

FÖRÄLDRAR OCH E-SPORT

Att vara förälder till en e-sportare



Föräldrar och e-sport

Att vara förälder till en e-sportare

Ett samarbete mellan



Redaktör: Jesper Englin
Sabina Tennivaara

Layout: Nicholas Ranégie

Foto: Malin Huusman
Petter Sten

INNEHÅLL

● FÖRORD	4
● VAD ÄR E-SPORT	6
● E-SPORT I SIFFROR	7
● E-SPORT OCH VUXENNÄRVARO	9
● E-SPORTENS UTMANINGAR	12
● GRUNDLÄGGANDE OM E-SPORT	16
ATT LÄMNA UNDER MATCHEN	20
ATT TITTA PÅ OCH SÄNDA E-SPORT	20
CHATTEN	21
ORDLISTA	24

●	KONKRETA TIPS	27
	TESTA SPELET	28
	VISA INTRESSE – STÄLL FRÅGOR	29
	TITTA TILLSAMMANS	34
	MARKSERVICE	35
●	VIDAREUTBILDA DIG	37
	ÅLDERSMÄRKNING PÅ SPEL – PEGI	37
	FORSKNING	38
	E-SPORT ÄR FYSISKT KRÄVANDE	38
	SPEL GÖR DIG SKARPARE	40
	ATT SPELA ÄR BRA FÖR DIN HJÄRNA	40
	DATORSPEL OCH SPORTIFIERING	41
	RAGE-QUITTING	42
●	TILL SIST	43
●	REFERENSLISTA	44

FÖRORD

Det här utbildningsmaterialet är baserat på dokumentet Svensk e-sports Code of Conduct. Syftet är att du som är förälder ska få lära dig mer om e-sport och om hur du kan stötta ditt barn i utövandet av den. Tanken är att utbildningsmaterialet ska ge kunskap och förståelse, samt konkreta verktyg som gör att du kan närma dig ditt barns intresse och hjälpa till att förbättra en miljö de spenderar mycket tid i.

Du kommer att få bekanta dig med termer från e-sportvärlden, hur spelen fungerar och vad drivkraften bakom ett passionerat e-sportintresse är. Förhoppningen är också att du som förälder ska inse vilken skillnad du kan göra för e-sporten i stort.

E-sportens plats i samhället är odiskutabel, den är numera en naturlig del av svenska ungdomars fritid. Den kan närmast liknas vid en folkrörelse, där i stort sett allt engagemang kommer inifrån.

E-sporten har också en stor styrka jämfört med andra sporter - den kan utövas av människor med helt olika förutsättningar och från helt olika bakgrunder. Potentialen för att e-sporten ska vara inkluderande är enorm!

Samtidigt finns ett problem med bristande vuxennärvaro. Att e-sporten växt fram organiskt och utan några större influenser utifrån har byggt en stark känsla av ägandeskap, men har också gjort att den blivit svår att sätta sig in i. Många föräldrar har väldigt lite kunskap eller insyn i hur ungdomars e-sportande ser ut. Det är ett problem eftersom distansen mellan föräldrar och ungdomar när det gäller spelen skapar svårigheter att kommunicera kring dem och begränsar möjligheten för föräldrar att stötta och hjälpa till att skapa positiva mönster.

E-sporten är fortfarande ung och i behov av stöttning från vuxenvärlden för att forma en mer välkomnande miljö. Du som förälder har både ett ansvar och en stor möjlighet att bidra till en mer inkluderande e-sport i framtiden.



VAD ÄR E-SPORT?

E-sport är en förkortning för elektronisk sport. Den etablerades på allvar i början av 2000-talet och går ut på att spela tävlingsinriktat mot andra på en dator, konsol eller annan enhet. Ytterligare aspekter som brukar känneteckna en e-sport är att spelet har ett högt färdighetstak - det vill säga att det finns en ständig möjlighet att utvecklas, även efter att spelaren lagt ner mycket tid på spelet.

En annan viktig detalj är den möjlighet åskådarna har att följa matcherna. E-sport är en publiksport och många av åskådarna spelar inte spelet själva, på samma sätt som de som tittar på fotboll inte alltid är aktiva fotbollsspelare.



E-SPORT I SIFFROR

E-sport kallas ofta för världens snabbast växande sport och det är inte svårt att förstå varför. Hela industrin värderas just nu till 1,6 miljarder kronor och förväntas fördubbla sitt värde inom två år. Under 2017 beräknas e-sporten vara jämsides med de amerikanska ligorna i ishockey och amerikansk fotboll gällande tittarsiffror, med 190 miljoner tittare per år.¹

Det största e-sportspelet är gratis. Det heter League of Legends och är ett lagbaserat strategispel, med fem spelare i varje lag. Varje dag spelas LoL, som det nästan alltid kallas, av 27 miljoner spelare världen över. Vid varje givet tillfälle under dagen är i snitt 2,7 miljoner spelare aktiva och räknat på en månad är det totalt 67 miljoner som spelar. VM-finalen 2015 i League of Legends sågs av 11.2 miljoner tittare online och av 40.000 åskådare på plats i arenan.²

Den största prissumman som betalades ut i en turnering under 2015 var 145 miljoner - i spelet Dota 2 och tävlingen The International. Sammanlagt delade de största e-sportspelen ut totalt en halv miljard i prispengar under 2015, fördelat över 4680 turneringar.³



Det finns inga definitiva siffror på hur många svenska ungdomar som e-sportar, men bara i de två spelhobbyförbunden Sverok och Goodgame finns över 100.000 medlemmar som är engagerade i e-sport. Det gör den organiserade e-sporten lika stor som handboll, ishockey och tennis.⁴ Detta är alltså bara siffror för den organiserade delen, spontanutövandet av e-sport är mångfalt större och sammanlagt uppskattas e-sportarna i Sverige att vara hundratusentals.

