Wat doen appjes met het puberbrein en vice versa.

Veel gesteld vragen van ouders en docenten over appjes en het puberbrein

Dr Theo Compernolle[[1]](#footnote-1), [[2]](#footnote-2)

[1) Is de invloed van verkeerd schermgebruik anders bij adolescenten dan bij volwassenen 2](#_Toc127976266)

[a) De moderne digitale technologieën zijn prachtige hulpmiddelen. 2](#_Toc127976267)

[b) Te grote afhankelijkheid leidt tot een brokkelbrein 2](#_Toc127976268)

[c) Waarom pakken we ons schermgebruik individueel en maatschappelijk niet verstandiger aan? 2](#_Toc127976269)

[d) Waarom kunnen groot en klein het niet laten continu hun telefoontje te pakken 3](#_Toc127976270)

[e) Wat is de grootste hinderpaal om schermgedrag onder controle te houden? 4](#_Toc127976271)

[2) Zijn er dan echt geen verschillen tussen kinderen en volwassenen? 4](#_Toc127976272)

[a) Drie redenen: minder sturende vaardigheden, kwetsbaarder, meer slaap nodig 4](#_Toc127976273)

[b) Wat zijn sturende vaardigheden en wat hebben die te maken met verkeerd schermgebruik 5](#_Toc127976274)

[c) Is verkeerd schermgebruik echt de oorzaak van cognitieve, emotionele en sociale problemen? 6](#_Toc127976275)

[d) Klopt het dat adolescenten minder slaap nodig hebben dan volwassenen en dat het daarom niet erg is dat ze langer in bed met hun appjes bezig zijn? 6](#_Toc127976276)

[e) Dat kinderen die continu met schermpjes bezig zijn er lichamelijk ziek kunnen van worden, is dat niet wat overdreven? 7](#_Toc127976277)

[3) Wat is de oplossing voor onze kinderen? 7](#_Toc127976278)

[4) Waarom kunnen ouders, leraren en docenten zo moeilijk het gedrag van kinderen in goede banen leiden? 8](#_Toc127976279)

[5) Waarom zullen veel scholen nooit kiezen wat het beste is voor de leerlingen? 8](#_Toc127976280)

# Is de invloed van verkeerd schermgebruik anders bij adolescenten dan bij volwassenen

Neen, fundamenteel gezien is er geen verschil. Verder leg ik uit hoe enkele aspecten van de ontwikkeling van de hersenen het voor adolescenten moeilijker maken om weerstand te bieden aan de verleiding van hun appjes en dat het een zeer negatieve invloed heeft op het ontwikkelen van volgehouden ononderbroken doelgerichte aandacht. Dat laatste is echter geen fundamenteel doch een gradueel verschil.

## De moderne digitale technologieën zijn prachtige hulpmiddelen.

Desktop computers, laptops, tablets, smartphones en de toepassingen die erop draaien zoals tekstverwerkers, presentatiesoftware, zoekpagina’s voor tekst, beeld, video en aankopen; sociale media, games, chatGPT , Dall-e zijn bijzonder leuk én nuttig ook voor adolescenten. Echter, de technologie op zich is fantastisch, maar een verkeerde manier van gebruiken kan nadelige gevolgen hebben voor hun intellectuele prestaties, creativiteit, geheugen, sociale relaties, stress, welbevinden en gezondheid.

## Te grote afhankelijkheid leidt tot een brokkelbrein

Een te grote afhankelijkheid van of zelfs verslaving aan hun mobieltje leidt tot een **brokkelbrein.** Een brokkelbrein is **een brein dat niet in staat is om lang volgehouden doelgerichte en ononderbroken aandacht te geven aan één activiteit**. Een brokkelbrein is niet kapot, zoals sommige doemdenkers beweren. De potentiele aandacht blijft intact, het is het volhouden ervan dat onderontwikkeld is. Aandacht is als een spier die ze moeten gebruiken en trainen als hij te slap is.

