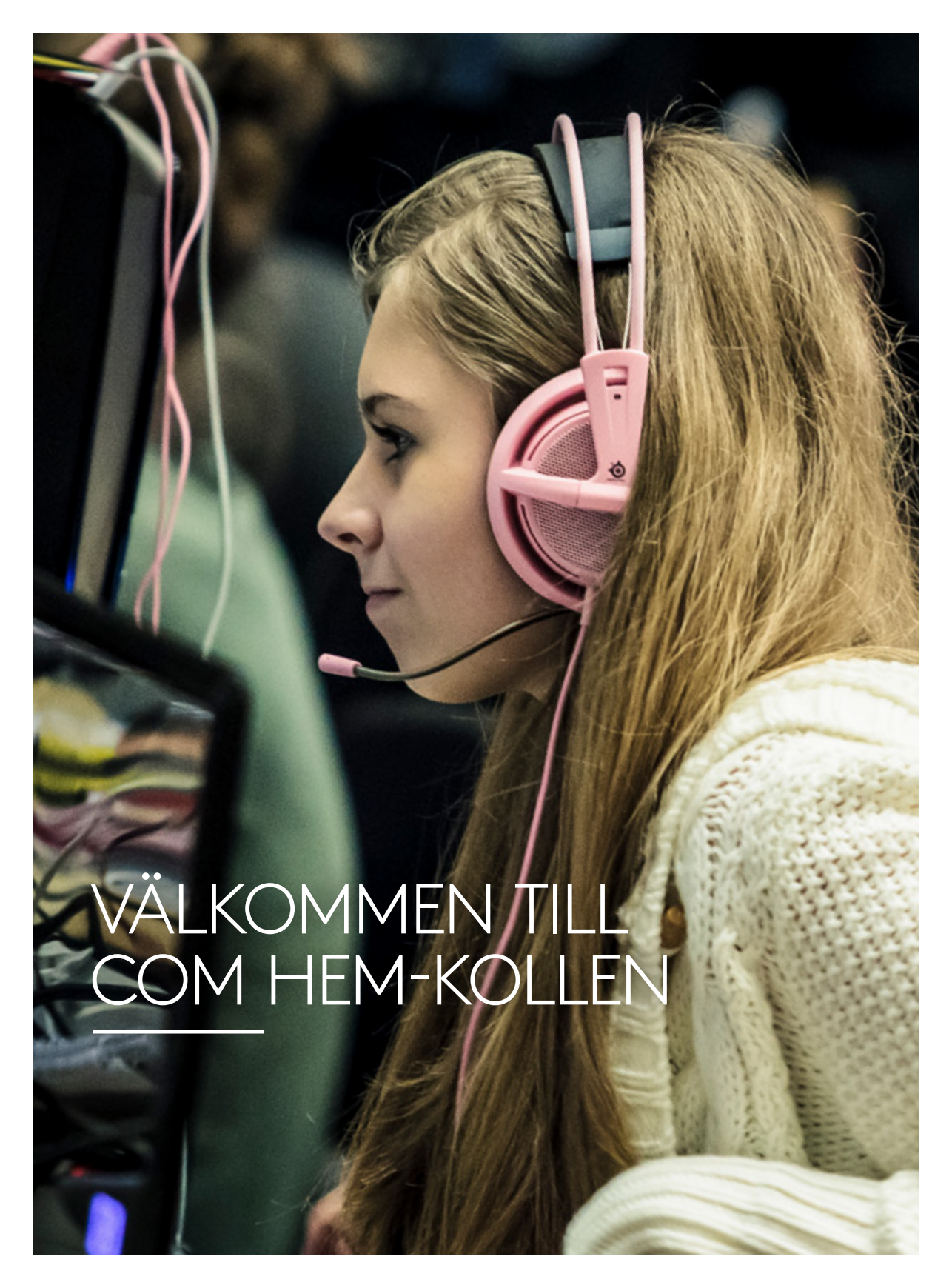




COM HEM-KOLLEN

Gaming och e-sport

COM HEM
● ● ● ● ● ● ● ●



VÄLKOMMEN TILL
COM HEM-KOLLEN

Gaming – en del av vardagen

Så pratar du med dina barn om spelande

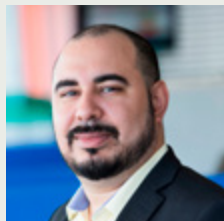
Sverige ligger i framkant när det gäller onlinespelande och e-sport. Com Hem, som når halva Sverige med höghastighetsbroadband, är och har varit en starkt bidragande förutsättning för denna utveckling. Vi har säkerställt att alla som spelar online har rätt förutsättningar för sitt spelande, och de har i sin tur drivit oss att utveckla vårt nät och våra tjänster för att matcha deras krav. Därför är onlinespelande också mycket viktigt för oss på Com Hem.

