Matthias Dewilde • Bavo Vroman

Eerste hulp bij game gevallen

7 essentiële tips voor slimme ouders



GameChangers.

Inhoud

Intro 3

1. Wees nieuwsgierig 5

2. Focus op het positieve 9

3. Baken schermvrije tijd af 13

4. Gebruik tools 20

5. Help hen te slagen in de echte wereld 30

6. Geef het goede voorbeeld 34

7. Laat je goed omringen 39

Conclusie 42

Intro

Proficiat! Met de aanschaf van dit e-book heb je de eerste stap gezet naar het creëren van een evenwichtig on- en offlineleven voor je gezin. Een leven zonder discussies over schermgebruik en mét terug meer quality time voor het hele gezin.

Zelf hebben wij, Matthias Dewilde en Bavo Vroman, allebei het ooit lastig gehad met technologie. We gebruikten videospelletjes om te vluchten van de werkelijkheid, van sociale contacten of van studies, en werden gameverslaafd. Samen hebben we GameChangers opgericht om problematisch scherm- en gamegebruik te vermijden en gezinnen te helpen naar een digitale balans.

Wat volgt zijn 7 krachtige tips die je helpen om jezelf, je kinderen en je gezin evenwichtiger met technologie te laten omgaan. Tips die je helpen het gezinsleven aangenamer te maken en je kinderen te doen slagen in een steeds digitaler wordende wereld.

De adviezen in dit e-book zijn gebaseerd op onze dagelijkse ervaring in het werk met uiteenlopende gezinnen rond gezond game- en schermgebruik. Of je nu jonge kinderen hebt en wilt vermijden dat het uit de hand loopt, of je hebt een tiener in huis waar-

mee de situatie al regelmatig uit de hand loopt, de tips hier gaan je al een heel eind op weg helpen.

Zit je achteraf nog met vragen of opmerkingen? Laat het ons gerust weten op info@gamechangers.be! Heb je er veel aan gehad? We vinden het altijd fijn om reacties te horen!

Je bent ook van harte welkom in onze community speciaal voor ouders: https://bit.ly/GCsupnetwerk

Fijn je erbij te hebben!

Deel gerust dit e-book ook verder met je vrienden en familie via deze link:
https://gamechangers.be/ebook/

We wensen je veel succes toe bij het toepassen van onze 7 tips!

Matthias Dewilde & Bavo Vroman
GameChangers
+32 9 396 45 95
info@gamechangers.be



1. Wees nieuwsgierig

Weet je nog veel van je eigen kinder- of tienertijd? Hoe hield jij jezelf graag bezig na school? Sprak je veel met vrienden af? Ging je samen sporten? Hing je soms uren met hen aan de lijn? Of las je liever een goed boek?

Voor jongeren die nu opgroeien is dit nog steeds zo. Ze hangen graag rond met vrienden of spenderen graag tijd op hun eigen. Alleen ziet de wereld er nu heel anders uit.

In plaats van uren aan de vaste lijn te hangen met vrienden, chatten ze met elkaar op Messenger, delen ze stories op Instagram, maken ze video's op YouTube, sturen ze snaps op Snapchat of delen ze memes (grappige afbeeldingen) op Discord. In plaats van buiten met de buurjongens te voetballen, gaan ze al eens een potje FIFA, Fortnite of Brawl Stars spelen met klasgenoten of andere, virtuele vrienden. En in plaats van uren aan een ingewikkelde puzzel of knutselwerk op de keukentafel te werken, gaan ze nu uitdaging zoeken in virtuele werelden.

We begrijpen dat dit voor jou als ouder soms nog moeilijk allemaal te volgen is. Eerlijk gezegd, ook voor ons vraagt het een inspanning om mee te zijn

met de laatste trends en spelletjes die gespeeld worden.

Toch blijft het zo belangrijk om **interesse te tonen**, ook als je zelf niet zo geïnteresseerd bent in video-spelletjes. Het gaat erom dat we de band zo sterk mogelijk houden tussen jou en je kind. Anders dreigt de afstand tussen jou als ouder en je kinderen te vergroten, en daarmee vermindert ook je invloed op hen.

