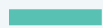




Co-funded by
the European Union

www.closeinthedistance.com
www.rafithrottir.is

Gaming Together



Digital Parental Mediation
and Responsible Gaming Toolkit



Gaming and Parents: education in Game Media Literacy and parental digital mediation

High Rollers! // Gaming & Parents

project code: 2023-2-IT02-KA210-ADU-000175959

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



**Co-funded by
the European Union**

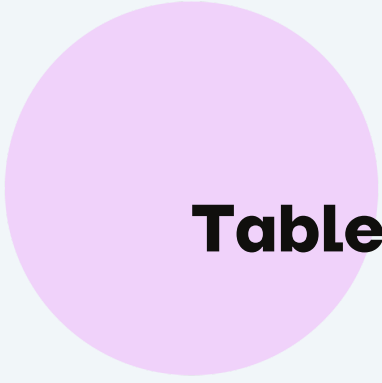


Table of contents

4

Inngangur

11

Orðaskrá

16

Menntunarmöguleikar tölvuleikja

37

Stafræn miðlun foreldra og samspil fjölskyldu í tölvuleikjum

59

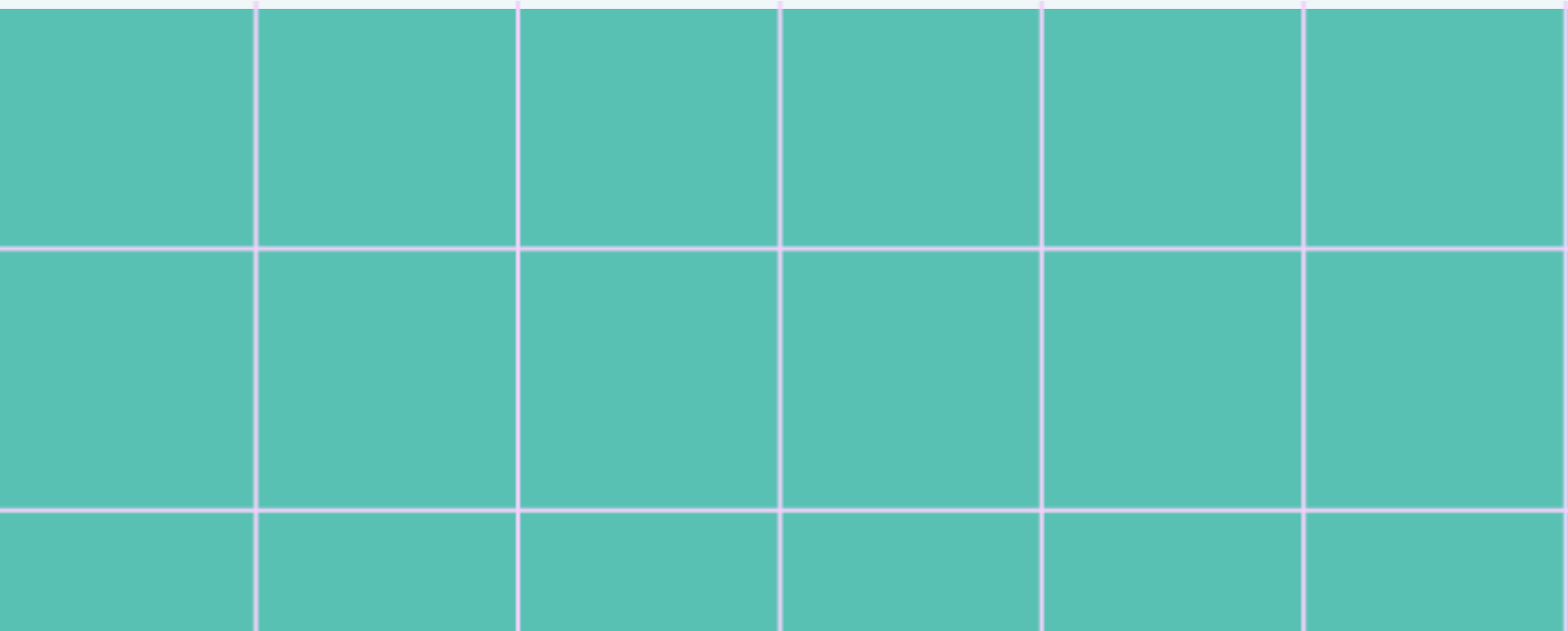
Tölvuleikjafíkn: leiðarvísir fyrir foreldra

66

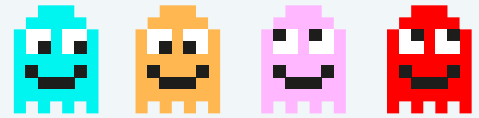
E-ípróttir, straumspilarar, Twitch: ný og möguleg fjölskyldustarfsemi

74

Fræðsluviðauki



Inngangur



Tölvuleikir eru alls staðar. Frá flóknustu og dýrustu titlunum til gríðarlegs úrvals farsímaleikja, einfaldra forrita sem hægt er að setja upp í snjallsímanum án nokkurra vandkvæða.

Á liðnum árum hefur þróast raunverulegt tungumál, endalausar útgáfur orða og skammstafana sem við heyrum öll, sérstaklega ef við eigum í samskiptum við yngra fólk (en ekki endilega aðeins það):

Gatcha, RPG, action-based games, MOBA, MMORPG, FPS...

F2P, P2P og P2W, eða jafnvel gg, gg ez, kill, pull, gank, farm (eða grind), camping, buff, nerf, cheat, op, lag...

Skammstafanir og styttingar sem virðast við fyrstu sýn eins og tilviljanakenndar bókstafasamsetningar, en sem í raun veita innsýn inni nýjan heim: menningu tölvuleikja og neyslu tölvuleikja, eða, einfaldlega sagt, „gaming“. Heimur sem, fyrir fólk sem er ekki „innanbúðar“ eða einfaldlega ekki áhugasamt, getur virst fjarlægur og jafnvel dálítið dularfullur, en sem í að minnsta kosti 30 ár hefur orðið órjúfanlegur hluti af daglegu lífi mjög margra. Menning tölvuleikja er ekki lengur bundin við nokkra þekkta titla: ef við þyrftum að skilgreina hana innan eins **eða fleiri flokka væri hún fremur þverfagleg athöfn sem nær til hundruða milljóna manna** (já, hundruða milljóna, ef ekki fleiri) næstum á hverjum degi, óháð aldri, kyni eða landfræðilegum uppruna. Hún er ekki aðeins fyrirbæri einfaldrar afþreyingar heldur eitthvað sem sameinar og tengir alþjóðlegt samfélag, sem getur haldið addáendum sínum uppteknum klukkutímum saman — ekki aðeins á þeim tíma sem varið er fyrir framan skjá eða tæki.

Markmið þessarar handbókar er þó ekki að skrifa sögu tungumála, ræða nýja orðamyndun í orðaforðanum okkar eða nokkuð slíkt. Hún er heldur ekki ætluð til að skrifa menningar-, miðla- eða sjónræna sögu.

Markmiðið er frekar að fylgjast með og miðla staðreyndum, að veita upplýsingar um fyrirbæri sem er jafnt víðfeðmt og það er oft misskilið og rangtúlkað, brjóta niður nokkrar staðalímyndir og fordóma hér og þar, og beina sjónum að hópi sem almennt er talinn „andstæður tölvuleikjum“: foreldrum.

Jafnvel í þessu tilviki ekki án nokkurra staðalímynda eða alhæfinga: hver sagði að foreldri gæti ekki sjálft verið tölvuleikjaspilari (eða „gamer“)? Og erum við viss um að tölvuleikir séu fyrirbæri sem eingöngu eigi við og sé neyttir af yngra fólki?

Í raun, þvert á væntingar, eins og fram kemur í skýrslunni All About Video Games – European Key Facts 2023, gefinni út af Video Games Europe¹, spilar 53% Evrópubúa á aldrinum 6 til 64 ára tölvuleiki. Meðalaldur leikjaspilara er 31,4 ár, og 75% þeirra sem spila reglulega eru 18 ára eða eldri. Með öðrum orðum, þetta er miklu minna ungmenna fyrirbæri en margir halda.

Ef við horfum hins vegar ekki svo mikið á neyslu eða kaup á einstökum titlum eða tíðni spilunar, heldur á tegundina af leikjum — ef við skiljum tölvuleiki sem að sitja límdur við PlayStation 5 eða tölvu og spila **League of Legends**, **World of Warcraft** eða **Valorant**, ef við meinum kaup á einhverju sem er hlutlægt dýrt, eins og **Final Fantasy VII Rebirth** eða **Baldur's Gate III**, ef við tengjum það við sterkan áhuga á leikjamenningu (þar sem maður notar jafnvel slangrið sem nefnt var í upphafi inngangsins), þá já — þá verður þetta frekar athöfn ungs fólks, unglinga (en líka ungra fullorðinna, allt að um 30–35 ára aldri).

En er það svo öðruvísi að spila „einfalt“ og ókeypis forrit í símanum sínum, frá gamla, nú dálítið úrelta Angry Birds, til hins fræga Candy Crush? Er það svo frábrugðið að spila nokkra „littla leiki“ í spjaldtölvu eða síma á meðan maður bíður í röð í banka eða pósthúsi, eða í hádegishléinu sínu?

Til að tala hreint út: nei, það er það ekki.

Við erum samt svo vön að skilja hugtakið gaming sem eitthvað ungt, sem tímasóun, sem firringu einkennandi fyrir yngri kynslóðir, sem eitthvað nátengt ákveðinni vöru, leikjatölvu, spilunarstíl (í herberginu sínu, með heyrnartól, kannski á **Discord**, eða jafnvel fyrir framan sjónvarpið með stýripinna í hendi), að erfitt er að sjá það sem það í raun er: **fyrirbæri, neysluvenja, menning — í gríðarlegri, nánast óendanlegri mynd, með óteljandi möguleikum, stílum og blæbrigðum, sem snertir og tengir okkur öll, óháð aldri, og verður ekki þrengt niður í einn flokk.**

Þetta er fyrirbæri þar sem á bak við liggja óteljandi tækifæri og störf, ástríða, tilfinningar, áhugi – í víðtækasta og flóknasta skilningi þess orðs.

Berum þetta saman við annað. Enginn myndi nokkurn tímann gera lítið úr kvikmyndum – hvort sem það er sem áhugamál eða sem kvikmyndaiðnaður. Eða stafræna list, eða margmiðlunarheiminn. Samt gleymum við stundum að í kjarna sínum er þetta hið sama. Þetta snýst alltaf um hljóð- og myndefni, viðskipti og afþreyingu.

Getum við hrifist af kvikmynd en ekki af tölvuleik? Kvikmynd getur fært okkur mikilvæg skilaboð og nýja sýn á heiminn – en getur tölvuleikur ekki gert hið sama?

1. Video Games Europe. (2023). All About Video Games – European Key Facts. Available here: <https://www.videogameseurope.eu/news/annual-data-report-on-europes-video-games-sector-launched-at-gamescom/>

Í stuttu máli, miðað við önnur menningarleg, stafræn og fjölmiðlatengd fyrirbæri, virðist helsti munurinn á leikjamenningu (e.gaming) vera sá að hún er mun útbreiddari og hefur meiri getu til að halda athygli fólks lengur. Með öðrum orðum, það virðist höfða sterkar til almennings á öllum aldri (og við munum síðar sjá hvers vegna).

Kannski einmitt vegna þessarar útbreiðslu er það líka umdeildara – oft gert að einhvers konar táknmynd kynslóðadeilu og, nánar tiltekið, fjölskyldudeilu.

Eins og allt annað, hvort sem um er að ræða list, matargerð, íþróttir eða félagslíf (að fara út, vera í hópi, dansa), þá eru leikir (e.gaming), sem ætti að skilja sem einfalt neysluform menningarlegra og hljóð- og myndrænna afurða, ekki í eðli sínu hvorki gott né slæmt. Það fer allt eftir því hvernig það er notað, hvernig þessi athöfn fellur að venjum okkar og daglegu lífi.

Líkt og íþróttir geta **leikir (e.gaming) einnig orðið þráhyggjukennd hegðun**, það getur orðið fíkn. (Árásargirni, félagsleg einangrun eða minnkandi frammistaða eru annars eðlis — rannsóknir á þessu sviði benda nú til þess að neysla tölvuleikja valdi ekki þessum vandamálum í sjálfu sér^[2]).

En ef tölvuleikir eru komnir til að vera, ef markaðurinn er sífellt að vaxa og orðinn einn stærsti markaðsaðili alþjóðlegrar hljóð- og myndmiðlunar (ekki aðeins kvikmynda eða sjónvarpsþátta!), er þá ekki skynsamlegra að foreldrar, áður en þeir hafna þessari iðju alfarið (og, á sama tíma, áður en þeir samþykkja hana hugsunarlaust og rétta ungum börnum spjaldtölvu eða tölvu), kynni sér hana betur? Væri ekki til lengri tíma lítið skárna að geta miðlað neyslu tölvuleikja, þannig að hún verði heilbrigður hluti af fjölskylduvenjum?

Ef það er satt að leikir (e.gaming) geti verið hættulegt, væri þá ekki betra að skilja raunverulegu hættuna — án þess að falla í staðalímyndir eða fordóma? Að vita hvenær nóg sé komið, hvaða leikur hentar ákveðnum aldurshóp og hvaða leikur ekki (og, umfram allt, hvers vegna — ekki aðeins með því að lesa merkingar á umbúðum). Að vita, miðað við áhugasvið og persónuleika, hvaða leikur eða athöfn gæti hentað fjölskyldunni og hvaða ekki.

Á sama tíma, ef það er satt (eins og öll fræðileg rit á sviðinu benda nú til) að neysla tölvuleikja geti í raun verið menntunartæki með miklu möguleika — sem örvar leikmenn á gagnvirknan hátt og bætir einbeitingu, sköpunargáfu, minni, rökvísi, tungumál og samvinnu — væri þá ekki skynsamlegra að geta ratað um þennan heim með aðeins meiri meðvitund?