Det är också därför som Com Hem är stolt bredbandsleverantör till Dreamhack, som är en av världens största e-sportfestivaler med över 50 000 deltagare. Det faktum att evenemang som Dreamhack är större än de flesta sporthändelser i Sverige, och att barn och ungdomar idag spenderar mer tid på att kolla på e-sport än på traditionella idrotter, visar vart utvecklingen är på väg.

Vi vet dock att det finns många föräldrar som oroar sig över sina barns spelande, så därför har vi, tillsammans med Sifo, genomfört den här undersökningen.

Vi strävar efter att släppa loss kraften i svenska hem och öka den digitala livskvaliteten i Sverige. Genom att ta reda på mer om barns och ungdomars spelande kan vi bidra med både kunskap och vägledning så att vuxna får bättre förutsättningar att prata med sina barn om deras spelande.

I den här rapporten ger vi dig som förälder ett antal konkreta råd kring hur du kan förhålla dig till ditt barns spelande. Vi ser t.ex. att spelande upp till tio timmar per vecka inte påverkar barns välmående, skolarbete, sociala relationer eller deras fysiska aktivitet. Men också att mer spelande än så kan vara förknippat med vissa risker. Det visar sig också att våra barn gärna vill att vi vuxna engagerar oss mer i deras spelande. Ett tips till dig som vill engagera dig och få en ökad förståelse för spelandet och kulturen kring e-sport är att se vår dokumentär "People of Gaming". Du hittar den på Youtube och på vår hemsida, där vi också inom kort kommer att ta fram ett lexikon så att du kan förstå alla de nya uttryck och förkortningar som används inom onlinespelande.



Vi hoppas att du och din familj har nytta av vår rapport.
Trevlig läsning!

Ben Ameer Sadek

Ben Ameer Sadek,
Gaming-expert på Com Hem

Datorspel – det barnen lägger mest tid på

Nästan sju av tio barn i åldrarna 6–17 år spelar datorspel regelbundet. Vanligast är det bland pojkar där mer än åtta av tio spelar och allra vanligast är det i åldrarna 10–13 år. I genomsnitt spelar barn knappt tio timmar i veckan, men många spelar betydligt mer än så. Var tredje tonårspojke spelar 16 timmar i veckan eller mer, alltså mer än 800 timmar om året.

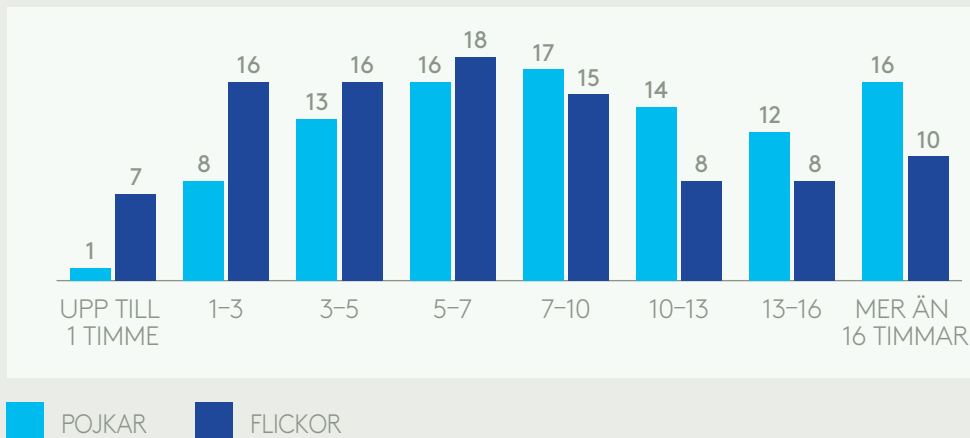
Många föräldrar negativa

För dagens föräldrar kan det här vara svårt att förhålla sig till. För många av de som är föräldrar till barn i åldrarna 6–17 år, hade inte datorspel en lika naturlig plats i vardagen när de växte upp och man ägnade istället mer tid åt andra saker. Föräldrar är också ofta skeptiska till datorspelandet. Varannan förälder tycker att det tar för mycket av barnens tid och nästan sju av tio anser att det är negativt för hälsan. Tre av tio föräldrar i vår undersökning upplever att gaming skapar konflikter, vilket även bekräftas i en undersökning från Statens Medieråd. Var fjärde förälder till barn som spelar tio timmar eller mer i veckan upplever dessutom att skolarbetet påverkas negativt.

