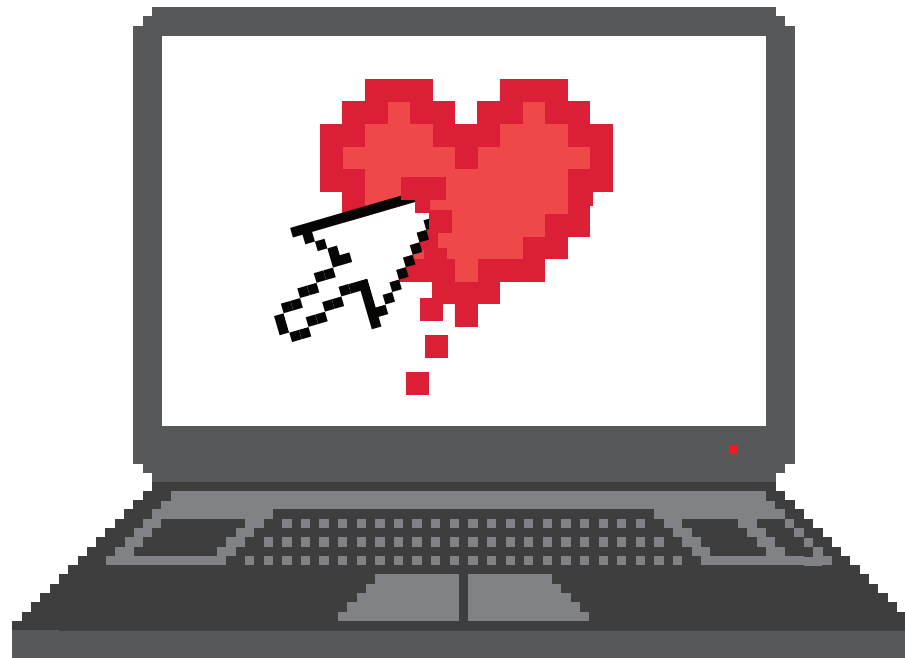


Problematiskt datorspelande bland barn och unga

– en vägledning för föräldrar och andra vuxna nära barn



Statens medieråd

www.statensmedierad.se

VAD FINNS DET FÖR SPEL? NÄR BLIR SPELANDET ETT PROBLEM? OCH VAD KAN JAG SOM VUXEN GÖRA?

För att kunna stödja barn i deras digitala vardag bör man försöka att bekanta sig med datorspel av olika slag. Vilka spelgenrer är mest tidskrävande? Vilka spel är populärast? Varför väcker spel ett sådant engagemang? När blir spelet ett problem och vad skiljer problemspelaren från storspelaren?

INNEHÅLL

Tre råd om spelande	4
Kunskap	
Öka din kunskap om spel och spelande	5
Vad är onlinespel?	5
Mer om rollspel	7
Varför engagerar spel?	9
Storspelare och problemspelare	10
Dialog	
Följ upp, engagera dig och visa intresse	12
Håll huvudet kallt	12
Regler	
Ta fram ett avtal. Följ upp, sök hjälp vid behov	13
Spellexikon	14

TRE RÅD OM SPELANDE



Kunskap

Öka din kunskap om spel och spelande



Dialog

Lyssna, engagera dig och visa intresse



Regler

Enas om ett avtal. Följ upp och sök hjälp vid behov



Vad är onlinespel?

Ett onlinespel är ett spel där man spelar med, och mot andra personer över internet. Vissa spel kan man spela både online och offline, medan vissa spel endast existerar i den ena eller andra formen. När man talar om onlinespel avses enkelt att de spelas online och därmed inbegriper spelande med/mot andra på nätet. Nedan följer en beskrivning av olika typer av onlinespel.

Populära onlinegenrer

Rollspel (MMORPG)

MMORPG, Massive Multiplayer Online Role Playing Game, har ofta ett fantasytema och utspelar sig i världar där det finns troll, alver och magi. Spelaren representeras av en personlig karaktär (avatar) och deltar i spelvärlden tillsammans med tusentals andra spelare. Spelen har inget slut och går ut på att samarbeta med andra spelare för att utveckla sin personliga karaktär/figur. Exempel på spel: World of Warcraft, Star Wars: The Old Republic, Guild Wars 2.

