

# Foreldrerollen og spill

*Foreldrene installerer Internett, kjøper PC, spill og betaler abonnementsavgifter for barna. Det mange ikke tenker over at de også kjøper et knippe utfordringer som ikke er synlige før barna ønsker å spille mer. Er man klar over utfordringene kan man forebygge problemer ved å gjøre avtaler på forhånd.*

AV: KNUT ARNE GRAVINGEN, KORUS-ØST

**DET FINNES EN REKKE SPILL** på markedet som er online. I disse spillene er spillerne tilgjengelige for hverandre over hele verden. Sitter et barn eller ungdom og spiller er det kanskje ikke så lett å løsrive seg fra spillet når foreldrene ber om det. – Dette er et klassisk eksempel på noe som kan utvikle seg til å bli et mareritt for både foreldre og barn, sier barnevernspedagog og gestaltterapeut, Héléne Fellman.

## Definere tidsbegrepet

Tiden flyr når man har det gøy. Tidsbegrepet er heller ikke lett å definere. For barn betyr tid noe annet enn for foreldre, og hvor går grensen for når det blir for mye spill? – Generelt kan vi si at spilletiden er oversteget når det går utover tiden til andre aktiviteter. Det finnes ingen gode svar på hva som er riktig tidsbruk. Dette må nok hver enkelt familie regulere selv. Men som en pekepinn kan man si at når spilling går på bekostning av familierutiner bør foreldrene være på vakt. Barn og unges syn på hva som er for mye spilling kan ofte være forskjellig fra foreldrenes syn, sier Fellman.

## Utfordrende grensesetting

God, og til tider ekstremt god grafikk, samhandling med andre og utvikling av ferdigheter gjør at spillene fanger barn og ungdom. – Foreldrenes

oppgave er å gi barna gode vilkår for vekst og utvikling. Dette må skje innenfor trygge rammer og grensesetting er en stor utfordring, ikke minst i forhold til spill, sier Fellman.



*Barnevernspedagog og gestaltterapeut, Héléne Fellman, har lang erfaring med barn og ungdoms spillevaner.*

## 18-års grense betyr akkurat det!

I Norge er det Medietilsynet som setter aldersgrenser på film. Aldersgrenser på spill er det spillbransjen selv som setter. En god pekepinn er å følge disse anbefalingene. De skal være lett synlig på omslaget til både filmer og spill.

– Står det at det er 18-årsgrense betyr at du skal være 18 år for å spille. På barnevakten.no er det mye informasjon og mange gode tips å hente dersom du er i tvil, sier Fellman. Barnevakten er

en organisasjon som gir råd om barn og medier. Vi må ikke glemme at det er en omsorgsoppgave å passe på at barn ikke sitter og spiller spill som er beregnet for voksne, altså voksne etter 18 år.

## Kompliserte oppgaver

Mange finner det vanskelig å følge disse reglene i hverdagen. – Det handler om foreldrenes autoritet og det handler om omsorgsoppgaver. Omsorgsoppgavene for foreldre i dag stadig blir flere, og samtidig mer komplisert, sier Fellman. Ulike spilleflater gjør hverdagen med komplisert. – Bare Internettilgang i seg selv gjør det mer komplisert

” – Hvis foreldrene finner barnas aktiviteter interessant og beleilig, kan man komme opp i en situasjon hvor alle sitter på nett over lengre tid

å opprettholde omsorgsoppgavene. Spesielt fordi foreldrene selv bruker tid på Internett, legger hun til.

### **Fare for verdikonflikt**

En annen tanke er at mye av foreldrenes oppmerksomhet er bundet opp til deres egne nettaktiviteter. Hvis foreldrene finner barnas aktiviteter interessant og beleilig, kan man komme opp i en situasjon hvor alle sitter på nett over lengre tid. Da kan det jo bli vanskelig for barna å skjønne hvorfor voksne kan sitte lengre med en PC på fanget enn de selv får lov til der og da. – Det kan fort bli en verdikonflikt og et autoritetstema, sier Fellman. Enkelte foreldre kan miste makt når barna kan mer om data og spill enn dem selv. – Da vi skrev foreldreveilederen for regulering av rolle- og strategispilling på nettet (2010), var ikke dette så tydelig som det er nå. I dag er det tydeligere at vi har en verdikonflikt som går på bruk av tid på enkelte nettspill, om det er dum eller dårlig anvendt fritid, sier hun.

### **Verdikonflikt og oppvekstmiljø**

For enkelte er det å gå på ski en helt grei aktivitet, mens det for andre er helt avskyelig. Foreldre må da også forstå at det er mye artigere å spille World of Warcraft (WoW) enn å gå på ski. – Dette er en verdikonflikt som og har en funksjon mellom generasjoner. Jobber vi for å fjerne den, mister vi en viktig del av oppvekstmiljøet til barna. Jeg mener at den verdikonflikten som er mellom generasjoner er en viktig del av oppvekstmiljø. Bli vi alle for like vil det bli vanskelig for den opp-

voksende generasjon å finne sin egen identitet, sier Fellman. Barn som vokste opp i Christiania i København hadde foreldre som var langt mer progressive enn det de selv noen gang drømte om å være. De fikk kanskje ikke den motstanden som man noen ganger trenger for å utvikle sin egen identitet, legger hun til.

### **Opprettholde autoritet**

En verdikonflikt som omhandler Internett og online spilling har en funksjon.

