.

Tegelijkertijd zijn veiligheid, binding en warmte nog steeds heel belangrijk in deze leeftijdsfase. Peuters verkennen hun grenzen en hun omgeving, maar durven dit alleen als ze zich gesteund, beschermd en geborgen voelen door hun omgeving. Een peuter wil graag zelf de speeltuin ontdekken en wil plots geen handje meer, maar als het valt en een schaafwondje heeft, zal het huilend naar de ouder/verzorger rennen, getroost willen worden en opluchting voelen bij het plakken van de pleister.

In deze fase ervaren peuters en kleuters ook de magische aantrekkingskracht van beeldschermen. Peuters ontdekken dat ze leuke spelletjes kunnen spelen op tablets en smartphones. Daarbij ontwikkelen ze eigen voorkeuren en spelen ze zelfgekozen spelletjes. Op Netflix en YouTube Kids verkennen ze het aanbod en kiezen ze hun eigen lievelingsseries uit. Ze komen erachter dat je met een smartphone nog veel meer leuke dingen kunt doen, zoals foto's maken, zebra-oren op je hoofd zetten, dansmuziek opzetten, online speelgoed uitzoeken en met opa en oma videobellen. En als de grote zus een Switch of PlayStation heeft, wil het peutertje ook mee doen met gamen, al kan het dat nog niet zo heel erg goed.



Zo kunnen digitale media dus bijdragen aan de sociale gezondheid van jonge kinderen. Denk aan media die de interactie met anderen bevorderen, bijvoorbeeld spelletjes die kinderen met een broertje of zusje spelen, media die het contact met grootouders die ver weg wonen mogelijk maken of filmpjes van een vader of moeder die ergens ver weg is.

Iedereen wil van nature leren. Ook heel jonge kinderen. Dus beelden die aansluiten op hun ontwikkelingsniveau houden hun aandacht langer vast. Bovendien worden peuters graag uitgedaagd om na te denken, bijvoorbeeld over welke keuzes ze moeten maken in een app. Tegelijkertijd kunnen de hersenen van jonge kinderen informatie nog niet zo snel verwerken. Ze hebben tijd nodig om te herkennen wat ze zien of horen.

Voor de goede orde, onder 'leren' verstaan we bij jonge kinderen wat anders dan educatie. Pas later kan er gewerkt worden aan schoolse vaardigheden als letters en lezen en cijfers en rekenen. Investeren in spelen, bewegen, fysieke omgang met de wereld, interactie met mensen en het vertellen van verhalen levert daarom in deze levensfase meer op dan educatie.

Met al deze voor peuters fascinerende media bestaat natuurlijk het gevaar dat ze zó leuk zijn, dat ze ten koste gaan van voldoende slaap, beweging en andere activiteiten die belangrijk zijn voor de ontwikkeling. Kinderen kunnen dan ook luidkeels protesteren als de schermtijd voorbij is. Zelfs als daar gezamenlijk goede afspraken over zijn gemaakt. Schermen hebben een bijna magische aantrekkingskracht, waar kinderen (en ook volwassenen, overigens) zich lastig aan kunnen onttrekken. Over de precieze hoeveelheid wenselijke schermtijd verschillen de meningen. De WHO adviseert een maximum van een uur per dag. Veel andere deskundigen denken dat vooral de kwaliteit van het mediagebruik bepalend is. Gebruikt men de tablet als plaatsvervangende oppas en wordt het mediamenu geheel

Schermen hebben een bijna magische aantrekkingskracht, waar kinderen zich lastig aan kunnen onttrekken

overgelaten aan het kind, dan zal dit mogelijk minder positief uitpakken dan wanneer samen een interessant en gevarieerd mediamenu wordt samengesteld. Gezonder is praten over wat een kind ziet of doet, of als het kind sociale contacten kan onderhouden door bijvoorbeeld te videobellen. Ook hier staat het (aansturen op het) maken van gezonde keuzes dus centraal.

Bij peuters is het belangrijk dat ouders hen de kans geven om hun eigen persoonlijkheid en voorkeuren te ontwikkelen. Ook kunnen digitale media hen voordelen bieden, zoals makkelijk contact maken en via filmpjes leuke dingen leren. Des te belangrijker wordt het dat ouders met hun kind oefenen hoe ze verstandige keuzes kunnen maken met hun mediagebruik. Zo wordt de fundering gelegd voor hoe zij hier later mee om zullen gaan. Afwisseling in activiteiten en voldoende aandacht voor beweging en slaap is essentieel.

