Telia

Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen
Save the Children

BARN & GAMING

EN GUIDE TILL FÖRÄLDRAR

STÖTTA OCH VAR NÄRVARANDE

Telia och Rädda Barnen Finland har samlat idéer från tusentals barn och ungdomar om hur internet skulle kunna bli bättre och säkrare för dem. Barns viktigaste vädjan till föräldrarna är att de ska bättre förstå barnens liv och intressen på nätet samt stödja dem när det gäller säkerhet och integritet online.

Telia sätter tillsammans med World Childhood Foundation årligen upp en barnpanel, Children's Advisory Panel (CAP), i Norden och Baltikum, för att bättre förstå barns egna perspektiv på livet på nätet.

Läs mer i CAP 2019-studien om vad 600 15-åringar vill att vuxna ska veta om deras upplevelser när det gäller onlinespel.

STÄLL FRÅGOR OCH VISA INTRESSE

Ett genuint intresse, utan förutfattade meningar, för den digitala spelvärlden gör det mycket lättare för dig att prata med ditt barn om digitala spel, åldersgränser och om att vara en bra lagspelare. När du utforskar och spelar tillsammans med ditt barn får du en bättre förståelse för ditt barns spelupplevelser online. Du kan till och med tycka det är spännande och hitta en ny hobby för dig själv.

Du kan börja samtalet till exempel när barnet spelar hemma. Försök att fråga:

- Vilken typ av spel spelar du?
- Vad behöver man göra i spelet?
- Vad är det du tycker är roligast?

Prova spelet själv. Be ditt barn berätta och lära dig om spelet.

VARFÖR GILLAR BARN DIGITALA SPEL?

Nästan varje barn och ungdom spelar något slags spel på nätet. Digitala spel/ Online spel/Spel på nätet inkluderar alla typer av onlinespel med en spelkonsol, på dator eller på en mobil. Spel är en stor del av barns och ungdomars kultur och de spelar av olika anledningar. För vissa barn är spel en viktig hobby, för vissa betyder det att tillbringa tid med vänner och för vissa är det underhållning.

När man som vuxen förstår varför barnet spelar är det lättare att ge stöd till att spela på ett sunt och ansvarsfullt sätt.

VAD KAN MAN LÄRA SIG AV ONLINESPEL?

Att spela onlinespel kan ge ökad förmåga till lagarbete (teamwork) och beslutsfattande samt förbättra kritiskt, strategiskt och logiskt tänkande. Många onlinespelare får nya vänner över hela världen och att spela med dem har en positiv inverkan på språkkunskaper. Vissa människor fortsätter att spela hela livet.

Dataspelsbranschen är en betydande industri (135 miljarder dollar 2018), med behov av olika människor och olika kompetenser. Många spelare har gått från att spela som hobby till en karriär inom spelbranschen.

VAD ÄR ETT SUNT SPELANDE?

Det finns inga obestridda vetenskapliga bevis för negativa effekter av spel. Utmaningar som ofta tillskrivs spel, till exempel överdrivet spelande, kan vara en indikation på andra problem i barnets liv, som brist på relationer, svårigheter i att hantera sin livssituation eller mentala hälsoproblem. Det är bra att fråga ett barn om vad som lockar i till exempel våldsamma spel och vad barnet känner av att spela det.

VAKA ÖVER BALANSEN
Som förälder är det ditt jobb att hitta en balans mellan olika områden i ditt barns liv. Fysisk aktivitet, hälsosam kost, familjeliv och sociala relationer, engagemang för skolarbete och andra uppgifter, meningsfulla hobbyer och tillräcklig vila är alla del av ekvationen.

Regelbundet onlinespelande är inte skadligt när vardagen fungerar bra för övrigt. Öppna samtal och tydliga regler, helst uppgjorda tillsammans med barnet, minskar möjliga riskfyllda situationer.

TA HÄNSYN TILL ÅLDERSGRÄNSEN
Åldersgränser i digitala spel måste tas på allvar, eftersom klassificeringen alltid är en varning om innehåll som inte är lämpligt för yngre barn. Läskiga spel kan orsaka otäcka tankar och drömmar, särskilt för yngre barn. Det är viktigt att du hålla dig uppdaterad på de spel som ditt barn spelar och att kontrollerar åldersgränsen.

