

Visa intresse ditt barns spelande

- Nästan alla barn och ungdomar spelar åtminstone ibland. För majoriten medför spelandet fler fördelar än nackdelar.
- Det är bra att känna till hur mycket och varför ett barn spelar. Bakom ett problematiskt spelande finns ofta andra faktorer, till exempel ensamhet eller problem med självkänslan.
- En förälder behöver inte vara en spelexpert. Det viktigaste är att visa intresse och hålla koll på barnets spelande. En förälders delaktighet kan skydda barnet mot spelrelaterade problem.

Diskutera med ditt barn och var redo att lyssna

- Spelandet kan diskuteras även om det inte finns några egentliga bekymmer. Var öppen för de initiativ till diskussioner som barnet tar.
- Förutom omfattningen av spelandet och åldersgränserna lönar det sig också att behandla innehållet i spelen med barnet. Alla de känslor och frågor som spelen väcker är inte synliga och uppenbara.
- Betrakta din egen inställning till spelen. En fördömande attityd försvårar en konstruktiv diskussion.

Ta del av spelen och deras innehåll

- En förälder bör känna till både åldersgränsmärkningarna för spelen (3, 7, 12, 16, 18) och innehållsmärkningarna som anger skadligt innehåll. Information om dessa märkningar finns på adresserna pegi.info och ikarajat.fi.
- På Internet finns lättillgänglig information och recensioner om eskilda spel samt videospelningar om innehållet i spelen. Dessa videon hittar man med sökorden "gameplay (spelets namn)".
- Om du spelar tillsammans med ditt barn kan du observera hur ditt barn förhåller sig till spelen. Dessutom kan du lära dig att bättre förstå spelen och spelandet.

Skydda barnet mot skadligt innehåll

- Åldersgränserna för spelen har fastställts för att skydda barnen.
- Enligt strafflagen är det förbjudet att köpa, överlåta eller visa ett F18-spel för en minderårig.
- Förälderns ansvar som vårdare är att se till att åldersgränserna följs.

Kom överens om gemensamma regler för spelandet

- Gemensamt uttänkta konsekventa regler, som familjen förbinder sig till, förebygger onödiga konfliktsituationer.
- Om du ställer in begränsningar på datorn, till exempel lösenord eller spärrprogram, berätta öppet om dessa. Diskutera med barnet varför begränsningarna behövs.
- Det lönar sig också att diskutera gränserna och reglerna med barnets kompisars föräldrar. Då gäller samma regler också utanför hemmet.



Källor: Lagen om bildprogram 17.6.2011/710, Strafflagen 17.6.2011/713, Lemmens, J., Valkenburg, P. & Peter, J. 2011. Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. Luhtala, K., Silvennoinen, I. & Taskinen, T. 2010. Nuoret pelissä (Ungdomarna på spel).