2. Ferguson, C. J., & Kilburn, J. (2009). "The Public Health Risks of Media Violence: A Meta-Analytic Review." *The Journal of Pediatrics*, 154(5), 759-763.
Kühn, S., et al. (2019). "Does Playing Violent Video Games Cause Aggression? A Longitudinal Intervention Study." *Molecular Psychiatry*, 24, 1220-1234.
Drummond, A., & Sauer, J. D. (2014). "Video-Games Do Not Negatively Impact Adolescent Academic Performance in Science, Mathematics or Reading." *PLOS ONE*, 9(4), e87943.

Og margar aðrar greinar — allt frá uppeldisfræði og félagsvísindum til sálfræði og læknisfræði — hafa fjallað um þetta. Í stuttu máli: nei, gaming leiðir ekki í sjálfu sér til lakari frammistöðu, andfélagslegrar hegðunar eða árásargirni. Hvorki hjá fullorðnum né, sem er enn mikilvægara, hjá ungmennum eða unglingum.

Markmið þessa verkfærakassa — eins og námskeiðsins okkar, sem var kennt í blönduðu formi, og almennt verkefnisins **Gaming and Parents** — er að stuðla að nýrri leið til að túlka og skilja menningarlegt fyrirbæri leikja (e.gaming), án þess að leggja of mikla áherslu á spurninguna hvort það sé í eðli sínu „rétt“ eða „rangt“ (í því tilviki myndum við aldrei komast að niðurstöðu), heldur að beina athyglinni alfarið að því sem raunverulega skiptir máli innan fjölskyldunnar: hæfni foreldra á þessu sviði.

Margir foreldrar sem þegar spila tölvuleiki hafa þá getu að skilja til fulls hvað börnin þeirra eru að gera og hvers vegna, þar sem þeir geta líka deilt leikjaupplifun með þeim og þannig notið þeirra jákvæðu, fræðandi og mótandi þátta sem búa í leikjum.

Þeir spila kannski ekki sömu leiki eða jafn lengi (eða jafnvel gera það), og þeir verja kannski ekki eins miklum tíma eða fjármunum, heldur einfaldlega minni athygli að einum eða fleiri tölvuleikjum.

Hins vegar munu þeir geta viðurkennt að þessir leikir, þessar stafrænu tómstundir, eru ekki í eðli sínu eitthvað framandi eða fjarlægð. Og umfram allt að það sem þeir spila og það sem börnin þeirra spila er ekki grundvallarlega ólíkt, heldur í raun það sama: að vera niðursokkin, þátttakandi og áhugasamur um stafrænar, hljóð- og myndmiðlaafurðir og athafnir.

Þessir meðvitaðri foreldrar geta jafnvel, með aukinni samskiptatiðni við börnin sín, víkkað eigin þekkingu, upplifað eitthvað nýtt, kannski flóknara, og orðið hæfari í stafrænum efnum í víðara samhengi.

Á hinn bóginn eru margir foreldrar sem þekkja ekki til þessara stafrænu hlutsa, hafna þeim alfarið og — sem verra er — leyfa yngri heimilismeðlimum að gera sem þeim sýnist án mikillar umhugsunar. Og jafnvel þótt þeir neyti sjálfir örlítið af leikjamenningu, túlka þeir hana sem eitthvað allt annað, alls ekki sambærilegt við að eyða klukkustundum fyrir framan tölvu eða PlayStation.

Í slíkum tilvikum geta leikir í raun orðið einangrandi, og umfram allt að athöfn sem maður framkvæmir einn — raunveruleg stöðvun á sameiginlegum fjölskyldutíma. Það heldur þannig áfram að viðhalda staðalímyndum og fordómum, að meira eða minna leyti, og — það sem mikilvægast er — heldur áfram að hunsa mjög mikilvægan þátt, ef ekki þann mikilvægasta í heildarmati, í því sem almennt er kallað nútímaleg **stafræn hæfni og seigla**, bæði í Evrópu og víðar um heim.

Þessi handbók, sem þróuð var út frá óformlegu námskeiði fyrir foreldra og framleidd á Ítalíu og Íslandi árið 2025, leitast því við, með **fjölbreyttum einingum, góðum starfsvenjum og fjölda hagnýtra dæma og æfinga**, að færa þá sem fjær standa þessari hlið stafrænnar menningar nær heimi tölvuleikja, með áherslu á fjölskylduumhverfi, foreldrahlutverk og stafræna miðlun foreldra.

Þrátt fyrir að beinir notendur þessarar handbókar séu foreldrar, hefur hver kaflaeining verið hönnuð þannig að hún nýtist einnig fullorðnum sem ekki endilega eiga börn, en sem — hvort sem þeim líkar það betur eða verr — eru engu að síður útsettir fyrir leikjamenningu. Þar má nefna kennara eða fólk sem starfar í menntun og þjálfun og hefur samskipti við yngri kynslóðir, eða jafnvel „venjulega“ fullorðna sem, aftur, hvort sem þeim líkar það eður ei, verða næstum daglega fyrir áhrifum þessa sífellt áhrifameiri stafræna og menningarlega fyrirbæris og vilja skilja það betur og kannski jafnvel verða hluti af því.

Í fyrsta kafla munum við reyna að skilja hvað leikjamenning (e.gaming) er í dag. Ekki bara dægrastytting eða „stafrænt leikfang“, **heldur alþjóðlegt menningarlegt og félagslegt fyrirbæri**, sem hefur fest rætur í heimilum og ímyndunarafli milljóna manna. Við munum setja fram yfirlit yfir gögn, tiskustrauma og tegundir leikja til að skilja betur vídd og mikilvægi þessa heims, sem virðist í fyrstu vera einungis afþreying, en er í raun orðið miðlægt í sameiginlegu menningarímynd nútímans. Að lokinni þessari greiningu í fyrsta kafla munum við beina sjónum að því sem skiptir kennara og uppalandur raunverulega máli: þeim hæfileikum sem tölvuleikir geta eft og þróað. Þar eru einkum um að ræða **hugræna, félagslega, tengsla-, tilfinninga- og skapandi færni** — allt víddir sem, þegar þær eru skoðaðar án fordóma, sýna fram á að tölvuleikir geta verið ekki aðeins afþreying, heldur raunveruleg verkfæri fyrir einstaklings-, hóp- og fjölskyldubroska.

Til að gera þetta áþreifanlegra munum við kynna **nokkur dæmi um tölvuleiki sem hafa verulegt fræðslugildi**: titla sem eru oft þegar til staðar á heimilum okkar, kannski gefnir í gjöf eða sóttir án sérstakrar umhugsunar, en geta boðið upp á óvænta innsýn.

Í lok fyrsta hluta munum við leggja fram röð skipulagðra æfinga sem nýtast til að byggja raunveruleg „hæfnikort“ byggð á algengustu leikjaupplifunum, með sérstaka áherslu á vinsælustu leikina á markaðnum. Þetta eru verkefni sem hvetja til beinnar tilraunar með menntunarlega nálgun á tölvuleiki — ekki sem truflun sem þarf að „halda í skefjum“, heldur sem athöfn sem ber að skilja og, þegar við á, meta að verðleikum.

Í öðrum kafla munum við skoða nánar tengslin milli tölvuleikja og foreldrahlutverks, með áherslu á lykilþema verkefnisins: **stafræna miðlun foreldra (digital parental mediation)**. Við munum greina hvað þetta hugtak þýðir, hver algengustu líkönin og aðferðirnar eru og hvers vegna það er mikilvægt verkfæri til að styðja börn í tengslum þeirra við stafræna tækni — að umbreyta leiknum í tækifæri til samtals og sameiginlegs þroska, alltaf innan fjölskyldunnar. Enn og aftur munum við leggja áherslu á hagnýt atriði, og byrja á leiðbeiningum um meðvitaða stjórn á skjátíma: við munum því leggja fram hugmyndir, verkfæri, samskiptalíkon og fjölskylduvenjur sem, í stað þess að vera einföld bönn, gera foreldrum kleift að þróa sameiginlegar venjur sem efla ungmennin (og þau sjálf um leið) og draga úr átökum tengdum skjátímanum.

Annar lykilþáttur verður val á viðeigandi tölvuleikjum, þar sem titlar eru metnir út frá aldri og næmi leikmannsins — þannig að jafnvel valferlið og kaup geti orðið að fræðandi og meðvituðu ferli.

Í sama kafla förum við síðan beint í hjarta fjölskyldutengdrar leikjamenningar, að þeirri aðferð sem í raun er skýrasta dæmið um stafræna foreldramiðlun: **co-gaming** — að spila saman, foreldrar og börn. Við munum greina hvernig þessi reynsla styrkir fjölskyldutengsl, hvaða ávinning hún hefur og hvernig hún getur orðið tækifæri til að kynnast betur, deila áhugamálum og þróa raunverulegt samtal milli kynslóða í kringum stafræna tækni. Við munum einnig veita hagnýtar **ráðleggingar um hvernig hægt er að hefja samspilun (e.co-gaming), með tillögum að leikjum sem henta mismunandi aðstæðum** (leikjatölvum, tölvum, farsímum) og mismunandi reynslustigum, svo þessi iðkun verði aðgengileg jafnvel fyrir þá sem ekki líta á sig sem „leikjaspilara“.

Að lokum, líkt og í fyrri hlutanum, munum við leggja fram röð hagnýtra æfinga sem hafa það að markmiði að styrkja og — sem mikilvægast er — miðla og dreifa áfram því sem lært hefur verið. Frá **gerð fjölskylduleikjaáætlunar**, þar sem sameiginleg viðmið og samkomulög eru skilgreind, til gerðar dagbókar um co-gaming — einfalt verkfæri sem nýtist ekki aðeins til að framkvæma slíkar stundir, heldur einnig til að íhuga saman þær tilfinningar, samskipti og hæfni sem komu fram í sameiginlegri leikjaupplifun.

Í þriðja kafla munum við takast á við afar viðkvæmt efni sem með réttu vekur áhyggjur og efasemdir: svokallaða **leikja-fíkn**, eða fíkn í tölvuleiki. Líkt og margar aðrar tegundir fíknar, sumar betur þekktar en aðrar, kallar þetta efni fram varnaðarorð og ótta, en það á skilið að vera skoðað af yfirvegum og skýrleika.

Fyrst munum við spyrja okkur: hvenær verður mikil notkun tölvuleikja í raun að vandamáli? Því ekki eru allir sem spila mikið „fíklar“. Það er verulegur munur á mikilli notkun, jafnvel daglegri, og raunverulegri fíkn. Að skilja þennan mun, jafnvel í almennum dráttum, er nauðsynlegt — ekki aðeins til að ræða málið af yfirvegum og hæfni, heldur einnig til að geta tekist á við stafrænt daglegt líf af meiri meðvitund (ekki aðeins þegar kemur að tölvuleikjum).

Við munum **skilgreina og ræða raunveruleg viðvörðunarkerfi**: hegðunarmynstur sem, ef þau eru skoðuð af athygli, geta bent til þess að hætta sé á ferðinni. Umfram allt munum við útskýra hvert hægt er að leita og hvernig best sé að gera það þegar grunur vaknar um eitt eða fleiri slík merki. Líkt og í fyrri köflum verður þessum hluta fylgt eftir með hagnýtum æfingum sem miða að því að „þjálfar“ lesandann í að þekkja og takast á við mögulegar aðstæður sem tengjast vanlíðan eða fíkn.

Í síðasta hluta handbókarinnar munum við opna dyr að heimi sem fyrir marga foreldra er enn framaði og nýr: heimi rafíþrótta, streymara og gagnvirkra miðlunarstaða, sérstaklega Twitch.tv.

Fyrir suma virðist hugtakið „rafrænar íþróttir“ vera mótsögn í sjálfu sér; fyrir aðra er það hins vegar lífandi og sívaxandi heimur með atvinnumönnum, alþjóðlegum mótum, styrktaraðilum, samböndum, heimsmeistaramótum og jafnvel háskólastyrkjum fyrir þá sem skara fram úr í ákveðnum tölvuleikjagreinum. Þetta er heimur sem þegar er raunveruleiki fyrir milljónir manna, með eigin menningu, fyrirmyndum og árangurssögum — sérstaklega á Norðurlöndum (en einnig í Bandaríkjunum, Suður-Ameríku og, að sjálfsögðu, í Austurlöndum fjær).

Markmið okkar er ekki að gera alla að sérfræðingum í rafíþróttum, heldur að kynnast þessari viðbót við stafræna menningu, skilja hvers vegna hún heillar yngra fólk svona mikið og greina menntunarlegt og félagslegt gildi hennar. Ef það er eðlilegt að horfa saman á fótbolta- eða blakleik, hvers vegna ætti það ekki að vera eðlilegt að horfa saman á rafíþróttaleik? Að horfa, skilja, ræða og jafnvel hafa gaman af — ný og meðvituð leið til að skapa gæðastundir innan fjölskyldunnar og færa kynslóðabil yfir í nýjar birtingarmyndir hæfni og tengsla.

Til að setja þetta í framkvæmd leggjum við til einfalda æfingu: að horfa saman á leik, beina útsendingu, með leiðsögn og umræðu — ekki aðeins um leikinn sjálfan, heldur einnig um samskipti, tilfinningar og andrúmsloftið í kringum hann, með það að markmiði að umbreyta stafrænu augnabliki í nýtt tækifæri til samtals, tengingar og þátttöku.

Að lokum, **í lok handbókarinnar, verður hagnýtur viðauki** fyrir þá sem vilja halda áfram á þessari fræðandi braut. Þar er að finna viðbótaræfingar sem hægt er að endurnýta — hentugar fyrir litlar vinnustofur með öðrum foreldrum eða kennurum. Viðaukinn mun einnig innihalda leiðbeiningar um hvernig hægt er að endurskapa allt námskeiðið, með stuðningi kennsluefnis sem auðvelda umræðu og þjálfun í mismunandi samhengi, auk safns viðbótarefnis (tengla, stuðningsþjónustu og stuttrar grunnbókmenntaskrár) fyrir þá sem vilja kafa dýpra í viðfeðmt efni stafrænnar miðlunar og tölvuleikja.