Digitale balans bij kleuters (4 tot 6 jaar)



Vanuit psychosociale optiek is het belangrijk dat peuters en kleuters de ruimte krijgen om – naast de gewone wereld – ook de mediawereld te verkennen en hun eigen mediavorkeuren te ontdekken. Tegelijkertijd hebben kleuters erkenning, verbinding en geborgenheid nodig. Het is dus in deze fase zaak voor ouders/ verzorgers om net als in de speeltuin het kind een beetje los te laten, maar er ook voor hen te zijn. Een kleuter zal bijvoorbeeld een eigen lievelingsserie ontdekken. Omdat kleuters van herhaling houden, zullen ze deze serie het liefst een paar keer achter elkaar willen bekijken. Ouders kunnen er dan voor het kind zijn door geregeld mee te kijken en erover na te praten.

Kinderen tot een jaar of 6 hebben een levendige fantasie en zijn sterk visueel ingesteld. Ze kijken graag naar duidelijk herkenbare figuren die overdreven acteren. De emoties zijn dan duidelijk zichtbaar en herkenbaar. Maar ze zien nog niet echt verschil tussen een animatie, een pop of een echt persoon of dier. Daardoor zijn ze bij mediagebruik meer vatbaar voor sterke emotionele ervaringen, waaronder angsten. Het is voor hen ook nog lastig om informatie goed en gelijktijdig te begrijpen.



Als een kind iets engs kijkt en ervan schrikt, dan heeft het geen nut om te vertellen dat het niet echt is – dat snappen ze niet. De beleving is namelijk wel echt. Wat ouders wel kunnen doen: het kind afleiden van de enge beelden of met een ander verzonnen verhaaltje er een goede afloop aan geven.

Kenmerkend kijkgedrag voor kleuters is dat ze meedoen, reageren op vragen en gedragingen imiteren. Dat wordt ‘parasociale interactie’ genoemd: een manier van reageren alsof het een interactie tussen echte mensen is. Zo oefenen ze met hun gedachten en gevoelens met anderen delen en ontwikkelen ze hun zelfbewustzijn. Kleuters hebben weinig zelfbeheersing en kunnen op die manier echter ook agressief gedrag aanleren van voorbeelden, bijvoorbeeld via een beeldscherm. Kritische opmerkingen bij geweld in filmpjes helpen, zodat ze dat niet normaal gaan vinden.

Ook voor de ontwikkeling van sociale vaardigheden is spelen heel belangrijk. Daardoor leren kinderen dingen als overleggen, taken verdelen en op hun beurt wachten. Dat kan overigens ook met digitale media, bijvoorbeeld in een videogame. Samen met (oudere) broertjes en zusjes meespelen is ook goed voor de ontwikkeling van sociale vaardigheden, zeker als ze één apparaat moeten delen. Samen naar media kijken helpt bij het verwerken van de indrukken. Ze kunnen afkijken hoe het oudere kind reageert op grappige of spannende dingen. En digitale media kunnen natuurlijk een rol spelen bij het onderhouden van contact met bijvoorbeeld grootouders die ver weg wonen.

Door veel te bewegen ontwikkelt het lichaam. Kinderen worden ‘handiger’ met hun lichaam door te rennen, springen, vliegen, duiken, vallen en weer op te staan. Een goede balans tussen beeldschermgebruik en alternatieven als buitenspelen is daarom belangrijk. Kinderen verbranden dan bovendien calorieën, wat de kans op overgewicht verkleint. Ook is buiten zijn goed voor de ogen.

Het officiële advies van de WHO luidt dat kinderen van 2 tot 5 jaar oud maximaal één uur schermtijd per dag mogen hebben, omdat (te veel) schermtijd rusten, leren, bewegen, spelen, zingen en slapen in de weg zit. In Nederland is er niet zo’n officieel advies, maar de norm van maximaal twee uur per dag wordt vaak genoemd. Vaak en lang achter elkaar dichtbij kijken, naar een scherm of een boek, is niet gunstig voor de ogen van een kind. Er is wereldwijd een enorme toename van bijziendheid. Vooral kleuters hebben een verhoogde kans op bijziendheid als ze te weinig buitenlicht krijgen en te weinig afwisselen tussen dichtbij en veraf kijken.

