

Colofon

HELP! Mijn kind verdwijnt in social media of gamen

Een praktisch handboek voor ouders

Copyright © 2020 Laurens J. Veltman - Digital Awareness

Auteur: Laurens J. Veltman

Foto Laurens J. Veltman: Christian van der Meij

Drukwerk: BoekenGilde

Illustratie voorkant: Leon Mercx

Illustraties: Leon Mercx en Freepik (@colorfuelstudio)

Opmaak en vormgeving: Astrid Janse, bureau Janse

Redacteur: Sanne Visch, BoekenGilde

ISBN: 978-94-6402-524-8

NUR: 854

Alle rechten voorbehouden inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in delen in welke vorm dan ook. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.



Digital Awareness

info@digitalawareness.nl

www.digitalawareness.nl

Inhoud

Inleiding	7
Inleiding: mijn verhaal	11
Deel 1: Theorie en achtergrond	21
1.1 De hersenen in relatie tot vluchtgedrag en verslaving	22
1.2 Digitale suikers	28
1.3 Sociale invloed	31
1.3.1 Social media	31
1.3.2 Gamen	33
1.3.3 Cyberpesten	34
1.3.4 Sexting	38
1.4 Verslaving	42
1.4.1 Gameverslaving	46
1.4.2 Socialmediaverslaving	49
1.4.3 Sexting	51
1.5 Communicatie	54
Deel 2: Hoe kan het anders?	61
2.1 Inzicht in patronen tussen ouder en kind	63
2.2 Je eigen aapje in bedwang houden	66
2.3 Inzicht in de huidige thuissituatie	72
2.4 Je verdiepen in de belevingswereld van je kind	74
2.5 Het gesprek aangaan	79
2.5.1 Je afstemmen op je kind	79
2.5.2 Je eigen aandeel benoemen in de communicatie	79
2.5.3 Je oordeel loslaten en zijn onmacht begrijpen	82
2.5.4 Met elkaar in gesprek gaan	83
2.6 De lijn uitzetten en een plan maken	89
2.7 Je kind aanspreken op gedrag	94
2.8 De grens stellen en regels naleven	104

2.9	De mens sterker maken en het aapje in bedwang houden	108
2.9.1	Hoe leert je kind digitale verleidingen weerstaan?	108
2.9.2	Hoe leert je kind uit de cirkel te stappen?	118
2.10	Verslaving	123
2.11	Veelgestelde vragen	129
2.12	Tenslotte	146
	Nawoord	148
	Bijlage 1. Werkblad: digitale verleidingen weerstaan	150
	Bijlage 2. Evaluatieschema	152
	Bijlage 3. Werkblad: uit de cirkel stappen	154

Inleiding

In september 2017 startte ik mijn bedrijf Digital Awareness, om jongeren, ouders en organisaties te coachen in het omgaan met digitaal gedrag, zoals gamen, smartphone en social media. Ik verzorg lezingen en workshops over dit thema en heb in de afgelopen jaren zo'n honderd ouderavonden verzorgd.

Op ouderavonden hoor ik vaak dat ouders zich zorgen maken over hun kind. Ik begrijp dit. We leven in een gedigitaliseerde wereld waarin je als ouder zelf niet bent opgegroeid. De ontwikkelingen gaan snel en je weet niet hoe alles gaat lopen. Je ziet je kind verdwijnen in de digitale wereld en denkt HELP, wat nu? Ook ik verdween als kind in de digitale wereld en ook mijn ouders maakten zich zorgen. Met ups en downs hebben we samen gezocht naar hoe het anders kon.

Nu gebruik ik deze ervaringen in mijn ouderavonden. Ouders zijn enthousiast over de combinatie van mijn persoonlijke ervaringen vanuit gameverslaving en poker, gekoppeld aan de theorie vanuit mijn achtergrond als psycholoog. Ze vinden mijn aanpak praktisch. Ik geef handvatten om in contact te komen met je kind om van daaruit digitaal gedrag bij te kunnen sturen. Ouders zeggen dat het ze aan het denken zet en dat ze zien dat ze met zichzelf aan de slag moeten, in plaats van dat (alleen) hun kind moet veranderen.