Det finns goda belägg för att påstå att e-sporten är världens snabbast växande sport. Men oavsett statistik borde det faktum att e-sport engagerar så många av våra ungdomar vara anledning nog för att ge den legitimitet och support.

E-SPORT OCH VUXENNÄRVARO

– Min fjortonåring brukar gå iväg någonstans med sina kompisar några kvällar i veckan. Jag vet inte vad de gör, förstår mig inte på det där riktigt.

– Ja, mitt barn håller på med idrott. Det är något med en boll, jag har inte så stor koll egentligen.


Citaten låter förmodligen ganska orimliga, men byt ut idrotten eller umgänget på stan mot e-sport så möts barn och ungdomar av den typen av resonemang dagligen. För de flesta föräldrar är det otänkbart att släppa ut sina barn på stan en kväll utan att ha en aning om vad de gör, eller att inte ha koll på hur den idrott de utövar går till. Ändå vittnar massor av ungdomar om hur dåligt insatta deras föräldrar är i spel och e-sport.

En förklaring är förmodligen att spel och e-sport inte varit en naturlig del av uppväxten för många föräldrar och att det därför är svårare att relatera till än andra former av sport eller kultur. Som förälder bör e-sport ses i samma ljus som till exempel fotboll, ridsport eller tennis – som en fritidsaktivitet värd att ta på allvar och engagera sig i.

Ställ nyfikna frågor, skjutsa till turneringen eller fixa

en kiosk till LAN:et. Om du visar uppskattning och nyfikenhet för deras engagemang så ökar chanserna till en konstruktiv dialog kring spelen otroligt mycket. En vanlig oro kring spel bland föräldrar är att det är asocialt. Generellt sett är digitalt umgänge lågt värderat jämfört med att ses ansikte mot ansikte, när det i själva verket är lika värdefullt för ungdomar. Att ses på fritidsgården har bytts ut mot att hänga på Skype. Det finns många olika åsikter kring det faktumet, men oavsett åsikt så är det på det sättet många ungdomars vardag ser ut. Att utgå ifrån din ungdoms perspektiv hjälper er att kommunicera konstruktivt, istället för att fastna i frustration som grundar sig i oförståelse. Kort sagt – visa att du värdesätter din ungdoms digitala sociala samvaro! Betrakta umgänge online på samma sätt som umgänge offline.

E-sport ger i många fall breda nätverk och många chanser till socialt utbyte, men det är mindre uppenbart än när en kompis plingar på ytterdörren. Prova att fråga din ungdom vilka personer hen spelat med senaste veckan! De flesta spel kräver en hög grad av samarbete, kommunikation och förståelse för roller. Parallellen till ett lag i en traditionell sport är lätt att göra, många spel går ut på att sätta samman ett lag där varje spelare får en unik uppgift, som att försvara eller anfalla.

A young woman with long dark hair is shown in profile, wearing a white VR headset with blue accents. She is sitting at a desk, looking at a computer monitor. Her hands are on a keyboard and mouse. She is wearing a white t-shirt with blue and red graphics, including the letters 'G2' and 'Bend'. A white wristband with the number '2' is on her left wrist. The background is a blurred room with other computer monitors. The entire image has a purple tint.

**Om du som förälder
förstår grunderna i
handboll, varför skulle
du inte kunna göra
detsamma i en e-sport?**

E-SPORTENS UTMANINGAR

De flesta som vistas på internet känner till att tonen är betydligt hårdare i till exempel ett kommentarsfält eller forum jämfört med hur det är när två personer ses ansikte mot ansikte. E-sporten har samma problem och anonymitet och tävlingspuls kan i vissa avseenden göra problemen värre. Lägg till en kraftigt bristande vuxennärvaro, som annars hade kunnat hjälpa till att forma positiva normer, så är utmaningen tydlig. Hatspråk och exkluderande beteende är vanligt och i många fall bildas sociala mönster som nya spelare lätt faller in i. Grupper som är utanför normen i e-sport har det extra tufft.

