

Gids

voor een goed gebruik van schermen





Beste ouders,

De inburgering van het internet, de gsm, de tablet en de smartphone heeft ons leven ingrijpend veranderd. We gebruiken deze nieuwe middelen om te werken, te leren, te organiseren, contact te houden, de weg te vinden... Allemaal nieuwe gewoontes die ons dagelijks leven niet alleen veranderd maar ook verbeterd hebben!

Schermen hebben op een heel natuurlijke wijze hun plaats veroverd in ons leven en onze kinderen zijn daar op een even natuurlijke wijze in meegegaan.

De 'digital natives' hebben zich de nieuwe communicatiemiddelen ontnuchterend gemakkelijk eigen gemaakt en spelen er mee. Deze pijlsnelle evolutie heeft echter ook gevolgen. Vandaag beseffen we dat we met de moderne communicatiemiddelen niet alleen grote mogelijkheden hebben maar ook een grote verantwoordelijkheid. Om het gebruik van schermen positief en in evenwicht te houden is een omkadering cruciaal, zeker bij kinderen en jongeren.

Hoe maak je een kader waarin iedereen zich kan vinden? Welke regels ga je afspreken, hoe ga je erover praten met je gezin? Welke gewoontes ga je aankweken waarmee je je kind een positief digitaal gebruik aanleert? Hoe creëer je met schermen een positieve familieband in plaats van een generatieconflict?

In deze gids geeft Orange je een antwoord op dergelijke vragen. Op basis van professioneel medisch advies en richtlijnen van de overheid krijg je allerlei tips en handvaten voor een positief digitaal leven.

Aan jou de keuze wat je ermee doet!

Heel wat mensen denken dat schermtijd de tijd is die onze kinderen voor het tv-toestel doorbrengen maar niets is minder waar. Schermtijd is de tijd die we doorbrengen op allerlei schermen.



TV's



smartphone's



computer's



tablet's



spelconsole's



schermtijd

Aan elke leeftijd zijn schermtijd

Dit is wat de meeste experts van bescherming van kinderen en gezondheid aanbevelen:

Tot 3 jaar: geen schermen

Van 3 tot 6 jaar

🕒 Niet meer dan 20 minuten aan één stuk

Maximum 1 u/dag (in het totaal)

- niet tijdens maaltijden, niet meer vanaf 1 uur voor het slapen gaan en nooit in de slaapkamer
- steeds in aanwezigheid van een volwassene die de weg toont

Van 7 tot 9 jaar

🕒 Niet meer dan 30 minuten per sessie

Maximum 2 u/dag (in het totaal)

- niet tijdens maaltijden, niet meer vanaf 1 uur voor het slapen gaan en nooit in de slaapkamer
- kijktijd en keuze van sites instellen met een ouderlijk controletoel
- steeds in aanwezigheid van een volwassene die waar nodig de weg toont

