

Kunskapsstöd om skärmtid, digitala spel och spel om pengar riktat till föräldrar och andra viktiga vuxna i barn och ungas närhet



Varför tar vi fram det här kunskapsstödet?

Det finns ett behov av stöd riktat till föräldrar och andra viktiga vuxna i barn och ungas närhet som skola och föreningsliv.

Större fokus på föräldrastöd i det spelförebyggande arbetet.

Målgrupp och syfte

Kunskapsstödet vänder sig till personal som möter föräldrar och andra viktiga vuxna i barn och ungas närhet

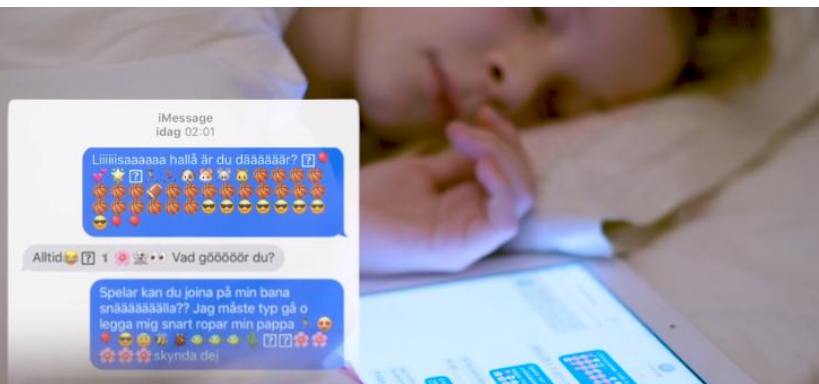
Syftet är att

- öka kunskapen hos föräldrar och andra vuxna i barn och ungas närhet om barns skärmanvändning för att förebygga spel om pengar.
- starta givande diskussioner om skärmtid, digitalt spelande och spel om pengar.
- förmedla vikten av vuxnas stöd till barn och unga
- hjälpa aktörer som möter föräldrar med ett material att använda i dialog med föräldrar.

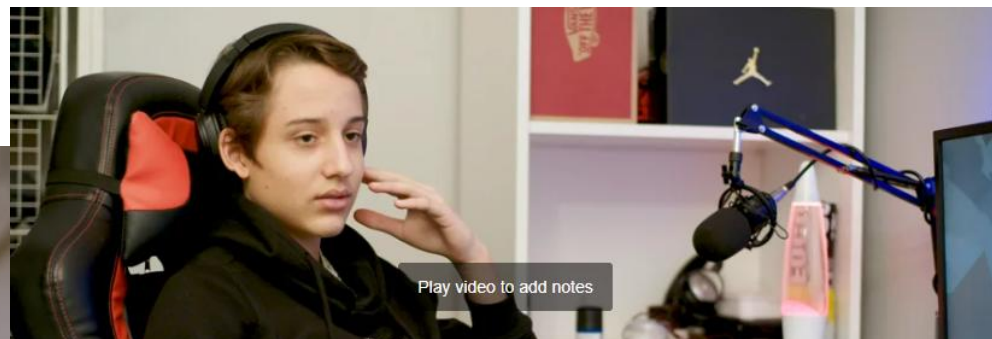
Vad består kunskapsstödet av?

1. Filmer – fyra stycken/åldersgrupp, ca 1- 4 min.
- 2.Handledning för användning av filmerna
3. Diskussionsunderlag i form av en digital presentation
4. Broschyr till föräldrar med fakta, tips, stöd och hänvisning till professionell hjälp

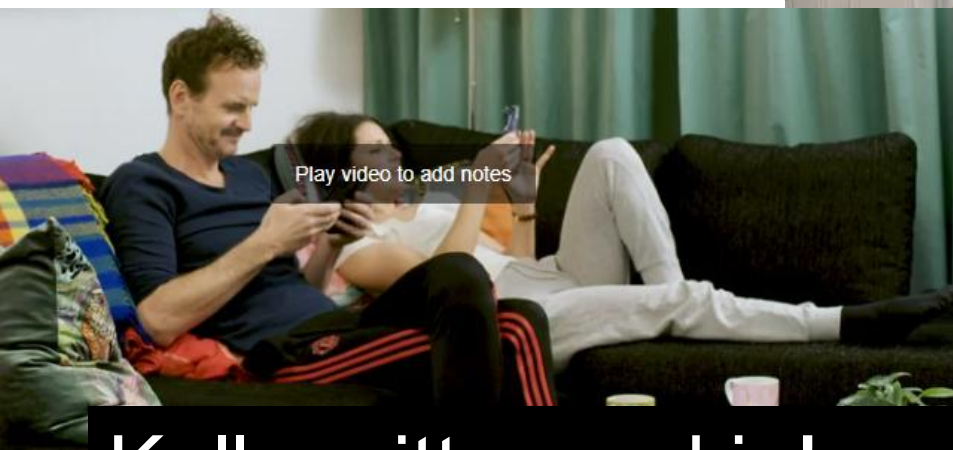
Filmer 8-12 år



Jag är så trött idag!



