

# E-book: Grip op schermen



*Door drs. Sander Kooijman  
Jeugd- en Kinderpraktijk Rota ©  
[Klik hier voor de website](#)*

# Grip op schermen



## Inleiding

Schermen zijn een normaal onderdeel van het moderne gezinsleven en horen bij de kindertijd. Ze bieden ook een unieke manier om samen met je kind tijd door te brengen. Middels schermen kunnen we onze kinderen betrekken bij onderwerpen en activiteiten die leven in de samenleving.

Schermen brengen educatie en geven stof tot nadenken. Kinderen beleven niet alleen plezier maar ontwikkelen ook kwaliteiten en (online) sociale vaardigheden. Onze kinderen gaan tijdens het gamen nieuwe en moeilijke dingen aan. Zo krijgen ze tevens te maken met frustratie, teleurstelling en falen.

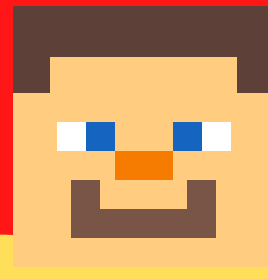
Door te gamen ontwikkelen kinderen doorzettingsvermogen, zelfvertrouwen, creativiteit en veel andere kwaliteiten.

Sommige programma's zijn zo ontwikkeld dat ze kinderen helpen bij het leren. Deze educatieve programma's zijn vaak zo slim dat ze aansluiten op het niveau van de kinderen en dus passend onderwijs bieden.

De meeste ouders waarderen schermen thuis net zoals onze kinderen. De online wereld is snel in verandering en menig ouder heeft moeite om deze snelheid bij te benen. Onze kinderen zijn vingervlug en maken het zich zo eigen. Wij ouders raken snel achterop. Natuurlijk wil jij met je kind meegroeien



# In de ban van schermen



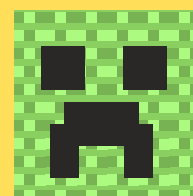
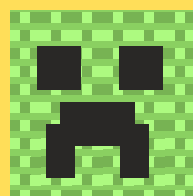
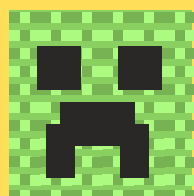
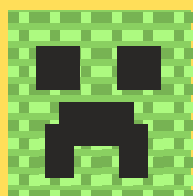
De omgang met schermen gaat lang niet bij iedereen even soepel. Kinderen raken in de ban van schermen. Thuis ontstaat er strijd om schermtijd. Voor je het weet heb je een negatief patroon waar het hele gezin last van heeft. Je ziet het gedrag van je kind veranderen of er ontstaan zelfs lichamelijke of slaapproblemen. Je wilt het anders maar hoe?

## Hoe ik kinderen en ouders ondersteun

Ik ben Sander Kooijman en ben ik kindercoach, ontwikkelingspsycholoog en schoolmaatschappelijk werker. Ik ben gespecialiseerd in kinderen met boos gedrag en weinig zelfvertrouwen. Ik help kinderen om grip te krijgen op een probleem of een klacht. Als geen andere ken ik de uitdagingen waar jullie ouders en kinderen voor staan wanneer het gaat om schermen. Je wilt het anders, een stap vooruit.

## Hulp om grip te krijgen op het scherm

Speciaal voor jou heb ik dit E-book *Grip op schermen* geschreven. Om je op weg te helpen heb ik een E-book gemaakt met 25 weetjes over schermen. Dit E-book is onderdeel van het programma: Grip op schermen waar ik straks meer over vertel. Want deze 25 weetjes zijn slechts een fractie van wat ik te bieden heb op het gebied van schermen: er is nog zoveel meer. Maar voor nu wens ik je heel veel plezier met dit E-book. Haal er voor jezelf een mooi inzicht uit, ga daar mee aan de slag en zet daarmee een eerste stap.



# 1. Heel geleidelijk verandert je kind

Het gedrag van je kind verandert heel geleidelijk. Steeds vaker merk je dat je kind sneller geprikkeld is, boos doet of geïrriteerd reageert. Misschien herken je ook dat je kind steeds meer gefocust raakt op gamen of andere schermen. Je kind speelt minder, gaat niet meer naar buiten of is minder creatief. Andere kinderen klagen over lichamelijke klachten, zoals rug- en nekpijn of slapen slecht. Je merkt dat je kind moe of futloos is en tot minder komt. Je kind raakt steeds meer in de ban van schermen en verwijdert zich van het echte leven.