Daarom is onze eerste tip: **wees nieuwsgierig!**

Ga eens op onderzoek:

- Waarom spelen ze dat spel?
- Hoe werkt het?
- Wat vinden ze er leuk aan?
- Wat vinden ze er minder leuk aan?

Heb je het spel zelf al eens geprobeerd? Is er een spel dat je samen kan spelen?



- Experimenteer met games, consoles… vraag hulp aan je kind.
- Start met games die niet veel ervaring en handeling vereisen.
- Spreek af hoelang je meespeelt om verwarring te voorkomen.

Je hoeft geen professionele gamer te worden! Simpelweg af en toe meespelen, en interesse tonen helpen je al een heel eind op weg.

Samengevat

- Stel open, oprechte vragen vanuit nieuwsgierigheid.
- Hou het licht, leuk en ontspannend.
- Speel eens mee.



2. Focus op het positieve

Met GameChangers komen we veel jongeren tegen die heel wat bereiken in hun lievelingsspellen. Ze bouwen dorpen in MineCraft, schakelen tientallen spelers uit in Fortnite, spelen games in recordtempo uit en sommige winnen zelfs toernooien. Alleen niemand die het weet of erkent, en al zeker niet de ouders.

Heel vaak merken we dat ouders de gamewereld nogal snel gaan veroordelen als oppervlakkig en zinloos. Zeker als hun kinderen er veel tijd aan spenderen, en minder tijd steken in school, sport of sociale contacten. Vaak komt deze veroordeling omdat ouders deze virtuele wereld niet goed kennen of begrijpen.



Het jammere is dat we hierdoor een gigantische kans missen om onze kinderen en hun eigenwaarde te versterken. Vandaar dat wij er belang aan hechten om naar het positieve te kijken dat ze halen uit hun videospelletjes.

Daarom stellen we voor te focussen op het positieve:

Ga op zoek naar waar ze goed in zijn in de spelletjes:

- Moeten ze een team coördineren en leiden?
- Strategisch vijanden uitschakelen?
- Ingewikkelde puzzels oplossen?
- Verbeteren ze hun Engels?

Stimuleer deze talenten in de echte wereld. Bijvoorbeeld:

- “Hoe kan je in de tuin ook zo’n fort bouwen zoals in Minecraft?”
- “Wat is strategisch de meest efficiënte manier om het gras af te doen?”

Gebruik leerrijke programma’s met game-elementen, zoals:

- een taal leren op een leuke manier, met levels en uitdagingen: Duolingo
- het creëren van nieuwe gewoontes aan de hand van een eigen avatar: Habitica

Wie weet, kunnen ze zelfs leren coderen bij Coder-Dojo (België / Nederland) of CodeFever of een eigen game maken bij Junior Argonauts

Sommige ouders hebben schrik dat hun kinderen gameverslaafd gaan worden als ze interesse tonen en het positieve van videospelletjes gaan benadrukken. Die schrik is onterecht.

Videospelletjes kunnen pas voor problemen zorgen wanneer deze herhaaldelijk worden ingezet om te vluchten van frustraties in het echte leven. Problematisch gamen heeft eerder te maken met een laag zelfbeeld, een gebrek aan zelfvertrouwen en een tekort aan vaardigheden om hun uitdagingen aan te pakken. Vermijd daarom vooral om videospelletjes te gaan veroordelen, want dit kan hun zelfwaarde verder negatief aantasten.

Stel je liever nieuwsgierig op, toon interesse en focus op het positieve om de onderlinge band tussen jullie sterk te houden en hun eigenwaarde te vergroten.

Samengevat

- Ga op zoek naar waar ze goed in zijn in de spelletjes en geef oprechte complimenten.
- Maak koppelingen met de echte wereld.
- Vermijd veroordeling.



3. Baken schermvrije tijd af

Voor jongeren is het een hele uitdaging om van het scherm weg te blijven. Om even niet te scrollen op sociale media, videospelletjes te spelen of filmpjes te bekijken. Niet helemaal onbegrijpelijk: hoe moeilijk is het als volwassene ook niet om afstand te nemen van je smartphone, tv of pc wanneer je je verveelt of vermoeid bent na een lange werkdag?

