

# Om datorspelande

Många barn tycker om att spela tv-spel eller datorspel. För barn med ADHD kan spelandet vara extra stimulerande eftersom de då, till skillnad mot annars, kan koncentrera sig väl. Ibland kan det vara svårt att begränsa spelandet och många föräldrar upplever att det går ut över skolan och andra viktiga aktiviteter. Dessutom kan det vara knepigt att ta ställning till när och om spelandet har blivit ett problem. Spelandet är ju för vissa barn med ADHD ett av de få tillfällen då de kan koppla av.



## **Här är några tips för att hjälpa dig att förhålla dig till ditt barns spelande.**

### **1. Skaffa kunskap om vad ditt barn spelar**

Ta lite tid och sätt dig in i ditt barns spelvärld. Det blir lättare för dig att hantera ditt barns spelande om du har kunskap om spelet. Ta reda på vad spelet går ut på, hur lång tid det tar att spela och om det går att spara eller inte. Eftersom detta varierar mycket från spel till spel måste reglerna för spelandet anpassas efter detta.

### **2. Ta reda på vilken funktion de olika spelen fyller för barnet**

Vissa barn spelar spel för att umgås med vänner. En del barn med ADHD har svårt för socialt samspel exempelvis i skolan. För dessa barn kan det sociala umgänget under spelandet vara viktigare än själva spelandet. Om en förälder då begränsar speltiden kan det begränsa barnets mest fungerande sätt att bygga relationer med kompisar. Fundera därför på vad ditt barns spelande fyller för funktion.

### 3. Tydliga regler och ramar kring spelandet

Var öppen och tydlig med vilka regler och ramar som gäller för ditt barns spelande och förklara varför ramarna behövs. Om det går, låt ditt barn vara med och bestämma vad som ska gälla för spelande så att hen kan tycka att ramarna är rimliga. Skriv gärna ner reglerna så att det blir lätt att läsa dem tillsammans om ditt barn börjar tänja på dem och spelar för mycket. Håll på reglerna men var lyhörd för ditt barns spelsituation. Att dra ur sladden innan ditt barn blivit klar med sitt spel kan för barnet kännas lika hemskt som om du skulle förstöra en legosats som hen byggt på i flera timmar.

### 4. Använd tidshjälpmiddel

Barn med ADHD har ofta svårt med tidsuppfattning. Om ni har en överenskommelse om en viss speltid och barnet ändå ofta överskrider den tiden så kan det bero på att ditt barn har svårt att planera sitt spelande utifrån överenskommen tid. Ett tips är att skaffa en timer eller klocka som hur mycket speltid det är kvar. Vissa barn behöver påminnas en stund innan spelet ska stängas av.

### 5. Speltid som belöning

Om ditt barns spelande går ut över exempelvis läxor, hygien, sömn eller städning av rummet så kan du fundera på om speltid kan användas som belöning för att motivera barnet att göra sådant som upplevs som tråkigt. Läxläsning kan exempelvis belönas med en stunds datorspelade. Det är viktigt att barnet tycker att uppgifterna som ska utföras är rimliga i förhållande till belöningen. Att bara få spela en kort stund efter lång läxläsning kan upplevas som orättvist och inte tillräckligt motiverande.

### 6. Hjälp ditt barn hitta andra roliga aktiviteter

Om du upplever att ditt barn spelar för mycket och inte ägnar sig åt något annat på fritiden så kan du förklara för ditt barn att du är orolig och försöka hjälpa barnet att hitta en alternativ syssla att göra ibland. Fundera på om det finns någon annan aktivitet som ditt barn skulle tycka om att göra som kan konkurrera med spelen.

### 7. Prova spelfria dagar

En hel del lite äldre barn spelar onlinespel som ibland tar ganska lång tid att spela. Då kanske inte en speltidsgräns fungerar. Du kan då låta barnet spela längre vissa dagar i utbyte mot att andra dagar blir helt spelfria. Du kan föregå med gott exempel och själv försöka hålla dig borta ifrån mobiltelefon, dator och tv denna dag.