

Gamen

En andere verleidingen

Lotte van Geene & Lenneke van Besouw

Novadic - Kentron



Van horen zeggen..



Verbieden/begrenzen van bepaald
gedrag (zoals gamen of alcohol
drinken) werkt averechts

Wat bespreken we vandaag?



- Het puberbrein
- Gamegedrag
- Risicofactoren
- Wat kan ik als ouder doen?



**Wat zijn
positieve
aspecten
van gamen ?**

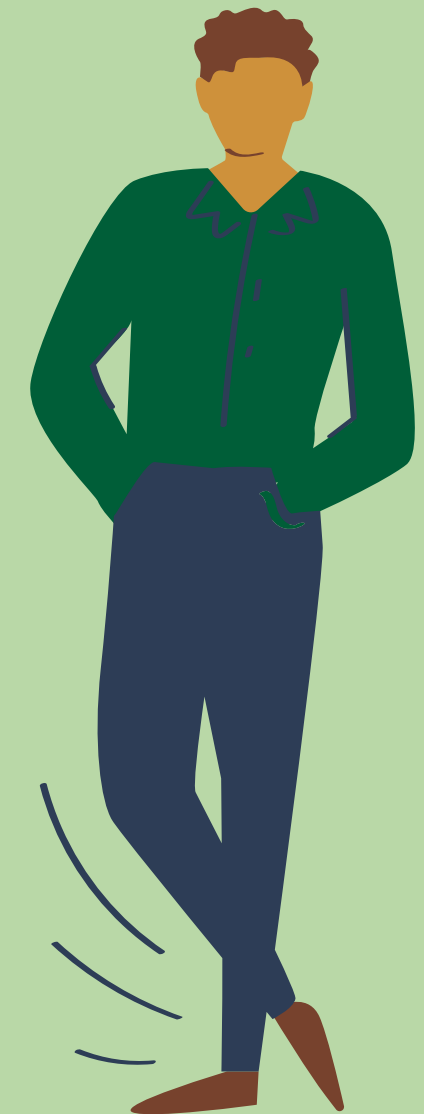
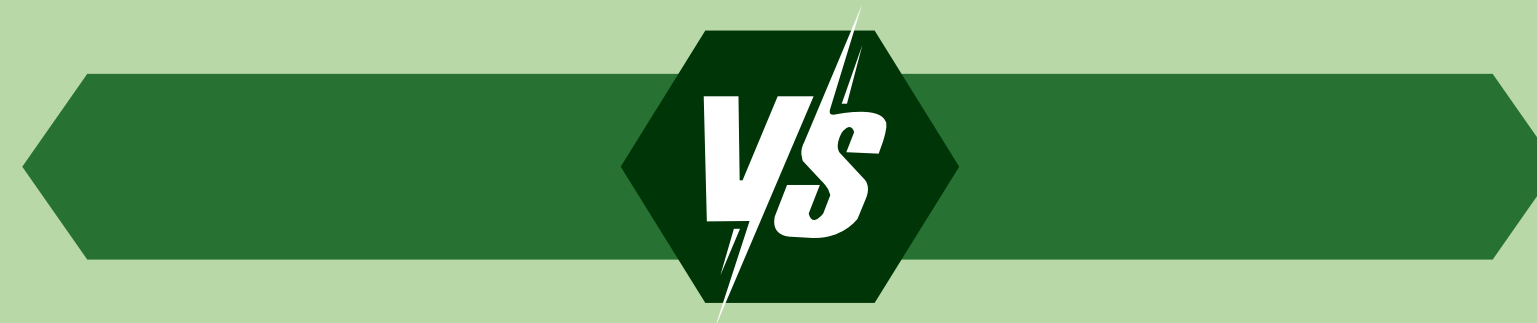
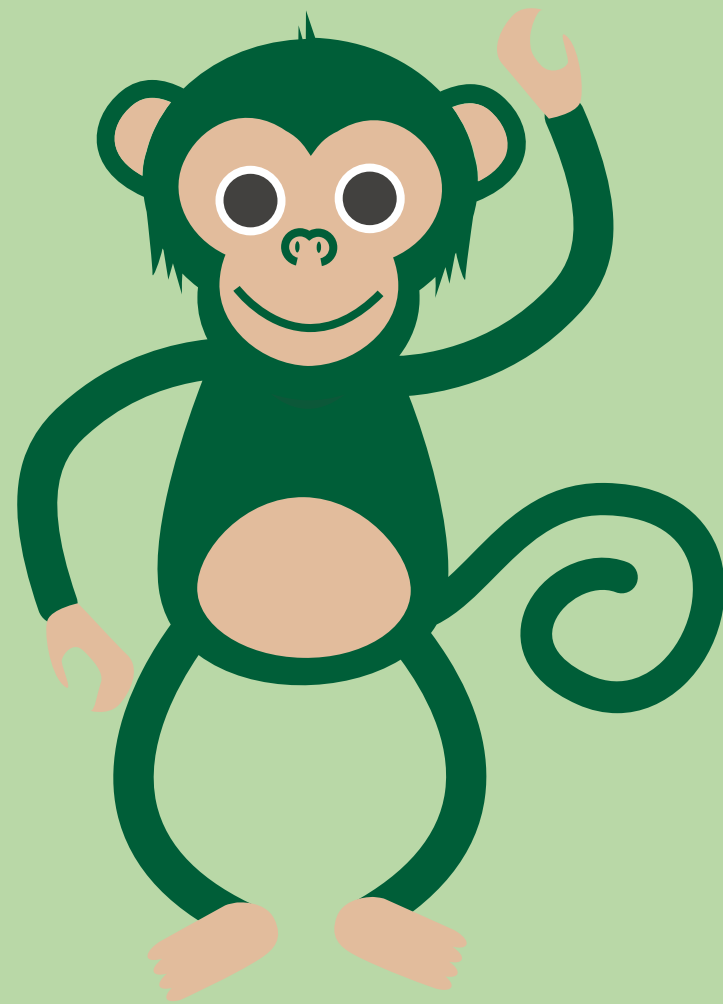
Gamen is leuk en leerzaam