Byggspel

Spel i denna genre kan beskrivas som ett slags digitalt Lego. Man använder byggklossar för att skapa allt från enkla möbler till att åter-skapa historiska monument. Spelen är kända för att vara tidskrävande eftersom det inte finns något entydigt mål eller slut – fokus ligger snarare på kreativitet och utforskande. Exempel på spel: Minecraft.

MOBA (Multiplayer online battle arena)

Dessa kännetecknas av att man kontrollerar en karaktär i ett lag om (oftast) tre eller fem spelare, som tävlar mot ett annat lag bestående av lika många spelare. I likhet med strategispel så har man ett Fågel-perspektiv och spelar på en begränsad karta, men man utvecklar även sin personliga karaktär i likhet med ett rollspel. Varje spelomgång varar i ungefär en halvtimme till en timme. Spelen har en tydlig tävlingsprägel och ett starkt fokus på spelarens placering på olika topplistor. Den här speltypen är en av de mest framträdande inom e-sporten, det vill säga professionellt datorspel. Exempel på spel: League of Legends, DOTA 2, Heroes of Newerth.

Shooters

I dessa spel kan spelaren anta rollen som soldat i olika krigssituationer. Man genomför kortare strider med upp till 60 andra spelare på en karta med förutbestämda tidsbegränsningar. Målet är att besegra fiender och utföra uppdrag, till exempel att ta över militärbaser eller frita gisslan. Spelen ställer höga krav på koordinations- och reaktionsförmåga och handlar i princip alltid om att besegra sina motståndare. Exempel på spel: Call of Duty, Battlefield, Counter-Strike.

Sociala nätverksspel

Med detta avses sajter där spelaren registrerar sig som medlem och är representerad i form av en figur. På sajten kan man delta i en mängd olika typer av spelaktiviteter. Medlemskapet är ofta gratis, men om man vill utveckla sin figur snabbare eller få tillgång till särskilda föremål måste man betala mindre summor. Exempel på sociala nätverksspel: Habbo, GoSupermodel, MovieStarPlanet.

Strategispel (RTS)

Dessa spel kännetecknas av att man styr en eller flera figurer från ett fågelperspektiv. Spelen har en tonvikt på snabba strategiska beslut. Den vanligaste spelformen är att man spelar en mot en. Oftast går den här typen av spel ut på att man samlar ihop resurser för att bygga upp en bas och sedan en armé bestående av olika karaktärer. Spelaren vinner genom att besegra den andra spelarens armé och förstöra deras bas. Varje spelomgång kan vara mellan tio minuter och upp till en timme. Exempel på spel: Starcraft 2.

Mer om rollspel

En allt större del av dataspelandet sker online, och vissa spelgenrer har starkare kopplingar till problematiskt spelande än andra. Online-rollspel (MMORPG) är en framträdande typ av spel i detta avseende. Spelar man offline kan man ta pauser och spela i sin egen takt. Online-rollspel kännetecknas av att spelaren är delaktig i ett globalt, ständigt pågående skeende utan slut, där det alltid finns andra spelare uppkopplade. Detta gör att vissa lätt rycks med och kan uppleva det som svårt att sluta spela. Andra genrer har tydligare pauser (till exempel mellan två omgångar av DOTA 2 eller League of Legends) och kortare sessioner (en omgång DOTA 2 kan ta mellan 30 och 60 minuter medan en raid i World of Warcraft kan pågå flera timmar i sträck utan paus).

I onlinerollspel är en och samma spelvärld befolkad av allt från hundra till flera tusen spelare som samarbetar, strider och kommunicerar med varandra över nationsgränser. World of Warcraft (WoW) är det mest kända spelet i denna genre.

Det finns olika betalningsmetoder för spel i denna genre. Vissa har en fast prenumerationsavgift per månad, till exempel 100 kr. Andra har en gratismodell, men där man får betala för att låsa upp vissa delar av spelet.