Het verschil met jongeren nu is echter dat ze nooit een wereld gekend hebben zonder schermen of zonder internet. Ze hebben geen referentiekader om de virtuele wereld in te plaatsen. Veel van hun sociale leven en hun hobby's zijn verweven met internetapplicaties. De meesten leren er min of meer mee om te gaan, maar soms kan die online wereld zo leuk en spannend zijn, dat ze niets anders meer willen.

Het is belangrijk om thuis schermtijd af te bakenen en regelmatige schermvrije momenten in te lassen. Dit helpt hen om tijd te steken in het echte, offline leven en laat hen nadenken over zinvolle offline bezigheden. Vooral de aanwezigheid van internet maakt alle toestellen een stuk fascinerender — en daarmee ook onweerstaanbaarder. Wanneer je scherm- en internettijd kan beperken, creëer je ruimte om andere activiteiten een kans te geven.

We maken een onderscheid tussen kinderen en tieners. Bij kinderen spreken we vooral over vaste schermtijd, terwijl we bij tieners eerder spreken over schermvrije momenten.

Kinderen (0-12 jaar): vaste 'schermtijd'

Voor jonge kinderen is het extreem belangrijk dat schermtijd duidelijk wordt afgebakend. Tijdsbesef is voor hen moeilijk; als je geen grenzen stelt, is het goed mogelijk dat ze langer gamen en geïrriteerd worden als ze moeten stoppen.

Enkele tips:

- Werk met tokens zoals muntjes of kaartjes die ze kunnen inruilen voor schermtijd. Dit kan een vast aantal zijn per dag, bijvoorbeeld standaard 2 keer een kwartier schermtijd, of tokens die ze kunnen verdienen als ze meehelpen in het huishouden of als ze hun huiswerk afgewerkt hebben.



- Gebruik vaste, dagelijks terugkerende tijdstippen voor ontspanning

(waaronder schermtijd), huiswerk, etenstijd, bedtijd, enzovoort. Veel routine en duidelijke structuur helpen enorm.

- Kondig het einde van de schermtijd op voorhand aan, zodat ze zich daarop kunnen voorbereiden. Een visueel klokje (zoals een keukenwekker) helpt.

Je kan gebruik maken van tools voor ouderlijk toezicht en om tijdslimieten in te stellen, zodat je niet telkens zelf schermtijd hoeft af te dwingen. Meer daarover lees je in hoofdstuk 4.

Tieners (12+ jaar): vaste schermvrije momenten

Naarmate kinderen ouder worden, gaan ze meer vrijheid en onafhankelijkheid opeisen, ook over schermgebruik. Ze krijgen een eigen telefoon, een tablet of zelfs een laptop, en het wordt voor jou als ouder steeds moeilijker om op te volgen hoe en hoeveel tijd ze spenderen aan die toestellen. Daarom spreken we bij oudere kinderen, zeker vanaf zo'n 14-15 jaar, steeds vaker over 'schermvrije tijd'.



Schermvrije tijd, dat zijn vaste momenten waarin je met je jongeren — en eventueel zelfs met het hele gezin — afspreekt om even geen schermen te gebruiken. Tijdens deze momenten waarin er niets voor handen is, zijn ze verplicht andere manieren te vinden om zich bezig te houden. Deze momenten zijn waardevol voor hen: ze leren omgaan met verveling en ontwikkelen hun creativiteit.

"Geen schermen aan tafel tijdens etenstijd" is een regel die vele gezinnen toepassen, maar je kan nog verder gaan.

Enkele tips:

- Creëer een vast 'einde' van de dag waarop alle toestellen uit gaan. Zo kunnen ze niet de hele nacht door chatten of gamen en bijgevolg de volgende dag vermoeid starten.

- Vermijd schermen op de slaapkamer, zeker 's nachts. Je kan een gezamenlijk 'oplaadpunt' creëren in de living of de keuken, waar alle telefoons opgeladen moeten worden.

- Creëer een vaste, wekelijkse schermvrije avond of dag. Tijdens deze momenten gaan alle schermen uit. Als dit voor hen lastig is, kan je hen helpen deze momenten in te vullen. Samen even een bordspel spelen, koken, lezen, huiswerk maken of sporten zijn prima alternatieven.



