

KIDS EN EEN SMARTPHONE INFO & TIPS

WAAROM PAS STARTEN MET EEN EIGEN SMARTPHONE VANAF 14 JAAR?

Onvoldoende sociale basis: kinderen hebben eerst tijd nodig om sociale vaardigheden en emotionele intelligentie te ontwikkelen zonder digitale afleiding.

Risico op overprikkeling: een smartphone zorgt voor constante verleiding, wat focus, creativiteit en verveling (belangrijk voor de ontwikkeling) in de weg kan staan.

Nog niet weerbaar: kinderen missen vaak de kritische denkvaardigheden en online weerbaarheid die nodig is om sociale media veilig te gebruiken.

Vertraagde zelfregulatie: vroege blootstelling kan leiden tot afhankelijkheid van schermtijd in plaats van het opbouwen van zelfcontrole.

Afname echte ervaringen: smartphones beperken tijd voor spelen, buitensport, vriendschappen en het ontwikkelen van echte connecties.

Langere kindertijd: door later te starten blijft er meer ruimte voor offline ontdekken, leren en groeien.

Belangrijk bij digitale opvoeding:

Digitale opvoeding kan prima starten **zonder direct** een eigen toestel.

Offline basis

Focus op het ontwikkelen van sociale en emotionele vaardigheden offline.

Risico's smartphone

Verleiding, minder buiten spelen, oppervlakkige vriendschappen, minder creativiteit.

Tijd en ruimte

Kinderen eerst laten opgroeien zonder constante digitale afleiding.

Gedeelde apparaten

Oefenen van online vaardigheden via gezinstablet, laptop of oudertelefoon.

Reflectie ouders

Zijn kinderen écht klaar voor een eigen smartphone?

Mediawijsheid

Kritisch denken, online veiligheid, privacy, en sociale etiquette samen oefenen.

Heeft jouw kind al een smartphone?

TIP

Zet je **notificaties en meldingen uit**. De APP bepaalt niet wanneer jij kijkt maar jijzelf.

TIP

Wees d.m.v. je eigen gebruik het voorbeeld voor je kind.

TIP

Stel **telefoonloze uren** in. Bijv. 's ochtends na het wakker worden en 's avonds voor het slapengaan. Ook kun je **telefoonloze** ruimtes maken, zoals je slaapkamer.

TIP

Beperk het tot het minimale en **verwijder apps**. Hoeveel heb je er nu écht nodig?

TIP

Doe een **detox**. Probeer een bepaalde periode je telefoon en social media links te laten liggen. Dit traint je om niet altijd naar je telefoon te grijpen.



Contact

Smartphonevrij Opgroeien de Kempen

E-mail: svodekempen@gmail.com

Wij steunen Smartphonevrij Opgroeien Nederland

KIDS & SMARTPHONES TALKS



Ga met je kind in gesprek over smartphones en social media!

vragen • tips • challenges

Gebruik de witte velden om aan/in te vullen.

Voor kinderen zonder smartphone (ook voor ouders/verzorgers)

Voor kinderen met smartphone (ook voor ouders/verzorgers)

CHALLENGE

Laat je kind een smartphone tekenen en erop aangeven wat ze leuk zouden vinden om ermee te doen. Maar ook wat ze niet leuk lijkt. Dit geeft een visueel overzicht van wat ze belangrijk vinden.



Wat lijkt je **niet leuk** aan een smartphone?

Gezins CHALLENGE

Hoe is het om 1 hele dag geen smartphone te hebben?
Gaan jullie het aan?

CHALLENGE

Maak een top 3 van wat je met gezin wil doen i.p.v. telefoontijd.

Denk je dat het belangrijk is om soms een **pauze** te nemen van je smartphone? Waarom wel/niet?

Op welke manier maakt je smartphone jou **gelukkig**?



Van welke app(s) word je blij?

Welke dingen vind je leuk om te doen **zonder** je smartphone?

Maakt je smartphone je ook wel eens **verdrietig** of ongelukkig? Wanneer wel/niet?

CHALLENGE

Observeer! Kijk eens naar je kind of papa/mama als die bezig is met een smartphone. Wat zie je?



CHALLENGE

Spreek met je gezin een geheim codewoord af, voor iedere keer als een gezinslid onbewust naar zijn/haar telefoon grijpt.

Wat moet ik als ouder **écht snappen** over jouw online wereld?

CHALLENGE

Maak samen een 'smartphone vrije zone' in huis.