OM NÅGOT SKULLE HÄNDA
I onlinespelvärlden kan man komma i kontakt med dåliga saker, som mobbning, trakasserier, identitetsstölder, hot och grooming (kontakter i syfte att begå sexuella övergrepp). Det bästa sättet att skydda ett barn på nätet är att ha en öppen och tillitsfull dialog, där möjliga dåliga situationer kan diskuteras med barnet.

Om något händer, håll dig lugn, lyssna på barnets beskrivning av situationen och anklaga aldrig barnet. Spara möjliga bevis (till exempel skärmdumpar) och kontrollera användarvillkoren för spelet för att se om störande meddelandena kan blockeras eller rapporteras. Om du misstänker ett brott, kontakta polisen.

EN KARRIÄR INOM GAMING

E-sport och traditionella sporter har många liknande inslag, som lagarbete, vikten av individuella prestationer, reaktionshastighet, träning och professionalism. På grund av likheterna betraktas e-sport också som en form av sport, även om det inte nödvändigtvis passar i den traditionella sportens definition.

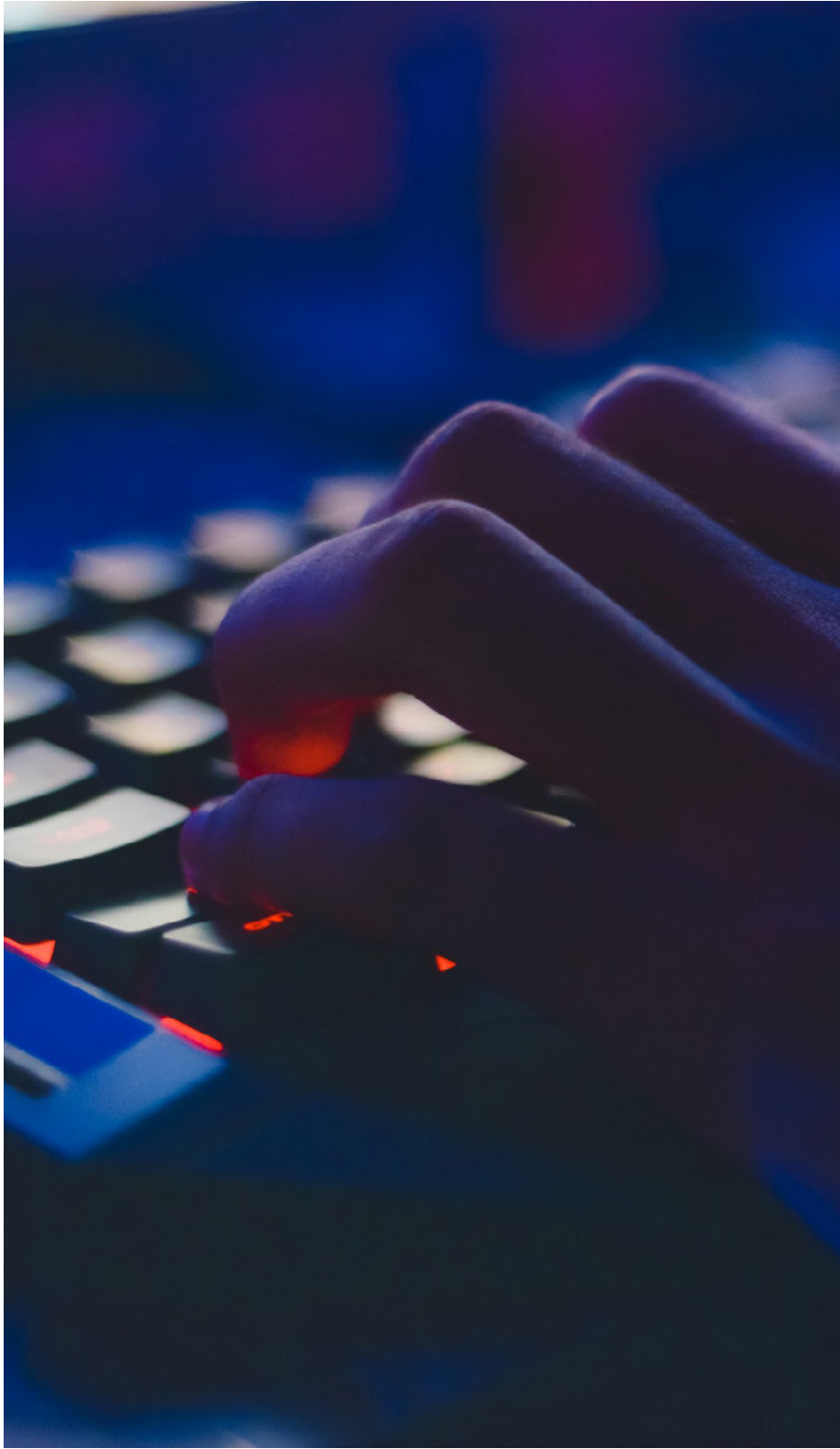
OM MAN VILL BLI EN STJÄRNSPELARE
Det är viktigt att ta hand om sitt fysiska välbefinnande. Till exempel är skador relaterade till händer och handleder vanliga bland spelare som tävlar. Om man inte tar hand om sin fysiska hälsa kan tävlingsspel orsaka olika medicinska problem, vilket kommer förkorta spelkarriären betydligt. Att ta hand om den fysiska hälsan ökar välbefinnandet och förbättrar samtidigt resultaten samt bidrar till en längre framgång inom spelande.

