

FÖRÄLDRATIPS

**Roliga videon och Minecraft
- mediefostran i barnfamiljer**

Granhultsskolan

17.1.2024

Annukka Sältin, Pelituki

www.pelituki.fi/foraldratips



PELITUKI

Pelituki

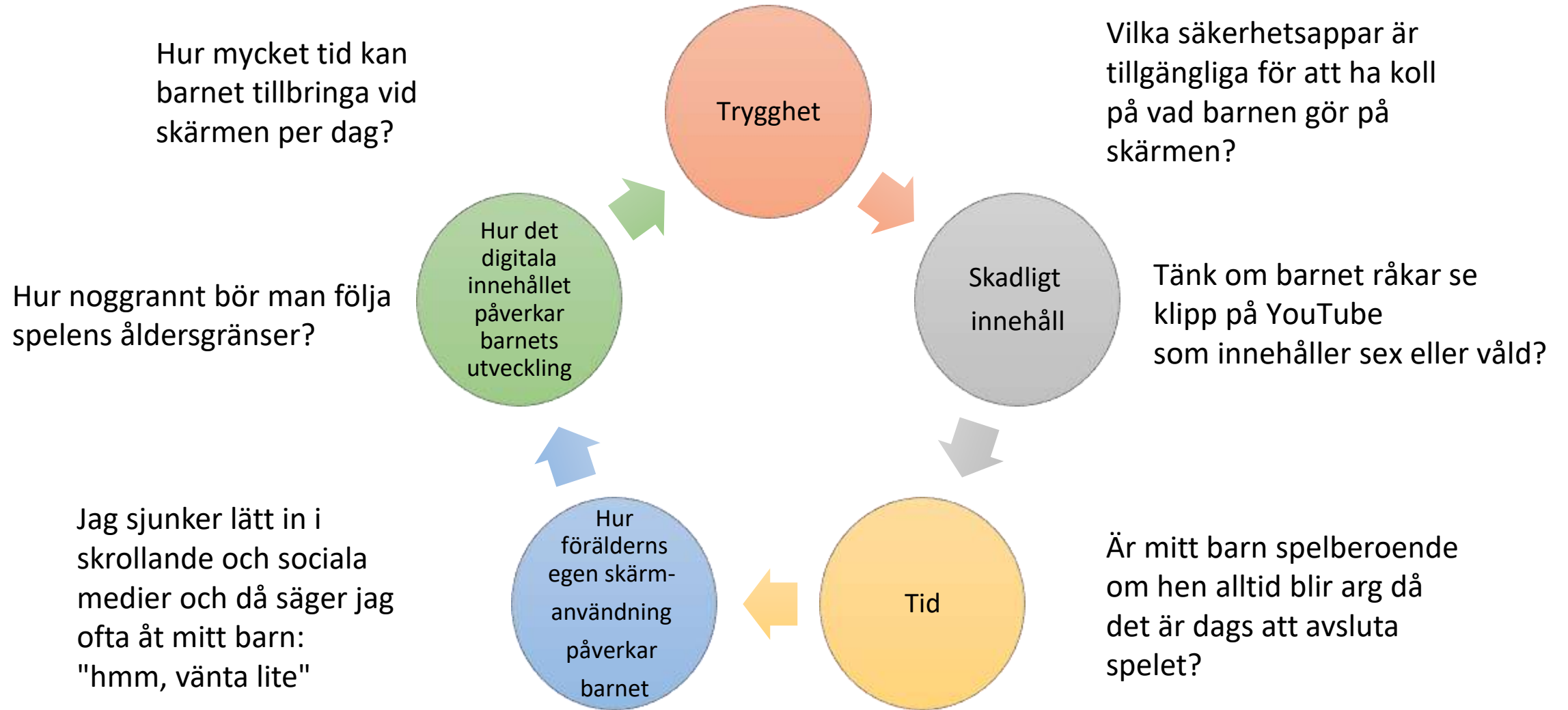
- **Pelituki förebygger problem som kan orsakas av digitalt spelande, spel om pengar och sociala medier (nätet) samt utvecklar identifiering och vård.**
- Vi arbetar med barn, unga, familjer, social- och hälsovården samt t. ex. skolan.
- Vi erbjuder information, utbildning, rådgivning och konsultering.
- Vi ger utvecklingsförslag och är med i arbetsgrupper och arbetar även på plats vid olika rådgivningstillfällen.

