

MINIGUIDE TILL STÖD FÖR SKÄRMBRUK I FAMILJEN

Hur mycket kan barnet spela eller använda telefonen? Hur skall man veta att innehållet är lämpligt?

Vi hjälper dig att reda ut rekommendationer, begrepp samt ger tips och stöd.

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

Istället för att endast se på mängden skärmtid är det viktigare att reflektera över hur och till vad skärmarna används. Ta reda på varför spelande tar tid och vilka motiv barnet eller ungdomen har för sitt spelande. Vad känns roligt? Finns det något som känns jobbigt?



OLIKA BEHOV

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. Yngre barn behöver mer vuxenstöd än äldre barn. Trots det behöver tonåringar också vuxna som visar intresse!

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 unga, speciellt hos tonåringar som vill ha frihet och behöver egen tid. Att ta avstånd från föräldrar hör till och kan synas utåt som problematiskt spelande.

NACKDELAR MED SPELANDE

- Kortvariga: Huvudvärk, trötta ögon, stress, sömnstörningar, gräl med familj och kompisar.
- Problematiskt spelande: de negativa konsekvenserna är 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.

FÖRDELAR MED SPELANDE

- En givande hobby där man kan utvecklas och känna att man lyckas.
- Utvecklar problemlösningsförmågan och reaktionsförmågan.
- Socialt umgänge lättillgängligt oavsett var man bor eller eventuella fysiska hinder.



TA REDA PÅ SPELMOTIVEN

Överdrivet spelande kan vara ett tecken på andra utmaningar. Spel kan fungera som en flykt från vardagliga utmaningar (t.ex. ensamhet, mobbning, familjeutmaningar, problem 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.

Kom ihåg att tiden inte avslöjar 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.

BARNET MÅR BRA DÅ VI LYSSNAR OCH VISAR INTRESSE

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



Visa intresse för spelandet, fråga och ta reda på.

MER STÖD

Man kan som förälder känna sig otillräcklig då barnet spelar eller använder mobilen på ett sådant sätt att vardagen blir lidande och barnets beteende 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 regler.

Att helt förbjuda digitalt spelande eller att ha alltför strikta spelregler kan försämra tilliten och göra det ännu svårare att kontrollera spelandet då barnet lätt kan känna att det blir kritiserat och inte duger.

Sättet vuxna hanterar egna mobiltelefoner, spelande samt sköter distansarbete kan påverka barnets uppfattning om regler och göra dem svårare att följa.

- Bli inte ensam med dina tankar, kontakta kurator, skolhälsovård, barnrådgivning, familjerådgivning, MLL:s föräldratelefon, kristelefon, Barnvårdsföreningen eller Pelituki's e-rådgivning.
- Stöd kring Nepsy-barns och -ungas mobilanvändning och digitala spelande finns här: www.neurobase.fi (på finska)
- Prata med andra föräldrar om skärmrelaterade utmaningar, kom med på föräldrakvällar...

Föräldratips i spel och sociala medier -kvällarna stöder dig då du har oro. Föräldratips ordnas en gång i månaden på Teams. **Läs mer och anmäl dig här:** **Föräldratips**

Oro över skärmtid eller spelande? Verktyg till professionella och familjer -nätsidan stöder dig vid frågor som rör barn i åldern 0-6, 7-12 och 13-18-år!



Miniguiden är sammanställd av projektet "Välmående barn och familjer i en digitaliserad vardag". Läs mera på www.pelituki.fi

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.

I Finland följer vi: WHO:s skärmtidsrekommendationer



DIGITALT SPELANDE

En stor del av finländarna i åldern 10–19 år spelar dagligen eller åtminstone varje vecka. Spelning och användningen av sociala medier (WhatsApp, YouTube mfl) börjar ofta i samband med den första telefonen. 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).

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.

Digitalt spelning kan vara svårt att pausa av många orsaker, bl.a. kan det vara så att barnet just håller på klara av något det kämpat länge för eller så spelar barnet online med kompisar och riskerar tråkiga straff om matchen/turneringen avbryts.

ÅLDERSGRÄNSER

Digitala spel har åldersgränser för att skydda minderåriga från skadligt innehåll.

Det är möjligt att jämk 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 jämk 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. Alla familjer kan ha egna regler så länge åldersgränserna följs. Diskutera med egna barn.

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. Åldersgränsen är inte rekommendation.

Sociala mediernas åldersgränser, ofta 13 år, berättar inte om skadligt innehåll utan grundar sig på GDPR (allmänna dataskyddsförordningen).

Föräldrakontroll, t.ex. Familylink och liknande kan användas, men det är ändå viktigt att diskutera för- och nackdelarna med digitalt spelning och skärmbruk med barnet.

Läs mer om åldersgränser på www.kavi.fi (allmänt) och Pegi (spelens åldersgränser, föräldrakontroll, inköp i spel).



FÖRÄLDERN ÄR EN FÖREBILD FÖR BARNBET

Se familjens digiregler som en helhet.

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



FÖRÄLDRARS BETYDELSE

Spel är ofta en viktig del av barnets liv. 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?

Visa intresse och diskutera spelning positivt hemma - det minskar och förebygger uppkomsten av spelproblem. Att prata om spelning/mobilbruk 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 spelning efter matchen.

"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?
- **Stöd barnet och öva tidshantering tillsammans.**
- Ta barn och unga med i hemsysslor och uppmuntra barnen berätta om vad som känns viktigt i stunden.
- Gör ett skriftligt veckoschema och häng det på väggen / kylskåpsdörren.
- Gör familjens gemensamma digiregler, bestäm t.ex. när telefonen stängs av för kvällen.
-> SE tips i **Digiryggsäcken** -materialet

