

ALL IN THE GAME

leefstijl serie

Wietske Noordzij - Erik Smit

HANDLEIDING
BIJ HET WERKBOEK





Een uitgave van Raise Up

Postbus 81, 4670 AB Dinteloord

www.raiseup.nl

Januari 2016

Auteurs: Wietske Noordzij & Erik Smit

Vormgeving binnenwerk: KliK! Jessica van den Bogerd

Ontwerp omslag: KliK! Jessica van den Bogerd (naar een ontwerp van Co2 PreMedia BV voor het boek All in the game)

Beeld binnenwerk: Shutterstock

Deze handleiding en het bijbehorende werkboek zijn ontwikkeld bij het boek 'All in the game', het tweede deel van de serie Leefstijl, een uitgave van Ark Media. Zowel het boek, het werkboek als deze handleiding zijn te bestellen via www.raiseup.nl/shop.



VOORWOORD

Spelletjes spelen is van alle tijden. Het is leuk, leerzaam en ontspannend. Met en tegen anderen spelen heeft bovendien een belangrijke sociale functie. De komst van internet, sociale media, smartphones en andere technische mogelijkheden hebben de ontwikkeling van het spel in een stroomversnelling gebracht. Games – digitale spelletjes – zijn inmiddels niet meer weg te denken uit onze samenleving. Het aanbod is enorm en de ontwikkelingen blijven in razend tempo doorgaan.

Als opvoeder sta je voor de grote uitdaging om kinderen en jongeren op een goede manier te begeleiden in deze snel veranderende wereld. Om je daarin te inspireren en te ondersteunen hebben we onder andere het boek *All in the game* geschreven. We maken kennis graag praktisch toepasbaar en hebben daarbij een werkboek geschreven voor kinderen in de bovenbouw van het basisonderwijs. Deze handleiding dient als begeleiding bij dit werkboek.

Je kunt het werkboek gebruiken zoals past bij jouw situatie: samen met je zoon of dochter, in de jeugdgroep van de kerk, in de klas of met een groep kinderen in de buurt. We hebben het werkboek zo opgesteld, dat je hem als geheel kunt gebruiken of dat je losse werkbladen print en alleen die opdrachten behandelt die jij wilt.

Op onze website www.raiseup.nl vind je onder het kopje downloads nog meer materialen die je (gratis) kunt gebruiken.

Veel plezier en veel zegen. Maak ze sterk!

Erik Smit & Wietske Noordzij



INHOUD

Module 1.	<i>Een wereld vol games</i>	5
	Verschillende genres	6
	Tijdsbesteding	7
	Woordzoeker	8
	PEGI symbolen	9
	Gametaal	10
	Game-industrie	11
	Wat doe jij met je tijd?	12
Module 2.	<i>Wat doet gamen met je?</i>	13
	Stellingen	14
	Emoties	15
	Stofjes in je lichaam	16
	Wat je erin stopt...	19
	Waar je schat is, daar is je hart	20
Module 3.	<i>Boeiend</i>	21
	Prikkels	22
	Van prikkel tot verslaving	23
	De trap naar gameverslaving	24
	Kenmerken gameverslaving	25
	Testje	26
	Word geen slaaf	27
Module 4.	<i>Waar ligt de grens?</i>	28
	Regels	29
	Wat doe je?	30
	Grenzen	31
	De Bijbel over gamen	32
	Naar wie luister je?	34
Module 5.	<i>Houd het leuk!</i>	35
	Verveling verslaan	36
	Wat kun je doen, als...	37
	Spinnenweb	38
	Mijn keuzes	39
	Wees sterk en moedig	40
	Leefstijlserie	41
	Raise Up	42

Module 1.



EEN WERELD
VOL GAMES





VERSCHILLENDE GENRES

Doel

- Het thema gamen introduceren
- Ontdekken welke games de kinderen spelen
- De kinderen kennen de verschillende genres in games

Beschrijving

Introduceer het thema op een leuke, open manier. De toon die je hier zet, heeft veel invloed op hoe het gesprek met de kinderen zal gaan. Heb je een enthousiaste, open houding, dan zijn de kinderen meer geneigd om zelf ook open te zijn. Is aan jou te merken dat je bijvoorbeeld een negatieve houding hebt ten aanzien van gamen of dat je je niet fijn voelt bij dit thema, dan zullen ze minder geneigd zijn om op een leuke manier mee te doen en open en eerlijk te zijn.

Laat de kinderen de eerste drie vragen zelf invullen. Je kunt dit kort met elkaar bespreken.

Laat de kinderen daarna invullen welke games ze spelen. Ze hoeven nog niets in te vullen onder het kopje 'categorieën'.

Leg daarna uit dat er heel veel verschillende soorten games zijn. Vraag eventueel welke games ze allemaal kennen. Of je de ene game speelt of een andere, is een groot verschil. Verduidelijk dit met twee voorbeelden van games die zij kennen. Of je vijf uur per dag GTA speelt is iets heel anders dan dat je bijvoorbeeld Don't touch the spikes speelt op je telefoon als je je een keer verveelt.

Leg uit dat je games kunt onderverdelen in verschillende genres of categorieën. Die zeggen iets over wat voor soort game het is. Soms kan een game meerdere genres combineren. Geef ze de lijst met de genres. Eventueel kun je de lijst met ze doornemen. Laat hen daarna uitzoeken en invullen tot welk genre de games horen die zij spelen.



TIJDSBESTEDING

Doel

- Inzichtelijk maken hoeveel tijd de kinderen besteden aan gamen
- De kinderen laten nadenken of ze wel eens langer gamen dan ze van plan waren en hoe dat komt.

Beschrijving

Geef de kinderen het eerste werkblad met het tijdschema. Laat hen een week lang elke dag bijhouden hoe laat (of vroeg) ze die dag voor het eerst gameden, hoe laat ze voor het laatst gameden die dag en hoe veel tijd ze die dag in totaal hebben gegamed.

Geef hen aan het einde van deze week het tweede werkblad. Laat hen de vragen invullen. Praat eventueel nog met elkaar door over hoe het komt dat je soms langer gamet dan je van plan was of dan je ouders goed vinden. Bij wie zeggen ouders wel eens dat ze teveel gamen? Bij wie ontstaat er wel eens ruzie over het gamen? Hoe gaan ze daar mee om? Eventueel kun je ze alvast tips mee geven (later in het werkboek komen deze aan bod).



WOORDZOEKER

Doel

Dit is gewoon een leuke opdracht tussendoor :-).



PEGI SYMBOLEN

Doel

- De kinderen weten wat de PEGI symbolen betekenen
- De kinderen zijn zich ervan bewust dat de PEGI symbolen bedoeld zijn om hen en hun ouders te helpen inschatten of een game wel of niet geschikt voor hen is.

