



ILLUSTRATIE RUBEN L. OPPENHEIMER

# Computer kan geen kwaad

**E**xtrême beweringen krijgen gemakkelijk aandacht in de media. Het boek van de Duitse psychiater Manfred Spitzer valt ook die eer te beurt. In deze en andere kranten en bij tv-programma *Brandpunt* heeft zijn boek *Digitale Dementie: Hoe wij ons verstand kapotmaken* ruim aandacht gekregen. Hij is ten slotte in Nederland om zijn boek te verkopen en zijn stellingen snijden als een warm mes door de boter, snel en gemakkelijk.

Spitzers stelling is dat kinderen in hun ontwikkeling ernstige schade oplopen (dementie) door veelvuldig internetgebruik, via de daarvoor beschikbare middelen als iPad, iPhone, etc. Zijn zorgen zijn niet nieuw en passen in een reeks van boeken die aandacht vragen voor de negatieve effecten op de jeugd van nieuwe media. Die zijn bijvoorbeeld eerder samengevat in het beroemde artikel van Nicholas Carr over de verdomming die zou optreden door het gebruik van Google (*'Is Google making us stupid?'*) en in zijn latere boek (*The Shallows*). In dezelfde periode verscheen ook het boek *Alone Together* van Sherry Turkle waarin ook verdoemenis door internet wordt gepreikt.

Spitzer stelt dat zijn boodschap is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en neemt in zijn boek een literatuurlijst op. Maar wat wordt er nu gestaafd door welk onderzoek? Spitzer spreekt van grote effecten. De rode draad in onderzoek naar de effecten van media op kinderen van de afgelopen 40 jaar is juist dat de effecten klein zijn als het over grote groepen kinderen gaat. Van de vele gepeperde stellingen selecteer ik er drie waarover onderzoek bestaat dat ik goed ken.

**„Kinderen leren alleen van de werkelijkheid en niet van de computer en tv.”**

Educatieve tv-programma's, zoals *Sesam-*

*straat*, kunnen de taal- en rekenvaardigheden van kleuters stimuleren, alsmede hun kennis over de wereld, attitudes over gezondheid, minderheden, etc. Games kunnen de ooghand-coördinatie en het ruimtelijk inzicht bevorderen en het leren. Deze effecten kunnen versterkt worden als een volwassene tijdens het kijken of spelen extra uitleg geeft. Uiteraard is het niet raadzaam als kinderen overmatig met media bezig zijn. Te veel is nooit goed.

**„Internet maakt de jeugd eenzaam.”**

Onderzoek naar de invloed van internet op de ontwikkeling van de jeugd ontstond in de tweede helft van de jaren 90. In het begin werden inderdaad effecten gevonden op eenzaamheid. Bedenk wel dat toen alleen de 'nerds' online waren die daar met vreemden communiceren omdat hun vrienden—voor zover ze die hadden—niet online waren. In 1997 was 4 procent van de Nederlandse jeugd online. Toen jongeren wel massaal online gingen ruim tien jaar geleden, draaiden de negatieve effecten snel om. Vanaf dat moment lieten studies, inclusief de onze, vooral positieve effecten van internet zien op hun sociaal welbevinden. Een resultaat dat wel bleef bestaan, is dat jongeren die excessief met internet omgaan, inderdaad eenzamer zijn.

**„Internetgebruik leidt tot verslaving.”**

Excessief internetten is een zeer specifieke vorm van internetgebruik, die inherent gepaard gaat met problemen thuis, op school en met vrienden. In Nederland komt excessief gebruik van social media voor bij naar schatting vijf procent van de jongeren (vooral meisjes), en excessief gamen bij ongeveer drie procent (vooral jongens). Dat zijn relatief lage percentages. In absolute getallen gaat het natuurlijk wel om tienduizenden Nederlandse kinderen. Met de meeste jongeren gaat

het dus goed met hun internetgebruik, maar met een kleine groep niet. En die groep verdient alle aandacht. Wie zijn het en hoe kunnen we ze het beste helpen?

De werkelijkheid, voor zover we die kennen, is zoals altijd, genuanceerd, veelvormig en weerbarstig. Om aandacht voor zijn boek te garanderen, moet Spitzer overdrijven. Hij voorspelt grote effecten van computer- en internetgebruik, die tot nu toe nog niet gevonden zijn. Uiteraard kan hij zijn stellingen over de iPad niet onderbouwen, omdat hiernaar nog nauwelijks onderzoek is gedaan, gezien de nog korte algemene beschikbaarheid van iPad-software voor kinderen.

Blijvende schade voor grote groepen kinderen en jongeren vanwege intensief internetgebruik is niet aangetoond. Dat neemt niet weg dat we alert moeten blijven – voor onszelf – maar zeker ook in onze rol als opvoeders. Effecten van media en technologieën veranderen als het gebruik ervan verandert. Een van de cruciale uitdagingen voor de nabije toekomst is om onszelf, en vooral onze kinderen, strategieën aan te leren om zichzelf te beschermen tegen de talloze verleidingen die onze beloningssystemen in het brein stimuleren.

Volgens de Amerikaanse onderzoeker Roy Baumeister is opvoeding te lang gericht geweest op het stimuleren van zelfvertrouwen bij kinderen. Voor de toekomst zullen we die moeten aanvullen met opvoeding tot zelfbeheersing. Leren en sociaal gedrag vragen inspanning en het uitstellen van leukere dingen, ook de vele die op je afkomen via de smartphone. Opvoeding tot zelfbeheersing betekent kinderen leren omgaan met frustraties en teleurstellingen, maar vooral consistent zijn en grenzen stellen. Gewoon net als in de tijd toen er nog geen internet was.