



FRUTCH

Digitale Dementie: Verliezen onze kinderen het geheugen?

Beste ouders, ik zeg NEE tegen het 'goudvissengeheugen' van onze kinderen. Ik houd van Dory, maar ze blijft een fictief karakter.

Naar aanleiding van mijn vorig artikel over het buitensporig gebruik van internet, apps en dus schermtijd door onze jongeren, wil ik u vier links geven naar de meest gebruikte apps door onze jongeren in België. Als uw gezin meertalig is, bekijk dan zeker de applicaties uit uw eigen land of taalgebied die u kunt gebruiken. Bij 'mijn' kinderen zitten Franse, Chinese, Braziliaanse, Uruguayaanse, Libanese, Congolese kinderen, bijvoorbeeld, die vaak ook populaire apps uit hun land van herkomst of moedertaal gebruiken.

U kunt deze links gebruiken om een limiet in te stellen. Persoonlijk adviseer ik om niet meer dan twee uur per dag te gebruiken en dit niet als excuus te laten dienen om bijvoorbeeld geen berichten via WhatsApp te sturen dat ze later thuis zullen zijn. Wetenschappelijk onderzoek adviseert zelfs niet meer dan één uur... oordeel zelf, afhankelijk van het gebruik van uw kind.

- [YouTube](#)
- [Instagram](#)
- [TikTok](#)
- [SnapChat](#)

Virtuele Verslaving: Het Stille Gevaar voor Kinderhersen!

De impact van toenemende schermtijd op het geheugen van jongeren is onderwerp van uitgebreid onderzoek. Studies tonen aan dat overmatige schermtijd de cognitieve ontwikkeling van kinderen en jongeren, inclusief geheugen, negatief kan beïnvloeden:

- Overmatige schermtijd kan leiden tot leerachterstanden en kan invloed hebben op de ontwikkeling van probleemoplossende vaardigheden, taal en motoriek bij kleuters.

- Het beperken van schermtijd tot niet meer dan één uur per dag kan de ontwikkeling van het werkgeheugen bij kleuters bevorderen.
- Te veel schermtijd kan leiden tot een voortijdige verdunning van de cortex, wat implicaties kan hebben voor geheugen en verwerkingsvaardigheden.

Onderzoek van de Harvard Medical School geeft aan

- Het gebruik van schermen kan cognitieve moeilijkheden veroorzaken bij kinderen en adolescenten.
- Het gebruik van schermen speelt een actieve rol in de ontwikkeling van neurale verbindingen in de groeiende hersenen.
- Blauw licht van schermen kan de slaap verstoren, wat essentieel is voor de verwerking en opslag van informatie in het geheugen.
- Digitale activiteiten zoals gamen en sociale media activeren het beloningssysteem in de hersenen, wat bij jongeren kan leiden tot obsessief gedrag.
- De '[Growing Up Digital](#)' studie onderzoekt de impact van digitale technologie op het fysieke, mentale en sociale welzijn van jongeren.

Smartphone-ouders: De Ongeziene Diefstal van Kindertijd


Ook zijn ouders zich bewust van hun eigen uitdagingen met betrekking tot schermtijd en de mogelijke negatieve impact die dit kan hebben op hun kinderen. Meer dan de helft van de ouders (56%) geeft toe teveel tijd aan hun smartphones te besteden en vaak afgeleid te zijn door hun telefoon als ze bij hun kinderen zijn. Ouders maken zich zorgen over de invloed van smartphones op de interpersoonlijke vaardigheden en het academisch presteren van kinderen door hun eigen gedrag. Ik heb zelfs soms kinderen die tegen me zeggen dat papa of mama aan tafel (tijdens het diner) zeggen dat ze iets moeten antwoorden voor hun werk en daarom de GSM mee aan tafel nemen.

De waarheid komt uit de mond van de kinderen:

Soms zeggen de kinderen tegen me dat ze dan zien dat het om een Facebook/Youtube/instagram/etc-filmpje gaat.....en dus niet over het werk. We kunnen onze kinderen niet voorliegen. Ze zien ons, ze horen ons, ze zijn ons. Als we echt willen dat onze kinderen omgaan met schermtijd dan hebben wij als ouders een enorme verantwoordelijkheid. Een enorme, ten eerste ons brein en ons geheugen is volgroeid en is niet of in ieder geval veel minder onderhevig aan de invloed van schermtijd. Onze kinderen daarentegen, zoals hierboven beschreven, niet. Hier komt de grote verantwoordelijkheid "that we have to lead by example" en onze eigen lusten moeten onderdrukken. Dat we onze timemanagement met onze kinderen thuis even goed moeten gebruiken als op het werk met onze medewerkers.

Niet makkelijk, ik weet het...maar wat kunnen we niet allemaal doen voor onze kinderen? Heel veel, en dit is en moet één van uw prioriteiten zijn.

Circle of influence

Dit kunnen we, dit zit in onze "circle of influence". Als het eenmaal een buitensporig gebruik van schermtijd (+2 uur) wordt, is het niet meer binnen onze "circle of influence", dan kan je nog maar heel moeilijk de zaken terugdraaien. Vandaar mijn red flag  die ik vandaag met jullie deel. Ik spreek uit ervaring van dichtbij en veraf. Van toeschouwer en actieve speelster.

Heel veel sterkte, ik heb het zelf niet altijd makkelijk gehad in de opvoeding van mijn dochter, zeker niet in een monoparentale situatie en wil jullie heel graag informeren om op z'n minst deze fouten te voorkomen. Laten we als ouders solidair met elkaar zijn.

Het is tijd om uw stem te laten horen!

Voelt u de digitale druk in uw gezin? Vertel ons hoe u de balans vindt tussen schermtijd en gezinstijd. Deel uw inzichten, succesverhalen of bezorgdheden in de reacties. Elke bijdrage is een stap richting een gezondere toekomst voor onze kinderen. Laten we samen een beweging opbouwen, één reactie per keer. Uw mening is van onschatbare waarde — reageer nu en laat ons samen deze uitdaging aangaan!