Pelituki arbetar nationellt på finska och på svenska.

Föräldratips ordnas av projektet "[Välmående barn och familjer i en digitaliserad vardag](#)" och **Pelituki**. Föräldratips understöds av [Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne](#).



Vanliga anledningar till oro



Spelar du dataspel?



Lähes kaikilla 7-vuotiailla tai sitä vanhemmilla on oma puhelin. Puhelin omistetaan vuosi vuodelta nuorempana.

Puhelimen omistaminen

Lapsella on puhelin, %

Lapsen ikä (täyttää tänä vuonna)

	5-6 vuotta	7 vuotta	8 vuotta	9 vuotta	10 vuotta	11 vuotta	12 vuotta
Vastaajamäärä (2023)	74	79	128	98			
2023	80%	92%	100%	99%			
2022	87%	100%	100%	100%			
2021	60%	81%	99%	100%			
<small>Vuonna 2020 tutkimus on toteutettu eri palveluntarjoajalla, ja näin ollen vastaajat on poimittu eri paneelilähteistä.</small>							
2020	15%	45%	88%	96%			
2019	36%*	66%	96%	97%			
2018	43%*	75%	96%	97%			
2017	34%*	74%	97%	100%			
2016	20%*	61%	95%	98%			
2015	29%*	61%	98%	99%	100%	100%	100%

*2015-2019 kysytty vain 6-vuotiaista

Onko lapsen käytössä puhelin? (äly-, perus- tai kellopuhelin 2021, äly- tai peruspuhelin 2015-2020)
n= 5-12v = 704 IP

Huom: trendilukuja tarkasteltaessa huomioitava, että 2020 tutkimuksessa on eri paneelilähde ja tätä aiemmissa tutkimuksissa ei ole mukana 5-vuotiaita).

Enligt DNA:s utredning har 80 % av 5-6-åringarna en egen telefon.

Föräldrarna tänker att telefonen stöder informationssökning, digitala färdigheter, sociala kontakter och möjliggör övning av tillit.