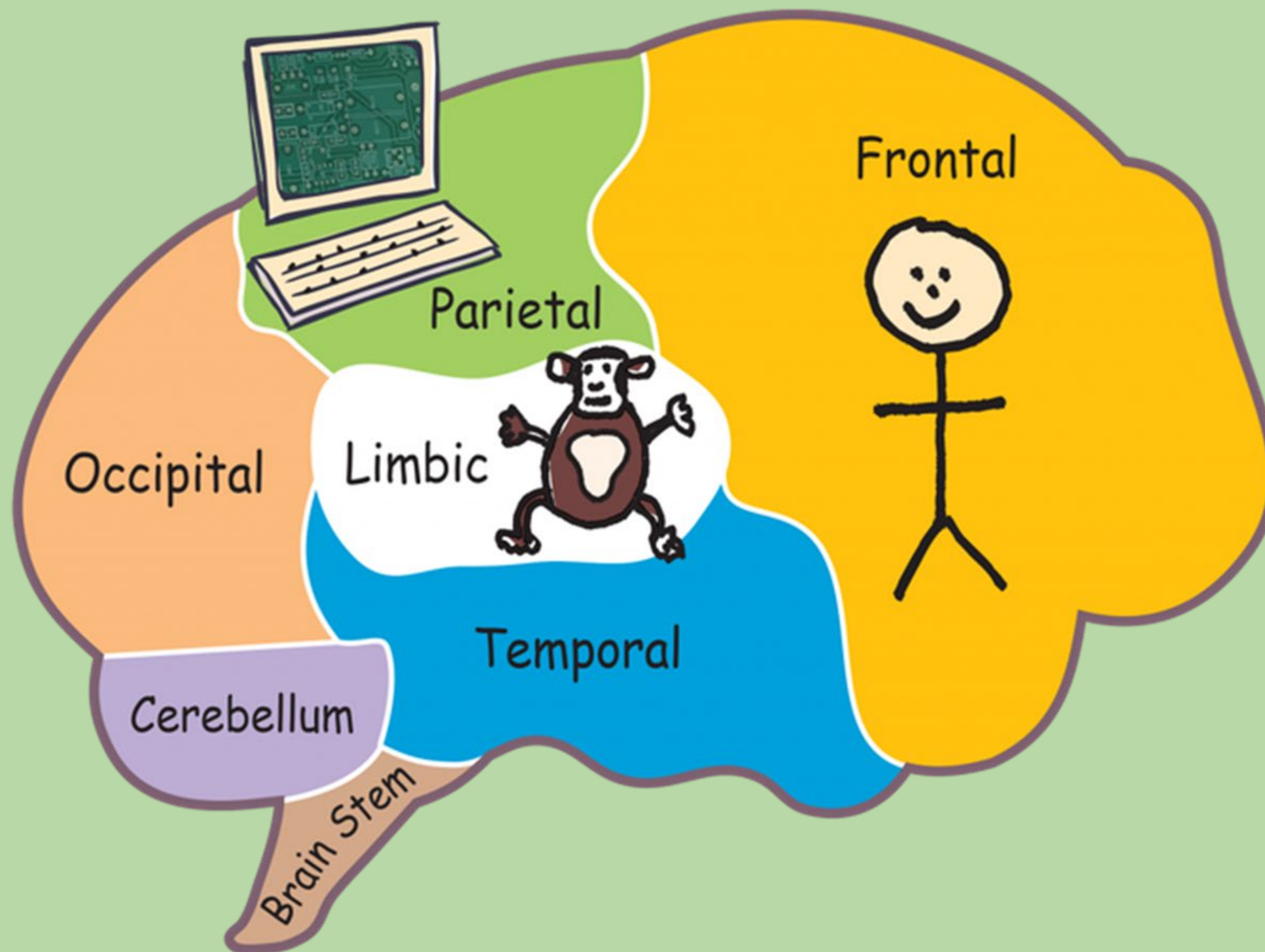


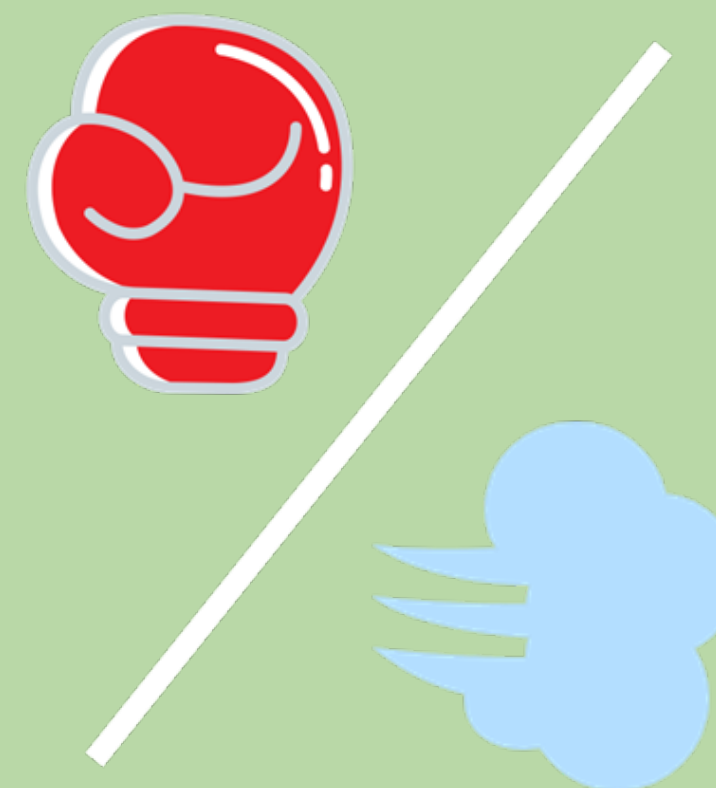
- Vermaak en ontspanning
- Spannend en uitdagend
- Competitie
- Waardering en status
- Zelfverzekerdheid (goed zijn in een game)
- Fantasie wereld
- Leren over geschiedenis
- Meer ruimtelijk inzicht
- Hand-oog coördinatie
- Ruimtelijk inzicht
- Samenwerken en vriendschappen
- Aandacht en concentratie
- Interpretatie van ingewikkelde informatie
- Oplossingsgericht denken
- Taalcompetenties
- Leren omgaan met succes, falen en emoties