Gametijd of schermtijd?

Is alle schermtijd gelijk? We zien vaak dat jonge gamers simpelweg verder kijken naar andere gamers als hun gametijd opgebruikt is, zoals op YouTube of Twitch. In zo'n geval heeft het weinig zin om enkel afspraken te maken rond gametijd.

Bij GameChangers spreken we eerder van schermtijd in plaats van enkel over gametijd. Het draait vooral om het creëren van momenten waarin jongeren zich offline bezig houden, zodat de online afleiding en ontspanning geen automatisme wordt en ze andere gebieden in hun leven onderhouden.

Voel je in ieder geval niet slecht als ze zich af en toe vervelen: dat is een goed teken! Verveling is gezond en stimuleert de creativiteit. Dan leren ze op andere manieren plezier beleven.

Zolang gamen en ander schermgebruik in balans staat met andere hobby's en bezigheden, zijn video-spelletjes een gezonde, leerrijke activiteit.

Samengevat

- Stel duidelijke grenzen aan scherm- en internetgebruik, vooral 's nachts en op de kamer.
- Een schermvrije avond of dag voor het hele gezin kan een leuke uitdaging zijn.
- Bij jonge kinderen spreken we van schermtijd, bij oudere kinderen gaan we vooral werken rond schermvrije momenten.
- We maken weinig onderscheid tussen game- en schermtijd. Het gaat erom dat er voldoende offlinetijd is.



4. Gebruik tools

Stel je voor: de afgesproken scherm- of gametijd is op. Je wilt dat ze komen eten, aan hun huiswerk beginnen of gaan slapen, en je krijgt te horen dat ze “nog 5 minuten” nodig hebben. 5 minuten worden 10, 15 of zelfs 30 minuten, tot je geduld overloopt en je kwaad de stekker uittrekt. Herkenbaar?

Dergelijke situaties zijn voor niemand fijn en zorgen voor een hele hoop extra stress. Jij moet telkens het slechte nieuws gaan brengen, je voelt je constant de boeman, en na verloop van tijd verzuurt de relatie met je kind. Het vraagt ook telkens enorm veel energie. Er zullen dagen zijn wanneer je gewoon geen zin of energie hebt om met hen in discussie te gaan.

Daarom helpt het om tools in te schakelen die het ‘vuile’ werk voor je opknappen! Beeld je even in dat je een systeem had dat het internet vanzelf laat uitvallen wanneer de afgesproken tijdslimiet bereikt is. Hoe fijn zou dat niet zijn? Niet meer vragen, smeken, duwen en trekken om te stoppen. Dat is perfect mogelijk, ook al vraagt het wel een inspanning om in te stellen.

Er zijn verschillende tools die je kunnen helpen om automatisch schermtijd of schermvrije momenten in

te lassen, zodat je niet elke keer in discussie hoeft te gaan.

De mogelijkheden zijn gevarieerd. Zo kan je bijvoorbeeld:

- vaste tijden instellen waarop bepaalde applicaties op de smartphone geblokkeerd zijn, zoals geen games op de smartphone 's nachts, 's morgens, tijdens schooluren, huiswerk en etenstijd.

- een globale limiet instellen van maximum schermtijd per dag of week op de smartphone, tablet, console of PC.

- toegang tot het internet via WiFi en 4G op vaste momenten blokkeren, waardoor al die toestellen een pak minder interessant (en minder verslavend) worden.

Weet dat het heel normaal is dat jongeren hier weerstand tegen gaan bieden. In het begin kan dit voor discussie zorgen, zeker als je nog nooit limieten hebt gesteld. Toch verlangen jongeren enorm naar duidelijkheid, structuur en grenzen op het vlak van schermtijd. Ze zullen dit nooit toegeven uit angst om zwak en kwetsbaar over te komen of uit angst dat hun vrijheid nog meer gaat worden beperkt. Grenzen horen bij een veilige omgeving om in op te groeien, ook op het vlak van schermtijd.

