

Tips voor ouders

# GAMEN spel of verslaving?

## Wat verwachten jongeren zelf van hun ouders?

- Maak van jongs af aan duidelijke afspraken
- Bewaak het slaapritme: om 22 uur alles uit!
- Eten doe je met elkaar, zonder scherm
- Toon interesse (ga er eens naast zitten)

## Wat kun je als ouder doen?

- Maak contact en stel 'echte vragen'
- Stel grenzen door afspraken te maken
- Blijf op de hoogte waar je kind mee bezig is
- Toon interesse en speel samen een favoriete game
- Bied alternatieven: bak een taart, ga samen vissen
- Geef het goede voorbeeld...

## Open vragen die je kunt stellen

- Herken je wat ik gemerkt heb en hoe kijk je daar tegenaan?
- Wat doe je zoal na schooltijd?
- Hoe combineer je gamen met je huiswerk?
- Welke games speel je?
- Wat is er prettig voor jou aan het gamen?
- Ervaar je ook nadelen van het gamen?
- Heb je zelf een idee hoe je er mee om kunt gaan?