

ORSAKAR DIGITALT SPELANDE ORO?

En guide för dig som arbetar med barn, unga och familjer

Vägledning i situationer där det finns oro för ett barns eller ungdoms digitala spelande, eller när spelande orsakar utmaningar i familjen.

Guiden innehåller information om digitalt spelande som fenomen, kartläggning av spelande och familjesituation samt verktyg som kan användas som stöd i arbetet med familjen.

Innehållsförteckning:

- 01 Stöd till familjen
- 02 Digitalt spelande
- 03 Spelandets betydelse
- 04 Åldersgränser
- 05 Problematiskt digitalt spelande
- 06 Skärmtid
- 07 Självreglering
- 08 Stärk vardagen
- 09 Verktyg
- 10 Vid oro



VÄLMÅENDE
BARN
OCH UNGA
I EN DIGITALISERAD
VARDAG

STÖD TILL FAMILJEN

Familjen behöver information och stöd ifall ett barn eller en ungdom spelar digitala spel på ett sådant sätt som påverkar vardagen eller hälsan negativt. En förälder kan känna sig otillräcklig och spelandet kan vara svårt att förstå. Digitalt spelande har både fördelar och nackdelar. En positiv inställning till barnets hobby gör det enklare att åstadkomma förändringar och komma överens om gemensamma spelregler. Hur fungerar spelet - vem spelar barnet med?

Då man diskuterar spelande är det bra att komma ihåg att inte enbart se på den tid som spelande tagit. Tiden avslöjar inte om det handlar om ett spelproblem och hur omfattande det möjligen är. Att reflektera över och gå igenom de nackdelar spelande orsakar både från familjens men även från barnets och ungdomens perspektiv är viktigt.

Att helt förbjuda digitalt spelande eller att ha alltför strikta spelregler kan försämra tilliten ytterligare och göra det ännu svårare att kontrollera spelandet då barnet lätt kan känna att den blir kritiserad och inte duger. Spelkamraterna utgör ofta en viktig social gemenskap för barnet och spelvärlden kan vara den enda miljön barnet eller ungdomen själv kan kontrollera.

Sättet vuxna hanterar egna mobiltelefoner, spelande samt sköter distansarbete kan påverka barnets uppfattning om reglerna negativt. Ifall mobilanvändning och spelande orsakar oro i familjen är det viktigt att titta på familjens situation som helhet.

FÖRÄLDERN ÄR EN FÖREBILD FÖR BARNET

Red ut familjens situation som helhet.

- Vilka regler finns i familjen?
- Finns det olika regler för barn och vuxna?
- Har familjens vuxna olika regler eller förhållningsätt sinsemellan?
- Är vuxna tillgängliga, eller är barnet ofta ensam hemma?



DIGITALT SPELANDE

En stor del av finländarna i åldern 10–19 år spelar dagligen eller åtminstone varje vecka. Spelade och användningen av sociala medier (WhatsApp, YouTube mfl) börjar ofta i samband med den första telefonen i åldern 5–6 år. Skärmtider samt digiregler för spel och telefonanvändning varierar beroende på familj och barnens ålder. Även om unga är de som spelar mest, spelar även många vuxna digitala spel som hobby eller tidsfördriv. Cirka 80 % av finländarna spelar ibland och 64 % spelar aktivt digitala spel (Pelaajabarometri 2022).

När det kommer till barns och ungas digitala spelande är det viktigt att notera att spelande inte är avskilt från resten av livet, utan en integrerad del av livet. Spelande är en del av vardagen precis som andra fritidsaktiviteter och intressen och finns med i både skola och på fritiden.

Man kan spela digitala spel ensam eller online med andra. Att spela online blir vanligare med åldern. Istället för att känna till det enskilda spelet är det viktigare för den vuxna att sätta sig in i vilken typ av spel det handlar om (singel- eller multiplayer, tävlingspel, konstruktionsspel, problemlösningspel, och ifall det är ett spel som tar kort tid eller om det pågår "för evigt").

Det här hjälper föräldern både att förstå vad spelet går ut på och samtidigt underlättar det diskussionen med barnet eller ungdomen, vilket i sin tur kan förebygga spelrelaterade utmaningar. För att kunna komma överens om fungerande spelregler måste man ta reda på hur spelet fungerar, vilka motiv det finns och vem barnet eller ungdomen spelar med.

BARNET MÅR BRA DÅ VI VISAR INTRESSE OCH LYSSNAR

- Vilken typ av spel väljer barnet att spela?
- Är det singel- eller multiplayer, tävlingspel, konstruktionsspel eller problemlösningspel?
- Hur fungerar spelet?

