

Till  
vårdnadshavare



# Digitalt spelande och spelfostran bland barn och unga

Spelkunskap-projektet

Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf



# Varför spelar man?

## Målsättningar

- Göra framsteg och utvecklas i spel
- Konstant nya målsättningar

## Känslor som associerar till spelandet

- Spänning, rädsla, besvikelse, framgång (känslan av att lyckas), underhållning
- Känslan av att bli uppslukad av spelet (immersion och Flow)

**För att det är roligt  
& kompisar!**

## Sociala faktorer

- Tävlan/samarbete
- Social ställning
- Olika identiteter
- En del av populärkulturen



Källa: [Meriläinen M., 2020, Kohti pelisivistystä - Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatus-kysymyksiä.](#) Moisala M., *Mind the Gap*, Helsingfors Uni.

Bild: Kavi/Peliviikko

# Vad ska man göra, hur skall man tänka som vuxen?

- **Ta reda på fakta**, tala mångsidigt om spelande och i många olika situationer, inte bara då det handlar om att begränsa spelande
- **Var intresserad av barnet**: fråga vad hen upplever och tänker när hen spelar. Bekanta dig med barnets spel.
- **Undersök och fundera tillsammans**, lyssna och hjälp barnet att tolka: barnet behöver handledning och stöd av en vuxen när hen bekantar sig med spelvärldarna.
- Spelfostran kräver inget nytt och märkvärdigt: **närma dig spel genom fostran**, precis som gällande godisdag, sitta i matbordet, läggdags och tandtvätt!
- Alla barn tål inte långa skärmtider, utan blir lätt/snabbt frustrerade. **Ju yngre barn, desto kortare spel- och skärmtid!**
- Det är viktigt att barn lär sig **bete sig bra på nätet**. Ingen får mobbas, retas eller frysas ut. Alla är likvärdiga oberoende av ålder och kunskaper. Prata om beteende med barnen och lär hen att respektera andra. När man är snäll och hjälper till, känns det bra för alla.

Läs mer : [Spelfostran](#)

Läs mer: [Tips till föräldrar](#)

# Tips till föräldrar - stöd för spelfostran

Nästan alla barn och ungdomar spelar åtmistone ibland. Det är viktigt att diskutera spelande även när allt är okej. Ta öppet reda på vilken funktion spel och spelandet har i barnets liv. En bra hobby, tid med kompisar och ibland tidsfördrift. Motiven är många.

**Den egna inställningen påverkar diskussionen och relationen mellan barn och vuxen, vilket i sin tur kan påverka spelandet positivt eller negativt.**

- 🎮 Visa intresse för ditt barns spelande, det stöder barn-vuxen relationen.
- 🎮 Diskutera med ditt barn och var redo att lyssna på hens tankar kring spelande. Låt hen berätta.
- 🎮 Ta del av spelen och deras innehåll (sök information, prata om innehållet och var närvarande)
- 🎮 Skydda barnet mot skadligt innehåll, ta reda på åldersgränserna
- 🎮 Kom överens om gemensamma regler, det fungerar bättre när regler diskuteras åldersenligt tillsammans.

Pappan: Har du tillräckligt med magisk dryck?

Pojken: Inte än, jag behöver checka några inns först...

(Harry Potter, Wizards united)

[Digitalt spelande & Barn –hustavla](#) ladda ned och dela till familjer  
fem goda råd om spelande



[ehyt.fi/sv](http://ehyt.fi/sv) Spelkunskap-projektet



Bild: KAVI / Peliviikko.fi

# Hur man lär sig speltider (yngre barn)

- Man kan öva på att avsluta spel tillsammans med barnet: gör det till en väsentlig del av spelprocessen
- Detta utvecklar rutiner och stödjer utvecklingen av barnets tidsuppfattning
- ”Du hinner nog inte starta ett nytt spel, men vad skulle du ännu hinna göra här?”
- Möjligheten att tala med en vuxen efteråt: ju intressantare spelet har varit, desto mer behövs detta
- Det behövs tålamod, inläringen är en process och kan ta lång tid, beroende på barnet och spelet
- Timer, äggklocka, appar till hjälp för föräldrakontroll