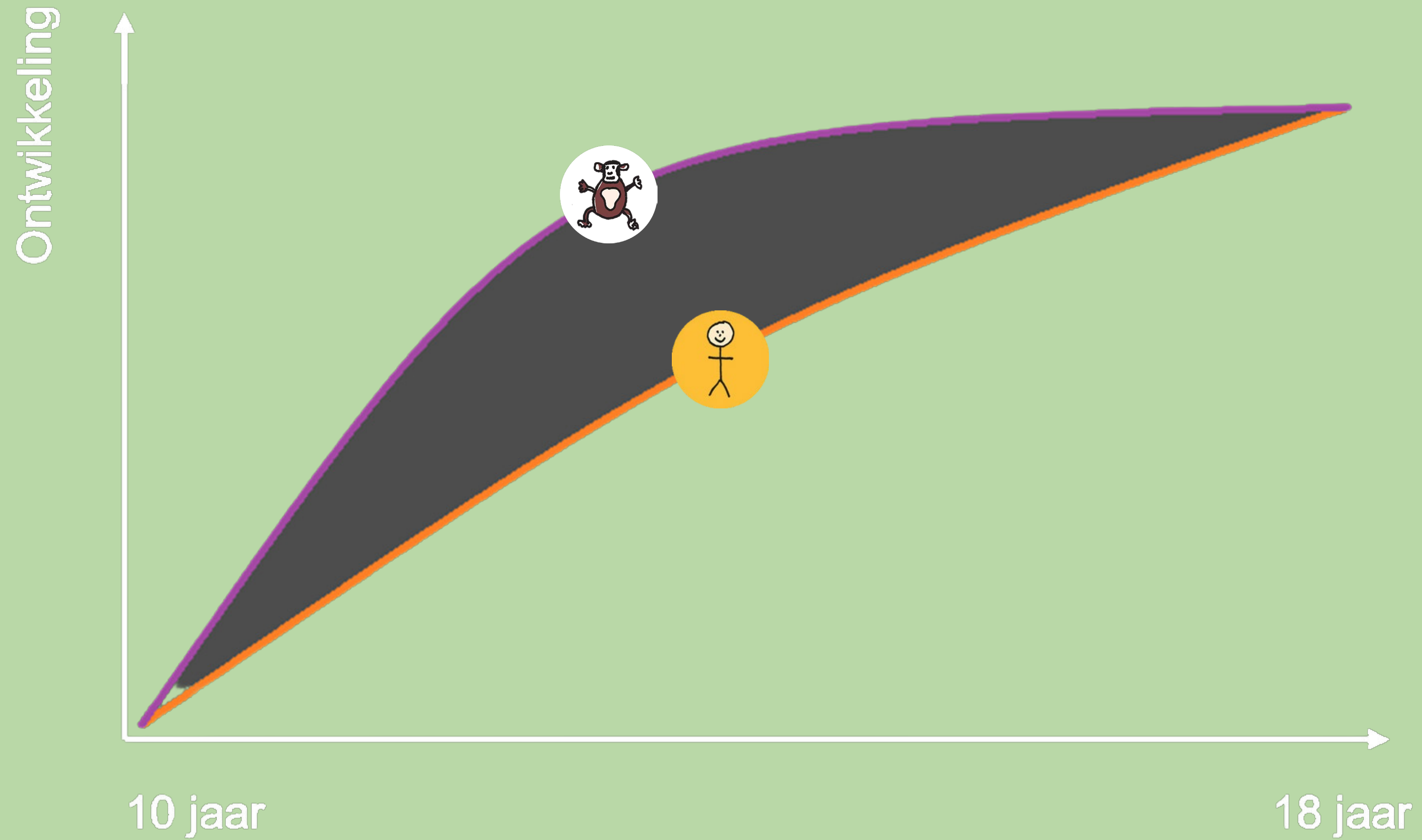
Het puberbrein

De chimp paradox









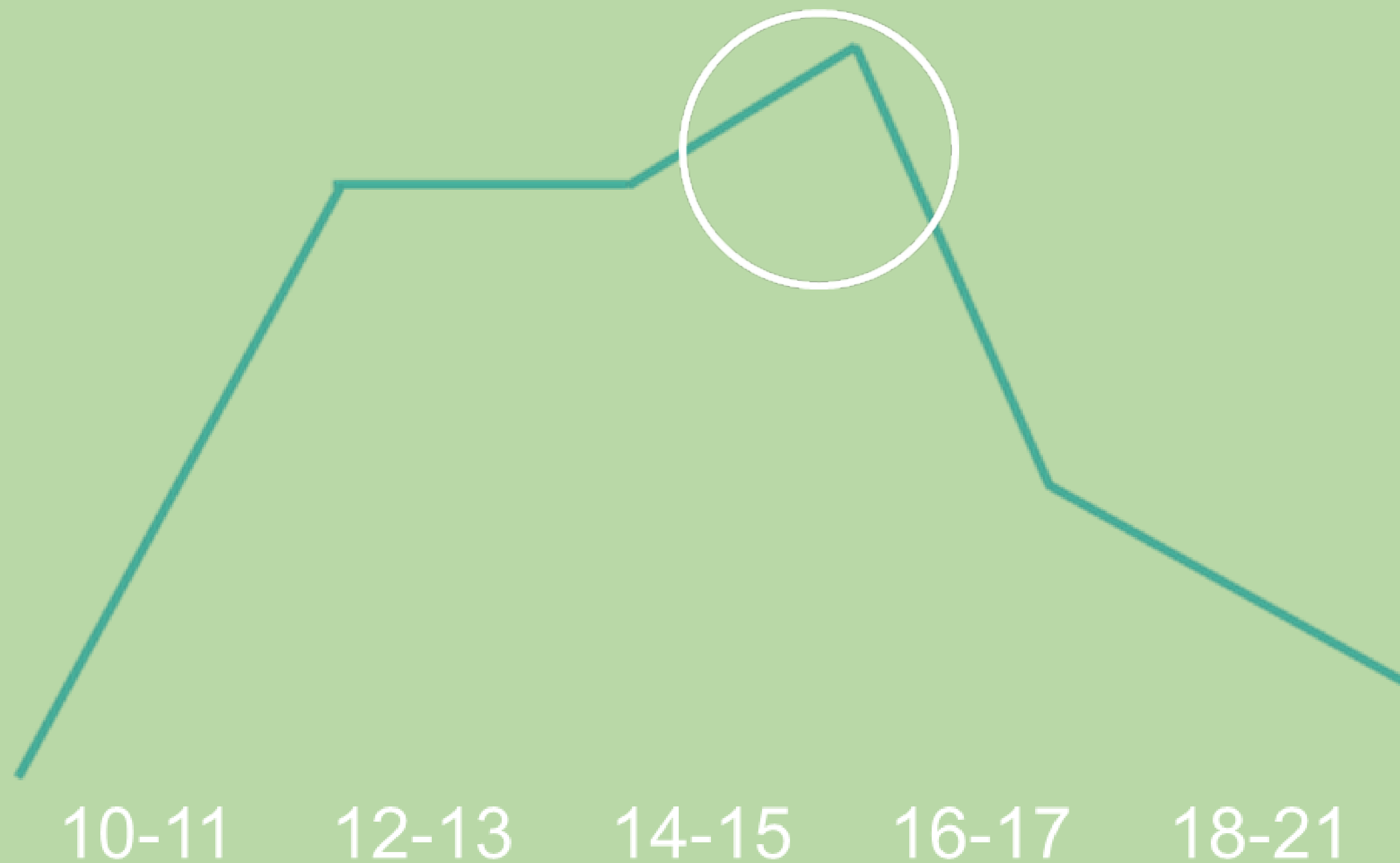
Pubergedrag