# 2. Maak kennis met de schermwereld

Het is natuurlijk ook wel eens gemakkelijk: je kind achter het scherm en jij aan de slag met werk. Dat lijkt even een mooie oplossing. Je gaat echter langs elkaar en je hebt geen idee waar je kind naar kijkt of wat het doet achter het scherm.

Een stap die je vandaag direct kunt zetten is de schermwereld van je kind beter te verkennen. De eenvoudigste manier om dat te bereiken is om mee te kijken met je kind. Doe dit vooral zonder oordeel en grijp niet meteen in. Kijk mee en praat er eens over wat nu zo leuk is aan hetgeen je kind aan het doen is: "Hoe is het om dat spel te spelen?" "Hoe voel jij je tijdens het spelen?" Met dergelijke vragen ga jij aansluiten bij het kind.

### 3. Wat brengt het scherm?

Het is een valkuil om direct actie te ondernemen. Krijg eerst helder wat het scherm je kind brengt. Zo voorkomt je dat je allerlei acties gaat verrichten die je later wilt bijstellen. Van een spel zoals Fortnite is bekend dat kinderen daar agressiever op kunnen gaan reageren. Als het spel bij de vriendengroep van je kind erg populair is en het meedoen je kind status oplevert, dan wordt ingrijpen best ingewikkeld.

Verbieden betekent dat je kind niet kan meepraten en dan ervaart je kind dat je hem of haar onrecht aandoet. Wat doe je nu? Natuurlijk zijn er kijkwijzers, richtlijnen die helpen. Maar wat als andere ouders totaal anders met de richtlijnen omgaan? Dan is er maar één weg en dat is de weg van het gesprek met je kind aangaan, afspraken maken en zo komen tot een oplossing.

### 4. Voor- en nadelen

Schermen hebben voor- en nadelen. Door deze verschillende kanten hebben ouders vaak moeite met het stellen van regels of het maken van afspraken met hun kind. Het kan dan helpen om een overzicht te creëren. Dit kan je doen door letterlijk een lijstje met de voor- en de nadelen te maken. Mariokart brengt misschien wel plezier en je ziet je kind doorzetten en zich verbeteren. De keerzijde kan zijn dat je kind moeilijk kan stoppen en er misschien heel druk van wordt. Klokhuis brengt educatie en misschien wordt je kind er ook wel rustiger van en brengt het ontspanning. Het nadeel is dat het misschien wat minder stoer is.

Noteer eens: welke schermen vindt jij belangrijk voor je kind? Welke schermen vindt je kind zelf belangrijk? Wat zijn de voor- en nadelen? Probeer dit samen helder te krijgen. Een overzicht helpt om bewust te kiezen.

## 5. Hoeveel schermtijd is geschikt?

Hoeveel schermtijd voor je kind geschikt is, kan heel verschillend zijn. Natuurlijk zijn er richtlijnen die gehanteerd worden bijvoorbeeld door Scula of jeugdverpleegkundigen. Zij hanteren vaak het volgende rijtje:

### **Schermtijden:**

2-4 jaar: maximaal 30 minuten

4-6 jaar: maximaal vier momenten, liefst maximaal 15 minuten per keer, maximaal een uur per dag

6-8 jaar: maximaal een uur per dag, liefst maximaal 30 minuten per keer

8-10 jaar: maximaal 1 a 1,5 uur per dag

10-12 jaar: maximaal 2 uur per dag

12 jaar en ouder: maximaal 3 uur per dag

Het zijn richtlijnen die opgesteld zijn met het oog op de gezondheid van kinderen. Denk zelf goed na wat goed is voor jouw kind en volg je gevoel hierin.