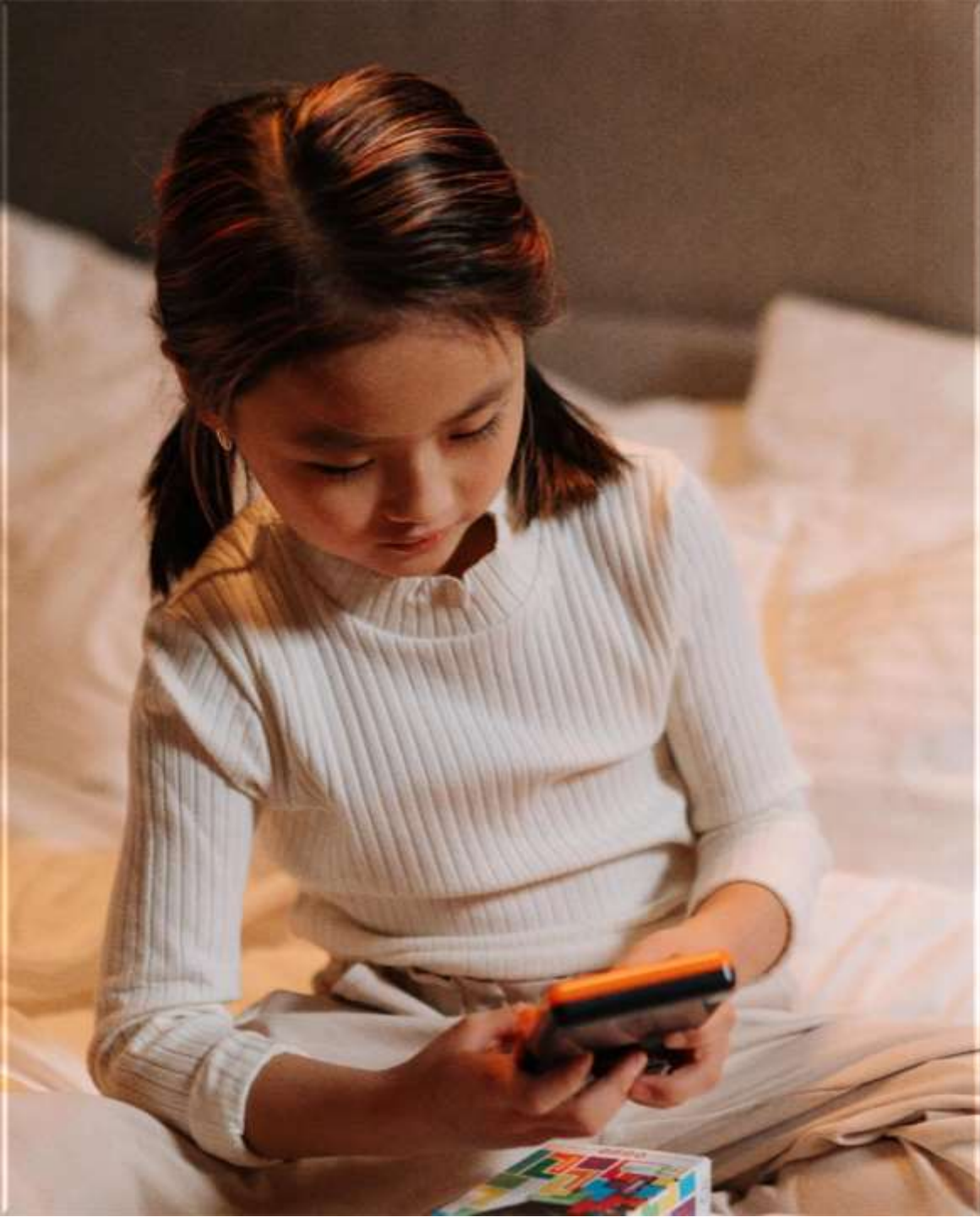
67 % av föräldrar följer åldersgränser noggrant och kontrollerar barnens mobilappar. 63 % är oroliga över grooming (föräldrar till 5-12 åringar).

INKOMNA FRÅGOR – FÖRSTA TELEFONEN

Vad är de viktigaste sakerna att tänka på innan man ger barnet sin första telefon? Saker att gå igenom, begränsningar att ställa in?

Är det en bra idé att “öva på det” hemma innan hen börjar röra sig med telefonen?

- Hur undviker man dåligt innehåll?
- Hur mycket skall man begränsa barnets telefonanvändning?



Vad skall jag tänka på som förälder?

- **I vilken ålder behöver barnet en telefon?**
- **Internet?**
- **Säkerhets- och integritetsinställningar**
 - Ställ in säkerhetsinställningar på telefoner.
- **Applikationer**
- **Vilka appar behövs?**
 - behövs alla appar som kompisar har?
- **Tidshantering**
- Barn behöver mångsidigt innehåll i vardag.
- Hur brukar du fixa saken?

Stödmaterial till föräldrar - Digiryggsäcken

Appar, åldersgränser, trygghet

Digiryggsäcken innehåller information och tips, uppgifter bl.a "familjens gemensamma digi- och spelregler" & diskussionskort som underlättar diskussion om mediebruk med barn.

