



## Meer tijd en minder telefoon

### Praktische tips

*Okee, zijn we het er over eens dat het eigenlijk best wel een beetje relaxed zou zijn als we minder afhankelijk werden van onze telefoons? Wij, en onze kinderen? Hier zijn tips die je kunt uitproberen. Niet alles werkt voor iedereen en het is soms ook gewoon even streng zijn en doorzetten. Ruzie en ongemak zijn vaak gewoon de prijs van opvoeden.*

*Breng het licht en luchtig en met humor en wees tegelijk onvermurwbaar en consequent, vooral de eerste weken.*

*Succes, topouder!*

#### Instellingen

1. Alle meldingen uit.
2. Echt. Alle. Meldingen. Uit. Ook op je begin scherm, ook de rode wolkjes bij de apps met het aantal nieuwe berichtjes.
3. Al doe je helemaal niks anders, verplicht je kinderen om ... jaja ... echt alle meldingen uit te zetten.
4. Geluid standaard uit
5. Schermtijdbewaak app (Family Link / Space / Forest / Moment / Screentime)
6. Social Media apps elke keer verwijderen
7. Als je je telefoon weglegt: standaard op vliegtuigstand
8. Verslavende apps niet op beginscherm
9. Scherm op zwart wit

## Het ding zelf:

10. Opladers op vaste (rot)plek
11. Geen telefoons in slaapkamer
12. Jas – sleutels – telefoon op vaste plek
13. Vaste ruimte waar mobieltjes zijn toegestaan (koud en stinkerig 😊 )
14. Altijd net buiten je bereik leggen
15. Elastiekje om je telefoon tegen gedachteloos scrollen
16. Telefoonkluis aanschaffen
17. Gebruik een kookwekker in plaats van je telefoon om de schermtijd bij te houden.
18. Na bepaalde tijd mag NIEMAND meer op de telefoon
19. Beperkte tijden afspreken wanneer het wel mag
20. Momenten afspreken wanneer het sowieso niet mag (bijvoorbeeld tijdens het eten)

## Psychisch

21. Hoe zelfverzekerder je kind, hoe minder de drang naar een telefoon:  
Boost hun zelfvertrouwen
22. Geef heldere, feitelijke informatie over slechte kanten
23. Kijk samen The Social Dilemma
24. Train jezelf en je kind in het gebruiken van de woorden 'Ik DOE dat niet' in plaats van 'Ik mag (dat niet)' en speel zo in op jouw en hun behoefte aan autonomie.
25. Vertel eerst niet dat ze moeten stoppen of minderen, maar verplicht ze / daag elkaar uit om een week lang elke avond de schermtijd van de dag te delen, per app. Dat is stap 1: Kop uit het zand.
26. Mensen die ontspannen zijn grijpen minder snel naar hun telefoon. Zorg voor een relaxte sfeer, wees zelf ontspannen en zie, je kind volgt je vanzelf.
27. Wie 'Als, Dan regels' voor zichzelf opschrijft, heeft meer kans zich er ook aan te houden. Maak ze met het gezin. Bijvoorbeeld: Als ik thuis kom dan ga ik eerst een half uur iets doen zonder beeldscherm.  
Als ik s'avonds neer plof dan ga ik nog max een half uur op mijn telefoon.
28. Breng je eigen telefoonvalkuilen in beeld en zorg voor alternatieven.  
Wanneer pak je onnodig je telefoon?  
WC? Leg een roddelblad neer.  
Moe? Zet een luisterboek-cd op.

School/Werk? Zet een timer om de 5 minuten en vraag je af: Is dit nog wat ik zou doen?

\* Observeer je kinderen en ontdek hun patronen: anticipeer daar op en pas hier eventueel de regels op aan. Soms hebben ze het echt even nodig, soms zitten hun vrienden alleen dan online etc.

29. Neem hardop een aantal besluiten over jezelf:

Ik ben iemand die... (zich niet laat manipuleren door facebook)

Ik ben iemand die... (niet afhankelijk is van de mening van anderen)

Ik ben iemand die... (al die likes en fake-comments niet nodig heeft om te stralen)

Et.

En zorg voor alternatieven. Eerst krijg je sowieso gelijk, maar laat ze zich enorm vervelen, leg wat spelletjes of zo op tafel en er ontstaat wel wat.

Waterpistoolgevecht, kussengevecht, dart-competitie, waterballonnen, nerf gun fight, opblaaszwembad in de tuin, taart bak spul klaarleggen...

En tot slot: Ze doen niet wat je zegt; ze doen ze zien!