



Het Verslavende Karakter van de Digitale Wereld



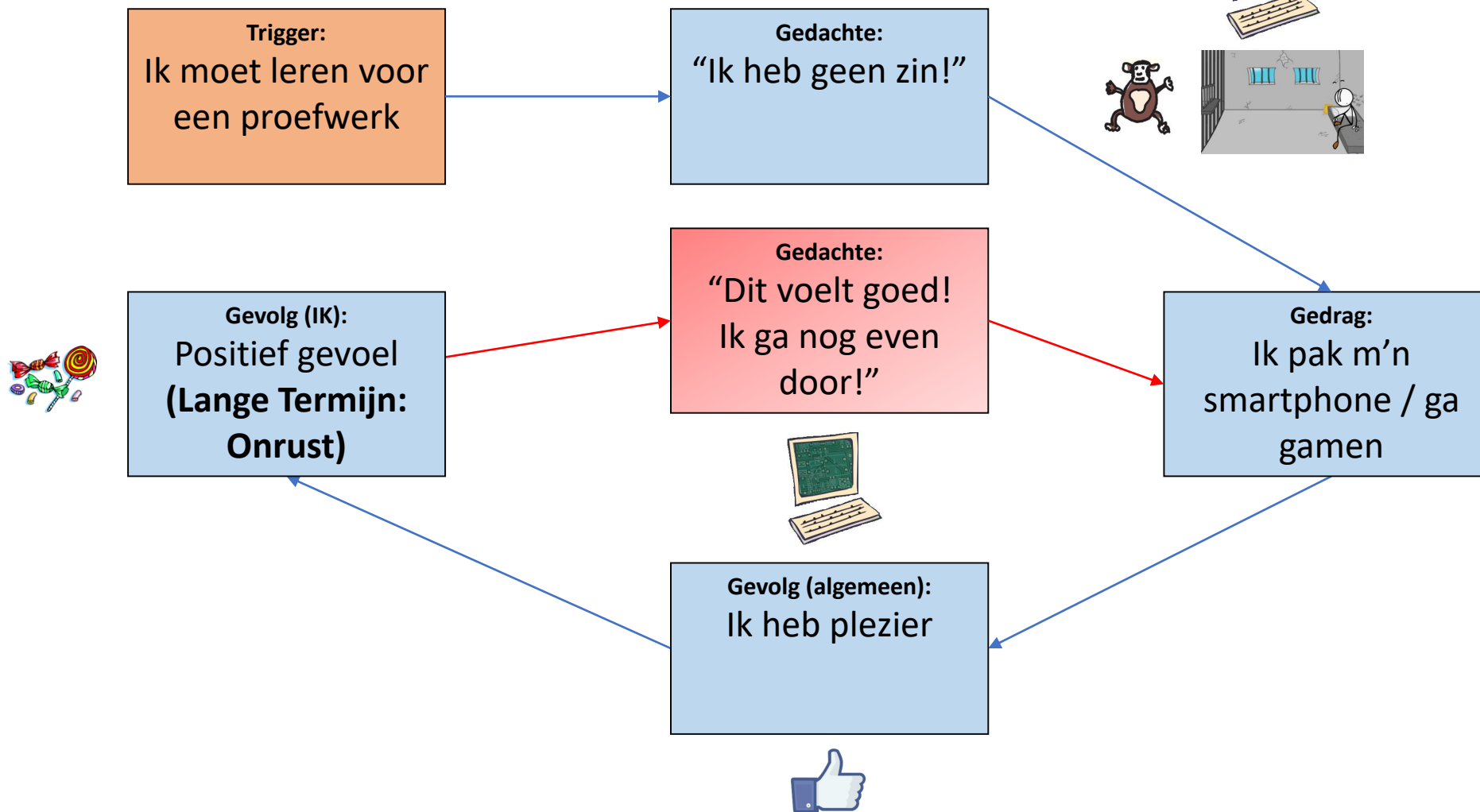
Het Brein



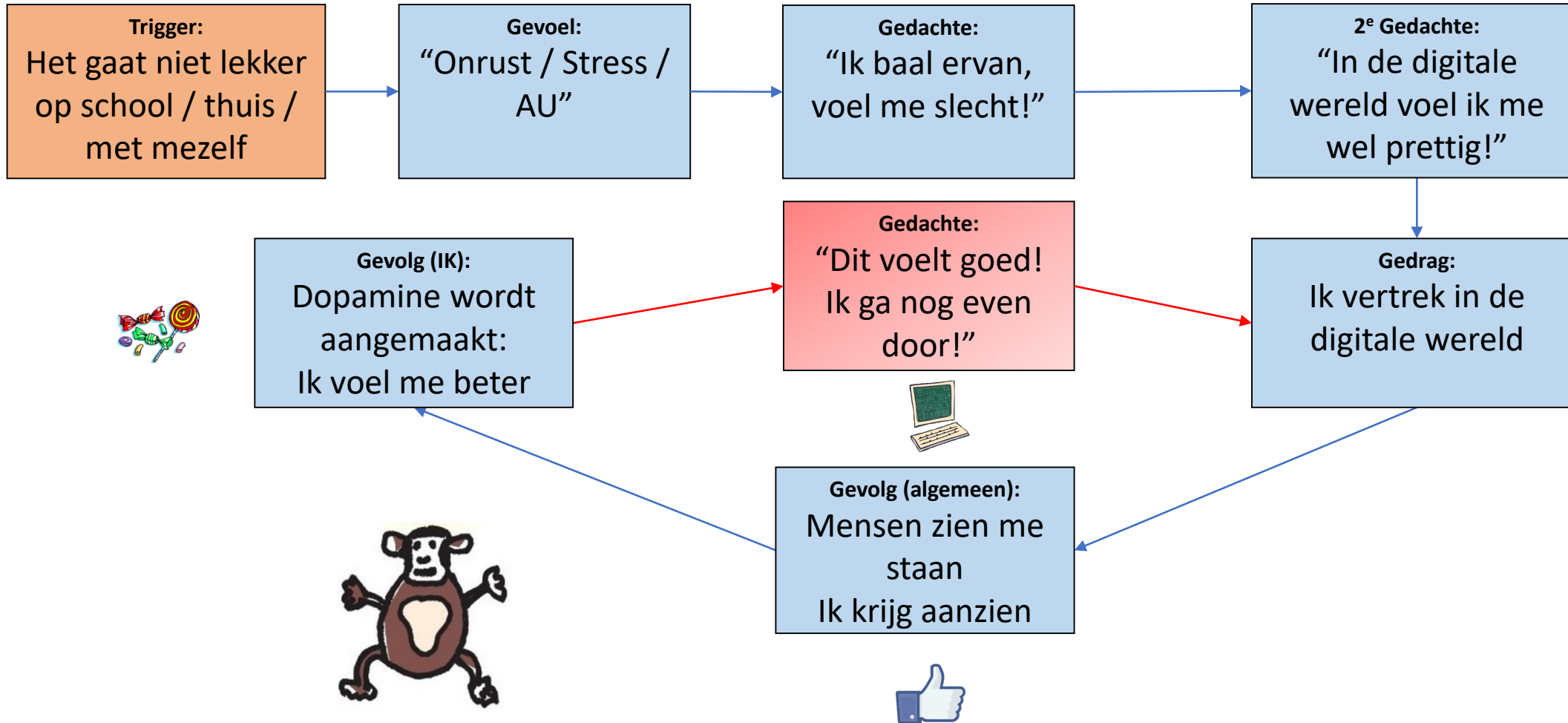
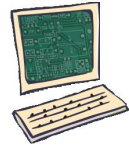
Peters, S. (2012). *The Chimp Paradox: The Mind Management Programme for Confidence, Success and Happiness*. London: Vermilion.



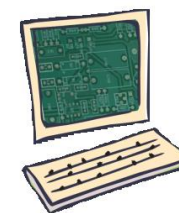
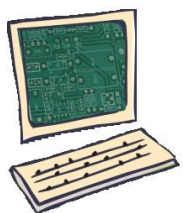
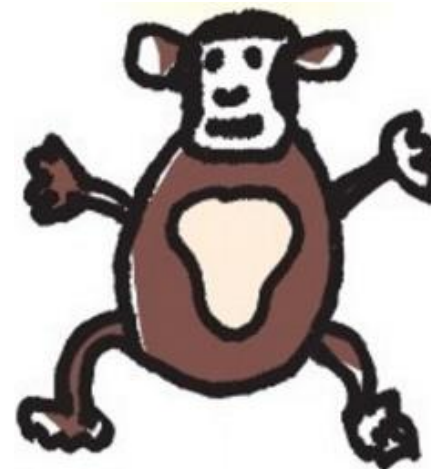
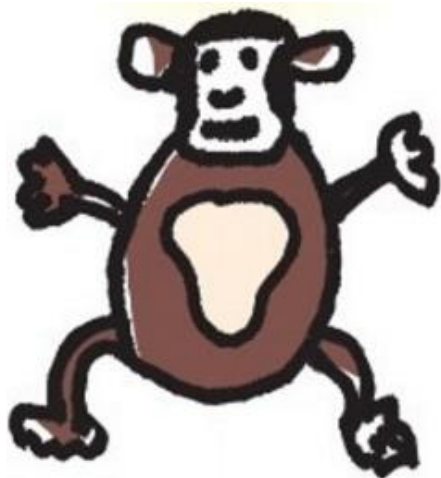
Vluchtpatroon



Patroon Verslaving



Communicatie



Hoe krijg je contact?



Communicatie

- Vanuit Mens i.p.v. Aapje
- Interesse in hun belevingswereld
- Accepteer hun Wereld, Identiteit, Behoeften
- Empathie, verbinding
- Ga niet te snel