Vaak kreeg ik de opmerking dat ik een boek zou moeten schrijven om meer ouders kennis te laten maken met mijn aanpak, omdat dit nog niet beschreven is. Naast reacties tijdens ouderavonden, waren het in de afgelopen jaren met name ook mijn ouders die me aanspoorden een boek voor ouders over dit thema te schrijven. Ik begon hier zelfs een aantal keer mee, maar verloor me vaak in mijn perfectionisme: zo herschreef ik een keer of tien de inleiding over mezelf, maar kreeg ik de verdere inhoud niet op papier. Tot in maart 2020 ineens de coronacrisis kwam. Voor mijn lezingen en workshops was dit een schok, maar voor het schrijven van dit boek een zegen. Wat me in de afgelopen jaren naast mijn werk niet lukte, is me nu in vier maanden wel gelukt.

In dit boek focus ik me niet op de vraag of de digitale wereld positief of negatief is. Ik zie dat de digitale wereld onderdeel van ons leven is geworden en dat we ons er niet meer aan kunnen onttrekken. Liever richt ik me daarom op datgene waar je als ouder invloed op hebt: de situatie thuis met je kind. Hoe zorg je daarin voor een gezonde balans tussen de digitale wereld en de wereld daarbuiten? Hoe maak je hierover contact met je kind en stuur je hierin bij?

Deze vragen beantwoord ik in dit boek aan de hand van twee delen, die als volgt zijn opgebouwd:

Deel 1: Theorie en achtergrond

In hoofdstuk 1 wordt de werking van de hersenen uitgelegd in relatie tot vluchtgedrag en verslaving. In hoofdstuk 2 wordt ingezoomd op de gevoeligheid voor prikkels in de digitale wereld en hoe social media en games jongeren hiermee verleiden, waarna ze er soms eindeloos in blijven hangen. Hierna wordt in hoofdstuk 3 ingegaan op de sociale druk die jongeren elkaar online opleggen en welke invloed dit heeft, aan de hand van thema's als social media, gamen, cyberpesten en sexting. Vervolgens wordt in hoofdstuk 4 ingegaan op digitale verslaving en het patroon hieronder, van waaruit jongeren zich kunnen verliezen in de onlinewereld. Hierna wordt in hoofdstuk 5 geschetst hoe ouders in de communicatie in gevecht kunnen raken met hun kind en hoe dit vaak niet effectief is.

Deel 2: Hoe kan het anders?

In deel 2 worden oplossingen en praktische handvatten aangedragen over hoe je als ouder in contact kunt komen met je kind over social media en gamen en hierin kunt bijsturen. Omdat de meeste kinderen niet verslaafd zijn, zal de focus in deel 2 liggen op 'vluchtgedrag': hoe gemakkelijk jongeren zich verliezen in de digitale wereld en hoe je hier als ouder op kunt grijpen. In hoofdstuk 2.10 zal vervolgens dieper worden ingegaan op verslaving aan zowel social media als gamen.

Deel 1 wordt voorafgegaan door mijn eigen verhaal, waarin ik beschrijf hoe ik zelf op het voortgezet onderwijs gameverslaafd ben geweest, hoe ik hier uiteindelijk uit ben gekomen en hoe ik dit in iets positiefs heb om kunnen zetten.

Mogelijk ben je als ouder geneigd om te beginnen met het lezen van de praktische handvatten in deel 2. Dit is begrijpelijk, maar toch raad ik je aan om eerst deel 1 te lezen. Als je namelijk begrijpt waarom je kind gevoelig is voor de digitale wereld en alle verleidingen hierin, wordt het gemakkelijker om zijn gedrag te accepteren en hem te bereiken om het anders te doen. Mocht je alsnog deel 1 willen overslaan, lees dan in elk geval hoofdstuk 1.1 over de hersenen, omdat daarin het model wordt uitgelegd dat in de rest van het boek als leidraad wordt gebruikt.

In het boek worden verschillende kaders gebruikt om informatie weer te geven:

- Voorbeelden zijn aangegeven in oranje kaders;
- In blauwe kaders 'Laurens in 1998' blik ik kort terug op eigen ervaringen vanuit mijn gameverslaving;
- Met groene kaders worden praktijkvoorbeelden aangegeven;
- Toelichtingen op de theorie zijn weergegeven in paarse kaders.

De namen en gebruikte voorbeelden in dit boek zijn gefingeerd. Omwille van de leesbaarheid is in dit boek steeds 'hij' en 'hem' gebruikt, wanneer het gaat over je kind. Waar 'hij' en 'hem' staat kan uiteraard ook 'zij' en 'haar' worden gelezen. Daarnaast wordt een sterretje* gebruikt om onderaan de bladzijde moeilijke woorden te verklaren. Bronnen zijn in de tekst met voetnoten¹ aangegeven. Achterin dit boek zijn de bronnen opgenomen in de literatuurlijst.