Risico zoekend gedrag



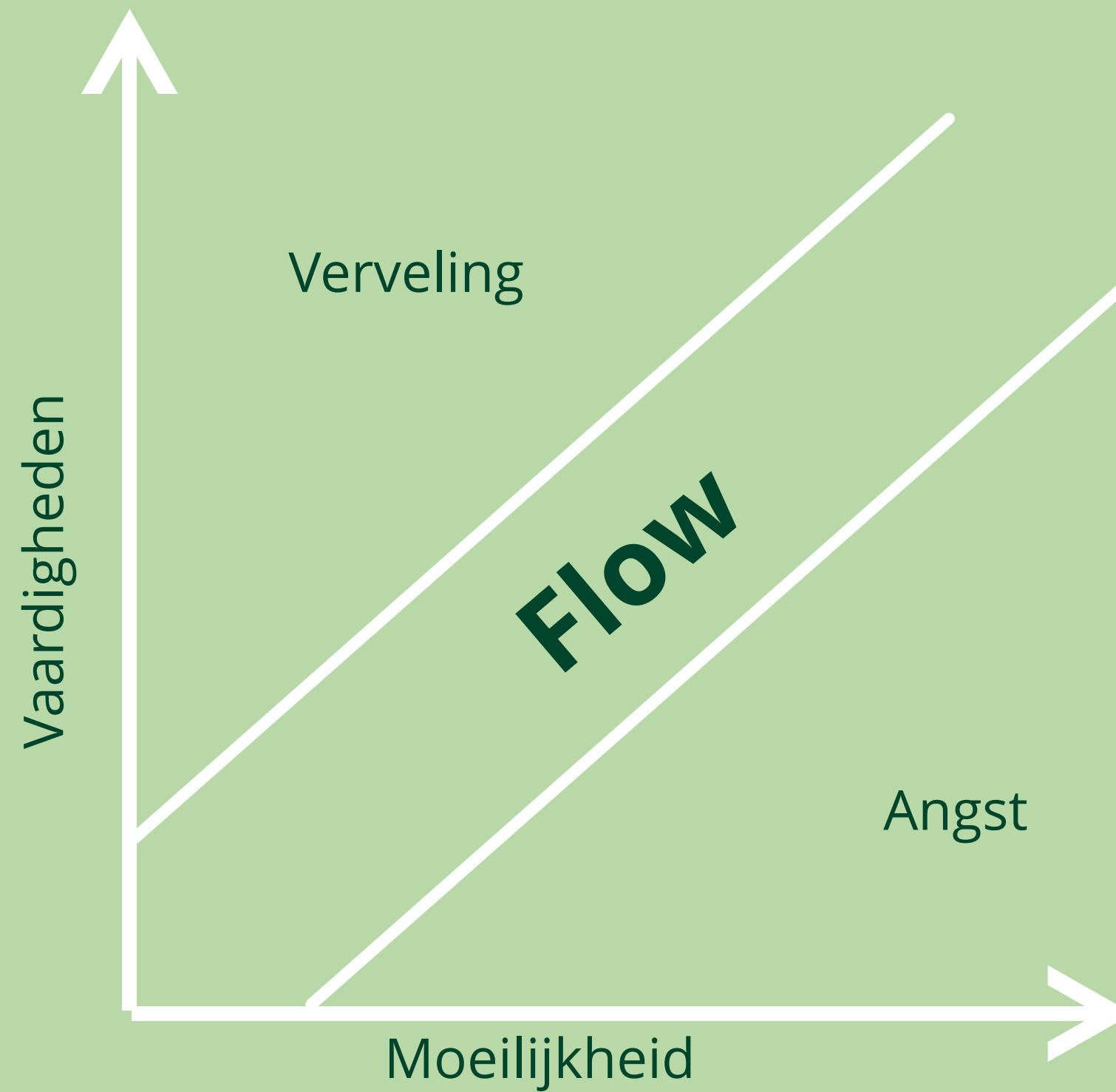
Risico vermijgend gedrag





N o g e v e n d i t s p e l l e t j e a f m a k e n ...

