

Schermtijd bij kinderen: kijk verder dan de klok

Hoeveel schermtijd is gezond? De leeftijdsgrenzen zijn voorzorg, geen bewezen drempels. Wat je kind kijkt, met wie, en wat het scherm verdringt weegt zwaarder dan de minuten.



Slaap: schermen de slaapkamer uit

Laat telefoon en tablet buiten de slaapkamer overnachten

Alleen al zo'n apparaat naast het bed: bijna 80 procent meer kans op te weinig slaap

Rond bedtijd geen scherm meer

Kinderen die rond bedtijd een telefoon of tablet gebruiken, hebben twee keer zoveel kans op te weinig slaap



De uren: houvast, geen wet

Gebruik de Nederlandse leeftijdstabel als houvast voor afspraken

Van geen scherm onder de 2 tot maximaal 3 uur vanaf 12 jaar; voorzorg van deskundigen, geen bewezen omslagpunt

Let vooral op wat het scherm verdringt

Elk uur scherm gaat ergens vanaf: slapen, bewegen, buiten zijn en kletsen met jou



Bewegen en buiten zijn

Zorg dat er elke dag ook gespeeld, gefietst en gerend wordt

Kinderen met twee uur scherm per dag of meer hebben ruim anderhalf keer zo vaak overgewicht

Ga elke dag 2 uur met je kind naar buiten

Kinderen met veel schermtijd worden ruim twee keer zo vaak bijziend; buitenlicht is het beste tegenwicht



Samen kijken bij jonge kinderen

Onder de 2 jaar: geen scherm, wel samen videobellen op schoot

Een baby leert praten van het heen-en-weer met jou; dat spel kan een scherm niet vervangen

Kijk mee en kies rustige programma's die bij de leeftijd passen

Dat ondersteunt juist de taalontwikkeling: wat je kind kijkt en met wie weegt zwaarder dan de minuten



Afspraken die goed werken

Maak een gezinsafpraak in plaats van een verbod van bovenaf

Streng verbieden werkt bij tieners eerder averechts; gezinnen die samen minderden zagen hun kinderen elke dag drie kwartier meer bewegen

Leg je eigen telefoon weg tijdens eten en spelen

Kinderen van ouders die daar veel op hun telefoon zitten, krijgen vaker zelf problemen met hun schermgebruik



De eerste telefoon en sociale media

Geef de eerste smartphone niet vroeger dan nodig, zonder sociale media

Twaalfjarigen met een eigen smartphone hebben meer kans op sombere klachten, overgewicht en te weinig slaap

Vraag hoe het online gaat, niet alleen hoe lang

Online gepeste kinderen: ruim twee keer zoveel kans op zelfbeschadiging; meisjes van 11 tot 13 zijn extra kwetsbaar

STERKSTE HEFBOMEN

Begin vanavond met het best onderbouwde advies: schermen de slaapkamer uit. Daarna: samen kijken zolang je kind jong is, je eigen telefoon weg tijdens eten en spelen, en de eerste smartphone niet vroeger dan nodig.



Geen medisch advies. Kan je kind niet meer stoppen met gamen of sociale media en laat het school, sport, vrienden en slaap schieten? Bespreek dat met je huisarts; die kan doorverwijzen naar gedragstherapie.