Visa intresse för spelet, fråga och ta reda på. Det stöder tilliten och relationen i familjen.



SPELANDETS BETYDELSE

För majoriteten av spelarna är digitalt spelande en trevlig hobby och avkoppling. Genom att spela kan man få nya vänner och förebygga ensamhet, samt lära sig nya färdigheter som samarbetsförmåga, problemlösning, uthållighet och utvecklas socialt. Med hjälp av spel kan barn och unga bearbeta sina känslor i en trygg miljö. I samband med spelande är det vanligt att följa med spel som streamas och kolla på spelinnehåll på nätet, vlogga och själv sätta upp innehåll på nätet, samt chatta med andra spelare. Genom att följa andras spelande lär man sig nya färdigheter specifikt som i fotboll och andra sporter och intressen.

Spel är ofta en viktig del av barnets liv. Visa intresse och diskutera spelande positivt hemma - det minskar och förebygger uppkomsten av spelproblem. Att prata om spelande är viktigt för att barnet eller ungdomen ska känna sig accepterad av sina föräldrar samt av andra. Gör det till en rutin att prata om spelande efter matchen. Ta barn och unga med i hemsysslor och uppmuntra barnen berätta om vad som känns viktigt i stunden. Att öka den gemensamma tiden och göra små vardagliga saker tillsammans är viktigt för samspelet i familjen (laga mat, pyssla, gå till butiken ...).

- Bekräfta det positiva och det som fungerar - det stöder barnet långt mer än att begränsa
- Kan barnet berätta om spelet så fort speltiden är över? Vad lärde hen sig, vem spelade hen med, vad gick fel, vad var roligast? Varför hettade det till?



ÅLDERSGRÄNSER

Digitala spel har åldersgränser för att skydda minderåriga från skadligt innehåll

Det är möjligt att jämka åldersgränsen upp till 3 år, det vill säga att barnet kan spela spelet innan det har fyllt en viss ålder (7, 12 och 16 år). För att man ska kunna jämka åldersgränsen bör den vuxna känna till barnets känslighet, förstå sig på spelet och vara närvarande och stöda barnet. Vissa barn klarar av mer än andra barn beroende på känslighet på samma sätt som att titta på film. Vissa spel kan aktivera barnet för mycket.

Förvirring om åldersgränser

Att vissa barn får spela spel lagligt ett spel innan de fyllt en viss ålder kan skapa förvirring bland föräldrar samt gräl i familjen ifall familjen har olika spelregler än barnens vänner. Diskutera åldersgränser med barn och familjer. Alla familjer kan ha egna regler så länge åldersgränserna följs.

Digitala spel med 18 års åldersgräns

Spel som har 18 års åldersgräns är förbjudna för minderåriga. Åldersgränserna baserar sig på barnskyddslagen och lagen om bildprogram. Åldersgränser är inte rekommendationer.

Läs mer om åldersgränserna här: Åldersgränser - Kavi (allmänt) och Pegi (spelens åldersgränser), grunder till spelens åldersgränser: Klassificeringskriterierna,



PROBLEMATISKT DIGITALT SPELANDE

Enligt internationell forskning spelar cirka 10 % av spelarna på ett problematiskt sätt och av dessa är 20 % spelberoende (spelberoende förekommer hos 1–5 % av spelarna beroende på vilken forskning man använder sig av. ([Digipelirajaton Statistik](#)))

När det gäller barn och unga är det viktigt att notera att hjärnans impuls kontroll och känslöhantering utvecklas fram till 25-års ålder. Barn och unga har därför inte alltid förmågan att kontrollera spelet perfekt och att prata om beroende då det gäller barn och unga är därför ofta missvisande. Läs mer bland annat i [Digiryggsäcken](#))



NACKDELAR MED SPELANDE

- Huvudvärk, trötta ögon, stress, sömnstörningar, gräl med familjen och kompisar – kortvariga utmaningar
- Problematiskt spelande: här är de negativa konsekvenserna långvariga och upprepade samtidigt som spelaren har svårt att kontrollera sitt eget spelande
- Spelberoende (ICD 11): Spelberoende förekommer uppskattningsvis bland 1–2 % av alla spelare, beroende på forskning och frågeställning. Det finns behov av mer forskning inom detta.

TA REDA PÅ SPELMOTIVEN

Överdrivet spelande kan vara ett tecken på andra utmaningar hos barnet och ungdomen. Var medveten om att när man pratar om barns spelproblem bör man beakta familjens vardag och dynamik och barnets behov som helhet.