Flow



Gamen en social media

Basisbehoeften



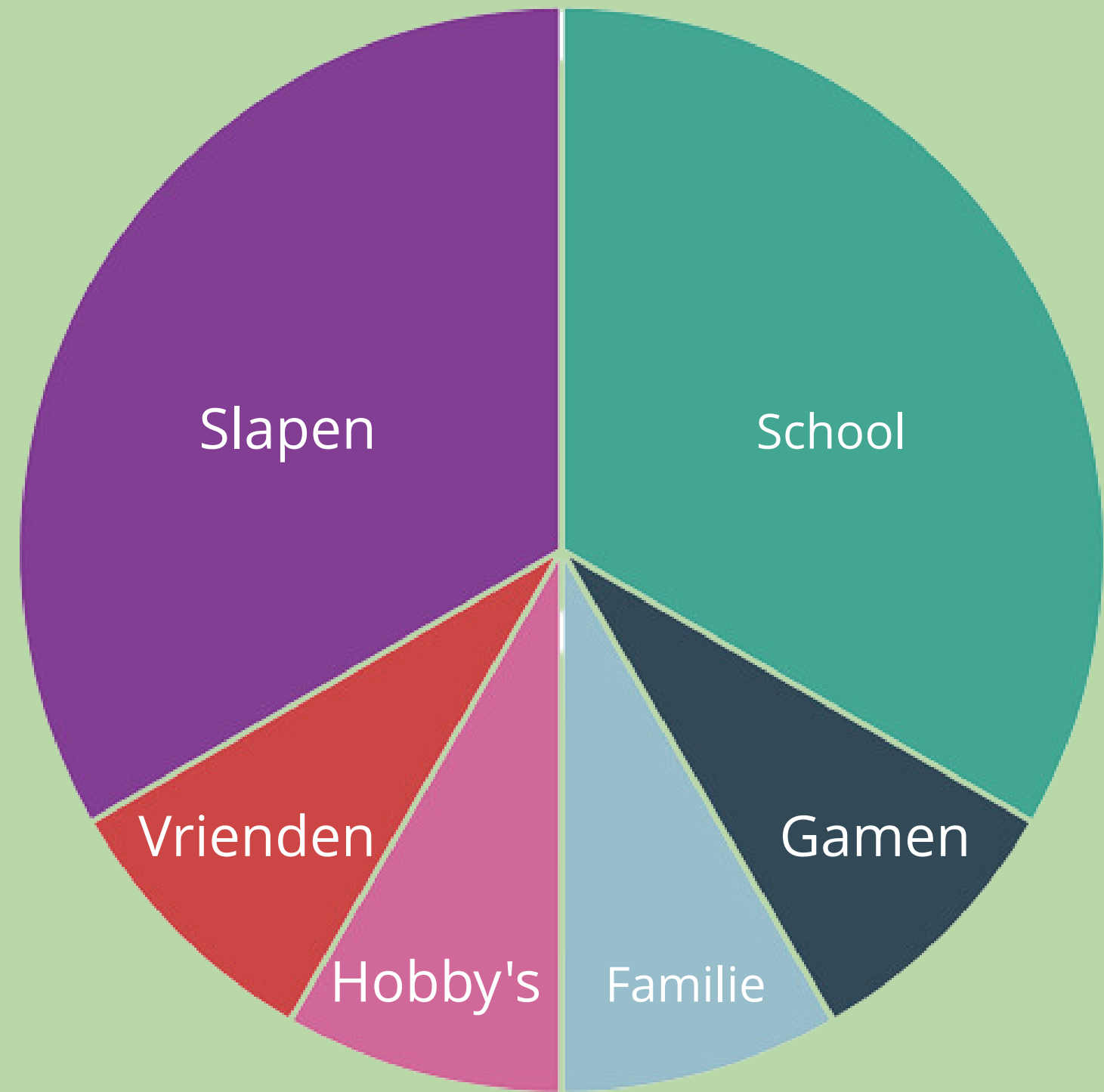
Autonomie

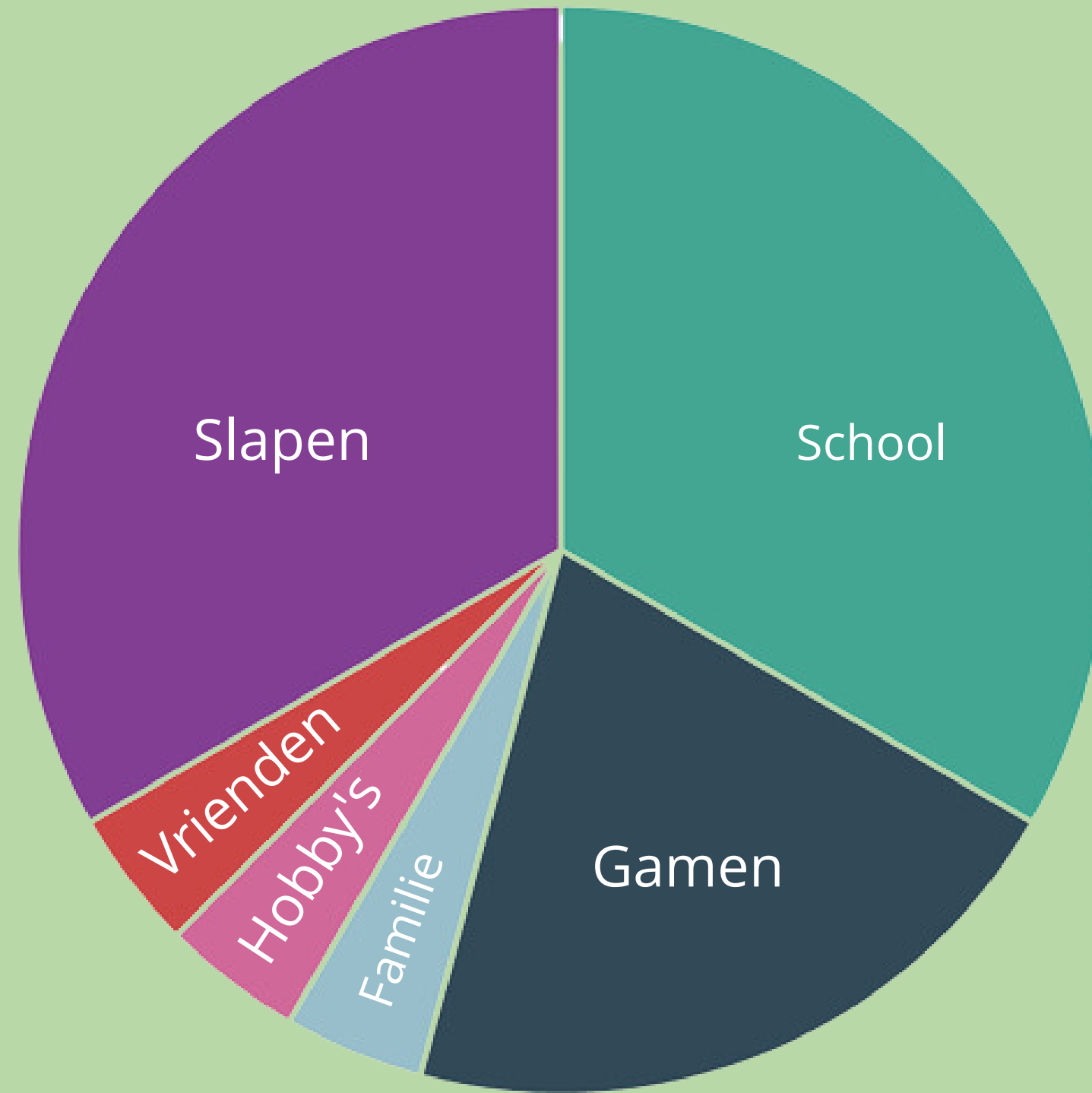


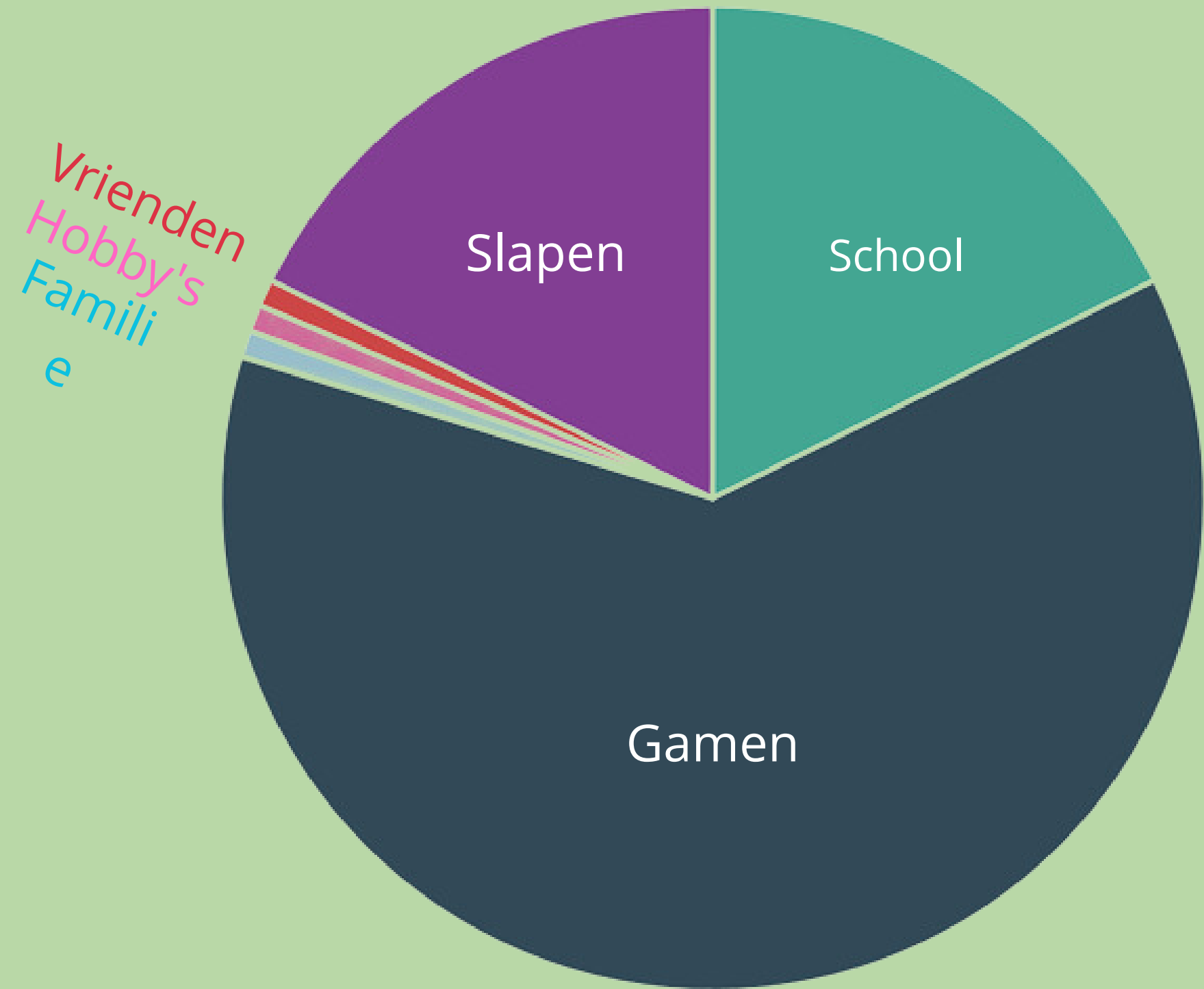
Competentie



Verbondenheid







Risicofactoren gamen



Game / social media



- Geen duidelijk einde
- Beloningen (spelen op afspraak, battle pass en grinding)
- In-game aankopen
- Offline / online



Persoon



- Negatieve gevoelens en redenen om te gamen
- Impulsief en op zoek naar spanning
- Zelfvertrouwen en met anderen omgaan
- AD(H)D, autisme en LVB



Omgeving



- Opvoedstijl en familiesituatie
- Vrienden of gepest worden
- School



Herkennen van problematisch gamen



De mate van problematiek hangt samen met de hoeveelheid tijd die mijn kind besteedt aan gamen.



Herkennen van problematisch gamen



Psychisch	Gamen om negatieve gevoelens te vermijden, controleverlies (moeilijk stoppen / langer gamen), geen plezier meer in gamen, somberheid, prikkelbaarheid, spanning, eenzaamheid
Sociaal	Andere activiteiten verwaarlozen (school, sport), sociale contacten vermijden of zich isoleren
Fysiek	Slecht slapen of eten, lichamelijke klachten (hoofdpijn, vermoeidheid, concentratieproblemen)
Functioneren	Achteruitgang school- of werkprestaties, prikkelbaar en vermoeid gedrag

KENNISMAKING

STOP

EXPERIMENTEREN

STOP

SOCIAAL GEBRUIK

STOP
STABIEL

GEWOONTE GEBRUIK

MINDEREN
STOPPEN

PROBLEMATISCH GEBRUIK

MINDEREN
STOPPEN

VERSLAVING

MINDEREN
STOPPEN

STADIA VAN GEBRUIK



NOVADIC
KENTRON

NK

NIEUWE
KANSEN

Van horen zeggen...



Als ouder heb je weinig invloed op het gedrag van je puber; die trekt toch zijn eigen plan.





Wat kun je doen?



