

Mijn kind en gamen: Tips voor ouders

Gamen heeft een belangrijke rol in het sociale leven van kinderen en kan veel voordelen hebben. Zo leveren online games sociale contacten op, oefent je kind met andere talen, traint behendigheid, maakt plezier en bouwt zelfvertrouwen op. Voor de meeste jongeren is gamen een gezellige en leuke bezigheid.

Soms kan het zijn dat het minder gaat. Gamen kost te veel tijd, je kind stopt niet genoeg tijd meer in samen eten, huiswerk maken of op stap gaan. Dit kan thuis discussies en onenigheden opleveren.

Op de website www.gameninfo.nl staat veel informatie over gamen. Je kan er lezen wat het verschil is tussen lichte en zware problemen door gamen, wanneer je je zorgen moet maken als ouder en wat de risico's zijn.



Als ouder kan je vragen hebben over het gamegedrag van je kind, zoals: *Is het wel verantwoord dat kinderen zo lang achter een scherm zitten? Wat zijn ze allemaal aan het doen? Kunnen ze hun tijd niet beter besteden?* Door gamen positief te benaderen kan je de sfeer in huis verbeteren. Het is vooral belangrijk om samen de balans te bespreken.

In dit document staan wat tips over de signalen die je kan oppikken als het gaat om verantwoord gamen. Mocht je nog vragen hebben, bel dan met de Jellinek Advieslijn en plan indien gewenst een gratis en vrijblijvend adviesgesprek in.



De schijf van vijf

De schijf van vijf van gezondheid in de digitale wereld is een model dat structuur biedt en een basis kan zijn voor leefregels en afspraken met elkaar. Als alle punten aan bod komen, kunnen we spreken van gezonde en verantwoorde omgang met gamen.

School of werk: *Maak elke dag een planning met elkaar*

Neem samen de structuur van de dag door, zoals het maken van huiswerk, wandelen en eten. *Zorg voor routine en stimuleer en beloon zelfstandigheid. Dit doe je door huiswerk, huishoudelijke klusjes en ontspanning te verdelen.*

Sport of bewegen: voor kinderen van 5 tot 17 jaar oud is de aanbeveling om minimaal 60 minuten per dag inspannend of zeer inspannend bezig te zijn. Zij hebben een goede conditie en krachtopbouw nodig om fysiek gezond te blijven.

Samen leven: houd de sfeer in huis goed. Richt je als ouder op wat je wenst te zien en breng dit positief. Dus niet: 'ik wil dat je minder gaat gamen', maar eerder 'als je je aan je dagelijkse afspraken houdt, mag je in het weekend langer gamen'. Beloon positief gedrag en geef complimenten wanneer dingen goed gaan. Geef je kind hier ook een aandeel in, zoals met taakjes in het huishouden. Bedenk je daarbij dat je puber graag de eigen weg wil gaan. Zoek compromissen met elkaar, geef hier de ruimte voor, maar bewaak de grote lijn.

Zorg voor voldoende nachtrust: Er zijn sterke vermoedens dat beeldschermgebruik voor het slapen gaan, zorgt dat je minder goed in slaap valt. Dit komt door blauw licht, waardoor je minder slaaphormoon aanmaakt. Hetzelfde geldt voor heftige games. Het is raadzaam om minstens een half uur voor het naar bed gaan geen schermen te gebruiken. *Het is belangrijk dat je kind voldoende slaapt. Leg uit dat het belangrijk is dat je voldoende uitgerust bent om energie te hebben gedurende de dag.*

Spelen van games: maximaal aantal uren beeldschermgebruik per dag ligt op ongeveer 3 uur. In sommige gevallen mag dit wat ruimer bekeken worden. Zeker op vrije middagen of weekenden. Bespreek hoe je kind ervoor zorgt om op tijd aan tafel te komen en wat het daarin van jou nodig heeft. *Game mee, speel gezelschapsspellen of ga samen op zoek naar een game die jullie samen kunnen spelen.* Het

Laat je kind extra gametijd verdienen door klusjes te doen in huis: *Stel de voorwaarde dat er dagelijks 1 uur fysieke beweging is. Dit kan deels opgevangen worden met klusjes. Denk aan stofzuigen, de hond uitlaten, boodschappen doen, etc. Ga samen naar buiten om te wandelen of onderneem leuke dingen.*

Neem gerust contact op voor een adviesgesprek: Neem gerust contact met ons op voor een adviesgesprek. Dat kan telefonisch via 020 – 590 1330, 088-5051220 of stuur een mail naar preventie@jellinek.nl.

Bron: Van Rooij, A.J. & Kleinjan, M. (2020) Gezond leven in een digitale wereld: Positie paper Trimbos-instituut & Netwerk Mediawijsheid. Trimbos-instituut (Utrecht) en Netwerk Mediawijsheid (Hilversum).