## 6. Wij ouders zijn het grote voorbeeld

Wij ouders zijn het grote voorbeeld en kinderen doen ons in alles na. Zowel onze goede als slechte gewoonten nemen ze over. Zie jij jezelf in de spiegel ook weleens een berichtje aan tafel bekijken of uren thuis achter de computer werken? Dat is het beeld dat we geven en onze kinderen volgen ons. De manier hoe wij met schermen omgaan nemen ze ongemerkt over. Onderzoek eens hoe je zelf met schermen omgaat. Wanneer je zelf veel tijd besteedt met een tablet of met je telefoon kunnen kinderen dat ook gaan doen. Leg jij zelf de telefoon weg tijdens het eten of laat jij je telefoon beneden wanneer je naar bed gaat? Hoe mooi is het om goede schermgewoonten door te geven aan je kinderen. Welke gewoonte geef jij door aan je kind?

## 7. Ruim de tablets telkens op

Wanneer je de schermen of tablets in een laadje stopt zodat ze uit het oog zijn, zal je merken dat kinderen minder geneigd zijn om ze te pakken. Kinderen pakken vaak het eerste wat ze zien. Op weg naar het laadje met het tablet vinden ze Pokémon kaarten en hups voor je het weet zijn ze afgeleid en spelen ze met iets anders. Dus nadat de kinderen van school zijn even een rondje lopen en de schermen opruimen. Je zult merken dat het schermgebruik direct verandert en je kinderen de tijd op een andere manier kunnen gaan doorbrengen.

## 8. Stimuleer nuttig schermgebruik

Natuurlijk is het prima wanneer kinderen zelf bepalen wat ze kijken en dat er ruimte is voor hun eigen keuze. Maar wanneer je kinderen hun gang laat gaan dan kiezen ze vaak dat wat het eerst voorbijkomt. Voor je het weet heb je een tijdlijn op de tablet met “meuk” programma's. Natuurlijk kan je zo nu en dan de tijdlijn van je kind opschonen en ze leuke en nuttige suggesties geven.

Een andere manier die voor sommige kinderen werkt is de keuze van het schermgebruik verkleinen door ze te laten kiezen uit 2 of 3 programma's die jij bepaalt. Zo voorkom je dat kinderen teveel kijken naar wat commerciële algoritmes anders voor hen bepalen. Je maakt je kind zo ook bewust van het verschil in kwalitatieve, leerzame programma's en programma's met weinig inhoud. Kinderen hebben zeker behoefte aan inhoud alleen worden die programma's meestal minder gepromoot.

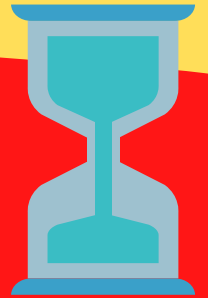


## 9. Grip op tijd



Tijd is voor veel kinderen een moeilijk concept. Sommige kinderen kunnen net klokkijken en tijdens het kijken van een programma of het gamen raken ze het besef van tijd kwijt. Maak met je kind van tevoren afspraken over schermtijd en geeft je kind hier een eigen verantwoordelijkheid in. Maak je kind hier zo zelfstandig mogelijk in. Het is natuurlijk fantastisch wanneer je kind zelf de tijd in de gaten kan houden.

## 10. Geef je kind voldoende schakeltijd



Regelmatig komt het voor dat kinderen schakeltijd nodig hebben om van de ene activiteit naar de andere over te gaan. Dat is hier ook een belangrijke. Misschien herken je dat je zelf snel boos en geïrriteerd raakt of ongeduldig wordt. Dat is begrijpelijk en tegelijk hebben kinderen tijd nodig om te schakelen. Houdt hier alvast rekening mee en geef ze ook echt die tijd die nodig is. Hiermee voorkom je escalatie wat je meestal verder van huis brengt. Een conflict is op dit moment niet helpend.

De meeste kinderen hebben hulp of sturing nodig om te schakelen. Een kleine herinnering voordat de tijd op is, kan ze helpen. Want vaak willen kinderen graag nog iets afmaken. Houdt hier alvast rekening mee met het bepalen van de eindtijd. Het is begrijpelijk dat kinderen de laatste minuut van een filmpje nog willen zien of een spelletje willen afmaken. Maar pas op: dit is ook het moment dat kinderen grenzen willen verkennen en gaan onderzoeken wat nog meer mogelijk is.



