

Sociale Media als grote afleider

Energievretende verplichting

Social Media zijn jongeren op het lijf geschreven en bieden vele voordelen. De verleidingen van jongerenhobby nr. 1 zorgen echter ook voor problemen.

Social Media sluiten perfect aan bij de interesses van jongeren. Jongeren zijn namelijk enorm gefocust op hun leeftijdsgenoten. Wat ze het liefst willen, is zo veel en lang mogelijk contact met elkaar. Social Media stellen jongeren hier elke dag én elk uur toe in staat. Ze zijn constant online via hun smartphone, tablet of computer.

Veel social media werken met een soort beloningssysteem; het voelt goed om iets te posten en vervolgens bevestiging of erkenning te ontvangen. Het hormoon *Dopamine* dat daar bij vrijkomt staat ook wel bekend als het verslavingshormoon. Niet gek dus dat wij het zo ontzettend moeilijk vinden om daar van weg te blijven.

Bron: <http://blog.youngworks.nl/>



Websites

www.rememberthemilk.com
www.wunderlist.com
www.any.do
www.lereniseenmakkie.nl
www.lifehacking.nl

YouTube-filmpje

What the internet is doing to our brain:
youtu.be/cKaWJ72x1rl
"Ist Klaus da?"
<http://youtu.be/MHILvEUWiao>

Literatuur

Focus! - Justin Pardoën, prijs: € 14,90
ISBN 9789088503863
Leer als een speer - J. van den Brandhof
ISBN 9789052617312

Sociale Media en school

Geen moment meer offline, geen moment meer rust. Jongeren lijken haast wel allemaal te lijden onder *Nomophobia* oftewel 'no mobile phone phobia', de angst geen contact te hebben via de mobiele telefoon. Maar jongeren moeten ook weten dat 'nu even niet' ook belangrijk is! Je wilt immers toch voorkomen dat het schoolwerk gaat lijden onder al die afleiding, met mogelijk zittenblijven tot gevolg.

Waarom is vervelen belangrijk?

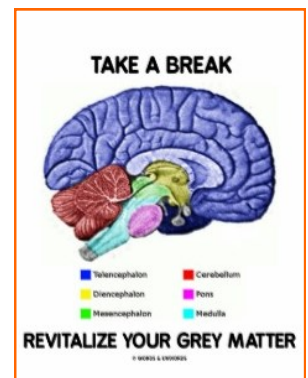
Vervelen heeft een negatieve klank, dus laten we het anders noemen: Waarom zijn *lege momenten* belangrijk? In de momenten dat we even niks doen met onze hersenen worden er belangrijke dingen gedaan:

- Opruimen van het geheugen en het aanmaken van nieuwe verbindingen in het neurale netwerk, zodat je weer nieuwe informatie kan opnemen.
- Kennis van korte termijn- naar lange termijn-geheugen verplaatsen; het daadwerkelijk onthouden van zaken.
- Associëren; je legt verbanden tussen zaken die in je geheugen zijn opgeslagen; je bent aan het leren!

Goede lege momenten

Als pauze tussen het leren door is het onverstandig om direct naar de telefoon (of iPad of PC) te grijpen. Tijdens een pauze kun je beter deze dingen doen:

- Hond uitlaten
- Sporten
- Bad of douche nemen
- Spelletje spelen
- Wolkenvormen kijken
- Kopje thee drinken
- Muziek luisteren
- Muziek maken



Om thuis te doen:

- Verbieden heeft geen zin, we willen geen digitale analfabeten maken van onze kinderen.
- Leer uw zoon/dochter plannen en zich daar aan houden.
- Focus tijdens het studeren; na een afleiding (sms'je, whatsapp-bericht enz) kost het ongeveer 23 minuten om weer in de goede leer-staat te komen die je had vóór de afleiding. Leren doe je op een nette georganiseerde werkplek om afleiding te voorkomen. Laat dus ook de telefoon beneden liggen.
- Leer te reflecteren. Wat ging goed, wat ging niet goed? Was het nodig om twitter.com te bezoeken toen je een opdracht in de ELO ging doen?
- Gebruik *Niet Storen*-optie in iOS, zet push-berichten uit, verwijder overbodige apps.
- Beperk m.b.v de router de toegang van de smartphone/tablet/PC van uw zoon/dochter tot internet op de momenten dat men met huiswerk bezig is. Werk voor school kan in die tijdsspanne op de computer (beneden) waar u zicht op heeft.

Positief is:

- Jongeren zijn socialer dan 10 jaar terug
- actief als vrijwilliger
- Wie je bent is belangrijker dan je uiterlijk
- Jongeren die veel afkortingen gebruiken scoren hoger op leesvaardigheid.
- Fervente sociale media gebruikers zijn vaker
- Face-to-Face *blijft* het beste contact