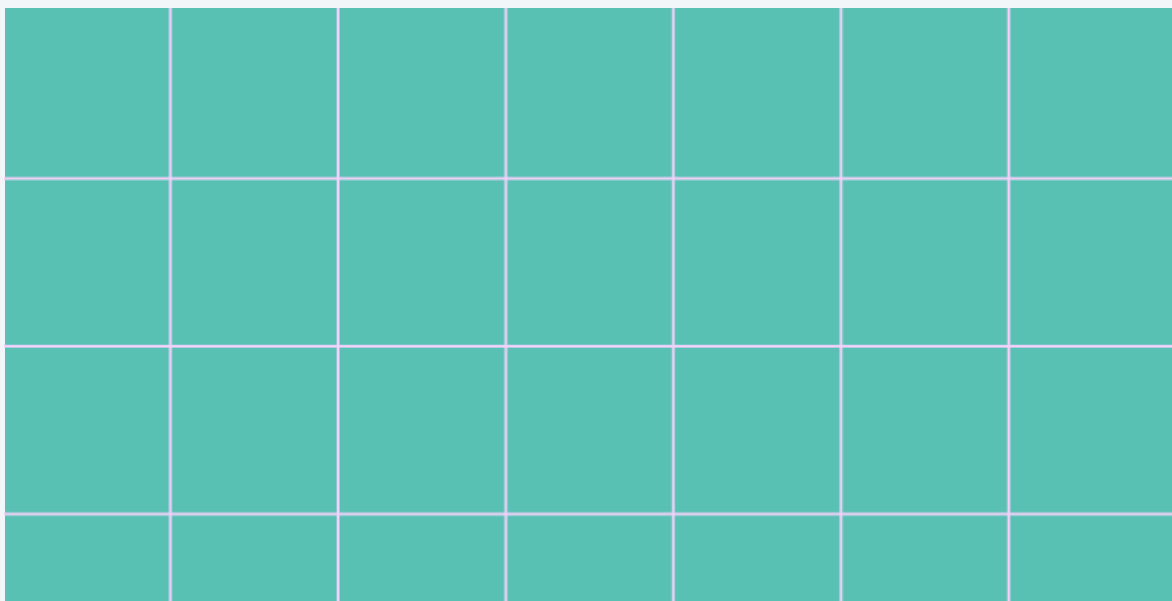
Samstarfið



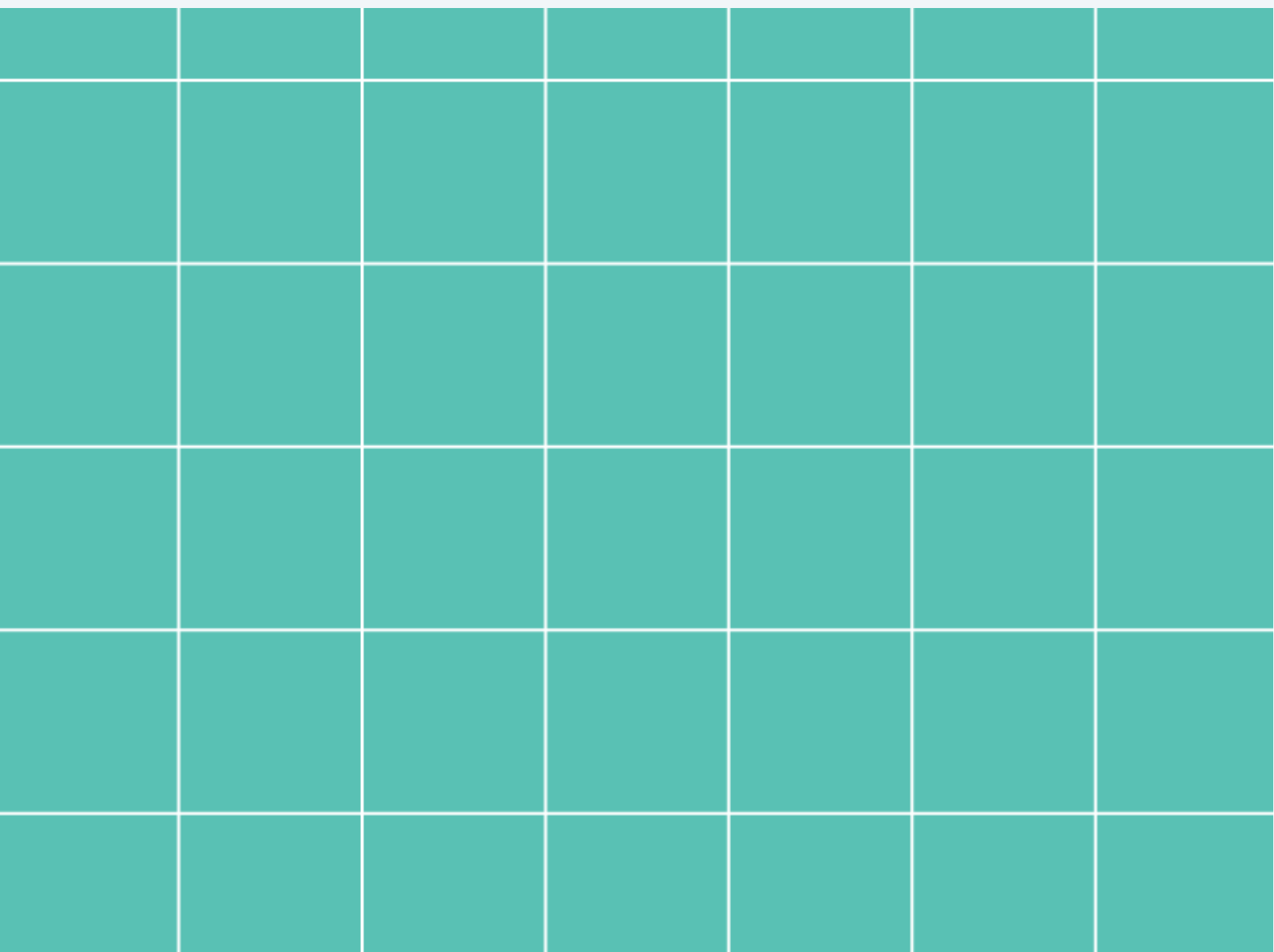
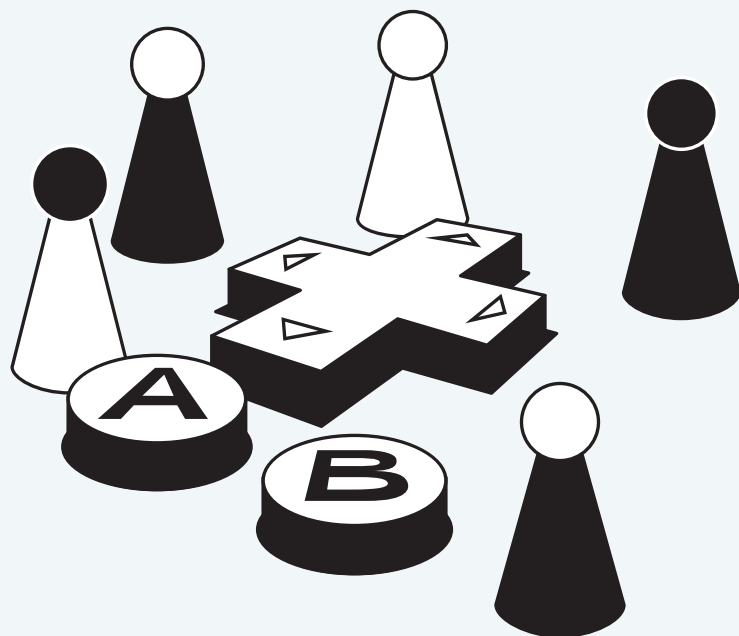
er sjálfseignarstofnun sem stofnuð var árið 2022 og hófst sem óformlegt hóp ungs fagfólks með viðbótarhæfileika frá mismunandi landshlutum Ítalíu. Félagið er vettvangur — bæði raunverulegur og stafrænn, á netinu — þar sem sálfræðingar, uppalendur, ungmennastarfsfólk og stafrænir sjálfbóðaliðar kynna starfsvenjur og úrræði sem stuðla að þátttöku og ófaglegri sjálfshæfingu þeirra sem, líkt og þeir, starfa í félagsmálum, leiðsögn, ungmennamenntun, handleiðslu og í raun félagslegri umbótastarfsemi. **Close in the Distance** einbeittir sér einkum að **SOGIESC-málum, netþátttöku, menntunarlegum tölvuleikjum og stafrænu ungmennastarfi og framkvæmir starfsemi** sína að mestu í stafrænum rýmum og samfélögum.



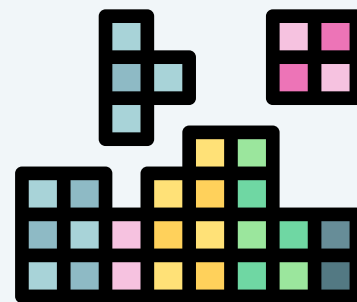
er íslensk sjálfseignaríþróttasamtök stofnuð árið 2018 til að stuðla að og þróa **rafíþróttir** sem menningarlega og fræðandi athöfn, hluta af norðurevrópsku neti sem tileinkað er leikjamenningu. Sambandið skipuleggur keppnir og viðburði fyrir foreldra, kennara og uppalendur, býður upp á **fræðslu um meðvitaða notkun tölvuleikja, stafræna þátttöku og vellíðan**. Það styður einnig unga leikmenn við að finna þjálfunar- og atvinnumöguleika í leikjaiðnaðinum og nær til þúsunda fólks árlega með streymisútsendingum og samskiptakerfum tileinkuðum leikjamenningu.



Orðaskrá



Tungumál tölvuleikja



Tölvuleikir (Gaming)

Athöfnin að spila tölvuleiki á leikjatölvum, tölvum, snjallsímum eða öðrum tækjum. Þetta felur í sér bæði einstaklingsspilun og netsamspil, yfirleitt með öðrum, en einnig menninguna í kringum hana (viðburði, streymi, samfélög).

Leikjaspilari (Gamer)

Sá sem spilar tölvuleiki, annaðhvort stundum (casual gamer) eða reglulega (hardcore gamer).

Leikjatölva (Console)

Rafrænt tæki sérstaklega ætlað til tölvuleikja. Hugtakið „leikjatölva“ vísar venjulega til tækja eins og PlayStation, Xbox og Nintendo Switch.

Farsímaleikir (Mobile gaming)

Spilun á snjallsímum eða spjaldtölvum, yfirleitt í styttri lotum og (oft, en ekki alltaf) með ókeypis leikjum. Dæmigerð dæmi um farsímaleiki eru Candy Crush og Clash Royale. Á sama tíma eru einnig til flóknari, frásagnar- og/eða könnunarleikir eins og Genshin Impact og Honkai: Star Rail, eða samkeppnisleikir á borð við Wild Rift, sem eru einnig farsímaleikir (þ.e. fánlegir bæði á síma og leikjatölvu/tölvu).

Fjölspilun á neti (Multiplayer / Online Multiplayer)

Leikjahamur sem gerir kleift að spila með öðrum í gegnum Internetið, oft í liðum. Samskiptaformið (samkeppni, andstæður, samvinna, félagsleg samskipti) fer eftir leikjategundinni. Dæmigerð samkeppnisdæmi eru Fortnite, League of Legends, Valorant og Call of Duty. Aðrir leikir, eins og World of Warcraft, Final Fantasy XIV og jafnvel Minecraft (í fjölspilunarham), eru aftur dæmi um samstarfs- og samvinnuleiki.

MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)

Samkeppnisleikjategund þar sem lið berjast á samhverfum kortum. Þetta er sértækur og mjög mikilvægur fjölspilunarhamur. Auk fyrrnefndra dæma má nefna Dota 2.

RPG (Role-Playing Game / Hlutverkaleikur)

Leikir þar sem spilarinn tekur að sér hlutverk persónu, oft með sérsniðna eiginleika og hæfileika, sem „vex“ (ekki endilega líkamlega heldur siðferðilega, reynslulega og huglægt). Leikjaupplifunin byggir á ítarlegri frásögn: heimurinn sem spilað er í er „gerviheimur“, þ.e. skáldað umhverfi með eigin lögmálum, landafræði, menningu og sögu, búið til sérstaklega fyrir leikinn. Margir hlutverkaleikir, sérstaklega nýrri, leyfa spilurum að hafa áhrif á söguna með vali sínu, sem leiðir til ólíkra frásagnarlína og hvetur til siðferðilegrar og skapandi ígrundunar. Með þekktustu dæmunum eru sögur eins og The Witcher, Dragon Age, Final Fantasy og The Elder Scrolls, sem samanstanda af fjölda leikja sem hafa komið út í gegnum árin. Aðrir vel þekktir leikir eru Baldur's Gate III, nýi Clair Obscur: Expedition 33, Cyberpunk 2077 og The Last of Us.

FPS (First Person Shooter / Fyrstu persónu skotleikir)

Mjög umdeild (og víða spiluð) tegund leikja þar sem þú sérð í gegnum augu persónunnar. Dæmi um dæmigerða leiki eru Call of Duty og Valorant.

Open World (Opinn heimur)

Leikir settir í sýndarheima sem hægt er að kanna frjálst, án fyrirfram ákveðinna leiða. Þetta eru ekki endilega hlutverkaleikir í þröngum skilningi; þeir eru yfirleitt meira miðaðir að könnun eða aðgerðamiðaðri upplifun. Dæmi um fræga leiki eru The Legend of Zelda og GTA.

Sandbox (Sandkassaleikir)

Leikir sem bjóða upp á mikið sköpunarfrelsi án fyrirfram ákveðinna markmiða: bókstaflega byggir þú (oft hvað sem er). Best dæmið er menntunarlegur tölvuleikur þar excellence: Minecraft, í öllum útgáfum.