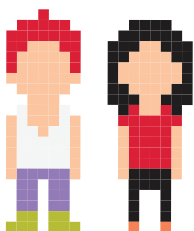
Problemlösning och belöning

Onlinerollspel går ut på att bygga upp en personlig spelfigur (avatar) där man belönas med olika typer av utrustning/föremål när man utfört diverse uppdrag. Detta kräver både spelskicklighet och god samarbetsförmåga.

Att spela i lag – laglojalitet

Det är fullt möjligt att spela själv eller i mindre grupper, men för att besegra de svåraste motståndarna och därigenom få ta del av de bästa föremålen krävs att man deltar i tidskrävande gruppaktiviteter. Detta kan upplevas som kravfyllt och som en förpliktelse av vissa spelare.

VILKA TRE DATORSPEL / TV-SPEL SPELAR DU OFTAST?



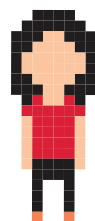
13-16, samtliga

14% FIFA
14% League of Legends
12% Minecraft



Pojkar

22% League of Legends
21% FIFA
18% Counter-Strike



Flickor

22% The Sims
8% Minecraft
7% Grand Theft Auto

Statens Medieråds undersökning Ungar & medier 2015

Varför engagerar spel?

Alternativa världar och identiteter

Spelen erbjuder alternativa världar med spännande upplevelser.

Belöning och bemästrande

Spelen ger dig gott om tid till att klara av nya utmaningar och du belönas utifrån din insats och prestation.

Viljan att bli bättre

Det finns alltid en ny och bättre belöning runt hörnet, vilket gör att man hela tiden är motiverad att spela vidare. Man blir mer framgångsrik i spelet när man får bättre föremål och utrustning, vilket bidrar till en känsla av att man utvecklats som spelare. På samma sätt som en skogshuggare blir mer effektiv med en motorsåg än med en yxa. Det krävs samtidigt skicklighet för att hantera ett mer kraftfullt verktyg.

Kommunikation och social interaktion

I likhet med andra fritidsaktiviteter är det vanligt att ett helt kompisgäng börjar spela ett spel samtidigt. Många skaffar också nya vänner genom spelen. För många är det inte vilket spel man spelar som är det viktigaste, utan att man spelar med vänner och bekanta.

Kommunikation med andra spelare är en central del för många som spelar. När det gäller onlinespel kommunicerar man i realtid med andra, under spelets gång, men även kommunikation utanför spelet är viktig, till exempel i klaner (WoW) eller på forum, eller med kompisarna i skolan. Även offlinespelen genererar kommunikation, man talar om spelen, till exempel hur man löser olika uppgifter i spelen. Just kommunikationen med andra är en faktor som gör att spelförbud och restriktioner kan upplevas som frustrerande och orättvist för barn. Detta då det kan ta barnet ur sin sociala kontext och leda till sämre kontakt med vännerna. Om ett barn inte får spela spel på kvällen kan det exempelvis leda till en känsla av utanförskap i skolan, då barnet inte varit delaktig i den gemensamma aktiviteten kvällen innan, ungefär som att missa en fotbollsträning.

Storspelare och problemspelare

Många ungdomar spelar mycket och har inga problem med att balansera spelandet med andra viktiga åtaganden eller intressen. Men för några kan det av olika anledningar vara svårt att hålla spelandet på en nivå där andra viktiga saker i livet också får plats, och det kan leda till problem. Därför är det viktigt att skilja mellan de som spelar mycket – storspelare – och problemspelare, vilket inte alltid är så lätt.

Man kan säga att storspelare är de som har spel som en hobby. De är intresserade av spel och spelkultur, spelar gärna många timmar per dag om det finns tid, kanske identifierar sig som gamers, följer e-sport och pratar mycket om spel med kompisar på fritiden. Detta innebär inte att spelandet har en negativ inverkan på hälsa och livskvalitet, utan spelen är oftast ett hälsosamt intresse.