Vanaf 10 jaar

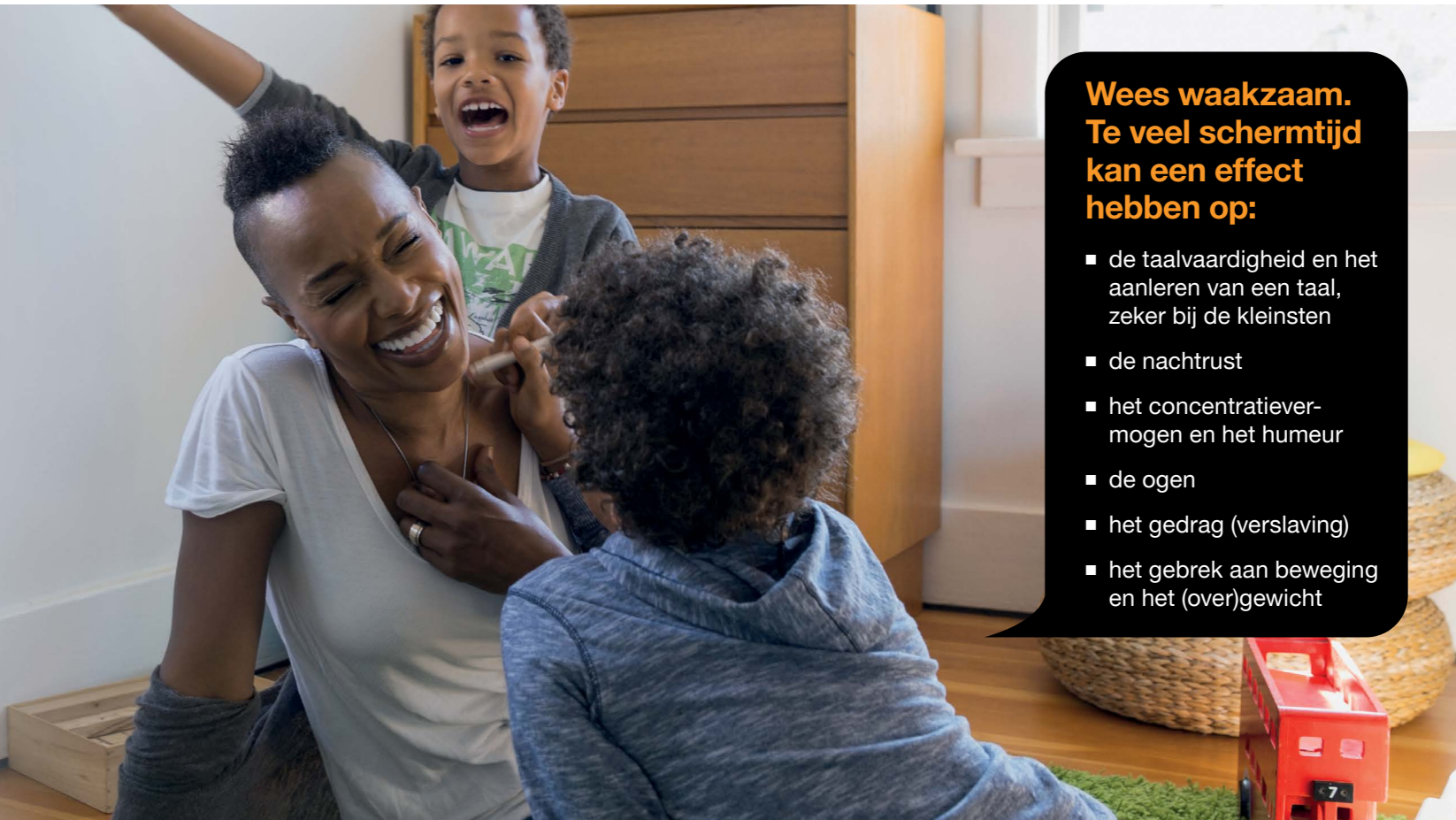
🕒 ongeveer 30 minuten per sessie

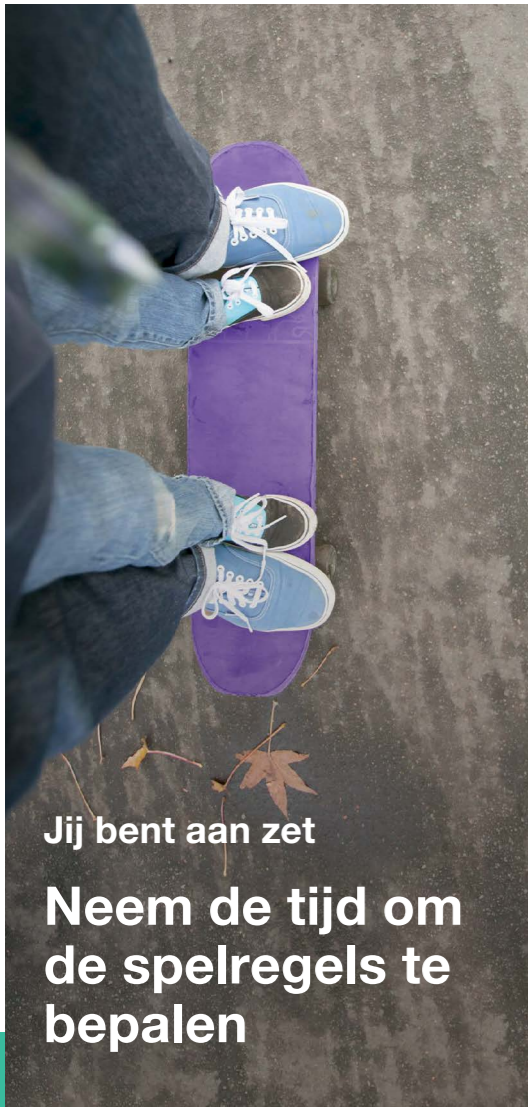
Dagelijkse schermtijd wordt samen afgesproken, in functie van de behoefte en de maturiteit van je kind

- niet tijdens maaltijden, niet meer vanaf 1 uur voor het slapen gaan en nooit in de slaapkamer
- leer je kind regelmatig een pauze in te lassen – indien nodig met het gebruik van een ouderlijk controletoel
- interesseer je voor wat je kind doet, praat erover met je kind

Wees waakzaam.
Te veel schermtijd kan een effect hebben op:

- de taalvaardigheid en het aanleren van een taal, zeker bij de kleinsten
- de nachtrust
- het concentratievermogen en het humeur
- de ogen
- het gedrag (verslaving)
- het gebrek aan beweging en het (over)gewicht





Jij bent aan zet
Neem de tijd om
de spelregels te
bepalen

Laat je niet door schermen opvreten

Waak je erover dat je kinderen gezond en gevarieerd eten en niet lopen te snoepen buiten de maaltijden? Pas dat ook toe op hun schermtijd.

Alles is een kwestie van evenwicht. Je moet enkel de geschikte formule vinden die bij jouw familie past. Met de tips van deze gids gaat je dat zeker lukken.

Schermtijd in het meervoud

Tablet, computer, tv, smartphone, spelconsoles... bepaal de tijd die je kind voor alle schermen uittrekt. Hou daarbij zeker rekening met zijn leeftijd. Hoe jonger je kind, hoe korter zijn schermtijd. Bepaal de schermtijd voor een hele week en verspreid die over verschillende dagen, met een maximum per sessie.