**Samen met
(oudere) broertjes
en zusjes naar
media kijken helpt
bij het verwerken
van indrukken**

Op deze leeftijd gaan kinderen ook naar school. Op school is het ook belangrijk rekening te houden met digitale balans. Voor een gezonde schooldag breek je periodes van zitten op met geplande en ongeplande bewegingspauzes, met een variatie aan intensiteit en duur. Ga uit van een bewegingspauze ten minste eenmaal per 30 minuten voor kinderen in de leeftijd van 5 - 11 jaar.

Stel ook de vragen: hoe wordt de dag ingedeeld; zitten de kinderen niet teveel; hoeveel digitale media gebruiken ze op een dag? Ook thuis is het belangrijk om hier rekening mee te houden. Hierbij kan gekeken worden naar een gezonde weekindeling. Hebben kinderen een dag weinig bewogen op school? Ouders doen er dan goed aan ze mee naar buiten te nemen na schooltijd in plaats van de kinderen zittend digitale media te laten gebruiken.

Bij kleuters is het belangrijk dat ouders hen de kans geven om hun eigen persoonlijkheid en voorkeuren te ontwikkelen. Ook kunnen digitale media hen voordelen bieden, zoals makkelijk contact maken en via filmpjes leuke dingen leren. Des te belangrijker wordt het dat ouders met hun kind oefenen hoe ze verstandige keuzes kunnen maken met hun mediagebruik en de fundering leggen voor hoe zij hier later mee om zullen gaan. Afwisseling in activiteiten en voldoende aandacht voor beweging en slaap is essentieel. Ook is het raadzaam dat ouders in de gaten houden hoeveel tijd de kleuter zittend doorbrengt op school, en hier thuis op in te spelen.

Digitale balans bij kinderen in de basisschoolleeftijd (6 tot 12 jaar)



Vanaf het zesde levensjaar begint de band tussen kinderen en ouders te veranderen. Kinderen kunnen meer en meer zelf en hebben hun ouders niet langer voor elk wissewasje nodig. Zowel hun vaardigheden als hun zelfvertrouwen zijn toegenomen, waardoor ze de meeste dingen zelf durven en kunnen regelen. Op praktisch gebied kunnen ze zichzelf aankleden, alleen naar een vriendje of vriendinnetje fietsen, een boodschap doen en een eitje bakken. Op cognitief gebied leren ze lezen en schrijven, rekenen en meten, een beetje Engels en allerlei wetenswaardigheden over de wereld en het universum. Op sociaal gebied is het gezin nog steeds onmisbaar als veilige thuishaven, maar worden daarnaast ook leeftijdsgenootjes belangrijk. Er ontstaan duurzame vriendschappen en kinderen leren functioneren in een groep. Op psychosociaal gebied ontwikkelt het kind in deze fase een eigen identiteit. Het ontdekt dat hij of zij een uniek persoon is, met een unieke verzameling eigenschappen, voorkeuren en passies.

Tijdens de basisschoolperiode heeft het kind zodoende op allerlei gebieden essentiële ontwikkelingstaken. Cruciaal in deze periode is dat het kind de mogelijkheid krijgt om dingen te bedenken, uit te voeren, te maken en voor elkaar te krijgen. In de ontwikkelingspsychologie wordt deze fase daarom de fase van 'bedrijvigheid' genoemd. Ouders zijn niet meer het absolute middelpunt voor kinderen, maar hebben nog steeds een belangrijke ondersteunende rol. In deze fase is het belangrijk om veel met



kinderen te praten, interesse te tonen, vragen te stellen, aan te moedigen, dingen uit te leggen en als iets niét lukt, troost te bieden.

De toegenomen zelfstandigheid en bedrijvigheid zien we ook op mediagebied. Kinderen hebben vanaf hun zesde geen ouder meer nodig om Netflix op te starten of er een nieuwe leuke serie te vinden. Ze kunnen zelf iets opzoeken op internet, in een andere taal vertalen en een object scannen met Google Lens. Ze kunnen een VR-bril bedienen en zelfstandig met code aan de slag in Scratch. Zo maakt het kind voorzichtig zijn of haar eerste stappen in de mediasamenleving. Op school zal het kind zich verder bekwamen in mediagebruik en allerlei nieuwe toepassingen gaan gebruiken.

