



Verslaafd aan een scherm?

**Smartphones, spelconsoles, tablets,
TV's, ...ze zijn niet meer weg te denken
uit het dagelijks leven. Soms loopt het mis en
raken kinderen verslaafd aan schermen ...
WAT KAN JE ALS OUDER HIER AAN DOEN?**

Hoe vermijd je Schermverslaving?

De tijd die iemand doorbrengt op smartphones, tablets, ... kan een indicatie geven. Als iemand de controle verliest en de **negatieve effecten** doorwerken **in de andere levensdomeinen**, wordt het echt problematisch. Dus als schermtijd ten koste gaat van andere dagelijkse bezigheden, voor spanningen binnen het gezin zorgt, de enige activiteit is waar het kind gelukkig van wordt,... is het tijd om in te grijpen. **WAT KAN JE DOEN?**



Geef zelf het goede voorbeeld

Niet alleen jongeren, maar ook ouders kunnen tegenwoordig niet zonder hun smartphone of tablet. Geef het goede voorbeeld en pas dezelfde regels toe die je voor je kinderen hebt.



Geen smartphone in de slaapkamer

Op die manier kan je als ouder toezicht houden. Maak afspraken dat smartphones in de woonkamer blijven liggen wanneer het bedtijd is. Sommige kinderen blijven sms-en of spelletjes spelen.



Beperk de totale schermtijd

Spreek (samen) af hoelang je kind voor een scherm mag. Een wekkertje helpt om het einde van de schermtijd te bepalen.



Stel regels op i.v.m. het gebruik van schermen

Stel samen met je kinderen positieve regels op in verband met het gebruik van schermen. Bepaal ook momenten waarop gamen, tv-kijken of tokkelen op de smartphone is toegestaan en waarop het niet mag (bv. bij het eten, een uur voor het slapen gaan, huiswerk,...).