En norsk rapport visar till exempel att nästan 50% av de tillfrågade kvinnorna på olika sätt undanhållit (stängt av micken, använt könsneutralt namn och så vidare) information när de spelat för att slippa bli identifierade som kvinnor.⁵

Spelhobbyförbundet Sverok har tillsammans med RFSL Ungdom sammanställt rapporten "Jag finns inte i spel...".⁶ Rapporten har undersökt hur unga HBTQ-personer upplever miljön i och kring spelen och det framgår tydligt att just e-sportmiljön är en tuff plats att vistas i. Ändå är det väldigt hoppingsivande att fundera



över e-sportens framtid. E-sporten har en närmast unik potential att vara öppen och inkluderande – människor från vitt skilda bakgrunder kan delta på lika villkor. Jämfört med en fysisk sport är till exempel uppdelning mellan könen i teorin irrelevant. Det som hindrar e-sporten från att verkligen vara världens mest inkluderande sport är sociala mönster. Eftersom sporten är så ung finns alla möjligheter att påverka den i en positiv riktning och en nyckel till det är vuxennärvaron. Att få stöd att bygga positiva normer är otroligt värdefullt för e-sporten i det skede den nu befinner sig. Om vuxna är närvarande och kan fånga upp problematiska beteenden eller stötta positiva krafter får det stor effekt på framtidens e-sport.

Sverok arbetar för att etablera träningslokaler för e-sport runt om i landet, så att spelare kan ses ansikte mot ansikte. På så sätt minskar problemen med hatspråk och e-sporten ökar också sin närvaro i samhället, vilket leder till ökad legitimitet. När till exempel kommuner blir varse om e-sportverksamhet kan stöd och system anpassas och fler vuxna kommer närmare e-sporten. I samtliga träningslokaler för e-sport som Sverok etablerar finns vuxna som är utbildade i materialet Svensk e-sports Code of Conduct⁷, i syfte att ytterligare stärka positiva normer.

Din insats som vuxen behövs och gör stor skillnad för ungdomarna och e-sporten.





GRUNDLÄGGANDE OM E-SPORT

Här följer en förteckning och kortfattad förklaring kring de mest populära e-sporttitlarna:

League of Legends

Förkortas ofta LoL och spelas i ett fågelperspektiv. Två lag, med fem spelare i varje lag, spelar mot varandra och tävlar om att förstöra motståndarens bas. En match tar ungefär 30-40 minuter och spelarna rör sig i tre olika korridorer och hjälps åt att ha sönder motståndarlagets torn för att sakta närma sig basen. Rollerna är distinkta, någon i laget fokuserar på att understödja resten med hälsa och överblick över kartan, medan andra spelare koncentrerar sig på att göra skada på motståndarna. Hög grad av kommunikation och förståelse för sin roll krävs för att lyckas bra.

Speltypen kallas för MOBA, vilket är en förkortning av det något otympliga uttrycket multiplayer online battle arena. Gratisspel, men med möjlighet att köpa nya karaktärer och accessoarer till dem.

Dota 2

Precis samma grundprincip som League of Legends, men något mer oförlåtande i sin design.

Spelare förlorar till exempel guld när de dör och förmågorna tar längre tid att ladda upp mellan varje användning. Matcherna tar också lite längre tid, 40-60 minuter. Även här fem mot fem, med målet att ta sig igenom korridorerna och förstöra motståndarnas bas. Precis som LoL tillhör Dota 2 MOBA-genren och är gratis, men med möjlighet att köpa nya utseenden till sina karaktärer.

Counter-Strike: Global Offensive

Kallas nästan alltid CS och är en uppföljare på ett spel från 1999. Sveriges nationalsport inom e-sporten, med massor av spelare och två lag i den absoluta världseliten. Counter-Strike är ett skjutarspel i förstaperson och går ut på att två lag med fem spelare i varje turas om att plantera respektive defusera en bomb. Extremt taktiskt spel där position och samarbete med laget är a och o. Spelet har en ingångskostnad och erbjuder sedan möjlighet att köpa nycklar till lådor spelaren samlat på sig. I lådorna finns nya "skins", det vill säga utseendevariationer på vapnen i spelet. Dessa påverkar inte själva spelet, utan är rent kosmetiska.

Hearthstone

Ett digitalt kortspel, där spelaren bygger sina kortlekar själv och sedan tävlar mot andra spelare, en mot en. Gratis i grunden, men med samma princip som andra samlarkort - ju fler paket du köper desto större chans att du får bra kort. Dock kan spelaren tjäna ihop guld att handla för i själva spelet, men den processen är betydligt långsammare. Intensivt strategiskt och med höga krav på problemlösning samt förmåga att beräkna sannolikheter.

Starcraft 2

Ett strategispel ur fågelperspektiv, som oftast spelas en mot en. Spelarna ska bygga upp en egen armé och samtidigt ha koll på kartan, slutmålet är att förstöra motståndarens bas. Starcraft brukar jämföras med schack i realtid, där spelaren kontrollerar upp mot hundra enheter samtidigt och ständigt tar nya beslut. En spelare på elitnivå har 150-200 nedslag i minuten på tangentbordet.

FIFA

En av de mest lättillgängliga e-sporterna eftersom det speglar "riktig" fotboll rakt av. Spelaren styr alla spelare i ett lag och försöker göra fler mål än motståndaren. Spel på en högre nivå kräver stort tålamod och förståelse för den aktuella

versionens förutsättningar, eftersom spelet byts ut varje år när det kommer en ny utgåva.

Street Fighter V

Ett fightingspel i 2D, där två motståndare ställs mot varandra och där vinnaren är den som först tömmer motståndarens livmätare. Spelarna fokuserar på en eller ett par karaktärer och blir extremt skickliga på att kontrollera dem. Men eftersom spelet innehåller en mängd karaktärer behöver en skicklig spelare ha bra förståelse för samtliga för att bli framgångsrik. Enormt krävande vad gäller reaktionsförmåga och tajming.



