



Träffpunkt föräldrar Prat om digitalt spelande och spelfostran

Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf

Vilka spelregler gäller hos er?

**Vilka tankar har du kring barnens spelvänner, spelregler och passliga spel?
Diskutera tillsammans om digitalt spelande och stötta varann i spelvardagen.
Alla familjer och spelare är olika och en öppen diskussion stöttar välmående och
det känns bra!**

- Vilka åldersgränser gäller hos er?
- Känner du till hur du hittar information om spel?
- Vem spelar barnen med?
- Vilka regler gäller? Vad är passlig speltid?
- Hur förhåller du dig till barnens spelande?
- Hur ser din egen medieanvändning ut, kan du stänga datorn, telefonen och sociala medier lätt?



Läs mer i Spelfostrarens handbok 2: [Vem har spelkontrollen? Spelfostran i barnfamiljer](#)
Åldersgränser i spel pegi.info/sv och [Tips till föräldrar](#)

Bild: Kavi/Peliviikko

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
Och avkopplande!**

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.](#) Moisola M., *Mind the Gap*, Helsingfors Uni.

Bild: Kavi/Peliviikko

Åldersgränser och skadligt innehåll i spel



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



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
- Rädslor och mardrömmar



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

Vad ska man göra, hur skall man tänka?

- **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. Tala om känslor, hur känns spelet, med kompisar, efter spelet ...
- **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 handlar om en helhet, att känna till regler och sina egna möjligheter, 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! Att spela brädspel eller att teckna spelfigurer kan ge nya färdigheter och inspirationskällor.
- **Det är viktigt att barn lär sig bete sig bra på nätet**. Ingen får mobbas, retas eller frysas ut. Prata om beteende med barnen och lär hen att respektera andra. När man är snäll och hjälper till, känns det bra för alla!

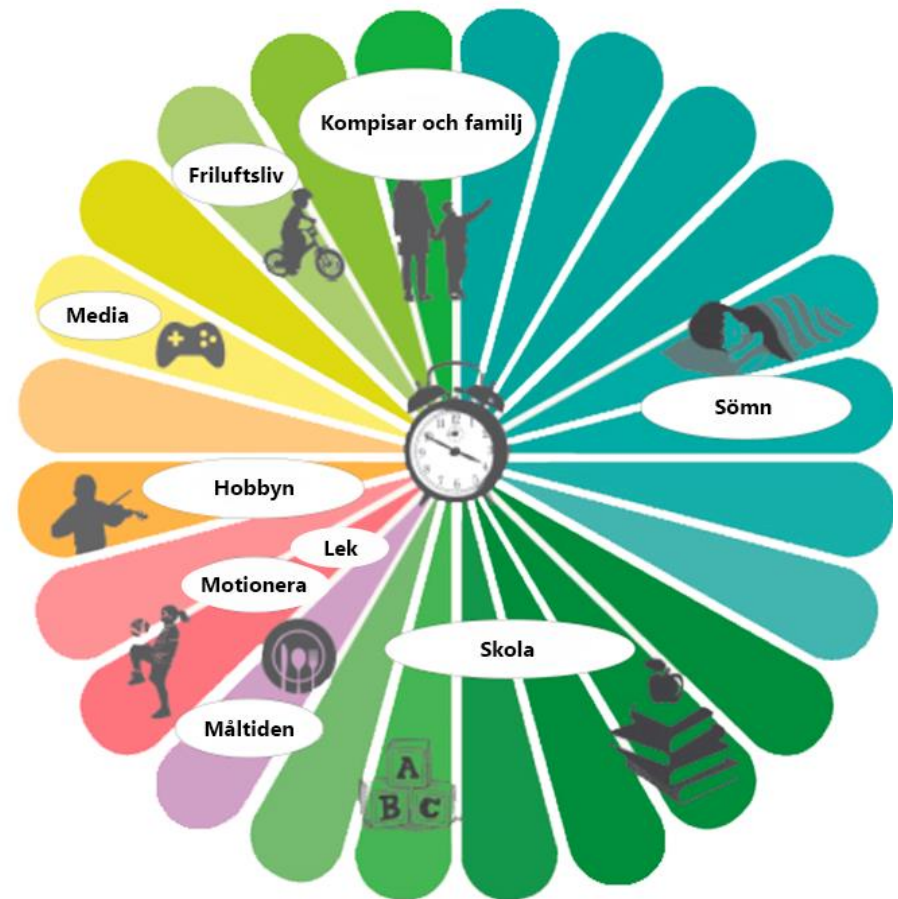
Läs mer om [Spelfostran](#)

[Ladda ner Digitalt spelande & Barn –hustavla](#)

Läs mer: [Tips till föräldrar](#)

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

- Balans är ytterst viktigt
 - * Vad som är en lämplig tid beror på individen, spelet, familjens rytm...
 - Fokus inte bara på speltiden, utan även på innehållet i spelen!
 - Övning i att behärska sig och sina känslor
 - Kom överens om speltider och begränsningar på förhand
- ✓ Var konsekvent
 - ✓ Låt barnet delta då ni lägger upp regler
 - ✓ Gör meningsfulla rättvisa gränser



Läs mer om spelregler i Spelfostrarens handbok 2:
[Vem har spelkontrollen? Spelfostran i barnfamiljer](#)

Hjälp med att hitta lämpliga spel och medieinnehåll (yngre barn)

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.



Läs tips på hur du kan [begränsa medieanvändning och skärmtid](#) (på finska)

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](#)

Sakkunniga och forskare föreläser om barn och ungas spelande

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, Barnens Internet, Rädda barnen Åland

[Vad barn tycker spelar roll!](#)

Mikko Meriläinen, Tammerfors universitet

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

Pia Öhman, Practicum

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

Denice Lönnroth, VERKE

[Digitalt ungdomsarbete och dess betydelse](#)

Annukka Sältin, EHYT rf

[Spelkunskap-projektet](#)



Information till stöd för spelfostran

Forskning, artiklar, handböcker:

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

[Tips till föräldrar](#)

[Viisi kysymystä ongelmallisesta pelaamisesta](#) Mikko Meriläinen

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

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

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

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

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



Tack för ditt intresse!



Förebyggande
rusmedelsarbete EHYT rf
www.ehyt.fi/sv

[Ladda & beställ böcker och material](#) till stöd för rusmedelsfostran och spelfostran.

