



Övning: sätta upp familjens spelregler

Varför?

Att klargöra familjens regler kring spelandet.

När ni diskuterar och kommer överens om familjens spelregler tillsammans

- får barnet uppleva att hen har fått påverka reglerna
- barnet har lättare att acceptera och förbinda sig till dem

Hur?

Sätt upp familjens spelregler tillsammans med barnet. Skriv ner reglerna på ett papper med allas underskrifter under. Underskriften gör att man förbinder sig starkare till reglerna.

Med ett litet barn är förälderns roll i att sätta upp reglerna stor. Med ett äldre barn kan man diskutera mera.

Du kan skriva ut det färdiga bottnet för att sätta upp spelregler som finns i slutet av övningen.

Reservera tid, ett lugnt utrymme och gott humör för att sätta upp spelreglerna.

Bestäm till exempel följande saker:

- Vilka spel får man spela? Skriv ner namnen på spelen i kontraktet.
 - När får man spela? Skriv ner tid och dag.
 - När får man inte spela?
 - Vad får man spela på? Telefon, konsol, dator?
 - Vilka regler har vi kring köp och betalningar i spel?
 - Vilka regler har vi kring att följa åldersgränser?
 - Vem får man spela med?
 - Hur ska man bete sig när man spelar med andra?
 - Vem kan jag säga till om man blir orolig eller irriterad på något i spelen?
 - Vad kan jag göra om jag blir irriterad eller upprörd när speltiden är slut?
-