Beschrijving

Geef een korte introductie. Laat hen bijvoorbeeld één van de PEGI symbolen zien en vraag hen of ze weten wat het is, waar het vandaan komt, waar het voor bedoeld is, waar het voor staat, etc. Als ze nog niet bekend zijn met PEGI, kun je vragen of ze Kijkwijzer kennen (hetzelfde systeem, maar dan voor televisie en films). Leg kort uit wat PEGI is en waarom de symbolen gemaakt zijn.

Deel vervolgens het werkblad uit en laat hen de betekenis invullen van elk symbool.

Laat hen per symbool reageren wat ze denken dat het betekent. Geef pas daarna het juiste antwoord van het symbool.

Je kunt daarna met ze in gesprek gaan over waarom deze symbolen op games gezet worden. Wat zou het doel zijn? Hoe gaan ze daarmee om? Letten zij er op als ze een game kopen of willen spelen? Waarom wel of niet? Eventueel kun je doorpraten over wat er kan gebeuren als je een game speelt waarin bijvoorbeeld angst voorkomt, of seks, of drugs.

De goede antwoorden zijn:



Geweld



Grof
taalgebruik



Online game



Seks



Angst



Discriminatie



Drugs



Gokken



GAMETAAL

Doel

- De kinderen kennen veel gebruikte afkortingen uit chatgesprekken van gamers
- In gesprek komen over chatten
- De kinderen weten wat ze kunnen doen als ze een vervelend bericht krijgen via internet

Beschrijving

Als je wilt, kun je het werkblad kort introduceren. Ofwel aan de hand van communicatie, afkortingen en elkaar begrijpen. Ofwel aan de hand van chatten en berichten via internet. Geef de kinderen daarna het werkblad en laat hen die invullen.

Vraag daarna hoeveel afkortingen ze wisten. Was het lastig? Welke kenden ze? Loop de lijst even met hen door en geef daarbij de goede antwoorden:

	Is de afkorting van:	Betekent:
ASL	Age, seks, location	Graag je naam, geslacht en waar je bent
BFF	Best friends forever	Beste vrienden voor altijd
BRB	Be right back	Ik ben zo weer terug
BG	Bad game	Het was een slechte ronde/game
GG	Good game	Het was een goede ronde/game
GJ	Good job	Goed gedaan
HF	Have fun	Veel plezier
HLP	Help	Help me
IDK	I don't know	Dat weet ik niet
JK	Just kidding	Het was een geintje
PAW	Parents are watching	Mijn ouders kijken nu mee
THX	Thanks	Dank je
YOLO	You only live once	Je leeft maar één keer, lang leve de lol

Praat daarna met ze door over het tweede gedeelte. Wie heeft er wel eens contact met andere gamers? Of wie heeft er wel eens contact via sociale media? Met bekenden en met onbekenden? Hoe gaat dat? Gaat er wel eens iets mis? Laat hen vertellen en probeer tot een open gesprek te komen. Daarvoor heb je een veilige setting nodig, dus plan deze werkvorm op een geschikt moment ☺.

Bespreek ook met hen hoe ze reageren als iemand een vervelende opmerking maakt. Wordt er wel eens gescholden? Hoe gaan ze daar mee om? Hoe reageren ze? Geef hen realistische tips. Bespreek ook met hen wat ze kunnen doen als er iets vervelends gebeurt. Ze kunnen dit melden binnen de game bij een moderator. Op internet kunnen ze het melden via www.meldknop.nl. Laat eventueel via een smartboard of beamer aan hen zien hoe dit werkt.



GAME-INDUSTRIE

Doel

- De kinderen weten dat er een hele industrie achter de games zit, die als (hoofd)doel heeft om zoveel mogelijk geld te verdienen.
- De kinderen weten dat gameproducenten allerlei elementen in de games stoppen om te zorgen dat ze vaker en langer (blijven) spelen.

Beschrijving

Bovenaan het blad staan verschillende doelen. De kinderen moeten aangeven welke doelen ze denken dat de gameproducenten hebben met hun games, en welke doelen ze niet hebben.

Als de kinderen dit hebben ingevuld, bespreek dan alle doelen even kort. Geef niet zomaar de 'goede' antwoorden, maar stel vragen, laat ze zelf nadenken en zorg dat ze na afloop in de gaten hebben dat het doel van de gameproducenten is om geld te verdienen. Hun doel is niet in de eerste plaats dat de speler plezier heeft, maar dat hij zo lang en zo vaak mogelijk de game speelt en dat hij anderen overhaalt om de game ook te gaan spelen.

Eventueel kun je de vraag stellen of ze denken dat gameproducenten het erg vinden als mensen verslaafd raken aan hun games. Vermoedelijk niet, want ze maken de games juist expres verslavend. Daarom is het belangrijk dat je als speler heel alert bent, voor je het weet ben je veel meer tijd en geld kwijt aan je game dan je van tevoren van plan was.

Goede antwoorden:

Je plezier geven

Ja, maar niet het plezier is de hoofdzaak, maar om je door plezier aan het spel te binden

Geld aan je verdienen

Ja, ze maken de game zo aantrekkelijk mogelijk zodat je de betaalde versie koopt of dat je extra dingetjes koopt in het spel. Of ze verdienen aan de reclames in het spel.

Je dingen leren

Ja/Nee, dat ligt aan het spel

Je laten winnen

Nee, je bijna laten winnen, zodat je het blijft proberen. Daarom win je af en toe natuurlijk wel, als een soort beloning. Maar dan staat de volgende uitdaging meteen al klaar!

Zorgen dat je blijft spelen

Ja

Je het spel laten uitspelen

Nee, je juist steeds bezig laten met het spel.

Je beïnvloeden

Ja, op verschillende manieren. In elk geval zodat je blijft spelen, soms zitten er ook andere bedoelingen bij: bepaalde overtuigingen en ideeën (geef eventueel een voorbeeld).