Goeie moed – eens je dit bepaald hebt zal alles een stuk gemakkelijker zijn.



Eenvoudige spelregels voor iedereen

Misschien ook voor je ex, de babysit of opa en oma. Je moet met iedereen de spelregels delen die je bepaald hebt.

Met ie-der-een. Opa en oma hebben een tekenfilmje voorzien voor deze namiddag? Dat kan, **maar die tijd wordt meteen van de wekelijkse schermtijd afgetrokken.**

Morgen beginnen we ermee

Maar dan écht. Plan nu **het ideale moment** om te starten met je nieuwe schermtijd (terug naar school, terug uit vakantie). Leg vooraf aan je kinderen uit waarom en hoe je de nieuwe schermtijd zal invoeren. Een verwittigd kind is er twee waard.



Leven zonder schermtijd

Het is belangrijk om ook **tijd zonder schermen** af te spreken. Nooit schermen 's ochtends, voor de schooltijd, nooit na de schooltijd indien het huiswerk nog niet gemaakt is, nooit tijdens het avondeten (ook geen tv) en één uur voor het slapen gaan. Zo leer je je kind hoe het zich kan concentreren, hoe het beter kan slapen en hoe je samen als gezin van allerlei andere activiteiten kan genieten. Hou waar mogelijk de schermen uit de slaapkamers, in elk geval 's nachts, en uit de kamers waar je samen eet (keuken/eetkamer).





