

GUIDE

SÅDAN KAN DU TALE MED DIT BARN OM COMPUTERSPILE



Forbered samtalen

Tænk over hvad du vil tale med dit barn om, inden I sætter jer sammen. Hvad vil du spørge om, og hvad vil du opnå med samtalen? Prøv at fokusere på at dit barn er ekspert i computerspil og sit liv - og at der ikke er rigtige eller forkerte svar. Lav evt. en huskeseddel, som du kan støtte dig til i samtalen.



Spørg ind til spiluniverset

Grib computer-aktiviteterne an på samme måde, som du ville takle andre fritidsaktiviteter. Spørg ind til emnet, som hvis dit barn gik til en anden aktivitet, fx sport. Prøv at se computerspil i et andet lys: få forældre, vil hive ungerne hjem midt i en fodboldkamp, men hjemme kan forældre finde på at hive computerstikket ud midt under en vigtig del af et computerspil, fordi aftensmaden er klar. Det er vigtigt at få en fælles forståelse for betydningen af det at spille. Tal derfor sammen, for at nå til et fælles ståsted.



Vær åben

Når du prøver at forstå, hvorfor dit barn spiller, hvad spillet drejer sig om, og hvad barnet får ud af det, så må du være åben over for, at dit barn også kan fortælle ubehagelige ting. Et overforbrug af computerspil kan skyldes andre problemer i livet, eks. ensomhed eller problemer med familie eller venner. Det er vigtigt, at du giver plads til alt det, dit barn fortæller.



Del dine bekymringer

Giv dit barn konkrete eksempler, der synliggør dine observationer og bekymringer ifm. dit barns forhold til computerspil. Du kan fx fortælle, hvad du har noteret dig af tidsforbrug eller aflyste aftaler. Undgå at være for konfronterende, men sig blot, at du er bekymret og forklar helt konkret hvorfor.



Lav fælles regler

Det kan være, at I aftaler, at dit barn kan spille i mange timer på bestemte dage, i stedet for at spille færre timer alle ugens dage. Måske I aftaler, at der ikke må være tablets og telefoner ved middagsbordet. Vilkaarlige tidsgrænser er sjældent hensigtsmæssige, da det ikke hænger sammen med måden mange af de store onlinespil er skruet sammen, hvor man ikke kan trykke pause eller forlade spillet før det er slut. Ligesom man ikke forlader en fodboldkamp før tid.



Opsummering

Det er en god idé at afslutte samtalen med en opsummering, så dit barn kan rette eventuelle misforståelser. Samtidig får dit barn et overblik over, hvad I har talt om og hvilke aftaler, I har lavet.