

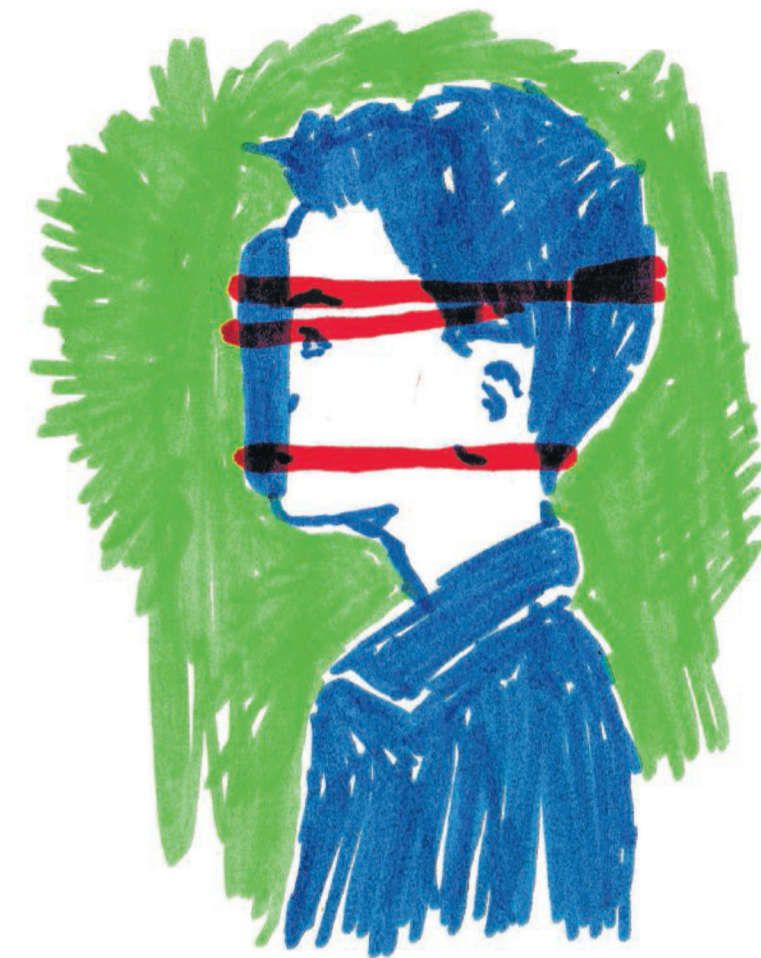
Opgevoed

'Hoe krijg ik ze van het scherm?'

Wekelijks legt **Annemiek Leclaire** opvoedvragen van lezers aan een panel deskundigen voor.

Vader: „Mijn zoons van acht en elf zitten vastgeplakt aan hun schermen. Het is te veel, maar ik weet niet hoe ik het moet verminderen. Het gamen is op zich niet zo lastig te controleren. Ze mogen een uur per dag gamen, en ze mogen zelf kiezen wanneer ze dat doen. Het zijn al die andere vormen van computergebruik die ik moeilijk te managen vind. Ze zoeken bijvoorbeeld best veel op internet op. Het is ook een soort bibliotheek die je kunt raadplegen. Ik zat vroeger ook altijd met mijn neus in een encyclopedie, en ik zit zelf ook veel op internet omdat ik het leuk vind om dingen op te zoeken. Daarnaast gebruiken ze de computer voor creatieve activiteiten, zoals Minecraft, dat is digitale lego waar ze prachtige werelden mee bouwen. Dat vind ik weer iets anders dan gamen. Maar het is óók weer beeldschermtijd. Ze zitten wel weer stil, en daar is de mens niet voor ontworpen. Ik zie ze weinig voetballen na school, sowieso wordt er nog weinig gevoetbald op straat. Voor de ogen is het ook niet goed om steeds naar een scherm te turen.