Dat kan niet als ze niet de meesters, maar de slaaf zijn van hun technologie, als het de artificiële intelligentie van de tech industrie is die bepaalt wanneer, waar, waartoe, hoe dikwijls en hoe lang ze met hun mobieltje bezig zijn. Ze doen dan niet meer wat goed is voor henzelf, maar wat winstgevend is voor die bedrijven, ook als het tegen hun eigen belangen ingaat.

Het woord “volgehouden” is belangrijk omdat er steeds meer aanwijzingen zijn dat het niet kunnen volhouden van een inspanning ook gevolgen heeft voor ander activiteiten zoals bijvoorbeeld het lezen van langere teksten en boeken, een lezing volgen, een film kijken, creatieve taken en sporten.

## Waarom pakken we ons schermgebruik individueel en maatschappelijk niet verstandiger aan?

Een belangrijke reden waarom we niet goed beseffen waar we mee bezig zijn is dat mensen van onder tot boven in maatschappij, jong en oud, bedrijven niets, maar dan ook helemaal niets weten over hoe hun hersenen werken. Zelfs CEO's van bedrijven met tienduizenden werknemers hebben geen idee hoe ze hun hersenen moeten gebruiken. Zelfs ministers verantwoordelijk onderwijs, volksgezondheid en economie hebben geen benul van de werking van de hersenen.

En toch is ons brein ons belangrijkste instrument om productief, gezond en gelukkig te functioneren.

We moeten een beetje weten hoe onze hersenen werken, ten eerste om te begrijpen hoe het voortdurend bezig zijn met apps en schermen funest is voor de hersenen, en ten tweede om de oplossing volledig te begrijpen.

Er zijn verschillende breinsystemen die belangrijk zijn voor ons succes en welzijn en dat van onze kinderen. Ons denkbrein is uniek menselijk omdat we daarmee doelgericht kunnen denken helemaal los van de zintuiglijk waarneembare werkelijkheid. Het is de basis van ons vermogen om taal te gebruiken, informatie uit te wisselen en continu te leren en nieuwe dingen te bedenken. De AANDACHT van ons denkbrein is als een kostbare, niet recycleerbare, grondstof. We kunnen die maar één keer gebruiken. Om te leren, om creatief te zijn, om te sporten, om te genieten, voor goed sociale contacten, om gelukkig te zijn, moeten we in staat zijn tot doelgerichte, lang volgehouden, ononderbroken aandacht.

Altijd verbonden kunnen zijn is een zegen voor ons breinwerk, maar altijd verbonden zijn is er een ramp voor, onder andere omdat het ons verleidt tot multitasken, tot continu wisselen tussen taken, of tot proberen twee taken tegelijk te doen. Echter, omdat ons denkbrein maar aan één zaak tegelijk aandacht kan geven, moet het telkens omschakelen, en elke schakeling gaat ten koste van tijd, energie, geheugen, zorgvuldigheid, creativiteit en stress. Het menselijke denkbrein kan niet multitasken en kan dat ook niet leren. Het lijkt een zwakte van ons denkbrein dat het slechts aan één zaak tegelijk aandacht kan geven, maar dat is ook zijn unieke sterkte, omdat het hiermee heel diep en vooruit kan denken.

Als ze 80 tot 120 maal per dag hun telefoontje grijpen dat betekent dit dat ze zich bij elke mogelijke activiteit laten onderbreken dus niet alleen bij het leren. Het tikken, klikken en scrollen verdrukken dan belangrijker en relevantere activiteiten die wel enige wilskracht/cognitieve controle vergen om volgehouden aandacht te kunnen geven. Een belangrijk voorbeeld is het lezen van langere teksten en boeken wat een van de belangrijkste manieren om ons denkbrein te ontwikkelen.

