

Waarom de iPad desastreus is voor de hersenen én de sociale vaardigheden van kinderen

Beeldschermen zijn niet meer weg te denken uit ons leven, en kinderen zitten er steeds jonger achter. Dat is lang niet zo onschuldig als het lijkt, de schermen hebben een grote impact op ontwikkelende kinderhersenen en bovendien worden ze er niet weerbaarder en empathischer van.

Het is plat, rechthoekig, er staat vaak een appel op en het transformeert de meeste kinderen van rondspringende stuiterballen in muisstille zombies. De iPad. Het redmiddel voor drukke ouders die nog een paar telefoontjes moeten plegen, voor moeders die een maaltijd in elkaar moeten flansen, voor kinderen die te vroeg wakker zijn, en de manier om gegil op de achterbank te stoppen. Hoe deden ouders het vroeger zonder, vraag ik me regelmatig dankbaar af, en tegelijkertijd vervloek ik het apparaat dagelijks. Want het leven van mijn negenjarige draait om de iPad. Hij kan er eindeloos om zeuren en ontsteken in woede als het niet mag. En hoe fijn ik de tijdelijke rust ook vind als hij achter een scherm zit, op een gegeven moment moet 'ie uit. En dan stelt de drukte en het lawaai dat hij ervoor produceerde, niks meer voor. Dat is daarna namelijk nog vele malen heftiger.

Soms denk ik dat mijn zoon met een beeldschermfascinatie is geboren. 'Teeveeteetje kijken,' waren zo ongeveer zijn eerste woorden als anderhalfjarige. Zo gauw wij de televisie aanzetten, kroop hij er razendsnel naartoe en staarde ademloos naar het scherm. Toen vond ik dat nog schattig en kocht Baby Einstein dvd-tjes waar we elke dag samen een half uurtje naar keken. Dieren die dansen op Mozarts pianoklanken, het leek me niet heel schadelijk. Acht jaar later vraag ik me af of ik hem te vroeg met schermen in aanraking heb laten komen. Kinderfysiotherapeut Hanneke Poot stelt me helaas niet gerust. Ze zit al 35 jaar in het vak en ziet steeds meer kinderen die achterlopen in hun motorische ontwikkeling. Ze is ervan overtuigd dat dit komt doordat kinderen al op jonge leeftijd achter de Ipad zitten. 'Mijn stelling: onder de drie jaar helemaal geen beeldscherm, daarna vijf minuten per levensjaar.' (Dat betekent 35 minuten per dag voor mijn negenjarige, bereken ik snel. Op veel dagen is dat het dubbele.) 'Kinderen, en vooral die onder de vier jaar, moeten zoveel mogelijk bewegen, stelt Poot. 'Door te kruipen, rollen, op hun buik te liggen en met hun handen de wereld te ontdekken ontwikkelen hun hersenen en de fijne motoriek.'

Poot vindt een medestander in de Duitse psychiater en psycholoog Manfred Spitzer. Hij meent dat kleuters die beeldschermen een groot risico lopen op verslaving, moeite hebben met concentreren en hun schoolprestaties verslechteren. Peter van Domburg, neuroloog in het Zuyderland Medisch Centrum in het Nederlandse Sittard, is het met Spitzer eens. 'Kinderen onder de zeven jaar moeten zoveel mogelijk bewegingen oefenen, dat is essentieel voor de aanleg van verbindingen in de hersenen. Beeldschermen doen het tegenovergestelde, ze geven de hersenen een prikkelbombardement. Om die prikkels te kunnen verwerken, worden die essen-

tiële verbindingen geblokkeerd.' Eigenlijk worden kinderhersenen tijdens het beeldschermen lam gelegd, ze worden doodmoe van het schermende. Daarom lijken kinderen te veranderen in zombies. De rust die ik bij mijn zoon zie als hij achter iPad zit, is eigenlijk een blackout. Poot: 'Het is daarom essentieel dat kinderen na het beeldschermen bewegen, dan ontstaan er weer verbindingen tussen de hersenhelften.' Domburg begrijpt niet dat we bij ouderen het belang van bewegen voor de hersenen benadrukken, maar bij jonge kinderen niet. 'We gaan er blijkbaar van uit dat ze dat toch wel doen, terwijl de tijd die kinderen achter een beeldscherm doorbrengen, alleen maar toeneemt.'

Angry Birds

Ik ben niet de enige ouder die worstelt met de beeldschermtijd, maar zie wel verschillen tussen jongens en meisjes. Mijn vijfjarige dochter heeft nooit veel belangstelling gehad voor de iPad, net als haar vriendinnen. Mijn zoon en zijn vriendjes vroegen als kleuters al of ze een Angry Birds mochten spelen op de tablet. Het competitieve element en de steeds hogere levels die ze kunnen bereiken, werken als een magneet. 'Jongens hebben meer van het agressiehormoon testosteron. Veel spellen oefenen daarom een grote aantrekkingskracht op hen uit. Terwijl ze hun testosteron en energie beter kunnen ontladen door met een bal tegen een berg blikken te gooien, of met pijl en boog te schieten,' stelt de kinderfysiotherapeut.

