

För skolpersonal  
**EXTRAMATERIAL**



# 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**

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

Bild: Kavi/Peliviikko

# Fördelar med spelandet

## Kognitiva fördelar

- Språkkunskaper
- Datatekniska kunskaper
- Finmotorik och koordination
- Strategiskt tänkande och problemlösning
- Informationshantering och beslutsfattande
- Tredimensionellt tänkande
- Samarbetsförmåga

## Sociala och psykologiska fördelar

- Upplevelser av att lyckas
- Självkänslans byggstenar
- Socialisering och nätverk
  - Även för skygga och ensamma
- Identitetsprövning
  - tryggt sätt att pröva/undersöka
- Avslappning
- Aktivitet utan resultatkrav

## Spelspecifika fördelar: Aktivitetsspel ökar på motioneringen

### Källa:

[Meriläinen M., 2020, Kohti pelisivistystä - Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksiä.](#) och [Kuuluvainen & Mustonen: Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus ... 2017.](#)

# 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 pelisivistystä - Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatus-kysymyksiä. Pelaajabarometri 2018.](#)

Läs mer: [Problematiskt datorspelande bland barn och unga - Statens medieråd](#)

[Suomalaistutkimus: keskimääräistä pidempi päivittäinen ruutu-aika lisää lasten keskittymisvaikeuksien ...](#)

# 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.

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



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

Pappan: Har du tillräckligt med magisk dryck?

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

(Harry Potter, Wizards united)



Bild: KAVI / Peliviikko.fi

# Hur man lär sig speltider (yngre barn)

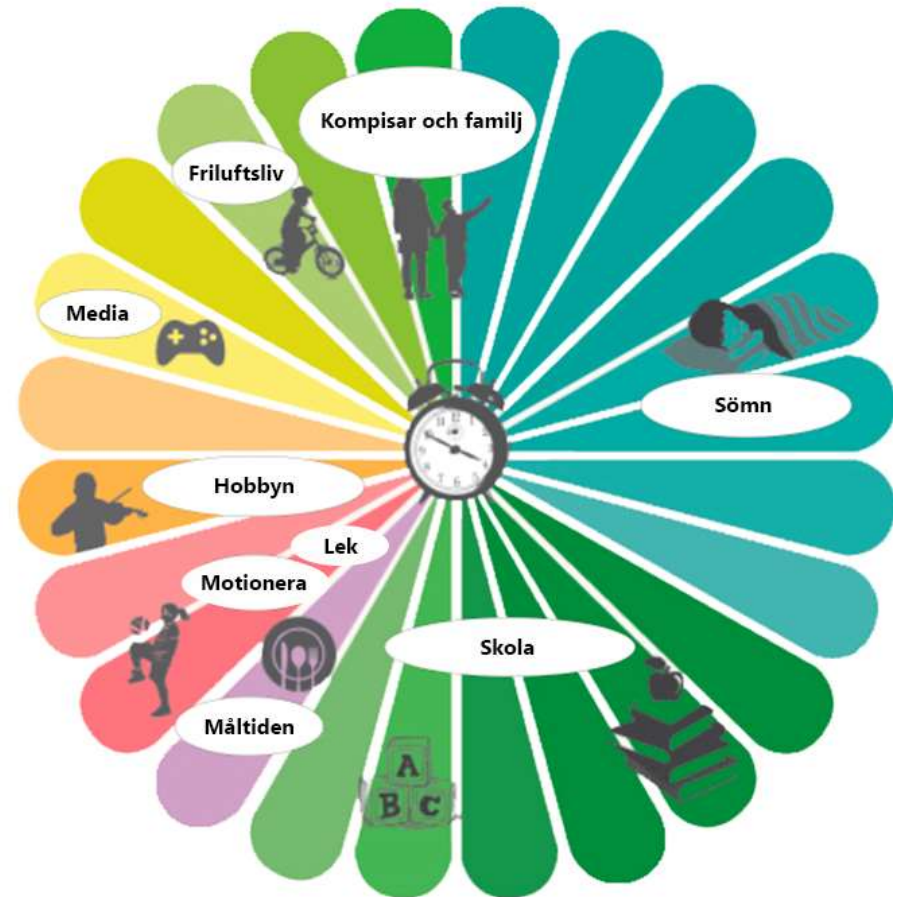
- Man kan öva på att avsluta spel tillsammans med barnet: gör det till en väsentlig del av spelprocessen
- Detta utvecklar rutiner och stödjer utvecklingen av barnets tidsuppfattning
- ”Du hinner nog inte starta ett nytt spel, men vad skulle du ännu hinna göra här?”
- Möjligheten att tala med en vuxen 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



# 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!
- 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)



Läs tips på spelregler: [Vem har spelkontrollen? Spelfostran i barnfamiljer](#) Spelfostrarens handbok 2 sid. 31.

Bild: Mannerheims barnskyddsförbund/EHYT rf

# Tips till stöd för begränsning av medieenheter ½ Tips till familjen

## 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, t.ex. rumsstädning och ge mer skärmtid för slutförd uppgift.

### Familylink (iPhone och Android):

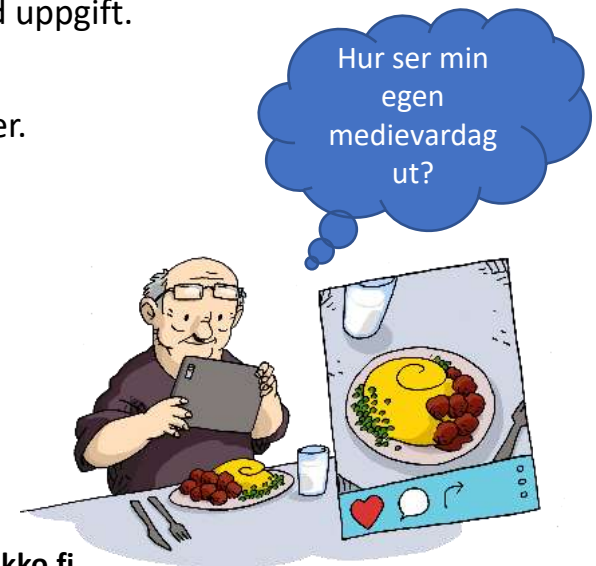
Föräldern kan: sätta specifika tidsgränser för vissa appar, spel och enheter. Hen kan ge tilläggstid för en viss funktion direkt från sin egen enhet.