Ook steeds meer scholen gebruiken digitale media ter ondersteuning van het leren. En dat is prima als dat zinvol is, als dat mentaal of fysiek activeert of als het een specifiek pedagogisch of didactisch doel dient. Maar ook als schoolgerelateerde schermtijd gerechtvaardigd is, dan is het nog altijd goed om de tijd op apparaten te beperken en zo nodig te compenseren met minder schermtijd thuis. Voor een gezonde schooldag is het aan te raden periodes van zitten op te breken met geplande en ongeplande bewegingspauzes, met een variatie aan intensiteit en duur. Ga uit van een bewegingspauze ten minste eenmaal per 30 minuten voor kinderen in de leeftijd van 5-11 jaar. En beperk zittend huiswerk tot meestal niet meer dan 10 minuten per dag.

Op deze leeftijd is het goed mogelijk om het gesprek te voeren over digitale balans en zo kinderen te helpen op latere leeftijd verantwoorde keuzes te maken

Aan de andere kant zijn er kinderen die op school weinig met media doen en ook in hun vrije tijd alleen maar passief media consumeren. De basisschoolleeftijd is een tijd waarin een kind veel kan leren. Op digitaal gebied kan het kind in deze periode makkelijk digitale vaardigheden ontwikkelen. Ouders kunnen waken over de balans tussen inspanning en ontspanning door kinderen media ook educatief te laten gebruiken, en zelf te laten creëren met media,

bijvoorbeeld door een video te maken of een robot aan te sturen met simpele code.

Op deze leeftijd is het goed mogelijk om het gesprek te voeren over digitale balans en zo kinderen te helpen op latere leeftijd verantwoorde keuzes te maken. Hieronder bieden we een aantal gespreksvragen aan die de ouder, of jij als professional, zelf kunt inzetten om met het kind in gesprek te gaan.

Kinderen in de basisschoolleeftijd maken hun eerste zelfstandige stappen in de mediasamenleving. Ouders kunnen hen daarbij ondersteunen door interesse te tonen, vragen te stellen, dingen uit te leggen en waar nodig troost te bieden. Kinderen kunnen zo enthousiast zijn over alles wat nieuwe media te bieden hebben, dat ze mogelijk teveel achter het scherm blijven plakken, of zichzelf mentaal te weinig rust gunnen. Ouders of verzorgers kunnen de signalen daarvan proberen op te pikken en kinderen tijdig stimuleren goed te slapen, voldoende te bewegen en ook andere dingen te blijven doen. Daarnaast is het aan te raden apparaten af en toe uit te laten zetten, zodat kinderen zich gewoon even stierlijk kunnen vervelen. Sommige kinderen gebruiken media alleen maar passief. Bij die kinderen kun je balans aanbrenge door ze ook met media te laten leren en creëren. Op deze leeftijd hebben ouders ook dé kans om te beginnen met het gesprek over digitale media-gebruik. Wat is normaal binnen het gezin?

Digitale balans bij adolescenten (12 tot 18 jaar)



In de adolescentie zetten de processen uit de basisschoolleeftijd zich verder door. Jongeren hebben vanaf hun twaalfde of dertiende steeds minder hulp van hun ouders nodig. Op veel gebieden kunnen ze – zo lijkt het in elk geval doordat ze vaak over veel ‘knoppenkennis’ beschikken – evenveel als (en soms zelfs meer dan) volwassenen. Daardoor willen ze ook steeds meer zelfstandig doen. De ‘peer group’ lost het gezin af als de belangrijkste sociale kring. Ontwikkelingspsychologen beschouwen het vormen van een gezonde identiteit als de hoofdpoging van de adolescentie. Die identiteit ontstaat door betekenisvolle interacties met anderen. Logisch dat adolescenten boven alles gericht zijn op anderen en sociale relaties.



Waar kinderen nog volop kliederen met verf en ravotten in de zandbak, lijken adolescenten op volwassenen: hun levens spelen zich voor een groot deel online af. Ook op school vindt het leren steeds meer online plaats. Na een lange, goeddeels digitale schooldag, gaat thuis de kamerdeur dicht en de laptop open voor een game, vlog of forum. Als we één ding weten van adolescenten, is dat ze heel erg charmant, fascinerend en energiek zijn, maar dat eigenschappen als zelfbeheersing, matiging en vooruitzien niet echt in hun systeem zitten. Deze combinatie maakt het thema van digitale balans heel urgent voor deze leeftijdscategorie.