Daarenboven is het een vaak voorkomende uitda-



ging dat je kinderen veel beter met technologie overweg kunnen dan jij. De kans is dus groot dat ze manieren gaan zoeken (en vinden) om veel van de maatregelen te omzeilen. Dat is niet erg, het hoort erbij. Deze tools gaan nooit 100% waterdicht zijn! Ze gaan je wel al een eind op weg kunnen helpen. Indien je kinderen toch manieren vinden om deze maatregelen te omzeilen, is dit een mooie kans om met hen hierover verder in gesprek te gaan en je systemen te verfijnen.

Na verloop van tijd leggen ze zich neer bij de maatregelen en is er thuis veel minder discussie, terug veel meer rust en heb je opnieuw een betere relatie met je kind.

We hebben enkele van de meest courante en meest gebruiksvriendelijke methodes verzameld om thuis schermtijd in te stellen. Je hoeft ze niet allemaal tegelijk te gaan gebruiken. Begin klein en zie wat voor jullie het beste werkt. In een mum van tijd krijg je je huis schermproof!

Circle Home Plus

Circle Home Plus is een modem voor draadloos internet (WiFi) die je koppelt aan je huidige router. In deze modem kan je instellen wie wanneer toegang heeft tot het internet. Hij is vrij gebruiksvriendelijk en laat je als ouder heel makkelijk voor elk gezinslid en toestel aparte limieten instellen (ook voor je partner 😉).



Circle is vooral handig als je verschillende gezinsleden in huis hebt van verschillende leeftijden en aparte beperkingen wenst in te stellen per kind (of volwassene). Zonder internetverbinding worden smartphones, tablets, computers, enzovoort een pak minder interessant. Je kan ook een extra applicatie toevoegen om het 4G verbruik te beperken (internet via de telefoonmasten), zodat ze niet via 4G online gaan.

Je kan Circle Home Plus op bol.com aanschaffen. Inbegrepen in de prijs zit een jaar toegang tot hun app waarmee je extra mogelijkheden hebt om schermgebruik makkelijk op je telefoon te beheren.

Ouderlijk toezicht

Elk toestel heeft dankzij ouderlijk toezicht mogelijkheden om toegang tot websites, applicaties en internet te blokkeren. Als ouder kan je deze beperkingen instellen. Zeker voor jonge kinderen is dit een handige manier om hun schermgebruik op te volgen en te limiteren. Ook aankopen kan je hiermee beperken, zodat het geld op je bankrekening niet in rook opgaat.

Afhankelijk van het toestel kan je deze zelfs bedienen via je eigen telefoon. Deze optie is handig wanneer je snel kleine wijzigingen moet maken, bijvoorbeeld tijdens het invullen van een online test of taak.

Hier kan je links vinden over hoe je ouderlijk toezicht kan instellen:

Voor smartphones:

- Apple
- Google Android
- Windows

Voor computers en laptops:

- Apple
- Windows

Voor consoles:

- Xbox
- Playstation
- Wii / Wii U / Wii Switch

Schermtijd en digitaal welzijn

Zowel Apple als Google hebben ook tools ontworpen specifiek om schermtijd te meten en te beperken. Dit is handig om samen met je kind doelen te stellen, deze op te volgen en schermtijd bespreekbaar te maken. Je kan ook makkelijk limieten instellen voor je kind.

- Apple iOS (iPhone, iPad):
  - Schermtijd

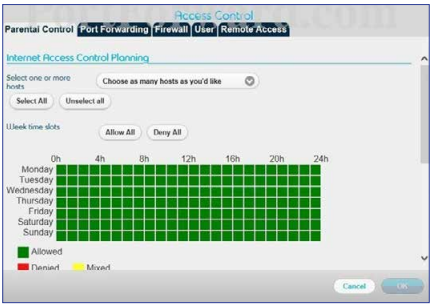
- Google Android (Samsung, LG, Huawei,...):
  - Digitaal Welzijn (uitgebreide uitleg in het Engels)
  - Family Link

Beperkingen op modem

Je kan rechtstreeks beperkingen instellen op je modem/router. Niet elke provider biedt deze mogelijkheid aan en vaak is deze niet zo gebruiksvriendelijk. Hiervoor kan je best bij je provider eens horen.