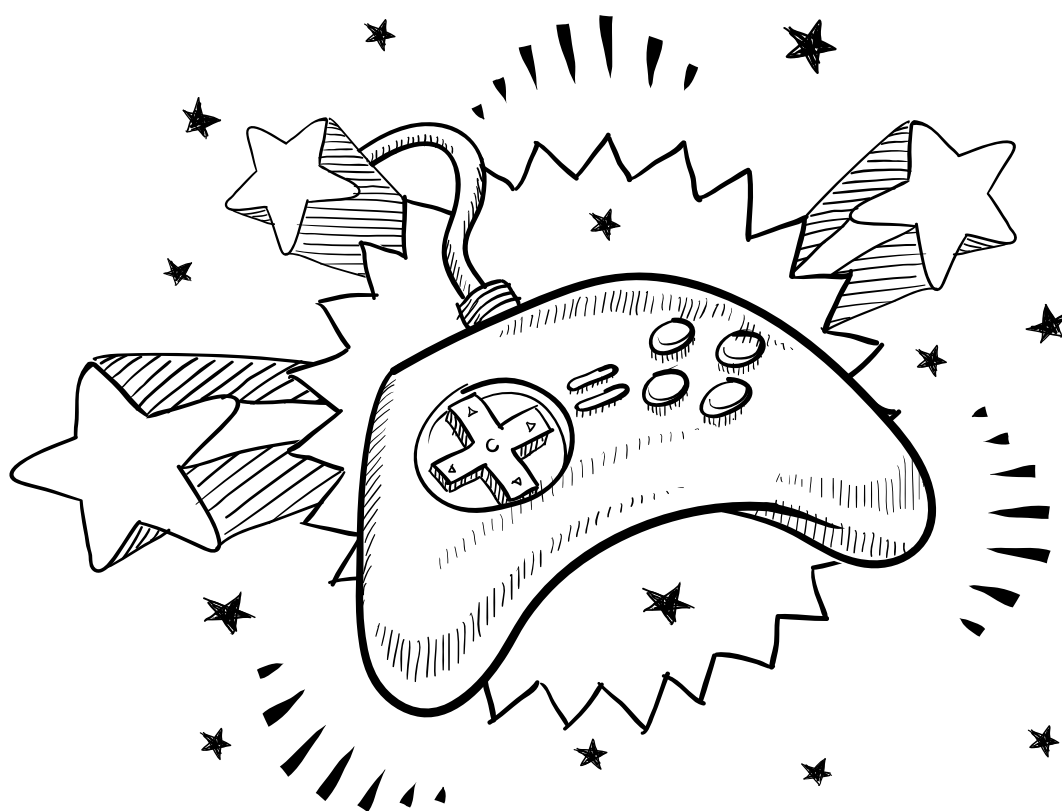
WAT DOE JIJ MET JE TIJD?

Een reflectieopdracht vanuit de Bijbel

TIP

Maak deze opdracht vooraf voor jezelf en neem hier even de tijd voor. Lessen waar je zelf doorheen gegaan bent, kun je veel beter overbrengen. Wat doe jij met jouw tijd? Waar verlies jij (soms) teveel tijd aan die je beter aan andere dingen kunt besteden? Wat helpt jou om daar mee om te gaan?

Module 2.



**WAT
DOET
GAMEN
MET JE?**



STELLINGEN

Doel

- Introductie van de effecten van gamen
- De kinderen bedenken argumenten voor en tegen bepaalde stellingen over wat gamen met je doet.

Beschrijving

Je kunt dit werkblad individueel laten invullen, of in groepjes. Laat de kinderen bij elke stelling argumenten voor en tegen bedenken. Loop rond en help hen op weg als ze sommige moeilijk vinden, zonder dat je de antwoorden voorkauwt. Het gaat erom dat ze zelf nadenken!

Bespreek na afloop kort de verschillende stellingen en argumenten. Vertel dat je om je heen vaak allerlei verschillende dingen hoort over gamen: sommigen zeggen dat het goed voor je is, anderen zeggen dat je er verslaafd aan kunt raken of dat het niet goed voor je is om andere redenen. Vertel dat jullie (met de volgende opdrachten) gaan kijken wat gamen allemaal met je doet.



EMOTIES

Doel

- Kinderen denken na over hoe ze zich voelen bij bepaalde gebeurtenissen rondom het gamen.
- Kinderen ontdekken dat gamen verschillende emoties in hen oproept.

Beschrijving

Laat de kinderen het werkboek individueel invullen. Bespreek het daarna plenair als je dit wilt. Laat hen eventueel voorbeelden noemen en eigen ervaringen met elkaar delen. Zorg dat ze onthouden dat gamen verschillende emoties oproept.

Je kunt eventueel nog met elkaar doorpraten over hoe ze daar mee omgaan. Een herkenbaar voorbeeld is hoe ze reageren als ze moeten stoppen met gamen. Hoe voelen ze zich dan? Hoe reageren ze als hun vader of moeder roept dat hij uit moet? Wie heeft er wel eens boos gereageerd? Laat hen voorbeelden geven. Wie vindt het moeilijk om te stoppen met gamen?

Deze werkvorm kun je goed gebruiken als opstap naar de volgende werkvorm. Al die emoties die het gamen oproept, hebben namelijk iets te maken met wat er in je lichaam gebeurt als je gamet.



STOFJES IN JE LICHAAM

Doel

- De kinderen weten welke stoffen er in het lichaam vrij komen bij gamen of juist gedempt worden (we gebruiken de term 'stoffen', het gaat om hormonen en neurotransmitters).
- De kinderen weten dat beeldschermen de aanmaak van melatonine remmen, waardoor hun slaapritme beïnvloed wordt.
- De kinderen weten dat adrenaline ervoor zorgt dat je makkelijk de tijd vergeet als je gamet.
- De kinderen weten dat gamen je een goed gevoel kan geven, wat verslavend kan werken.

Beschrijving

Deze activiteit bestaat uit drie delen.

Deel 1. Ontwikkeling van de stoffen bij het gamen

Op het eerste werkblad vullen de kinderen in een tijdschema in hoeveel er van elk stofje in hun lichaam aanwezig is tijdens verschillende gebeurtenissen. Je kunt ze dit zelf laten invullen, of je kunt dit laten invullen terwijl je het klassikaal bespreekt.

De goede antwoorden zijn:

		Weinig	Normaal	Veel
Het is 17:00 uur. Je begint met gamen.	D		X	
	A	X		
	M		X	
Het is 17:30 uur. Je bent aan het vechten.	D		X	
	A			X
	M		X	
Het is 18:00 uur. Je hebt het gevecht gewonnen en krijgt een beloning met gamen.	D			X
	A			X
	M		X	
Het is 19:00 uur. Je blijft vechten. Je krijgt ook steeds beloningen.	D			X
	A			X
	M	X		
Het is 20:00 uur. Je ouders zijn boos wat die hebben al 10 keer gezegd dat je moet stoppen.	D			X
	A			X
	M	X		
Je bent net gestopt en ligt in je bed.	D		X	
	A			X
	M	X		

**Deel 2. Feiten over de stofjes in je lichaam**

Op het werkblad zijn verschillende feiten over de stofjes in het lichaam. In elke zin staat een keuze, twee alternatieven. De kinderen moeten aangeven welke van de twee de juiste is, door het verkeerde antwoord door te strepen.

Je kunt ze dit individueel laten invullen, of in tweetallen. Loop rond en help hen op weg als ze het lastig vinden. Het is niet erg als ze een antwoord niet weten. Bespreek de antwoorden daarna klassikaal met elkaar. Zorg dat ze in de gaten krijgen dat gamen invloed heeft op hun lichaam en hoe het functioneert. Die invloed geldt op de korte termijn, maar bij overmatig en structureel gamen ook op de lange termijn.

De goede antwoorden:

Het stofje melatonine zorgt ervoor dat je *beter/slechter* slaapt.

Naar een beeldscherm kijken zorgt ervoor dat je *wel/geen* melatonine aanmaakt in je lichaam.