Ten eerste is het voor veel adolescenten lastig tijd voor zichzelf te houden. De opgave om een gezonde identiteit te ontwikkelen in relaties tot anderen, vraagt van jongeren dat ze zich vol energie en overgave in het sociale tumult storten. Om dan de knop uit te zetten en je even niet meer af te vragen wat anderen van jou en je keuzes vinden, vergt het stabiele zelfbeeld dat adolescenten per definitie nog niet hebben. Veel pubers zouden zelf ook hun telefoon minder vaak willen gebruiken, maar ze weten soms niet hoe. Hen ondersteunen kan

met tips, goede communicatie en afspraken. Voor leraren en ouders is het belangrijk het goede voorbeeld te geven. Bovendien zijn hierover veel goede boeken en filmpjes te vinden; wellicht dat die meer invloed hebben dan het goede voorbeeld van volwassenen.

Sociale media zijn op zichzelf geen oorzaak van stress en slaapproblemen, maar een deel van de pubers ervaart wel spanning door de druk om snel te reageren, online niks te missen of een reactie te krijgen op een eigen post. Omdat de sociale processen rondom de identiteitsvorming zo inspannend zijn, zoeken veel jongeren een uitvlucht in media die ontspanning brengen. Ze verliezen zich in een game, duiken in een muziekgenre, starten een eigen YouTube-kanaal of hacken een systeem.

Een deel van de pubers ervaart spanning door de druk om snel te reageren, online niks te missen of een reactie te krijgen op een eigen post

Ten slotte kan al dat inspannen, ontspannen en verbinden via media een hindernis zijn voor lichamelijke gezondheid. Steeds meer adolescenten hebben last van overgewicht, slapen te weinig en bewegen onvoldoende. Adolescenten brengen ook meer tijd zittend door, thuis, op hun bijbaan of op school. Voor een gezonde school- of werkdag kunnen periodes van zitten het beste opgebroken worden met geplande en ongeplande bewegingspauzes (met een variatie aan intensiteit en duur). Beperk zittend huiswerk maken bovendien tot niet meer dan 60 minuten per dag.

Als professional kun je ouders of leerkrachten bijstaan bij tienerkinderen helpen met het ontdekken van hun eigen digitale balans. Belangrijk hierbij is dat ouders of leerkrachten niet veroordelen, maar vanuit begrip voor de grote opgaven waar kinderen mee te maken hebben, mee te denken over de motivatie voor en uitwerking van hun mediagebruik. En waar nodig, als luisteren en meedenken niet brengen waar op gehoopt wordt, samen afspraken te maken om het mediagebruik een bepaalde richting op bij te sturen of te beperken. Gezonde mediagewoonten stimuleren kan onder andere door middel van gesprekken met kinderen waarbij ze benaderd worden als individu met eigen ervaringen en verantwoordelijkheden. Het is op deze leeftijd cruciaal kinderen bij afspraken te betrekken.

Op deze leeftijd kan het gesprek over digitale balans verder gevoerd worden, om zo kinderen te helpen om als volwassene straks verantwoorde keuzes te maken. Op www.digitalebalans.nl bieden we een aantal gespreksvragen aan die de ouder, of jij als professional, zelf kunt inzetten om met het kind in gesprek te gaan.

Als professional kun je ouders of leerkrachten bijstaan bij tienerkinderen helpen met het ontdekken van hun eigen digitale balans. Belangrijk hierbij is dat ouders of leerkrachten niet veroordelen, maar vanuit begrip voor de grote opgaven waar kinderen mee te maken hebben, mee te denken over de motivatie voor en uitwerking van hun mediagebruik. En waar nodig, als luisteren en meedenken niet brengen waar op gehoopt wordt, samen afspraken te maken om het mediagebruik een bepaalde richting op bij te sturen of te beperken. Gezonde mediagewoonten stimuleren kan onder andere door middel van gesprekken met kinderen waarbij ze benaderd worden als individu met eigen ervaringen en verantwoordelijkheden. Het is op deze leeftijd cruciaal kinderen bij afspraken te betrekken.

Op deze leeftijd kan het gesprek over digitale balans verder gevoerd worden, om zo kinderen te helpen om als volwassene straks verantwoorde keuzes te maken. Op www.digitalebalans.nl bieden we een aantal gespreksvragen aan die de ouder, of jij als professional, zelf kunt inzetten om met het kind in gesprek te gaan.