Det är ändå ganska bra med skärmtid...



Kolla mitt nya skin!



Alla andra får ju!

Filmer 13-18 år



Det är ju din och min grej!



Det är ändå ganska bra med skärmtid...



Han blev liksom helt lost!



Alla andra får ju!

Ciyaaraha dijitaalka ah waxaa ku jira kuwa lagu ciyaaro kombiyuutarka, aaybaadka, moobaylka iyo telefishinka.

Carruur iyo dhallinyaro badan waxey ciyaari karaan iyaga oo aan wax dhibaataha kala kulmin. Badankood waxey ciyaaraha u arkaan in ey tahay mid xiiso leh iyo waqti wanaagsan oo asxaabta lala qaato. Ciyaaraha qaar si firfircoon ayuu ciyaariyahan ka uga qeyb qaataa, wuxuu qeyb ka yahay sheekada ciyaarta waxaana lagu soo dhaweyyaa in uu waxyaabo ku dhiirrado. In xariif lagu ahaado ciyaarta waxey maqaam sare siineysaa ciyaariyahan marka uu asxaabtiisa ku dhex jiro.



Ciyaaraha lacagta la dhigto

waa sida khimaarka warqadaha laga xoqo, khimaarka nambarrada, kuwa fardaha iyo isboortiska iyo ciyaarta khamaarka turubka. In lacag la dhigto oo lagu ciyaaro uma bannaana dadka ey da-doodu ka yartahay 18 sano. Sidaas ey tahay hadana dhallinyaro badan ayaa lacag ku ciyaarta oo dhigata. In lacag lagu ciyaaro waxaa loo heysan karaa in ey tahay wax xiiso leh, sidoo kale riyada ah in si fudud oo degdeg ah faa'iido lacageed loo helo waa waxyaabaha dhiirgelineyaya in la ciyaaro. Ciyaarta waxey noqon kartaa qaab looga cararo nolol maalmeedka waaqiciga ah, maadaama uu qofku ka helayo maaweelo iyo madadaalo. Nuucyada kala duwan ee ciyaaraha oo dhan waxey keeni karaan in ey kororto khatar dhibaato, laakiin ciyaaraha ugu khatarta badan waa kuwa mashiinnada otomaatikada ah, ciyaarta khamaarka ee kasiinowga iyo ciyaarta khamaarka ee internetka sida kasiinowga internetka, khamaarka turubka ee internetka iyo khamaarka nambarrada (bingo) ee internetka. Xayeysiinta ciyaaraha khamaarka meel walba ayey ka muuqdaan waxey sidaas darteed saameynayaan nolol maalmeedka carruurta iyo dhallinyarada.



Waa maxay dhibaato ciyaareed?

Mararka qaar waxaa adkaan karta in la kontoroolo ciyaarta, haddii ey ahaan laheyd ciyaar dijitaal ah iyo mid lacag la dhigto labadaba. Ciyaarta waxey waqti kala wareegi kartaa waxyaabaha kale ee uu qofku xiiseeyo, waxey sababi kartaa caafimaad darro iyo dhibaatooyin xagga bulshada ah kuwaas oo saameyn ku yeelanayo iskuulka iyo in uu xumaado xiriirka uu qofka la leeyahay qoyska iyo saaxiibada. Haddii uu xaalka sidaas noqdo wuxuu qofka u baahan yahay caawimaad. Dhibaataada ciyaaraha lacagta la dhigto waxey sababi karaan dhibaato xagga dhaqaalaha ah. In lacag la dhigto marka la ciyaarayo ama in la heysto dhibaato khamaar ciyaarid marka dhallinyaro la yahay waxey kordhisaa khatarta ah in ey qofka dhibaato khamaar ciyaarid la soo gudboonaato xattaa marka uu weynaado.



Waxaa jira calaaqad u dhexeysa ciyaarta kombiyuutarka iyo ciyaarta khamaarka ee lacagta la dhigto

Ciyaaro badan oo dijitaal ah waxaa ku jira qeybo khamaar oo kale ah kuwaas oo ey ku jiraan fursado bakhtiyaa nasiib ah oo lagu reyn karo. Ciyaaraha qaar waxaa tusaale ahaan ku jira baakado bakhtiyaa nasiib. Waa baakad ey ku jiraan waxyaabo uusan ciyaariyahan garaneyn inta uusan soo gadan ka hor isla markaana uu ka bixinayo lacag run ah. Baakadka waxaa ku jira waxyaabo sare u qaadi kara awoodda ciyaariyahan ee ciyaarta ama waxaa ku jiri kara hub cusub. Waxey noqon kartaa jaanis uu qofku ku wanaajin karo fursadihiisa ku aaddan in uu ciyaarta ku guuleysto. Waxaa jirta khatar ah in uu qofka lacag ka bixiyo baakad aanan wanaajineyn fursadaha ciyaariyahan. Waxaas aan la ogeyn ee la soo gadanayo wuxuu keenayaa xiiso sababi karta in ey qofka u horseeddo dhibaato xagga khamaarka lacagta la dhigta ah.



