Welbevinden leerlingen in digitale wereld is uitdaging voor onderwijs en ouders

Wie het over het welbevinden van leerlingen heeft, praat vanzelf ook over de online wereld waarin zij een groot deel van hun bestaan doorbrengen. Er zijn zorgen over overmatig schermgebruik, slaaptekorten, online pesten, een negatief zelfbeeld en privacy. Maar tegelijkertijd bieden sociale media veel jongeren verbinding, vriendschap, emotionele steun en een ruimere blik op de wereld. Naast inmiddels breed geaccepteerde praktische maatregelen als een telefoonverbod, zoekt het onderwijs naar antwoorden op de vraag wat het kan doen om gezond schermgebruik te bevorderen, en welke rol het daarin heeft.

'Digitaal welbevinden: mediawijs, weerbaar en in balans' was daarom het thema van de tweede bijeenkomst die Gezonde School en Welbevinden op School hielden over het welbevinden onder leerlingen in het funderend onderwijs. Enkele tientallen onderwijsprofessionals kwamen half september naar Zwolle. Daar kregen ze tips van experts en wisselden ze ervaringen uit. Centrale vraag: hoe stimuleer en help je leerlingen bij het vinden van een gezonde balans tussen hun online en offline leven?

Ouders leven in een andere digitale wereld

De middag begon met een panelgesprek onder leiding van Freek Zwanenberg van Bureau Jeugd & Media. Hij ging met Suzanne Geurts van het Trimbos-instituut, Martine Hogerwerf van de Werkplaats Kindergemeenschap en Lizzy Bakker van de GGD Noord en Oost Gelderland in op de grote invloed van intensief smartphone- en social mediagebruik op kinderen en jongeren. Is dat inderdaad vooral verantwoordelijk voor het afgenomen welbevinden onder leerlingen, of is er meer aan de hand? Het ging daarnaast over de rol van de ouders, die ook (te) vaak online zijn, maar dan wel in hun eigen wereld; zij zitten niet op TikTok of Snapchat, en hun kinderen niet op Facebook of Whatsapp.

Die verschillen in beleving van de digitale wereld kwamen ook aan de orde in een van de twee deelsessies die op het panelgesprek volgden. Want waar oudere generaties nog onderscheid maken tussen de fysieke en de virtuele wereld, daar zien jongen die grens helemaal niet; voor hen zijn beide werelden één. Dat betekent dat het onderwijs niet kan volstaan met een 'simpel' telefoonverbod of de vaststelling dat schermgebruik een privékwestie is. Wat er online gebeurt, wordt immers meegenomen in de klas, en moet daarom ook op school aan bod komen. Freek Zwanenberg en Lizzy Bakker lieten aan de hand van praktijkvoorbeelden zien hoe het onderwijs met de Gezonde School-aanpak kan werken aan het mediawijs maken van leerlingen.

Lespakket voor een goede digitale balans

In de tweede deelsessie kregen de deelnemers een *sneak preview* van het binnenkort te lanceren lespakket 'Level up your balance!', gemaakt door Helder op School van het Trimbos-instituut. Suzanne Geurts en Floor Ruder van het instituut lieten zien hoe met het pakket op school en thuis op een activerende manier aan digitale balans kan worden gewerkt. Leerlingen leren niet alleen wat digitale balans is en hoe ze kunnen zien of ze zelf in balans zijn, maar ook om te herkennen hoe apps en games ze proberen te manipuleren. Verder leren ze hoe ze activiteiten kunnen doen die niet op een scherm gebeuren, en hoe ze ouders en vrienden daarbij kunnen betrekken. Het lespakket wordt nog op kwaliteit beoordeeld.

Wil je ook aan de slag met de Gezonde School-aanpak? Kijk dan op de website:

Primair onderwijs | Gezonde School

Voortgezet onderwijs | Gezonde School