ATT LÄMNA UNDER MATCHEN

En diskussionspunkt mellan föräldrar och ungdomar brukar vara längden på matcherna och möjligheten att stänga av innan en match är slut. I de flesta e-sportspelen straffas spelare som lämnar mitt i en match. Det kan handla om att kortsiktigt stängas av eller i form av begränsade valmöjligheter de kommande dagarna. Högst troligen förlorar också laget som blir av med en femtedel av sin uppställning. Jämför med ett innebandylag som tvingas spela med en spelare mindre under hela tredje perioden.

Kunskap om matchernas längd och en konstruktiv dialog kring till exempel tider för middag gör att ni slipper många av konflikterna som annars kan uppstå. Ett förslag är att sätta en sista tid för när matchen får starta - till exempel 45 minuter innan det är matdags.

ATT TITTA PÅ OCH SÄNDA E-SPORT

Den dominerande plattformen för att titta på och sända e-sport är Twitch. Det är en webbplats för direktsänd videoströmning av datorspel. Vanligaste användningsområdet för Twitch är att användare strömmar från ett spel de själva spelar, eller tittar på andra användares strömmade spelsessioner.

Twitch används också för att följa presskonferenser, turneringar inom e-sport, intervjuer med spelutvecklare och annat spelrelaterat innehåll.

Som medlem på Twitch har du en egen kanal som andra användare kan följa och du kan också själv följa andra användare för att ta del av deras streaming. Du kan kommentera på andras videor och interagera med andra användare. De flesta av de större spelplattformarna har integrerade lösningar för Twitch, till exempel Xbox, PlayStation, Android och Iphone. Det innebär att du inte behöver installera något program utöver det som redan finns i maskinerna, utan bara trycka på en knapp för att börja sända din spelsession. På så sätt har streamande blivit tillgängligt för många fler. YouTube lanserade under hösten 2015 sin egen motsvarighet till Twitch, YouTube Gaming.

CHATTEN

Alla spel har någon form av kommunikationsverktyg inbyggt. Dels finns nästan alltid en röstchatt, där spelarna kan kommunicera med det egna laget, men framför allt är det textbaserad kommunikation som sker. Spelarna kan välja att skriva till alla i en match, eller bara till sina lagkamrater.



Vissa spel, som till exempel Hearthstone, begränsar kommunikationen till ett antal förutbestämda fraser. Detta i syfte att stävja det annars tidvis hårda klimatet i chatten.

Det är i textchatten under matcherna som de flesta fall av hatspråk sker. Något som skiljer e-sport från traditionell sport är att spelarna ofta paras in i slumpmässigt utvalda lag där medspelarna är obekanta för varandra. Anonymiteten kan leda till att språket i en match snabbt försämras om det går dåligt. Det finns en tendens att förstärka det en vill ha sagt - istället för att bara påpeka att en spelare tagit ett felbeslut och kanske tipsa om ett bättre alternativ stegras tonläget snabbt. Å andra sidan kan ofta kommunikationen i en match snabbt förändras till det bättre om någon eller några av spelarna står upp för den som utsätts eller tidigt sätter tonen med konstruktiv dialog. Här gör vuxnas stöd stor skillnad.

Om du som vuxen ser eller hör exkluderande beteenden i chatten - ta upp det! På samma sätt som du hade tagit upp om ditt barn sagt något elakt till en motståndare i till exempel en fotbollsmatch. Om vi tillsammans visar att hatspråk inte är en naturlig del av e-sporten åstadkommer vi snart en förändring.

ORDLISTA

Här följer några etablerade uttryck inom e-sport, med tillhörande förklaring:

Ace – En perfekt runda, till exempel att samma spelare skjuter alla motståndare i

BM – Bad manners, ett sätt att beskriva osportsligt uppträdande

Camping – Att sitta still på samma ställe på kartan och invänta motståndare, ses ofta negativt

Carry – Spelare som bär laget genom att göra mycket skada på motståndarna

Cheese – En billig taktik i syfte att vinna matchen, anses ibland osportsligt

Clutch – En avgörande insats i ett viktigt läge
Counter-Strike

DC – Disconnect, en spelare lämnar ofrivilligt matchen på grund av tekniska problem

Farm – Ett sätt att få högre level på sin karaktär genom att besegra datorstyrda karaktärer.

Frag – Att skjuta en motståndare

GG – Good game, bra spelat

GJ – Good job, bra jobbat

GLHF – Good luck, have fun. Lycka till, ha roligt

Lane – En av tre korridorer att röra sig i på kartan, i spel som League of Legends och Dota

Lol – Laughing out loud, skrattar högt

MOBA – Multiplayer online battle arena, namn på genren som till exempel League of Legends eller Dota tillhör

Noob – Nybörjare, ofta sagt i nedsättande syfte

NP – No problem, inga problem

OMG – Oh my god, herregud

OP – Overpowered, överdrivet stark

Pracca – Att träna

Pwnd – Owned, ägd - att bli dominerad

Rekt – Ungefär samma betydelse som pwnd, det vill säga att en spelare blivit dominerad

Skin – Kosmetiska uppgraderingar till en karaktär eller ett vapen



**FRÅGA
PROVA
FÖRSTÅ**

KONKRETA TIPS

Om du inte är intresserad av vad din ungdom gör finns det en risk att hen slutar dela med sig av sina erfarenheter och upplevelser, både bra och dåliga. Om din ungdom å andra sidan märker att du är intresserad och att du förstår vad hen gör, blir det lättare för dem att dela med sig.