Een familie activiteit
Communiceren is
belangrijk



Samen is het nog leuker

Schermtijd kan je ook samen door brengen. Samen naar een film kijken, samen over een digitale snelweg racen, ... Je praat met elkaar, je geeft commentaar, je daagt elkaar uit of wat dan ook. Belangrijk is dat je samen bent en daaraan ongetwijfeld mooie herinneringen zal overhouden.

“Zeg, jij zit toch ook de hele tijd op je schermen?”

Als je wilt dat het werkt moet je zelf het goed voorbeeld geven. Hoe kan je immers de schermtijd van je kind beperken als je zelf hele dagen aan je scherm gekluisterd bent? Je zou bijvoorbeeld 's avonds, als je thuis komt, je telefoon in je handtas kunnen laten zitten, in 'silent'-mode en hem vooral niet gaan gebruiken op familiemomenten zoals het avondmaal.

De kans is groot dat je kind je gedrag op natuurlijke wijze zal imiteren.

Waarom heeft hij er recht op, en ik niet?

‘Omdat jij nog niet zijn leeftijd hebt, lieverd.’


Want ja: als je met je hele kroost schermtijd afspreekt kan dat voor de kleinsten oneerlijk lijken. En toch, je kan daar een goede uitleg aan geven. Trek bijvoorbeeld gelijkenissen met films: een kleuter kijkt naar andere films dan een tiener. Het aanbod is aan de leeftijd aangepast. Leg het uit, zeg ook waarom inhoud en duur verschillen.

Schermen volgen de wet van de leeftijd: in functie van hun leeftijd kijken kinderen al dan niet naar dezelfde inhoud gedurende al dan niet dezelfde tijd.



Begeleid je kind naar zelfstandigheid

Laat je kind van 10 jaar of meer stilaan zelfstandig zijn schermtijd en uurrooster regelen, op basis van afspraken die je samen maakt. Aarzel niet om het gesprek aan te gaan en nieuwe afspraken te maken indien nodig.



Maak jezelf niets wijs: je zal altijd te maken krijgen met pogingen tot onderhandelen. Als je kind je zegt dat het maar 2 minuutjes nodig heeft om een spel af te maken en daardoor naar een hoger niveau door te stoten, laat het dat doen. Door af en toe water bij je wijn te doen vermijd je frustratie en conflicten.



En, waarop draait het in de praktijk uit?

Tijd om er werk van te maken

Hoe duidelijker en eenvoudiger de regels, hoe makkelijker op te volgen

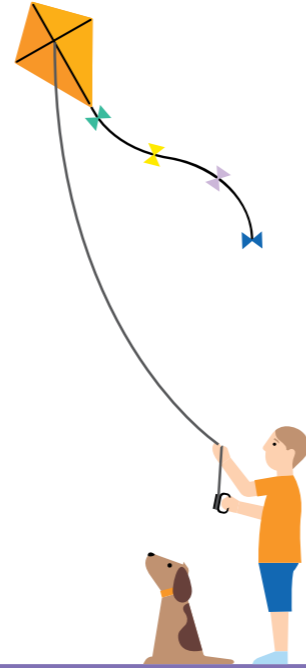
Eens de regels vastgelegd zijn, valt er maar één iets meer te doen... jullie er aan houden. Herhaling is nog steeds de beste leerschool: informeer je kind over zijn schermtijd en herhaal het tot het (bijna) de oren uitkomt. Maak die herhaling visueel voor de kleinsten en toon je horloge: "wanneer de grote wijzer op twee staat stop je er mee, oké?"

Regelmaat en structuur zijn onmisbaar voor zowel kinderen als tieners. En weet, ze zullen het je later wel dankbaar zijn.

Laat chantage buiten spel

Schermtijd gebruik je niet om iets van je kind 'af te kopen'. Dat zou op omkoperij lijken, toch?

Goed gebruik van schermtijd kan daarentegen leiden tot boeiende gesprekken rond de tafel, lachpartijen, familiemomentjes...