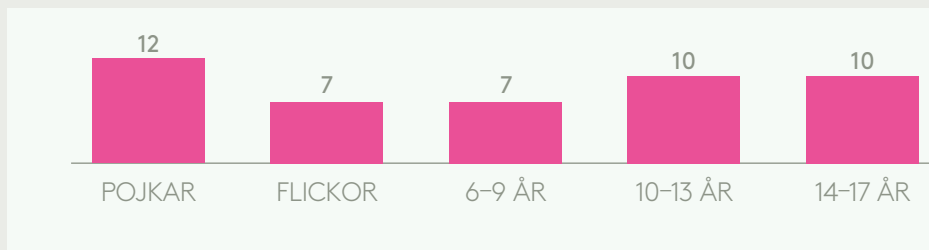
49 %

"Datorspelet tar för mycket av barnens tid"
– föräldrarna

TIMMAR PÅ DATORSPEL PER VECKA



TIMMAR PÅ DATORSPEL PER VECKA I GENOMSNITT



E-sport mer populärt än traditionell idrott!

Studien bekräftar att många föräldrar är skeptiska till datorspel – det uppfattas som poänglöst och något som tar för mycket av barnens tid. Men för barnen är datorspel inte bara tidsfördriv. Tre av tio barn är med i en klubb, ett lag eller spelar organiserat i någon form, eller så tävlar de regelbundet och har en målsättning med sitt spelande. Bland tonårsskilar är det ännu vanligare än så.

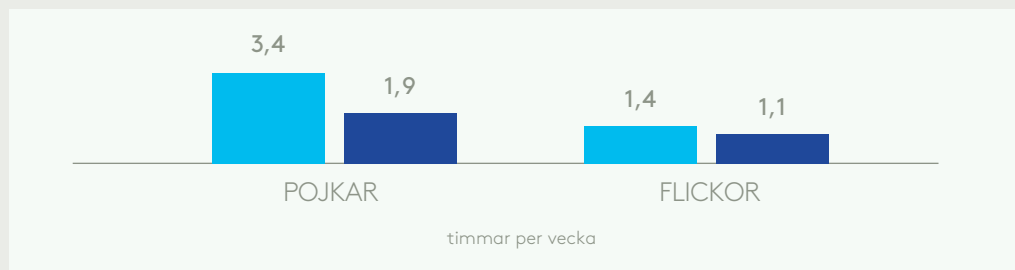
Att datorspelande är viktigt för många barn och unga bekräftas av att e-sport, alltså organiserade tävlingar och turneringar i datorspel, intresserar barn och ungdomar mer än traditionell idrott, i alla fall sett till hur mycket tid man tittar. Barn lägger över 50 % mer av sin tid på att följa andra som spelar datorspel, t ex kända spelare, än vad man lägger på att titta på traditionell idrott.

Föräldrar hänger ibland inte riktigt med i utvecklingen. Nästan alla lägger tid på att stödja barnen i sina idrottsaktiviteter och då i snitt fyra timmar i veckan, men var fjärde förälder engagerar sig inte alls i barnens datorspelande. Studien visar också att det är betydligt vanligare att barn önskar sig mer engagemang från föräldrarna när det gäller deras datorspel än när det gäller deras idrottsaktiviteter.

65 %

"Att spela datorspel bidrar inte alls till en god fysisk hälsa"
– föräldrarna

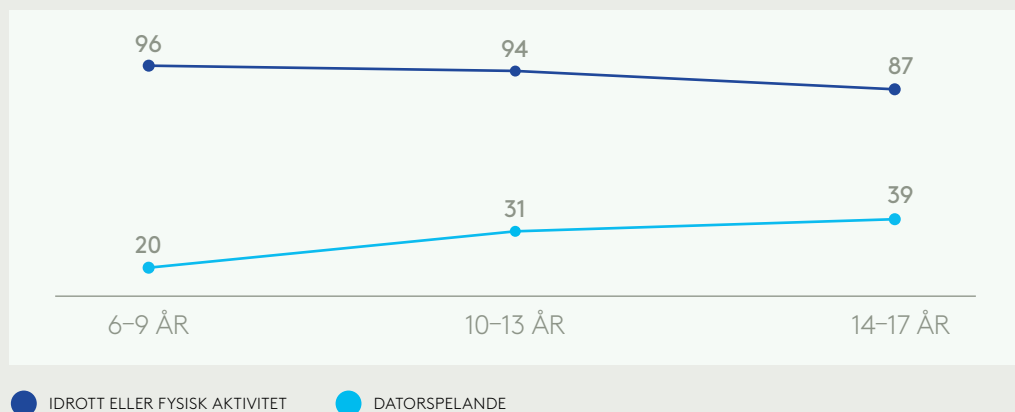
TITTANDE PÅ E-SPORT JÄMFÖRT MED SPORT



■ TITTA PÅ E-SPORT (T.EX. TURNERINGAR, KÄNDA SPELARE, ETC.)

