



Beeldschermen en tieners: de juiste balans vinden voor hun welzijn

Ik hoop dat u volop geniet van de herfstvakantie. Ik was verheugd om uw feedback op de enquête te ontvangen. Aarzel niet om deze te blijven delen: het helpt mij enorm om elke leerling beter te ondersteunen in hun leerproces. Vakanties gaan vaak gepaard met vrije tijd en dat vertaalt zich jammer genoeg in potentieel meer schermtijd voor onze kinderen. Ik merk dagelijks dat velen van hen meer dan 2 uur per dag voor hun schermen doorbrengen, en soms zelfs tot 4, 6 of 8 uur op een dag, buiten schooltijd.

Ik zie steeds vaker concentratie- en korte termijn geheugenproblemen bij onze jongeren. De link met schermtijd lijkt me duidelijk. Door te scrollen op apps zoals TikTok, Instagram of Snapchat, worden ze gebombardeerd met vluchtige informatie, die minder dan 5 seconden duurt. De hersenen, vergelijkbaar met een spier, passen zich aan en 'conditioneren' zich aan deze snelheid, waardoor hun vermogen om informatie op lange termijn te behouden afneemt. In mijn 7 jaar ervaring heb ik een opmerkelijke afname van het geheugen bij kinderen waargenomen. Echter, het is bemoedigend om te zien dat dezelfde kinderen hun levendigheid en natuurlijk enthousiasme terugkrijgen tijdens stageweken zonder telefoon.

Ik wil benadrukken dat ik geen arts of specialist ben. Ik ben gewoon een gepassioneerde coach die zich inzet voor het welzijn en succes van zijn leerlingen. We staan voor een grote uitdaging die niet onderschat mag worden. Indien gewenst, kan ik wetenschappelijke artikelen delen die mijn waarnemingen ondersteunen. De echte uitdaging ligt echter in het vinden van een evenwicht tussen zorgzaamheid en vastberadenheid in het omgaan met de constante verzoeken van onze kinderen.

Ik spreek uit ervaring, en ik weet hoe veeleisend het is om een tiener op te voeden in Brussel in 2023. Laten we waakzaam zijn en samenwerken voor hun ontplooiing.

Hier zijn enkele informatie over onderzoek naar de gevolgen van schermtijd:

- **Effecten van schermtijd op cognitieve ontwikkeling:**

Een studie gepubliceerd in "[The Lancet Child & Adolescent Health](#)" onthulde dat kinderen die meer dan 2 uur per dag voor een scherm doorbrengen minder goede cognitieve prestaties hadden dan diegenen die minder tijd besteden.

- **Impact op de geestelijke gezondheid:**

Er zijn meerdere rapporten die een verhoogde schermtijd in verband brengen met depressieve symptomen, vooral bij tieners. Sociale media platforms kunnen bijvoorbeeld bijdragen aan sociale vergelijkingen, angst en andere negatieve effecten op de geestelijke gezondheid.

- **Slaapverstoring:**

Blootstelling aan blauw licht van schermen, vooral voor het slapengaan, kan de slaap verstoren, wat op zijn beurt het geheugen en de cognitie kan beïnvloeden.

- **Ontwikkeling van kortetermijngeheugen:**

Zoals ik eerder vermeldde, kan het snel consumeren van korte informatie (zoals op TikTok of andere sociale media platforms) de hersenen conditioneren om informatie vluchtig te verwerken, wat mogelijk het kortetermijngeheugen kan beïnvloeden.

Adviezen die ik u kan geven

Een tiener overtuigen kan een delicate taak zijn vanwege hun cognitieve ontwikkeling, hun verlangen naar onafhankelijkheid en hun identiteitsvormingsproces. Hier zijn enkele tips die ouders kunnen helpen om beter te communiceren en hun tieners te overtuigen:

Open communicatie bevorderen

Moedig een sfeer aan waarin uw tiener zich vrij voelt om zich zonder oordeel uit te drukken. Actief luisteren is essentieel.

Kies het juiste moment

Bespreek gevoelige onderwerpen wanneer iedereen kalm en beschikbaar is, in plaats van tijdens een spanningsmoment.

Wees geïnformeerd

Doe onderzoek om feiten, studies of concrete voorbeelden te kunnen presenteren die uw standpunt ondersteunen.

Waardeer hun mening

Vraag hen wat ze denken en voelen over het onderwerp. Het tonen dat u hun mening waardeert, maakt hen meer geneigd om ook naar de uwe te luisteren.

Stel duidelijke grenzen

Wees begripvol, maar het is ook essentieel om duidelijke regels en consequenties voor bepaalde acties vast te stellen.

Bied alternatieve oplossingen aan

Als u bijvoorbeeld hun schermtijd wilt verminderen, stel dan andere interessante activiteiten voor die ze in plaats daarvan kunnen doen.

Betrek ze bij het nemen van beslissingen:

Laat ze deelnemen aan het opstellen van regels of oplossingen. Dit kan hen meer betrokken en geneigd maken om deze regels te volgen.

Blijf consequent:

Zorg ervoor dat u als ouders een eenduidige boodschap uitstraalt. Tegenstrijdige berichten kunnen verwarring zaaien. U bent hun voorbeeld, dus u kunt ook niet om professionele redenen of andere excuses de telefoon aan tafel gebruiken. Organiseer u anders, anders bent u niet geloofwaardig.

Gebruik verhalen of voorbeelden:

Tieners kunnen een situatie of een concept beter begrijpen als u anekdotes of concrete voorbeelden gebruikt.

Toon empathie:

Probeer je in hun plaats te stellen. Hun perspectief begrijpen kan u helpen om overtuigender argumenten te formuleren.

Modelleer het gewenste gedrag:

Als u wilt dat ze een bepaald gedrag aannemen, laat het hen dan zien door het voorbeeld te geven.

Aanmoediging en positieve bekrachtiging:

Prijs hen wanneer ze het gewenste gedrag of de houding aannemen, en toon uw waardering.

Elke tiener is uniek, en wat voor de ene werkt, werkt misschien niet voor de andere. Het is essentieel om je aan te passen aan hun persoonlijkheid en behoeften, terwijl je vasthoudt aan de principes en waarden die essentieel zijn voor het gezin.

Veel succes en ik beloof je dat het beter is om nu te reageren dan later te moeten corrigeren, dan is het te laat.

Groetjes,

Isabelle

Die bezorgd is maar veel vertrouwen heeft in onze kinderen