Als je vlak voor het slapen nog gamet, dan val je *makkelijker/moeilijker* in slaap.

Dan word je in de ochtend *fitter/vermoeider* wakker.

Als je dan naar school gaat, dan kun je je *beter/slechter* concentreren.

Als dat vaak gebeurt, kun je als kind *wel/geen* slaapproblemen krijgen.

Het stofje dopamine geeft een sterk gevoel van blijdschap/*verdriet*.

Als je wint bij het gamen, komt er *wel/niet* dopamine vrij.

Als je verliest bij het gamen, komt er *wel/geen* dopamine vrij.

Als je een beloning krijgt of een hoge score haalt bij het gamen, komt er *wel/niet* dopamine vrij.

Je lichaam went er *wel/niet* aan als je veel gamet.

Je maakt dan steeds *meer/minder* dopamine aan als je weer iets wint.

Je hebt steeds *meer/minder* winstervaringen nodig om dat blij gevoel te krijgen.

Je bent dan *meer/minder* snel blij met een normale beloning.

Dat heeft *wel/geen* invloed hoe je je voelt als je echte cadeautjes krijgt.

Je voelt je *beter/slechter* als je een keer niet wint.



Deel 3. Slaap en melatonine

Beeldschermgebruik (waaronder gamen, maar ook alle andere vormen van beeldschermgebruik) remt in het lichaam de aanmaak van melatonine. Zie voor een uitgebreidere toelichting het boek *All in the game*, hoofdstuk vier. Als je vlak voor het slapen nog naar een beeldscherm kijkt, is er nog geen melatonine aangemaakt in je lijf. Je merkt daardoor niet dat je moe wordt, wat de kans vergroot dat je door blijft gaan. Als je toch stopt, zit je lichaam nog niet in de 'slaap-modus', waardoor je moeilijker in slaap valt. Kinderen en jongeren lopen hierdoor kans op chronische vermoeidheid. Een richtlijn die veel wordt geadviseerd is om minimaal een uur voor je bedtijd, geen beeldschermen meer te gebruiken. Met deze werkvorm kun je kinderen leren hoe dit verband werkt tussen slaap en melatonine.

Ter introductie kun je vragen stellen als: 'Wie heeft wel eens mee gemaakt dat hij in bed lag, maar niet in slaap kon komen?', 'Wie heeft dat wel eens vaker?', 'Wie gamet er wel eens 's avonds?', 'Wie heeft er een tv of computer op zijn slaapkamer?', etc. Laat hen nadenken over de vragen op het werkblad, laat hen die invullen en bespreek het daarna kort met elkaar, zodat ze het verband goed begrijpen. Daag hen uit om de gewoonte toe te passen om minimaal een uur voor het slapen gaan geen beeldschermen meer te gebruiken.

De goede antwoorden:

- Bespreek wat slaap allemaal voor functies heeft: je lichaam herstelt, je verwerkt de indrukken die je hebt opgedaan, je spijsvertering en je lichaam doet weer nieuwe energie en nieuwe kracht op.
- De twee stoffen zijn adrenaline (maakt je alert, weerhoudt je van slaap) en melatonine (zorgt dat je moe en slaperig wordt).
- Een kind van 10-12 jaar heeft ongeveer 10-11 uur slaap per nacht nodig.

Geef nog een aantal extra tips naast die van het beeldscherm: overdag buiten zijn, voldoende bewegen, goed eten, geen stress. Als je je ergens zorgen over maakt, met iemand erover praten.



WAT JE ERIN STOPT....

Doel

- De kinderen ontdekken dat wat je binnen krijgt via zien en horen bij gamen, invloed heeft op je gedrag.
- De kinderen leren dat je positieve elementen binnen kunt krijgen, maar ook negatieve invloeden.
- De kinderen leren dat je selectief moet zijn in wat je ziet, hoort en speelt.

Beschrijving

Je kunt deze opdracht klassikaal doen, door een vrijwilliger naar voren te vragen met wie je samen de opdrachten van de spons uitvoert. Je kunt de kinderen ook in groepjes laten werken en elk groepje een eigen spons geven, met een bakje water en een bakje koude koffie of cola.



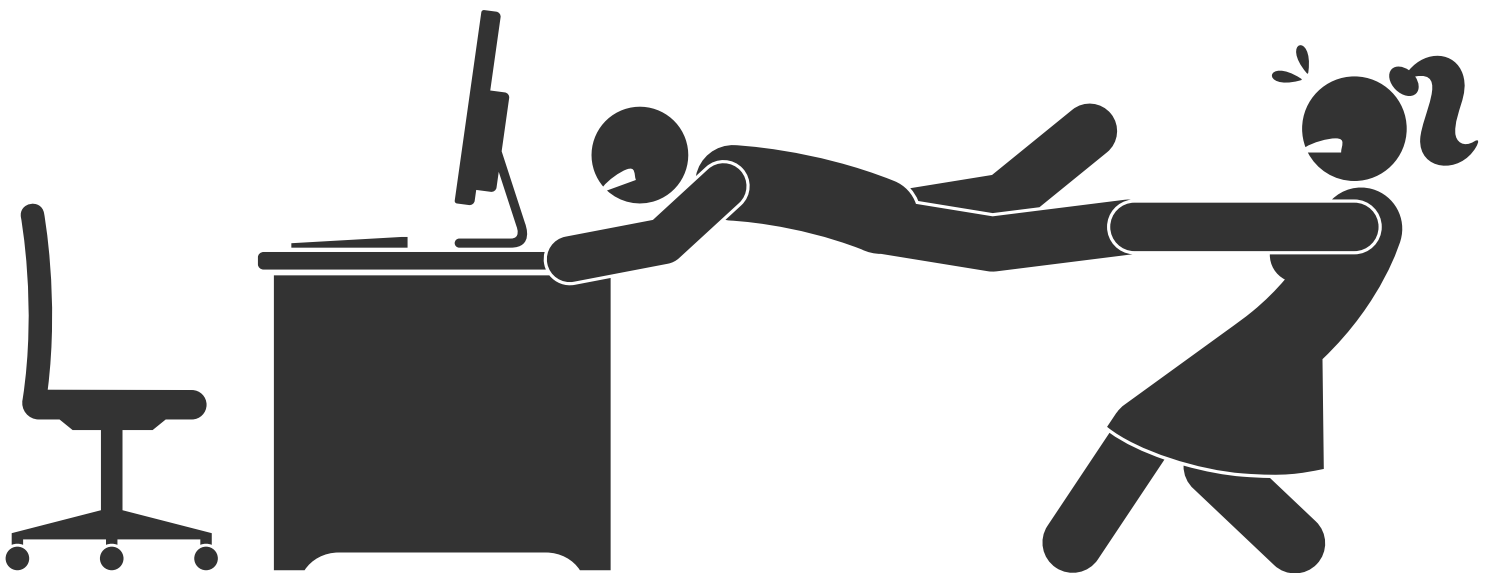
WAAR JE SCHAT IS, DAAR IS JE HART

Een reflectieopdracht vanuit de Bijbel

TIP

Maak deze opdracht vooraf voor jezelf en neem hier even de tijd voor. Lessen waar je zelf doorheen gegaan bent, kun je veel beter overbrengen. Wat vind jij belangrijk in je leven? Waar gaat je meeste aandacht, tijd of geld naartoe? Klopt dit nog met hoe je het zou willen?

