

opusdei.org

“Minder beeldscherm, meer gezin”

Joanna Raczyńska uit Polen is moeder van twee kinderen, grafisch ontwerper en schrijft diverse blogs. In dit interview geeft ze haar visie op het gebruik computers, tablets en smartphones in een gezin.

27-4-2015

Je schrijft *blogs* over diverse onderwerpen en je hebt enkele Facebook-pagina's. De computer is

ook je belangrijkste instrument voor je professionele werk. Zijn computers je passie?

(lachend) Mijn passie is mijn gezin en kunst, maar mijn man Marcin is programmeur en beiden besteden we graag tijd aan computers en om beetje bij beetje de mogelijkheden van internet te ontdekken. Ik vind er inspiratie voor mijn werk en ook veel mogelijkheden om mensen dichterbij God te brengen. Dankzij internet kan ik mijn ideeën en mijn visie op de wereld met anderen delen.

In de laatste jaren is veel over de gevaren van internet gezegd. Niet alleen vanwege de schadelijke inhoud, maar ook omdat het zo makkelijk leidt tot verslaving. Hoe kunnen we kinderen voor deze gevaren behoeden?

Kinderen moeten worden beschermd door filters, door een geschikte programmaselectie en door

tijdsbeperking. Ouders moeten de kinderen ook leren om verstandige keuzes te maken, om niet toe te geven aan grillen. Kinderen raken snel gehecht aan een computer of tablet. Hoe opwindender een computerspel is, hoe sneller een kind zich aangetrokken voelt en verslaafd raakt. Daarom proberen we te kiezen voor programma's die logica onderwijzen, waarin niemand schiet of vlucht. We besteden ook aandacht aan taalgebruik en beeldmateriaal, het moet getuigen van een goede smaak en bij de leeftijd van het kind passen.

Het goede voorbeeld van de ouders is ook erg belangrijk en vraagt veel van hen. Hoe is dat bij jullie?

Dit is een van de gebieden waar ik het duidelijkste de voordelen zie van de christelijke en menselijke vorming die ik via het Opus Dei ontvang. Dankzij deze hulp ben ik mij er zeer

van bewust dat tijd een door God aan mij geschonken schat is. Dat ik het goed moet gebruiken om anderen te dienen, om het niet te verspillen door alleen aan mijzelf te denken.

Bij het Opus Dei vind ik inspiratie om mij in te spannen met onverzettelijkheid in de strijd tegen mijn beperkingen – met een sportieve geest, om opnieuw te beginnen na tegenslag, om kleine doelen te stellen, om altijd een gevoel van humor te behouden en zonder ontmoediging bij tegenvallers.

Je bent begonnen met een campagne: 'Minder beeldscherm, meer gezin'. Wat wil je met deze campagne bereiken?

Ik ben een fervente verdediger van de voordelen van het internet. Zoals ik al zei, ik ben zeer actief op internet. Maar het gezin vereist bijzondere aandacht. Daarom bied ik de volgende suggesties:

- minder tijd voor het beeldscherm – meer tijd voor anderen
- minder sociale media – meer echte menselijke relaties
- minder tv – meer bordspellen
- minder 'snacken' voor een beeldscherm – meer maaltijden met het gezin
- minder computergames – meer sport
- minder internet – meer boeken
- minder online-tijd – meer tijd voor slaap
- minder Wikipedia – meer tijd voor gedegen studie
- minder gadgets – meer vrienden

Welke alternatieven heb je voor beeldschermen gevonden? Welke andere activiteiten vinden

kinderen naast computerspelletjes leuk?

Jonge kinderen vinden het leuk om met hun ouders actief te zijn. Ouders vinden het leuk om hun interesses met hun kinderen te delen. Zoals excursies, muziek, lezen ... Toen onze kinderen nog zeer jong waren, besteedden we veel tijd aan creatieve spelletjes, het maken van speelgoed, het bakken van koekjes, schilderen ... Op die leeftijd vinden kinderen het leuk om met mamma dingen te doen. Nu zij wat ouder worden vinden ze het leuker om bordspelletjes te doen, met pappa in de leidende rol. Bij goed weer vinden ze het leuk om buitenspelletjes te doen. We stimuleren ook, dat ze tijd met leeftijdgenootjes doorbrengen, dat ze de waarde leren kennen van echte vriendschap, iets wat een computer nooit kan vervangen.

pdf | Document automatisch
aangemaakt door [https://
dev.opusdei.org/nl/article/minder-
beeldscherm-meer-gezin/](https://dev.opusdei.org/nl/article/minder-beeldscherm-meer-gezin/) (13-8-2025)