TA HAND OM DET MENTALA VÄLBEFINNANDET
Tävlingsspel kräver att man kan hantera hög stress. Som motvikt är det bra att träna olika avkopplande övningar som mindfullness och minnesfokuseringsövningar.

STÖD ETT SCHYSST SPELANDE
Telia stöder en spelkultur som är fri från hatyttringar och alla typer av diskriminering. Stöd ditt barn att åstadkomma en inkluderande och stödjande spelkultur online.

“Det viktigaste är att vuxna är intresserade av vad deras barn gör. Till och med i början, när det bara handlar om spel för skojs skull, bör föräldrar lära känna spelen och om möjligt spela tillsammans. Om onlinespel blir en hobby och barnet visar talang är det viktigt att spelandet och träningen blir systematisk. Inte bara öka speltiden, eftersom det inte kommer att leda någonstans.“ - Markku Sotala, pappa till Joona Sotala, den mest framgångsrike e-sportspelaren i Finland, Starcraft 2 Världsmästare.

“Jag tänkte på att spela professionellt redan från början och lyckligtvis har mina föräldrar alltid stöttat mig och litat på mig i min professionella karriär. Det viktiga är inte de timmar jag spelar, utan syftet och koncentrationen. Du måste koncentrera dig totalt på att spela och träna.“ - Joona Serral Sotala, Världsmästare Starcraft 2-game, ENCE, Finland



TELIAS VÄGLEDANDE PRINCIPER FÖR ANSVARSFULLT DIGITALT SPELANDE

VI FRÄMJAR

INTEGRITET, FAIR PLAY OCH DELAKTIGHET
Vi stöder en spelkultur där alla spelare respekteras och vi har nolltolerans för trakasserier, mobbning och diskriminering.

EFTERLEVNAD AV ÅLDERSGRÄNSER
För att skydda minderåriga från olämpligt innehåll, ser vi alltid till att åldersgränser på spel respekteras i vår verksamhet.

BARNS RÄTTIGHETER I DIGITALA MEDIER OCH VÄLBEFINNANDE
Vi främjar barns rättigheter och säkerhet i digitala medier och balansen mellan online-spel, familj och sociala relationer, skolarbete, vila och fysiskt välbefinnande i vardagen.

LIKA MÖJLIGHETER
Vi vill ge alla lika möjligheter för online-spel.

Låt oss tillsammans skapa en spelkultur som välkomnar alla att delta och ha kul!

I SAMARBETE

Telia

Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen
Save the Children