In België weten we dat routers van Proximus en Orange de toegang tot het internet kunnen blokkeren voor verbonden toestellen op specifieke tijdstippen. Bij Telenet was er een mogelijkheid via het Telenet Security Pack, maar dit is momenteel niet meer beschikbaar.

Voorbeeld bij Proximus:



- Afhankelijk van de modem, kan je via de configuratiepagina http://192.168.1.1/ een tijdslimiet instellen onder “Toegangscontrole” en dan “Ouderlijk Toezicht”.

- Kies het toestel. Alles dat je daarna in de tabel rood kleurt, zal geen toegang meer hebben tot internet.

Voorbeeld bij Orange:



- Afhankelijk van de modem, kan je via de configuratiepagina http://192.168.0.1/ een tijdslimiet instellen onder “Jouw Netwerk” en dan “Parental control”.

- Van hieruit kan je toegang plannen voor specifieke toestellen of sites blokkeren voor alle gebruikers.



Een eenvoudig alternatief is om een tijdschakelklok op het stopcontact van de modem aan te sluiten, zodat deze vanaf een bepaald uur uitvalt. Dit toestel wordt vaak gebruikt om energie te besparen, maar kan ook ingezet worden om een harde grens te stellen aan het scherm- of internetgebruik in huis.

Omzeilen is makkelijk door de klok te verwijderen, maar daar had een moeder de oplossing voor gevonden: ze had deze in een kast gestoken mét slot, waardoor haar zoon er niet bij kon. Af en toe ga je creatief uit de hoek moeten komen!

Merk op dat er geen 100% betrouwbare manier is om het internetgebruik van je kinderen te begrenzen. De kans bestaat dat de cijfers niet kloppen of dat je kinderen alsnog een manier vinden om de beperkingen te omzeilen. Bovenstaande tips gaan je helpen om de eerste maatregelen te nemen, schermvrije momenten af te dwingen en evenwichtig schermgebruik bespreekbaar te maken. Het blijft nog steeds belangrijk om goed met elkaar te communiceren en afspraken te maken, voor zover mogelijk.

Combineer je vindingrijkheid met bovenstaande stappen, en je bent uitstekend op weg om thuis ru-

zievrij schermtijd af te bakenen en je kind verder te helpen naar een evenwichtig on- en offlineleven!

Samengevat

- Tools helpen je om schermtijd duidelijk af te bakenen zonder dat jij elke dag opnieuw hen moet vragen/dwingen om te stoppen.
- Zonder internet worden heel wat toestellen al een pak minder interessant.
- Het is heel begrijpelijk als er weerstand komt. Je kan uiteraard compromissen zoeken, maar blijf vooral volhouden om schermtijd af te bakenen en geef niet op.
- Er zijn heel wat tools die je kan gebruiken: een aparte modem zoals Circle Home Plus, ouderlijk toezicht op de toestellen, smartphone applicaties Schermtijd en Digitaal Welzijn, aparte instellingen op de router, of zelfs een tijdschakelklok.
- Geen enkel systeem is waterdicht. Het is normaal als ze op een zwak moment manieren gaan zoeken om de beperkingen te omzeilen. Praat erover en zoek alternatieven.



5. Help hen te slagen in de echte wereld

Wanneer jonge gamers volgens de ouders niet voldoende inspanningen leveren op schoolgebied, sociaal contact of gezondheid, wordt er regelmatig naar videospelletjes gewezen als de grote boosdoener. Maar wat als er meer aan de hand is?

Er zijn verschillende redenen waarom sommige gamers in moeilijkheden komen in het leven. De eventuele aantrekking tot videospelletjes is er slechts één van. Daarnaast kunnen ze het moeilijk hebben om...

- vlot nieuwe sociale contacten te leggen
- taken op tijd te beginnen in plaats van ze uit te stellen
- tijd te steken in een variatie aan hobby's en sporten.

Indien geen van bovenstaande gevallen van toepassing is, dan is er wellicht niet veel aan de hand. Als dat toch het geval is, dan kunnen videospelletjes na verloop van tijd als een makkelijke vlucht van de problemen uit de realiteit gebruikt worden. We kunnen hen een enorme dienst bewijzen door hen te helpen te slagen in het leven. Of met andere woorden: door hen te helpen hun leven aan te pakken en nieuwe succeservaringen op te bouwen.