Tutustu [Digireppuun](#) suomeksi

Läs mer om [Digiryggsäcken](#)

Digiryggsäcken innehåller

- Sant eller falskt?
 - Vuxnas skärmtid och mediebruk
 - Barnets första telefon
 - Digitala spel som en del av barnkulturen
 - Åldersgränser
 - Digitala enheter och tidsanvändning
 - Ingrepp vid för stort intresse för digitalt innehåll
 - Barnets självregleringsförmåga utvecklas långsamt
 - Träna vänskap i den digitala världen
-
- Diskussionskort, övningar,
 - botten för digi- och spelregler
 - vidareläsning



SKÄRMTID



I Finland följer vi [WHO:s skärmtidsrekommendationer](#).

- Ingen skärmtid för barn under 2 år
- Max en timme skärmtid för barn i åldern 2-4 år
- För äldre barn är det viktigt att tänka på att det finns en balans i vardagen och att skärmar inte tar tid från annat.
- Till skärmtid räknas allt som görs via olika skärmar. Det är viktigt att tänka på vad barn och unga gör (spelar, är sociala, lär sig nytt, är kreativa) i stället för att endast tänka på tiden!

Skärmtid - skärmbbruk – hur tänker du?

1. Vilka fördelar ser du med sociala medier / digitalt spelande
2. Vilka nackdelar ser du med sociala medier / digitalt spelande?

- 5 minuter diskussion
- 5 minuter genomgång

Vilka för- och nackdelarna finns det med mobilbruk, samt vad är bra att tänka på då man diskuterar skärmbbruk med barnen?



INKOMNA FRÅGOR – FÖRSTA TELEFONEN



Hur uppmuntra barn att leka istället för att spela, då man ser att hälften av barn vill leka, men “sugs in i spelande” då barn träffas i grupp t ex.

Mediebruk och trygghet

- Satsa på gemensam tid – vardagssysslor, lekar, att titta på innehåll tillsammans
- Vad tycker du om att titta på? Vem brukar du spela med? Vad känns skrämmande?
- Åldersgränserna! Trygghet, rätta appar och passliga spel
- Känns det svårt att veta hur du skall fråga?

Diskutera mediebruk med barn – använd färdiga diskussionskort.
Du hittar korten i Digiryggsäcken - materialet



Digi- och spelregler

- När använder vi paddan, kameran och andra medier i vår verksamhet?
- Vilka regler gäller för barn?
- Hur beter man sig då man slutar en digital lek?
- När får man ta fram telefonen?
- Varför får vuxna ha andra regel?
- Vilka regler skall gälla oss alla?

Gör gemensamma digiregler, använd en färdig modell!

Ta i bruk materialet på / ota materiaali käyttöön:



PELITUKI

www.pelituki.fi/digiryggsacken
www.pelituki.fi/digireppu

Gemensamma digiregler

Kom ihåg att:

- Reglerna gäller alla
- Under ledigt eller semester kan man ha andra regler.

I vilka situationer används telefonen?

Vilka platser skall vara fria utav telefoner, paddor osv? När?

Är det okej att ta med sig telefonen till toaletten?

Får man använda telefonen vid läggdags i sängen?

Måsta man svara genast om telefonen ringer?

Var "parkeras" och laddas telefonen när alla sover?

Hur gör man ute om telefonen ringer?

Får man titta på telefonen innan frukost? Eller genast efter skolan?

Annat som vi vill komma överens om:

Läs mer tips i **Digiryggsäcken**
www.pelituki.fi



Bild: Pelvilikke

Åldersgränser i spel är inte rekommendationer



Spel och videon har åldersgränser för att skydda barnet

- Enligt [lagen om bildprogram](#) är det förbjudet att erbjuda (köpa, visa, spela med) F-18 spel till minderåriga. Åldersgränserna är inte rekommendationer!
- Åldergränsen berättar om att spelets innehåll, inte om svårighetsgraden

Kolla spelets åldersgräns via pegi.info/sv www.ikarajat.fi/

Åldersgränser i spel är inte rekommendationer



Hur skall jag veta om spelet passar mitt barn?