Als je continu met het internet verbonden bent, dan functioneer je continu in een impulsieve, stimulus gedreven reflex-brein modus, waarbij je minimaal nadenkt, waarbij de cognitieve controle door je denkbrein geen kans krijgt. Dat is duidelijk te merken aan de commentaren op het internet die gebaseerd zijn op het ongefilterde primitieve “animale” buikgevoel van ons reflexbrein. Als je niet in staat ben om even volgehouden aandacht te besteden aan de informatie die je krijgt, en van meme naar meme klikt, dan is de kans uiteraard ook veel groter dat je in een fabeltjesfuik terecht komt.

Omdat we niet meer in staat zijn tot volgehouden. Daarom moet zowat alle informatie vandaag boeiend, flitsend voorgesteld worden om nog aandacht te krijgen, ook op school. Met een reflexbrein dat continu verwend wordt door het internet en videootjes van drie minuten vinden we ander informatiebronnen saai: kinderen en volwassenen spoelen hele stukken film door als er “saaie” passages zijn ook al zijn die soms de beste en meest relevante. Ze spoelen ook hun leraar of docent door, door hun aandacht te richten op hun mobieltje en de kicks die ze ervan krijgen.

Volwassenen én kinderen moeten dus leren hun op fun kickende reflexbrein in toom te houden door hun sturende vaardigheden te ontwikkelen, om zo de langdurige volgehouden ononderbroken aandacht te kunnen GEVEN die je denkbrein nodig heeft om te leren, om creatief te zijn, om te onthouden, om nauwkeurig te zijn, om goede rationele beslissingen te nemen Over die sturende vaardigheden heb ik het verderop.

## Waarom kunnen groot en klein het niet laten continu hun telefoontje te pakken

De reacties van ons reflexbrein worden nature gestuurd door enkele tendensen die belangrijk waren om te overleven, maar die het knap moeilijk maken om efficiënt, gezond en veilig met smartphones om te gaan:

* Afhankelijkheid van dopamine, een hormoon verwant aan amfetamine dat een belangrijke rol speelt in ons beloning/motivatiecircuit, dat in de media soms de plezierhersenen genoemd wordt.
* Conditionering. Het piepje van onze telefoon werkt als het belletje dat de honden van Pavlov deed kwijlen.
* Onmiddellijke behoeftebevrediging, terwijl het voor de moderne mens juist zo belangrijk is om die impuls behoeftebevrediging te kunnen uitstellen in het belang van ons doel.
* Gewoontevorming, wat op zich uitermate nuttig en efficiënt is voor al het gedrag dat we met oefenen automatiseren, echter dat maakt het afleren van gedrag moeilijk.
* Het bekende FOMO (Fear of missing out). Zelf vind ik nog fundamenteler is wat ik FOBE genoemd heb: Fear of being excluded. We hebben een diepe behoeft om bij een stam, een groep te horen en dat gevoel is nog sterker bij adolescenten. Uitgesloten worden doet echt pijn. Echter, de eenzaamheid van kinderen is wereldwijd toegenomen toen de antisociale media artificiële intelligentie gingen gebruiken om hun gebruiker aan zich te binden. We hebben meer verbindingen maar ervaren minder verbondenheid en zoek die in nóg meer virtuele verbindingen, enz...
* Nieuwsgierigheid, dat zijn zelfs eigen hersencircuit heeft. Echter, de stroom van interessante info maar irrelevante informatie is eindeloos. Onze nieuwsgierigheid wordt alsmaar geprikkeld maar de informatie is te oppervlakkig een te onpersoonlijk om ons te bevredigen, waardoor we nog mee geneigd zijn verder te scrollen
* Snelle reactie, stimulus gedreven. Dit was belangrijk voor onze voorouders om te overleven in d Savannah, en het is nog steeds belangrijk in situaties van fysiek gevaar. Echter het is een nadeel als de snelle impulsen van ons reflexbrein het doelgerichte denken van ons denkbrein hindert.
* Controle hebben en dat gevoel krijgen we als we iets doen. Echter, bezig zijn met appjes is heel veel niets doen, en leidt juist tot verlies van controle

Bij de mens zijn dat zijn allemaal tendensen, die ons gedrag niet determineren omdat we met ons denkbrein ons ook kunnen richten op langere termijn doelen. Echter de antisociale media mikken juist op die aangeboren tendensen om hun producten zo verslavend mogelijk te maken.

