

## Höstlov och ledighet = mer skärmtid och ökat spelande?

Inför höstlovet och Halloween vill vi göra dig som förälder och viktig vuxen uppmärksam på ditt barns spelande. På höstlovet när ditt barn är ledig kan både skärmtid och spelande öka och kanske till och med gränsa till att bli ohälsosamt. Ibland kan det vara svårt att kontrollera sitt spelande, både när det gäller digitala spel och spel om pengar. Då kan ditt barn behöva stöd.

Många barn och unga kan spela digitala spel utan att det innebär problem. De flesta upplever spelandet som roligt med lockande äventyr och en kul stund med vännerna. Men spelandet kan ibland också ta över andra intressen, orsaka ohälsa och sociala problem som påverkar skolgång och sämre relationer med familj och vänner.

Många unga, främst killar spelar dataspel med inslag som påminner eller har en koppling till spel om pengar, så kallade lootlådor. Det är bra att du som förälder känner till det.

### Vad kan jag som förälder göra?

Vi vet att föräldrars egna spelande och inställning till spel påverkar barns beteende och inställning. Ditt barn mår alltid bra av att höra att du som förälder bryr dig, intresserar dig för barnets tankar och upplevelser och att du engagerar dig -även om det inte alltid känns så.

- ▷ Prata om spelandet, skärmtid och intressera dig för vad ditt barn gör online. Lyssna på barnet och bestäm ramar och rutiner tillsammans. Spelandet ska inte gå ut över skola, sömn, sociala aktiviteter, kost och motion.
- ▷ Det finns spel på internet som uppmuntrar barn att köpa och spela om saker som kostar pengar. Prata med ditt barn om risker med spelandet, pengars värde och diskutera åldersgränser och din inställning till dem.
- ▷ Om ditt barn spelar på ett sätt som påverkar barnet negativt kan det vara avgörande att du finns där och hjälper till att sätta gränser för spelandet. Lita på din känsla och prata med ditt barn om du är orolig.

**Om du är orolig för ditt barn,  
hör av dig till elevhälsan på ditt  
barns skola, din kommun eller  
hälso- och sjukvården för att få  
stöd.**

