

## Info

### De mobiele telefoon

In de media en in de praktijk, gaat het in gesprekken regelmatig over het gebruik van de mobiele telefoon.

Sommige kinderen hebben een (schrikbarend) schermgebruik van meer dan tien uur per dag. Gelukkig blijkt dit bij de meeste kinderen niet zoveel te zijn. Maar de mobiele telefoon is een verslavend ding. En als ik eerlijk ben, betrap ik mezelf er ook op de telefoon weer vast te hebben terwijl het niet nodig is. Hoe ga je hier als ouder mee om?

Als eerste is het goed te bedenken dat kinderen verplicht worden gebruik te maken van hun telefoon. Iedere brugklasser krijgt via zijn telefoon roosters, cijfers, berichten van de mentor en klasgenoten door. Een week zonder telefoon blijkt op school vrij lastig te zijn.

Daarnaast biedt de telefoon ook sociale toegang: even contact leggen met klasgenoten om af te spreken of een vraag te stellen over het huiswerk. En veel jongeren bellen een vriend of vriendin als ze zich even rot voelen en steun nodig hebben. En alle muziek staat ook nog eens op de telefoon. Het nadeel is dat het multimediatasken zorgt voor een overprikkeld en versnipperd brein. Hierdoor ontstaat concentratieverlies en stress. Ergens met volle aandacht mee bezig zijn, geeft ons brein rust en dat zorgt in ons hele lijf voor meer ontspanning. Eigenlijk is de balans dus het belangrijkste. Maar hoe dan? Een aantal tips:

- Kinderen en jongeren kunnen vaak de lange termijngevolgen niet overzien. 'Korte termijn pijn, maar lange termijn fijn', doet weinig. Dat betekent niet dat erover praten niet zinvol is. Juist nu er zoveel aandacht is, ook over het gebruik van de telefoon op school,

- is dit wel het moment om erover te beginnen. Hoeveel minuten besteed je aan de telefoon en aan welke apps specifiek? Hoeveel tijd wil je aan iedere app besteden? (Het liefst aaneengesloten en niet versnipperd door de dag).

- Maak samen een plan met afspraken hoe jullie dit aanpakken. De telefoon blijft lokken, dus hoe ga je hiermee om? (Geluid uit, app -geluidjes uit, telefoon in een andere ruimte leggen, telefoon beneden neerleggen tijdens schoolwerk?)
- Geef als ouder zelf het voorbeeld. Ook wij zitten vaak (onbewust) geplakt aan de telefoon. Maak bijvoorbeeld een tijdslot waarbij alle telefoons in huis in een kast gelegd worden, zoals tijdens het eten. Even geen telefoon, voor iedereen in huis.

Merk je dat het echt heel lastig is voor je kind of voor jullie als gezin om balans te vinden in het telefoongebruik? Vraag dan hulp.

## Nieuws

### Afspraak bij jullie thuis of buiten?

In de laatste week voor de zomervakantie is de praktijkruimte gesloten. Daarom zal ik met jullie overleggen voor een alternatieve plek voor onze afspraak. Altijd al eens een therapiesessie in het bos willen doen of bij jou thuis? Dat kan dus! Ik neem hierover contact met jullie op.

## Agenda

### Mei 2023

- 1 t/m 5 mei meivakantie  
Praktijk is open
- 29 mei Pinksteren  
Praktijk is gesloten