Verderop leg ik uit waarom het voor kinderen en jongeren tot 25 jaar nóg moeilijker is.

## Wat is de grootste hinderpaal om schermgedrag onder controle te houden?

Een maatschappelijk probleem is dat de kostbare grondstof van onze aandacht en die van onze kinderen letterlijk goud waard is voor de sociale media. Daardoor heerst op het internet een aandachtseconomie, waarin een genadeloze strijd wordt gevoerd voor de aandacht van de gebruikers.

Als ze 80 maal per dag door hun telefoontje laten afleiden en er 3 uur mee bezig zijn, dan betekent dat ze 3 uur per dag onbetaald voor werken voor die antisociale media.

Hoe verslaafder (“engaged” in bedrijfstermen) hoe liever. Ongehinderd door enige ethiek wordt hierbij geen enkel middel geschuwd om de aandacht van de gebruiker vast te houden, ook die van kinderen. Daarom noem ik ze liever anti-sociale media. Er is niemand, geen enkele wetenschapper, die meer weet over onze adolescenten, wat ze denken, voelen en doen dan de antisociale media en via TikTok de Chinese overheid.

# Zijn er dan echt geen verschillen tussen kinderen en volwassenen?

## Drie redenen: minder sturende vaardigheden, kwetsbaarder, meer slaap nodig

Er zijn enkele belangrijke verschillen tussen het brein van volwassenen en kinderen die het kinderen en jongeren nóg moeilijker maakt om goed met hun appjes om te gaan en die ook de reden zijn waarom ze liefdevolle, flexibele maar zeer kordate sturing nodig hebben van volwassenen. Die verschillen hebben te maken met het feit dat in het jonge brein de sturende vaardigheden nog niet voldoende ontwikkeld zijn om aan de verleidingen van hun smartphone weerstand te bieden. Een tweede aspect is hun grotere kwetsbaarheid in de fase van puberteit en adolescentie. Altijd verbonden zijn heeft een negatieve invloed op het leren en het kan een negatieve invloed hebben op de emotionele, sociale ontwikkeling en gezondheid. Een derde punt betreft specifiek hun slaap. Door te laat met hun mobieltje bezig te zijn missen ze slaap en het belang van voldoende goede slaap voor hun lichamelijke, cognitieve, emotionele en sociale functioneren wordt danig onderschat, niet alleen door de jongeren zelf.

## Wat zijn sturende vaardigheden en wat hebben die te maken met verkeerd schermgebruik

Kinderen worden niet vanzelf digitaal vaardig of digitaal wijs. Zoals elke vaardigheid moet die aangeleerd en getraind worden. Echter, het is onmogelijk om digivaardig te worden als ze niet DIGITAAL VRIJ zijn zelfs mét hun mooie en nuttige technologieën binnen handbereik. Er is dus méér nodig dan in staat zij je telefoon in de tas aan de ingang van de klas te stoppen. Veel kinderen kunnen dat wel, maar denken dan toch nog continu aan wat er ondertussen op hun telefoontje gebeurt. De externe afleiding door allerlei biepjes en waarschuwing is dan wel uitgeschakeld, maar het is nu een interne afleiding geworden, waardoor hun aandacht onderbroken wordt omdat ze in gedachten toch nog met hun telefoon bezig zijn. Ze blijven psychologisch afhankelijk ook als hun telefoon niet binnen handbereik is. Ze zijn dus niet digvrij.

Heel wat ouders sturen het schermgedrag van hun kinderen onvoldoende omdat ze zelf te afhankelijk zijn van of verslaafd aan hun appjes. Hun rationele doelgerichte denkbrein is niet in staat om hun impulsieve reflexbrein aan te sturen. Voor jonge kinderen is dat zowat onmogelijk en voor adolescenten bijzonder moeilijk omdat het deel van hun denkbrein dat hun gedrag moet sturen nog onvoldoende ontwikkeld is. Die sturende vaardigheden zijn fundamentele denkvaardigheden die nodig zijn om inkomende informatie te verwerken, afleiding weg te filteren, volgehouden aandacht te geven, prioriteiten en doelen te stellen, impulsen te beheersen en ons gedrag te sturen. Dankzij die vaardigheden kunnen we ons doelgericht gedragen en ons impulsieve reflexbrein wat onder controle houden.

