

Balans online en offline

Je kind besteedt zowel online als offline tijd. Dat is ok. Als ze maar in balans zijn. Je hebt daar als ouder meer invloed op dan je zelf denkt. In gesprek blijven, afspraken maken en het goede voorbeeld geven zijn belangrijk.

Kijkt mijn kind teveel naar het scherm?

Dat is de meest gestelde vraag bij ouders. Misschien wil je een duidelijk antwoord over hoeveel tijd je kind voor het scherm mag doorbrengen. Zo'n schema dat voor elk gezin past, bestaat echter niet. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft wel een aantal aanbevelingen om je te helpen bij het maken van gezonde keuzes:

- Tot twee jaar houdt een kind zich liefst niet bezig met schermactiviteiten.
- Tussen twee en vijf jaar zit een kind best maximum één uur per dag voor een scherm.

Daar kom je snel aan als je alle momenten voor het scherm optelt. Daarom raden experts eerder aan om te streven naar een goed evenwicht. Een aflevering van een serie bekijken en daarna zelf kampen bouwen in de tuin bijvoorbeeld. Zolang een kind voldoende met andere dingen bezig is, is er meestal geen probleem.

Drie vuistregels voor afspraken

- **Wanneer** mag het? Voor of na school, andere afspraken tijdens de weekends of vakanties?
- **Hoelang** mag het? Een wekker is handig om de tijd bij te houden.
- **Waar** mag het? In de huiskamer, aan tafel, in de auto, op restaurant?

Hou hier ook rekening mee: je kind gebruikt schermtijd voor uiteenlopende zaken. Nu eens om contact te houden met vrienden, te gamen, dan weer om naar filmpjes te kijken of bij te leren.

Bespreek regelmatig of de afspraken nog voldoen.

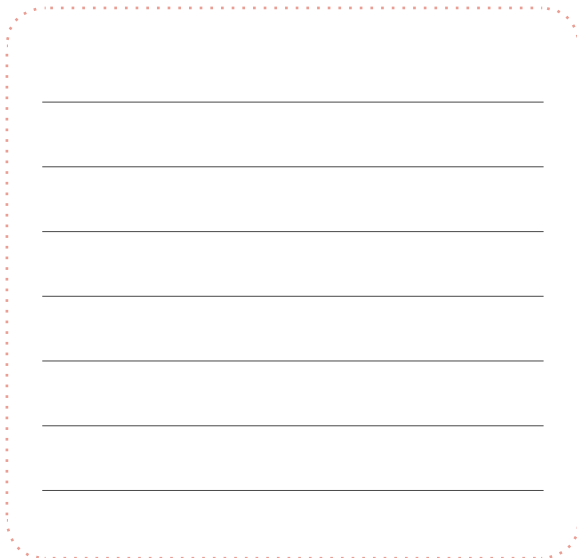
Naarmate je kind ouder wordt, kan het meer verantwoordelijkheid dragen en kan je afspraken bijstellen. Vind je het toch nodig om de activiteiten van je kind na te kijken? Doe het niet stiekem. En vertel er ook bij waarom je dat doet.

Geef je het goede voorbeeld?

Check je ook snel je mails of je facebookprofiel tussendoor? Hoor je niet meteen wat je kind je vraagt, omdat je bezig bent met je smartphone? Je brengt misschien wel meer tijd online door dan je denkt.

Maar liefst 70% van de ouders geeft zelf niet altijd het goede voorbeeld. Je kan er samen iets aan doen: waarom geen avond in de week waarop je hele gezin offline gaat? Dat is misschien even wennen, maar samen een wandeling maken of een gezelschapsspel spelen, zijn een ideaal tegengewicht voor de vele prikkels die schermtijd met zich meebrengt.

Dit onthoud ik:



Hier kan ik terecht:

