

# Digitalt spelande och spelfostran bland småbarn

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

# Lämpliga spel för småbarn

- **Ettåringar och yngre:** Det lönar sig att omsorgsfullt tänka efter hur meningsfullt det är att barnet spelar. Ett litet barn behöver egentligen inte digitala medier. **Lämpliga spel:** traditionella pussel och minnesspel
- **Småbarn:** Lämpliga glada, färggranna och lugna spel med vänliga figurer hjälper barnet att förstå det hen ser och upplever.  
**Lämpliga spel:** enkla att styra t. ex Pekskärm.
- **Barn i lekåldern:** Barn i denna ålder kan ofta redan använda en mus eller spelkontroll. Berättelserna i spelen kan vara lite mångsidigare och de kan också innehålla lite spänning. I den här åldern börjar barnet så småningom utveckla en egen mediesmak, och barnet kan redan ha egna favoritspel. Barn i lekåldern orkar inte koncentrera sig länge, ha korta spelstunder!  
**AAP rekommenderar barn under 5 år max 1 h skärmtid / dag.**

Läs mer: [Lapsen ikään sopivat pelit \(MLL\)](#)

Läs mer: [Lapset ja media](#) -> Lapset ja median käyttö ikäkausittain (MLL)

# 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.
- **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!

Läs mer : [Spelfostran](#)

Läs mer: [Tips till föräldrar](#)

# Tips till föräldrar - stöd för spelfostran

Nästan alla barn och ungdomar spelar åtminstone 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)



Bild: KAVI / Peliviikko.fi

**Digitalt spelande & Barn –hustavla** ladda ned och dela till familjer fem goda råd om spelande



# 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)



# Spelregler, några exempel

Den dagliga speltiden, Daglig skärmtid, Banan till slut, Dagliga liv, några exempel på regler.

## Den dagliga speltiden

Barnet får spela under en bestämd tidsperiod varje dag.

### Fördelar och nackdelar

- + Det är möjligt att förutse speltiden.
- + Familjen kan komma överens om spelturer för olika familjemedlemmar för spel på samma spelenhet.
- De spelkamrater som barnet träffar på nätet kan sitta vid datorn vid en annan tidpunkt.
- När barnets speltid upphör, kan det hända att hen måste sluta spela mitt i spelet.

## Den här banan till slut

Den vuxna kommer överens med barnet om att när den vuxna ber att barnet slutar spela, får barnet spela den pågående banan till slut eller fram till nästa ställe där spelet kan sparas.

### Fördelar och nackdelar

- + Barnet behöver inte sluta spela mitt i spelet.
- + Den vuxna visar att hen förstår att spelet är viktigt.
- Barnet ids inte alltid sluta spela.
- Det kan vara svårt att uppskatta hur mycket speltid som återstår.

## Dagliga liv

Barnet får spela sitt favoritspel **till exempel** tre "liv" eller banor per dag.

### Fördelar och nackdelar

- + Regeln är klar.
- + Regeln möjliggör kontinuitet.
- Det är svårt att utvecklas i spelet om antalet omgångar är strängt begränsat.
- Barnet kan bli uteslutet ur spelgruppen om hen alltid måste sluta före de andra.

Källa: [Spelfostrarens handbok 2](#), Vem har spelkontrollen – spelfostran i barnfamiljer.

**LADDA ned gratis!**

# Lämplig speltid?

## Barn i förskolan och skolåldern

- Balans är ytterst viktigt
  - Vad som är en lämplig tid beror på åldern, barnet, spelet, familjens rytm...
  - Fokus inte bara på tiden, utan även på innehållet!
  - 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



Läs mer: [5-6-vuotias ja median käyttö \(MLL\)](#)

Bild: Mannerheims barnskyddsförbund/EHYT rf



# 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:

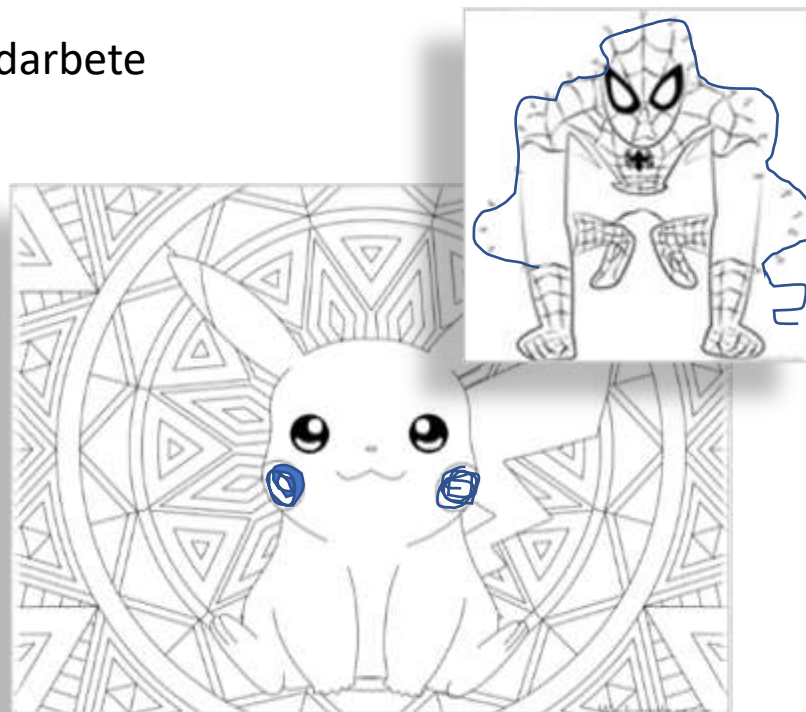
- PlayStation – Wallet-funktion som kräver lösenord för inköp
- PayPal el. dyl. service, inga kreditkort anslutna till apparaten!

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

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

# Barns spelkulturer, skapa i stället för att titta på

- Konstnärligt och kreativt, även handarbete
- Gruppriktat, organiserat
- Skapande av eget innehåll
- Användning av andras material
- ✓ Lek Pokémon-hippa, ta fast pokéballar, rita, sy, klipp, sjung och pyssla. Laga drakmat, läs om drakar och rymden ...



[Pokémon · Windingpathsart.com](http://Windingpathsart.com)

[Connect The Dots - Dot to Dots for kids printable worksheets - Online dot to dots Exercises](#)

# Nackdelar med spelandet (äldre 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



# 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](http://pegi.info/sv) och [ikarajat.fi](http://ikarajat.fi) (finska). Åldergränserna är inte rekommendationer. Att erbjuda F18-spel till minderåriga är förbjudet enligt [strafflagen](#).

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



# 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.

Inga spel och filmer vinner sociala relationer och kontakter. Satsa på att läsa, diskutera och vara tillsammans . 

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



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

# 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](#)

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

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)

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

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

[Miten suhtautua pelien ikärajiin? | Hyväksymys.fi](#)

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

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



# 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



# Tack för ditt intresse!



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

Lektioner för åk 1-9, föräldravägar, 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