Kolla enkelt och snabbt vad spelet handlar om

Skriv GAME PLAY + spelets namn ” på YouTube så får du se korta videoklipp om spelet.

Ta reda på åldersgränser och hur spelet fungerar. Åldersgränsen berättar inte om hurudant spelet är.



Spel och videon har åldersgränser för att skydda barnet

Kolla spelets åldersgräns via
[pegi.info/sv](https://www.pegi.info/sv)
www.ikarajat.fi/

Vilka åldergränser har sociala medier?

Åldersgränsen berättar om spelets innehåll, inte om svårighetsgraden!

Sociala mediers åldergränser grundas på GDPR, inte innehållet.

Ta reda på och följ efter vilka sociala medier appar passar ditt barn. De flesta apparna har åldergränsen 13 år, men de kan innehålla skadligt innehåll för barn (t ex TikTok). Åldersgränsen berättar inte om innehållet.



Instagram



reddit



Hur kan vi stärka barnets självregleringsförmåga och känslohantering?

- I spel då man förlorat
- Då man skall sluta titta på film
- Då skärmtiden är slut
- Då man skall lägga bort telefonen

Självreglering utvecklas genom övning. Barn behöver vägledning och gränser.

Vad får man göra när man blir arg? Banka på dynan, gå under täcket, skrika i hörnet en stund?

- **Lång tid utan pauser och att äta kan sänka blodsockret -> lättare gräl!**



Barns känsloreaktioner är inte beroende

Varför går det inte att stänga av spelkonsolen och sluta på sekunden när speltiden tar slut? 🙄

Ifall vuxna säger till att **sluta spelet "nu"** eller en viss klocktid, kan barnet bli surt eller ledset för att ...

- Spelaren kan förlora allt man samlat/vunnit/erövrat under ett eller fler spel.
- Laget eller spelaren kan bli bannad (portad från spelet) för en tid ifall man slutar mitt i matchen.
- Det känns inte rättvist att måsta sluta när man är nära att nå ett visst mål eller lär sig klarar av en svår bana.

Diskutera med barnet vilka spel som spelas och hur de fungerar. Spelen slutar nog, men gärna inte mitt i en match. Jämför känslorna med de barnet får om laget förlorar en viktig fotbollsmatch eller tvingas avbryta mitt i matchen!

INKOMNA FRÅGOR – KONCENTRATIONSFÖRMÅGAN

Dagens ungdomar är första som växer upp med smarttelefoner. Finns det någon forskning om ifall de presterar sämre i exempelvis koncentrationstest än tidigare generationer?

- forskning visar att mobilbruk (och skärmbbruk) och konstanta störningar bla via notifikationer stör koncentrationen hos barn, unga och vuxna. Långtidsforskning finns inte ännu pga att fenomenet är rätt nytt och digitaliseringen tagit fart snabbt.

Sammanställning



Fem tips till föräldrar:

1. Tänk efter – behövs en ny telefon?
2. Säkra telefonen (skal, skyddsglas, förvaring)
3. Kom överens om regler
4. Diskutera trygghet och faror
5. Ställ in telefonens säkerhets inställningar (pin-kod, säkra appar osv.)

Tips till en smidig digivardag:

1. Ge barnet din tid – övning och närvaro behövs
2. Visa exempel
3. Gör regler tillsammans – diskutera!
4. Hjälp till att schemalägga vardagen
5. Var flexibel men bestämd

[Läs vidare på finska: Viisi vinkkiä ensipuhelimen ostajalle sekä tärkeimmät pienen puhelimen käyttäjän turvaominaisuudet - Telia & Pelastakaa lapset](#)

Vill du ha fler tips på material och vidareläsning?