Ik hoop dat je dit boek met enthousiasme leest en dat het je handvatten biedt voor de vragen waar je als ouder tegenaan loopt.

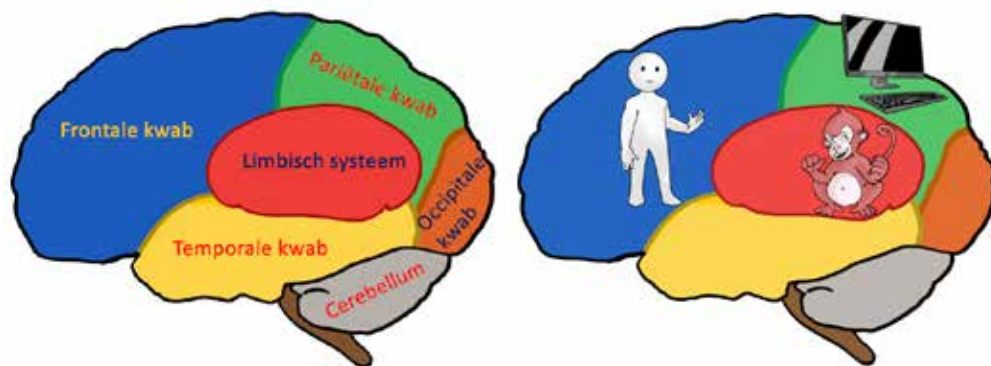
Laurens Veltman, augustus 2020

Deel 1:
**Theorie en
achtergrond**

1.1 De hersenen in relatie tot vluchtgedrag en verslaving

Om contact met je kind te kunnen maken over digitaal gedrag en hierin te kunnen sturen, helpt het om inzicht te krijgen in de hersenen. Als je begrijpt waarom je kind gevoelig is voor de digitale wereld en alle verleidingen hierin, wordt het gemakkelijker om zijn gedrag te accepteren en hem te bereiken om het anders te doen.

Om de werking van de hersenen in relatie tot vluchtgedrag en verslaving uit te leggen, wordt in dit boek een sterk vereenvoudigd model van de hersengebieden gebruikt, dat is ontwikkeld door psychiater Dr. Steve Peters¹.



Afbeelding 1. Een algemene weergave van de hersengebieden en het vereenvoudigd model van de hersengebieden zoals in dit boek gebruikt.

Het model (afbeelding 1) onderscheidt drie hersengebieden:



Je 'mens' (frontale kwab)

Het rationele deel van de hersenen, het logisch denken, planmatig: hoe pak je dit aan, wat is handig, welke gevolgen heeft dit?



Je 'aapje' (limbisch systeem)

Het emotionele deel van de hersenen, waar ook het overlevingsinstinct aan vastzit (zoals dieren dit ook hebben): ga je vechten of vluchten?



Je 'harde schijf' (pariëtale kwab)

Alles wat je meemaakt wordt opgeslagen op de 'harde schijf' in je hersenen. In dit boek worden twee functies onderscheiden:

- Op je 'harde schijf' worden patronen gevormd. Hoe vaker iets gebeurt, hoe sterker het patroon en hoe lastiger dit te doorbreken is;
- Op je 'harde schijf' worden negatieve gebeurtenissen opgeslagen. Je bent gevoelig als een nieuwe gebeurtenis je hieraan herinnert.

Deze drie hersengebieden worden vanaf dit punt in het boek vaak gebruikt. Elke keer als in dit boek mens (enkelvoud), aapje of harde schijf wordt gebruikt, wordt hiermee het gebied in de hersenen bedoeld.

De werking van deze hersengebieden wordt aan de hand van een voorbeeld verduidelijkt.

Voorbeeld Marleen: vluchtgedrag

Marleen komt op maandag om 15:00 uur thuis en heeft dinsdag een proefwerk wiskunde. Ze heeft drie uur nodig om het goed te leren. De mens in haar hersenen schetst een plan:

- 15:00-17:00 uur: Leren voor mijn proefwerk
- 17:00-19:00 uur: YouTube en Snapchat met vriendinnen
- 19:00-20:00 uur: Eten
- 20:00-21:00 uur: Leren voor mijn proefwerk
- 21:00-22:00 uur: Netflix
- 22:00 uur: Slapen

Om 15:00 uur zit Marleen klaar om te beginnen met leren voor wiskunde, maar meteen komt er een stemmetje op: bah, ik heb geen zin. Dit is het aapje. Mogelijk komen er meer gedachten op vanuit het aapje: ik kan ook

wel eerst iets leuks doen en als ik vanavond na het eten begin, dan komt het ook wel goed.