Free-to-Play (F2P / Ókeypis leikur)

Leikir sem eru ókeypis að hlaða niður, með valkvæðum kaupum (microtransactions) fyrir hluti eða uppfærslur. Dæmi eru Fortnite eða League of Legends, en einnig Genshin Impact og Wuthering Waves (þó þessir titlar, tæknilega séð, tilheyri gatcha-tegundinni, sem er sérstaklega umdeild en samt víðtæk).

Pay-to-Win (P2W / Borgað til að vinna)

Leikjakerfi þar sem þeir sem eyða peningum í leiknum öðlast veruleg forrættindi.

DLC (Downloadable Content / Niðurhalshluti)

Viðbótarinnihald sem stækkar grunnleik (nýir söguhlutar, persónur o.s.frv.).

Crossplay (Fjölkerfaeikur)

Hæfni sem gerir leikmönnum kleift að spila saman frá mismunandi tækjum/kerfum. Eins og áður hefur komið fram eru margir leikir í dag fjölkerfaleikir, sem bjóða upp á spilun bæði á PC og leikjatölvu, og oft einnig á snjallsímum eða spjaldtölvum. Það fer eftir spilara hvar og hvernig hann kys að spila.

esports (Rafíþróttir)

Faglegar tölvuleikjakeppnir, oft fylgt á netinu líkt og hefðbundnar íþróttakeppnir. Þetta víðtæka fyrirbæri verður rætt nánar í síðustu köflum handbókarinnar.

Streamer (streymari)

Sá sem streymir leikjatímum sínum lifandi og skýrir frá þeim á vettvangi eins og Twitch eða YouTube. Sumir gera þetta fagmannlega með tekjum og styrkjum jafnt og „hefðbundnir“ atvinnuíþróttamenn, aðrir sem áhugamál. Að streyma leikjaupplifun sinni (og meira) er orðið menningarlegt fyrirbæri sem endurspeglar stafrænt líf á markverðan hátt.

Þar sem markmiðið er að þróa þverfaglega hæfni með áherslu á foreldrahlutverk, ákvaðum við að bæta við þessu stutta orðasafni með nokkrum hugtökum úr leikja- og netmenningu sem hafa víða fest sig í sessi hjá ungmennum.

Lag (Tregða (oft íslenskað í lagg))

Seinkun í viðbrögðum leiksins vegna hægs netsambands. Stærsti óvinur leikjaspilara sem þarf internetið til að spila. Því verður sagt að einhver „laggi“ ef hann er aðeins klaufalegur.

Pulling (Pull / Draga að sér óvin)

Meðvitað að draga að sér óvin eða hóp óvina til að hefja baráttu. Hugtakið kemur úr sagnorðinu „to pull“ (að draga). Að "pulla aggro" getur því þýtt að vekja viljandi athygli eða koma sér í áhættusvæði.

Tanking (Tank / Þola áfall)

Meðvitað að taka á sig skaða til að vernda aðra leikmenn, einkenni „tanks“ (persónur með mikla vörn).

Nerf / Nerfing (að minnka styrk)

Að minnka styrk einhvers í leik til að auka jafnvægi í leiknum. Orðið kemur frá Nerf, bandarísku vörumerki „mjúkra“ leikfanga. Að verða fyrir stöðulækkun, bæði efnislega eða óefnislega, gæti tengst hugtakinu nerf.

Buff / Buffing (að auka styrk)

Að gera persónu eða hlut í leik tímabundið öflugri. Dæmi: Góður sterkur kaffibolli gerir mann stundum tímabundið meira vakandi og betur tilbúinn til verk, kaffibollinn "buffar" viðkomandi.

Farm / Farming (Safna (oft íslenskað sem farma))

Að endurtaka leikjaaðgerðir til að safna auðlindum eða stigum.

Grind (Þrautaganga (oft íslenskað sem grænða))

Spila endurtekið og lengi til að öðlast forskot (líkt og farming, en meiri ákefð). Dæmi: „Ég náði 100 í prófinu, ég grindaði þetta fag virkilega.“

Cheat (Svindl)

Að nota brellur til að öðlast ólögsmæta yfirburði. Notkun í tilviki, t.d. í skólaumhverfi eða með jafnöldrum, er líklega mest augljós.

OP (Overpowered / Of öflugur)

Hlutir eða persónur sem eru of öflugar miðað við restina af leiknum. Nú er hugtakið oft notað myndlíkingalega um sterkan persónuleika.

GG / GG EZ (Good Game / Good Game, Easy)

Kveðja í lok leiks; GG EZ er stundum notað á kaldhæðnislegan eða ögrandi hátt. Nú er þetta dæmigerð setning til að enda hvaða daglega athöfn sem er.

Camp / Camping (staðsetja sig á strategískum stað)

Að bíða á strategískum stað eftir andstæðingi. Að liggja í leyni, jafnvel myndlíkingalega.

Respawn / Resawning (Endurfæðing í leik)

Að fæðast aftur í leik eftir að hafa verið útrýmt.

Loot / Looting (Safna verðmætum)

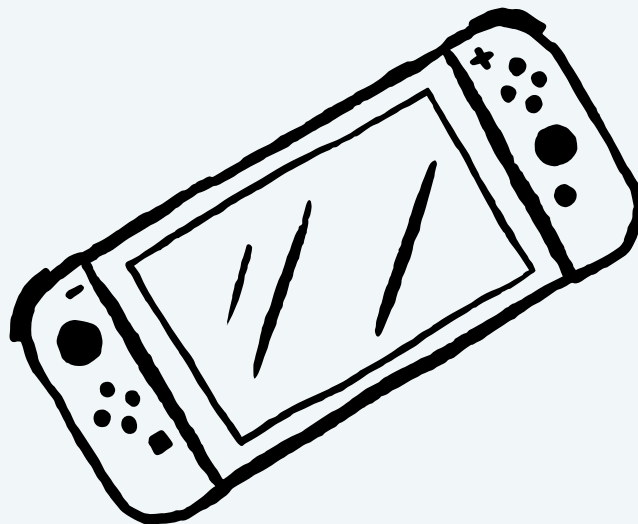
Að safna hlutum frá sigruðum óvinum eða könnuðum stöðum. Myndlíking: uppskera það sem unnið hefur verið fyrir eða lagt í.

Til að læra meira:

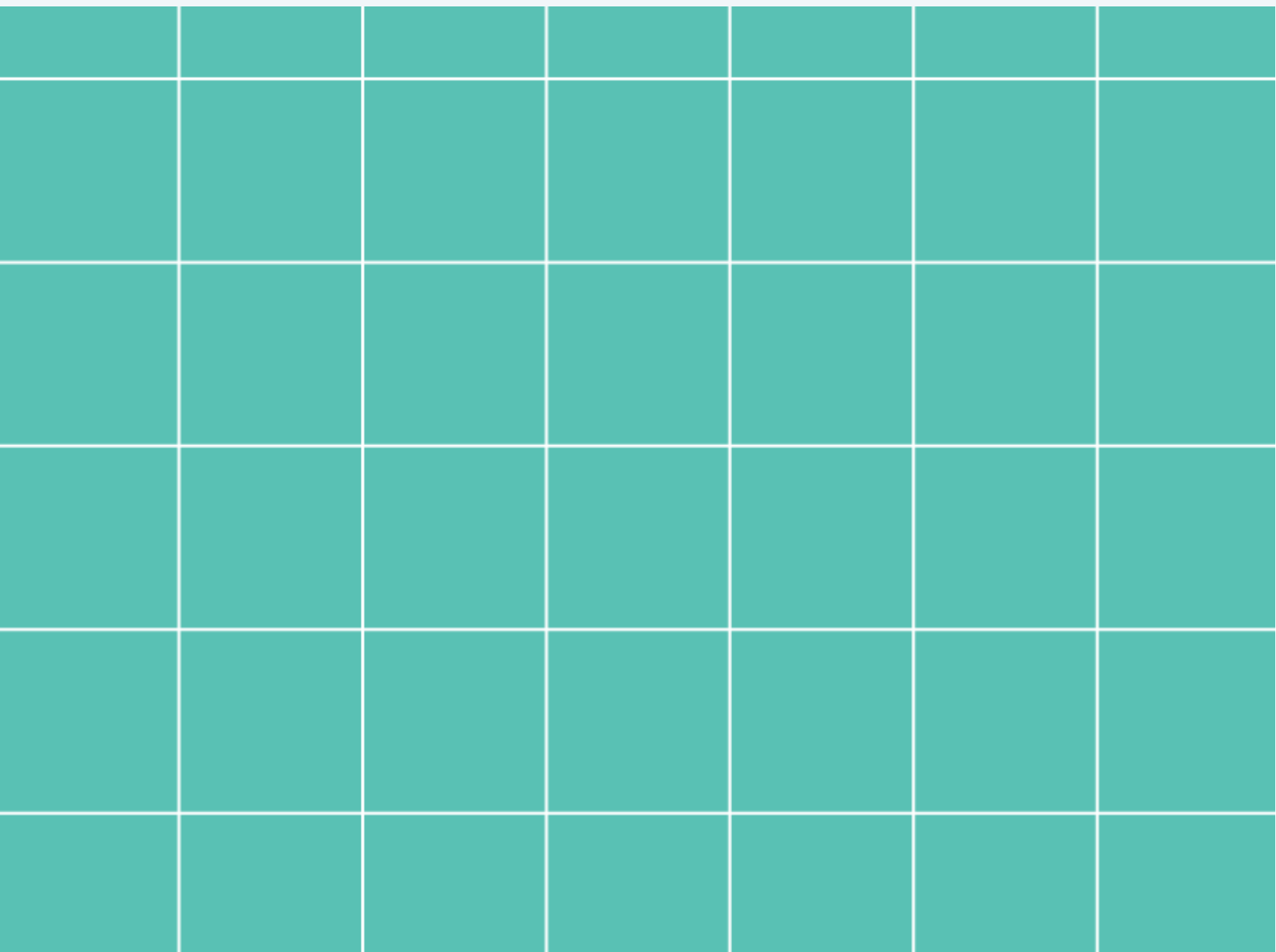
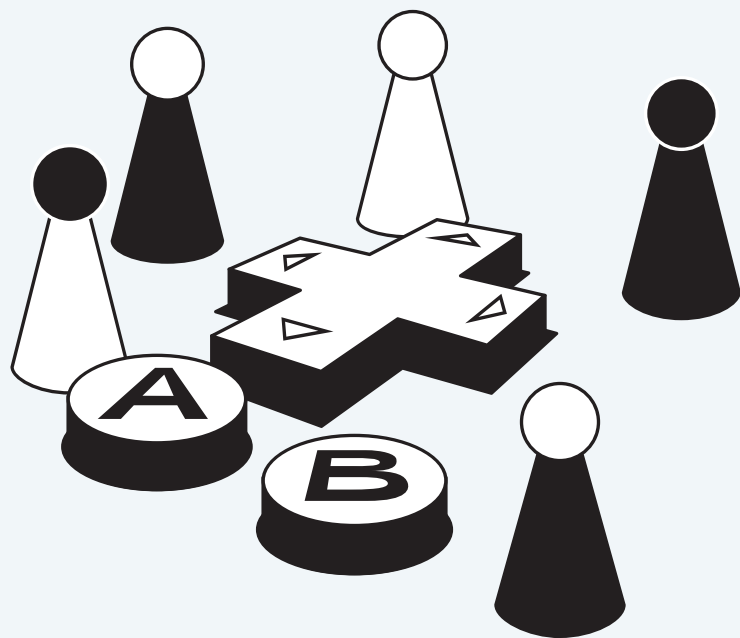
Video Games Europe / European Game Developers Federation (EGDF). (2024). European video games industry insight report 2022 (2024 edition). EGDF-VGE. Data on the European video game market [IconEraegdf.eu](https://iconeraegdf.eu)

IIDEA (Association of Video Game Publishers and Distributors, Italy). (2025, April 15). Video games in Italy in 2024: Market, consumers, industry. IIDEA. Report presented to the Ministry of Culture [IIDEAIIDEA](https://iideaiidea.it)

Oxford English Dictionary. (n.d.). Entries for nerf, buff, respawn, main, meta, etc. for the etymology of English terms in the gaming context.



Menntunarmög uleikar tölvuleikja



Tölvuleikir í dag: gögn, þróun, tegundir leikja og reynsla bæði á neti og utan nets

Eins og komið var inn á í inngangi, þá merkir það að tala um tölvuleiki í dag að tala um einn stærsta menningariðnað heims, oft jafnvel arðbærari en kvikmynda- og tónlistariðnaðurinn samanlagt. Þetta er sjálft tiltölulega nýtt fyrirbæri: fram til 1980- og stóran hluta 1990-áranna voru tölvuleikir taldir aðeins unglingaafþreying, næstum eingöngu karlmenn, og sterkt tengdir „sértæka“ tæknimenningu.

Fyrstu heimilistölvurnar og leikjatölvurnar (t.d. *Nintendo Entertainment System*, *Sega Mega Drive*) voru eins konar „einka-leikjastaðir“, þar sem spilað var einn eða að hámarki tveir saman fyrir framan sama skjá, með leikjum sem voru frægir – nú söguleg minnisvarðar – en samt einfaldir, nokkuð endurtekningarmiklir og, miðað við tæknileg takmörk þess tíma, eingöngu tvívídd (2D) grafík.

Dæmi um nostalgíska leiki eru fyrstu *Super Mario Bros.* – enn einn mest spilaði og arðbærasta leikur sögunnar – hinn frægi Tetris, sem var skapaður nánast fyrir slysi en varð heimsfrægur vegna áherslu á rökhugsun og viðbragðshæfni, Sonic the Hedgehog, einkennisdýr Sega, og auðvitað *Pac-Man*, fullkominn leikur sem færði leikjasala-upplifunina beint til heimila í gegnum leikjatölvur.