Ställ nyfikna frågor! I lika hög utsträckning som du frågar om deras övriga fritid – visa att du värdesätter deras spelande.

Lär dig grunderna i spelet. Du behöver absolut inte bli någon expert, men om barnen ska kunna ta upp saker som hänt – positiva eller negativa – måste de veta att du förstår ramarna. Isolera inte spelandet till deras rum, dra ut det i vardagsrummet eller köket.

Spela tillsammans! Utmana dina egna fördomar, rädslor och din okunskap. Det kommer ge dig tusenfalt tillbaka. Barn och ungdomar törstar efter att få dela med sig av sitt intresse, bara de upplever genuin nyfikenhet från dig.



TESTA SPELET

Ett av de allra bästa sätten för dig att förstå spelet på, är att testa det. Du behöver inte hoppa in i en match och spela mot andra spelare och du behöver inte lägga mängder med tid på att spela, utan det räcker med att du prövar den så kallad "tutorial" som många av spelen har.

En "tutorial" är en pedagogisk genomgång av spelets koncept och grundläggande spelmekaniker.

Till exempel brukar spelet guida och förklara för dig hur du förflyttar din karaktär, vilka knappar du ska trycka på för att karaktären ska agera på olika sätt och du får ofta testa på att agera mot några "non-player characters" (förkortas NPC), det vill säga karaktärer som är helt styrda av datorn (i motsats till de karaktärer som spelas av andra riktiga spelare).

Merparten av spelen som är populära idag är otroligt mångbottnade och komplexa. För att förstå vad som krävs av en spelare, hur många saker som den behöver hålla fokus på samtidigt, hur lång tid en match tar och hur alla delar i spelet och spelare interagerar med varandra är det enklaste och mest lärorika sättet att testa själv. Fråga ditt barn vad hen spelar och be hen att visa dig vart du hittar spelets tutorial.

VISA INTRESSE – STÄLL FRÅGOR

Många föräldrar har stenkoll på deras ungdomars övriga fritid, men vet knappt vad deras ungdomars favoritspel heter. Det handlar om att våga visa sig okunnig och orka engagera sig. Fem nyfikna frågor tar dig till exempel hur långt som helst – grundläggande saker som hur lång tid en match tar eller vilka egenskaper som krävs för barnets roll i laget.

Prata med ditt barn. Visa att du värderar deras spelintresse lika högt som andra intressen – oavsett vad din egen åsikt är. Spel är genuint viktigt för dem, därför behöver du respektera det. Bara med kunskap och genuint intresse att förstå minskar glappet mellan er, det blir lättare att föra en vettig diskussion och att sätta gränser.

Här är några exempel på frågor du kan ställa till ditt barn: ▶



FOKUS: SOCIALA ASPEKTER

- ◆ Har du lärt känna någon genom spelet? Vem då?
- ◆ Vilka har du träffat i spelet idag?
- ◆ Vad är det bästa någon har gjort för dig när ni har spelat ihop?
- ◆ Vilka brukar du spela med?
- ◆ Berätta om någon gång då du blev riktigt glad av något som hände i spelet (till exempel en bra laginsats ni gjorde, en komplimang för någon bra utförd del i spelet osv.).



FOKUS: SPELET

- ◆ Vilka spel spelar du?
- ◆ Vad går spelet ut på - vad är målet?
- ◆ Vilken karaktär spelar du (i det spel du spelar mest just nu)? Varför just den karaktären?
- ◆ Vad är dina egna/personliga mål med spelandet?
- ◆ Vad tycker du är roligt med spelet? Vad är det som fångar just dig?
- ◆ Vad tycker du är svårt i spelet?
- ◆ Vad är du bäst på?
- ◆ Vilka egenskaper krävs av dig, för att du ska kunna ha den roll i laget som du har? (frågan är relevant om ditt barn spelar ett lagspel)
- ◆ Går det att avbryta en match mitt i? Varför/varför inte?

FOKUS: GRÄNSDRAGNINGAR

- ◆ Hur mycket tid tycker du är okej att lägga på att spela varje dag/vecka?
- ◆ Känner du att du kan prata med mig om livet i spelet och allt som händer där?
- ◆ Skulle du vilja prata oftare med mig om vad som händer och vad du gör i spelet, än vad vi gör idag?
- ◆ Vad tror du att jag är orolig för när det gäller ditt spelande?
- ◆ På en skala mellan 1-10, hur trygg känner du att du är i spelmiljön?
- ◆ Hur tycker du att stämningen är i spelet?
- ◆ Finns det något du är rädd för ska hända i spelet? Vad?
- ◆ Vem pratar du helst med om du eller någon du bryr dig om skulle råka illa ut i ett spel ni spelar?
- ◆ Har du varit med om att någon har skrivit elaka eller sårande saker till dig i spelet?