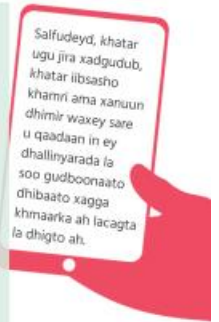
Wiilasha waxey ciyaaraan in ka badan gabdhaha waxey khatar ugu jiraan in ey la soo gudboonaato dhibaato xagga khamaarka lacagta la dhigto ah.

Shirkadaha khamaarka ee iswiidhan oo dhan waxey da'doodu ku xaddidantahay 18 sano. Sidaas ey tahay dhallinyaro badan ayaa lacag dhigtay oo khamaar ciyaaray.

Haddii aad adiga ama cunugaaga ka welwelsantahay waxaad la xiriirtaa degmadaada ama xarumaha caafimaadka iyo daryeelka si aad caawimaad u hesho. Leenka caawimaadda taleefanka waxey dadka ciyaara khamaarka iyo qoyskooda siiyaan talooyin. Si qarsoon ayaad halkan usoo wici kartaa, wax ugu qori kartaa ama iimeel ugu diri kartaa.

Calaamado lagu garto:

- Ciyaarta ayaa wax walbo oo kale ka muhiimsanaaneeyso
- Marka uu cunugaagu kontoroolka ka dhumo
- Marka uu cunugaaga ciyaarta ka doorbido waxyaabaha kale ee xilli firaqaha la sameeyo iyo in uu asxaabtiisa waqti la qaato
- Cunugaagu wuu sii ciyaaraa in kasto uu dhibaateysan yahay



Salfudeyd, khatar ugu jira xadgudub, khatar iibsasho khamiir ama xanuun dhimir waxey sare u qaadaan in ey dhallinyarada la soo gudboonaato dhibaato xagga khamaarka ah lacagta la dhigto ah.

Vad kan jag göra som förälder?

Som förälder är det viktigt att skapa en nära och trygg relation till ditt barn. Du som förälder är en förebild för ditt barn. När det gäller spel om pengar vet vi att föräldrars egna spelande och inställning till spel påverkar barns beteende och inställning.

- ▶ Prata dagligen med ditt barn om allt möjligt; Vad som hänt i skolan, på internet, sociala medier och fråga hur ditt barn mår. Lägg undan mobilen och tankar på vardagssysslor. När ni pratar bygger ni upp en nära relation som är viktig för att ditt barn också ska våga prata med dig om svårare saker som till exempel mobbing, spel om pengar, alkohol och droger.
- ▶ Prata med andra föräldrar för stöd kring spelandet och skärmtid.
- ▶ Gör saker tillsammans med ditt barn. Det minskar risken för bråk mellan er och ni har mer gemensamt att prata om.
- ▶ Åldersgränser är viktiga. Tillåt inte barn under 18 år att delta i någon typ av spel om pengar. Tänk på att många dataspel har åldersgränser som du som vuxen bör känna till. Se till att åldersgränsen för spel om pengar hålls. Spela inte om pengar tillsammans med barn. En tidig spelvinst i barnets liv kan trigga barnet att vilja fortsätta spela om pengar.
- ▶ Diskutera spelreklam och hjälp barnet i att tänka kritiskt kring reklamens budskap och innehåll.
- ▶ Håll koll på kontokort som är kopplade till spelsajter där ditt barn kan köpa saker till dataspel. Tänk även på att hemlighålla inlogg till spelsajter om du själv spelar online om pengar.
- ▶ Det finns spel på internet som uppmuntrar barn att köpa och spela om saker som kostar pengar. Prata med ditt barn om risker med spelandet, pengars värde och diskutera åldersgränser och din inställning till dem.
- ▶ Ditt barn mår alltid bra av att höra att du som förälder bryr dig, intresserar dig för barnets tankar och upplevelser och att du engagerar dig -även om det inte alltid känns så.
- ▶ Prata om spelandet och skärmtid. Intressera dig för vad ditt barn gör online. Lyssna på barnet och bestäm ramar och rutiner tillsammans. Spelandet ska inte gå ut över skola, sömn, sociala aktiviteter, kost och motion. Till exempel kan skärmtid vara tillåtet när läxorna är gjorda. Förklara varför rutiner är viktiga - ditt barn blir trygg av att veta att det finns orår.
- ▶ Om ditt barn spelar på ett sätt som påverkar barnet negativt kan det vara avgörande att du finns där och hjälper till att sätta gränser för spelandet. Om du behöver stöd kan du kontakta kommunen, hälso- och sjukvården eller Stödlinjen. Lita på din känsla och prata med ditt barn om du är orolig. Känns det som något är fel har du troligtvis rätt.