“Aandachtscontrole” bijvoorbeeld is de vaardigheid om te kiezen waar je aandacht aan geeft en wat je negeert (selectie) en je aandacht daarop gericht te houden (focus), ondanks afleiding. Aandacht geven is superbelangrijk voor leren en heeft erg te lijden onder het altijd verbonden zijn.

‘Gedragscontrole’ is de vaardigheid om niet meteen op prikkels te reageren. Dit betreft het uitstellen van onmiddellijke behoeftebevrediging, zelfcontrole, aan verleidingen weerstaan, volhouden, discipline.

die sturende vaardigheden zijn pas optimaal ontwikkeld op de leeftijd van 21-25 jaar (voor meisjes paar jaar eerder dan bij jongens). Dat betekent dus dat

*Het trainen van die sturende vaardigheden* van hun denkbrein is een van de belangrijkste aspect van de opvoeding. Een jong kind een mobieltje geven vooraleer het die enigszins ontwikkeld heeft is dus een groot risico. Een kind een mobieltje geven zonder het te trainen in het gebruik ervan is als een kind van de brug in een kolkende rivier te gooien en erop rekenen dat het de kant zal bereiken zonder het te leren zwemmen. We mogen als ouders onze kinderen niet zomaar in het diepe van het internet gooien zonder ze te leren hoe ze er digivrij mee om kunnen gaan.

Als je geen onnodig risico wilt lopen, zal je zelf vriendelijk maar heel kordaat grenzen moeten stellen aan het schermgebruik, je kind een goed schermgebruik moeten aanleren, erover praten, begeleiden, kanaliseren en zeker ook controleren, zodat je het tegen het einde van de adolescentie autonoom zijn gang kunt laten gaan met een minimum aan supervisie.

Daarom is het ook een heel goede zaak om in de lagere school en in de eerste jaren van het voortgezet onderwijs, mobieltjes gewoon te verbieden: mobieltje thuis of in de kluis. Paradoxaal genoeg zal dat in het begin een negatieve invloed hebben op de aandacht en stress van kinderen die er reeds afhankelijk van zijn. Ze moeten afkicken. Het mobieltje is een fopspeen of troostdekentje geworden en het kind wordt onrustig als jet het wegneemt.

## Is verkeerd schermgebruik echt de oorzaak van cognitieve, emotionele en sociale problemen?

Je kan je terecht de vraag stellen of het niet juist andersom is en dat kinderen hun appjes verkeerd gebruiken juist omdat ze psychosociale problemen hebben. Toen ik vóór 2014 mijn onderzoek deed van de wetenschappelijke literatuur over dit onderwerp was er heel veel onrustbarend onderzoek over de relatie tussen verkeerd schermgebruik en psychosociale problemen. Dat was inderdaad enkel correlationeel onderzoek dat een duidelijk verband aantoonde, maar dat niet kon uitmaken wat oorzaak en gevolg was.

Sindsdien is er echter ook voldoende longitudinaal en experimenteel onderzoek waaruit we kunnen concluderen dat er inderdaad een oorzakelijk verband is en dat verkeerd scherm gebruik inderdaad problemen veroorzaakt. Maar het werkt ook in de andere richting. Kinderen met emotionele problemen zijn ook sterker geneigd verkeerd met antisociale media om te gaan, waardoor een vicieuze cirkelen ontstaat.