■ TITTA PÅ SPORT (T.EX. FOTBOLL, FRIIDROTT, ETC.)

ANDELEN BARN DÄR AKTIVITETEN ÄR MER ÄN TIDSFÖRDRIV*



● IDROTT ELLER FYSISK AKTIVITET

● DATORSPELANDE

*MER ÄN TIDSFÖRDRIV ÄR DEFINIERAT SOM ATT BARNET ANTINGEN ÄR MED I ETT LAG/I EN KLUBB, TÄVLAR REGELBUNDET, HAR EN MÅLSÄTTNING MED DELTAGANDET ELLER UPPTÄDER I NÅGON FORM



88 %

Av barn som spelar måttligt
med datorspel trivs med livet



Upp till tio timmar i veckan – inget att oroa sig för

Så hur är det egentligen, finns det grund för den negativa inställningen till datorspelande som många föräldrar har? Så länge barnen spelar måttligt finns det inget som pekar på att datorspelandet får negativa konsekvenser för vare sig skolarbetet, för barnens fysiska aktivitet, deras sociala förmåga eller deras generella livskvalitet.

Och när vi jämförde barn som inte spelar datorspel alls med barn som spelar måttligt såg vi istället positiva effekter för barnen som spelar datorspel. Dels bidrar spelandet till en högre livskvalitet rent allmänt, dels upplever barn som spelar datorspel att de har lättare att få kompisar.

Slutligen kan vi också se att ett måttligt dataspelande kan gå hand i hand med fysisk aktivitet; de som spelar måttligt ägnar sig faktiskt i högre grad åt någon form av spontan och schema-lagd idrott än de barn som inte spelar datorspel. Ett måttligt datorspelande tycks heller inte gå ut över skolresultaten.

Det finns alltså all anledning att bejaka datorspelandet snarare än att enbart ifrågasätta och kritisera. Med en positiv grundinställning blir det också lättare att få till en bra diskussion om i vilken omfattning barnen bör få spela, och om vilken inverkan det kan tänkas ha på fysisk aktivitet, skolarbete och deras sociala umgänge.

SKILLNADER MELLAN BARN SOM INTE
SPELAR OCH BARN SOM SPELAR MÅTTLIGT

	SPELAR INTE DATORSPEL	SPELAR DATORSPEL MÅTTLIGT
UTÖVAR SPONTANIDROTT?	67 %	69 %
HAR LÄTT ATT FÅ KOMPISAR?	68 %	69 %
BRYR SIG OM SKOLAN?	83 %	79 %
TRIVS MED LIVET?	78 %	88 %

Mer än tio timmars spelande i veckan kan innebära problem

Att barn lägger relativt mycket tid på datorspelande behöver inte nödvändigtvis innebära problem. För vissa går mycket speltid hand i hand med mycket fysisk aktivitet, många kompisrelationer och bra skolresultat.

Men det blev minst lika tydligt i undersökningen att relativt mycket datorspelande kan ha negativa konsekvenser. Redan när barn lägger tio timmar eller mer per vecka ser vi en negativ inverkan på flera områden:

- Barnen upplever en sämre allmän livskvalitet
- De bryr sig mindre om skolan och visar sämre skolresultat
- De har inte lika lätt att få kompisar och för en del innebär många timmar vid datorn påtagligt lite kompistid
- En större andel rör inte på sig tillräckligt

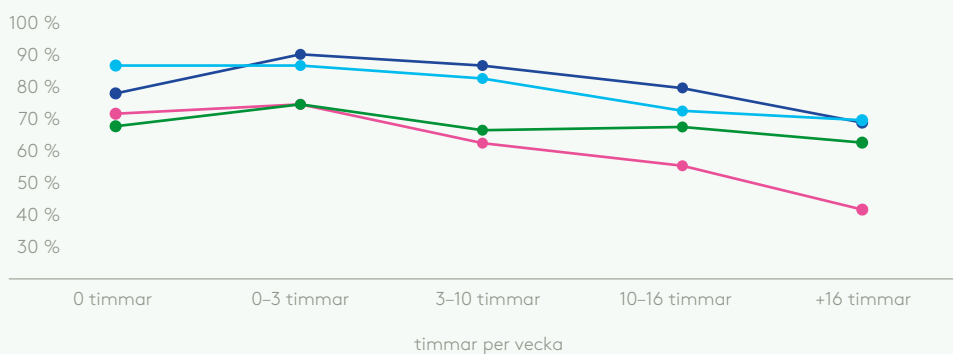
Som förälder bör man därför bejaka barnens dataspelande så länge det sker i rimlig omfattning. Ett måttfullt spelande ökar barnens livskvalitet, gör dem mer sociala och går inte ut över fysisk aktivitet eller skolan. Det vi ska vara vaksamma på är istället ett överdrivet spelande.