Þessar sögur lifa áfram í minni og í stafrænu leikja- og menningarlífi, jafnvel meðal yngri kynslóða, þar sem margir framleiðendur þessara leikja hafa halgið áfram að gefa út nýja og mjög vel heppnaða leiki í fyrrnefndum leikjaseríum undanfarin ár. Hins vegar, í upprunalegri mynd, virðast þær óumflýjanlega takmarkaðar miðað við sögulegt dýptarstig og frelsi til aðgerða sem við tökum nú sem sjálfsögðum hlut í mörgum nýjum leikjum fyrir *PC* eða *PlayStation*.

Þróunin, sem hófst um miðjan tíunda áratugin, hefur verið hröð með algerum veldisvexti. Koma svokallaðra fjórðu og fimmtu kynslóða leikjatölva (þ.e. *PlayStation* og *Nintendo 64*) byrjaði að breyta leikjaspilun, þó hægt og rólega, í fjölskylduathöfn. Sögulegir leikir eins og *Final Fantasy VII* sýndu gríðarlega vel á seinni hluta tíunda áratugar hvernig tölvuleikur gæti náð dýpt skáldsögu og sjónrænni tilfinningu kvikmyndar, í gegnum tölvuleik, miðað við tæknistaðla þess tíma.

Raunveruleg bylting kom þó með tilkomu Internetsins um aldamótin 2000, þegar vefurinn byrjaði að umbreyta samskiptum og félagslífi. Á þeim árum kviknuðu MMORPG-leikir eins og *World of Warcraft* (enn víða spilaður í dag) og *Final Fantasy XI*, raunverulegir, lifandi sýndarheimar þar sem milljónir manna lifa, vinna saman og keppa. Á sama tíma urðu fyrstu nettengdu leikjatölvurnar (*PlayStation 2 Online*, *Xbox Live*) algengar, sem breytti leikjaspilun frá einstaklingsbundinni upplifun yfir í meiri samspilun og flóknari fjölspilun í gegnum netið.

Tölvuleikir í dag: stærð og notendur

Í dag segja tölurnar söguna af fyrirbæri sem nú er algerlega viðtekið, en samt ekki skiljanlegt fyrir alla, sérstaklega miðað við samskiptavanda milli kynslóða. Samkvæmt *European Key Facts 2024* skýrslu frá Video Games Europe, spilar nú meira en einn af hverjum tveimur Evrópubúum reglulega: það er 53% af íbúum. Þó leikjaspilun geri kynslóðabil mjög augljóst, þá er hugmyndin um að tölvuleikir séu eingöngu „fyrir ungmenni“ úrelt miðað við raunveruleg gögn: **meðalaldur leikjaspilara er um 31,4 ár**, sem endurspeglar notendahóp sem samanstendur ekki aðeins af unglingum, heldur einnig ungu fólki og fullorðnum sem þegar eru fullkomlega samþættir í vinnu- og fjölskyldulífi.

Á Ítalíu er myndin svipuð, með markað sem náði virði upp á 2,4 milljarða evra árið 2024 (gögn IIDEA, apríl 2025) og um 14 milljónir virkra leikmanna. Þetta hlutfall hefur vaxið stöðugt frá 2020, sem bendir til þróunar sem er vissulega ekki tilviljunarkennd né háð ytri, eða sérstökum orsökum. Annað áhugavert atriði snýr að aldursuppbyggingu: 75% þeirra sem spila eru, að meðaltali, eldri en 18 ára, sem þýðir að fjórðungur fullorðinna íbúa Ítalíu eru beinir þátttakendur í leikjaspilun, hvort sem það eru einstaka lotur á farsímum eða stöðug spilun á leikjatölvum og PC. Auðvitað, eins og oft hefur verið nefnt, þýðir spilun ekki endilega að maður skilgreini sig sem „leikjaraspilara“. **Hér kemur til einhvers konar skynjunarskekkja:** Því eldri sem við verðum, því meira höfum við tilhneigingu til að líta á það sem við gerum sem „eitthvað annað“ en tölvuleiki í þröngum skilningi. Þeir sem spila Candy Crush á sófanum um kvöldið, þeir sem slaka á með því að leggja kapal í símanum eða þeir sem fylgjast með börnum sínum í Minecraft, skynja sig oft ekki sem „leikjaraspilara. Það er eins og hugtakið „gamer“ tengist enn ímynd margra fullorðinna við unglingsstrák eða stúlku með heyrnartól, lokaða inni á herbergi, kannski í langvarandi leikjamaraboni.

Tölvuleikjaspilun hefur því orðið þvermenningarleg athöfn sem sameinar mismunandi kynslóðir, kyn og félagsstéttir. Dreifing farsíma hefur aukið þetta aðgengi: leikir eins og Candy Crush og Clash Royale hafa gert leikjaspilun aðgengilega án mikils kostnaðar, en jafnvel flóknari leikir, eins og Genshin Impact og Wild Rift, hafa flutt upplifanir sem áður voru taldar einungis tiltækar á PC og leikjatölvum yfir á snjallsíma. Í dag getur hver sem er fundið leik sem hentar frítíma sínum og áhugasviðum, hvort sem það eru stuttir leikir meðan beðið er eftir lest eða flóknar og heillandi ævintýrupplifanir heima í sófa.

Nútíma tölvuleikir: raunverulegt menningarlegt vistkerfi

Til að skilja betur hvað leikjaspilun raunverulega er í dag getum við skilgreint hana sem afar fjölbreytt **vistkerfi** sem ekki má draga saman í einstakan „titil“ eða einstaka „leikjalotu“. Þetta er eitthvað víðara, sem felur í sér sjálfa spilunaraðferðina, samfélögin sem tengjast henni, leikja tækin og jafnvel tungumálin sem skapast í kringum tölvuleiki. Með öðrum orðum, það er ekki lengur aðeins ein leið til að spila, heldur vistkerfi upplifana sem mæta mjög ólíkum áhugamálum, tímum og þörfum.

Þessi umbreyting endurspeglar á mjög hagnýtan og áþreifanlegan hátt í víðtækum félagslegum, tæknilegum og menningarlegum breytingum: tölvuleikir eru ekki lengur „afmarkaðar vörur“, heldur hafa þeir um árabil verið upplifunarrými þar sem fólk getur bókstaflega prófað **sínar eigin hugrænu, tilfinningalegu, félagslegu og jafnvel sjálfskoðunartengdu færni**.

Það eru leikir sem krefjast **skjótra viðbragða og teymisvinnu**, aðrir sem örva **skapandi ímyndunarafl eða samkennd gagnvart flóknum persónum og sögum**, og enn aðrir sem verða að **daglegu hvíldartímabili eða tækifærum til félagslífs**. Eitt virðist sameina allar þessar upplifanir í dag: spilarinn sem miðpunktur og hans **samspil, ígrundun og skynjun út frá leikjunum**, þvert á þá staðalímynd að leikmenn séu óvirkir, passívir áhorfendur að því sem þeir sjá á skjánum.

Hugsaðu ævintýra- og skotleikja, beinir afkomendur frumkvöðla eins og *Doom* og *Quake*, sem á 10. áratugnum skilgreindu ímynd af „hraðspilun, adrenalín-drifinni, keppnismiðaðri leikjamenningu“. Í dag lifir þessi tegund áfram í heimsþekktum leikjum eins og *Call of Duty: Warzone* og *Valorant*, sem eru ekki bara einstaklingsbundin afþreying heldur raunverulegar ípróttir, með alþjóðlegum mótum sem fylgst er með af milljónum áhorfenda og faglegum ferlum byggðum á keppnisleikjaspilun (rafípróttum). Hér felst reynslan – og þar með viðfangsvæðið – í **hröðum ákvörðunum, teymisvinnu og streitustjórnun**: mjúkrar færni sem eru mikilvægir eiginleigar í daglegu lífi í raunveruleikanum.

Annar lykilflokkur eru **MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)**, tiltölulega ný tegund sem sprakk út á 2000-árunum með fræga Defense of the Ancients leikjamöguleikanum (e. mod) fyrir *Warcraft III*. Í dag er vinsælustu MOBA titlarnir DOTA 2, *League of Legends* og farsímaútgáfu hennar *Wild Rift*, sem tekur sömu formúlu og gerir hana aðgengilegri, en ekki endilega „einfalda“. Þessir leikir byggja á flóknum aðgerðum og samstarfi milli ólíkra hlutverka: hver leikmaður þarf að taka **hraðar ákvarðanir og miðla skilvirkt til liðsins**. Þetta er upplifun sem, umfram afþreyingu, þjálfar **samvinnu, samskipti og færni til að leysa vandamál**, sem aftur getur verið beitt beint í raunveruleikanum í námi, samskiptum eða félagslegum samhengi.

Síðan eru **RPG (Role-Playing Games)**, þegar fjallað um í orðaskránni okkar: kannski „bókmenntalegustu“ leikirnir, þeir þróun borðspilsleiksins eins og Dungeons & Dragons. Í hlutverkaleikjum tekur leikmaðurinn næstum alltaf hlutverk aðalpersónunnar, yfirleitt innan flókinna sögulegra heima. Í vestrænum heimi hafa þeir skapað klassískar sögur eins og The Witcher (innblásin af skáldsögum Andrzej Sapkowski), Mass Effect, Dragon Age, Claire Obscure og Baldur's Gate III, sem hlaut Game of the Year 2023. Í Japan er nálgunin oftast fagurfræðileg og tilfinningaleg, eins og sýnt er í löngum sögum eins og Final Fantasy og Persona, sem leggja áherslu á tilfinningar, tengsl og persónulegan þroska. Í þessum leikjum hefur val leikmannsins raunveruleg áhrif á þróun sögunnar, umbreytir upplifuninni í raunverulega tilraunastofu fyrir **siðferði, sjálfsmýnd, samkennd og borgaravitund**, þar sem félagsleg hegðun er innleidd og framkvæmd.

Önnur vídd er **Open World og Sandbox**, sýndarheimar sem leggja áherslu á frelsi í könnun og sköpunargáfu. Frá ljóðrænum *The Legend of Zelda: Breath of the Wild* til ögrandi *Grand Theft Auto V*, allt til hins fræga Minecraft—nú einnig notað í menntaskyni með *Education Edition*—leyfa þessir leikir leikmönnum að prófa án mikilla takmarkana, að byggja, vinna saman og nota ímyndunarafl sitt sem verkfæri í leik og námi: bókstaflega byggir þú eitthvað sjálfur, jafnvel mjög flókið, eins og borg, heilt ríki eða vistkerfi.

Meðfram þessu **gegnvirki söguleikjageirinn** vaxið, eins og The Last of Us eða Detroit: Become Human, þar sem sagan tekur fyrsta sætið fram yfir leikjaspilunina sjálfa, tilfinningar og siðferðislegar áskoranir eru oft áberandi í slíkum leikjum. Og við skulum ekki gleyma heimi af skemmtileikum og þrautaleikjum—frá Candy Crush til Monument Valley til óvænta heimsfræga leiksins Among Us á COVID-19 tímabilinu—sem sýna hvernig leikjaspilun getur einnig verið stuttur en merkingarbær hluti af daglegu lífi, oft tengdur **léttum félagslegum samskiptum með vinum eða fjölskyldu**.

Niðurstaðar í þessu er sú að leikjaspilun í dag er stórt svið af **heimum, stílum og tungumálum**: frá léttum leikjum á snjallsímum til epískra ævintýra sem krefjast tuga klukkustunda í spilun, frá faglegri keppni til persónulegrar og skapandi uppgötvunar. Þetta er rými þar sem fólk getur prófað ekki aðeins tæknilega færni sína heldur einnig hugræna, tilfinningalega og samskiptalega færni, umbreyta áhugamáli í athöfn sem gefur kost á menningarlegri könnun, og mögulega, raunverulegt menntunarumhverfi af óformlegum og frjálslegum toga.



Video games are not just entertainment tools, but learning environments that promote skill acquisition, identity experimentation, and creative problem solving (Gee, 2003).



Nýjar stefnur (2024–2025)

Leikjalandslagið er sífellt að þróast, með mikla áherslu á fjölbreytni í upplifun og ánægju, allt eftir samhengi, leikmanni og hans **samskiptum og huglægu viðhorfi**, sem og leiknum sjálfum. En hver eru – ef einhver – sameiginleg þróunareinkenni sem, á einhvern hátt, gera það réttmætt að tala um leikjaspilun sem sérstakt stafrænt og upplifunarlegt fyrirbæri?

Eitt mikilvægust atriðið er án efa **heildartengslanet**: í dag spila einstaklingar á mörgum mismunandi tækjum—PC, leikjatölvum, snjallsímum—án þess að tapa framförum, sem breytir gömlu aðgreiningunni milli „tegunda leikmanna“. Þetta þýðir að vinur með PlayStation getur deilt sama leik með öðrum sem spilar á PC eða jafnvel farsíma, og skapar þannig **fjöltækjakerfi (e. multi-platform)** sem brýtur niður ekki aðeins tæknilegar og félagslegar hindranir, heldur einnig rýmis og landfræðilegar hindranir, langt út fyrir eigið herbergi eða leikjastað.

Síðan er **gildi leikjaupplifunarinnar í íþróttavettvangi**. Rafíþróttir hafa tekið miðlægt hlutverk, ekki lengur afmarkað í „nörða“, heldur orðið að raunverulegum íþróttaviðburðum, fylgts með af milljónum áhorfenda um allan heim. Til dæmis hafa heimsmeistarakeppnir *League of Legends* náð áhorfendatoppum hærri en sumir NBA-leikir, með atvinnumannaliðum, styrktaraðilum, þjálfurum og jafnvel íþróttafraeðingum. En jafnvel án þess að ná slíkum toppum, bjóða margar háskólar nú styrki fyrir hæfa og samkeppnishæfa leikmenn, líkt og hæfileikaríkir „klassískir“ íþróttamenn.