VERKTYGSBACKE FÖR PROFESSIONELLA OCH FAMILJER 🧑

Navigera enligt målgrupp a) småbarn 0–6 år b) barn 7–12 år c) ungdomar 13–18 år d) familjer.

👉 Innehåll

- [Verktug till småbarnsfamiljer \(0-6 år\) - Pelituki](#)
- [Verktug till barnfamiljer \(7-12 år\) - Pelituki](#)
- [Verktug till ungdomar \(13-18 år\) – Pelituki](#)

- ✓ Känslohantering & självregleringsförmågan
- ✓ Tips på regler och vardagshantering
- ✓ Hjälp och stöd för unga och vuxna



NEPSY BARN OCH UNGA

1. Barn med dyslexi och adhd, hur hjälpa dem?

**Många bra tips
hittar du på (på
finska):**

www.neurobase.fi

QR-kod ->



Hjälp finns

Om situationen hemma är utmanade och orken tryter, tveka inte att söka hjälp!

- Familjerådgiving
- Barnrådgivningen
- Kommunens och församlingens familjearbete
- Skolkuratorn och skolhälsovården
- Vänner, andra föräldrar
- Pelituki E-rådgivning www.pelituki.fi/e-radgivning



Föräldratips i spel och sociala medier

Kom med på Föräldratips!

- 16.1. Barnets första telefon / padda
- 6.2. Tonåringar och mobilbruk

Fler datum på kommande.

Varje månad kl 18-19.15 via Teams på Svenska och på finska!

Anmäl dig med: [Föräldratips i spel och sociala medier](#)

All verksamhet :

www.pelituki.fi/koulutuskalenteri



Lästips och stödmaterial:

- [Digiryggsäcken](#) -stödmaterial. Info om åldersgränser, känslohantering, appar, trygghet mm. Printa ut botten för digi- och spelregler.
- [Vem har spelkontrollen, spelfostran i barnfamiljer](#) -artikeln ger tips på fungerande spelregler.
- Handboken "[Få vardagen att fungera](#)" stöder föräldrar till 5-12 åriga barn
- "[Få vardagen att fungera med tonåringar](#)" ([bvif.fi](#)) handboken stöder tonåringars föräldrar
- [Verktyg för föräldrakontroll | PEGI](#) gränssättning och skärmtid för datorer, konsoler och mobiler
- [www.ikarajat.fi](#) och <https://pegi.info/sv> Info om åldersgränser
- [Så här diskuterar du om nätfaror med ditt barn](#) -videon tipsar hur du diskuterar nätfaror med barnen
- [Trygghet på nätet](#) Läs om hur vuxna kan tänka om trygghet på nätet (på finska)
- [Mediefostran i familjen](#) info om mediebruk i barnfamiljer
- [Så påverkar din mobil dig - YouTube](#) -Videon ger konkreta tips hur vi kan minska mobilanvändning
- [Hyvä paha digipeli – voiko lapsen rikkaa pelisäännöillä? – Pelituki](#) (på finska)
- [Neurobase.fi](#) Tips och information om Nepsy barns och ungas digitala spelande och mobilanvändning (på finska)

Tips om material för känslohantering, övningar och lekar:

- [Varför är självreglering hälsosamt - och hur du kan lära dig det - Folkhälsan \(folkhalsan.fi\)](#)
- [Känslor med kompismonstren -stödmaterial \(lekar och övningar\)](#)
- Folkhälsans lekdatas: <http://lekar.folkhalsan.fi> sökord "självreglering"

Vad tyckte du om Föräldratips i spel och sociala medier?

Dina tankar är värdefulla ❤️

Svara på en kort enkät!

Svaren används endast till att utveckla verksamheten och för redovisning till finansiären.

Vi hjälper gärna till:

Annukka Sältin annukka.saltin@sovatek.fi



Föräldratips och projektet Välmående barn och familjer i en digitaliserad vardag understöds av Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne.