

# Een voorbeeld zijn

Sinds april dit jaar ben ik moeder van een heel leuk meisje. Als trainer en ontwikkelaar van Kind & Media dacht ik natuurlijk al tijdens mijn zwangerschap na over hoe ik de opvoeding wat betreft digitale media zou aanpakken. Zo wilden we onze dochter voordat ze twee jaar is zo min mogelijk naar schermen laten kijken en schermtijd daarna zo vaak mogelijk activerend inzetten. Daarnaast zouden we natuurlijk het 'goede' voorbeeld gaan geven, zodat ze door naar ons te kijken leert hoe ze digitale media 'goed' kan gebruiken. Maar nu ze er is, ervaren we dat het allemaal wat minder zwart-wit is als je zo'n voornemen in de praktijk wilt brengen.

Ik merk inmiddels dat we geen moeite hebben om onze dochter weg te houden bij verschillende schermen: Ze is (nu nog) net zo blij met een stuk papier als met bewegend beeld en de televisie staat zelden aan wanneer ze wakker is.

Maar dat andere, zelf het 'goede voorbeeld geven', dat blijkt toch lastiger dan we dachten. Allereerst moet je daarvoor je eigen gedrag onder de loep nemen, dat kan confronterend zijn. En wat misschien nog wel lastiger is, is dat er niet zoiets als het goede voorbeeld bestaat. Als ouders moet je zelf bepalen welk voorbeeld je aan je kind wil geven en dus hoe je graag wil dat je kind later met digitale media omgaat. Tijd voor een goed gesprek met mijn man.

Mijn eerste voorstel was: gewoon zo min mogelijk de smartphone of tablet gebruiken wanneer ons kind erbij is. Een duidelijk principe, maar na wat langer nadenken leek het ons niet haalbaar. Er zijn tegenwoordig zoveel dingen die we voorheen 'offline' deden, maar die nu vervangen zijn door een 'online' variant. Zo hebben we apps om het nieuws te lezen, bankzaken te regelen en de radio en televisie te bedienen. Recepten, kleding of cadeautjes: we vinden het allemaal online. In plaats van familie en vrienden te bellen, sturen we berichtjes waardoor we met een foto of filmpje kunnen laten zien hoe mooi of leuk iets is. Daarnaast vind ik het heerlijk om op social media te volgen hoe het gaat met (oude) bekenden en familieleden die ik weinig zie. Ook voor de kerverse ouder is er vanalles in de online wereld: Er zijn borstvoedingsapps (hoe lang, wanneer, welke kant) en apps om de ontwikkeling van je kind te volgen. Google en fora zijn onmisbaar, want waarom slaapt ze opeens niet meer door? Wanneer geef je de eerste hapjes? En waarom huilt mijn baby op [vul een willekeurig moment in]?

Naast dat het door deze toepassingen voor ons bijna niet haalbaar is om geen smartphone te gebruiken waar onze dochter bij is, leek het ons ook niet per se zinvol. We vinden dat we niet hoeven te doen alsof er geen digitale wereld bestaat. Onze dochter groeit nu eenmaal op in een wereld waar het heel normaal is om veel digitaal te doen en regelen. Waarom zou het een verkeerd voorbeeld zijn als we onze smartphones gebruiken voor het lezen van het nieuws of het opzoeken van een recept?

De krant lezen of door een kookboek bladeren zouden we toch geen probleem vinden? En wat is er verkeerd aan het online bestellen van spullen of het doen van de financiën? Ook zouden we het geen punt vinden om te bellen met familie of vrienden waar onze dochter bij is, maar hoe anders is een bericht via Whatsapp sturen eigenlijk?

Geen schermen gebruiken met onze dochter erbij was dus niet de oplossing, maar wat dan wel? We vonden beiden dat we moesten komen tot een goed principe: Wanneer vinden we het gebruik van een smartphone geen probleem? En wat willen we liever niet dat onze dochter leert of overneemt? We waren het erover eens dat het belangrijk is om ook voldoende 'fysieke' activiteiten te ondernemen, maar daarover maken we ons niet zo druk. We gaan er iedere dag op uit en genieten van onze dochter die kennis maakt met grassprietjes, alles vast wil pakken en haar ogen uitkijkt als we in de winkel zijn.

Waar we wel op moeten letten, is dat we onze smartphone niet gebruiken om continu ' bezig' te kunnen zijn. Alleen maar op het ding kijken omdat dat kàn, als een soort achtergrondmuziek. Want daar betrapten we onszelf wel op: De smartphone is nu eenmaal binnen handbereik en er is altijd wel iets op te zien. Het lijkt of hij soms alleen wordt gebruikt uit gewoonte en om iedere loze seconde te vullen. En dát is het voorbeeld dat we niet willen geven. We vergeleken het met de televisie: ook die willen we niet de hele dag aan, maar alleen wanneer we iets specifiek willen zien.

We besloten daarom dat het gebruik van een smartphone een duidelijk doel moet hebben (ontspanning, iets praktisch regelen enzovoort). Wanneer het doel is bereikt, kan de smartphone weer aan de kant. Daarnaast vinden we het belangrijk dat sociale interactie vóór het gebruik van een smartphone gaat. We pakken onze telefoon er niet bij wanneer er sociale interactie mogelijk is, behalve wanneer het de interactie bevordert. Bijvoorbeeld omdat je het gesprek vooruit helpt door even iets op te zoeken dat niemand weet.

Een heel aardig principe vonden we zelf, al dook er wel meteen een probleem op: want hoe weet onze dochter of we uit verveling en gewoonte op het scherm zitten te turen óf dat we online bezig zijn met het avondeten, het doen van een betaling en lezen wat er in de wereld gebeurt? Ook al vinden wij het verschillende dingen, onze dochter ziet het verschil niet. Als oplossing bedachten we om te benoemen wat we gaan doen op onze telefoon. Dan is voor onszelf duidelijk met welk doel we onze smartphone pakken en wanneer we het weer wegleggen.

Of dit principe sluitend is? Vast niet (want wat doe je bijvoorbeeld wanneer je in een sociale situatie bent uitgepraat en graag iets voor jezelf wil doen?), maar het geeft ons wel wat houvast. Misschien denken we er over een tijdje alweer anders over, maar ik denk dat het belangrijkste is dat we ons bewust zijn van het feit dat we een voorbeeld zijn. Dat we daarover nadenken, praten en ons gedrag bijstellen waar nodig. Wanneer we ons regelmatig afvragen "Is dit het voorbeeld dat we willen geven?" en "Is dit hoe wij willen dat onze dochter straks omgaat met digitale media?", dan zijn we denk ik heel goed op weg om ons 'goede' voorbeeld te geven.

[Hester Heerdink](#) is trainer en ontwikkelaar van Kind & Media. Ook werkt zij als adviseur bij Sardes. Zij houdt zich onder andere bezig met thema's als mediaopvoeding, schakelklassen, ouderbetrokkenheid en voor- en vroegschoolse educatie.