Module 3.



**BOEIEND
SPEL**



PRIKKELS

Doel

- De kinderen weten dat als iets leuk of lekker is, er een 'prikkel' vanuit gaat om er meer van te nemen, het vaker te doen of er verder mee te gaan.
- De kinderen ontdekken wat voor 'prikkel' er in gamen (kunnen) zitten.

Beschrijving

Introduceer het onderwerp met behulp van een leuk voorbeeld. Laat de kinderen bijvoorbeeld denken aan hun favoriete merk snoep of chips. Stel je voor dat er een volle zak voor je ligt en je pakt er één snoepje of chipje uit. Het smaakt heerlijk. Je eet hem op. En dan? De volle zak ligt open bij je. Wat doe je? Iedereen heeft de (sterke) drang om dan meer te gaan eten. Vertel dat jullie nu gaan kijken hoe dat komt en wat dat met gamen te maken heeft.

Leg de cirkel van de prikkels uit. Je draait steeds verder door: het is leuk/lekker, je wilt meer, je wil vaker, je gaat verder, dat geeft weer even een goed gevoel, dus je wilt *nóg* meer, *nóg* vaker, *nóg* verder, et cetera. Omdat je lichaam eraan went, heb je ook steeds meer nodig om dat goede gevoel terug te krijgen. Leg uit dat je er zo steeds verder in wordt mee gezogen. Als je die cirkel niet doorbreekt, dan kom je in een verslaving terecht.

Kijk met elkaar het filmpje van de Marshmallow Test. Deze laat heel goed zien wat een prikkel met je doet. Vraag wie dit gevoel kent, laat hen wat ervaringen delen. Vraag of gamen ook zo'n prikkel kan zijn.

Laat ze daarna op het werkblad invullen welke prikkels er van gamen uit (kunnen) gaan en laat hen nadenken voor welke prikkels zij het meest en het minst gevoelig zijn.

Bespreek het daarna met elkaar.



VAN PRIKKEL TOT VERSLAVING

Doel

- De kinderen weten dat prikkels die lekker zijn of een goed gevoel geven, door de cirkel van meer, vaker en verder kunnen ze uitmonden in een verslaving.
- De kinderen weten wat verslaving inhoudt.
- De kinderen leren welke elementen een game verslavender maakt.

Beschrijving

Tijdens dit onderdeel laat je de kinderen zien hoe fijne prikkels kunnen uitmonden in een verslaving en hoe dit ook kan gebeuren bij gamen.

Laat de kinderen eerst nadenken over wat een verslaving is, door een aantal kenmerken op te schrijven van verslaving. Laat hen ook opschrijven waar je allemaal verslaafd aan kunt raken.

Praat hier kort even met elkaar over door. Zorg dat de kinderen goed weten wat verslaving inhoudt: je bent SLAAF van iets geworden. Je bent 'geboeid': je zit vastgeketend en bent niet meer vrij om te doen wat je wilt, maar je móet datgene doen waar je aan verslaafd bent.

Breng dan de cirkel van de prikkels weer even terug in herinnering. Als je hier steeds verder in door gaat, dan kun je in een verslaving terecht komen. Dit kan ook met gamen gebeuren. Misschien zijn er kinderen die iemand kennen die gameverslaafd is of die er wel eens van gehoord hebben.

Laat hen met behulp van de opdracht in het werkboek nadenken welke games verslavender zijn.

De goede antwoorden:

1. B
2. B
3. A
4. B
5. A
6. B



DE TRAP NAAR GAMEVERSLAVING

Doel

De kinderen weten langs welke stappen een gameverslaving zich ontwikkelt.

Beschrijving

Vertel dat je niet zomaar van de ene op de andere dag gameverslaafd bent. Een verslaving ontwikkelt zich geleidelijk. Laat de kinderen de verschillende fasen in de goede volgorde zetten, door de letter van elke fase op de goede traptrede te schrijven. Onderaan de trap de eerste fase, bovenaan de laatste fase.

De goede volgorde, van onder naar boven: G A D F H E C B.



KENMERKEN GAMEVERSLAVING

Doel

De kinderen kennen de kenmerken van een gameverslaving.

Beschrijving

Laat de kinderen omcirkelen welke eigenschappen bij een gameverslaving horen. Bespreek dit daarna kort met elkaar. Zorg dat de kinderen een beeld krijgen van wat een gameverslaving met je doet.

Lees voor meer informatie het boekje *All in the game*, kijk in het kenniscentrum op de website www.raiseup.nl, lees een artikel of interview met een gameverslaafde of kijk een documentaire over gameverslaving.

TIP

Nodig een ex-gameverslaafde uit om in de groep iets te vertellen over zijn verslaving. Laat de kinderen van tevoren vragen bedenken die ze aan hem/haar willen stellen.

De goede antwoorden:

- Liegen
- Stiekem
- Agressie (meestal geen daadwerkelijk grof geweld, maar wel schelden, snel boos worden, eerder denken aan agressieve reacties)
- Weinig slaap
- Concentratieproblemen
- Je slecht voelen (je komt slecht in je vel te zitten, voelt je steeds ongelukkiger)
- Alleen maar praten over je game
- Ruzie
- Jezelf verwaarlozen
- Slecht eetpatroon
- Problemen op school/werk

N.B. Er kan discussie ontstaan over 'plezier', 'je blij voelen', 'waardering' en 'tijd voor vrienden'. Het probleem bij een gameverslaving is dat deze vier elementen volledig afhankelijk worden van het gamen, buiten het gamen beleeft een verslaafde deze vier elementen helemaal niet meer. Buiten het gamen voelt een verslaafde zich ongelukkig en niet waardevol. Het plezier en het blij voelen, duren maar heel kort. De waardering is maar heel beperkt: alleen als je presteert in de game. Het is dus geen waardering voor wie je bent als mens, ook dit duurt maar kort. Echte vrienden zouden zich erom bekommeren dat je jezelf verwaarloost, dat je je vaak zo ongelukkig voelt en dat je de controle over je leven verliest. En bij echte vriendschap zou jij je om hén bekommeren, interesse in hen tonen, bij hen langs gaan, tijd met hen in het echte leven doorbrengen. Dat is niet zo, het gaat alleen om de game. Uiteindelijk verlies je alles: je vrienden, je school/werk, je geld, je gezondheid, etc.



TESTJE

Doel

De kinderen ontdekken hoe zij zelf met gamen omgaan.