Spel kan fungera som en flykt från vardagliga utmaningar (t.ex. ensamhet, mobbning, familjeutmaningar, problem med att gå i skolan, psykiska utmaningar). Kom ihåg i diskussionen att det också finns många fördelar med digitalt spelande! Att enbart förbjuda spel tar inte bort det underliggande problemet.

SKÄRMTID

Rekommenderade dagliga skärmtider finns än så länge endast för små barn upp till 5-års ålder. Digitalt spelande och mobilanvändning är en del av barns, ungas och vuxnas vardag. Istället för att endast se på mängden skärmtid är det viktigare att reflektera över hur och till vad skärmarna används. Ta reda på varför spelende tar tid och vilka motiv barnet eller ungdomen har för sitt spelande - lockar vänner, skall ungdomen samla vissa färdigheter och poäng eller nå en viss nivå på en viss tid. Ibland måste man se på spelvideon till exempel för att en ny spelvärld eller nivå skall öppnas.

Ta barnet eller ungdomen med i diskussionen

Då man funderar kring skärmtid är det viktigt att ta i beaktande hur den enskilda familjens vardag ser ut och i vilken ålder barnen är. Ibland kan till och med en liten skärmtid skapa konflikter och dålig stämning hemma medan det i andra hem inte påverkar barnens utveckling alls negativt även om spelar spelar jämförelsevis mycket. Det måste finnas tid för vila, skola, socialt umgänge och andra hobbyn vid sidan om skärmtiden.

Yngre barn kan bli överaktiva av spelande och vissa spel kan behöva pausas för en tid. Det är bra att ta med barnet i diskussionen kring skärmtiden och varför spelregler behövs hemma. Alltför stränga spelregler kan leda till eller öka på spelrelaterade problem hos ung, speciellt hos tonåringar då ungdomen vill ha frihet.

- **Läs om hur stränga spelregler kan öka på spelproblem**

REKOMMENDERAD SKÄRMTID

0-2 åringar Gärna ingen skärmtid

2-4 åringar Max en timme skärmtid / dag

För äldre barn är det viktigt att tänka på att det finns en balans i vardagen och att skärmar inte tar tid från annat.

Tänk även på vad barn och unga gör i spel eller med telefonen i stället för att endast följa tidsanvändning.



I Finland följer vi: **WHO:s skärmtidsrekommendationer**

SJÄLVREGLERING

Barn och ungas självreglering och känslohantering håller på att utvecklas. De kan ännu inte kontrollera sitt beteende eller förutse konsekvenserna av sina handlingar på samma sätt som vuxna kan. Hjärnan utvecklas till minst 25-års ålder och det sista som utvecklas är pannloben som är starkt involverad i långsiktig planering och impuls kontroll, d.v.s. den så kallade bromspedalen. Därför bör man inte prata om beroendeproblematik och spelberoende eftersom barnet och ungdomen inte har haft möjlighet att lära sig hantera impuls kontroll och konsekvenstänk tillräckligt.

Stöd barnet och öva tidshantering tillsammans

Bristande självreglering och svårigheter med tidshantering bidrar till att det blir konflikter i samband med spelande i många familjer. Barnet klarar däremot inte själv att ta ansvar för att avsluta spelandet, hantera tider och negativa känslor utan behöver stöd att utveckla de färdigheterna. [Gör skriftligt veckoschema och skriv spelregler!](#)

Nepsy-barn och digitalt spelande

Om ett barn eller en ungdom har Nepsy-drag är det större sannolikhet att spelandet orsakar utmaningar i vardagen. Att öva på självregleringen och ha tydliga regler och rutiner i familjen är nödvändigt. Spelandet kan även bidra med något positivt och stöda barnet socialt i vardagen och ge vänner och gemenskap.

- Stödtips och information om Nepsy-barns och -ungas mobilanvändning och digitalt spelande finns här: [Neurobase](#) (på finska)

TA REDA PÅ:

- Har det skett förändringar i familjen?
- Går familjen igenom en kris?
- Har barnet eller ungdomen vänner och möjlighet att ta del av en hobby?
- Brister det av någon anledning i kommunikationen hemma?
- Fungerar spelet som en "barnvakt" samtidigt som barnet har inte tillräckligt med kompetens för att kontrollera spelet?
- Finns det utmaningar med självreglering och känslohantering?
- Professionella bör utreda ifall barnet har Nepsy-drag för att försäkra att barnet får behövligt stöd

ÄR SPELANDET EN FLYKTVÄG?

