
SMARTPHONEVRIJ
OPGROEIEN
NEDERLAND
Smartphones:
dé uitdaging voor
ouders
van deze tijd



https://docs.google.com/presentation/d/1ij5a8GzUQAHUE6LGrDHl7iowJR3XW7DmHpfRhta4qlc/edit?slide=id.g3fbd5d258bb_1_21#slide=id.g3fbd5d258bb_1_21

HET ZIJN EIGENLIJK GEEN ‘TELEFOONS’



MOBIELE TELEFOON

Kan bellen, stuur berichten, speel Snake



BROEKZAK SUPERCOMPUTER

24/7 toegang tot het internet in je broekzak

Wanneer we onze kinderen toegang geven tot de hele wereld in hun broekzak, geven we de hele wereld toegang tot onze kinderen.

GROEPSDRUK: IEDEREEN KRIJGT ER ÉÉN OMDAT IEDEREEN ER ÉÉN HEEFT



Veel ouders willen de smartphone eigenlijk niet geven, maar toch hebben bijna alle kinderen er één in groep 8.



Het is moeilijk om de groepsdruk te weerstaan. Kinderlevens verplaatsen zich naar online.

Ouders en kinderen voelen dat ze geen keuze hebben.
Er is geen ruimte om anders te beslissen.

Bewust verslavend ontworpen

Kinderen brengen wekelijks **een volledige werkweek** op hun smartphone door.



50%

Van kinderen in Nederland is inmiddels bijziend

Onderzoek Oogfonds 2023

6,5 uur/dag

Gemiddelde tijd dat een kind in Nederland op zijn smartphone zit

Siebers et al, 2024

50%

Van kinderen tussen de 9-13 jaar vindt zichzelf telefoonverslaafd

2023 NOS Jeugdjournaal, onderzoeksbureau No Ties

Hersenontwikkeling kind

KINDERBREIN

Impulscontrole in ontwikkeling

Gevoelig voor beloning, nieuwigheid en prikkels.



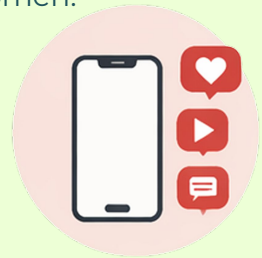
Mismatch in ontwikkelingsfase en digitale omgeving

Kinderen hebben nog niet de interne rem die ze later wel hebben.

SMARTPHONES & APPS

Constante snelle prikkels

Ontworpen om je aandacht vast te houden en je steeds terug te laten komen.



De winnaars? De techbedrijven



Meta

Meta and YouTube designed addictive products that harmed young people, jury finds

BIG TECH VS. SMALL BRAINS

De machtigste bedrijven ter wereld verdienen miljarden aan het vasthouden van de aandacht van onze kinderen.

“Achter elk scherm schuilt het werk van duizenden ontwikkelaars om het apparaat zo verslavend mogelijk te maken. Kinderen zijn bijzonder vatbaar voor dit soort manipulatief ontwerp. ”



Aza Raskin
mede-uitvinder van ‘infinite scroll’
nu campagnevoerder

ONTWIKKELBEHOEFTEN VAN KINDEREN

De smartphone is een *ervaringsblocker* voor kinderen.

Ontwikkelingstaken komen in het gedrang door de smartphone.
Een kind heeft offline activiteiten nodig om zich optimaal te ontwikkelen.

- Cognitief
- Sociaal
- Creatief
- Fysiek
- Zintuiglijk

“Wanneer kinderen de hele dag op hun telefoon zitten, gaat het er niet alleen om wat ze op hun telefoon doen, maar ook wat ze níet doen. Ze missen cruciale ervaringen die ze nodig hebben om uit te groeien tot gezonde volwassenen.”



Dr Jonathan Haidt
Professor of Social Psychology, NYU

PROBLEMEN

Tekort aan slaap
25% van jongeren is ‘s nachts na naar bed gaan nog 45 min tot 2.5 uur online

Cyberpesten
Cyberpesten gaat 24/7 door

Concentratie
Constante afleiding door notificaties en altijd ‘aan’ staan

Schermstrijd
Dagelijkse ruzies in gezinnen over schermtijd en schuldgevoel bij zowel ouder als kind als het ‘niet lukt’

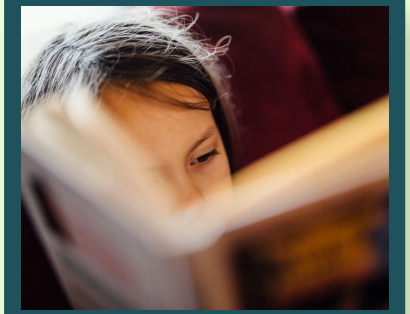
Schadelijke content
Kinderen worden op sociale media niet beschermd. Geen Kijkwijzer.
18+ content komt ongevraagd binnen

Mentale en fysieke gezondheid
Overmatig gebruik kan leiden tot oogproblemen, depressie, laag zelfbeeld, stress, behoefte aan dopamine

Wat raken we kwijt?



