



Meer tijd en minder telefoon

23 tips

Okee, zijn we het er over eens dat het eigenlijk best wel een beetje relaxed zou zijn als we minder afhankelijk werden van onze telefoons? Wij, en onze kinderen? Hier zijn 23 tips die je kunt uitproberen. Het zijn net kleren aan een rekkie. Je trekt ze eens aan, kijkt of ze bij je passen en hangt ze, afhankelijk van het antwoord, weer terug of je neemt ze mee. En als ze je na een tijdje niet meer lekker zitten, geef ze door en kom terug voor nieuwe!

Dus, maak het niet Groot Belangrijk De Waarheid en Heul Erg Zwaaaaar, maar speel er mee ter lering ende vermaeck. Je leven is nu al cool, je kind is zo ook al super, dus alle extra is mooi meegenomen.

Have fun!

Instellingen

1. Alle meldingen uit
2. Geluid uit
3. Schermtijdbewaak app (Space / Forest / Moment / Screentime)
4. Social Media apps elke keer verwijderen
5. Na gebruik standaard op vliegtuigstand
6. Verslavende apps niet op beginscherm
7. Scherm op zwart wit

Het ding zelf:

8. Opladers op vaste (rot)plek
9. Geen telefoons in slaapkamer
10. Jas – sleutels – telefoon op vaste plek
11. Vaste ruimte waar mobieltjes zijn toegestaan (koud en stinkerig 😊)
12. Altijd net buiten je bereik leggen

13. Elastiekje om je telefoon tegen gedachteloos scrollen
14. Gebruik een kookwekker in plaats van je telefoon om de schermtijd bij te houden.

Psychisch

15. Boost je/hun zelfvertrouwen
16. Geef heldere, feitelijke informatie over slechte kanten
17. Gebruik de woorden 'Ik DOE dat niet' in plaats van 'Ik mag (dat niet)'
18. Niet stoppen maar tellen (turven) hoe vaak en hoe lang en met wat voor reden. Antropologisch, oordeel loos onderzoek. En dan eerst maar eens gelijk houden.
19. Zorg dat je meer ontspannen bent en minder uitvlucht nodig hebt.
20. Maak Als, Dan regels. Schrijf ze op en spreek ze uit en af:
 - Als ik thuis kom dan ga ik eerst een half uur iets doen zonder beeldscherm.
 - Als ik s'avonds neer plof dan ga ik nog max een half uur op mijn telefoon.
21. Breng je eigen telefoonvalkuilen in beeld en zorg voor alternatieven.
 - Wanneer pak je onnodig je telefoon?
 - WC? Leg een roddelblad neer.
 - Moe? Zet een luisterboek-cd op.
 - School/Werk? Zet een timer om de 5 minuten en vraag je af: Is dit nog wat ik zou doen?
22. Neem hardop een aantal besluiten over jezelf:
 - Ik ben iemand die... (zich niet laat manipuleren door facebook)
 - Ik ben iemand die... (niet afhankelijk is van de mening van anderen)
 - Ik ben iemand die... (al die likes en fake-comments niet nodig heeft om te stralen)
 - Et.

Tenslotte

23. Toch weer er ingetrapt?
 - Toch weer uren verspilt?
 - Wordt niet boos, lach om jezelf, haal je schouders op, pik een nieuwe tip uit de lijst om te proberen en zeg: NEXT!