Lamgeslagen

Poot meent dat de manier waarop school met jongens omgaat, de hang naar het beeldscherm versterkt. 'Veel jongens worden overvraagd op school, ze moeten al jong tussen de lijntjes schrijven en kleuren, terwijl ze daar vaak nog niet toe in staat zijn. Gebeurt dat structureel, dan raken ze lamgeslagen, gaan nog slordiger schrijven, worden daarop bekritiseerd en komen in een neerwaartse spiraal terecht. Dat kan thuis tot nog drukker en opstandig gedrag leiden, maar achter de iPad lijken ze te kalmeren. Over die spellen hebben ze zelf controle, dat geeft hen een fijn gevoel.' Het 'succes' dat veel kinderen ervaren bij het spelen van games, laat de drang om naar buiten te gaan verder afnemen. Zo ontstaat een vicieuze cirkel. 'Contact met anderen, samen nieuwe dingen ontdekken, het zorgt voor de aanmaak van dopamine, die stof zorgt dat je nog meer nieuwe dingen wil proberen en meer leert. Maar succes in de virtuele beeldschermwereld geeft zoveel voldoening, dat de drang om naar buiten te gaan steeds verder afneemt.'



Schijnwereld

En toch. Onze kinderen groeien op in een digitale wereld, schermen zijn overal, door erop te spelen worden ze er goed op voorbereid. Onzin, meent Van Domburg. 'Het beeldscherm biedt een schijnwereld. Je bent er niet echt en leert er geen gedrag of vaardigheden die je in de complexe buitenwereld nodig hebt.' Kinderen die veel achter een beeldscherm hebben gezeten en als volwassene in een nieuwe, vreemde situatie terecht komen, hebben soms geen idee wat ze moeten doen, denkt de neuroloog. 'Ik zie steeds meer jonge artsen die moeite hebben met complexe emoties.' Een scherm leert je geen empathie, stelt ook Hanneke Poot. 'Jezelf verplaatsen in een ander, het lezen van non-verbale communicatie en lichaamstaal, het begrijpen van emoties. Die vaardigheden doe je op in het echte leven. Ik kom vaak op scholen en zie daar veel onbehouwen, brutaal en lomp gedrag. Er wordt meer gepest. Kinderen zijn minder sociaal, minder weerbaar.' Ze meent dat kinderen die veel beeldschermen, sneller gefrustreerd raken in de echte wereld, eerder hun aandacht en enthousiasme verliezen. 'Ze kunnen steeds meer met het beeldscherm en steeds minder met elkaar, denk ik wel eens.' Ik maak me daar grote zorgen over. Kinderen betalen later de rekening voor de keuzes die wij als ouders nu maken. Laten we weer gaan opvoeden met ons hart.'

Ik neem de woorden van Hanneke Poot ter harte, begrens de beeldschermtijd van mijn zoon meer, maar het blijft een worsteling. Regelmatig snakken man en ik na een lange weekenddag vol kinderactiviteiten of na een stressvolle werkdag naar rust. De iPad biedt dan een oplossing. Maar we maken bewustere in plaats van gemakkelijke keuzes, doen vaker een 'echt' spelletje en begeleiden hem door de laatste paar minuten mee te kijken in plaats van te schreeuwen dat 'ie nu uit moet. Ik accepteer dat ik na het beeldschermen een chagrijnig kind heb en stuur 'm vaker naar buiten. Wat hij niet wil, maar waarna hij altijd blij weer binnenkomt. En zelf moest ik ook de slag, want zei mijn zoon: 'jij zit toch ook de hele dag op je telefoon!' Ik kon niet anders dan dat beamen, maar gebruikte wel mijn eeuwige excuus: 'dat moet voor mijn werk!' Dat ik voor mijn werk heus niet een uur per dag hoeft te Facebooken, elke vijf minuten mijn mail hoeft te checken en appjes niet binnen een minuut hoeft te antwoorden, zei ik niet. Wel dacht ik: waarom verwacht ik iets van een minderjarige wat mij als volwassene niet lukt? En dus gebruik ik de vliegtuigstand vaker gewoon thuis, zet mijn laptop op mijn werkkamer met de deur dicht en ga mee naar buiten. 🌿

Overheerlijk broodbeleg

lactosevrij & glutenvrij



- ☞ lactosevrij
- ☞ glutenvrij (<20 ppm)
- ☞ zonder toegevoegde suiker
- ☞ met zoetstof
- ☞ zonder soja
- ☞ zonder eieren
- ☞ vezelrijk (>6g/100g)
- ☞ verlaagd vetgehalte
- ☞ zeer laag Na-gehalte (< 40mg Na/100g)

lactosevrij



- ☞ lactosevrij
- ☞ zonder toegevoegde suiker
- ☞ met zoetstof
- ☞ zonder soja
- ☞ zonder eieren
- ☞ verlaagd vetgehalte
- ☞ zeer laag Na-gehalte (< 40mg Na/100g)



zonder toegevoegde suiker, met zoetstof

Prodia



info verkooppunten zie www.revogan.be