



2023-12-18 12:29 CET

## Rädda Barnen ger råd inför ökat spelande i jul: Spela med ditt barn och möt riskerna tillsammans

Nu är det snart jullov och många barn vill gärna spela mycket när de är lediga. Samtidigt finns det risker kring barns onlinespelande. Rädda Barnens psykolog Theo Toresson ger tips om vad man ska tänka på som förälder inför ökat spelande i jul.

De senaste veckorna har det varit mycket rapportering om risker i gamingvärlden. Det har bland annat handlat om extremism och det hårda sociala klimatet som normaliserats i olika onlinespel, samt om pengabedrägerier i spelplattformar som Roblox och Counter Strike.

- Efter en lång termin i skolan vill många barn kunna slappna av, ha kul och träffa sina kompisar via datorn. Samtidigt är det lätt att som förälder bli orolig när man läser om de faror som förekommer i spelvärlden. För att kunna hjälpa barnen behöver vi vara medvetna om riskerna, men samtidigt försöka att ta en vända till med sig själv innan man reagerar. Många barn vill inte berätta om det de stöter på i spelvärlden, just eftersom de är rädda för att deras föräldrar ska förbjuda dem att spela eller begränsa speltiden. Men på det sättet lär de sig inte vad de ska göra om något obehagligt händer, berättar Theo Toresson, psykolog på Rädda Barnen.

Så vad kan man som vuxen göra? Här följer tips på hur du som förälder kan navigera i spelvärlden:

1. **Var närvarande och nyfiken**

Spela gärna med ditt barn och visa att du tycker att det som händer i spelet är intressant. Många yngre barn berättar för oss att de gärna vill spela tillsammans med sina föräldrar, och de äldre som vill spela själva berättar oftast gärna om sina spelupplevelser. Några gemensamma positiva interaktioner ger en bra grund för att senare kunna ställa frågor om det de stöter på i spelvärlden som känns konstigt eller obehagligt, och lära dem hantera det. Det gör det också lättare att hitta gemensamma överenskommelser kring skärmtid när du tidigare visat att du värderar barnets hobby.

2. **Gör något annat för en stund**

Som förälder kan man lätt irritera sig på att barnen tycks vilja spendera så pass mycket tid framför datorn. Om du tycker att ditt barn borde spela mindre så kan det vara bra att tänka på varför du vill det, och också motivera det för barnet. Ni kanske kan göra någon annan aktivitet tillsammans en stund? Det är mycket svårare att sluta spela om det inte finns något som kan ersätta luckan som uppstår.

3. **Gör spelandet tryggt och åldersanpassat**

Ett bra sätt att bidra till spelglädje är att göra upplevelsen trygg och åldersanpassad. Vi behöver skydda de yngre barnen. De kan inte själva röra sig på nätet utan vuxennärvaro, på samma sätt som de inte själva kan gå ut på stan. Det kan till exempel innebära att du är med när de är online eller att du använder

föräldra-appar för att begränsa tillgång till olika spel, eftersom du inte alltid kommer att kunna finnas där, bredvid dina barn. När de blir äldre är det bättre att lära dem att förhålla sig till den digitala världen snarare än att hålla dem borta därifrån. Bra strategier för barn kan till exempel vara att prata med en vuxen om man har frågor, att blockera någon som betar sig konstigt eller taskigt eller att bara spela med vänner. Barn ska ju spela baserat på de åldersgränser som finns. Samtidigt är åldersgränserna satta utifrån parametrar såsom förekomst av våld i spelet. Det kan dock vara mer skadligt för små barn att spela spel där äldre spelare skriver hotfulla kommentarer (även om spelen i sig ser ”snälla” ut), än att spela ett spel där man skjuter varandra.

#### 4. **Kom ihåg kulfaktorn!**

Det är viktigt att vi vuxna påminner oss om att gaming under den största delen av tiden och för de allra flesta barn är en väldigt positiv upplevelse. Det är en möjlighet till den lek, vila, fritid och rekreation som barn enligt Barnkonventionen dessutom ska ha rätt till. Studier visar även att den yngre generationen, 10-13 år, i betydligt större utsträckning betraktar spel som en kreativ syssla, likt att måla eller bygga lego. För andra barn kan det vara en viktig källa till självkänsla, speciellt om man har svårt i skolan och är duktig på att tävla i spel. Men oavsett hur utvecklande spel kan vara så finns det en faktor som räcker ganska långt för att motivera gaming på jullovet: kulfaktorn!

---

*[Rädda Barnen](#) är en politiskt och religiöst obunden folkrörelse med verksamhet både i Sverige och internationellt. Med Barnkonventionen som grund arbetar vi för att barn ska få det bättre och för att barns rättigheter ska respekteras.*

Följ oss på:

[Twitter](#)

[Facebook](#)

## Kontaktpersoner



### **Rädda Barnens pressjour**

Presskontakt

Tillgänglig för journalister mellan klockan 08.00 och 20.00.

[press@rb.se](mailto:press@rb.se)

08-698 90 90



### **Anne Thorngren**

Presskontakt

Pressekreterare

Svenska frågor

[anne.thorngren@rb.se](mailto:anne.thorngren@rb.se)

0723-57 67 56



### **Åsa Runström Awad**

Presskontakt

Pressekreterare

Internationella frågor

[asa.runstrom.awad@rb.se](mailto:asa.runstrom.awad@rb.se)

0733-55 34 33