

## Gamen

### Wat is gamen, en waarom is het zo leuk?

Gamen zijn digitale spelen op elektronische apparaten (een computer, spelconsole, tablet of smartphone). Games dagen je uit. Je gaat vaak van het ene 'level' naar het andere, telkens net een tikje moeilijker of uitdagender. Vaak speel je samen met of tegen anderen, en is daar ook een stukje competitie aanwezig.

Ook het verhaal en de beelden spelen een belangrijke rol. Je beleeft dingen die in het echte leven niet kunnen, zoals een vliegtuig besturen of supersnel racen. Tijdens het gamen doe je ook succeservaringen op, zoals punten of extra attributen in het spel.

In heel wat games kan je online afspreken en samen gamen. Zo ontstaan soms (internationale) vriendschappen.

### Gamen is leerrijk

Door te gamen, ontwikkel je vaardigheden zoals ruimtelijk inzicht, concentratie, reactiesnelheid, oog-handcoördinatie ... Games kunnen ook kennis vergroten, bijvoorbeeld andere talen, geschiedenis of aardrijkskunde. Ze trainen je ook in probleemoplossend denken. Heel wat voordelen dus!

### Je rol als ouder

- Toon interesse en praat met je kind over gamen. Waarom is het zo leuk? Welke games zijn favoriet? Speelde je zelf al een rondje mee? Zo blijf je verbonden met je kind en is het makkelijker om het gesprek te beginnen als je je zorgen maakt.
- Maak duidelijke afspraken, samen met je kind. Welke games, wanneer, hoe lang, met wie en waar mag je kind spelen? Ook afspraken rond pauzes zijn belangrijk.
- Evenwicht is belangrijk. Ook bewegen en sporten, afspreken met vrienden en tijd met het gezin hebben een plaats in de vrije tijd.
- Laat je kind liever niet gamen vlak voor bedtijd. Het licht van het scherm vermindert de aanmaak van het slaaphormoon. Ook de adrenaline en de opwinding van het spel kunnen een goede nachtrust in de weg staan.
- Vermijd frustratie. Veel games speel je levels of battles, die je niet zomaar kan onderbreken zonder al je punten te verliezen. Hou daar rekening mee en verwittig je kind ruim op voorhand als het tijd is om te eten of iets anders te gaan doen.
- Plan de aankoop van een nieuw spel. Je kind zal meer getriggerd worden door een nieuw spel, dus vlak voor de examens is geen goed idee.

### Wanneer gamet mijn kind te veel?

Deze signalen kunnen wijzen op problematisch gamen:

- Je kind vult de tijd anders in: minder afspreken met vrienden, hobby's verwaarlozen...
- Je kind gedraagt zich anders: vaker kortaf, geprikkeld, vermoeid, lusteloos...
- Het gamegedrag van je kind verandert: langere periodes, nachtelijke gamesessies...
- Je kind heeft geen interesse meer voor andere zaken: het verwaarloost zijn huiswerk, praat niet meer mee aan tafel...

Daarnaast kunnen zaken die extra stress opleveren, de kans vergroten dat je kind zijn toevlucht zoekt in het gamen. Wees dan extra alert voor bovenstaande signalen.

Bijvoorbeeld:

- Je kind heeft ASS of ADHD.
- Je kind wordt gepest, is depressief of sociaal angstig
- Je kind gaat door een moeilijke periode (voelt zich niet goed in zijn vel, is onzeker, problemen in het gezin, overlijden, langdurig ziek, verlies van vrienden ...)

Als je deze signalen opmerkt, ga je best in gesprek met je kind. Is dat moeilijk? Aarzel dan niet om professionele hulp te zoeken.

Dit onthoud ik:

---

---

---

---

---

---

---

---

Hier kan ik terecht:

---

---

---

---

---

---

---

---