



## Visa intresse ditt barns spelande

- Nästan alla barn och ungdomar spelar åtminstone ibland. För majoriten medför spelandet fler fördelar än nackdelar.
- Det är bra att känna till hur mycket och varför ett barn spelar. Bakom ett problematiskt spelande finns ofta andra faktorer, till exempel ensamhet eller problem med självkänslan.
- En förälder behöver inte vara en spelexpert. Det viktigaste är att visa intresse och hålla koll på barnets spelande. En förälders delaktighet kan skydda barnet mot spelrelaterade problem.

## Diskutera med ditt barn och var redo att lyssna

- Spelandet kan diskuteras även om det inte finns några egentliga bekymmer. Var öppen för de initiativ till diskussioner som barnet tar.
- Förutom omfattningen av spelandet och åldersgränserna lönar det sig också att behandla innehållet i spelen med barnet. Alla de känslor och frågor som spelen väcker är inte synliga och uppenbara.
- Betrakta din egen inställning till spelen. En fördömande attityd försvårar en konstruktiv diskussion.

## Ta del av spelen och deras innehåll

- En förälder bör känna till både åldersgränsmärkningarna för spelen (3, 7, 12, 16, 18) och innehållsmärkningarna som anger skadligt innehåll. Information om dessa märkningar finns på adresserna [pegi.info](http://pegi.info) och [ikarajat.fi](http://ikarajat.fi).
- På Internet finns lättillgänglig information och recensioner om eskilda spel samt videospelningar om innehållet i spelen. Dessa videon hittar man med sökorden "gameplay (spelets namn)".
- Om du spelar tillsammans med ditt barn kan du observera hur ditt barn förhåller sig till spelen. Dessutom kan du lära dig att bättre förstå spelen och spelandet.

## Skydda barnet mot skadligt innehåll

- Åldersgränserna för spelen har fastställts för att skydda barnen.
- Enligt strafflagen är det förbjudet att köpa, överlåta eller visa ett F18-spel för en minderårig.
- Förälderns ansvar som vårdare är att se till att åldersgränserna följs.

## Kom överens om gemensamma regler för spelandet

- Gemensamt uttänkta konsekventa regler, som familjen förbinder sig till, förebygger onödiga konfliktsituationer.
- Om du ställer in begränsningar på datorn, till exempel lösenord eller spärrprogram, berätta öppet om dessa. Diskutera med barnet varför begränsningarna behövs.
- Det lönar sig också att diskutera gränserna och reglerna med barnets kompisars föräldrar. Då gäller samma regler också utanför hemmet.



Källor: Lagen om bildprogram 17.6.2011/710, Strafflagen 17.6.2011/713, Lemmens, J., Valkenburg, P. & Peter, J. 2011. Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. Luhtala, K., Silvennoinen, I. & Taskinen, T. 2010. Nuoret pelissä (Ungdomarna på spel).