Överdrivet spelande kan vara ett tecken på andra utmaningar hos barnet och ungdomen. Det är viktigt att vara medveten om att när man pratar om barns spelproblem bör man beakta familjens vardag och dynamik och barnets behov som helhet.

Spel kan fungera som en flykt från vardagliga utmaningar (t.ex. ensamhet, mobbning, familjeutmaningar, problem med att gå i skolan, psykiska utmaningar). Att enbart förbjuda spel tar inte bort det underliggande problemet.

STÄRK VARDAGEN

Fundera tillsammans med alla familjemedlemmar vilken betydelse digitalt spelande har i er vardagen och diskutera kring sätt att stärka vardagshanteringen. Att ta reda på vilka faktorer som motiverar till att spela är viktigt för att man skall hitta rätta sätt att stöda familjen, barnet eller ungdomen.

Det finns många fördelar med spel

Diskutera med föräldrarna och ge information både om för- och nackdelar med digitalt spelande, samt tips på hur man kan ge barnet positiv feedback och vara närvarande i barnets och ungas vardag. Försök att stärka familjens kommunikation och samspel. Barnet kan börja må dåligt om hen bara får negativ feedback om sitt spelande. Detta påverkar utvecklingen av självkänsla och kan leda till gräl och att spelreglerna inte följs.

Tonåringar och spelande

Under tonåren behöver barnet mer egen tid och digitalt spelande kan upplevas som problematisk, även om det är en normal del av frigörelseprocessen. Utgående från diskussionen kan ni överväga ytterligare åtgärder. Ett barn eller ungdom kan behöva stöd för utmaningar med ensamhet, skolan, impulsivitet, tidshantering eller samspelet i familjen. Att erbjuda positiva upplevelser och fundera på andra aktiviteter i vardagen stödjer barns och ungas välmående. Även tonåringar behöver föräldrarnas stöd.

Gör spelregler tillsammans

Gör familjens spelregler tillsammans eller föreslå att föräldrarna gör spelreglerna med barnet. Att lyssna på och involvera barnet gör att reglerna fungerar bättre och samtidigt lär sig föräldrarna mer om de spel som barnen spelar. Diskutera med barnen hur spelet är uppbyggt, hur det fungerar och hur det spelas tillsammans med andra.

SPELREGLER

Regler fungerar bättre om man diskuterar dem tillsammans. Fundera kring följande med barnet:

- Är det möjligt att avsluta eller pausa spelet i mitten utan att förlora poäng eller innehåll?
- Hur lång tid tar ett spel i genomsnitt?
- Ifall spelvännerna bor i andra länder, är det bra att diskutera tidpunkten då barnet spelar för att undvika gräl och missförstånd hemma.

TIPS:

Uppmuntra familjen att göra vardagliga saker tillsammans, som att laga mat, gå till affären så att barnet eller ungdomen samtidigt kan prata om saker som har med digitalt spelande att göra och annat som är viktigt för dem.

Att kunna diskutera spelande och få både den vuxnes tid och godkännande är viktigt för barnet, även om barnet inte kan visa det. Att diskutera digitalt spelande med barnen förebygger spelproblem.

VERKTYG

Digiryggsäcken

Ta i bruk diskussionskort med spelrelaterade frågor och botten för familjens digi- och spelregler. Digiryggsäcken stöder familjen då barnet börjar använda mobilen och spela självständigt. Materialet behandlar åldersgränser, applikationer, digitalt spelande, trygghet, tidshantering, vänskap på nätet samt utvecklingen av självregleringsförmågan hos barn.

Må bra -handen

Materialet innehåller övningar och färdiga frågeställningar som gör det lättare att diskutera digitalt spelande och välmående tillsammans med barn och unga.

Föra barnen på tal -metoden

Metoden används med barn och familjer, när det sker förändringar i vardagen eller när familjen har utmaningar. Metoden passar bra som stöd då digitalt spelande, sociala medier eller nätet orsakar oro.

Känslohantering och avslappning

Öva känslohantering och avslappning med barn ifall barnet har svårt att lugna ner sig. Mieli, Utbildningsstyrelsen och Psykporten erbjuder stödmaterial:

- Tietoisuustaitoharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille (oph.fi) (på finska)
- Nepsyjiirteisten lasten tunnetaitojen omahoito-ohjelma (på finska)
- Lasten ja nuorten harjoitukset - MIELI ry. (på finska)

Hyvinvointia digiajassa

Information för föräldrar om både fördelar och nackdelar med digitalt spelande samt sätt att ge positiv feedback och vara närvarande i barn och ungas vardag.

