

Regels voor het gebruik van videogames

Videogames zijn allang onderdeel van het alledaagse gezinsleven geworden. Zodat het gamen als tijdverdrijf gezond en veilig kan blijven, is het handig om een aantal mediaregels op te stellen.

Algemene tips voor de omgang met games

Maak binnen het gezin regels en tijdsafspraken die passen bij de leeftijd van de kinderen en bij jouw situatie.

- ✓ **Leg de afgesproken speeltijd in een contract voor het gebruik van media vast** en spreek consequenties af wanneer de kinderen zich niet aan de regels houden.
- ✓ **Vind flexibele oplossingen voor de speelduur.** Op een regenachtige dag speelt jouw kind misschien wat langer, maar daarvoor op een andere dag weer helemaal niet.
- ✓ **Geef ruimte voor compromissen**, bijvoorbeeld wanneer het om het opslaan van het spel gaat. In veel spellen kan dit niet elk moment worden gedaan, maar alleen op bepaalde momenten. Wanneer de kinderen daardoor een klein beetje langer spelen dan afgesproken, betekent dit niet meteen dat ze zich niet aan de afspraken houden.

Laat jouw kind weten dat het, wanneer het langere tijd aaneengesloten gamet, regelmatig even pauze moet houden. (Aanbevolen wordt om elk uur minimaal 15 minuten te pauzeren)

- ✓ **Laat jouw kind alleen videogames spelen die geschikt zijn voor zijn/haar leeftijd**, en ontwikkelingsstand. De leeftijdsclassificaties van PEGI geven aan of een spel voor kinderen van een bepaalde leeftijd inhoudelijk geschikt is, maar zeggen niets over de moeilijkheidsgraad van een spel.
- ✓ **Stel apparaten en accounts veilig in**, zodat de privésfeer van jouw kind wordt beschermd en ongewilde betalingen worden voorkomen.
- ✓ **Spreek ook gedragsregels af die voor alle gezinsleden geldig zijn.** Bijvoorbeeld: geen telefoons tijdens het eten.

Het doel is om jouw kind een gepaste en eigenverantwortelijke omgang met videogames te leren. De kritische reflectie over het spelen van games moet echter het plezier niet verdoen.

Schermtijd voor kinderen en jongeren afspreken

Schermtijden moeten bij de leeftijd, het concentratievermogen en de groeiende eigenverantwoording passen. Met het ouder worden kunnen de kinderen dus langzaam steeds langer gamen.

De volgende leidraad dient als oriëntering:

Kinderen tot 7 jaar	Kinderen van 8 tot 10 jaar	Kinderen van 10 tot 12 jaar	Jongeren vanaf 13 jaar
Maximaal 1 uur per dag	Maximaal 1 tot 1,5 uur per dag	Maximaal 2 uur per dag	Maximaal 3 uur per dag

Leeftijdsgeschikte regels voor de schermtijd

- ✓ Wanneer jouw kind het moeilijk vindt om een evenwicht tussen schoolopdrachten en het gamen te vinden, kun je daarvoor eventueel nog meer regels opstellen: Bijvoorbeeld de afspraak dat jouw kind alleen in het weekend mag gamen.
- ✓ Bij oudere kinderen en jongeren wordt het aanbevolen om ze een bepaald aantal uur per week te geven, waarbij ze zelf mogen besluiten hoe ze deze uren verdelen. Hierdoor wordt meer flexibiliteit toegelaten en kunnen de jongeren zelfstandiger zijn.
- ✓ Wanneer jouw kind zich aan de afspraken houdt, kan het zijn/haar tijd steeds meer zelf gaan indelen.

Voor kinderen vanaf 13 jaar geldt dat ze maximaal 3 uur per dag zouden moeten gamen, wat betekent dat ze wekelijks niet meer dan 21 uur gamen.

Het gebruik van videogames in het gezinsleven integreren

- ✓ Naast het gamen moet jouw kind nog genoeg tijd overhouden voor andere hobby's, sport, vrienden en familie, maar ook voor zijn schoolse en huiselijke verplichtingen.
- ✓ Motiveer jouw kind om verschillende vrijetijdsbestedingen te hebben, zodat ze een balans tussen alle zittende activiteiten - bijvoorbeeld het gamen - en sportievere activiteiten hebben.
- ✓ Let erop dat de schermtijd ook op andere media van toepassing is. De tijd die jouw kind gebruikt om op het internet te surfen (buiten school om), te chatten en op zijn/haar telefoon zit, moet ook worden meegerekend.

Zorg dat je genoeg informatie inwint over de videogames die jouw kinderen graag spelen, of test ze zelf. Laat je kinderen het spel uitleggen en zorg ervoor dat je kind in de expertrol komt. Daarmee bevordert je zijn/haar zelfbewustzijn en word je ook in het bereik van games een vertrouwenspersoon en contactpersoon voor jouw kind

Verdere informatie over een gezond gebruik van videogames en leeftijdsgeschikte gameregels vind je [in ons artikel](#).