Verleidingen verminderen / wegnemen



Als er toch beeldschermen zijn dan grenzen stellen en concrete afspraken maken

MAAK SAMEN AFSPRAKEN
EN MAAK ZE ZELF
VERANTWOORDELIJK



GA SAMEN OP ZOEK NAAR
ANDERE ACTIVITEITEN
EN ALTERNATIEVEN



MAAK CONTACT EN
TOON INTERESSE



WEES JE BEWUST VAN JE
VOORBEELDFUNCTIE



KIJK NAAR WAT GOED
GAAT EN BELOON
POSITIEF GEDRAG

Ben je bewust van je voorbeeldfunctie



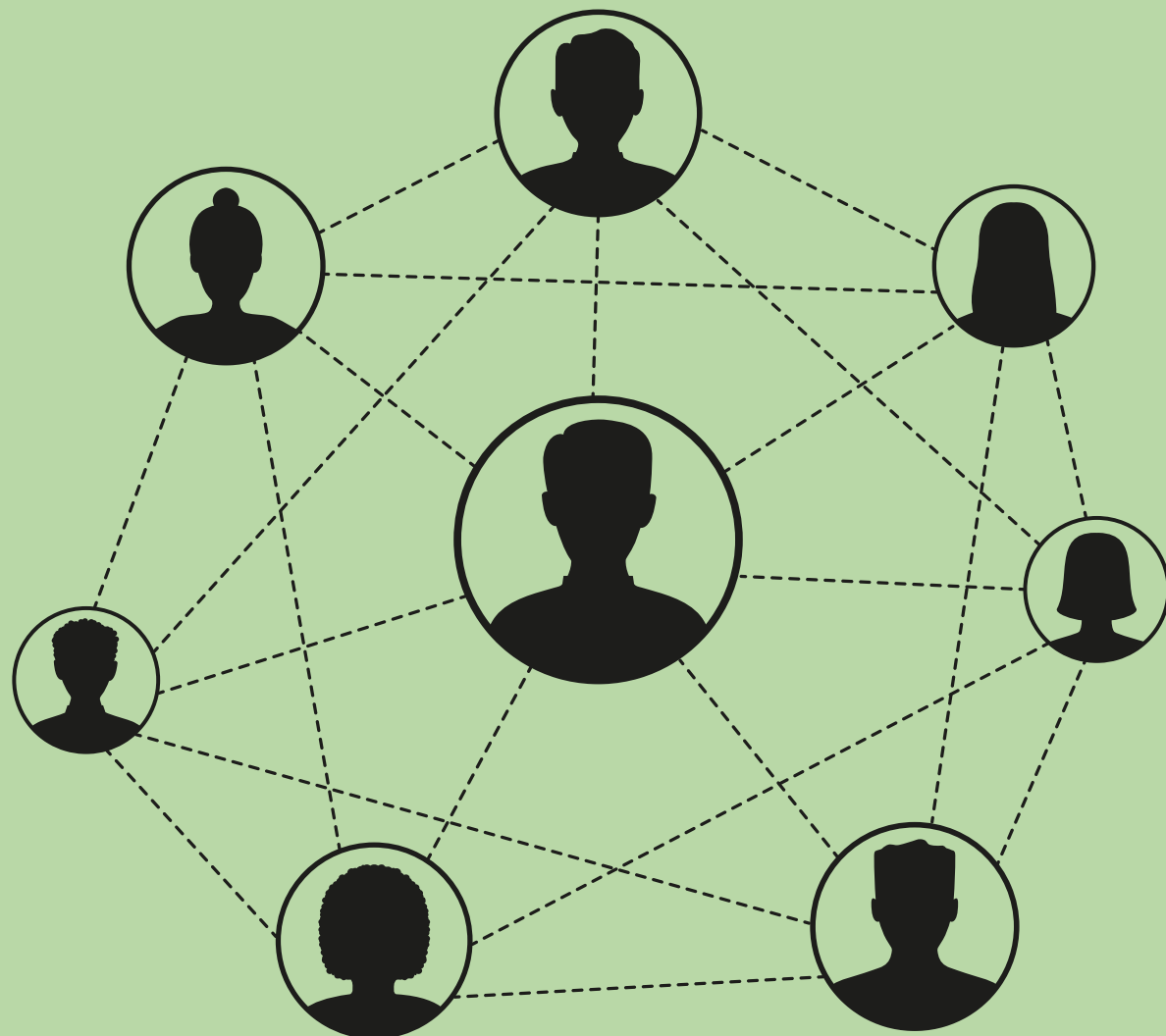
- Opvoeden is wat je doet, niet alleen wat je zegt!
- Ouders zijn nog steeds de belangrijkste invloed → ook tijdens pubertijd
- Schermtijd / telefoons aan tafel / Candy crush?
- Groepsinvloed onder ouders → wat sta je toe

De belevingswereld van je kind

Weet wat je kind doet en met wie



De wereld van nu, is anders dan die van toen
het is belangrijk dat ouders snappen in welke context jongeren hun keuzes maken.



- Stel open vragen
- Toon interesse zonder te veroordelen
- Luister vaker dan je praat
- Geef ruimte om eerlijk te zijn, zonder direct te straffen

Positieve bekrachtiging

Jongeren horen vaak vooral wat niet mag, of wat niet goed gaat

Door ook te benoemen wat wél goed gaat, voelen ze zich gezien en gewaardeerd, en zijn ze sneller geneigd om dat gedrag te herhalen.

