



Den som är bra på att skjuta i dataspel kan lockas ut och spela paintball, säger Patrik Wincent. Foto: Johan Fjällström

Dataspel skapar ett beroende: "Var nyfiken men sätt gränser"

Publicerad: 29 oktober 2019

Författare: Hans Andersson

Barn och ungdomar som spelar för mycket dataspel behöver föräldrar som sätter gränser men också är nyfikna. Ett överdrivet digitalt beroende kan leda till isolering. Nu kommer Patrik Wincent från Dataspelsakuten för att ge råd till föräldrar.

Det är föreläsningsserien Föräldrar emellan som bjuder in till en kväll i Lindesberg som handlar om hur barn ska använda mindre tid till sin mobil, dator eller spelkonsol och vara mer närvarande i sitt verkliga liv. Med små förändringar i vardagen kan man få en balans.

- Dataspelen skapar ett beroende som är svårt att bryta sig loss från och ett överdrivet användande leder till tvångsmässigt beteende som kan få sociala konsekvenser, säger Patrik Wincent.

Han berättar att Dataspelsakuten får 10-15 samtal om dagen från föräldrar som behöver kunskap – och hjälp till sina barn. Han jämför med kostcirkeln, hur man ska äta för att må bra. Det handlar om närvarande föräldrar som ser till att deras barn äter, sover, tränar, gör saker som de mår bra av. Och det kan vara bra att sätta upp regler för skärmtid – varför inte tre timmar om dagen, 20 timmar i veckan, resonerar Patrik Wincent.

- Det är också viktigt att föräldrar utbildar sig om dataspelen, att de är nyfikna och lär sig om barnens världar, som är fascinerande och vet man inget om spelen så finns det en sajt som beskriver olika spel och vilka åldrar de passar för, så att inte en nioåring spelar ett spel för 18 år, säger Patrik Wincent.

Han är terapeut och jämför "den digitala drogen" med missbruk av andra substanser, något som man mår bra av. Användaren får direkt behovstillfredsställelse. Det gäller sociala medier men framförallt dataspel, som är konstruerade både för att belöna och bestraffa. Han pratar om svårigheter med sömn, koncentration och att hålla tider.

- Barn kan bli isolerade, till och med deprimerade. De kan vara duktiga på spel, men vågar sig inte utanför sin bekvämlighetszon, säger Patrik Wincent.

Han menar att föräldrar inte ska vara rädda för regler, utan att se en diskussion om familjens digitala användning som ett sätt att öka samspelet.

Patrik Wincent – "Den digitala drogen"

Föräldrar emellan

Församlingshemmet, Lindesberg

Tisdag den 5 november, kl 18.30-20.30

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/dataspel-skapar-ett-beroende-var-nyfiken-men-satt-granser/>