Hoe bereiden we kinderen voor op de digitale wereld?

Een uitdagende klus voor school en ouders

Marthe Straatemeier

© Kennisnet

Wat zijn jullie ervaringen?

- Wie heeft er wel eens ruzie/discussie met zijn kind over schermgebruik?
- Heb jij wel eens discussie met jouw kind over welke dingen hij/zij wel of niet mag doen op een scherm/telefoon? Hebben jullie daar regels voor?
- Is je kind wel eens naar je toe gekomen omdat hij of zij iets vervelends of raars had meegemaakt online of in een appgroep?
- Wie maakt er gebruik van instellingen om inhoud/toegang af te schermen voor zijn/haar kind?

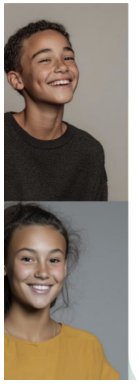
School: nieuwe kerndoelen digitale geletterdheid

Leerlingen ontwikkelen een kritisch bewustzijn. Ze leren nadenken over de impact van technologie op zichzelf, anderen en de samenleving, en leren daar op een veilige en verantwoorde manier mee omgaan.

De leerlingen leren zelf dingen maken met technologie. Bijv. een filmpje of iets programmeren. Ze leren daarbij creatief denken en probleem oplossen.

Leerlingen leren omgaan met websites, apps, media, data en AI. Ze kunnen digitale technologie effectief in te zetten.

Ouders: richtlijnen gezond schermgebruik



RICHTLIJN GEZOND SCHERMGEBRUIK
2025

Dr. Ina Koning, Vrije Universiteit
Dr. Helen Vossen, Universiteit Utrecht
Drs. Hilde Brons, Vrije Universiteit
Dr. Regina van den Eijnden

Richtlijn voor opvoeders

Universiteit Utrecht
VU Vrije Universiteit Amsterdam

Plezier
Samen
Veilig
Inhoud
Balans
Voorbeeld

Wat is belangrijk?

Plezier & Vertrouwen
Toon interesse in wat ze online doen en leuk vinden, en doe samen dingen met en zonder scherm. Kinderen vertellen over hun online wereld alleen als ze zich veilig en gehoord voelen.

Veilig & Weerbaar
Online risico's zijn er altijd. Leer kinderen omgaan met online risico's en vervelend gedrag. Bespreek hoe je online met elkaar omgaat en stel samen privacy-instellingen in.

Media-opvoeding

Balans & Inhoud
Een gezonde balans tussen scherm-tijd en andere activiteiten begint met duidelijke afspraken over tijd, duur en de inhoud, samen met het kind. Let erop dat er voldoende tijd is voor bewegen, slapen en buiten zijn.

Eigen Gedrag & Voorbeeld
Opvoeders zijn belangrijke rol-modellen voor hun kind, ook voor schermgebruik. Aandacht geven zonder afleiding en je eigen schermgebruik beperken maakt verschil.

Privacy-instellingen / parental control

- Parental control op de telefoon
  - Welke apps, hoeveel schermtijd, geld uitgeven etc.
- Internetfilters
- Accounts op privé

https://www.kijkwijzer.nl/kennis/ouderlijk-toezicht/

https://www.squla.nl/internetveiligheid-en-social-media/hoe-weet-ik-wat-mijn-kind-online-doet

Let op: 84% van de kinderen weet leeftijdsgrenzen op apps te omzeilen

Wist je dat het advies is om:

- **kinderen vanaf of na groep 8 een smartphone te geven?**
- **kinderen vanaf de middelbare school sociale interactieplatforms (bijv. WhatsApp) en vanaf 15 jaar sociale media toe te staan?**

Bewust verslavend ontworpen

Techbedrijven geven miljarden uit om apps en apparaten zo verslavend mogelijk te maken. Onze aandacht zo lang mogelijk vasthouden: dat is de basis van hun verdienmodel.

