



Afwezig

Kan dat kwaad: ouders die meer aandacht hebben voor hun beeldscherm dan voor hun kind?

Illustratie **Claudie de Cleen**

Van alle kanten worden we gewaarschuwd voor het overmatig schermgebruik van kinderen. Maar zullen we het ook eens over onszelf hebben? Zo'n 34 procent van de ouders pakt geregeld de telefoon erbij als ze met hun kroost zijn, zo blijkt uit een enquête van kinderorganisatie Jantje Beton onder duizend ouders.

The New York Times doopte dit fenomeen 'the guilty secret of distracted parenting'. Er bestaat zelfs een Tumblr met de toepasselijke naam 'Parents of phones', waar whatsappende en bellende types aan de digitale schandpaal worden genageld.

Wat zeggen de deskundigen? Beschadigen we onze kinderen door in de speeltuin of thuis op de bank ondertussen een berichtje te tikken aan een vriendin? Er is nog nauwelijks onderzoek gedaan naar het effect hiervan op het kind, blijkt uit een belronde langs wetenschappers. Wel wijzen verkennde studies erop dat de aanwezigheid van steeds meer schermen in en om het huis de interactie tussen ouder en kind in de weg kan zitten.

Allereerst is het niet zo handig om het slechte voorbeeld te geven. 'Kinderen luisteren niet naar wat je zegt, maar naar wat je doet', zegt ontwikkelingspsycholoog Steven Pont. 'Je kunt heel hard tegen je kind schreeuwen dat het niet moet schreeuwen, maar dat is niet effectief.'

Belangrijk is welk signaal de vader of moeder afgeeft wanneer het mobieltje er steeds bij wordt gepakt. 'De grootste dreiging voor een kind is het gevoel niet belangrijk te zijn voor de ouders', zegt Pont. 'Voor een jong kind is ouderlijke beschikbaarheid gekoppeld aan veiligheid. Ze krijgen zo het vertrouwen dat het loont om een relatie met een medemens aan te gaan.' Een ouder die vaak afwezig reageert, kan dus het hechtingsproces verstoren.

De Amerikaanse psycholoog Jenny Radesky observeerde gezinnen in een fastfoodrestau-

rant. Veertig van de vijfenvijftig ouders pakten tijdens de maaltijd hun mobieltje erbij. Deze afgeleide vaders en moeders konden tijdens het eten rekenen op drukkeren kinderen, die ook nog eens niet goed luisterden als ze gecorrigeerd werden.

Wellicht denkt u nu: 'Wat een slechte ouders zeg, zo ben ik gelukkig niet.' Vergeet dan niet dat telefoongebruik vaak onbewust gaat. Elke zeven minuten kijkt de smartphonehouder op zijn toestel, blijkt uit onderzoek. 'Veel ouders hebben geen grip op hun eigen telefoongebruik. Het is een epidemie met vergaande invloed', zegt Jan Derksen, hoogleraar Klinische Psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen.

Waarom we zo graag met ons gezicht in dat scherm zitten is gemakkelijk te verklaren. Elke keer als je een bericht krijgt, maken de hersenen dopamine aan, het beloningshormoon. Voor ouders die thuiszitten met een baby of peuter kan het voelen alsof ze een heerlijke hijs nemen van hun volwassen leven dat – godzijdank – ook nog blijkt te bestaan.

Maar door die constante informatiestroom lijken andere situaties al gauw saai. 'Je ziet dat moeders tijdens de borstvoeding hun telefoon naast zich leggen, omdat het zo lang duurt', zegt Pont.

Hoe moet het wel?

'Je moet al vóór de geboorte van de baby afspraken maken over schermgebruik in huis', zegt Derksen, die adviseert telefoons en tablets alleen toe te staan in bepaalde delen van het huis. 'Spreek af dat de apparaten in de werkkamer blijven en niet meegenomen worden in de slaapkamer en de ruimte waar je eet.'

Natuurlijk, werkende moeders en vaders ontkomen er soms niet aan een e-mail te versturen. Toch zegt Pont: 'Beter dertig minuten met volle aandacht bij je kind en dertig minuten naar zolder om te werken dan een uur lang half aanwezig.'

Anna van den Breemer