

Overheid doet niets aan legale verslaving die hersenen van onze kinderen aantast



Geschreven Door Rico Stevens op 18 aug, 2023

Als je kinderen boven de 10 jaar hebt zal je het al wel gemerkt hebben: het gaat niet goed met de aandachtsspanne van onze jeugd. Opgroeien met sociale media, die als enige doel hebben je aan het scrollen te houden, is op z'n zachtst gezegd niet bevorderlijk voor een ontwikkelend brein.

Tegenwoordig is er zelfs de term 'TikTok brein' voor uitgevonden. Is jouw kind al verslaafd? En vooral: wat kan je eraan doen?

Kinderen zijn tegenwoordig meer afgeleid dan ooit. De eindeloze stroom korte, snel verteerbare video's die onmiddellijke bevrediging bieden aan de hersenen, leidt tot een kortere aandachtsspanne en verschillende andere cognitieve problemen.

Tot voor enkele jaren wilden kinderen de hele dag naar YouTube kijken. Unboxing video's, lange clips van hun favoriete streamers, uitgebreide reviews van speelgoed... dat waren de populaire kanalen. Vandaag is dat compleet veranderd. De populairste content zijn TikTok-achtige filmpjes van 10 tot 30 seconden, die de vorige generatie YouTube-clips er doen uitzien als lange, saaie documentaires.

Veel ouders hebben me de laatste jaren verteld dat hun kinderen geen lange films meer kunnen kijken, omdat ze die pijnlijk traag vinden. Ook hobby's waarbij langere aandacht vereist is, zoals het leren van een instrument, worden alsmoer moeilijker. En een boek lezen? Dat is voor heel wat kinderen al helemaal iets uit een lang vervlogen tijd.

Wat die ouders dus al langer weten, begint nu ook de wetenschap te ontdekken. Naast zorgen over de effecten op de geestelijke gezondheid, suggereren sommige onderzoeken dat onze aandachtsspanne echt op neurologisch niveau aan het veranderen is.