Beschrijving

Laat de kinderen de test invullen voor zichzelf. Je kunt ervoor kiezen dat ze de ingevulde testen bij jou inleveren en dat je ze zelf nakijkt en individueel bespreekt/teruggeeft. Dit is aan te raden wanneer er een onveilige sfeer in de groep is. Je kunt ook de puntentelling uitleggen en ze zelf hun eigen aantal punten laten uitrekenen. Daarna kun je klassikaal uitleggen waar de scores voor staan.

Op www.raiseup.nl vind je onder downloads/tools verschillende documentjes die je kunnen ondersteunen als er bij een kind signalen zijn van een gameverslaving.

Uitslag

Voor elk antwoord A: 1 punt

Voor elk antwoord B: 2 punten

Voor elk antwoord C: 3 punten

Voor elk antwoord D: 4 punten

6-10 punten:

Als je gamet, is gamen voor jou een leuke manier om te spelen of te ontspannen. Geen probleem!

11-14 punten:

Je geniet ervan om te gamen, maar voor jou blijft het bij een leuke hobby. Hou dat zo!

15-19 punten:

Je gamet graag. Pas op dat je de balans bewaakt tussen gamen en andere dingen in het leven; voor je het weet ben je de controle kwijt.

20-24 punten:

Oei, het lijkt erop dat je het gamen niet meer onder controle hebt. Zoek met je leraar of je ouders een oplossing om te zorgen dat gamen weer gewoon een leuke hobby wordt.



WORD GEEN SLAAF

Een reflectieopdracht vanuit de Bijbel

TIP

Maak deze opdracht vooraf voor jezelf en neem hier even de tijd voor. Lessen waar je zelf doorheen gegaan bent, kun je veel beter overbrengen. Wat betekent het dat Jezus je vrij maakt? Waarvan maakt Hij je vrij? Waarom wil je God dienen? Welke plek heeft God in jouw leven?

Module 4.

**WAAR LIGT DE
GRENS?**





AFSPRAKEN & REGELS

Doel

- De kinderen denken na over welke regels er bij hen thuis gelden op het gebied van gamen.
- De kinderen denken na over wat zij zelf goede regels vinden op het gebied van gamen.

Beschrijving

Introduceer het thema 'afspraken en regels' op een leuke manier. Stel bijvoorbeeld de vraag waarom er afspraken en regels zijn. Wat zou er gebeuren als ze er niet zouden zijn? Zorg dat je (kort) het punt gemaakt hebt dat het zonder afspraken en regels een zootje wordt; ze zijn bedoeld om te zorgen dat het goed met ons gaat. Vertel: 'Regels en afspraken kunnen ook helpen om te zorgen dat gamen leuk blijft. Daar gaan we mee aan de slag'.

Laat hen individueel de eerste twee vragen beantwoorden. Laat hen die daarna in kleine groepjes met elkaar bespreken of doe dit klassikaal.

Je kunt de derde opdracht op verschillende manieren doen. Je kunt hen voor zichzelf in hun werkboek laten opschrijven of ze het eens zijn met de regels, of niet. En waarom. Sommige leerlingen vinden het prettig als ze even wat bedenktijd krijgen. Ook als je deze regels op een creatieve, interactieve manier wilt behandelen, kan het wijs zijn om hen vooraf even deze bedenktijd voor zichzelf te gunnen.

Je kunt hen daarna in groepjes laten discussiëren over de regels. Je kunt er een forum van maken, waarbij sommigen de regel verdedigen en anderen juist de argumenten tegen verwoorden. Je kunt ze heen en weer laten lopen: als ze het een goede regel vinden gaan ze aan de ene kant van de ruimte staan en als ze het er niet mee eens zijn aan de andere kant van de ruimte. Daarna kun je een aantal van hen aan het woord laten. Je kunt ook met rode en groene kaartjes werken: mee eens is een groen kaartje omhoog, mee oneens is een rood kaartje omhoog.

Hoe je het ook aanpakt, het gaat erom dat ze nadenken over wat goede regels zijn voor het gamen en waarom die regels nodig zijn.



WAT DOE JE?

Doel

- De kinderen denken na over wat ze in bepaalde situaties zouden doen.
- De kinderen krijgen nieuwe input, tips en adviezen voor wat ze in bepaalde situaties kunnen doen.

Beschrijving

Ook deze werkvorm kun je op verschillende manieren behandelen. Je kunt de kinderen steeds een situatie individueel laten invullen en daarna in kleine groepjes of klassikaal bespreken. Je kunt ze ook in tweetallen laten invullen en bespreken. Eventueel kun je de situaties omzetten, zodat het een hulpvraag wordt, waar de kinderen als een helpdesk een advies aan moeten geven.



GRENZEN

Doel

- De kinderen weten dat er vier gebieden zijn qua inhoud van games, waar ze alert op moeten zijn: taalgebruik, geweld, seksualiteit en occultisme.
- De kinderen denken na over wat goede grenzen zijn op deze vier gebieden.

Beschrijving

Lees vooraf zelf nog eens hoofdstuk zes door uit het boek *All in the game*.

Leg aan het begin van deze activiteit de vier gebieden uit aan de kinderen. Vertel dat in games allerlei verhaallijnen, figuren, gadgets, opdrachten en materialen verwerkt worden om de game zo leuk, spannend en aantrekkelijk mogelijk te maken. Soms zijn dat hele leuke dingen, maar soms worden er in games elementen gestopt die niet zo leuk of goed voor je zijn. Dingen waar je beter niet mee bezig kunt zijn. Vraag eventueel naar voorbeelden. Leg dan uit dat er vier gebieden zijn waar je goed op moet letten wat er in de game gebeurt en of dat wel goed voor je is. Licht ze ieder kort toe.

Laat de kinderen dan hun favoriete game in gedachten nemen en voor die game beschrijven in welke mate er elementen in de game zitten op het gebied van taalgebruik, geweld, seksualiteit en occultisme. Gebruik eventueel wat concrete voorbeelden van de volgende pagina in het werkboek voor wat het betekent als je de buis helemaal vol kleurt, of bijvoorbeeld halverwege. Let goed op of iedereen de opdracht goed snapt en kan uitvoeren. Loop rond en let goed op: je krijgt meteen een indruk van wat ze spelen (naam van de game) en hoe zij zelf de inhoud van die game inschatten. Als er games genoemd worden die je nog niet kent, zoek dan later voor jezelf eens op wat voor games dit zijn.

Laat ze daarna op de volgende pagina voor zichzelf nadenken wat ze wel en niet acceptabel vinden. Zo ontstaat er per gebied een grens. Als ze bepaalde elementen acceptabel vinden, die voor jou helemaal niet acceptabel zijn, laat hen dan uitleggen waarom zij het wel acceptabel vinden. Probeer zoveel mogelijk om hun denkproces te prikkelen en te activeren; ze hoeven het (nog) niet meteen met je eens te worden, als ze maar aan het denken worden gezet.



