

De tablet de baas? - 1

Je kunt niet terugvallen op je eigen opvoeding, op hoe je ouders het deden. Want toen wij kind waren, bestonden er nog geen tablets en smartphones. Wij zijn dus de eerste generatie ouders die erover na moet denken hoe we omgaan met de tablet in de opvoeding.

Is er verschil met de computer dan? Een beetje wel. Want bij een tablet hoef je nog minder zelf te doen. Hij is er niet op gemaakt om veel tekst te typen. Het is vooral klikken en vegen. Een tablet is ook gemakkelijker mee te nemen, bijvoorbeeld als je uit eten gaat. Je kunt hem dus nog vaker en jonger inzetten bij je kinderen. En dat gebeurt ook. In 2013 is een onderzoek gedaan. Daaruit bleek dat een derde van de kinderen van 1 jaar al regelmatig op de tablet mag. Van de kinderen van 3 jaar mag de helft regelmatig op de tablet.

Waarom de tablet?

Veel ouders zeggen dat ze hun kind de tablet geven omdat ze een rustig moment willen hebben of omdat hun kind zich verveelt. Begrijpelijk! Je hebt van die momenten dat alles tegelijk komt. Je moet koken, je baby huilt en je peuter is moe. Of je moet een lange autorit maken met een zoon die niet stil kan zitten en dat afreageert op z'n broertjes. Heerlijk als je dan even wat rust kunt inbouwen met een spelletje op de tablet.

Maar als het een dagelijkse gewoonte gaat worden om de tablet zo te gebruiken, dan is het goed om eens na te denken over andere oplossingen. Ik las het voorbeeld van ouders met één peuter, die hun kind aan het ontbijt altijd filmpjes laten kijken. Zo zorgen ze voor een rustige start van de dag. Maar zeg je daarmee eigenlijk niet tegen je kind: wij vinden het lastig dat jij er bent, we willen jou even 'uitzetten'?

Andere oplossingen kosten vaak meer energie. Ze vragen meer van jou als ouder. Maar daarmee investeer je wel in je kind en in de band met je kind. Ook richt je je dan meer op de lange termijn. Een kind dat zich verveelt, leert op den duur zelf iets te bedenken om te doen. Als je in gesprek gaat over gedrag op de achterbank, leert een kind over zijn gedrag en de gevolgen daarvan. Als je peuter laat helpen met koken dan kost het je meer tijd, maar zij geniet ervan om jou te helpen. Als je de kinderen geen spelletjes op je telefoon laat doen als je uit eten bent, komt het misschien tot een mooi gesprek.

Niet te vroeg

Al voor heel jonge kinderen zijn er 'educatieve' apps, waarmee kinderen bijvoorbeeld de kleuren kunnen leren. Je zou denken dat het goed is voor je kinderen om dit soort spelletjes te doen. Maar eigenlijk is dit soort leren helemaal niet belangrijk voor baby's, peuters en kleuters.

Kinderen van 0 tot 6 jaar zijn volop in ontwikkeling. Ze leren grote bewegingen (rennen, springen), maar ook fijne bewegingen (kleuren, eten). Ze leren zich concentreren en ze leren omgaan met hun emoties en met andere mensen. Allemaal dingen die ze niet leren van een plat scherm, maar in het echte leven, waarin ze bewegen, voelen en ruiken.

Dit is zo onmisbaar dat sommige deskundigen bang zijn dat het mis gaat met de hersenontwikkeling van jonge kinderen als ze veel achter de tablet zitten. Zij adviseren om tot 2 jaar helemaal geen beeldschermen te gebruiken. Op deze leeftijd hebben kinderen al hun 'wakkere' tijd nodig om het echte leven te ontdekken.

Van 2 tot 6 jaar zou je af en toe samen met je kind iets leuks kunnen doen op de tablet. Het hoeft niet iets te zijn waar ze van kunnen leren. Het gaat er om dat je het samen doet en dat je er over praat. Van alleen een app leren kinderen niet zoveel op deze leeftijd, maar door er samen over te praten leren ze er wel van. Vanaf 6 jaar kan het nuttig zijn om dingen op de tablet te oefenen, zoals de letters of de tafels. Vaak zal er vanuit school ook wel gewezen worden op bepaalde programma's of websites om te oefenen. Het advies van media-deskundigen is dus: het is beter voor je kind om niet te vroeg te beginnen met spelen op de tablet. Je kunt beter voorlezen, muziek maken, knutselen, puzzelen, buiten spelen... Als je hier meer over wilt lezen, google dan eens op 'Whitepaper Ukkies: hun brein en mediaopvoeding'.

Niet te laat

Niet te vroeg beginnen dus. Maar als je je kind wilt leren om op een goede manier om te gaan met tablets en andere computers, is het aan de andere kant belangrijk om niet te laat te beginnen. Want als ze jonger zijn (nog geen puber) is het makkelijker om met ze in gesprek te gaan. Je hebt dan gelegenheid om ze te begeleiden. Daarover schrijf ik in een volgend artikel.

De tablet de baas? - 2

- tabletgebruik begeleiden bij kinderen op de basisschool -

Tussen 6 en 10 jaar, dat is een mooi moment om kinderen te laten beginnen met het gebruiken van de tablet of computer. Ze zijn dan niet te jong meer (zie vorige artikel), maar op een mooie leeftijd om samen in gesprek te gaan over tabletgebruik. Hoe die apparaten wérken hebben ze vaak snel genoeg door. Maar hoe gebruik je ze op een goede manier? En hoe begeleid jij als ouder je kinderen daarin?