Á sama tíma hefur **fyrirbæri streymis** sprungið út, önnur algeng þróun sem nú hefur endurskilgreint hugtakið leikjaspilun. Milljónir manna horfa ekki lengur einungis á leikinn sjálfan, heldur fylgjast með öðrum spila á vettvangi eins og **Twitch** eða **YouTube Gaming**. Þetta hefur skapað nýtt fyrirbæri, streymara (e. streamer), blanda af skemmtikrafti, stafræns íþróttamanns og áhrifavalds, fær um að byggja raunveruleg samfélög kringum persónuleika sinn og spilastíl. Leikjaspilun hefur þannig orðið afþreying, oft með arðbærum möguleikum fyrir streymara: fyrirbæri sem, hlutlægt séð, hefur engan raunverulegan samsvarandi stað í eldri gerðum margmiðlunarneyslu eða afþreyingu.

Annað mikilvægt þróunarviðfang er vöxtur **háþróaðrar farsímaleikjaspilunar**: leikir eins og *Honkai Star Rail* og *Wuthering Waves* sýna að síminn er ekki lengur aðeins vettvangur fyrir stutta þrautaleiki, heldur einnig grafískt flókna og sögulega upplifun, sem áður var einungis fyrir PC eða nýjustu kynslóð leikjatölva.

Að lokum erum við að verða vitni að vaxandi **blöndun leikjategunda**: leikir blandast mismunandi stílum—þrauta leikir með RPG-þáttum, bílaleikir með djúpri sögu, ævintýri með þáttum af félagslegri hermun—einmitt vegna þess að almenningur er nú sífellt vanari að fjárfesta tíma og fjármunum í leiki og óska eftir flóknari og sérstakari upplifunum, langt frá þeim stífu mynstrum sem enn voru við lýði fyrir um 15 árum.

Hvers vegna varðar þetta fullorðna, og ekki síst foreldra?

Því leikjaspilun er ekki lengur jaðarfyrirbæri eða „einhvers staðar annars staðar“ frá raunveruleikanum: hún menningarform, sem framleiðir sögur, ímyndir, tungumál og jafnvel **raunveruleg félagsleg samskipti**. Hún er vinnumarkaður—þar sem starfa meðal annars verktakar, hönnuðir, streymarar og viðburðastjórar—og vettvangur þar sem ungmenni og fullorðnir deila upplifunum sem má líkja við lið í íþróttum eða menningarstofnun. Leikjaspilun er kannski besta dæmið um **daglega stafræna og þverfaglega færni**. Að halda áfram að neita þessu myndi þýða að gefa eftir rými þar sem kynslóðir mætast (og stundum rekast á), rými sem getur líka orðið menntunar- og samskiptatækifæri ef það er nálgast af umhyggju og meðvitund.

Hæfni sem þróast í gegnum tölvuleiki: vitsmunaleg, félagsleg og tilfinningaleg færni

Tölvuleikir, sem lengi voru taldir léttvæg afþreying eða jafnvel ógn við þroska barna og ungmenna, hafa á síðustu tuttugu árum fengið viðurkenningu sem tæki sem getur örvað vitsmunalega, tilfinningalega og félagslega færni. Þetta snýst ekki aðeins um að spila, heldur um að kafa inn í flókið kerfi, fullt af bæði sýnilegum og ósýnilegum reglum, táknum, sívaxandi áskorunum og frásögnum sem krefjast stöðugar einbeitingar, færni til að leysa vandamál, samvinnu og stöðugar stjórnunar á tilfinningum. Í þessum skilningi getur tölvuleikjaspilun, ef hún er nálguð með meðvitund, orðið raunverulegt óformlegt rými fyrir eflingar margvíslegrar færni.

Efling á færni getur verið breytileg eftir því hverskonar leikur verður fyrir valinu: margt tengist titlinum sem við veljum, leikjaflokknum og hvernig við upplifum hann – ein eða með öðrum. Eftir leikjategund má gera ráð fyrir virkjun ákveðinna vaxtarsviða: það eru leikir sem þjálfar fyrst og fremst **rök- og minnihæfni**, aðrir sem örva **tilfinninganæmi eða félagslega samvinnu**; sumir stuðla að **innihaldi og samþykki fjölbreytileika**, meðan aðrir verða vettvangur fyrir **seiglu** gagnvart erfiðum og nánast óyfistíganlegum verkefnum. Þannig má líta á hvern leikjaflokk sem lítið, afmarkað reynslusvið, lauslega tengt mismunandi tegund hæfni – hvort sem hún er **vitsmunaleg, félagsleg eða tilfinningaleg**.

Í þessum skilningi birtist leikjaspilun oft sem lítið en áhrifaríkt óformlegt rannsóknarrými til að efla eigin styrkleika: frá minni til einbeitingar, frá tilfinningastjórnun til samvinnu við aðra. Skoðum nánar þessar óáþreifanlegu hæfni sem eru í raun mjög raunverulegar – og sem leikjaupplifunin gerir mögulegar.

Vitsmunaleg, athyglis- og hvatatengd færni

Fyrstu hæfnin sem vert er að ræða eru þær sem mætti einfaldlega kalla andlegar. Með orðinu vitsmunaleg er átt við, þó með einföldun, **samansafn þeirra ferla sem gera okkur kleift að skilja og túlka heiminn: minni, athygli, rök hugsun og færni til að leysa vandamál**. Þetta eru þau ferli sem hver manneskja notar þegar hún lærir eitthvað nýtt, les kort eða reynir að muna hvað þarf að gera næst.

Við hlið þessara – eða réttara sagt innan þeirra – eru **athyglisfærni**, hæfni til að halda einbeitingu á það sem skiptir máli, síða út ónauðsynlegt áreiti og beina huganum á milli verkefna án þess að missa þráðinn (og án þess að láta trufla sig). Í umhverfi með miklu áreiti eins og því sem við upplifum daglega er athygli talin jafn brothætt og hún er aðlögunahæf (ef við gætum ekki einbeitt okkur að einu, myndum við kafa í utanaðkomandi áreiti).

Að lokum er það **seiglan**, eða **hvatinn til að halda áfram þrátt fyrir að á móti blási**, löngunin til að yfirstíga hindranir og ánægjan sem fylgir því að ná erfiðu markmiði. Í víðara samhengi er þetta drifkrafturinn, seiglan, viljinn til að gera, ljúka og reyna. Hér erum við ekki lengur aðeins að tala um „hausinn“, heldur einnig um tilfinninguna sjálfa. Seiglan er í grunninn það sem fær okkur til að reyna aftur eftir mistök – hvers konar sem þau eru – það sem umbreytir mögulegri hindrun í tækifæri til vaxtar.

Þrískiptingin vitsmuna, athygli og hvatningar (the cognitive-attentional-motivational triad) myndar því eina af grundvallarstoðum, ekki aðeins þeirrar hæfni sem hægt er að örva með tölvuleikjum, heldur – í víðara samhengi – almennrar sálfræði: eins konar undirliggjandi stoðir sem í reynd gerir nám og aðlögun mögulega á öllum sviðum daglegs lífs. Þessi þrískipting verður náttúrulega að fylgja **tilfinningavíddinni** (the emotional dimension), sem starfar samhliða, fléttast saman við hinar og stýrir þeim stöðugt. Einmitt vegna miðlægs hlutverks hennar í sálfræðilegum ferlum munum við einbeita okkur nánar að henni í næstu köflum.

Ef við beinum nú athyglinni að heimi tölvuleikja, varð raunveruleg breyting á því hvernig þessar víddir voru skildar í upphafi nýrrar aldar. Þegar James Paul Gee gaf út *What Video Games Have to Teach Us About Learning and Literacy* (2003)³ lásu margir orð hans sem áskorun: að halda því fram að tölvuleikur gæti innihaldið meginreglur náms jafngilti því að snúa á hvolf menningarlegu viðmiði sem enn sá á þeim tíma stafræna leiki sem skammvinna eða jafnvel hættulega afþreyingu. Samt sýndi greining hans skýrt fram á að stafrænir leikir eru hannaðir til að neyða leikmenn til að læra: að komast á næsta stig þýðir að fara inn í nýtt umhverfi, takast á við krefjandi verkefni og setja sér langtímamarkmið. „Þekking,“ skrifar Gee, „er ekki miðluð á abstrakt formi, heldur byggð innan reynslunnar, í því að gera, gera mistök og reyna aftur.“⁴

Þessi sýn var forveri þeirrar hugmyndar um staðsett nám sem nú er víðtækt viðurkennd og endurreisti virðingu tölvuleikja sem óformlegs rannsóknarrýmis fyrir útstjórnarsemi, rökhugsun og þrautseigju.

Á næstu árum staðfesti taugalíffræði þessa innsýn. Rannsóknir á sjúklingum með geðklofa sýndu að átta vikna þjálfun með þrívíddarleikjum jók tengsl milli dreka (e. hippocampus) og framheilabarkar (e. prefrontal cortex), með jákvæðum áhrifum á viðvarandi athygli og almennt sálrænt heilbrigði. Sú staðreynd að slíkur árangur birtist í svo viðkvæmu klínísku samhengi bendir til þess að hann geti verið enn sterkari í bernsku⁶, þegar hugrænn sveigjanleiki nær hámarki.

Aðrar rannsóknir hafa bent á sérstakar framfarir: hasarleikir bæta til dæmis rýmisskynjun og hraða við að velja viðeigandi ákvarðanir; kænsku- og hermileikir efla getu til skipulags og getu til að vinna mörg verk á sama tíma (e. multitasking), eins og sýnt hefur verið fram á í rannsóknum sem greindu aukningu í þeirri getu eftir tíu vikna æfingar⁷; jafnvel leikir sem virðast við fyrstu sýn vera einfaldir eins og Tetris eða Pac-Man reynast gagnlegir vettvangar til að þjálfra rýmisskynjun eða áhættumat, sérstaklega þegar þeir eru hluti af fræðsluforritum eins og XBadges, sem miða að því að þróa mýkri hæfni sem hægt er að yfirfæra á daglegt líf.

Þetta safn niðurstaðna teiknar heildarmynd: stafrænir leikir ekki aðeins skemmta heldur virkja djúpt vitsmunanet heilans, þar sem athygli, minni og hvatning vinna saman í samtali⁸. Hver mistök verða tækifæri til að reyna aftur, hver áskorun boð um að fara lengra – og úr þessari dýnamík sprettur seigla sem umbreytist í áþreifanlega hæfni, bæði innan og utan skjásins.

3. James Paul Gee (1948–2022) var bandarískur málfræðingur og fræðimaður á sviði menntunarfræða, prófessor í læsi- og hagnýtum málvísindum, fyrst við Wisconsin-háskóla og síðar við Arizona State University. Hann er minnst fyrir framlag sitt til rannsókna á læsi og orðræðuháttum, en umfram allt fyrir að hafa fært tölvuleiki inn í alþjóðlega fræðslumræðu.

4. Gee, J. P. (2003). *What Video Games Have to Teach Us About Learning and Literacy*. Palgrave Macmillan.

5. Becker, M. et al. (2024). Videogame training increases clinical well-being, attention and hippocampal-prefrontal connectivity in schizophrenia.

6. Green, C. S., & Bavelier, D. (2012). Learning, attentional control, and action video games.

7. Chiappe, D. et al. (2013). Improving multitasking through action videogames.

8. Terlecki, M. S., & Newcombe, N. S. (2005). How important is the digital divide? Tetris and spatial skills.

Félagsleg og samvinnufærni

Í fyrri kafla sáum við hvernig tölvuleikir geta haft áhrif á vitsmunastarfsemi einstaklinga, hvort sem þeir eru unglingar eða fullorðnir. Hér beinum við sjónum okkar að annarri, ekki síður mikilvægri vidd: þeirri að vera saman – hvort sem það er í raunheiminum eða netheiminum. Vegna þess að, þegar allt kemur til alls, á tímum alþjóðlegrar nettengingar og þar sem næstum allir leikir og leikjatölvur eru í eðli sínu tengdir netinu, **hver spilar í raun einn?**

Auðvitað eru ennþá til einspilunarleikir, en langflestir nútímaleikir eru að mestu leyti félagslegir. Hvort sem það er lota í League of Legends, með sínum samvinnu- og samkeppnisþætti (fimm á móti fimm), samvinnulota í Fortnite eða einfaldlega það að skipta á blómum og ávöxtum í Animal Crossing – hinum fullkomna léttleikaleik – þá sviðsetja nútímaleikir samskipti, viðskipti og samninga. Með öðrum orðum verða þeir vettvangur þar sem félagsfærni er lærð – eða æfð og efld.

Hvað meinum við með „félagslega og samvinnufærni“? Þetta eru færniþættirnir sem gera okkur kleift **að tengjast öðrum, eiga samskipti, vinna saman**, og samhæfa hegðun okkar við þá sem spila með okkur eða á móti. Þessi færni takmarkast ekki við það „að kunna að tala“ (þó það sé sjálfstæður færniþáttur, eins og við munum sjá síðar): félags- og samvinnusviðið snýst aðallega um hæfileikann til að túlka félagsleg merki, þekkja hlutverk, semja um óskráðar reglur og, í samvinnuumhverfi, byggja upp gagnkvæmt traust. Í einfölduðu máli er þetta safn örfærni sem gerir okkur í daglegu lífi kleift að vinna í hópum, leysa ágreining, byggja upp vinnanet og tilfinningu fyrir sameiginlegu markmiði.

Rannsóknir staðfesta það sem dagleg reynsla gefur til kynna. Granic, Lobel og Engels (2014), í nú þegar klassískri yfirferð, sýna að samvinnuleikir örva félagslega hegðun og auka viljann til að hjálpa og vinna saman, jafnvel utan leikjaumhverfisins^[9]. Með öðrum orðum ná þessi áhrif út fyrir skjáinn: það sem lært er í leik flyst, að minnsta kosti að hluta, yfir í raunveruleikann. Hins vegar er einnig mikilvægt að undirstrika hið gagnstæða: í ofsamkeppnisleikjum má stundum sjá gagnstæð áhrif – bælingu samvinnuhvata og tilkomu útilokunardýnamíkur, svipað og getur gerst í hefðbundnum íþróttum ef streita eða árangurskvíði eru ríkjandi þættir, eða í skólastarfi og hópverkefnum (Lobel et al., 2017)^[10].