Minder tijd buiten



Minder tijd om te spelen, lezen en bewegen



Minder sociale interactie en face-to-face communicatie

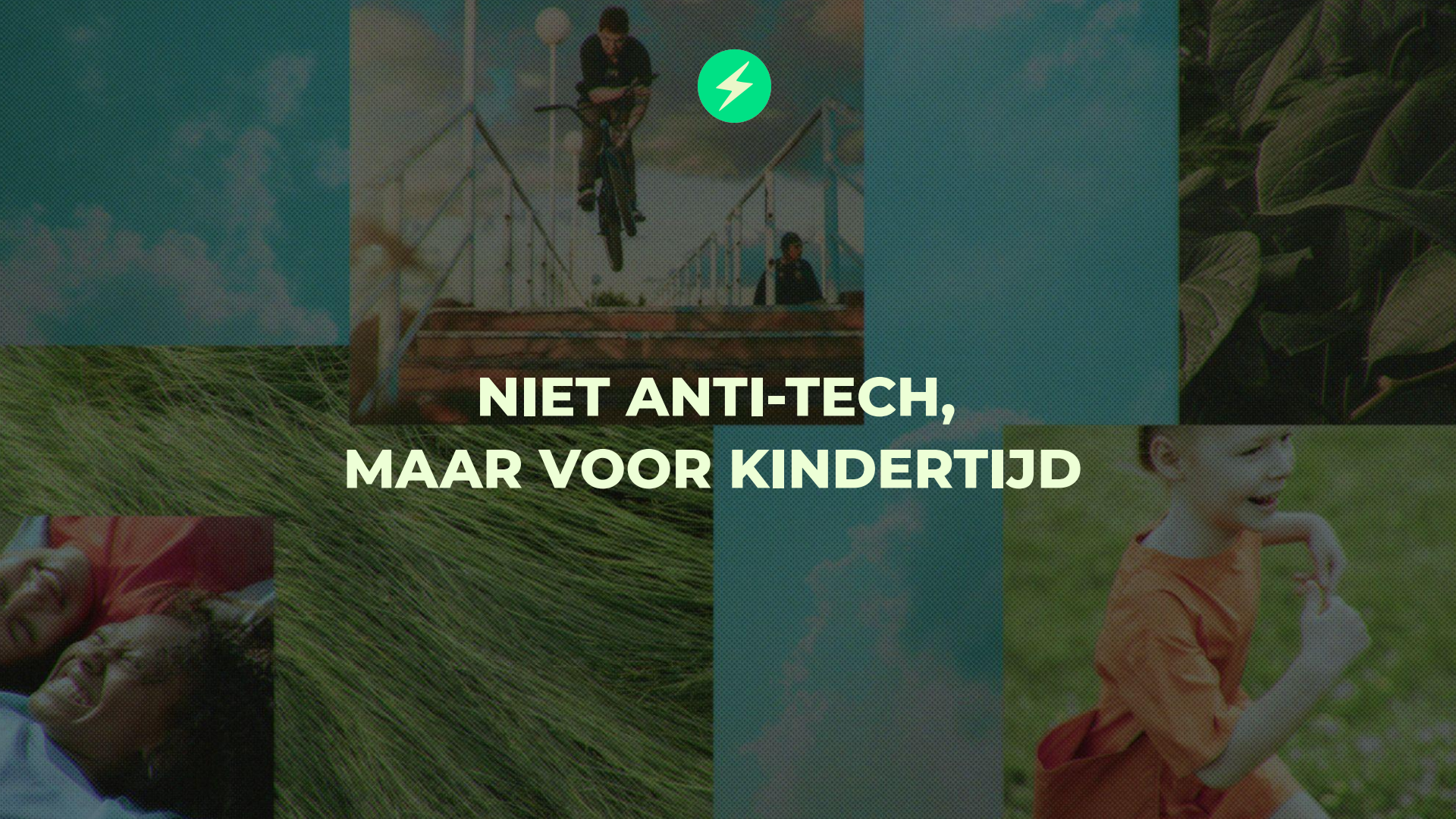


Minder ongestoorde aandacht



Als we allemaal afspreken om het geven van smartphones aan onze kinderen uit te stellen, en ze in plaats daarvan eerst een simpele telefoon te geven, dan neemt de groepsdruk onmiddellijk af.

Groepsdruk vervalt als 25% anders besluit. Dat zijn ongeveer 6/7 leerlingen per klas.