DE BIJBEL OVER GAMEN

Doel

- De kinderen ontdekken een aantal belangrijke principes uit de Bijbel.
- De kinderen gaan aan de slag met één van deze principes.

Beschrijving

Voor deze opdracht is het handig als je zelf een klein beetje thuis bent in de Bijbel. Als dat niet zo is, kun je je van tevoren verdiepen in de Bijbelse principes die hier vermeld staan. Je kunt ook hulp vragen van iemand die je kent die meer thuis is in de Bijbel, een ouder van de kinderen, een vriend(in), collega of andere bekende. Kinderen vinden het bijna altijd leuk om iemand te gast te hebben. En voor jou is het leuk om zo'n activiteit samen met iemand anders te doen.

Leg uit dat de Bijbel in feite Gods handleiding voor het leven is. Als je een nieuw apparaat koopt, krijg je er ook een handleiding bij. Neem eventueel ter illustratie een apparaat mee dat ze niet kennen en waarschijnlijk ook niet snel kunnen raden hoe het werkt. Dit kan een ingewikkeld apparaat zijn, maar soms zijn juist heel simpele gebruiksvoorwerpen ook moeilijk te raden. Of neem iets heel ouderwets mee, dat ze waarschijnlijk niet kennen. Laat hen ontdekken wat het is en hoe het werkt. Dat lukt dus niet, of heel moeilijk.

Zo is het met het leven hier op aarde ook. Dat is soms best lastig. Maar daar heeft God rekening mee gehouden, Hij heeft daar een gebruiksaanwijzing bij gegeven: de Bijbel. Misschien denk je wel dat er in de Bijbel niets staat over gamen. Dat klopt ☺, want games bestonden nog niet toen de Bijbel werd geschreven. Maar God wist natuurlijk al wel dat er op een dag internet en games zouden worden uitgevonden. Dus Hij heeft alle adviezen die we daarvoor nodig hebben, al wél in de Bijbel op laten schrijven. Maar soms moet je een beetje zoeken om te ontdekken waar ze staan.

Vertel dat ze in hun werkboek een lijstje vinden met allerlei adviezen. Sommige komen uit de Bijbel, sommige niet. Laat hen bedenken of bespreken welke wel uit de Bijbel komen en welke niet.

Wél uit de Bijbel komen:

- 1: 1 Korinthiërs 6:19-20, 1 Tessalonicenzen 4:3-4
- 4: Spreuken 1:5, Spreuken 19:8, 1 Korinthiërs 15:34, 1 Tessalonicenzen 5:6
- 7. Deuteronomium 6:5, Mattheüs 22:34-40
- 9. Psalm 1:1-3, 1 Korinthiërs 15:33
- 10. Exodus 20:12, Kolossenzen 3:20
- 12. 1 Petrus 4:10

Laat hen daarna één van deze aanwijzingen uit de Bijbel kiezen, die zij het moeilijkst vinden om toe te passen. Laat hen kleine groepjes of tweetallen maken en laat hen tips uitwisselen hoe ze sterker kunnen worden op dat punt.



Alternatief

Je kunt er ook voor kiezen om de groep in zes kleine groepen op te splitsen en elke groep één van deze zes aanwijzingen te geven. Ze moeten dan als groepje praktische tips bedenken hoe je dit principe kunt toepassen in je eigen leven. Laat ze hun tips opschrijven op een groot vel en hang deze in de ruimte op. Laat iedereen daarna nog wel een paar concrete tips voor zichzelf opschrijven in hun werkboek.

Het is natuurlijk erg mooi als je na een paar dagen terug kunt vragen hoe het gaat, of het al lukt om hier beter in te worden!



NAAR WIE LUISTER JE?

Een reflectieopdracht vanuit de Bijbel

TIP

Maak deze opdracht vooraf voor jezelf en neem hier even de tijd voor. Lessen waar je zelf doorheen gegaan bent, kun je veel beter overbrengen.

Een bekend spreekwoord dat bij dit thema aansluit is: 'Waar je mee omgaat, daar word je mee besmet'. Deze uitspraak lijkt op een uitspraak van Paulus in de Bijbel (1 Korinthiërs 15:33). Vaak heeft dit een negatieve klank: verkeerde mensen hebben een verkeerde invloed op je. Maar het werkt ook positief: als je vrienden hebt die goede keuzes maken en goed in het leven staan, is het veel makkelijker om dat zelf ook te doen. Eventueel kun je hier met de kinderen uitgebreider bij stil staan. Hoe kun je elkaar helpen om goede keuzes te maken?

De vrucht die God geeft is voor sommige kinderen misschien moeilijk te begrijpen. Je kunt dit eventueel verduidelijken door de tekst uit Mattheüs 5:16 erbij te halen: 'Laat uw licht zo schijnen voor de mensen, dat zij uw goede werken zien en uw Vader, die in de hemelen is, verheerlijken' (HSV). Je kunt ook Galaten 5:22 bespreken, waar de vrucht van de Geest in toelicht wordt.

Module 5.

HOU HET
LEUK!





VERVELING VERSLAAN

Doel

- De kinderen weten dat het op momenten van verveling vaak moeilijk is om niet te gaan gamen (of iets anders waar je eigenlijk teveel tijd aan besteedt of wat je gewoon beter niet kunt doen).
- De kinderen bedenken alternatieven voor momenten van verveling.

Beschrijving

Stel ter introductie de vraag aan de kinderen wie zich wel eens verveelt. Vraag hen wat ze meestal gaan doen als ze zich vervelen. Laat hen even reageren. Zijn er kinderen die op zo'n moment de neiging hebben om te gaan gamen, ook al is hun game-tijd al voorbij? Of die willen gaan snoepen? Of iets anders willen doen waar ze eigenlijk teveel tijd aan besteden of wat ze beter niet kunnen doen? Op momenten van verveling zoeken we vaak nutteloze dingen om onze tijd mee te verdoen. Soms voel je je daar achteraf dan schuldig of vervelend over. Vertel dat, als je lekker in je vel wilt blijven zitten, het helpt om iets anders te bedenken om te doen als je je verveelt.

Leg uit dat verveling door verschillende dingen kan ontstaan (zie het rijtje in het werkboek). Je zou kunnen zeggen dat datgene eigenlijk het echte probleem is. Wat kun je daaraan doen? Laat hen voor elk item bedenken wat het tegenovergestelde is, of wat je eraan kunt doen. Laat hen goede tips en ideeën met elkaar uitwisselen (of klassikaal).

Laat hen daarna voor zichzelf drie dingen uit de lijst kiezen die zij zelf kunnen doen op een moment dat ze zich vervelen.

Ook deze opdracht kun je later mooi nog eens terugvragen ☺.



SPINNENWEB

Doel

- De kinderen weten welke vaardigheden en eigenschappen helpen om goed om te gaan met gamen.
- De kinderen denken na welke vaardigheden en eigenschappen bij hen goed ontwikkeld zijn en op welke terreinen ze nog kunnen groeien.