Don'ts

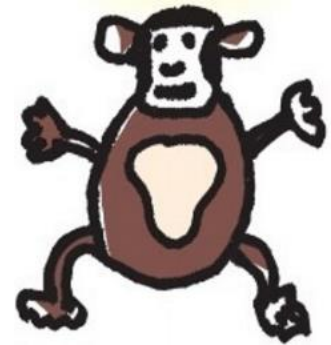
- Probeer niet te verbieden

Hoe kan het anders?



'Het Aapje' onder controle krijgen

- Help ze bewust te worden v/h aapje
- Onderbreek het automatisme!
- Laat ze zelf initiatief nemen
- Aanmoedigen en belonen wat goed gaat!
- Houd vooral je eigen aapje onder controle!



Hoe kan het anders?



Afspraken & Doelen Digitaal Gedrag

- Afspraken maken & Grenzen stellen
- Structuur: Wat, waar, wanneer, hoe lang?
 - *Wat doen ze buiten de digitale wereld?*
- Maak ze zelf verantwoordelijk
- Smartphone & Notificaties uit/weg?
- Apps die helpen bij bewustwording

Opmerkingen

- Apps: Moments, ShutApp, BreakFree, Flat Tomato, Flipd, etc.
- Duidelijkheid kan ook vanuit verbinding!