

# Vijf tips om gamen te begeleiden



Oké, je bent gezwicht. Je hebt uiteindelijk toch dat ene spel dat een beetje ruiger was in huis gehaald. Het spel is boeiend en zoonlief wil hem het liefst in één keer uitspelen. Hoe houd je gamen een beetje in de hand?

Hoogleraar Patti Valkenburg maakt in haar recente boek *Schermgaande jeugd* de balans op wat betreft het wetenschappelijk onderzoek naar effecten van media op jongeren. De hoogleraar media, jeugd en samenleving van de Universiteit van Amsterdam concludeert dat jongeren die gamen eerder sociaal dan asociaal zijn. Ook wordt de creativiteit, het werkgeheugen, de focus en het oplossend vermogen bij gamers vergroot. Ondanks dat veel ouders bezorgd zijn, komt dwangmatig gamen maar bij 5 procent van de jongeren voor.

Gamen loopt echt uit de hand als het een obsessie wordt die jezelf of anderen hindert en waarbij het niet meer lukt om te stoppen. Bijvoorbeeld iemand die telkens kiest voor gamen in plaats van vrienden of activiteiten in het echte leven. Of als uitstel van het huiswerk afstel wordt. Als een kind in de klas strategieën bedenkt om levels te halen. Als ál de gesprekken over gamen gaan. Dat is irritant en eenzijdig. Deze jongeren zijn wel vatbaar voor geweld in games en ervaren niet de voorde-

len van gamen. Uit onderzoek blijkt dat jongeren veel spelen zodra er een nieuwe game in huis is, maar normaal gesproken speelt men binnen enkele weken weer net zo vaak als eerder. Valkenburg vindt het nodig dat ouders hun kinderen leren grenzen te stellen aan het gebruik van media. Dat staat niet gelijk aan streng en autoritair opvoeden. Grenzen kunnen in overleg worden opgesteld en gehandhaafd, rekening houdend met de behoeften van het kind. Als dat consequent gebeurt, gaan kinderen eerder zelf hun gedrag begrenzen. Het doel moet zijn dat kinderen zelf hun mediagebruik binnen de perken houden. ■



## Schermgaande jeugd

PATTI VALKENBURG. UITG. PROMETHEUS BERT BAKKER, AMSTERDAM 2014. 416 BLZ. € 22,95

## 5 tips van Valkenburg

**1.** De helft van ons mediagebruik gaat op basis van gewoonte. Zorg dus voor goede gewoontes. Bijvoorbeeld dat het huiswerk af moet zijn, voordat het gamen begint.

**2.** Stel een tijdslimiet. Dit werkt beter bij kinderen dan bij jongeren. Begin jong met het stellen van grenzen aan beeldschermgebruik. Jongeren van nu zitten gemiddeld iedere dag zes uur voor een scherm. Het werkt beter om van tevoren op een rustig moment de grenzen te bepalen, dan op het moment dat de game al in huis is of als ouders vinden dat het kind te ver gaat.

**3.** Ouders helpen hun kroost door die tijdslimieten ook te handhaven. Autoritair op de minuut precies, en halverwege de veldslag de wifi uitschakelen werkt averechts. Handhaven vraagt wel inlevingsvermogen. Soms even speling geven vergroot het begrip voor de beperkende maatregelen.

**4.** Jongeren nemen meer aan als ze je autoriteit toekennen. Lees eens wat over de game die gespeeld wordt. Net zoals je vraagt wat de uitslag was van een voetbalpotje, zo kun je ook vragen wat je kind meemaakt in zijn gametijd. Was het leuk? Hoe wordt er met elkaar omgegaan? Als 18+-games niet mogen, draag dan alternatieven aan.

**5.** Het heeft effect als ouders zich uitspreken over wat er te zien is. Mee-kijkende volwassenen die zinsnedes als 'vechten is slecht' of 'haal liever hulp' uitspreken, gaan bij kinderen (de tolerantie voor) agressief gedrag tegen.



MARIEKE WESTERTERP BEELD AP / ELAINE THOMPSON

