

Smartphonevrij Opgroeien

Presentatie

Wat fijn dat we hier vanavond een presentatie mogen geven. Een presentatie weliswaar zonder scherm, maar dat sluit wel aardig aan bij het thema. Samen proberen wij Smartphonevrij Opgroeien onder de aandacht te brengen. We zeggen: laten we de smartphone voor onze kinderen nog even uitstellen.

We zijn lid van de *Oudercommunity* van Smartphonevrij Opgroeien en beheren daarvoor ironisch genoeg een WhatsApp-groep, waar sommigen van jullie al mee bekend zijn. Voor de volledigheid wil ik melden dat we niet de *Stichting* Smartphonevrij Opgroeien representeren.

We zijn niet anti-tech. Sterker nog, ik ben zelf ict'er en heb als informaticadocent in het middelbaar onderwijs gewerkt. Technologie heeft enorme voordelen, en kinderen moeten de kans krijgen daarmee te leren omgaan. Dat moet op een manier waarbij zij de technologie gebruiken, in plaats van dat de technologie hen gebruikt.

Vrijwel iedereen heeft er één: een smartphone. Ook jonge kinderen. Wie in groep 7 of 8 nog geen telefoon heeft, valt op. Ook als ouder voel je die druk. Je wilt niet dat je kind buiten de groep valt.

En misschien denk je ook: een smartphone geeft bereikbaarheid, een gevoel van veiligheid. Maar overal om je heen zie je die gebogen koppies verdwijnen in dat kleine schermpje. En je vraagt je af: wat gebeurt hier eigenlijk?

Kijk, een smartphone is geen gewone telefoon, het is een computer in je broekzak. Eentje die altijd aanstaat en altijd verbonden is.

Die Nokia en de eerste smartphones van 20 jaar geleden, waarmee de meesten van ons hier in de zaal zijn opgegroeid, zijn onvergelijkbaar met de smartphone van nu. Wij zijn als ouders langzaam met de ontwikkeling van het internet, smartphones en social media meegegroeid. Onze kinderen krijgen nu in één klap te maken met een haast onbegrensde online wereld. Dat vraagt om voorzichtigheid.

Neem alleen al social media: die platforms zijn in de loop van de jaren enorm veranderd. Waar je vroeger chronologisch berichten van vrienden en familie zag, zie je nu een gepersonaliseerde stroom van geoptimaliseerde berichten.

Door middel van geavanceerde algoritmes tonen zij wat je interessant vindt. Je wordt zoveel mogelijk bevestigd in wat je leuk vindt en krijgt aanbevelingen die passen bij je stijl, smaak en zelfs humeur. Dit gebeurt allemaal met het doel je zo lang mogelijk aan het platform te kluisteren, waarbij je advertentie na advertentie krijgt voorschoteld en je voorkeuren en interesses met elke klik en scroll verder worden geanalyseerd. Big business.

Je hoort wel eens dat iedereen in zijn eigen bubbel leeft? De algoritmes zijn de grote aanjagers van die bubbels. Een groot deel van wat je ziet is sensatie en herbevestiging, keer op keer opnieuw verpakt. De berichtjes van vrienden en familie maken nog maar een klein deel uit van wat je consumeert.

Zodra een kind een smartphone krijgt, worden apps als WhatsApp, TikTok en Snapchat al snel onderdeel van het dagelijks leven. Ook games, bijvoorbeeld via Roblox, zijn voorzien van allerlei verslavende technieken.

Voor kinderen is het bijna onmogelijk te stoppen. Een belangrijk onderdeel van hun hersenen is namelijk nog niet ontwikkeld: de rem. Daar kunnen kinderen niets aan doen. Zelfs wij als volwassenen hebben daar moeite mee. En tech-bazen weten dat zo goed, dat ze hun eigen kinderen geen smartphone geven. Zegt dat niet genoeg?

Tieners zitten inmiddels gemiddeld zes uur per dag op hun telefoon. En het wordt steeds duidelijker wat hier de gevolgen van kunnen zijn.

- Het zelfbeeld en de mentale gezondheid van kinderen staan onder druk doordat ze zich steeds vergelijken met anderen
- Concentreren en lezen wordt moeilijker door alle notificaties en het altijd ‘aan’ staan
- Ze krijgen last van hun nek en ogen
- Ze hebben slaaptekort doordat ze ’s nachts online zijn
- Ze worden angstiger door schadelijke content, of door cyberpesten dat 24/7 doorgaat
- Thuis ontstaat steeds vaker ruzie over schermtijd

Daarom stellen we voor, dit is het uitgangspunt van Smartphonevrij Opgroeien, om *samen* het gebruik van smartphones uit te stellen. Kies voor een simpele beltelefoon als start. Vanaf 14 jaar kun je kiezen voor een smartphone. En pas vanaf 16 jaar eventueel social media.

Dit is geen compleet nieuwe boodschap meer: er zijn steeds meer landen die hier wet- en regelgeving voor ontwikkelen.

Zo krijgt je kind namelijk de kans ongestoord op te groeien.

- Meer rust in het hoofd
- Meer bewegen
- Meer aandacht op school
- Diepere vriendschappen
- Meer fantasie, ook door verveling
- Meer zelfvertrouwen
- En thuis minder strijd, meer contact

Er zijn inmiddels middelbare scholen, zoals het Hoeksch Lyceum en Actief College, waar je geen smartphone meer nodig hebt om te zien welke lessen er uitvallen. Er hangen weer ouderwets schermen met roosterwijzigingen in de hal. En kluisjes kun je weer openen zonder dat je daar een telefoon voor nodig hebt. Ja, op het Actief College hebben ze daarvoor de moderne kluisjes weer omgebouwd naar eenvoudiger varianten.

Elke ouder of opvoeder maakt natuurlijk zijn of haar eigen keuze. Het blijft lastig. Voor iedereen is de thuissituatie weer net even iets anders. En iedereen heeft er zo zijn eigen kijk op. Ik sta hier dan ook niet om mensen over te halen, maar ik hoop te laten zien, aan mensen die ook twijfels hebben over smartphonegebruik op jonge leeftijd, dat het uitstellen van de smartphone een optie is.

In een klas hoeft namelijk maar een kwart van de kinderen mee te doen en de groepsdruk verdwijnt. Een kind is dan niet meer de enige. En ook jij, als ouder, staat er dan niet meer alleen voor. Samen lukt het. Samen kunnen we de norm veranderen. Bedankt voor jullie aandacht.