Misschien denk je nu: gelukkig heeft Marleen vanuit haar mens een plan gemaakt, dus ze moet door de verveling heen bijten en het gewoon doen. Het nadeel is echter dat het aapje in de hersenen vijf keer zo snel gaat als de mens. Dus zo gauw Marleen denkt: bah, ik heb geen zin, gaat haar aapje met haar aan de haal. Dan pakt ze haar telefoon of ze begint te gamen. Misschien is Marleens mens zelfs sterk genoeg om tegenwicht te bieden. Maar dan krijgt ze een notificatie van Snapchat of komt er een appje binnen: "Hé, check deze foto". Eventjes kan wel, denkt Marleens aapje en voor ze het weet, verliest ze zichzelf.

Omdat Marleens harde schijf dit opslaat, wordt het een steeds sterker patroon: hoe vaker Marleen vlucht, hoe moeilijker het een volgende keer wordt om niet te vluchten. Bij de telefoon zie je dit patroon het sterkst terug, omdat de telefoon altijd en overal aanwezig is. Zo vormt Marleen in allerlei situaties waarbij er onrust, verveling of stress opkomt hetzelfde patroon, namelijk 'haar telefoon pakken':

- Marleen zit op het toilet: ze pakt haar telefoon;
- Marleen staat op het schoolplein te wachten op een vriendin: ze pakt haar telefoon;
- De bel geeft aan dat de les is afgelopen: ze pakt haar telefoon;
- Et cetera.

Op deze manier leren jongeren, net als Marleen (en de meeste ouders overigens ook), zichzelf aan om niet meer met onrust, verveling of stress om te kunnen gaan. Als iets ongemakkelijk is, dempt de telefoon het gevoel van ongemak. Dit patroon kopiëren ze naar allerlei situaties. Omdat ze zo gewend zijn geraakt om hun telefoon erbij te pakken, gaat dit onbewust. Ze denken niet: ik pak even mijn telefoon, maar hebben die al vast zonder dat ze het doorhebben. Vervolgens schrikken ze na een half uur (of langer) dat ze weer niet aan het leren zijn.

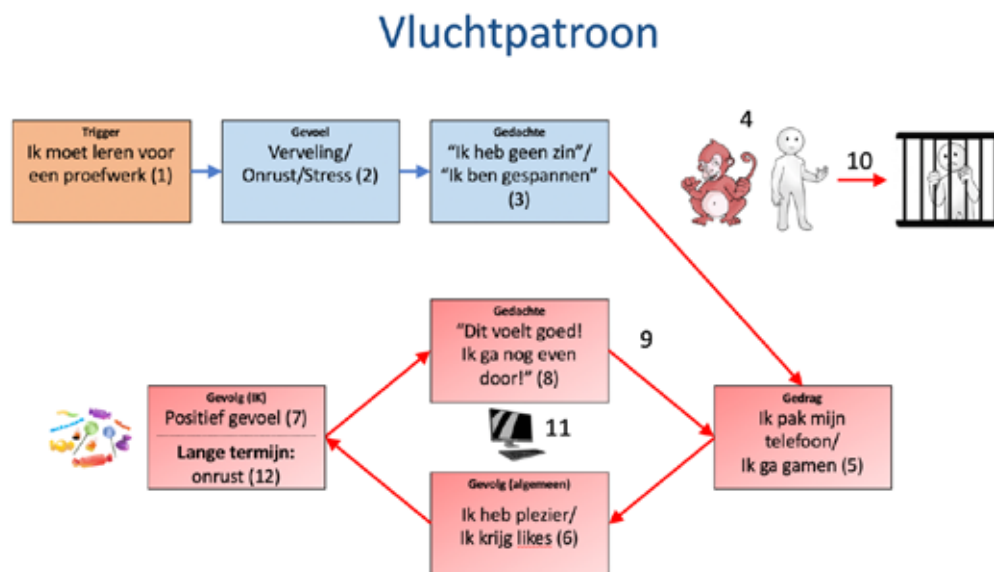
Vervolgens worden ouders ook nog boos en komen met kreten als: "Je moet het gewoon doen", "Even door de zure appel heen bijten" of zelfs "Denk aan je toekomst". Maar ouders hebben als kind de digitale wereld met alle prikkels niet meegemaakt, dus zij denken vanuit een ander perspectief. Daarbij is het aapje van jongeren gevoeliger voor digitale prikkels dan het aapje van volwassenen, omdat bij jongeren het beloningssysteem in de hersenen heftiger op prikkels reageert dan bij volwassenen². Waar volwassenen vaak al moeite hebben om hun telefoon weg te leggen, is dit voor jongeren al helemaal onbegonnen werk. 'Even door de zure appel heen bijten' is een illusie.

