

Registreringskema over aktivitet, humør og spillelyst

Undersøg dit barns liv

Mange konflikter om computerspil handler om, hvor meget tid barnet bruger på at spille computer. Men det ensidige fokus på tid kan stå i vejen for at opdage andre ting, der kan være medvirkende til dit barns store computerspilforbrug. Det kan fx være, at dit barn bruger computerspillet, som en måde at søge væk fra konflikter i hverdagen, problemer i skolen eller psykiske udfordringer som fx angst eller tristhed. Ved at udfylde et registreringskema sammen med dit barn, kan du få indblik i, hvordan dit barns humør og spillelyst forløber i løbet af dagen og ugen.

Sådan udfyldes skemaet

Se skemaet som et dialogværktøj, du udfylder sammen med dit barn. Hen ad aftenen kan I sætte jer sammen, og tale om, hvad dit barn har lavet i løbet af dagen, og hvordan humøret var imens aktiviteterne stod på.

Humør noteres på en skala fra 1 – 10 med rød, hvor 1 er det dårligste og 10 det bedste. Spillelyst noteres på en skala fra 1 – 10 med blå, hvor 1 er ingen spillelyst og 10 er rigtig meget spillelyst.

Her er et eksempel på, hvordan skemaet kan udfyldes:

	Mandag	Tirsdag
Morgen	3 Stod op 4	4 Stod op 4
Formiddag	5 Skole 5	4 Skole 4
Middag	4 Frokostpause 7	5 Frokostpause 7
Tidlig eftermiddag	5 Fri 6	5 Fri 9
Sen eftermiddag	4 Fodbold 4	9 LOL 10
Tidlig aften	6 Aftensmad 9	7 Aftensmad 8 7 Hjemme hos August 6
Sen aften	8 LOL 10	9 LOL 9
Nat	Sov	Sov
Spillede du?	Ja	Ja
Spilletid i alt	3 timer	4 timer

Vi foreslår, at I udfylder skemaet i en uge eller to. Der er ikke nogen facitliste, du kan følge, når skemaet er udfyldt. Prøv at lægge mærke til om dit barn generelt er i godt humør (mange tal fra 6-10) eller om dit barn generelt angiver flest tal fra 1-5. Læg derudover mærke til om det særligt er når dit barn spiller computer, at humøret er højt. Computerspillet er måske ikke i sig selv et problem for dit barn. Computerspillet er måske det sted, hvor dit barn oplever færrest problemer og bekymringer, og derfor bliver et slags helle for dit barn. Læg også mærke til om dit barn generelt har stor spillelyst i løbet af dagen (mange tal fra 6-10). Det giver et indblik i, hvor meget spillet fylder i løbet af en almindelig dag.

Med udgangspunkt i skemaet kan du tage en snak med dit barn om hans/hendes hverdag og eventuelt bekymringer og udfordringer. Når det er afdækket, kan I begynde at fokusere på, hvordan dit barn kan få det bedre, hvis han/hun generelt har det skidt og finde alternativer til spillet.

Mandag

Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lørdag

Søndag

Morgen

Formiddag

Middag

Eftermiddag

Aften

Nat

Spillede du?

Hvor længe?

Registreringsskema

På en skala fra 1-10