Problemspelare skiljer sig från storspelare då de ofta har underliggande problem som till exempel ångest eller depression, eller en social utsatthet i form av mobbning eller problem i familjen. Spelandet kan då bli en metod för att hantera eller undvika en besvärlig situation. Att spela i sådant syfte kan vara både positivt och negativt. Å ena sidan kan man må bättre när man spelar, samtidigt som problemen fortfarande finns kvar utanför spelet. Det kan också gå åt väldigt mycket tid till att undvika livsproblem på det här sättet, vilket gör att andra viktiga aktiviteter kan bli lidande. Här är det angeläget att barn får hjälp med den underliggande problematiken.

Det är dock viktigt att vara uppmärksam på att även storspelare kan utveckla osunda spelvanor, men detta gör dem inte automatiskt till problemspelare. Det kan till exempel handla om personer som blir uppslukade av viljan att bemästra något och som är mycket prestationsinriktade. Det är därför viktigt att som förälder inte utgå från att barn som spelar mycket har underliggande problem, även om osunda spelvanor kan leda till att viktiga saker i livet hamnar i skymundan. Detta handlar om att som förälder lära barn vikten av livsbalans. Dock kan spel utgöra en särskild utmaning för föräldrar då spel ofta är tillgängliga och alltid kan spelas, oavsett om det är mörkt ute eller kompisarna bor långt ifrån varandra.

Det finns tyvärr inte något enkelt sätt att veta om ett barn är en storspelare eller problemspelare. Som förälder är det därför viktigt att ha en dialog med sitt barn om spelandet och visa intresse och hålla sig uppdaterad. Genom att försöka förstå varför barnet spelar och vad hen får ut av det, kan det framgå om barnet spelar för att undvika livsproblem eller om det överlag är ett socialt och positivt intresse som ibland tar lite för mycket tid. Det är viktigt att som förälder inte utgå ifrån att mycket spelade automatiskt är ett problem.

TECKEN PÅ ATT SPELANDET BLIVIT PROBLEMATISKT

- ▶ Slutar med andra aktiviteter, även sådana som tidigare varit viktiga för dem
- ▶ Avskärmar sig från socialt umgänge med vänner och familj
- ▶ Skolkar, struntar i läxor och missar prov i skolan
- ▶ Spelar på nätterna och sover på dagarna
- ▶ Försöker sluta eller trappa ned, men klarar inte av det
- ▶ Hamnar i konflikt med familjen om spelandet
- ▶ Får påtagligt förändrade matvanor, ofta onyttiga, och äter antingen mer eller mindre än vanligt

2 DIALOG

Kunskap om spel och spelande är en förutsättning för en konstruktiv dialog. Ett erkännande av spelarnas intresse och prestationer är en bra startpunkt.

Att visa förståelse för spelande innebär inte att man själv måste vara en aktiv spelare med detaljkunskap om vartenda spel. Det handlar däremot om att ha en grundläggande förståelse för varför spel är så tilltalande för barn och unga. Tala om spelandet utan fördomar och med en genuin önskan att få lära dig någonting om och av barnet. Det är trots allt hen eller hen som är experten.

Det finns tecken på att man talar mindre med barnen om spel än om andra medieaktiviteter. I Statens medieråds undersökning Ungar & medier 2015 ställs frågan hur ofta barnen talar med sina föräldrar om olika medieaktiviteter. I åldersgruppen 13–16 år visar det sig att spelande är den medieaktivitet man talar minst om med sina föräldrar. Det är samtidigt i denna åldersgrupp som spelandet bland pojkar är som mest omfattande.

Att visa intresse för ditt barns aktiviteter är ett sätt att visa och bygga upp ömsesidigt förtroende. Att ensidigt förkasta deras spelande kan uppfattas som kritik av barnet självt.

Håll huvudet kallt

Undvik att diskutera spelvanor i stridens hetta. När barnet är djupt fokuserat på spelet, eller när ditt tålamod är nära bristningsgränsen – är dåliga tillfällen att försöka upprätta nya rutiner. Vänta istället en dag eller två, tills ni är i en annan kontext och i ett annat sinnessillstånd. På så sätt kan ni få en mer konstruktiv dialog med större chans till goda resultat.