**Tips på spelregler och smidiga övergångar:**

[Vem har spelkontrollen? Spelfostran i barnfamiljer](#) Spelfostrarens handbok 2



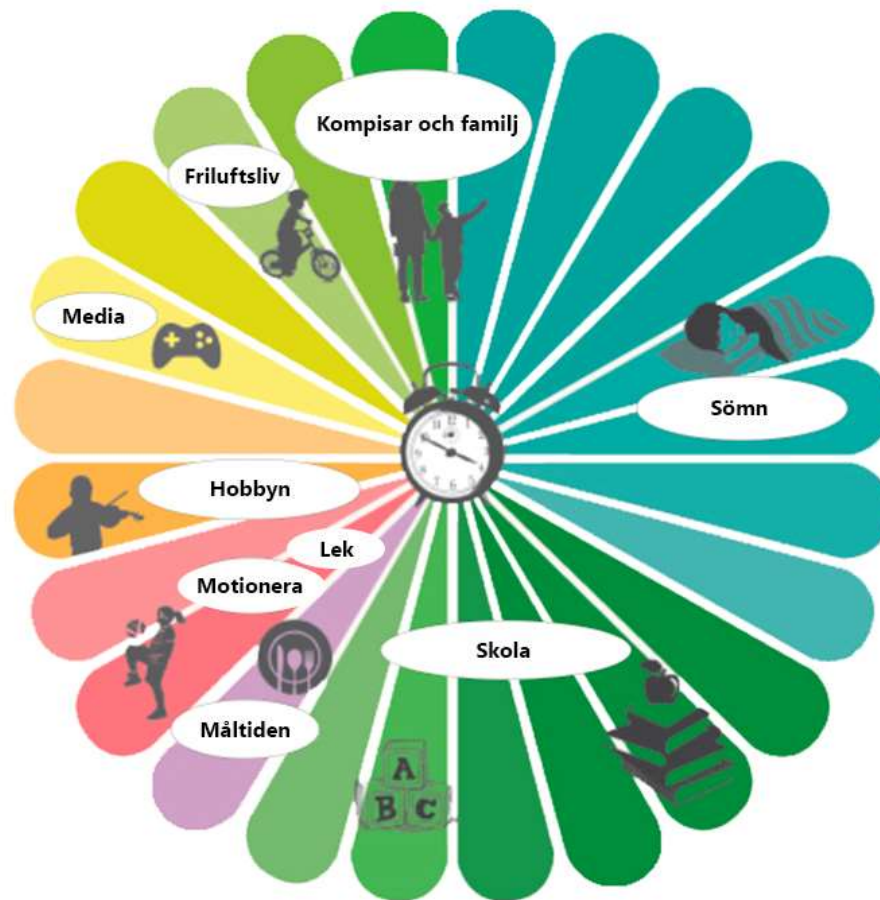
# Spelandet i kontroll

- **Tid och plats:** korta spelstunder, pauser, spelfri kvällstid, spelapparaten i allmänna utrymmen (vardagsrummet, dörren öppen till rummen där man spelar)
- **Planering:** Skapa i förväg ett schema för spelandet ett sätt att undvika gräl. Lär barnen att fråga efter tidtabell och t. ex middagstider.
- **Hantera vardagen:** håll fast vid dygnsrytmen och förpliktelser (t.ex. motion, vila och läxor)
- **Vardagslivet:** kompisar, familjen, uteliv, hobbyn
- **Känn igen känslor:** eventuellt flyktspelande, hur ser barnets vardag ut? Stress eller ångest på gång?
- **Låt barnet prata** spelande efter sin match, det underlättar övergången till nästa sak!
- Praktiska åtgärder i penninghantering (prepaid, presentkort, konton) och öva på praxis för ansvarsfull konsumtion; **lär barnet skilja på riktiga pengar och lekpengar**



# Passlig speltid? Beror på barnets ålder och ... \*

- Balans i vardagen är ytterst viktigt
  - \* Vad som är en lämplig tid beror på individen, spelet, familjens rytm...
  - Fokus inte bara på tiden, utan även på innehållet! (med vem, vad, hur)
  - Övning i att behärska sig
  - Kom överens om speltider och begränsningar på förhand
- 
- ✓ Var konsekvent
  - ✓ Låt barnet delta då ni lägger upp regler
  - ✓ Gör meningsfulla rättvisa gränser (ta reda på hur spel fungerar, spelvänner osv)



# Åldersgränslås och familjekonton i olika tjänster (för de minsta) 1/2

## Appar som stöd:

### **ESET Parental control (Android, på engelska)**

Föräldern kan: begränsa vilka appar barnet får använda, hur länge, under vilka tider, se vilka sidor man har surfat på, se var barnets telefon befinner sig, skicka ett meddelande till barnet så att telefonen låses tills hen läst meddelandet.

