



"Stel het gebruik van een **smartphone** voor kinderen uit"

## Geef je kinderen tot 16 jaar geen toegang tot *social media*

Tien jaar geleden leken mobiele telefoons, iPads en apps als Facebook, TikTok, Instagram en allerlei games vooral leuk en verrijkend. Inmiddels weten we beter: veel van deze apps zijn bewust verslavend ontworpen. Ondanks alle lessen in media- en ict-wijsheid maken ze kinderen en jongeren minder sociaal, minder creatief, minder gemotiveerd om te leren, vergroten ze de groepsdruk en verhogen ze de kans op cyberpesten.

In de Netflix-documentaire *The Social Dilemma* vertellen voormalige medewerkers van grote techbedrijven, die deze apps hebben ontworpen, dat zij hun eigen kinderen tot hun zestiende geen mobiele telefoon geven en geen toegang tot *social media* toestaan.

Veel ouders en verzorgers worstelen met dit onderwerp. De sociale druk op kinderen en jongeren om online actief te zijn is groot, en de apps zijn bewust zo gemaakt dat stoppen moeilijk is. Het beperken of verbieden van gebruik kan leiden tot grote conflicten thuis — soms lijkt het alsof je met verslaafden te maken hebt die niet willen of kunnen afkicken.

Op scholen zijn mobiele telefoons inmiddels verboden. Toch hebben veel kinderen en jongeren vóór en na schooltijd, 's avonds en zelfs 's nachts nog steeds onbeperkt toegang tot *social media* en games.

We zien dat het voor veel ouders moeilijk is om hier alleen grenzen aan te stellen. Samen lukt dat beter. Een inspirerend voorbeeld is het initiatief *Smartphonevrijopgroeien.nl*, waarbij ouders hebben afgesproken hun kinderen geen smartphone te geven. Wat zij merken: hun kinderen spelen weer samen, praten, lachen, zijn creatiever en hebben meer zin om dingen te doen en te maken.

De mooiste vorm van leren – en het beste alternatief voor de verslavende *social media* – is iets doen of maken wat er eerst nog niet was, of dat nu sporten, muziek maken, bouwen, repareren of creëren is. Ouders die hun kinderen de toegang tot *social media* ontzeggen, zien hoe hun kinderen, na een korte periode van 'afkicken', vrolijker, socialer en actiever werden.

Dat is precies wat we ook op onze scholen willen stimuleren. Het helpt dat telefoons op school verboden zijn, maar we roepen ouders en verzorgers op om dit ook thuis vol te houden.

**Daarom adviseren wij – alle scholen, kinderopvang, maatschappelijke partners en de gemeente Arnhem – om het gebruik van smartphones zo lang mogelijk uit te stellen en stapsgewijs mogelijk te maken volgens het advies van Smartphonevrij Opgroeien, zie [Op welke leeftijd geef ik mijn kind een smartphone? – Smartphonevrij Opgroeien](#).**