- ◆ Vart går gränsen för vad som är okej att säga till sina med- eller motspelare? Får en uttrycka sig hursomhelst?
- ◆ Har du skrivit något till någon i spelet, som du inte skulle ha sagt om du stått ansikte mot ansikte mot personen?
- ◆ Vad är det värsta någon har gjort eller sagt till dig i spelet?
- ◆ Vad ska en göra om någon skulle hota en i spelet?
- ◆ Har du någon gång blivit ledsen av något som har hänt när du har spelat?
- ◆ Hur tror du att det känns att bli kränkt eller mobbad via spelet?
- ◆ Har du någon gång reagerat på att det använts väldigt hårda ord i spelet? Kan en göra något åt att det används?

TITTA TILLSAMMANS

E-sportare på alla möjliga nivåer strömmar sina spel, det vill säga de spelar in sig själva i realtid när de spelar, så andra kan se och kommentera under tiden. Alla stora (och även många mindre) e-sportstävlingar både strömmas och spelas in, så att allt går att se även efter att tävlingen är avslutad.

Fråga ditt barn om ni kan titta på en match eller tävling tillsammans. Be hen att förklara vad som händer, vilka som spelar och vilka hen hejar på (om hen gör det, alla har ju inte favoritlag bara för att de spelar och alla tittar inte ju inte på tävlingarna heller). Ni kan hitta många matcher på Twitch.tv och YouTube Gaming. Be ditt barn om att få sitta med och titta när hen spelar. Prata i förväg om det är okej eller inte att ställa frågor under tiden, oftast ligger fullt fokus på spelet och det kan vara svårt att svara på frågor när en spelar, då kan det vara bättre att ta dem efteråt. Du kan också fråga ditt barn om ni kan gå igenom en del av spelet tillsammans. Be hen att demonstrera hur grunderna i spelet går till eller vad som är viktigt att tänka på när det är match, vad hen tycker är extra svårt och vad som är hens styrkor i spelet.

MARKSERVICE

På samma sätt som du kanske skjutsar dina barn när de ska spela sitt instrument, gå på sin dansklass eller utöva sin sport, på samma sätt behöver barnen skjuts till LANet eller turneringen som de vill åka på.

Att sälja fika på en idrottsmatch eller fixa kläderna till en dansuppvisning är lika uppskattat som när du hjälper till med att frakta datorer och skärmar till LANet eller bär stolar och bord för att hjälpa till att sätta upp allt. Om ditt barn själv vill arrangera ett evenemang så kan du t.ex. hjälpa till med att hitta lämpliga lokaler att ha arrangemanget i, erbjuda dig att hålla i cafédelen, ta kontakt med föreningar och studieförbund som skulle kunna hjälpa till och skjutsa ungdomar och datorer. Fråga ditt barn vad hen skulle vilja ha hjälp med, visa att du tar hens spelande på allvar och vill stötta det på de sätt du kan.

A photograph of several people in a computer lab or esports arena, with a green overlay and white text. The people are wearing headsets and looking at computer monitors. The text is centered and reads:

FORSKNING OCH FRAMSTEG INOM E-SPORTEN

ÅLDERSMÄRKNING PÅ SPEL – PEGI

Åldersmärkningsystemet PEGI är ett system som används för att garantera att innehållet i underhållning, som filmer, videofilmer, dvd-skivor och datorspel, är tydligt märkt för den åldersgrupp som de är mest lämpade för. Åldersmärkningsystemet ger konsumenterna (och särskilt föräldrar) vägledning när de ska bestämma om de ska köpa en bestämd produkt eller ej.

Även om de flesta spel är lämpliga för spelare i alla åldrar finns det många som endast är lämpliga för äldre barn och yngre tonåringar. Det finns också vissa spel som endast är avsedda för vuxna (äldre än 18 år).

Märkningen på ett spel bekräftar dess lämplighet för spelare över en viss ålder. Följaktligen är ett spel märkt PEGI 7 endast avsett för dem som är 7 år och äldre och ett spel med märkningen PEGI 18 är endast lämpligt för vuxna som är arton år och äldre. PEGI-märkningen bedömer vilken ålder ett spel är lämpligt för, inte dess svårighetsgrad.

PEGI används och är erkänt över hela Europa och

stöds av Europeiska kommissionen. Det anses vara en modell för europeisk samstämmighet när det gäller skydd av minderåriga.⁸

FORSKNING

Det har redan gjorts en del forskning inom området e-sport och digitala spel men det kommer sannolikt att dyka upp allt mer under kommande år, allt eftersom e-sport och digitala spel ökar i popularitet. Vi har lyft fram några studier här men det finns mer att hämta om du själv letar dig fram på nätet.