Spelfostrarens handbok 2

Handboken innehåller många tips för professionella och för föräldrar. Handboken innehåller evidensbaserad information om för- och nackdelar med digitalt spelande, spelproblematik, lootboxes, tips om fungerande spelregler och mediefostran i familjen.

Speldagbok

Kom överens om att ungdomen skriver om sitt spelande, sina känslor och sin vardag under en tidperiod som ni bestämmer tillsammans. Planera in ett uppföljande besök och gå igenom dagboken. Genom speldagboken har den unga lättare att reflektera över sitt spelande och diskutera egna mål. Kom överens om ytterligare åtgärder baserat på diskussionen.

Kamratstöd

Berätta för familjen om föräldrastödsgrupper och stödtjänster. Bland annat välfärdsområden, församlingen och organisationer inom tredje sektorn erbjuder stöd till familjer i utmanande situationer. Föräldrar behöver få prata om sin situation och höra andras berättelser.

- Barnavårdsföreningen erbjuder kortare kurser och online stöd för föräldrar till småbarn, tonåringar och barn med neuropsykiatriska utmaningar
- Folkhälsan ordnar familjeverksamhet och erbjuder stöd och råd
- Föräldratips i spel och sociala medier, en gång i månaden via Teams

VID ORO

Ifall barns digitala spelande orsakar oro eller utmaningar i familjen är det en tillräcklig orsak att söka hjälp. Det är viktigt att föräldrar får diskutera oro kring digitalt spelande med andra vuxna eller professionella men även med barnet eller ungdomen. Ibland lättar situationen genom att familjen diskuterar tillsammans med andra, istället för att bära på oron själva. Det som känns onormalt kan vara ivrigt intresse för digitalt spelande, något som kan kännas främmande för de vuxna i familjen.

- Allt som ser ut att vara spelbaserade problem behöver inte vara det. Barn kan reagera kraftigt på förändringar i familjen vilket kan synas som känsloutsvall och spelproblem. Tonåringar har behov av att göra egna beslut och dialogen med föräldrar kan ändra radikalt. Att en tonåring spelar mycket behöver inte betyda att hen har spelproblem utan att hen vill ha sin egen tid och egna vänner.

Målet är att få vardagen i balans, inte alltid att barn eller unga slutar spela digitala spel helt och hållet. Då det gäller mindre barn kan spelande behöva begränsas tills situationen lugnat sig. Även byte av spel till ett annat kan lugna situationen.

Bedöm behovet av uppföljningsbesök. Om den uppföljning/stöd som ges inte räcker till eller den unges situation förändras, kontakta Österbottens psykosociala enhet för att planera vidare behandling.

Vid behov gör en **barnskyddsanmälan**

Hela familjen behöver stöd och handledning

Tänk på att hela familjen behöver hjälp - familjedynamiken och kommunikationen behöver ofta ändras. Problemen kan även bero på andra utmaningar i familjen.

Slussa vidare:

Välfärdsområdena i Finland erbjuder service och stöd åt barn, unga och familjer

Tredje sektorn:

- **Mieli rf** erbjuder stöd för familjer, par och individer som befinner sig i kris
- Barnavårdsföreningen erbjuder stöd för föräldrar till **barn med neuropsykiatriska utmaningar**
- Mannerheims Barnskyddsförbund erbjuder kamratstöd för föräldrar via **föräldratelefonen**
- **Svensk- och tvåspråkiga ungdoms- och arbetsverkstäder i Finland**
- **Uppsökande Ungdomsverksamhet**
- **Peluuri** ger stöd, råd och vägledning i spelproblem (på finska)
- **Folkhälsan** erbjuder stöd och rådgivning åt föräldrar, unga och familjer
- **Pelituki E-rådgivning** erbjuder individuell handledning per telefon eller via Teams

Välmående barn och familjer i en digitaliserad vardag

Föräldratips i spel och sociala medier -träffar till föräldrar

Föräldratips ordnas en gång i månad på Teams. "Information, kamratstöd samt en plattform för att diskutera barns spelande, skärmbruk, regler, appar och föräldraskap." Skicka in en fråga i samband med anmälan! Läs mer och anmäl dig med: [Föräldratips i spel och sociala medier](#)



Ta i bruk verktygsbacken: Verktyg till professionella

i arbete med familjer och med barn i åldern 0-6, 7-12 och 13-18 -år!