Voor vrijwel alle kinderen geldt dat verkeerd met hun appjes omgaan een negatieve invloed heeft op hun leren. Met een brokkelbrein dat niet in staat is tot doelgerichte volgehouden ononderbroken aandacht voor één taak kan je niet goed huiswerk maken, kan je je aandacht niet bij de les houden, kan je niet goed leren, kan je niet goed onthouden, presteer je onder het potentieel van je denkbrein.

Altijd verbonden zijn met schermpjes/apps heeft het risico van een negatieve invloed op hun psychosociale ontwikkeling onder andere op het ontstaan van eenzame, angstige, boze, ongelukkige en depressieve gevoelens, verhoogde stress door verhoogde sociale druk, onvrede met de thuissituatie (door sterk verminderde interacties), verminderd gevoel van zelfwaarde (te afhankelijk van likes), onvrede met hun lichaamsbeeld etc. Het risico van emotionele problemen is overigens groter voor meisjes dan voor jongens.

## Klopt het dat adolescenten minder slaap nodig hebben dan volwassenen en dat het daarom niet erg is dat ze langer in bed met hun appjes bezig zijn?

Dat is een zwaar misverstand. Adolescenten hebben juist méér slaap nodig en dat is ook begrijpelijk als je weet hoeveel energie die enorme spurt in hun ontwikkeling verbruikt.

Het continu bezig zijn met schermpjes heeft een negatieve invloed op het hebben van voldoende rust, pauzes en slaap. Regelmatig pauzes nemen is van het hoogste belang voor hun archiverende brein dat alle informatie netjes moet opbergen en terugvinden in hun geheugen. Elk vrij momentje, tot op het toilet, vullen met schermgebruik is nefast voor het verwerken en opbergen van informatie. Dat is een van de redenen waarom ook in de pauzes op school het gebruik van mobieltjes beperkt of verboden zou moeten worden. Voor hun brein is pauzeren met een schermpje een slechte pauze.

Gedurende een taak mocht de helft van een groep pauzeren met antisociale media, de andere helft werd gevraagd om even hun hoofd op hun armen te leggen en te ontspannen. Achteraf bleek dat de groep die pauzeerde met hun appjes minder goed herinnerden waar ze precies mee bezig waren voor de pauze, minder snel op het oorspronkelijke niveau van concentratie geraakten, en meer fouten maakten.

Het beruchte niksend “hangen” van adolescenten als pauze, wat vroeger volwassenen soms nogal irriteerde, was dus eigenlijk nog zo slecht niet voor hun brein, in elk geval beter dan geïmmobiliseerde turen naar een schermpje. Een potje voetballen is natuurlijk nog beter.

Ons archiverende brein is bijzonder actief als we slapen met het verwerken, ordenen, emotioneel verwerken, opbergen en vinden van informatie. Bovendien zijn onze hersencellen zijn een soort bio-elektrische computers en zoals biochemische fabrieken produceren ze afval. Met hun eigen uniek systeem worden onze hersenen gedurende onze slaap grondig schoongemaakt. Als we onvoldoende slapen stapelt de vuile troep zich op en hindert het optimaal functioneren tot we eindelijk weer eens lang genoeg slapen voor een grote schoonmaak.

Voldoende slaap is niet alleen heel belangrijk voor de lichamelijke ontwikkeling van adolescenten omdat het een invloed heeft op zowat alle hormonen, waaronder het groeihormoon en twee hormonen die instaan voor de verwerking van vet, maar ook voor het optimaal functioneren van hun hersenen.

Een grote meerderheid van adolescenten nemen hun telefoontje mee naar bed en zijn er veel te laat nog mee bezig. Ze slapen daardoor veel te weinig en tot je je ogen dicht doet naar een schermpje turen heeft bovendien een negatieve invloed op de kwaliteit van hun slaap. Tot 30% laat er zich ’s nachts zelfs wekken om meteen op berichtjes te reageren.