E-SPORT ÄR FYSISKT KRÄVANDE

Forskare vid det tyska sport universitetet, Deutsche Sporthochschule Köln, har kommit fram till att e-sportare utsätts för liknande typer av fysiska påfrestningar som traditionella elitidrottare utsätts för. Professor Ingo Froböse påbörjade sina undersökningar av e-sportare för fem år sedan och han räknas som något av en pionjär inom området eftersom han är den första forskare som studerat atleter som tävlar i just e-sport. Froböse säger själv att han var överraskad av resultaten: e-sportare utsöndrar lika höga nivåer av kortisol som en

racerförare, deras öga-hand koordination än högre än den hos en pingisspelare (som är kända för att ha just det) och deras puls går ibland upp så högt som 160 till 180 slag i minuten, vilket liknar en maratonlöparens puls. Dessutom är spel såsom Counter Strike eller League of Legends väldigt komplexa och kräver en hög taktiskt förmåga hos spelaren, utöver de motoriska färdigheterna som också behövs. Så enligt Froböse är e-sport minst lika krävande som de flesta andra sporter, om inte mer krävande till och med.

Det är dock så att de flesta av e-sportarna inte förstår hur stora påfrestningar deras kroppar utsätts för och många har misslyckats med att anpassa sin kost och träning därefter. Froböse menar att många skulle kunna förlänga sin e-sportkarriär med 4-5 år om de åt och tränade korrekt. Det är mycket i sammanhanget, eftersom en e-sportares karriär i dagsläget ofta tar slut kring 25 års ålder. Hela artikeln finns att läsa på Deutsche Welles hemsida.⁹

SPEL GÖR DIG SKARPARE

Studien "Action video game play facilitates the development of better perceptual templates", gjord av Vikranth Bejjanki och hans kollegor för the National Academy of Sciences, visar att spela tv-spel gör dig smartare. Att spela actionfyllda tv-spel förbättrar din kognitiva förmåga, din reaktionsförmåga och gör dig mer uppmärksam och iakttagande.¹⁰

Forskarna visade på att spelare som hade erfarenhet av att spela de actionfyllda tv-spelen var bättre på perceptuella uppgifter såsom förmågan att se mönster, jämfört med spelare som inte hade erfarenhet av just den typen av spel. I ett annat av deras experiment så lät de spelare med liten tidigare erfarenhet av actionspelen öva på dem i 50 timmar, efter det presterade spelarna mycket bättre på de perceptuella uppgifter som de gavs än vad de hade varit innan de övade på spelen.

ATT SPELA ÄR BRA FÖR DIN HJÄRNA

En studie har påvisat att tjockleken på några områden i hjärnan är högre hos de personer som spelar mycket tv-och datorspel jämfört med de som inte spelar.¹¹

Forskarna kollade närmare på 152 st 14-åringars hjärnbark via en magnetisk resonanstomografimaskin och den analyserade datan visade sedan på det positiva sambandet mellan de ungdomar som spelade mycket tv-och datorspel och tjockleken på hyperkolumner i hjärnan. Två av områdena i hjärnan var tjockare på de som spelade jämför med de som inte spelade. Områdena som var tjockare rör beslutsfattande, strategisk planering, ögonrörelser och den visuospatiala uppmärksamheten. Forskarnas nästa steg är att undersöka vilka typer av spel som är bäst på att göra hjärnan lite tjockare.

DATORSPEL OCH SPORTIFIERING

Jesper Thiborg skrev 2011 en vetenskaplig uppsats med titeln "Att göra (e)sport, om datorspel och sportifiering".¹² I uppsatsen diskuterar han relationen mellan e-sport och idrott och varför e-sport har "sportifierats" och pekar på tre teorier till det: högre legitimitet, socialt erkännande och autonomi.

RAGE-QUITTING: VÅLDSAMMA TV-SPEL SKAPAR INTE AGGRESSIVA SPELARE

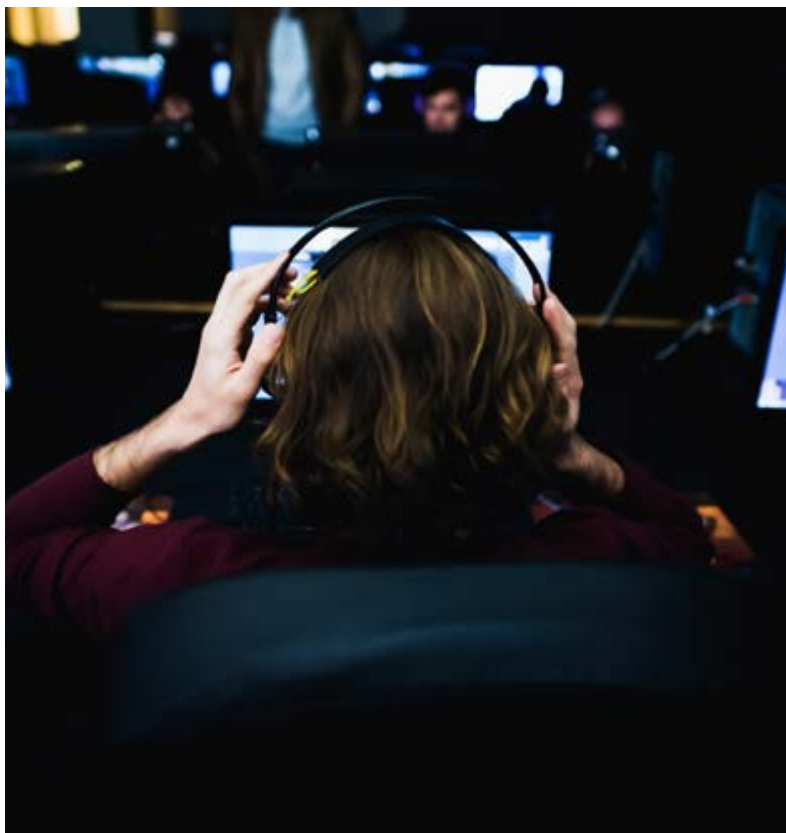
Det uppkommer med jämna mellanrum inlägg i den offentliga debatten som rör teorier kring våldsamma tv-och datorspel och att dessa skulle göra spelarna våldsamma. En studie visar dock nu att hotfulla beteenden hos spelarna är länkat till deras upplevelse av misslyckande och frustration, inte själva det våldsamma innehållet.¹³

