

Pubers en gamen

Veel pubers houden van gamen. Gamen geeft ontspanning en het stimuleert online vriendschappen. Sommige pubers gamen erg veel. Misschien ben je hier bezorgd om. Dan ben je niet alleen. Veel ouders maken zich zorgen om het gamegedrag van hun kind. Door regels te geven help je je kind om bewuster om te gaan met gamen. Dat kan problemen voorkomen. Praat ook met je kind over het soort games dat het leuk vindt. Als je begrijpt wat er zo leuk aan een game is, dan wordt het gemakkelijker om samen regels af te spreken.

Je leest vaak over nadelen van gamen, maar er zijn ook voordelen. Zo blijkt dat licht gamen (een uur per dag) gewoon goed is voor kinderen en jongeren. Ze zitten lekkerder in hun vel, ze gedragen zich aangenamer tegenover anderen, en ze kunnen beter omgaan met problemen dan kinderen die helemaal niet gamen.

Bij jongeren die iets meer gamen, maar nog steeds matig (meer dan een uur, maar minder dan drie uur per dag), zijn de gevolgen niet positief, maar ook niet negatief. Pas als de speeltijd oploopt tot meer dan drie uur per dag gamen, ontstaan negatieve gevolgen: heel vaak alleen zijn, agressiever worden en slechte cijfers halen op school.

Voor meer informatie en tips, kijk op:

<https://www.opvoeden.nl/gameverslaving-pubers-5849/>

<https://www.opvoeden.nl/pubers-en-gamen-5847/>

<https://www.opvoeden.nl/tips-beeldschermgebruik-10362/>

Voor vragen of het maken van een afspraak, neem contact op met de Jeugdgezondheidszorg via infojgz.parkstad@ggdzl.nl of 088-8805044.

Team Jeugdgezondheidszorg Parkstad