Het is mogelijk om een gezond, sociaal en krachtig leven te leiden en tegelijk gamer te zijn. Kijk maar naar Henry Cavill, de acteur die Superman speelt. Hij brengt zijn vrije tijd graag door achter de pc met videospelletjes. Zijn passie voor games heeft hem zelfs geholpen om de hoofdrol te pakken in de Netflix-serie 'The Witcher'.

Hoe kan je nu jouw kind aanmoedigen om zich naast games ook in te zetten voor z'n sociaal leven (offline), sport en school?

Kinderen zijn nieuwsgierig en worden graag uitgedaagd, maar bij een te grote uitdaging zakt de moed hen in de schoenen. Stel haalbare dagelijkse of wekelijkse doelen op die hen helpt aan deze activiteiten te werken. Als het helpt, kan je deze belonen met extra schermtijd. Als je kind het bijvoorbeeld lastig heeft met sociale contacten, dan kan je afspreken dat hij wat langer mag gamen als hij een vriendje uitnodigt. Heeft hij het lastig om tijdig te beginnen

aan huiswerk, dan kan hij extra gametijd verdienen als al z'n huiswerk voor het weekend al op vrijdagavond af is.

Naast het stellen van haalbare doelen helpt het ook enorm om samen de eerste stap te zetten. Je kan hem uitnodigen om mee te gaan lopen, om samen het huiswerk even te overlopen, of om samen online naar studentenjobs te zoeken. Ze gaan hier niet altijd voor openstaan, dus je kan dit niet forceren, maar het gaat de deur openen om hen te helpen vooruitgang te maken in hun leven.

Zie het als touwtrekken, waarbij het jouw rol is om achter je kind te staan en mee te trekken. Ga niet te hard trekken zodat je kind niets hoeft te doen. Het is ook niet de bedoeling om niet te trekken of los te laten. Het is het moment waarop je kind zich inspant, leert dat hij met wat moeite uitdagingen in de echte wereld de baas kan, en dat jij hem daarin ondersteunt.

- Bouw verantwoordelijkheden op.
- Wees aanwezig als het fout loopt.
- Falen is deel van het groeiproces.
- Werk stapsgewijs. Trage vooruitgang is beter dan geen vooruitgang.
- Gun jezelf en je kind tijd om te veranderen en blijf eraan werken.

Samengevat

- Richt je niet enkel op het verminderen van gametijd.
- Speel in op de krachten van je kind binnen en buiten het gamen.
- Daag hen uit in het echte leven.

6. Geef het goede voorbeeld



Heb je al eens stilgestaan bij je eigen schermgebruik?

Het sterkste middel dat je hebt om je kinderen positief te beïnvloeden, is het voorbeeld dat je voor hen stelt. Zowel onze sterke als onze minder sterke eigenschappen en onze manier van leven nemen ze voor een deel over.

We begrijpen maar al te goed dat je 's avonds nog snel iets wil afwerken voor een deadline op het werk. Of nog snel even dat telefoontje wil opnemen tijdens het avondeten. Of na een lange, zware werkdag even in de zetel voor de televisie wil hangen. Ongeacht of het nu voor werk is of voor ontspanning, kinderen nemen op hoe je met je tijd omgaat.

Bovendien zien zij weinig verschil tussen werk en privé en welke toestellen je gebruikt. Zit je iedere avond lang voor TV? Dan is het niet verwonderlijk dat zij ook kiezen om iedere avond achter een scherm door te brengen.

Je gamer ziet jou als een voorbeeld van het leven als volwassene. Jij bent het rolmodel van waaruit je kind beslissingen maakt en gedrag stelt. Wat jij doet,



zal hij voor een stuk overnemen. Je kind zal sneller geneigd zijn om je te volgen wanneer je zelf ook bewuster met schermtijd omgaat.

Daarom een warme oproep:

- Zet je meldingen uit.
- Bekijk je mail op vaste tijdstippen.
- Hou geen digitale toestellen bij de hand tijdens schermvrije tijdstippen.
- Zorg zelf voor een rijk gevuld leven met een variatie aan hobby's en sociale contacten.

