

Guide: Sådan kan du tale med dit barn om computerspil

Her er en guide til, hvordan du kan prøve at tale med dit barn om hans eller hendes computerspilforbrug. Hvis du ikke har den store viden om computerspil, anbefaler vi, at du forud for samtalen orienterer dig i vores folder **'Viden om børn, unge og computerspil'**.

- 1. Forbered samtalen:** Tænk over hvad du vil tale med dit barn om, inden I sætter jeg sammen. Hvad vil du spørge om, og hvad vil du opnå med samtalen? Lav evt. en huskeseddel, som du kan støtte dig til i samtalen.
- 2. Fortæl dit barn, hvad I skal tale om:** At I skal have en samtale, og at du gerne vil spørge ind til computerspillet. Prøv at fokusere på at dit barn er ekspert i computerspil og sit liv. Gør det klart, at der ikke er rigtige eller forkerte svar.
- 3. Spørg ind til spiluniverset:** Det kan være en god idé at gribe computer-aktiviteterne og eventuelle computer-turneringer an på samme måde, som du ville takle dit barns andre fritidsaktiviteter. Spørg ind til emnet, præcis som hvis dit barn gik til en anden aktivitet, fx sport: "Hvordan er kampen gået?", "Hvem spillede du med?", "Træner I op til en turnering?" Hvis ja, "Hvordan får vi træningen til at hænge sammen med skolearbejdet?". Hvis barnet skal træne op til en vigtig kamp i fodbold, vil man typisk tale om, hvordan træningen tilrettelægges, så det ikke går ud over skolen. Der er måske behov for, at du forsøger at se computerspil i et andet lys. Der er fx meget få forældre, der vil hive ungerne hjem midt i en fodboldkamp, men hjemme kan de samme forældre måske 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.
- 4. Vær åben:** Når du prøver at forstå, hvorfor dit barn spiller, hvad spillet drejer sig om, og hvad han eller hun 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, fx at dit barn vil væk fra ensomhed, problemer med familie eller venner og kærestesorger. Det er vigtigt, at du giver plads til alt det, dit barn fortæller.
- 5. Del dine bekymringer:** Giv dit barn konkrete eksempler, der kan synliggøre dine observationer og bekymringer i forbindelse med dit barns forhold til computerspil. Du kan fx fortælle, hvad du har noteret dig af tidsforbrug eller aflyste aftaler osv. Undgå at være for konfronterende, men sig blot, at du er bekymret og forklar helt konkret hvorfor. Fx "Som jeg ser det, så er du ikke sammen med din gode ven Jens længere? Og du har også droppet at gå til fodbold. Det gør mig bekymret, så jeg vil gerne sikre mig, at du har det godt. Vil du fortælle mig om, hvorfor du hellere vil spille computer end at gå til fodbold eller være sammen med Jens?"
- 6. Tal om alternativer:** Hvad synes dit barn er sjovt? Er der fx noget I kan lave sammen som familie? Eller som kan hjælpe dit barn til at være sammen med Jens igen? Osv.
- 7. Lav fælles regler:** Når du på baggrund af jeres snak har fået en forståelse for dit barns brug af computerspil, herunder træningstider, turneringer og årsagerne til det store spilleforbrug, kan I sammen lave nogle fælles regler for computerspilforbruget. Det kan fx 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. Det kan også være, at I aftaler, at der ikke må være tablets og telefoner ved middagsbordet, og at internettet kun er tændt på bestemte tider. Men husk at tage udgangspunkt i det spil, dit barn spiller og eventuelle store turnering. Villkårlige 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.
- 8. 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.