Ik moet eerlijk zeggen dat we de gametijd ook wel eens laten uitlopen. Soms is het gewoon handig om ze als zombies aan hun beeldscherm geplakt te laten. Bijvoorbeeld als ik thuis aan het werk ben,



of als er vrienden op bezoek komen. We hebben ze bewust op allerlei clubjes gedaan om het computergebruik te compenseren. Ze doen allebei aan tennis en atletiek, de oudste speelt een muziekinstrument en de jongste doet breakdance. Beweging krijgen ze dus genoeg. Sociaal hebben ze ook geen problemen. Maar eenmaal thuis zijn ze niet van hun schermen af te slaan. Hoe reguleer ik de tijd die

mijn kinderen op beeldschermen doorbrengen?”

Naam en woonplaats zijn bij de redactie bekend.

De rubriek *Opgevoed* is anoniem, omdat moeilijkheden in de opvoeding zeer gevoelig liggen.

Wilt u een dilemma in de opvoeding voorleggen? Stuur uw vraag of reacties naar opgevoed@nrc.nl



Kijk naar de balans

Tischa Neve: „Goed dat deze vader zich bewust is wat zijn kinderen online doen, daar begint gezond computergebruik mee. Verdiep je als ouder in wat ze doen en leuk vinden op de verschillende devices, hoe lang en met welk doel. Zo kun je dit meenemen in de afspraken die je maakt. Het is voor een kind bloedirriterant als het steeds middenin een level moet stoppen. De tweede stap is kijken naar de balans tussen schermgebruik en andere bezigheden. Een kind dat alleen maar op de bank hangt, zou meer gestimuleerd moeten worden om in beweging te komen dan een kind dat veel sport en een keer anderhalf uur met vrienden wil gamen. Kijk ook naar de betekenis van de computer voor je kind. Voor minder sociaal vaardige kinderen kan online communicatie een manier zijn om met andere kinderen contact te maken. De afspraken die je maakt, zijn niet alleen afhankelijk van de persoonlijkheid van je kind en de balans, maar ook van de leeftijd. Op de middelbare school verandert de situatie weer, dan krijgen kinderen ook nog eens met alle mogelijkheden van smartphones te maken.”

Tischa Neve is opvoedkundige en kinderpsycholoog. Ze schrijft boeken en ontwikkelt cursussen over opvoeden. Ze heeft een zoon (7) en een pleegdochter van 22.



Haal lego tevoorschijn

Marga Akkerman: „Een computer gebruiken om informatie te verkrijgen is fantastisch, dat kan voor kinderen die geen zin hebben om iets in boeken op te zoeken zelfs stimulerend werken. Bouwen kunnen ze beter in het echt doen dan op de computer, omdat ze dan hun motorische vaardigheden verbinden aan ruimtelijk inzicht, en dat doen ze niet als ze virtueel bouwen. Bovendien krijgen ze dan geen last van hun ogen en stilzitten. Dus haal de lego weer tevoorschijn, en zet die op de grond in de huiskamer, dat maakt het makkelijker om er weer mee te beginnen. Laten we proberen computerspelletjes een plaats te geven in de ontwikkeling van een kind. Dan streef je naar zoveel mogelijk stimulering van de cognitieve, sociale, emotionele en lichamelijke ontwikkeling. De bijdrage hieraan van een computerspelletje is natuurlijk maar beperkt. De emoties die aan de orde komen zijn niet erg gevarieerd en de cognitieve bijdrage valt tegen. Dan is een uur per dag gamen nogal lang. Maar wat is het heerlijk voor een kind om zich met zo'n spelletje terug te kunnen trekken.”

Dr Marga Akkerman is klinisch kinder- en jeugdpsycholoog. Ze schreef een reeks boeken over opvoeding. Ze heeft twee volwassen kinderen en drie kleinkinderen.

▶▶ **Hoe zouden kinderen dit aanpakken? We vroegen het ons panel. Bekijk de video op nrc.nl/opgevoed.**