### **Screentime (iPhone och Android, på engelska)**

Föräldern kan: stänga av eller dela ut skärmtid under olika tider på dygnet, se hur länge barnet surfat, men inte se vilka sidor eller appar hen varit på. Man kan surfa på allt eller inget. Föräldrar kan kräva en uppgift och ge mer skärmtid för slutförd uppgift.

### **Familylink (iPhone och Android):**

Föräldern kan: sätta specifika tidsgränser för vissa appar, spel och enheter. Hen kan ge tilläggstid för en viss funktion direkt från sin egen enhet.

Vanliga frågor/svar om Familylink: [Läs här](#)

Vanhempien Google Play -opas (på finska): [Länk till handboken](#)

**Ladda från: Google Play, App Store**



# Åldersgränslås och familjekonton i olika tjänster (för de minsta) 2/2



## Åldersgränsskydd:

- PlayStation 4 – man kan göra ett allmänt barnlås, eller t.ex. ett lås för att se på filmer (Parental Controls / Family Management)
- Xbox One – man gör ett eget konto med åldersgräns för varje barn och t.ex. sätta ett lås på användning av nätet (Settings – Account – Family)
- Google Family Link – separata begränsningar för varje app, tidsgränser
- Apples applikation Skärmtid – begränsningar gällande användningstid, applikationer och kommunikation

## Spärrning av inköp:

- PlayStation – Wallet-funktion som kräver lösenord för inköp
- PayPal el. dyl. service, inga kreditkort anslutna till apparaten!

Verktyg för föräldrakontroll: [Instruktioner på svenska till dator och konsol](#)

Instruktioner på finska: [Median käyttöä rajaavat sovellukset ja laitteiden ruutuaika-asetukset](#)

# Nackdelar med spelandet (barn, unga & vuxna)

## Fysiska nackdelar

- Smärta i handleder, rygg och nacke
- Ögonen tröttnar
- Trötthet, sömnlöshet och sömnproblem

## Sociala och psykologiska nackdelar

- Sociala konflikter (gräl)
- Mobbning på nätet och utanför
- Flykt från verkligheten
- Beroendebeteende, tidsanvändning
- Förvriden världsbild (småbarn)
- Rädslor och mardrömmar



Källa: [Meriläinen M., 2020, Kohti pelisivistystä - Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatus-kysymyksiä](#). Pelaajabarometri 2018.

# Åldersgränser och skadligt innehåll i spel (och film)



- Berättar inte om spelets svårighetsgrad, utan om att spelet innehåller skadligt material ([Lagen om bildprogram](#)).
- Åldergränserna är bindande för speltillverkarna. Läs mer [pegi.info/sv](https://pegi.info/sv) och [ikarajat.fi](https://ikarajat.fi) (finska). Åldersgränserna är inte rekommendationer. Att erbjuda F18-spel till minderåriga är förbjudet enligt [strafflagen](#).

Vidare information på finska: [lkärajojen perusteet](#)



# Hur tänker unga om sitt eget spelande? Och var får hen hjälp?

Titta på Watt Nytt och avsnittet ["Spelberoende drabbar allt fler unga"](#) med barn och unga.

Agge berättar i YLEs nyhetskanal Watt Nytt om sin vardag som spelberoende och hur han kom loss från spelandet. Agge, Challe och Annukka tipsar om vad man kan göra ifall man märker att man spelar för mycket. Watt Nytt riktas till unga i åldern 8–12 år.



Kanalen behandlar t. ex teman som "Utan mobil i två veckor", "Skönhetsfilter förvränger verkligheten", "Vad public service gör av dina pengar".

Tipsa unga om kanalen på Yle Arenan och använd som diskussionsunderlag.

# Diskutera spelande med unga använd animationen som diskussionsunderlag! (äldre barn)



Spelkunskap



Titta på animationen ["Digitalt spelande är en hemsk hobby"](#) på **You Tube**

# Information till stöd för spelfostran (gällande äldre barn och unga)

Forskning, artiklar:

[Digitalt spelande – varför spelar man?](#)

[Tips till föräldrar](#)

[E-sportföräldrar.se: Våldsamma tv-spel skapar inte våldsamma spelare](#)

[Tudelat om appar som begränsar skärmtid](#) (artikel)

[Spelarbarometern 2020](#) (utredning om digitalt spelande i Finland, på finska)

[Viisi kysymystä ongelmallisesta pelaamisesta](#) Mikko Meriläinen

[Kohti pelisivistystä : Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä](#) Mikko Meriläinen 2020 (avhandling)

[Kohtuullinen pelaaminen on hyväksi aivoille](#) Suomen aivosäätiö,  
Monisuurittamisella sen sijaan on yhteys huonompaan keskittymiskykyyn.