Toch doet de digitale wereld hier ook iets in: deze zit vol beloningen om de gevoeligheid van ons aapje uit te buiten³. Omdat deze beloningen op ons aapje hetzelfde effect hebben als suiker, noem ik ze 'digitale suikers'. Het bekendste voorbeeld is de 'like'. Als je op Instagram een bericht plaatst en hier likes op krijgt, wordt er in de hersenen een stofje aangemaakt: 'dopamine'. Dopamine geeft een goed gevoel. Het nadeel is dat het snel weer afneemt, waardoor al snel weer behoefte aan nieuwe dopamine opkomt om het goede gevoel te blijven ervaren. We gaan dus op zoek naar nieuwe likes. Het tweede nadeel is dat we steeds meer likes nodig hebben voor hetzelfde goede gevoel: waar in het begin vijf of tien likes genoeg zijn voor een goed gevoel⁴, willen we al vrij snel twintig, vijftig of honderd likes. Kortom: ons aapje wil altijd meer.



Digitale suikers zorgen voor dopamineaanmaak. Dit voelt goed, waardoor het aapje meer dopamine wil en op zoek gaat naar meer digitale suikers.

Als de informatie over de hersenen en de digitale suikers wordt gekoppeld aan het voorbeeld van Marleen, ziet dit er schematisch als volgt uit:



Figuur 1. Vluchtpatroon

Voorbeeld Marleen: vluchtgedrag - vervolg

Marleen moet leren voor haar proefwerk (1). Er komt een gevoel van onrust op (2), met emotionele gedachten vanuit haar aapje (3): ik heb geen zin of zelfs kan ik dit wel? Daar heeft Marleen de keuze (4): ga ik leren of ga ik niet leren. Maar doordat het aapje vijf keer zo snel gaat als de mens, pakt Marleen automatisch haar telefoon erbij om YouTube-filmpjes te kijken en te Snapchatten (5). Dit is leuk en geeft een beloning (6), waardoor dopamine wordt aangemaakt (7). Marleen voelt zich blij, gaat verder met YouTube en Snapchat (8) en de cirkel gaat dicht (9). Haar aapje heeft de volledige controle en haar mens komt als het ware in de gevangenis (10): ze kan niet meer rationeel denken. In de cirkel wordt een gewoontepatroon gevormd dat wordt opgeslagen op haar harde schijf (11). Hoe vaker ze in de cirkel terechtkomt, hoe sterker dit patroon wordt.

Toch is ergens op de achtergrond de onrust nog aanwezig. Vroeg of laat komt die weer bovendrijven (of roepen haar ouders) en schrikt Marleens mens wakker (12): "Jeetje, is het al zo laat, ik heb nog niets gedaan". Hier heeft Marleen een volgend keuzemoment (4): alsnog beginnen met huiswerk of opnieuw vluchten. Omdat de drempel van onrust alleen maar hoger is geworden, zal haar neiging zijn om opnieuw te vluchten. Het kost mentale energie om in deze cirkel te zitten⁵. Marleen wordt moe of lamlendig, waardoor het nog moeilijker wordt om uit de cirkel te stappen en aan haar huiswerk te gaan.

Dit vluchtpatroon werkt precies hetzelfde voor gamen of Netflix kijken. Het laat zien waarom 'even mijn telefoon pakken' of 'even gamen' voor veel jongeren een illusie is. Vijf minuten wordt zomaar dertig minuten, een uur of langer.

Deel 2:
**Hoe kan het
anders**

Deel 1 heeft laten zien hoe digitale suikers het aapje van jongeren verleiden om zich in social media of games te storten, waarom ze erin blijven hangen, welke rol sociale invloed hierin speelt, hoe ouders hier vaak op reageren en hoe verschillende patronen kunnen leiden tot verslaving.