Beschrijving

Deze activiteit vraagt wat concentratie en nadenken van de kinderen. Zorg dat je de instructie van het spinnenweb helder en duidelijk geeft, zodat ze goed begrijpen wat de bedoeling is.

Leg uit dat ze op het werkblad twaalf vaardigheden en eigenschappen zien staan, die helpen om goed om te gaan met gamen. Als je denkt dat niet alle kinderen ze allemaal goed zullen begrijpen, kun je ze eventueel kort verduidelijken.

Laat hen daarna, individueel of in overleg met hun buurman, zichzelf een cijfer geven voor elk van deze twaalf items. Een 0 betekent dat ze er helemaal niets van bakken, een 10 betekent dat ze het niet beter zouden kunnen doen. Als ze dit gedaan hebben, mogen ze deze cijfers in het spinnenweb diagram zetten. De cirkels zijn vanaf het midden genummerd van 0 tot 10. De nul is het centrum van het diagram, 10 is de buitenste lijn. Op de lijn van elke letter zetten ze een stip of streep op de cirkel van het cijfer dat ze ervoor hebben gegeven. Een voorbeeld: iemand heeft voor A het cijfer 7 gegeven. Dan zet hij op de lijn bij A een streep op de zevende cirkel.

Als ze alle cijfers erin gezet hebben, mogen ze alle streepjes met elkaar verbinden door steeds een lijn te trekken van streep naar streep. Er ontstaat zo een vorm in het diagram. Hoe groter het oppervlak van deze vorm, hoe beter de vaardigheden in het algemeen bij een kind ontwikkeld zijn.

De kinderen kunnen zo heel visueel zien welke punten bij hen sterk ontwikkeld zijn en welke punten juist niet. Eventueel kun je hen laten nadenken waar ze in kunnen groeien en hoe ze dat kunnen doen. Of je steekt het precies andersom in: je laat hen kijken naar welke vaardigheden bij hen goed ontwikkeld zijn en laat hen één tip uitdelen aan andere kinderen.



WAT KUN JE DOEN, ALS...

Doel

De kinderen denken na over verschillende oplossingen voor bepaalde situaties.

Beschrijving

Op het werkblad staan allerlei situaties kort geschetst. Er staan ook een aantal mogelijke oplossingen. Laat de kinderen bedenken welke oplossing het meest geschikt is voor elke situatie. Ze mogen meerdere antwoorden per situatie aankruisen.

Ga daarna met elkaar in gesprek. Waarom vinden ze bepaalde oplossingen geschikt? Is iedereen het daar mee eens? Waarom wel of niet? Vul hun antwoorden eventueel aan met tips en adviezen.



MIJN KEUZES

Doel

De kinderen maken bewuste, concrete keuzes in hoe zij om willen gaan met gamen.

Beschrijving

Leg ter introductie uit waarom het belangrijk is om bewuste keuzes te maken, aan de hand van een voorbeeld dat ze herkennen. Bijvoorbeeld door rood licht oversteken bij een zebrapad. Iedereen weet dat het niet mag. Maar wat doe je als je bij een stoplicht staat met veel mensen en tien mensen gaan lopen? Bijna automatisch loop je mee. Stel je voor dat er ook iemand staat die wel eens een ongeluk op een zebrapad heeft zien gebeuren. Diegene heeft zich voorgenomen dat hij nooit van zijn leven ooit nog een keer door rood zal lopen. Wat denk je dat diegene doet? Die blijft staan, al zou iedereen om hem heen door rood gaan lopen. Want hij heeft een bewuste keuze gemaakt om het niet te doen.

Er zijn veel momenten waarop je bijna automatisch gewoon maar wat doet, net zoals dat meelopen met de massa bij een zebrapad. Bij gamen kan dat ook zo gaan. Als je er niet zo over nadenkt, kan je zomaar ineens in gevaarlijke situaties terecht komen. Waarbij je er veel teveel tijd aan besteed en slechte cijfers haalt op school, een slaaptekort opbouwt... etc. Om sterk in je schoenen te blijven staan, helpt het om ook op dit gebied bewuste keuzes te maken.

Laat hen voor zichzelf invullen welke keuzes zij willen maken. Als je houdt van een officieel moment, kun je hen de datum en hun handtekening erbij laten zetten.

De laatste vraag gaat over met wie ze kunnen praten als gamen een probleem wordt. Geef hen hierbij eventueel nog wat tips. Je kunt hen ook de website www.gameninfo.nl geven. Hier kunnen ze een uitgebreidere test doen over hun gamegedrag en vinden ze meer informatie.



WEES STERK EN MOEDIG

Een reflectieopdracht vanuit de Bijbel.

TIP

Maak deze opdracht vooraf voor jezelf en neem hier even de tijd voor. Lessen waar je zelf doorheen gegaan bent, kun je veel beter overbrengen.

Het doel van deze 'overdenking' is dat ze weten dat God altijd bij hen is. Aan problematisch gamen of een gameverslaving liggen vaak andere problemen ten grondslag: laag zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, weinig vrienden, problemen op andere gebieden, etc. Dat kunnen we allemaal niet in dit werkboek behandelen, maar het is mooi om het met deze bemoediging af te sluiten!

LEEFSTIJLSERIE

All in the game is het tweede deel van een serie boeken en werkboeken over leefstijl, die we in samenwerking met Ark Media uitbrengen. Elk deel behandelt een specifiek thema uit het leven van kinderen en jongeren.

Overige delen in de serie

Deel 1. *Eros online* – Seksualiteit online: hoe maak je kinderen en jongeren weerbaar?

Deel 2. *All in the game* – Opvoeden rond gamen: hoe houd je het leuk?

Het derde deel verschijnt D.V. in het najaar 2016 en gaat over sociale media.



Eerder schreven Erik en Wietke het boek *Maak ze sterk – werken aan de weerbaarheid van je kind* (Ark Media, 2014). Bij dit boek is een cursus ontwikkeld, waar ouders en opvoeders zelf mee aan de slag kunnen (zie www.raiseup.nl).



RAISE UP

Raise Up is een denktank, kenniscentrum en trainingsorganisatie op het gebied van weerbaarheid, preventie en pastoraat voor kinderen en jongeren. Door het geven van trainingen en het delen van kennis willen we een beweging op gang brengen van mensen die vanuit Gods liefde en Zijn Woord de volgende generatie sterk maken.

Het aanbod van Raise Up bestaat uit:

- Een kenniscentrum op de website (gratis toegankelijk);
- Factsheets, tools en werkvormen op de website (gratis);
- Spreekbeurten voor volwassenen, kinderen en jongeren;
- Cursussen en trainingen;
- Themadagen;
- Materialen, boeken, werkboeken, posters en kaarten.



Contactgegevens

Raise Up
Postbus 81
4670 AB Dinteloord
info@raiseup.nl
www.raiseup.nl