Annað áhugavert svið, sem við munum ræða nánar síðar, snýr að **fjölskyldu-samspili í leikjum** (family co-play): þegar foreldrar og börn spila saman og umbreyta leikjarýminu í raunverulegt tækifæri til kynslóðatengsla. Sheffield og Lin (2013) hafa sýnt að þessi aðferð styrkir fjölskyldutengsl, sérstaklega hjá feðrum. Þar sem þetta efni er eitt af meginmarkmiðum verkefnis okkar munum við kafa dýpra í það í sérstökum kafla^[11]. Hér nægir að taka fram að sameiginleg spilun getur virkað sem sameiginlegt tungumál, hlutlaust rými þar sem fullorðnir og unglingar mætast á jafningjagrundvelli – allt innan mikilvægs ramma samvinnu- og félagsfærni og jákvæðra viðhorfa.

9. Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66–78.

10. Lobel, A., Engels, R. C. M. E., Stone, L. L., Burk, W. J., & Granic, I. (2017). Video gaming and children's psychosocial wellbeing: A longitudinal study.

11. Sheffield, A., & Lin, L. (2013). Strengthening parent-child relationships through co-playing video games. CELDA Conference Proceedings.

Það eru einnig til tölvuleikir sem byggja með skýrum og kerfisbundnum hætti á samvinnuþættinum. MMORPG-leikir (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games) krefjast til dæmis samhæfingar sem fer langt út fyrir einstaklingsfærni: að takast á við goðsagnakennda „raid“ í World of Warcraft felur í sér að úthluta hlutverkum, skipuleggja flókinar aðferðir og samstillast tíma og aðgerðir í samhengi þar sem framlag hvers leikmanns er nauðsynlegt fyrir sameiginlegan árangur. Svipaðar samvinnu má finna í „Ultimate“-innihaldi Final Fantasy XIV, þar sem nákvæmni og samvinna eru svo krefjandi að stuðningur við ytri raddvettvangstól er næstum óhjákvæmilegur.

Og hér birtist áhugavert fyrirbæri: samvinna í tölvuleikjum byggir á hliðstæðum vettvöngum — eins og Discord^[12] eða TeamSpeak — sem verða nauðsynleg framlenging á leikjaupplifuninni. Í þessum rýmum styrkjast tengsl, myndast reglur um samskipti og byggjast upp raunveruleg stafræn samfélög, sem geta haldið samheldni og samfellu jafnvel utan einstakra leikjalota. Í þessum skilningi eru tölvuleikir ekki aðeins vettvangur fyrir samskipti, heldur einnig hvati að viðtækari félagslegum umhverfum, þar sem tengsl, tilheyra og sjálfsmynd fá nýjar birtingarmyndir.

Tilfinningaleg, tengsla- og samkenndarfærni

Allar reynslur okkar af heiminum eru gegnsósa af tilfinningum. Þær eru ekki skrautauki við hugsunina heldur hennar dýpsta efni. Antonio Damasio^[13], hefur í bókum sem nú eru orðnar grundvallarrit sýnt fram á að hugurinn starfar ekki eins og hlutlaus tölva: það sem við köllum „rökhugsun“ er í raun og veru úthugsuð afurð tilfinningaferla sem hafa ætíð stýrt okkur. Tilfinningar merkja hvað er verðmætt, leiða ákvarðanir okkar og gera okkur kleift að greina á milli þess sem skiptir máli og þess sem má líta fram hjá. Við erum ekki rökrænar verur sem stundum upplifa tilfinningar; við erum tilfinningaverur sem höfum lært að lýsa og rökstyðja það sem við finnum.

Að hugsa sér tilfinningu sem blossandi reiði eða augnablik gleði er því, vægast sagt, ansi þröngt sjónarhorn. Tilfinning merkir líkamlega og lífeðlisfræðilega örvun, undirbúning fyrir aðgerð, og mótun á sambandi okkar við umhverfið og aðra. Það er óttinn sem hraðar á hjartslættinum og setur okkur í viðbragðsstöðu, ánægjan sem staðfestir réttmæti ákvörðunar, eða vonbrigðin sem knýja okkur til að endurmeta aðstæður. Án tilfinninga væri hvorki nám, minni né sálfræðileg eða hegðunarleg vídd, jafnvel ekki sjálfsmynd eða tilfinning fyrir „sjálfi“ og öðrum.

Ef þetta er satt almennt séð, þá verður ljóst hvers vegna tölvuleikir eru svo öflugir – og um leið hvers vegna tilfinningavíddin er svo mikilvæg í allri fræðslu eða miðlun sem snýr að tölvuleikjum, til dæmis innan Video Game Education eða í verkefnum eins og Gaming and Parents. Við spilum ekki af skyldu og alls ekki með formlegt nám að markmiði. Við spilum vegna þess að eitthvað laðar að okkur, hrífur okkur, lofar ánægju – eða réttara sagt, tilfinningalegri örvun.

Tilfinningaleg virkni er á einn eða annan hátt hinn raunverulegi upphafspunktur: forvitni til að kanna nýjan heim, eftirvænting fyrir áskorun, spennan sigursins – jafnvel skjálftinn og vonbrigðin við ósigur. Án þessa tilfinningakjarna væri stafrænt spil einungis safn af abstrakt reglum, án merkingar. En það eru tilfinningarnar sem umbreyta borðinu sem þarf að sigra eða óvininum sem þarf að vinna í lifandi reynslu, sem grípur okkur svo djúpt að við viljum byrja upp á nýtt.

112. Discord er stafrænn vettvangur sem kom á markað árið 2015, upphaflega hannaður til að auðvelda radd- og textasamskipti milli tölvuleikjaspilara. Vinsældir hans urðu tafarlaugar vegna þess að hann fyllti mikilvægt skarð: hann bauð upp á sveigjanlegt, ókeypis og stöðugt verkfæri til að samhæfa stór samvinnuspil eins og Final Fantasy XI, sem kom út snemma á 2000-árunum og krafðist stöðugra samskipta milli margra þátttakenda. Síðan þá hefur Discord smám saman vikkast út starfsemi sína og orðið að einu af fremstu stafrænu félagsumhverfum nútímans: í dag er það notað ekki aðeins til tölvuleikja, heldur einnig í menntunar-, vinnu- og viðskiptasamhengi sem vettvangur fyrir samvinnu og stjórnun netmiðla samfélaga.

13. Antonio Damasio er portúgalskur taugafræðingur og taugavísindamaður, einn áhrifamesti fræðimaður samtímans á sviði rannsókna á sambandi heilans, hugans og tilfinninga. Hann er prófessor við University of Southern California og hefur átt stóran þátt í því að brjóta niður kartesíska hugmyndina um hreint rökvísu hugsun. Með klínískum rannsóknum á sjúklingum með heilaskaða og stuðningi nútíma taugavísinda hefur hann sýnt fram á að tilfinningar eru sjálfur grunnur ákvarðanaferla og hugsunar mannsins. Meðal þekktustu verka hans eru Descartes' Error (1994) og Emotion and Consciousness (1999), þar sem hann heldur því fram að menn séu í raun „tilfinningaverur sem læra að hugsa“, en ekki rökfræðilegar vélar sem stundum finna til tilfinninga — og afbyggir þannig endanlega hina langlífu vestrænu hugmynd um manninn sem eðlislega rökrænan og hugsandi þátttakanda í heiminum.

Þessi stöðuga tilfinningalega innlifum er ekki bundin við tafarlausa ánægju: hún verður jafnframt eins konar tilraunastofa fyrir sjálfstjórn og tilfinningastjórnun. Að tapa er aldrei algjörlega hlutlaust, jafnvel þótt það hafi engar raunverulegar afleiðingar innan leiksins — nema í mjög sérhæfðum og eðlislega samkeppnisdrifnum tilfellum (eins og við sjáum síðar í samhengi við atvinnuleikmenn í rafíþróttum). Tap er eitthvað sem hægt er — og ætti — að mæta, vinna úr og loks yfirstíga. Þannig umbreytist pirringur í þrautseigju, ótti verður að einbeitingu, og eldmóður að hvatningu til að halda áfram. Hver leikur, hver spilunarlota, er í raun lítið rými fyrir tilfinningalega menntun, þar sem maður lærir að þola, umbreyta og móta það sem maður finnur.

Og þegar leikurinn er spilaður með öðrum, eykst þessi kraftur margfalt. Að samræma sig sem lið, þrúka saman undir spennu áskorunar, deila gleði og ósigrum — þetta þjálfar samkennd: hæfileikann til að stilla sig inn á tilfinningalega flækju annarra, nema skapsveiflur, styðja þá sem hiksta eða rata í vanda á ákveðnum stað í leiknum. Í þessum skilningi kenna tölvuleikir ekki einungis „tilfinningalega hæfni“ heldur setja þeir á svið, á leikandi og heillandi hátt, sjálft efni mannlegra tengsla — þau sem ekki má draga saman í einfaldar skiptijöfnur eða orsakasamhengi.

Við upplifum ekki tengsl eins og í fræðilegri jöfnu um gagnkvæmni („ég geri eitthvað fyrir þig aðeins ef ég fæ eitthvað í staðinn“), heldur sem flókið samspil ósamhverfrar gagnkvæmni, óeigingjarnra gjörða og samhyggðar sem fer langt út fyrir hreinan sjálfshag. Það er einmitt í þessari ríkari og marglitu vídd sem tölvuleikir, á sinn hógværa hátt, þjálfar okkur — hjálpa okkur að skilja flækjustig tengsla og sigla innan þeirra með meiri næmni og meðvitund.

Dæmi um tölvuleiki með fræðslumöguleika (bestu starfsvenjur)

Hingað til höfum við rætt um hæfni: hvernig stafrænir leikir geta örvað og eflt hugræna getu og hæfileika, stuðlað að félagsþroska og — umfram allt — þjálfað tilfinningalíf, sem er í raun kjarninn í öllum sálfræðilegum víddum. Allt virðist því einstaklega bjart — að spila væri þá í sjálfu sér frábær upplifun, gagnleg og grípandi. En, eins og í lífinu almennt, er ekkert svona einfalt. Líkt og aðrar menningarlegar athafnir — til dæmis tónlist eða kvikmyndir — þá er ekki til neitt sem kallast „tölvuleikurinn“ í einni og sömu mynd. Það eru til ákveðin titlar, sérstakar upplifanir og ólík samhengi sem ekki má slá saman í eina heild.

Það sem í raun skiptir máli er hvað við spilum, hvað við leyfum að koma inn á heimili okkar, og hvar við ákveðum að verja tíma og athygli okkar. Sérstaklega í tilfelli tölvuleikja — jafnvel innan sífellt víðfeðmara free-to-play umhverfis — þá gildir það sama: við veljum hvað við kaupum. Þarna verður fræðilega umræðan að veruleika, því einn leikur getur reynst einungis hrein afþreying án dýpri merkingar, á meðan annar getur orðið tækifæri til náms, menningarlegrar könnunar og sameiginlegs þroska. Sumir leikir eru sérstaklega hentugir fyrir fjölskyldusamspil (**family co-play**), á meðan aðrir henta alls ekki — hvort sem það stafar af innihaldi þeirra eða sjálfri byggingu leiksins.

Markmið þessa kafla er að kanna þessa möguleika nánar: að greina sértæk dæmi þar sem tölvuleikir ekki aðeins skemmta, heldur einnig fræða, í víðustu merkingu þess orðs. Nokkur nýleg verk hafa sýnt fram á að leikur, ef hann er hannaður af kostgæfni, getur orðið burðarás fyrir þekkingu og hæfni, jafnvel á leið sinni inn í skóla eða opinberar fræðslustofnanir. Það er því vel þess virði að staldra við þessar reynslusögur, því þær eru raunveruleg fyrirmyndardæmi — ápreifanleg sönnun þess að miðill tölvuleikja getur sameinað ánægju og nám án þess að skerða hvort tveggja.

Það er rétt að ítreka að þegar rætt er um bestu starfsvenjur, þá er ekki átt við svokallaða “serious games”, þ.e. vörur sem eru sérstaklega þróaðar í viðskiptalegum, fræðslu- eða þjálfunarskyni, sem oft skila fremur daufri upplifun. Hér er viðfangsefnið áfram raunverulegir tölvuleikir, skapaðir til skemmtunar, en sem — þökk sé hugviti, hönnun og næmni þróunarteymanna — ná að lyfta sér yfir hreina afþreyingu og umbreytast, næstum ósjálfrátt, í verkfæri fyrir nám og persónulegan þroska.

Discovery Tours í Assassin's Creed

Einstaklega áhugavert dæmi um samruna afþreyingar og fræðslu kemur úr **Assassin's Creed** leikjaröðinni[14]. Samhliða þeirri vinsæla leikjaseríu þróaði Ubisoft sérstaka hliðaraðgerð sem nefnist Discovery Tour, unnin í samstarfi við McGill-háskóla og með aðkomu sagnfræðinga, fornleifafræðinga og kennara. Í þessari útgáfu hverfur leikurinn frá verkefnum, bardögum og samkeppni og umbreytist í eins konar gagnvirktt safn: notendur geta frjálst skoðað söguleg umhverfi endursköpuð með mikilli nákvæmni — forn Egyptaland, klassíska Grikkland, víkingaöldina — fylgd með skýringum, leiðsögnum og kennsluefni um fjölbreytt málefni.

Styrkur þessa verkfæris liggur einmitt í kennslugildi þess. Fjöldi skóla víða um heim hefur þegar notað Discovery Tours sem hjálpartæki í kennslu: kennarar geta sýnt ferðina í bekknum eða leyft nemendum að rata sjálfir um sýndarheiminn, þar sem þeir kanna minnisvarða, borgir, siði og daglegt líf liðinna tíma. Þetta er leið til að „kenna sögu“ með upplifun, sem kemur ekki í stað kennslubókarinnar heldur styður við hana með gagnvirkri þátttöku og dýpri athygli.