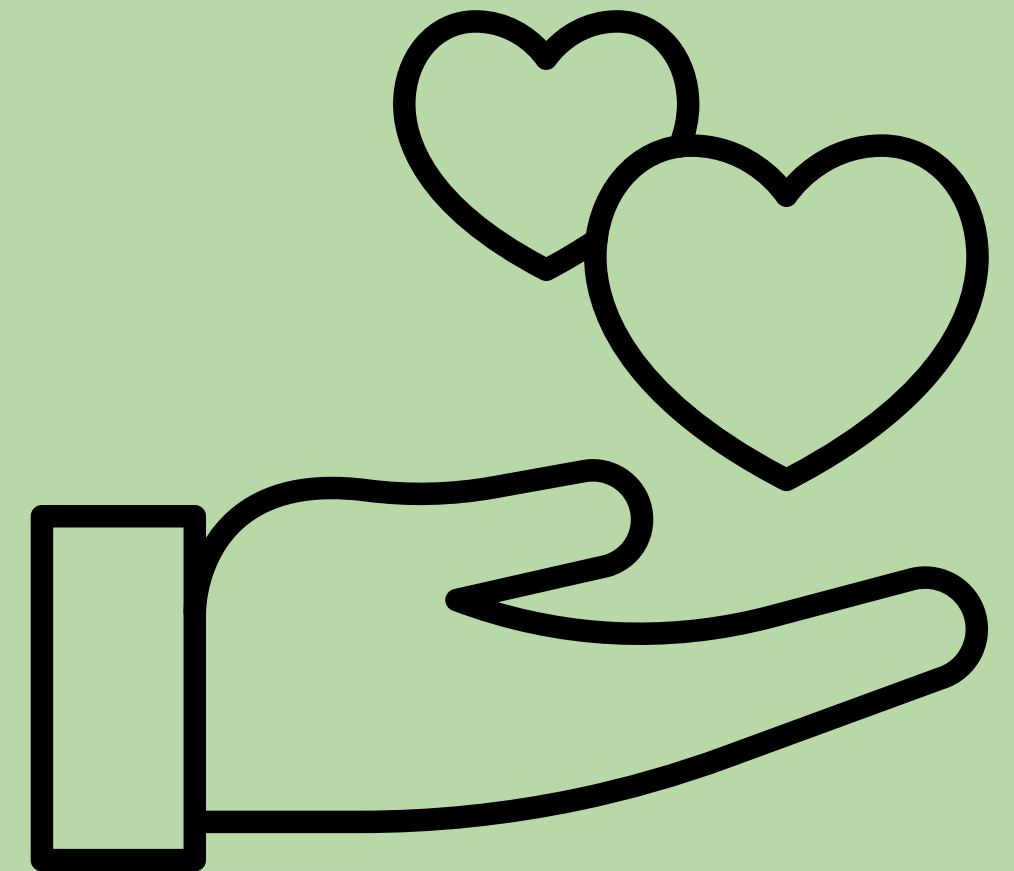
Belonen waar mogelijk:



- Volwassenen gevoelig voor lange termijn



- Jongeren veel meer voor korte termijn gevolgen



Positieve bekrachtiging



"Wat je aandacht geeft groeit"

- Wees specifiek: zeg wat je waardeert, niet alleen "goed zo"
- Herken ook kleine stappen vooruit
- Koppel gedrag aan positieve eigenschappen → Je bent echt verantwoordelijk bezig
- Vergeet niet: ook pubers hebben behoefte aan bevestiging
(ookal doen ze soms van niet)



Wat als uw kind de "regels" overtreed?



Signalen en intuïtie



Waarom is het niet gelukt en
hoe kan dat de volgende keer
voorkomen worden?



Houdt vast aan eerder
afgesproken afspraken en
consequenties

*'Ik hou van je, maar keur je gedrag
niet goed'*

Dus...



- Je hebt als ouder meer invloed dan je denkt
Kinderen horen je wel, maar luisteren niet altijd

- Regie bij ouders (zorgt voor digitale balans)
Schermtijd in relatie tot bewegen en slapen

- Grenzen aangeven en duidelijk zijn
- Niet is het duidelijkste
- Minder ruimte voor discussie

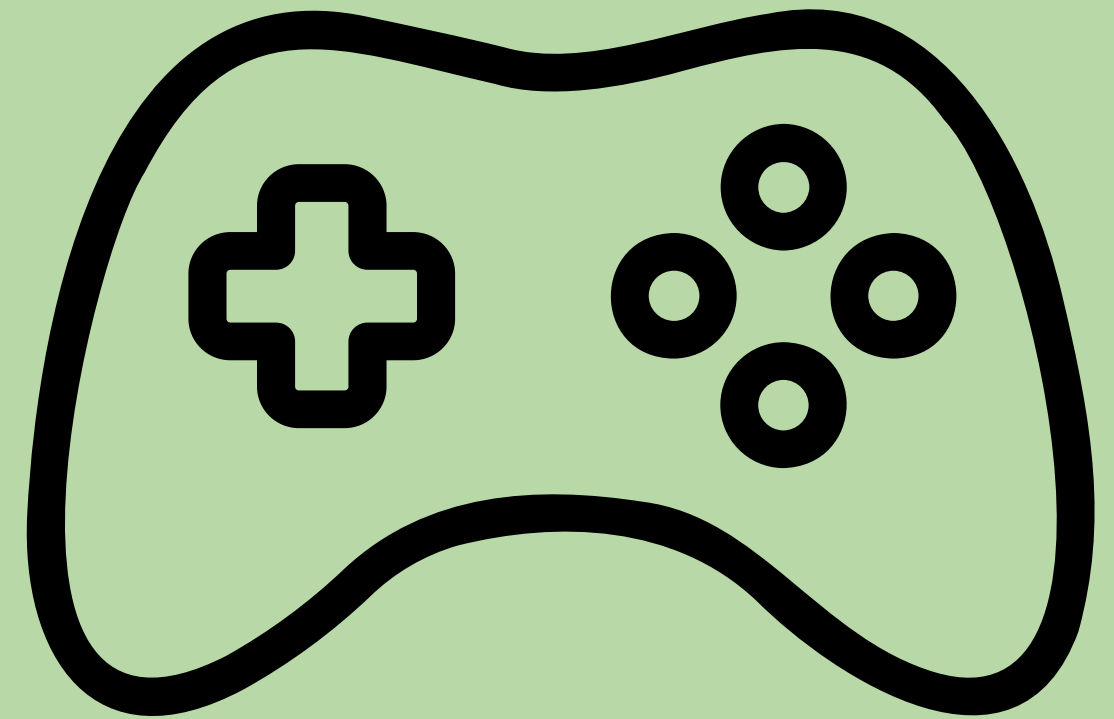


- Interesse tonen
- Weet waar je kind mee bezig is
- Kijk mee, praat erover

Toch nog te veel gamen?



- Dagboek bijhouden
- Voor/nadelen balans
- Lijstje maken met redenen om te minderen
- Game vrije dagenmomenten instellen
- Zoeken naar alternatieven
- Zelftest op www.gameninfo.nl





Zijn er nog vragen?

Mijn kind
en **NIX**18



Mijn kind
en drugs



Mijn kind
en gamen



VOOR HULP OF ADVIES

073-689 90 90

www.novadic-kentron.nl

Vragen of ondersteuning nodig?



Lenneke van Besouw - NK Preventie

06 5124 6493

Lenneke.van.besouw@novadic-kentron.nl

Lotte van Geene - NK preventie

06 5180 2916

Lotte.van.geene@novadic-kentron.nl

zijn er nog
vragen?