Wat met de toestellen?

Hoe meer toestellen, hoe meer schermtijd. In bepaalde families heeft elk kind zijn eigen toestel(len), in functie van zijn leeftijd. Een spelconsole voor het ene kind, een tablet voor het andere, ... Wij raden aan om voor de jongste kinderen **een ouderlijk controletool** op de schermen te voorzien en voor de eerste smartphone een beperkt abonnement, in functie van het reële gebruik en met een welwillende controle.

Geen schermen in de slaapkamer, zeker niet 's nachts

Nu we het toch over toestellen hebben: met een schermverbod in de slaapkamer regel je **80% van het probleem**. Leer je tiener zijn smartphone op te laden in een andere kamer dan de zijne. Klaagt hij omdat de tijd net voor zijn bedtijd zijn favoriete moment is om berichtjes te ontvangen? Leg hem uit waarom de kwaliteit van zijn nachtrust belangrijk is. Het gaat tenslotte om zijn gezondheid. Stel je kind gerust: morgen is er weer nieuwe schermtijd. Blijf vooral op je stuk staan. Je tiener kan zijn digitale stilte bij zijn vrienden gerust toeschrijven aan het 'onbegrip van zijn vervelende ouders'.



Al eens aan een feestje of een picknick gedacht?

Toon je kind dat vriendjes zijn in het echte leven nog steeds beter is dan wat je met gamen of sociale media kan doen. Die leuke chat met je vriendje kan je omvormen naar een invite om samen buiten te spelen en te bewegen. Het belangrijkste is dat je schermtijd je niet belet te lezen, met vriendjes te spelen of leuke dingen met je familie te ondernemen.

Hou altijd een leuke activiteit achter de hand, alleen of in groep, thuis of buiten.





Schermen zijn geen vijanden

Alles hangt af van de dosering... en de inhoud

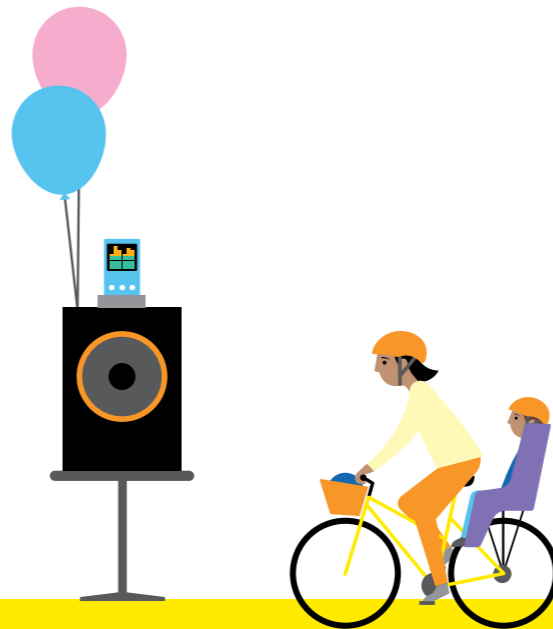
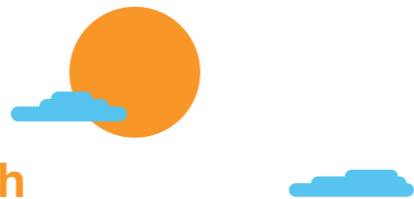
De generatie ouders 4.0, dat ben jij!

Nu de spelregels van kracht zijn (of worden) kan je je ook afvragen wat jouw kinderen bekijken tijdens hun schermtijd. Vele ouders beseffen dat ze niet echt veel weten over het digitale leven van hun kinderen. Anderen dan weer beschouwen de schermtijd van hun kroost als een recht op privacy. Zonder in die privacy binnen te dringen moet je je toch afvragen of je niet beter meer zou weten over het schermgebruik van jongeren. Ga naast je kind zitten en toon belangstelling voor wat het doet: zo leer je meteen bij over zijn generatie.

