

Tip om schermtijd te beëindigen

Een beeldscherm kan onze hersen in een soort hypnose brengen. Dat verklaart waarom kinderen en volwassenen helemaal kunnen opgaan in een film, serie of computerspel. Voor of achter een scherm komt je kind als het ware in een andere wereld terecht. In de hersenen wordt op dat moment het gelukshormoon dopamine aangemaakt. Hierdoor is je kind ook niet in staat om waarschuwingen als 'je mag nog vijf minuten kijken en dan is het klaar' te horen of in zich op te nemen. Zodra de tv wordt uitgezet daalt het dopamine gehalte snel, wat letterlijk een gevoel van pijn kan veroorzaken. Mogelijk met als gevolg een woede-uitbarsting.

De truc is simpel. Wanneer je besluit dat de schermtijd van je kind ten einde loopt, neem dan even de tijd om naast je kind te gaan zitten en zijn wereld binnen te treden. Kijk mee naar de tv of het spel dat hij aan het spelen is en stel hem om de halve minuut een vraag. 'waar ben je naar aan het kijken?' kan voor sommige kinderen al werken. Of probeer eens iets specifiekere vraag zoals 'dat is een grappige figuur daar op de achtergrond. Wie is dat?' Over het algemeen zijn kinderen er dol op wanneer ouders belangstelling hebben voor hun wereld. Geeft je kind nog geen reactie? Zet dat nog even door. Blijf nog wat langer bij hem zitten en stel vervolgens een andere vraag.

Zodra je kind vragen begint te beantwoorden of je iets vertelt over wat hij op het scherm heeft gezien of gedaan, betekent dit dat hij uit zijn hypnose komt en langzaam terugkeert naar de echte wereld. Ook nu daalt het dopaminegehalte in zijn hersenen, maar niet zo abrupt, omdat je een brug hebt gebouwd. Een brug tussen de wereld waarin hij zich bevindt en de realiteit. Dit zorgt ervoor dat je met je kind kunt bespreken dat het tijd is om te eten, om zijn bad te nemen of dat die schermtijd nu voorbij is.