# 11. Omgaan met boosheid



Omgaan met boosheid is voor nogal wat kinderen een issue. Herken jij ook dat je kind moeite heeft om boosheid op een gezonde manier te uiten of te reguleren? Misschien merk je dat je kind heel snel driftig wordt, wanneer je zegt: "Doe het scherm uit." Wanneer jezelf ongeduldig wordt, of geïrriteerd dan kan het makkelijk verder escaleren. Een ouder die rustig aansluit bij het gevoel van zijn of haar kind kan dit voorkomen. Een zin zoals: "had je nog maar meer tijd" of "er was nog zoveel leuks, he?" sluit nu beter aan. Deze stap maken is voor veel ouders best uitdagend. Het gaat erom dat jij zowel in je ouderrol blijft als je in je kind verplaatst dat nog niet genoeg mogelijkheden heeft om zichzelf goed te reguleren. Daarna kan je de stap maken en zeggen "jammer he?" of "balen". Want de tijd is echt op.

# 12. Teleurstelling

Gevoelens, zoals: teleurstelling, verliezen of falen horen bij het leven. We kunnen onze kinderen, hoe graag we dat misschien ook willen, niet behoeden voor deze gevoelens. Het wegdrukken van negatieve gevoelens is natuurlijk geen goede optie. Gevoelens gaan onderhuids dan alsnog een eigen leven leiden. Voor je het weet komt het boze gevoel later onverwachts om de hoek kijken. Meestal ontstaat er opnieuw gedoe en zo belanden nogal wat ouders met hun kind in een negatief patroon. Geef ruimte aan gevoelens door ze uit te spreken. Verliezen is voor de meeste mensen niet leuk maar hoort wel bij het leven. Op dit moment leert je kind een belangrijke levensles en jij mag je kind helpen om deze kans die zich aandient te pakken, om veerkracht te tonen.



# 13. Praten met kinderen over boosheid

Praten met elkaar is natuurlijk ontzettend belangrijk. Maar praten over boosheid gaat alleen wanneer zowel jij als je kind ontspannen zijn. Een vraag zoals: "wat ging hier nu mis?" kan dan helpend zijn. Je blijft weg van de schuldvraag en dit maakt dat er een gesprek kan ontstaan. Luister vervolgens naar je kind en sluit aan bij diens argumenten. Probeer boven water te krijgen wat er achter de boosheid van je kind zit.

Verplaats je hierbij ook in het gevoel van je kind door het gevoel wat je kind heeft te erkennen. Het voelt zich dan gehoord. Geef vervolgens wel je grenzen aan. Je geeft dus niet toe. Het is juist belangrijk om bij het thema schermtijd jouw grenzen aan te geven. Kinderen hebben een liefdevolle, stevige ouder nodig én begrenzing.



# 14. Onrecht

Nogal wat kinderen kunnen slecht tegen onrecht, in welke vorm dan ook. Het gaat bijvoorbeeld om kinderen die merken dat de regels bij een vriendje heel anders kunnen zijn dan bij hen thuis. Inderdaad je kind heeft gelijk: er is veel onrecht in de wereld.

De wereld is niet gelijk. Het kan zomaar zijn dat het bij een vriendje anders gaat dan bij jullie.

Het kan natuurlijk interessant zijn om je eens in de beweegredenen te verdiepen van andere ouders en zo een leuke ontdekking te doen.

Anderzijds maak je als ouder soms bewust een bepaalde keuze. Iets kan nu gewoon even niet. Je helpt je kind dan door te zeggen: "ik snap het helemaal en toch het kan nu niet". Je erkent je kind en je biedt ook duidelijkheid.



## 15. Van regels naar doelen

Iets nieuws leren is leuker dan iets afleren. Kinderen vinden het vaak erg leuk om doelen te stellen. Vervang regels door doelen en maak vervolgens afspraken om deze doelen te behalen. Door met doelen te werken stap je met je kind naar een hoger level. Het gaat voor je kind dan om verantwoordelijkheid nemen voor eigen handelen maar ook over keuzes maken. Kinderen kunnen bijvoorbeeld heel boos worden wanneer de tijd op is. Ze hadden misschien ook nog naar buiten gewild. Kinderen kunnen zo in de ban zijn van het gamen en vervolgens balen dat de tijd op is. Oorzaak en gevolgrelaties leggen is voor kinderen moeilijk en de consequenties van keuzes zelf dragen ook. Juist hier kunnen we onze kinderen helpen groot te zijn door doelen te stellen. Natuurlijk hebben ze hier wel sturing van ons nodig. Kan jij een regel ombuigen naar een doel?