# Hjälp med att hitta lämpliga spel och medieinnehåll

Användning av Google Play och Apple Store sökfilter

[YouTube Kids](#) (innehåller inte reklam)

[Pappasappar.se](#) (innehåller inte reklam)

[Hatch kids](#) (innehåller inte reklam)

[Viihdevintiöt](#)

[Peliraati](#)

[Skidi ja Faija Youtubessa](#)

På Facebook [Pelikasvattajien verkosto](#)  
och [Mediakasvattajien verkosto](#)

**Titta på innehåll och spela spel utan reklam! Reklam går inte att kontrollera.**

**Vänner och familjen är viktigast! Satsa på att läsa, diskutera, göra och vara tillsammans.**



# Sakkunniga och forskare föreläser om barn och ungas spelande



Lyssna på YouTube läs om webinariet

[Dataspel engagerar barn och unga, är allt ok?](#)

Matilda Ståhl, Åbo Akademi

[Ungas spelaridentitet och mänskliga relationer online](#)

Max Sjöblom

[Vad är e-sport och varför tittar man på när andra spelar?](#)

Tanja Rönnerberg, Rädda barnen Åland

[Vad barn tycker spelar roll!](#)

Mikko Meriläinen, Tammerfors universitet

[A Bildung approach to parenting young gamers](#)

Pia Öhman, Prakticum

[Finns det något positivt med dataspel?](#)

Denice Lönnroth, VERKE

[Digitalt ungdomsarbete och dess betydelse](#)

Annukka Sältin, EHYT rf

[Spelkunskap-projektet](#)

Med stöd av Stiftelsen  
Brita Maria Renlund minne av



# Viktiga länkar

## Spelfostran:

[Digitalt spelande](#)

[Barnens internet](#)

[Pelikasvatus lapsiperheessä](#)

[Surfa lugnt](#)

## Åldersgränser i spel:

[ikarajat.fi](#)

[pegi.info/sv](#)

## Innehåll i spel:

[pappasappar.se](#)

[peliraati.fi](#)

[viihdevintiot.fi](#)

## Mest sålda spel, spelstatistik:

[angi-nordic.com](#) (på engelska)

[Steam](#)

## Problemsituationer:

Barn i skolåldern stöds i första hand av skolhälsovården och familjecentralen

[pelituki.fi](#) (för vuxna)

[digipelirajaton.fi](#) (unga vuxna -)

[somerajaton.fi](#) (för unga vuxna -)

[Sua varten somessa](#) stöd till 12-21 åringar på finska

Sök info om ett spel, skriv:

"gameplay" + spelets namn "Among Us" på You Tube ➡ "search"



# Spelfostrarens handbok 2\* samt andra böcker & material



## \* Skriven av forskare och sakkunniga inom digitalt spelande.

- Information om digitalt spelande och olika motiv bakom spelande.
- Tips på hur prata om spelande med barn och unga.
- Pengar i spel (Överraskningslådor, virtuella vapen och casinospel)
- Förebygging av hatprat och mobbning (Mot en bättre spelkultur)
- Tips på olika spelregler (Vem har spelkontrollen – spelfostran i barnfamiljer)

[Barn och media: en guide för fostrare](#)  
Mediefostran

Ladda gratis [Spelfostrarens handbok 2](#) [Ungdomarna på spel](#) [Medier i barnets vardag](#)

# Tack för ditt intresse!



**Materialet har sammanställts av Spelkunskap-projektet. EHYT rf erbjuder utbildningar och material om digitalt spelande:**

Lektioner för åk 1-9, föräldrakvällar, personalmöten och utbildningar för professionella

Annukka Sältin projektchef  
Spelkunskap-projektet

[annukka.saltin@ehyt.fi](mailto:annukka.saltin@ehyt.fi)

Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf  
[www.ehyt.fi/sv](http://www.ehyt.fi/sv)

**Ladda & Beställ böcker och material** till stöd för rusmedels- och spelfostran.

Projektet stöds av Stiftelsen  
Brita Maria Renlunds minne.  
Alla utbildningar är avgiftsfria  
för beställaren. Projektet pågår  
2019-2/2022