Att misslyckas med att bemästra spelet leder till frustration och ilska, oavsett om spelet i sig var våldsamt eller inte. "Alla spelare som har kastat en handkontroll efter att ha förlorat ett digitalt spel kan relatera till de intensiva känslorna av ilska som misslyckande kan orsaka" säger huvud författaren Andrew Przybylski. Den här typen av frustration kallas av spelare för "rage-quitting".

Den här intensiva upplevelsen är dock inte unik för spelare av digitala spel, utan samma känsla av misslyckande och ilska uppstår hos t.ex. andra idrottsutövare när de upplever att de inte har någon kontroll över utfallet av spelet. Forskarna upptäckte att det varken var narrativet eller bilderna i spelen, utan bristen på kontroll och hur svårt det var för spelarna att klara spelen som ledde till frustration.

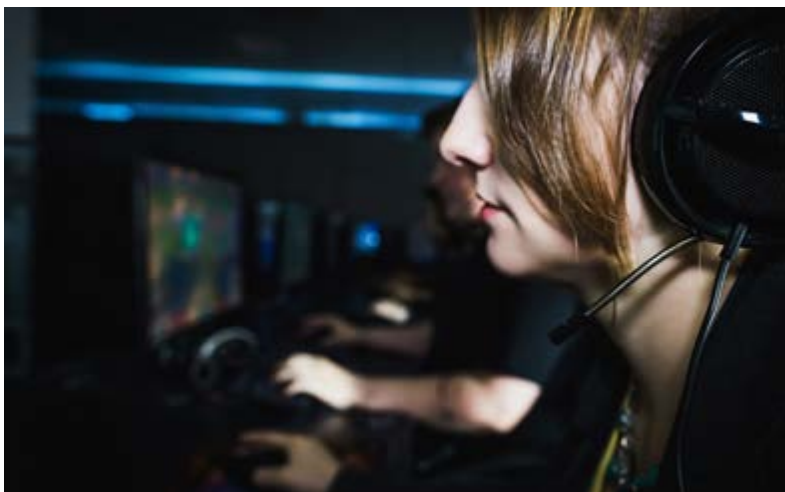
TILL SIST

Tack för att du tagit del av detta här utbildningsmaterialet. Vi som tagit fram det hoppas att du fått mer kunskap om e-sporten och dess betydelse för ungdomar. Förhoppningsvis har du också kommit närmare ditt e-sportande barn och känner dig rustad att stötta arbetet med att skapa en tryggare miljö online. Din insats gör skillnad!



REFERENSLISTA

1. **Newzoo.** *The Global Growth of e-sports.* 2015
2. **Riot.** 2016. www.riotgames.com
3. **E-sports Earnings.** 2016. www.esportsearnings.com
4. **Sverok & GoodGame.** 2016.
5. **Ask & Svendsen** "Rapport Om Seksuell Trakassering i Online Dataspill". 2014
6. **Sverok.** 2015. www.sverok.se
7. **Svensk e-sports Code of Conduct.** 2015. www.respectallcompete.se/koden
8. **Pegi.** www.pegi.info
9. **Deutsche Welle.** *Science shows that eSports professionals are real athletes.* 2016. <http://www.dw.com/en/science-shows-that-esports-professionals-are-real-athletes/a-19084993>
10. **Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America.** 2014. <http://www.pnas.org/content/111/47/16961.abstract>
11. **PLOS.** *Positive Association of Video Game Playing with Left Frontal Cortical Thickness in Adolescents.* 2014 <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0091506>
12. **Thiborg, Jesper.** Att göra (e)sport. Örebro Universitet. 2011. <https://www.mah.se/upload/FAKULTETER/LS/Institutioner/IDV/ATT%20G%C3%96RA%20ESPORT%20-%20Om%20datorspel%20och%20sportifiering.pdf>
13. **University of Rochester.** *Rage-quitting: Feelings of failure, not violent content, foster aggression in video gamers.* 2014. <https://www.sciencedaily.com/releases/2014/04/140407113113.htm>



Hundratusentals svenska ungdomar ägnar sig åt e-sport varje vecka, ändå är vuxennärvaron i princip obefintlig.

Med det här utbildningsmaterialet vill vi ge dig som förälder ökad kunskap om e-sport och förståelse för dess grundläggande principer. Dessutom får du konkreta tips om hur du kan stötta ditt barn i dess e-sportande och förslag på hur du kan fördjupa dig ytterligare.

Ditt engagemang gör stor skillnad för ditt barn och e-sporten!

