**Bereik het hart!**

"Weg, die telefoon!” Dat was misschien wel uw reactie na de artikelen in het RD rondom het inzicht gevende boek van Jonathan Haidt. Nu het stof is neergedaald, kunnen we ons afvragen: wat hebben we nu echt van dat boek geleerd?

**Generatie angststoornis**

In *Generatie Angststoornis* legt Haidt uit hoe Generatie Z (mensen die geboren zijn tussen 1997 en 2012) is gevormd door een veranderde interactie met hun omgeving. Deze veranderde omgeving – mede door de opkomst van smartphones en sociale media – kent positieve kanten, maar de impact op de mentale gezondheid van Generatie Z is desastreus. We zien een sterke toename van depressie, angst, eenzaamheid, onzekerheid en zelfbeschadiging. Haidt benadrukt hierin de cruciale rol van opvoeders: we moeten onze kinderen niet alleen in de fysieke wereld beschermen, maar ook in hun online leven. Een van de meest intrigerende inzichten uit het boek is de paradox dat we onze kinderen in de echte wereld overmatig beschermen, terwijl we ze online bijna geheel loslaten.

**Kwetsbaar**

Het is belangrijk om hierin zelf kwetsbaar te zijn. Als opvoeders merken we dat het gebruik van de smartphone ook ons gedrag en vaardigheden verandert. Ons concentratievermogen staat onder druk; we ervaren de dag fragmentarisch. Terwijl u met uw kind praat over gezond schermgebruik, ontvangt u een appje van uw moeder. Terwijl u snel een berichtje terugstuurt omdat moeder hulp nodig heeft, krijgt uw dochter een appje van een klasgenoot. Zo verdwijnt het gesprek naar de achtergrond. Deze constante stroom van prikkels verstoren onze fysieke sociale interacties op een fundamentele manier. Wat zien kinderen en jongeren aan onze manier van omgaan met de smartphone? Welk voorbeeld geven we hun? Voor jongeren is dit proces nog ingewikkelder. Zij krijgen gemiddeld maar liefst 192 meldingen per dag op hun telefoon.

**Tien Geboden**

Op scholen zijn smartphones inmiddels verboden, vaak dankzij een overheidsmaatregel. Maar daarmee kunt u als ouder nog niet opgelucht achteroverleunen. Hoewel de toestellen uit het klaslokaal verdwenen zijn, blijven ze aanwezig in het hoofd en hart van uw kind. Minder schermtijd op school betekent niet automatisch een verandering in (scherm)gedrag; het is geen wondermiddel. Vraag uzelf opnieuw af op welke leeftijd en om welke redenen u uw kind een telefoon geeft. Uit onderzoek van het Hoornbeeck College blijkt dat 80 procent van de jongeren tussen de 16 en 18 jaar regelmatig een speelfilm of serie kijkt via een digitaal platform, vaak een streamingdienst. Tijdens het kijken, houdt het merendeel van deze jongeren geen rekening met de Tien Geboden. Voor de Jeugdbond Gereformeerde Gemeenten was dat een reden om een videoserie te lanceren waarin we jongeren willen helpen om hun kijkgedrag daar wel naar te richten. Daarnaast verspreidde de werkgroep Gezin enkele weken geleden het boekje *Oogverblindend*, een handreiking voor ambtsdragers over streamingdiensten.

**Handvatten**

In gesprekken met jongeren merken we dat velen van hen worstelen met hun schermgebruik en kijkgewoontes. Ze zijn zich bewust van de kloof tussen wat zij meemaken in de digitale wereld en wat God van hen vraagt. Voor opvoeders is het cruciaal om hen niet met de opgeheven vinger te benaderen, maar de geestelijke strijd die erachter schuilgaat te erkennen. Het gaat immers om het hart van onze gedoopte kinderen en om de voortgang van Zijn Koninkrijk! Wat het meest waardevol is, verdient de meeste aandacht. Denk samen met uw kind na over de betekenis van het leven met de Heere. Wanneer u samen vanuit het hart nadenkt, kunt u ook samen met uw kind afspraken maken over schermgebruik en kijkgewoontes die gericht zijn op het dienen van God. Bied tegelijkertijd alternatieven aan door een hobby te stimuleren, samen buitenactiviteiten te ondernemen, musea te bezoeken of muzieklessen te volgen. Laten we biddend om onze kinderen heen staan, zodat zij ‘vromelijk tegen de zonde, den duivel en zijn ganse rijk strijden en overwinnen moge, om U en Uw Zoon Jezus Christus, mitsgaders den Heiligen Geest, den enigen en waarachtigen God, eeuwiglijk te loven en te prijzen.’