Vi bör tänka på datorspel på samma sätt som på godis eller kravlös underhållning; som avkoppling, eller som bara ytterligare en komponent till ett i övrigt sunt och balanserat liv, så berikar det. Men tar det över, och kanske kompenserar för annat som saknas, riskerar det att bli destruktivt.

29 %

"Datorspelet gör att det skapas konflikter med barnet"
– föräldrarna

ANDELAR SETT TILL HUR MYCKET BARNEN SPELAR PER VECKA



- TRIVS MED LIVET (ENLIGT BARNET)
- VISA GODA RESULTAT I SKOLAN (ENLIGT FÖRÄLDERN)
- RÖR PÅ MIG TILLRÄCKLIGT (ENLIGT BARNET)
- LÄTT ATT FÅ KOMPISAR (ENLIGT BARNET)

Några tips

1. Engagera dig

Våra barn lägger mycket tid på datorspelande och precis som andra spel, lekar och sporter utgör det en naturlig del i deras sociala aktiviteter. Precis på samma sätt som vi engagerar oss i barnens andra aktiviteter bör vi därför engagera oss i vad de gör vid datorn eller läsplattan. Kanske är ditt barn en av skolans bästa på Fifa och glad och stolt över det!

2. Utgå från fakta

Låt samtalen med barnen utgå ifrån fakta, och försök att undvika förutfattade meningar. Ta reda på hur mycket tid ditt barn lägger på datorspel, hur fysiskt aktiva de är, hur mycket de hänger med sina kompisar och hur det går i skolan. Undvik begrepp som "skärmtid" utan utgå istället från vad barnet faktiskt gör framför datorn och surfplattan. Hur mycket tid vid datorn går åt att göra läxor och skolarbete och hur mycket tid ägnas åt spelande eller annat?

3. Sätt gränser

Resultatet från studien talar sitt tydliga språk. Ett måttligt spelande är inget att oro sig för. Max tio timmar i veckan är en bra tumregel om du vill slippa oroa dig. Tillåter du att barnen spelar mer än tio timmar i veckan behöver du engagera dig mer. För att inte riskera negativa konsekvenser bör du hålla mer koll och ställa tydliga krav på mängden fysisk aktivitet, sociala aktiviteter och skolresultat. Med ett program som begränsar datortiden automatiskt, som exempelvis Com Hems Trygg Surf, så blir det dessutom lättare att hålla koll på hur mycket tid ditt barn spenderar framför datorn.

4. Prata om det

Är du osäker på vad som är rätt eller fel och får höra att "alla andra får spela"? Ta kontakt med andra föräldrar, vänner och bekanta och fråga hur det verkligen ligger till. Det är lättare att sätta gränser om man vet att andra också gör det. Upplever du att ni har verkliga problem eller är osäker på hur man ska göra så kan man kontakta organisationen Surfa Lugnt för att få hjälp och stöd. På vissa skolor kan man också få hjälp av exempelvis skolkuratoren. Det finns fler råd och tips på www.surfalugnt.se.

Om studien

- Undersökningen genomfördes online med sammanlagt 1293 barnhushåll i Sverige.
- Urvalet drogs riksrepresentativt sett till geografi för personer i åldern 30–65 år bland Com Hems kunder.
- Endast hushåll med hemmaboende barn i åldern 6–17 år fick delta i undersökningen.
- Undersökningen bestod av två delar: den första delen var frågor direkt till föräldern om det barn i åldern 6–17 år som stod i närmast i tur att fylla år, och efter halva formuläret så ombads föräldern att låta barnet besvara resterande frågor.
- Intervjutiden var i genomsnitt 8 minuter per person och utöver den ursprungliga inbjudan så skickades två påminnelser.

KONTAKT COM HEM:

Ben Ameer Sadek

sadek.benameur@comhem.com



Com Hem AB, Box 8093, 104 20 Stockholm, comhem.se