Dat verschilt allemaal niet echt van het belang van slaap voor volwassenen. Het verschil is dat het lichaam en in het bijzonder ook het brein van adolescenten nog in volle ontwikkeling is en daardoor kwetsbaarder. Bovendien is de biologische klok van adolescenten nog niet helemaal goed afgesteld waardoor ze geneigd zijn om later slaperig te worden. Als je hen hun gang laat gaan ontstaat hierdoor wat onderzoekers een “sociale jetlag” genoemd hebben. Sommige pedagogen vinden dat daarom de scholen een uur of twee later zouden moeten beginnen. Iedereen weet echter wat er zal gebeuren als je adolescenten toelaat om twee uur later op te staan, zeker als ze hun telefoontje meenemen naar bed. Als je mensen echter zo ver krijgt zes weken stelselmatig op tijd naar bed te gaan dan past hun biologische klok zich aan. Maar dat vergt echter meer kordaatheid van de ouders en discipline van de kinderen.

## Dat kinderen die continu met schermpjes bezig zijn er lichamelijk ziek kunnen van worden, is dat niet wat overdreven?

Inderdaad, van teveel met appjes bezig te zijn worden ze niet ziek, maar het gebrek aan beweging maakt hen kwetsbaarder, vooral als dat ook nog eens gepaard gaat met dikker worden door junk food en gebrek aan slaap. Wanneer kinderen van jongs af aan op hun schermpje zitten, hangen ze op de bank of zitten ze voorovergebogen op een stoel. Algemene lichaamsbeweging en regelmatig sporten is nochtans essentieel voor hun gezondheid en de goede werking van hun brein. Gebrek aan beweging veroorzaakt zelfs ziektes, het zogenaamde metabool syndroom, bij de zogenaamd “couch potatoes” door hun toenemend gewicht en afnemende conditie. Daar werd reeds veel onderzoek over gedaan toen de televisie kinderen vastkluisterde op de bank.

Maar ook de krampachtige houding van het bovenlichaam kan rugpijn, nekpijn en hoofdpijn veroorzaken. Bovendien voelen mensen die voorover gebogen zitten, zich minder goed. Het is een demotiverende houding, waardoor ze nog minder zin krijgen in taakjes of sport.

# Wat is de oplossing voor onze kinderen?

Voor jong en oud is de oplossing heel eenvoudig, maar in het begin heel moeilijk om toe te passen: verdeel je taken in blokken. Je moet je kind liefdevol maar zeer kordaat helpen om niet langer de slaaf te zijn van de artificiële intelligente van de antisociale media and de game ontwikkelaars. Het heeft je nodig om meester te worden van zijn schermtijd en zelf te beslissen waar, wanneer, waartoe, en hoe lang het met zijn appjes bezig is.

Je moet samen zijn of haar tijd verdelen in ononderbroken blokken. Ook het schermtijdbok. De hoeveelheid geconcentreerde aandacht op één dag is beperkt. Beslis daarom samen waaraan je kind die het best besteed. Aan huiswerk, knutselen, sporten, met vrienden spelen, … Als alle belangrijke blokken zijn ingedeeld, kijk je naar de resttijd. Dat kan dan een vrij schermblok worden.

Deze aftelmethode wordt samen met zes andere breinboeienbrekers uitgelegd in het speciaal voor ouders geschreven “Ontketen het brein van je kind”. Voor docenten schreven we “Van brokkelbrein naar focus”, een boek vol praktische tips voor de klas.

De bedoeling is dat ouders en docenten bij kinderen en jonge adolescenten hierbij het voortouw nemen. Zoals ik uitleg in “Ontketen het brein van je kind” geef je het goede voorbeeld, praat je regelmatig voer hun app-gebruik, leg je de aftelmethode uit, stel je bepaalde regels in, en bekrachtig je die liefdevol maar zeer kordaat. Je vlucht je verantwoordelijkheid als je dit aan hen overlaat.

Naarmate je kind ouder wordt vier je dan de teugels zodat ze naar het einde van de adolescentie in staat zijn om zelf de meester te zijn van hun appjes en niet de slaaf ervan.