In deel 2 worden oplossingen en praktische handvatten aangedragen om hier verandering in aan te brengen. De focus ligt daarbij op vluchtgedrag: hoe gemakkelijk de meeste jongeren zich verliezen in de digitale wereld, hoe je hier contact over kunt maken en er grip op krijgt. Deze informatie vormt ook een basis om te gebruiken bij verslaving van zowel social media als gamen. In hoofdstuk 2.10 wordt hier dieper op ingegaan.

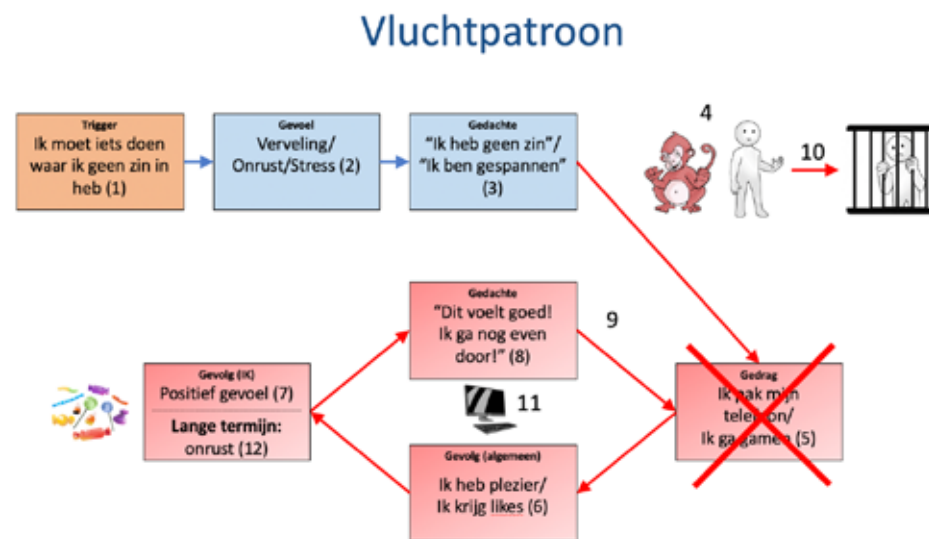


2.1 Inzicht in patronen tussen ouder en kind

Als je kind huiswerk moet maken of een klusje moet doen waar hij geen zin in heeft, wordt hij onrustig. Deze onrust is groter als hij net uit de digitale wereld komt. Zijn brein tolt nog na van alle prikkels, waardoor hij minder mentale energie heeft om de drempel over te stappen en zijn aapje sneller de controle overneemt: "Pff, dit lukt niet nu" of "Dit kan straks ook wel".

Ouders verwachten dat jongeren hier gemakkelijk overheen kunnen stappen: "Niet alles in het leven is leuk, je moet gewoon even door de zure appel heen bijten". Theoretisch klopt dit, maar jongeren komen niet door de zure appel heen. Bij de minste weerstand komt de drang op om te vluchten en door aan deze drang toe te geven, programmeren ze zichzelf om onrust, verveling en stress te ontlopen. Omdat de digitale wereld vrijwel altijd in de buurt is, worden social media en gamen al snel het middel waarin ze vluchten.

Om hier als ouder verandering in aan te brengen, helpt het om inzicht te krijgen in wat ouders geneigd zijn om te doen en waarom dit niet effectief is. Dit wordt in figuur 4 hieronder verduidelijkt aan de hand van het aangepaste vluchtpatroon uit deel 1 (figuur 1 op bladzijde 26).



Figuur 4. Vluchtpatroon

Als je als ouder ziet dat je kind zich verliest in social media of gamen, is de neiging om in te grijpen op het gedrag: social media of gamen mag niet meer of moet minder. Hiermee wordt als het ware een kruis gezet door het digitale gedrag (figuur 4 – stap 5). Dit is een begrijpelijke reactie, maar het heeft twee gevolgen die veel ouders zich niet realiseren:

1. Het aapje mist zijn beloning en je kind wordt boos

Als digitaal gedrag wegvalt, valt ook het beloningssysteem van het aapje weg. Er wordt geen dopamine aangemaakt en er komt geen goed gevoel. Het aapje gaat in de weerstand en je kind wordt boos: zowel als je hem uit de digitale wereld haalt als wanneer hij er niet in mag.

2. Je kind wordt teruggedrukt in de onrust

Als je kind niet in de digitale wereld kan, komt hij terug in het ongemakkelijke gevoel van verveling, onrust of stress (figuur 4 – stap 2). Hier kan hij niet mee omgaan. Hij heeft juist een patroon aangeleerd om de onrust uit de weg te gaan, maar ineens wordt de vluchtroute afgesneden.