NIET ANTI-TECH,
MAAR VOOR KINDERTIJD

MINIMUMLEEFTIJD IN STEEDS MEER LANDEN

- Smartphone is toegangspoort tot sociale media.
-Platforms zelf stellen minimumleeftijd van 13, maar handhaven niet.
-Roep om handhaafbare minimumleeftijd wereldwijd luider: EU voorstel

RTL Nieuws Boulevard TV

Onderzoek RTL Nieuws

Vier op de vijf ouders willen socialmediaverbod tot 15 jaar: 'Drankkast zet je ook niet open'

Regeerakkoord: Minimumleeftijd social media naar 15 jaar

Steun voor socialemediaverbod voor jongeren groeit, vooral onder gen Z

Reuters

EU is set to propose ban on social media and AI chatbots for under-15s

World / Australia

Australia introduces bill to limit under-16s from using social media with tech companies facing huge fines





Weer een land dat overstag gaat: ook Griekenland verbiedt sociale media voor kinderen onder 15 jaar



Frans parlement stemt voor socialemediaverbod voor kinderen onder 15

VEROUDERDE ADVIEZEN (EN WAT DAN WEL)

1.

‘Ze moeten er vroeg mee leren omgaan’

2.

‘Je kunt je kind gewoon begeleiden als ouder’

3.

‘Voor mediawijsheid heb je je eigen toestel nodig’

DE MIDDELBARE: KAN ZONDER SMARTPHONE

1.

Leerlingvolgsysteem kan ook op de laptop

2.

Steeds meer scholen voeren ‘Thuis-of-Kluis’ beleid

3.

Vraag het alvast bij open dagen of mail naar middelbare

Hoeveel notificaties krijgt een jongere gemiddeld per dag?



Hoe lang duurt het om je daarna weer volledig te kunnen concentreren?



237

De gemiddelde jongere krijgt 237 notificaties per dag. Het duurt 23 minuten om je daarna weer volledig te concentreren.

Common Sense Media 2023
Mark, University of California Irvine 2024

WAT GEVEN WE ZE TERUG?

Gemiddeld 6 uren per dag

Vrijheid om niet altijd ‘aan’ te staan

Noodzakelijke verveling

Rust

Goede nachtrust

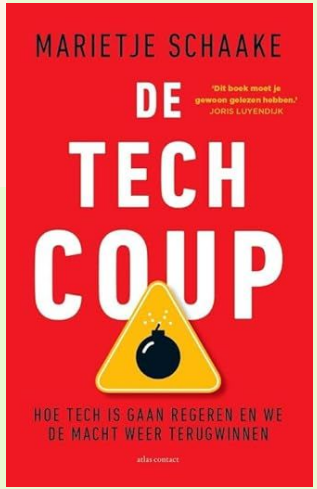
Ongestoord leren en spelen

Kind zijn

Betere leerprestaties

LEESTIPS

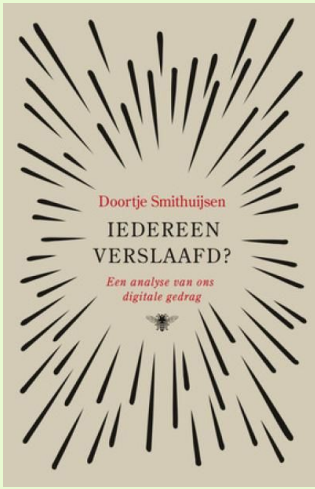

Thijs Launspach
A SOCIALE MEDIA
HOE DE SOCIALS JE MANIPULEREN
EN HOE JE ONTSNAPT AAN HUN GREEP
SPECTRUM


MARIETJE SCHAAKE
DE TECH COUP
HOE TECH IS GAAN REGEREN EN WE DE MACHT WEER TERUGWINNEN
atlas contact


GENERATIE ANGSTSTOORNIS
WAT SOCIALE MEDIA MET ONZE KINDEREN DOEN
JONATHAN HAIDT


Thijs Launspach
Ouderbeweging Smartphonevrij Opgroeien, al actief op 60% van de scholen
SMARTPHONEVRIJ OPGROEIEN
Een ongestoorde jeugd voor je kind, zo krijg je het voor elkaar
POM


THEO COMPERNOLLE
ONTKETEN HET BREIN VAN JE KIND
Van schermverslaving naar digitale vrijheid
Lannoo


Doortje Smithuijsen
IEDEREEN VERSLAAFD?
Een analyse van ons digitale gedrag


SMARTPHONEVRIJ
OPGROEIEN
NEDERLAND
www.smartphonevrijopgroeien.nl
marjan@smartphonevrijopgroeien.nl
Smartphonevrij Opgroeien is een ANBI-geregistreerde stichting zonder winstoogmerk