En dat lukt: kinderen brengen wekelijks **ruim een volledige werkweek** op hun smartphone door.

50%
Van kinderen in Nederland is inmiddels bijziend
Onderzoek Oogfonds 2023

6,5 uur per dag
gemiddeld zit een kind in Nederland op zijn smartphone
Siebers et al, 2024

50%
Van kinderen tussen de 9-13 jaar vindt zichzelf telefoonverslaafd
2023 NOS Jeugdjournaal, onderzoeksbureau No Ties

EEN NIEUW VERHAAL...

AANPAK SMARTPHONEVRIJ OPVOEDEN

SMARTPHONE | SOCIALE MEDIA | STARTPHONE | GEZINSCOMPUTER

De oplossing is om samen te werken

Slides met extra informatie
over gezond schermgebruik

Verbinding & vertrouwen

- **Toon interesse**: vraag je kind zonder oordeel naar de online bezigheden en ervaringen, wat ze leuk vinden, en met wie ze contact hebben.
- **Wees betrokken**: doe dingen samen met je kind, zowel met als zonder een scherm.
- **Geef ruimte: l**aat zien dat je vertrouwen hebt in hun keuzes, maar wees beschikbaar als steun.

Bron: presentatie bij rapport richtlijnen gezond schermgebruik (Koning en Vossen, juni 2025)

Mediawijs en Weerbaar

- **Bespreek online gedrag**: wat we offline normaal vinden (vriendelijk zijn en elkaar respecteren) zou ook online vanzelfsprekend moeten zijn.
- **Stel samen privacy-instellingen van accounts in:** Als je profielen op privé staan, kunnen vreemden bijvoorbeeld geen contact meer met je opnemen.
- **Laat je kind toestemming vragen**: Totdat je kind begrijpt wat wel en niet veilig is, is het belangrijk dat je kind toestemming vraagt voor het downloaden van app's en in-app aankopen.
- **Stimuleer het stellen van kritische vragen**: leer je kind kritisch nadenken over of iemand mogelijk een nepaccount gebruikt en wat echt en niet echt is in digitale media.
- **Bespreek concrete stappen als je kind online grensoverschrijdend gedrag ziet**

Bron: presentatie bij rapport richtlijnen gezond schermgebruik (Koning en Vossen, juni 2025)

Balans & Structuur

- **Stimuleer een balans tussen scherm- en schermvrije activiteiten**: combineer schermtijd met schermvrije activiteiten zoals buitenspelen, bewegen en creatief spel.
- **Maak samen afspraken over**:
  - *Waar & wanneer*: geen schermen tijdens het eten en in de slaapkamer.
  - *Hoe lang*:
    - 0–2 jaar: geen scherm
    - 2–4 jaar: max. 30 min/dag
    - 4–8 jaar: max. 1 uur/dag
    - 8–10 jaar: max. 1,5 uur/dag
    - 10–12 jaar: max. 2 uur/dag
    - 12+: max. 3 uur/dag
  - *Wat*: kies rustige, geweldvrije media. Geen sociale media onder de 13 jaar.
- **Volg leeftijdsadviezen voor films, programma's en games**: Gebruik Kijkwijzer en Gamewijzer.

Bron: presentatie bij rapport richtlijnen gezond schermgebruik (Koning en Vossen, juni 2025)

Eigen gedrag & mediagebruik

- **Geef het goede voorbeeld**:
  - Houd je aan de schermregels die je voor je kind belangrijk vindt.
  - Beperk je eigen schermgebruik als je bij je kind bent.
  - Laat zien hoe je respectvol communiceert en je privacy beschermt.
- **Geef volle aandacht:**
  - Leg je telefoon weg als je samen bent met je kind.
  - Zet meldingen uit en wees écht aanwezig.

Bron: presentatie bij rapport richtlijnen gezond schermgebruik (Koning en Vossen, juni 2025)