Ook ouders zijn niet perfect. Er zijn altijd momenten waar andere prioriteiten, stress en obstakels het onmogelijk maken om de afspraken na te komen. Indien dit gebeurt, praat er dan eerlijk over met je

kind, zodat hij de situatie begrijpt. Jezelf kwetsbaar opstellen helpt hen ervaringen relativeren.

Samengevat

- Denk na over het voorbeeld dat je geeft met je eigen schermtijd.
- Het doel heiligt niet de middelen: schermtijd blijft schermtijd!
- Algemene schermregels gelden voor elk gezinslid.
- Mislukte pogingen zijn leermomenten.



7. Laat je goed omringen

Heb je wel eens het gevoel gehad dat je er helemaal alleen voor staat? Dat weinig mensen je begrijpen? Dat je moeilijk vrijuit kan praten over schermtijd thuis? Je bent niet alleen!

We merken dat bezorgdheden, discussies en frustraties rond schermtijd vaak binnenshuis worden gehouden. Voor ouders is het moeilijk om hierover te praten, en velen voelen zich eenzaam, zeker als ze weinig steun ondervinden van een (ex-)partner.

Maar jij staat er niet alleen voor!

Ongeacht of je steun krijgt van je directe omgeving, raden we je aan om andere ouders op te zoeken en naar elkaar te luisteren. Zo ontdek je wat bij andere ouders werkt. De kans is groot dat ouders van vrienden of leeftijdsgenoten met dezelfde zorgen en problemen zitten als jij. Met hen samenzitten en erover praten kan heel leerrijk zijn.

Daarnaast kan je met de ouders van vrienden van je zoon of dochter samenwerken om de vrije tijd van je kinderen zo veel mogelijk schermvrij opgevuld te krijgen. Je kan taken verdelen en zo af en toe zelf eens genieten van tijd voor jezelf!

We begrijpen dat, wanneer je met kinderen in huis zit die bijzonder gevoelig zijn voor videospelletjes, niet alle andere ouders zich in je situatie gaan kunnen inleven.

Om je extra te ondersteunen, hebben we een community op Facebook opgericht waar je met andere ouders van gamers ervaringen kan uitwisselen en tips kan delen: https://bit.ly/GCsupnetwerk
Samen staan we sterker!

Naast andere ouders, zijn er ook heel wat professionele instanties en hulpverleners zoals wij die je verder op weg kunnen helpen. Zit je nog met vragen na het lezen van deze tips? Ongeacht de situatie of uitdagingen, wij staan altijd voor jou en je gezin klaar met een persoonlijke 1-op-1 begeleiding.

Samengevat

- Zoek contact op met andere ouders.
- Deel ervaringen en tips.
- Plan samen met ouders van vrienden van je kind activiteiten in. Verdeel de taken.
- Schakel tijdig ondersteuning in.

Conclusie

Proficiat! Je hebt het hele e-book doorgenomen!

Met deze kennis weet je nu hoe je kind(eren) helpt naar een evenwichtig on- en offline leven.

1. Wees nieuwsgierig.
2. Kijk naar games met een positieve blik.
3. Baken de schermtijd goed af.
4. Gebruik tools om je leven te vergemakkelijken en discussies te besparen.
5. Help hen te slagen in het leven.
6. Omring je met mensen die energie geven.
7. Geef het goede voorbeeld.

We zijn er zeker van dat deze tips je al een heel eind op weg helpen.



Hoe nu verder?

1. Ga aan de slag met de tips in dit boek. Bouw ze één voor één op en blijf geduldig maar geef niet op. Verandering heeft tijd nodig!

2. Word lid van onze Facebook community en omring je met gelijkgestemde ouders.

3. Deel dit e-book verder met je vrienden & familie.

4. Boek een gratis telefonisch kennismakingsgesprek met ons waar we je verder op weg kunnen helpen!

Heb je feedback op ons ebook? Zit je nog met verdere vragen? Of heb je graag iemand die jou persoonlijk begeleidt, neem dan gerust contact met ons op!

Veel succes!

Matthias Dewilde & Bavo Vroman
GameChangers
+32 9 396 45 95
info@gamechangers.be