Je kind moet ook voelen dat het bij jou terecht kan wanneer het schrikt van wat het tijdens een spel of op sociale media gezien heeft.

Van ludiek naar ludiek pedagogisch

Tekenen, een documentaire bekijken, leren coderen, een nieuwe taal onder de knie krijgen, interactieve boeken lezen, wetenschappelijke tutorials doornemen, ... Je kind kan online niet enkel passief naar iets kijken of verslavende spelletjes spelen. In functie van zijn interessegebieden en zijn leeftijd kan je het **aanmoedigen waardevolle activiteiten te zoeken op het internet**. Voor de kleinsten kan je zelf geschikte onderwerpen en sites kiezen.



Eenvoudige maar handige tips voor jou, als ouder

Een goed begin: bepaal de uren waarop je wifi thuis beschikbaar is. Aarzel niet om wifi-vrije uren te plannen. Dat kan met bepaalde apps van operators en constructeurs. Ga nog een stap verder, installeer op alle toestellen een ouderlijk controletool. Daarmee kan je ervoor zorgen dat je kleine 'geeks' in alle veiligheid het internet op kunnen.

Meer hierover op orange.be/slimdigitaal



Ouders van pubers, dit gaat jullie aan

Je weet het vast ook, het is belangrijk dat je je puber in zijn digitale uitstappen begeleidt, dat je regelmatig met je kind praat over wat het daar doet, ziet en zelf publiceert. Dat je het aanmoedigt om goed uit te kijken en tijd te besteden aan aandachtspunten zoals de **parameters van de vertrouwelijkheid, de bescherming van privacy en de digitale ID**. Op internet laat alles sporen na. Net zoals je je kind leert niet mee te gaan met onbekenden op straat, moet je het aanmoedigen enkel geo-localisatie in te stellen indien nodig en veilig. Maak duidelijk waarom je kind zeker niet Jan en alleman als 'vriend' moet aanvaarden. Praat met je kind over het belang van zijn privacy. En vooral, **wees steeds beschikbaar en bereikbaar** in geval van digitale conflicten (pesterij, vervalste foto's, ...) die psychologisch erg ingrijpend kunnen zijn.

Bel indien nodig met specialisten, bijvoorbeeld van **Child Focus**, op het nummer 116000 (24/24, 7/7).

Samengevat:

10 tips

om op serene wijze de schermtijd van je familie te beheren

1. Schermtijd aanpassen aan de leeftijd.
2. Vooraf aan de kinderen de spelregels bekend maken, bijvoorbeeld 'maximum 2 tekenfilms, niet meer'.
3. Regels en limieten vastleggen in functie van elk kind en elke volwassene en verklaren zodat er niet onderhandeld wordt.
4. Met ieder gezinslid sites en programma's kiezen, in functie van de leeftijd en de reële behoefte.
5. Regelmatig de-connecteren en aanmoedigen om dat te doen.
6. Schermen in slaapkamers verbieden, vooral 's nachts. Schermen tijdens de maaltijd verbieden.
7. De regels delen en zelf ook respecteren.
8. Waken over het evenwicht tussen schermtijd en andere activiteiten. Beschikbaar zijn voor andere activiteiten en ze zelf voorstellen.
9. Kinderen en jongeren bewust maken van de potentiële gevaren op het internet in en sociale media. Aandachtig blijven en naar hen luisteren.
10. Hen zelf verantwoordelijk maken door hen stap voor stap autonoom te laten gebruiken, onder je waakzame blik.

**Om dit haast onuitputbare onderwerp te besluiten: elke familie is anders.
Met wat geduld, welwillendheid en een luisterend oor gaat het je zeker lukken!**

Om verder te gaan:

orange.be/slimdigitaal

Vind hier het advies en de tips van Orange om je kind zo goed mogelijk te begeleiden in deze digitale wereld en de ervaring zo aangenaam mogelijk te maken.



orange.be/slimdigitaal