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

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

Ladda från: Google Play, App Store

Bild: KAVI / Peliviikko.fi





# Åldersgränslås och familjekonton i olika tjänster 2/2 Tips till familjen



## 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](#)

# 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](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](#).



# Spelandet i kontroll

- **Tid och plats:** korta spelstunder, pausa, spelfri kvällstid, spelapparaten i allmänna utrymmen (vardagsrummet, ”öppna dörrars” policy hemma)
- **Planering:** Skapa i förväg ett schema för spelandet ett sätt att undvika gräl
- **Hantera vardagen:** håll fast vid dygnsrytmen och förpliktelser (t.ex. motion, vila, måltider och läxor)
- **För speldagbok** (tid, mängd, känslor, situation)
- **Vardagslivet:** kompisar, familjen, uteliv, hobbyn
- **Känn igen känslor:** eventuellt flyktspelande, hur ser barnets vardag ut?
- **Praktiska åtgärder i penninghantering** (prepaid, presentkort, ta bort kreditkort från konton) och öva på praxis för ansvarsfull konsumtion; lär barnet skilja på riktiga pengar och lekpenningar.

# Ordval har betydelse



Speladdikt ✘

Spelberoende ✘

En ungdom som har  
problem med spelandet ♡

**Vissa ord kan lätt stämpla spelaren**, vilket har en negativ påverkan på uppbyggnaden av tillit och en positiv relation. Stämpling bekräftar den attityd man har gentemot spelaren.

# 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!



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

# 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](#)



# Forskning och nyttig information:



[Pelaajabarometri 2020](#) (forskning om digitalt spelande i Finland)

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

[DNA koululaiskysely 2021](#)

[Rage-quitting: Feelings of failure, not violent content, foster aggression in video gamers](#)  
(forskning om våldsamma spel och aggression)

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

[E-urheilijat terveellisempiä ja paremmassa kunnossa kuin väestö keskimäärin](#) (artikel)

[Lapset, nuoret ja älylaitteet](#) (bok)

[Miten suhtautua pelien ikärajoihin? | Hyväkysymys.fi](#)

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

[Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus](#) mfl. (Böcker, Sosped)





# Viktiga länkar

## Spelfostran (stöd och info):

[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:

[Information om grooming](#) (på finska)

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 på YouTube, skriv:

”gameplay” + spelets namn ”Among Us” på You Tube → ”search” 

# Spel till stöd för lärande & hälsa

## Spel som kan laddas via Google Play, App Store och internet:

- Sanapala: Ordsnack, (innehåller mikrotransaktioner\*)
- [PELIMO](#) ett spel som lär kulturell mångfald (åk 4-6)
- [Magis](#) spelet lär spelaren att hantera känslor och visa empati (åk 1-6)
- Sanatarinat – Vankilapako, för ungdomar, svårare språk och innehåll (innehåller mikrotransaktioner\*)
- [Viihdevintiöt – opetuspelit](#) (många olika spel som är roliga och övar upp finska språket)
- Yle: [Trollbunkern](#) (till stöd för mediefostran, högstadiet)  
”Du är en undersökandejournalist och har fått tips om att det finns en trollfabrik i det här ödehuset. En trollfabrik som sprider falska nyheter.”
- [Bad news](#) Spelet lär spelaren om hur ”fake news” påverkar livet hur egna val påverkar resultatet. Liknar Trollitehdas (Svenskspråkigt spel, högstadiet)
- [Elevspel](#) (bl.a språk, historia, religion, kemi enligt Sveriges studieplan)
- [Hyötypelilistaus SOCCA](#) Lista på spel som stöder välmående, för unga & vuxna
- [Full ADHD](#) (Hur känns ADHD? på finska, för vuxna)
- [Seppo](#) –spel, spelet kan modifieras enligt eget behov (underlag kostar)



# Spelfostrarens handbok 2

- Skriven av forskare och sakkunniga inom digitalt spelande

**Till stöd för lärararbete, elevvård och samt till hälso- och socialvården.**

- Information om digitalt spelande och \*Spelmotivation: Varför spelar vi digitala spel?, sid 4.
- Tips på olika spelregler till hemmen (\*Vem har spelkontrollen, spelfostran i barnfamiljer sid. 31)
- \*Lärande genom spel och spel i undervisning, sid. 139
- \*Problematiskt digitalt spelande: förekomst och identifiering, sid. 115.
- Interna köp i spel, mikrobetalningar (\*Övriga spel: Övriga spel: Övriga spel, virtuella vapen och casinospel, sid. 192)
- Förebyggande av hatprat och mobbning (\*Mot en bättre spelkultur, sid. 100)

**Handboken väcker intresse för ungas vardag. Spelvärlden är inte en separat värld. Spelfostran är en del av mediefostran!** Tips på hur prata om spelande med eleverna.



# 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, 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