Eigen voorbeeld

Begin eens met een kritische blik naar je eigen tabletgebruik. Tenslotte is je eigen voorbeeld het belangrijkste. Als je dochter binnenstapt met haar vriendin, mompel je dan 'hallo' van achter je tablet of leg je hem even weg voor een praatje? Kun je stoppen als je geroepen wordt voor het eten? Staat je tablet jou in de weg om stil te worden voor God en wat doe je daar aan? Goed om daar als ouders eens over door te praten en elkaar een spiegel voor te houden.

Duidelijke grenzen

Praat als ouders samen over wat je wel en niet wilt rond het tabletgebruik van je kinderen. Dat klinkt heel voor-de-hand-iggend, maar dat is het niet. Want vaak begin je er op zeker moment mee, zonder dat je er echt een plan voor hebt. Van het een komt het ander. En soms ga je er pas goed over nadenken als er een probleem is en dan kan het lastig zijn om dingen terug te draaien.

Stel dus samen vooraf vast wat je wel en niet wilt. Hou zelf de leiding. Wat mag je kind doen op de tablet? En hoeveel tijd mag hij er aan besteden?

Tijd-grenzen zijn nodig, omdat beeldschermen je aandacht vasthouden. Je blijft langer bezig dan je wilde en ongemerkt blijft er dan geen tijd over voor andere dingen. Spelen is ook op deze leeftijd nog belangrijk voor de ontwikkeling. Daarnaast is het goed dat kinderen op deze leeftijd leren om tijd te nemen voor Bijbellezen en gebed. En dat er tijd is voor échte gesprekken.

Via bepaalde programma's kun je een tijdslimiet instellen, waardoor de computer na de vastgestelde tijd uitvalt. Dat kan een hulpmiddel zijn. Maar je kind leert zijn verantwoordelijkheid te nemen als hij zélf de stap moet zetten om de tablet weg te leggen als de tijd om is. Als dat steeds niet lukt, kun je afspreken dat de tijd die het kind vandaag te lang doorging, morgen van de computertijd worden afgetrokken.

Stel als ouders ook vast wát je kinderen mogen doen op de tablet. Bij het ouder worden kun je dat verder uitbreiden. Oefenen voor school? Zelf filmpjes opzoeken? Een eigen e-mailadres? Op de sociale media zoals Twitter en Facebook?

Een e-mailadres kan leuk zijn als je kind familie of vrienden ver weg heeft wonen. Als een gratis variant van post sturen. Sociale media gaan verder: iedereen kan dan meelesen. Zelf zou ik daar niet aan beginnen voor de middelbare school. Op deze leeftijd lijkt het zelf opzoeken van filmpjes mij ook niet aan te raden. Op YouTube staat alles door elkaar en 'onschuldige' kinderfilmpjes worden soms verbouwd tot filmpjes waarin rare dingen gebeuren. Ook een filter haalt dat er niet altijd uit.

Toezicht

Om een kind goed te kunnen begeleiden moet je weten wat hij of zij doet. Dat kan via programma's voor ouderlijk toezicht (zoals bijvoorbeeld Windows Family Safety). Het vraagt wat zoekwerk om precies te weten hoe dit soort programma's werken en wat bij jullie situatie past. Maar op de basisschoolleeftijd lijkt direct toezicht mij beter dan een programma waarin je achteraf ziet wat je kind heeft gedaan. Dus: de kinderen mogen op de computer in de ruimte waar je zelf ook aanwezig bent. Dan kun je af en toe meekijken en meteen praten over wat de kinderen doen en zien.

Gesprek

Onmisbaar is het gesprek over wat kinderen 'meemaken' in de digitale wereld. Daardoor vormen zij hun oordeel. Stel open vragen, om je kind zelf te laten nadenken. 'Ik zag doodskoppen liggen in dat piratenspelletje. Wat vind jij daarvan?' Als je dingen ziet die niet goed zijn, is het belangrijk om er altijd wat over te praten. Als er iets gebeurd wat niet goed is en ouders zeggen er niets over, gaan kinderen er vanuit dat het goed is! Laat je kinderen ontdekken dat Gods geboden ook online gelden.

Wijsheid

Voor alle ouders is het nieuw om op te voeden in de tijd van tablets. Zonder dat je er erg in hebt, worden allerlei apparaten een deel van je leven. Bij de doop heb je als ouders de verantwoordelijkheid genomen voor de christelijke opvoeding van je kinderen. Daarom is het belangrijk dat je ook hierin de regie houdt, dat je de dingen niet laat gebeuren, maar bewuste keuzes maakt. Denk er over na, praat erover met elkaar en met andere ouders, bid om wijsheid. Want *indien*

iemand van u wijsheid ontbreekt, dat hij (zij) ze van God begeere, die een iegelijk mildelijk geeft en niet verwijt, en zij zal hem(haar) gegeven worden. (Jakobus 1: 5).

Overgenomen uit 'Kerkblad voor het noorden' en geschreven door:

Aline Hoogenboom-Versluis, orthopedagoog en moeder van vier kinderen.