3 REGLER

Spelandet styrs bäst genom förhandlingar i hemmet om regler och konsekvenser.

En konstruktiv metod för att styra spelvanorna är att upprätta ett avtal med spelaren. En förutsättning för att lyckas med detta är att spelaren själv är motiverad att förändra sitt spelande. Istället för att säga "jag bestämmer" kan det vara lättare att få till stånd ett bra avtal som barnet respekterar om man låter barnet få ha en åsikt. Ta fram avtalet tillsammans med barnet, då blir det tydligt, legitimt och realistiskt.



**TA FRAM AVTALET
TILLSAMMANS MED
BARNET, DÅ BLIR DET
TYDLIGT, LEGITIMT
OCH REALISTISKT.**





Alla kulturer har ord och uttryck som kan verka främmande för den som inte är insatt, men som har en specifik innebörd för dem som använder dem. Spelvärlden är inget undantag. Dialogen med barn och unga som spelar kan underlättas om du är bekant med några av de grundläggande begreppen. Här är några sådana exempel:

Expansion/expansionspaket

Detta är större innehållsuppdateringar från tillverkaren av spelet som vidareutvecklar spelet och introducerar nya miljöer, fiender och möjligheter. Dessa uppdateringar betalar man för.

Guild (Klan, Gille)

Detta är grupper av spelare av onlinerollspel som spelarna själva skapar och administrerar. Vissa fokuserar på samarbete och prestationer inom spelet, medan andra främst fungerar som plattformar för socialt umgänge mellan medlemmarna. Ett gille kan bestå av några få medlem- mar upp till flera hundra.

LAN (Local Area Network)

LAN är privata nätverk där vänner och bekanta samlas för att spela mot varandra på samma (fysiska) plats.

Level

Level kan både avse nivå i spelet och den nivå som en spelares karaktär har. I onlinespel avses oftast den erfarenhetsnivå som

spelarens figur (avatar) har. Spelaren börjar på level 1 och stiger gradvis i nivå i takt med att man får poäng för att utföra uppdrag.

Loot/byte

Föremål (rustningar, vapen etc.) som spelaren belönas med i spelet, när hen till exempel dräper en fiende eller genomför ett uppdrag.

Mikrotransaktioner

Mikrotransaktioner innebär att spelaren betalar en mindre summa för att till exempel köpa ny utrustning till sin spelfigur. Spelet som använder sig av mikrotransaktioner kallas ibland för Freemium spel, vilket är en kombination av de engelska orden Free och Premium. Med detta avses att de är gratis att spela, men för ökad funktionalitet och bättre utrustning måste man betala.

Noob

En nedsättande beteckning på en nybörjare eller oskicklig spelare.

Patch

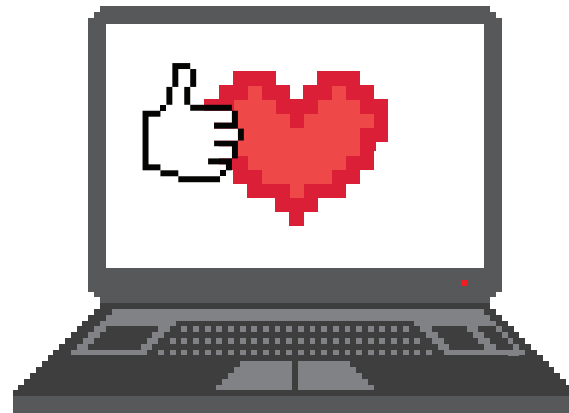
Återkommande uppdateringar av spelet som introducerar nytt innehåll, justerar spelets regler eller löser tekniska problem (buggar). Dessa är gratis.

Quest

Ett uppdrag med utgångspunkt i en historia eller berättelse som spelare genomför i spelet.

XP (Experience Points)

Erfarenhetspoäng som spelaren samlar på sig genom att genomföra uppdrag. Dessa ökar spelfigurens erfarenhetsnivå (level) och gör hen starkare.



Statens medieråd

www.statensmedierad.se