Als de vluchtroute naar de digitale wereld wordt afgesneden, raakt je kind in paniek. De onrust neemt het over en alles begint te jeuken: “HELP, wat nu?”. Hoe meer hij gewend is geraakt om te vluchten, hoe minder raad hij zich weet met deze onrust. Hij wil wel huiswerk gaan maken, maar het lukt simpelweg niet meer. Ook als hij zichzelf moet vermaken buiten de digitale wereld heeft hij geen antwoord: “Wat moet ik doen dan? Alles is stom”. Als ouder draag je ideeën aan om te doen: een boek lezen, een bordspel, even naar buiten. Maar niets geeft dezelfde kortetermijnbevrediging als de prikkels in de digitale wereld. Dus ook hier gaat zijn aapje al snel in de weerstand: “Pff, dit is saai” of “Ik heb hier geen zin in”.

Ouders vragen: “Is het dan niet goed om in te grijpen op het gedrag”? Zeker wel, maar het is belangrijk dat je deze informatie begrijpt en dat je je realiseert dat je dus een stap verder moet gaan. Je zult je kind moeten helpen om de drempel van de onrust over te stappen, want alleen lukt dit hem niet. Het is regelmatig ook nodig om samen activiteiten te ondernemen. Dit is lastig, want hij voelt zelf de noodzaak niet om het anders te doen. Hij geniet van de

digitale wereld en vindt het prima zo. Dus je komt zijn weerstand tegen en je moet hierin zoeken met elkaar.

Deze zoektocht begint vanuit het contact. Om contact te maken, is het eerst nodig om als ouder je eigen aapje te kennen en in bedwang te houden.



Het is goed om in te grijpen op digitaal gedrag, maar je zult je kind vervolgens ook moeten helpen om de drempel van de onrust over te stappen. Zelf is je kind hier vaak niet toe in staat.

2.7 Je kind aanspreken op gedrag

Misschien ben je helemaal niet in gesprek gekomen met je kind. Of je bent in gesprek gekomen en hebt een plan gemaakt, maar je kind houdt zich niet altijd aan deze afspraken. Je zult hem dan aan moeten spreken op zijn gedrag, maar hoe doe je dit effectief? Hoe geef je sturing?

Voorbeeld vader van Tim: gamer kan niet stoppen rond etenstijd

“Elke avond hebben we gedoe. Om 18:00 uur is het eten klaar, Tim zegt dat hij eraan komt, maar hij komt niet. Hij kan gewoon niet stoppen. We hebben afspraken en benoemen dit ook nog op de dag zelf, maar hij lapt alles aan zijn laars. Zo mag hij om 17:30 uur geen nieuw potje meer starten, maar hij luistert niet en doet het gewoon toch. Het drijft ons tot waanzin.”

Voorbeeld moeder van Grace: dertig minuten wordt twee uur

“De telefoon is wel een probleem. Grace komt thuis en duikt er meteen in. Ik snap dat ze na een schooldag niet meteen aan haar huiswerk wil, dus de afspraak is dat ze rustig thuis mag komen en dertig minuten op haar telefoon mag. Maar na die dertig minuten stopt ze niet en is ze niet te vermurwen. Ze blijft zeggen dat ze het morgen anders zal doen, maar elke dag moet ik oorlog voeren om die telefoon bij haar weg te krijgen.”

Vanuit de hersenen gezien, is het gemakkelijk te verklaren dat deze situaties zich blijven herhalen. Als ouder maak je een afspraak met de mens van je kind, maar in de situatie zelf grijpt het aapje de macht waardoor je kind niet kan stoppen. Vervolgens probeer je in gesprek te komen met zijn mens om de afspraak terug te halen, maar zijn mens zit in ‘de gevangenis’ en is dus niet te bereiken (afbeelding 12). Je praat tegen zijn aapje, dat niet luistert, dus is er geen echt contact.



Afbeelding 12. Als je kind in de digitale wereld zit, heeft het aapje de controle en zit de mens vaak in de gevangenis. Ook al heb je een afspraak met de mens, je krijgt alsnog geen contact.

De volgende aandachtspunten kunnen helpen om het anders aan te pakken.