## 16. Zelfstandigheid

Bij groot worden hoort zelfstandig zijn. Door iets zelf te kunnen, voelen kinderen zich trots. Dit trotse gevoel ervaren kinderen vaak als een natuurlijke beloning. Maar kinderen hebben jouw hulp nodig om zelfstandig te worden. Kinderen worden niet geboren met de vaardigheid om met schermen om te gaan. Net als met fietsen maken kinderen hier een ontwikkeling in door. Je stuurt je kind met zijwieltjes op de fiets ook niet alleen de weg op voor een boodschap. Kinderen gebruiken vanaf jonge leeftijd schermen en krijgen daarbij te maken met de bijbehorende valkuilen. Neem je kind stap voor stap mee en geef het telkens meer ruimte zodat het mooie stappen maakt. Zo leert je kind beter zelf verantwoordelijkheid te nemen voor schermgebruik en wordt het steeds zelfstandiger.

## 17. Vermijd consequenties tijdens strijd

Een valkuil die nogal wat ouders zullen herkennen is om consequenties te roepen tijdens de strijd. Bijvoorbeeld iets in de trant van: "Als je nu niet ophoudt, dan krijg je een hele week geen schermtijd meer!" Vaak komt zo'n opmerking voort uit een emotie of onmacht en vaak luisteren kinderen niet naar zo'n opmerking. Kinderen ervaren het als onrecht en worden nog bozer. Met een handigheidje kan deze valkuil gemakkelijk worden omzeild. Dit doe je door voorafgaand aan het schermgebruik duidelijk af te spreken wat de verwachtingen zijn en wat de consequenties zijn als je kind zich hier niet aan houdt.

Duidelijke afspraken geven rust voor je kind en voor jezelf.

## 18. Stel geen vragen als je kind achter een tablet zit

Een andere valkuil die voor menig ouder herkenbaar zal zijn, is om vragen te stellen wanneer kinderen achter een tablet zitten. Je raakt dan gemakkelijk geïrriteerd omdat je kind niet reageert op een vraag. De simpelste oplossing is om op dat moment je kind even te laten. Stel je vragen uit tot na afloop van de schermtijd.

Je kind heeft dan veel gemakkelijker aandacht voor jou.



## 19. Schermen voor het slapen gaan maakt onrustig

We weten dat schermgebruik ook gezondheidsrisico's met zich mee brengt. Het licht van schermen houdt de hersenen van ons en onze kinderen actief wakker. Kinderen die in de avond schermkijken, vallen minder gemakkelijk in slaap. Verder is bekend dat schermen niet goed voor de ogen zijn en we weten ook dat veel schermen rug-, nek- en andere lichamelijke klachten kan veroorzaken. Te veel schermtijd zorgt dat kinderen minder actief zijn en overgewicht kunnen krijgen doordat ze te weinig bewegen.

## 20. Stimuleer nuttig schermgebruik

Stimuleer nuttig schermgebruik. Laat je kind educatieve apps en spelletjes spelen en leerzame programma's kijken, zoals: Klokhuis, Jeugdjournaal of Freek Vonk. Zo verminder je 'schermhangen'. Maak eens een lijst van de belangrijkste spelletjes en programma's die je kind kijkt. Maak een rangorde van nuttigheid. Dat helpt je om je kind te helpen om schermtijd nuttig te gebruiken. Heel wat kinderen gebruiken een telefoon helemaal niet waar die oorspronkelijk voor bedoeld is. Namelijk: bellen en berichtjes sturen. Het klinkt als een open deur maar help je kind ok om deze toepassingen te leren ontdekken en te gebruiken.