Het is net zoals met leren zwemmen of fietsen. Je gooit kinderen ook niet zomaar van een brug in een kolkende rivier. Je zet een kind van acht ook niet meteen alléén met zijn fietsje midden een drukke straat in de stad. Opvoeden is juist dat je die belangrijke vaardigheden stap voor stap aanleert zodat het mettertijd veilig kan zwemmen in de branding, veilig kan fietsen in moeilijke omstandigheden. Waarom zou kinderen dan helemaal in hun eentje loslaten in de jungle van het internet? Als ze echter goed geleerd hebben hoe ze dat goed en veilig kunnen doen is die jungle prachtig.

# Waarom kunnen ouders, leraren en docenten zo moeilijk het gedrag van kinderen in goede banen leiden?

Er is fundamenteel gezien geen enkel verschil tussen kinderen en volwassenen wat het verkeerd gebruik van hum appjes betreft. Dat is een belangrijk punt, omdat het voor die volwassenen dan bijzonder moeilijk is om de juiste beslissingen te nemen voor hun kinderen, om hun gedrag te kanaliseren en er zo nodig paal en perk aan te stellen. Sommigen vergoelijken of ontkennen daarom liever het probleem omdat ze anders hun eigen gedrag in vraag moeten stellen. Anderen zijn zich heel bewust van hun eigen probleemgedrag maar weten niet hoe ze het voor zichzelf en hun kinderen moeten veranderen. Die onwetendheid hebben volwassenen gemeen met pubers: ze weten werkelijk helemaal niets over de werking, de gebruiksaanwijzing van hun belangrijkste instrument om intellectueel productief, creatief, gezond en gelukkig te zijn: hun eigen brein.

# Waarom zullen veel scholen nooit kiezen wat het beste is voor de leerlingen?

Ik weet dat ik met mijn antwoord geen vrienden maak, maar de reden is dat docenten en de school als geheel afhankelijk geworden zijn van het mobieltje van de leerlingen als een gemakkelijkheidsoplossing of zelfs gemakzuchtige oplossing voor hun eigen gebrek aan organisatie. Omdat ze dat niet onder ogen durven zien rationaliseren ze hun keuze met allerlei drogredenen om het niet te moeten verbieden, ook niet voor jonge adolescenten voor wie het echt noodzakelijk is.

Bijvoorbeeld. Kinderen moeten leren, niet alleen om op tijd naar bed te gaan en voldoende te slapen, maar ook om minstens 1,5 uur voor ze hun ogen dicht doen op te houden met naar een schermpje te staren. Teveel scholen dwingen hun kinderen echter om tot laat ’s avonds hun mobieltje te checken omdat ze tot ’s avonds laat berichtjes kunnen krijgen over veranderingen in het lesrooster of in opdrachten voor de volgende dag.

De scholen die een schoolverbod wel hebben ingesteld, hebben bijzondere inspanningen moeten leveren om zichzelf beter te organiseren. Een van de scholen die ik ken, heeft zich daar meer dan een half jaar op voorbereid. Zij spreken dan bijvoorbeeld af met hun leerlingen dat vanaf 20.00 uur geen berichten meer krijgen van de school.

1. Onafhankelijke internationale consultant, executive (team)coach, trainer en key-note speaker.

   Voormalig Professor aan de Vrije Universiteit Amsterdam, aan de Solvay Business School van de Université Libre de Bruxelles, adjunct professor aan het INSEAD en het CEDEP en Visiting Professor aan diverse management scholen. Auteur van meerdere bestsellers. Hij schreef onder andere het grondige “*Ontketen je brein”,* een samenvatting ervan op 50 korte pagina’s *“Zo haal je meer uit je brein*”, voor leerkrachten ( met G.Dirksen en G.Verreck “*Van brokkelbrein naar focus”* en voor ouders: *“Ontketen het brein van je kind”.* [↑](#footnote-ref-1)
2. De referenties van het wetenschappelijk onderzoek waarop mijn antwoorden gebaseerd zijn, kan iedereen inkijken op mijn website [www.compernolle.com](http://www.compernolle.com) tab “free texts”. [↑](#footnote-ref-2)