– Vi må være forsiktig og ikke ta den helt bort. Det er også viktig å ha et autoritetstema. Vi voksne må opprettholde autoriteten slik at vi kan forhandle med barna om bruk av f. eks fritid. Man kan velge å gi barna full råderett over sin fritid og nærmest la de seile sin egen sjø, sier Fellman. Men å la barna få gjøre som de vil er ikke det samme som at man sier at en ikke bryr seg om hva de gjør. – På den andre siden kan man si det er jeg som voksen som bestemmer og her i huset spiller vi spill mellom klokka 19 og 20. En slik autoritær stil er heller ikke bra. Det er mer autoritært en bare en vanlig foreldreautoritet, sier Fellman.

### **Foreldrekontroll**

For å regulere spilletider er det å installere foreldrekontroll på maskinene den enkleste måten. Dette gjør at barn fra de er ganske små venner seg til at maskinene enten stopper eller de mister nettforbindelsen. Det kan også være greit å ha avtaler som belønner barna med f. eks mer spilletid i helgene hvis de overholder avtaler i løpet av





uka. – Belønningssystemer, tenker jeg personlig, er langt mer effektive enn konsekvenser og straff. Barn skal vite konsekvensen av og ikke overholde de reglene som er satt i hjemmet. Det er en viktig del av det, sier Fellman. En forutsetning for effektive konsekvenser er at det på forhånd er diskutert og at barna vet om det.

### **Skjermtid**

Vi snakker mest om spill, og spilletid som et stort problem. Et annet begrep er skjermtid. Barn i dag har et helt annet forhold til data enn tidligere generasjoner. – En ting er regulering av selve spillet. Noe annet er regulering av skjermtiden, et fenomen som vil komme om ikke alt for lenge. Mennesker vil snart snakke om skjermfrie dager, som man snakker om bilfrie dager, godterifri da-

ger osv. Begrepet skjermfri vil komme til å gjelde for alt som har Internett, som PC, brett og mobiltelefoner, sier Fellman. Som en omsorgsoppgave vil det være viktig å ha gode rutiner og regler for skjermtid, råder hun.

### **Regulere sin egen rastløshet**

For noen år tilbake sto mødrene ved kjøkkenbenken og lagde middag mens barnet satt like ved og gjorde lekser. – Når barnet ble frustrert og ikke fikk det til var mor like i nærheten og kunne hjelpe og gi trøst, sier Fellman. I dag blir barn satt til å regulere sine emosjoner. – Jeg tror ikke barn er mer rastløse nå enn de var før, men de blir satt til å regulere sin egen rastløshet med film eller Internettaktivitet, som igjen kan føre til at rastløsheten får en annen karakter, sier hun.

### Selvstendighet eller ensomhet

At barn regulerer sine egne følelsesmessige tilstander ved hjelp av spill, kan føre dem inn i en annen sirkel enn ved at de blir regulert av mor ved kjøkkenbenken. – Vi kan godt si at dagens unge har en ny form for selvstendighet, men det kan like gjerne være en form for ensomhet, sier Fellman.

### Ulikt syn på ting

Mange foreldre mener de mister kontrollen over hva barna gjør når de selv ikke ser hva som foregår på skjermen. Foreldrene kan tro at barna ser på film, eller at de faktisk gjør lekser. Her kan jo begge antakelsene være feil. – I samtale med foreldre opplever jeg som oftest at de sier barna spiller spill og ikke gjør lekser. Spør jeg barna hvordan skjermtiden ser ut, er bildet mer komplekst. De sier at de må gjøre lekser på fronter. Da er de jo på nett og chatter da samtidig med venner på skype eller Facebook. De kan gjerne ha oppe Internett for å lete etter noe til leksene, eller de kan se noe annet på youtube, sier Fellman.

### Outsource besteforeldre?

Besteforeldre har på en måte blitt utfaset i dataalderen. Tidligere har de eldste i stammen alltid vært de klokeste. Den eldre generasjonen mister sin status fordi de ikke lenger er de vise. Det er de man henvendte seg til hvis det var noe man ville lære. De eldste kan relativt lite som dagens barn er opptatt av, og deres status som de gamle og vise blir redusert til bare gamle. – Vi har en utfordring i en overgangsperiode nå inntil man kanskje er tilbake til at de eldste er de klokeste. Det vil jo kanskje ta et par generasjoner, sier Fellman.

### Foreldrene må ikke kunne alt på data, men mye annet

Veien å gå er ikke å lære opp eldre og foreldre til å bli eksperter på data. De trenger heller ikke å lære seg spillene. – Snakk med barna om opplevelsene de har i spillet. Det er bedre enn at foreldrene skal begynne å spille selv, sier Hélène Fellman.

### Gode råd til foreldre:

- Spilletiden er oversteget når det går utover tiden til andre aktiviteter.
- Står det at det er 18-årsgrense for å spille, betyr det at du skal være 18 år for å spille.
- Foreldrekontroll på datamaskinene gjør det enkelt å kontrollere spilletiden.
- Opprett gode avtaler som belønner barna med f. eks mer spilletid i helgene hvis de overholder avtaler i løpet av uka.
- Belønningssystemer er langt mer effektive enn konsekvenser og straff.
- Som en omsorgsoppgave vil det være viktig å ha gode rutiner og regler for skjermtid.
- Snakk med barna om opplevelsene de har i spillet. Det er bedre enn at foreldrene skal begynne å spille selv.
- Barnevakten.no har mye informasjon og mange gode tips å hente dersom du er i tvil.

En foreldreveileder for regulering av rolle- og strategispilling på nettet er et gratishefte utgitt av KoRus-Øst. Foreldreveilederen tar for seg endringen i kommunikasjonsvanene og endringene i spillevanene. Veilederen beskriver også de ulike spilltypene og gir enkle forklaringer på begreper som spillevaner og avhengighet.

Foreldreveilederen og andre hefter om spillavhengighet kan bestilles fra KoRus-Øst. ☒