Ga niet in discussie met het aapje, maar zoek contact met de mens

Als je kind in de digitale wereld zit, krijg je geen contact. “Kom je over tien minuten eten?” wordt door het aapje van Tim met “Ja” beantwoord en als Grace hoort “Je moet nu stoppen” dan zal ook haar aapje antwoorden “Ja, ik stop zo”. Het aapje doet dit echter om van je af te zijn. De mens hoort niets, dus zal je kind geneigd zijn om door te gaan.

Moet je alles dan laten gebeuren? Zeker niet! Je kunt het gedrag prima stoppen, zeker als je kind de regels niet volgt. Het heeft alleen geen zin om uit je dak te gaan en de situatie in de emotie uit te willen praten, want je praat tegen zijn aapje. Hij luistert dus niet. Het heeft op deze momenten ook geen zin om nieuwe regels met hem af te spreken. Als deze niet met zijn mens worden gemaakt, zijn ze gedoemd om te mislukken. Probeer te zien wat er gebeurt en waarom, zodat je minder snel in je eigen aapje schiet en het gedrag van je kind effectiever kunt onderbreken.

Je kunt er bijvoorbeeld 's avonds of in het weekend op terugkomen, als je even rustig contact met elkaar hebt en van mens tot mens afspraken kunt

Muziek tijdens huiswerk maken

"Mag mijn kind tijdens huiswerk muziek luisteren via de telefoon?"



Het kan zijn dat je kind tijdens huiswerk muziek wil luisteren of zelfs video's wil afspelen, omdat hij zegt zich dan beter te kunnen concentreren. Video's en beelden op de achtergrond leiden in het algemeen af en trekken de aandacht om daadwerkelijk te gaan kijken²¹. Hierdoor verliest hij zijn focus en gaat het ten koste van zijn huiswerk. Over muziek zijn de meningen verdeeld. Er is onderzoek dat laat zien dat ook muziek afleidt, waardoor er minder focus voor het huiswerk overblijft²². Toch is er ook onderzoek dat aantoont dat muziek bij kan dragen aan de focus²³. Het lijkt erop dat de invloed van muziek op huiswerk afhankelijk is van het individu en vooral afhangt van het soort muziek en het soort huiswerk. Hierbij geldt in het algemeen dat hoe lastiger het huiswerk is, hoe meer muziek zorgt voor afleiding in plaats van focus²⁴.

Toelichting: omgaan met onrust

Zelf denk ik dat 'niet kunnen leren zonder muziek' de moeilijkheid laat zien in het omgaan met de onrust die opkomt als je kind iets moet doen dat saai of moeilijk is. Muziek zorgt dan voor afleiding om dit gevoel

draaglijker te maken. Het kan daarmee een effectieve manier zijn om te kunnen focussen, maar de vraag is of dit op de lange termijn een oplossing vormt óf juist bijdraagt aan het nodig hebben van (constante) prikkels. Omdat onderzoek hier niet eenduidig over is, zou ik hier onder het motto 'pick your battles' niet te strikt in zijn. Omdat de telefoon op andere manieren, notificaties, appjes, et cetera, af kan leiden, zou ik een andere oplossing verzinnen om tijdens het huiswerk muziek te luisteren, zoals:

- De telefoon beneden leggen en via wifi/bluetooth muziek naar een speaker laten zenden
- Een oude iPod kopen waar alleen muziek mee kan worden afgespeeld
- Een radio op zijn kamer neerzetten om muziek te luisteren
- Et cetera

Schermen in de slaapkamer

"Moet je je kind toestaan om de telefoon mee te nemen naar bed?"

Om goed te slapen is het belangrijk voor je kind om tot rust te komen voor hij gaat slapen en in het algemeen helpt het daarbij om niet met de telefoon of iPad bezig te zijn. Onderzoek van het RIVM laat zien dat het gebruik van schermen onder jongeren binnen een uur voor het slapengaan leidt tot (meer) slaapklachten²⁵. De onderzoekers noemen als een van de oorzaken dat het blauwe licht van de telefoon invloed heeft op de biologische klok en daarmee de slaap kan verstoren, al wordt dit in een artikel van de Volkskrant, over hetzelfde onderzoek, ontkracht²⁶. Een andere oorzaak kan zijn dat de hersenen nog niet tot rust zijn gekomen als jongeren willen gaan slapen, door het actief bezig zijn op de telefoon net voor het slapen²⁷. Ook speelt mogelijk mee dat jongeren het lastig vinden om de telefoon uit te zetten of weg te leggen, waardoor ze later gaan slapen²⁸.