Läs mer

Stödlinjen: <https://www.stodlinjen.se/#/>
PEGI har info om åldersgränser för dataspel
<https://pegi.info/sv>

<https://www.statensmedierad.se/press/myheterkronikorochpresmeddelanden/arkivnyheter/myheterpresmeddelandekronikor/foaldraguidertillbamensinternetkortasvarpasvarafragor.4384.html>

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/spel/prevention/unga-och-spel/foraldrar-och-andra-vuxna-i-barns-narhet-ar-viktiga/>

Kontaktuppgifter

Länsstyrelserna - Information om spelmissbruk bland unga

Till dig som är förälder eller annan vuxen i barn och ungas närhet

OM DIGITALA SPEL OCH SPEL OM PENGAR



Användning

Fundera över!

- På vilket sätt kan du använda dig av materialet i din yrkesroll?
- Vilka andra verksamheter kan du samverka med?

Här hittar du materialet

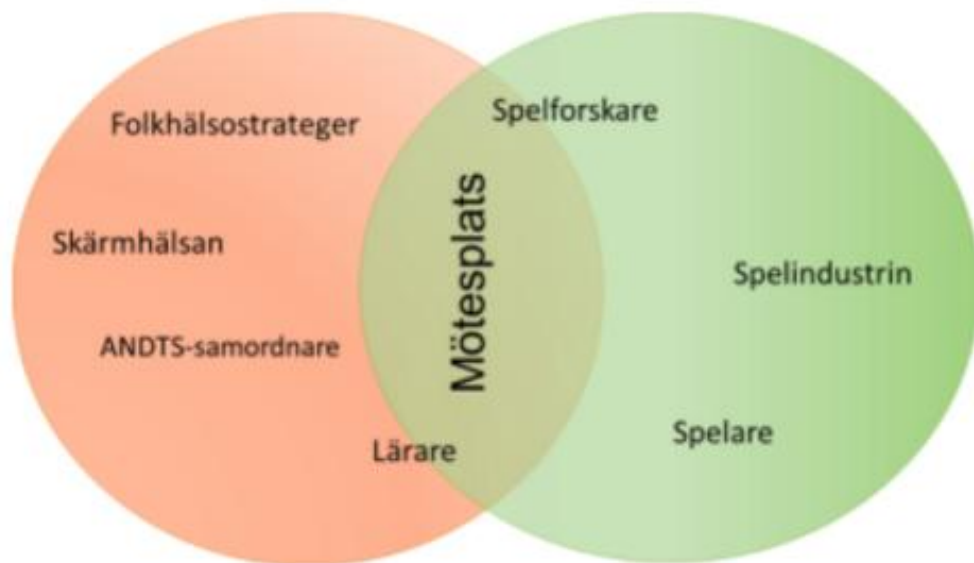
Materialet finns att hämta kostnadsfritt på Länsstyrelsernas webbplats. Sök på *Spel om pengar*.

Vi tar gärna emot återkoppling. Mejla:

Maribel.basualdo.raneskog@lansstyrelsen.se

Spel som problem eller möjlighet?

Ett samverkansprojekt för att förstå spel, spelande
och spelkultur bland barn och unga



Tematiska workshops:

- Dataspel och spelutveckling
- Barns och ungas spelvanor
- Inkludering och mångfald inom spel och spelutveckling

Länktips

- Folkhälsomyndighetens [spelprevention.se](https://www.spelprevention.se) vänder sig till dig som arbetar med att förebygga spelproblem. Här hittar du kunskap om spelproblem och vägledning kring hur problemen kan förebyggas.
- På statens medieråds webbplats hittar du en variation av [stödmaterial och verktyg](#) som vänder sig till barn och unga, föräldrar och pedagoger gällande barn och ungas spelande.
- Skolverket har samlat [material](#) för pedagoger
- På [Prataomspel.se](https://www.prataomspel.se) hittar du material riktad till pedagoger och elevhälsa
- Socialstyrelsen har samlat material till professionella på [Spelproblem – Kunskapsguiden](#)
- [Stodlinjen.se](https://www.stodlinjen.se) och [Spelpaus.se](https://www.spelpaus.se) vänder sig till personer med spelberoende i behov av stöd