## 21. Verliezen hoort er ook bij

Verliezen hoort bij de normale ontwikkeling van kinderen. Gamen is bij uitstek een goed middel om kinderen te leren omgaan met falen. Het willen winnen is een fantastische eigenschap. Of het nu gaat om bordspellen of online gamen. Je kind zal merken dat het niet de enige is die wil winnen. In een spel kan er maar één de beste zijn. De ene keer wint je kind dan wint de computer of een ander. Dit zijn leerzame ervaringen. Je kind gaat aan de slag met veerkracht en leert omgaan met zijn of haar verlies.

## 22. Veerkracht

Games zijn bij uitstek geschikt om veerkracht te ontwikkelen. Door heel veel oefenen word je beter. Kinderen zien tijdens het spelen al snel succes. Ze ontwikkelen online vaardigheden, zoals: zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen en creativiteit. Naast veerkracht gaat ook om mindset (mentaliteit). Helpende gedachten, zoals “je kunt het” of “je kunt telkens opnieuw beginnen” zullen je kind verder brengen. Tijdens het gamen kan je kind een op groei gerichte mindset ontwikkelen die ook weer heel waardevol is in andere situaties.



## 23. Pauze nemen

Nogal wat kinderen raken vermoeid tijdens het schermen. Ze vergeten soms zelfs te eten of naar de wc te gaan. Deze kinderen verliezen zichzelf tijdens het schermen. Ze raken het contact met zichzelf kwijt en laten weinig zelfbewustzijn en zelfrespect zien. Natuurlijk zorgen de schermen er wel voor dat kinderen door willen gaan. Maar je kind kan op ieder moment zelf de verantwoordelijkheid nemen om het scherm even af te zetten. Help je kind om pauze te nemen. Je kind zal merken dat het uitgerust beter presteert bij het schermen.

## 24. Wat doet je kind het liefst

Vaak raken kinderen zichzelf kwijt tijdens het gamen. Zozeer zitten ze in de digitale wereld. Het lijkt dan wel of ze alleen nog maar bezig zijn met schermen: de rest van de wereld zijn ze kwijt. Activiteiten die je kind eerst graag deed, lijken helemaal naar de achtergrond te zijn gegaan.

Vaak lijkt het dat kinderen gelukkig worden van schermen. Dat is ook wel even zo. Maar op de lange termijn zijn het vaak andere activiteiten waar kinderen echt blij van worden. Soms zijn kinderen het contact kwijt met wat ze het allerliefste doen. Het is helpend om kinderen weer helemaal terug te brengen naar dat wat ze het allerliefste doen.

Wat doet jouw kind het allerliefst?

## 25. Naast je kind staan

Wat betreft schermen is de belangrijkste weg: de weg van samen. Wanneer je tegenover je kind komt te staan, dan helpt dat niet. Je kind voelt zich alleen en onbegrepen. Er is enkel verwijdering en zo komen er negatieve patronen. We kunnen de schermen niet uit de wereld halen. Geef je kind verantwoordelijkheid, maak afspraken en kom samen tot een oplossing. Zo krijg je samen met je kind grip op schermen.

# Hoe verder

Nu je deze 25 weetjes tot je hebt genomen zal je ongetwijfeld een aantal zaken herkennen die je goed voor elkaar hebt. De kunst is om er een of twee tips uit te halen en daarmee aan de slag te gaan.

Maar over schermen heb ik nog zoveel meer te bieden.

Natuurlijk: erover lezen is één.

Maar hoe kom je nu echt tot verandering?

Veranderen kan alleen als je kind dat ook wil.

Je kind zal weinig enthousiast worden van een training waaruit schermbeperkende maatregelen komen.

Je kind is een slimmerik.

Kinderen willen wél: groot zijn,  
verantwoordelijkheid dragen,  
nieuwe vaardigheden leren.

Hier gaat grip op schermen over.

Het leren kiezen

Je hart volgen

Plezier maken met schermen

Boosheid reguleren

Omgaan met verliezen

Veerkracht ontwikkelen

Zelfstandig zijn

Je wereld vergroten met schermen

Natuurlijk gewoon met de wifi aan in huis

Met het programma *Grip op schermen* ga je samen met je kind de voor- en nadelen verkennen, een schermplan maken, uitvoeren en bijstellen, de onderliggende vaardigheden ontwikkelen of versterken om vervolgens deze vaardigheid door te geven aan andere kinderen.

Ga hier naar [grip op schermen](#)