Frá sjónarhóli fræðslu fullorðinna býður Discovery Tour einnig upp á merkilegt tækifæri: hægt er að nýta það í endurmenntun, í menningarstarfsemi bókasafna eða félagasamtaka, og í samhengi þar sem hefðbundin námsform virka síður. Allir, óháð aldri eða menntun, geta „gengið“ í gegnum Alexandríu eða Aþenu, og upplifað (í gegnum leikinn) það sem bækur lýsa í orðum.

Þetta er kjarni bestu starfsvenju: að taka vinsælan leik og nýta fræðslumöguleika hans án þess að eyðileggja aðdráttaraflið. Þetta er ekki vara sem var hönnuð frá upphafi sem „fræðsluleikur“ — og þar með oft lítt spennandi — heldur alvöru tölvuleikur, skapaður til skemmtunar, sem með gáfulegum hönnunarákvörðunum hefur orðið að burðartæki fyrir þekkingu og fjölbreytta menntun.



Screenshot taken from Assassin's Creed Discovery Tour. © Ubisoft Entertainment. All rights reserved.

14. *Assassin's Creed* er ein af frægustu og langlífustu tölvuleikjaröðum Ubisoft, sem hóf göngu sína árið 2007 og heldur enn áfram með fjölmörgum útgáfum. Sérkenni sögunnar er nákvæm endursköpun sögulegra tímabila — allt frá endurreisnartímanum á Ítalíu til forn-Egyptalands, klassíska Grikklands og víkingaaldar Norðurlanda — þar sem leikmaðurinn tekur að sér hlutverk persóna sem tengjast leynilegri reglu „Assasína“, í eilífu stríði við „Templara“.

Þrátt fyrir að ævintýrleg atburðarásin sé skáldskapur, hefur sagan orðið að táknrænu dæmi um samruna afþreyingar og menningar, þökk sé vandaðri sögulegri rannsókn, arkitektónískri hönnun, og möguleikanum á að kanna liðna heima á gagnvirkum hátt.

Hins vegar er rétt að nefna að upprunalegu leikirnir í seríunni eru frekar flóknir: þeir bjóða upp á risavaxin opinn heim, margslungin bardagakerfi og þéttar viðmótslausnir. Þeir eru því ekki auðveldlega aðgengilegir þeim sem ekki eru vanir tölvuleikjum.

Einmitt þess vegna er verkefnið Discovery Tour svo mikilvæg nýjung: það heldur í sögulegan og sjónrænan ríkidóm leikjanna, en fjarlægir tæknilegar hindranir, þannig að reynslan verður aðgengileg jafnvel fyrir fólk sem hefur aldrei áður spilað tölvuleiki.

Project Oikos

Annað dæmið er Project Oikos, einnig frá Ubisoft, sem eins og áður hefur verið nefnt er eitt stærsta og rótgrónasta tölvuleikjafyrirtæki heims. Það eitt og sér er athyglisvert: tvö háklessa fræðsluverkenfi spretta frá sama framleiðanda, sem sýnir að hér er ekki um að ræða jaðarverkefni eða smátílaunir, heldur markvissa fjárfestingu stórs alþjóðlegs fyrirtækis.

Oikos var hannað út frá þessari sýn. Það er samvinnuleikur þar sem leikmenn fá það verkefni að annast vistkerfi. Hver leikmaður stjórnar ólíkum þætti — vatni, dýralífi, gróðri eða orku — og hver aðgerð, jafnvel sú minnstu, hefur áhrif á jafnvægi alls kerfisins. Ef einhver nýtir auðlindir of mikið, gæti allt vistkerfið hrundið. Leikurinn verður þannig að viðkvæmu jafnvægisleikriti, þar sem líf hins stafræna heims veltur á því að leikmenn tali saman, samræmi sig og sætti sig við málamiðlanir.

Hinn fræðandi þáttur leiksins er ekki falinn: hann er hluti af sjálfri uppbyggingunni. Það er ógerlegt að vinna einn, engin getur skarað fram úr og engin stigatafla bíður þeirra sem vilja mæla sig við aðra. Einu framfarirnar felast í samvinnu, gagnkvæmri viðurkenningu og sameiginlegri stefnumótun. Þetta er beint og áþreifanlegt tákni fyrir umhverfisvandamál samtímans, en á sama tíma raunverulegt tilraunaverkefni fyrir þjálfun þverfaglegra hæfileika: samstarf, sameiginlega ábyrgð, næmni fyrir mörkum auðlinda, samskipta og hæfni til að hugsa fram í tímann.

Sérstaklega í okkar samhengi er slík reynsla afar örvandi, því hana má endurtaka í margs konar umhverfi: meðal fullorðinna í þjálfun, í kynslóðaverkefnum, í kennslustundum eða innan félagasamtaka. Það eina sem þarf er tæki og nokkrir þátttakendur til að skapa ekki aðeins leikstund, heldur sameiginlega ígrundun sem sprettur náttúrulega úr leiknum sjálfum: Hvað gerðum við vel? Hvað gleymdum við? Hvernig gætum við hagað okkur öðruvísi næst? Þurfum við að tala meira saman?

Það er einmitt í þessari umbreytingu — frá leik til orða, frá sameiginlegri aðgerð til sameiginlegrar hugsunar — sem Oikos sýnir styrk sinn sem fyrirmyndarverkefni (best practice).



Screenshot taken from Project Oikos. © Ubisoft Entertainment. All rights reserved.

Þegar rætt er um bestu starfshætti í tölvuleikjafræðslu kemur einn titill óhjákvæmilega upp í hugann: Minecraft. Hann er, án þess að ýkja, sá tölvuleikur sem hefur skýrast endurspeglað þá hugmynd að leikjaspilun geti þróast í menningarlegt fyrirbæri.

Gefinn út árið 2011, upphaflega sem sjálfstætt verkefni sænska forritarans Markusar Persson, hefur Minecraft síðan þá orðið að alþjóðlegri táknmynd. Hundruð milljóna eintaka seld, sjónrænt ímynd sem þekktist samstundis, og tilvist sem nær langt út fyrir skjáinn- föt, leikföng, bækur, teiknimyndapættir og jafnvel kvikmynd.

Við fyrstu sýn gætu kubbalaga, einföld grafíkin bent til leiks fyrir börn, jafnvel leifar gamalla leikja. En á bak við þessa pixluðu grafík felst nánast óendanleg skapandi vél, byggð upp í kringum hugmyndina um sandkassann: opinn, ótakmarkaður heimur án fyrirfram gefna markmiða, þar sem leikmenn geta kannað, byggt, gert tilraunir og búið til sínar eigin reglur og sögur.

Kjarni Minecraft kemur í ljós um leið og barn (og leikurinn er sannarlega kjörinn fyrir leikmenn um 9–10 ára aldur, einmitt vegna þess að hann inniheldur hvorki ofbeldi né óviðeigandi efni) stígur inn í þennan heim í fyrsta sinn. Það eru engar kennsluleiðbeiningar, engin verkefni, engin sögulína. Aðeins landslag af ferningum sem bíður þess að verða umbreytt. Spilari getur grafið, safnað viði, byggt skjól, kannað hella og ræktað land. Hver hreyfing, þó einföld sé, verður skapandi athöfn, og hver uppgötvun vekur forvitni og innri hvata.

Sumir spilara einbeita sér bara að því að lifa af, aðrir byggja hús eða þorp, og enn aðrir hanna heilar virkar borgir eða stafrænar vélar—jafnvel virka tölvur—innan leikjarins sjálfs. Í gegnum árin hafa ótal sögur birst á netinu: nemendur endurskapa skóla sína í heimsfaraldri til að finna aftur samheldni; samfélög endurbyggja raunveruleg kennileiti; foreldrar og börn vinna saman að því að ímynda sér draumahúsnæði sitt.

Þetta er kjarni Minecraft-fyrirbærisins: það býður ekki upp á sögu til að fylgja, heldur tungumál stafrænnra kubba—tjáningarmiðil þar sem ímyndunarafl, tilfinning um tilheyringu og minningar taka á sig mynd.

Sama uppbygging skýrir óvenjulega fræðslusigurleikinn.

Minecraft: Education Edition, sérútgáfa leiksins, er nú notuð í þúsundum skóla um allan heim. Kennarar nota hana til að líkja eftir vistkerfum, frumum, sögulegum aðstæðum og borgarskipulagsverkefnum. En jafnvel venjulega útgáfan, sem er hönnuð eingöngu til skemmtunar, varðveitir sama umbreytingarkraftinn. Hvort sem það er í kennslustofu, í frístundastarfi eða í vinnustofu fyrir fullorðna, felst það í því að byggja heim saman, að semja um hlutverk, dreifa auðlindum, samræma aðgerðir og leysa vandamál í sameiningu.

Af þessum sökum er lítið vit í að draga skýra línu milli "fræðsluútgáfunnar" og "venjulegu útgáfunnar". Báðar, að því ætluðu, rækta sköpunargáfu, samvinnu og lausnamiðaða hugsun.

Innan okkar ramma sker Minecraft sig úr sem kannski beinlínis besta starfshátturinn sem auðvelt er að herma eftir: það krefst ekki sérstakrar tæknilegrar sérfræðiþekkingar, höfðar til allra aldurs hópa og má aðlagja að fjölbreyttum fræðslumarkmiðum án þess að glata leikgleðinni.

Að lokum minnir það okkur á að mörkin milli skemmtunar og náms eru í besta falli gegndræp. Barn sem byggir skjól til að lifa nóttinni af, hópur fullorðinna sem skipuleggur stafræna borg, bekkur sem endurbyggir minnisvarða úr sögunni – öll deila sameiginlegum þræði: það sem varir er ekki aðeins sýndarverkið sjálft, heldur reynslan af ímyndunarafli, samvinnu og seiglu sem gaf því líf.



Screenshot taken from Minecraft. © Mojang AB / Microsoft. All rights reserved.

Triangle Strategy

Ekki eru allir tölvuleikir einfaldir og auðveldir: sumir krefjast tíma, þolinmæði og hæfileikans til að hugsa til lengri tíma. Triangle Strategy, sem kom út árið 2022 undir merkjum Square Enix, tilheyrir þessum flokki. Þetta er svokallaður taktískur leikur, þ.e.a.s. stefnumótandi hlutverkaleikur byggður á lotum, þar sem orrustur ráðast ekki af fljótum viðbrögðum, heldur af skýrum og yfirveguðum ákvörðunum.

Leikjakortið er skipt í reiti, persónurnar hafa mismunandi hæfileika, og hver ákvörðun — hvort sem það er hvar á að færa einingu, hvaða árás á að nota, eða hvernig á að nýta landslagið og umhverfið sér til framdráttar — getur ráðið úrslitum bardagans. Þetta er hvorki einfaldur né fyrirgefandi leikjaflokkur: hann krefst athygli, skipulags og hæfileikans til að sjá fyrir sér mismunandi mögulegar sviðsmyndir. Með öðrum orðum, taktík er þjálfun í stefnu, ekki spuni.

Á hinn bóginn hentar þessi leikur sérstaklega vel unglingum, sem á þessu þroskastigi eru að þróa siðferðis- og borgaralega hæfni sem verður sífellt minna stíf og tvíhyggjuleg. Þetta er sá tími þegar þeir byrja að átta sig á að réttlæti er hvorki blind hlýðni við ytra vald né einfaldur meirihlutavilji, heldur myndast í móti ólíkra gilda, í samræðum við aðra, og í því að axla ábyrgð á ákvörðunum sem aldrei eru sársaukalausar. Í þessum skilningi verður Triangle Strategy ekki aðeins æfing í kærsku, heldur lítið siðferðilegt æfingasvæði sem fylgir umbreytingunni frá æsku til fullorðinsára.

Þetta er vegna þess að, fyrir utan hina taktísku vídd, snýst söguþráðurinn — hinn raunverulega aðalpersóna leiksins — um siðferðisleg og pólitísk álitamál hetjunnar Serenoa Wolffort, sem stöðugt stendur frammi fyrir erfiðum ákvörðunum í heimi klofnum af átökum og hagsmunaárekstrum.

Þar kemur ein frumlegasta hönnun leiksins til sögunnar: Scales of Conviction (vog sannfæringar). Í hvert sinn sem sagan krefst afgerandi ákvörðunar, tekur Serenoa hana ekki einn, heldur kallar félagar sína saman til atkvæðagreiðslu. Hlutverk leikmannsins er ekki bara að “velja leið,” heldur að sannfæra hópmeðlimina, ræða við þá og nota mismunandi rök eftir persónuleika og hvötum hvers og eins. Þetta snýst ekki um að ýta á hnapp og velja “réttlæti” eða “nytsemi”: ákvörðunin móast í gegnum sameiginlegt ferli, þar sem leikmaðurinn upplifir beint samstöðu, fortölur og málamiðlanir.

Afleiðingarnar eru djúpar: þær breyta ekki aðeins endinum, heldur gangi sögunnar sjálfrar, hverjir bandamenn halda tryggð við eða snúa baki við hópnum, og hvaða áskoranir þarf að mæta síðar. Þar breytist leikurinn í eins konar borgaralegt tilraunaverkefni: hann sýnir að meirihlutareglan ein og sér tryggir hvorki réttlæti né stöðugleika, og að pólitískar ákvarðanir eru alltaf brothætt jafnvægi milli gilda, hagsmuna og valdatengsla.



Screenshot taken from Triangle Strategy. © SQUARE ENIX CO., LTD. All rights reserved.

Þessi flétting siðferðislegrar íhugunar og tilfinningalegrar þátttöku er aukin með einkennandi stíl Square Enix: vandlega unnin frásögn, flóknar persónur, sögur um jaðarsetningu, aðskilnað og inngildingu, en einnig — og kannski fyrst og fremst — tónlist sem fylgir hverri ákvörðun og hverjum bardaga með miklum tilfinningakrafti. Í Triangle Strategy er tónlistin ekki bara bakgrunnshljóð, heldur ómissandi hluti upplifunarinnar, sem eykur spennu og tilfinningahita, gerir sigur ógleymanlegan eða ósigur sársaukafullan.

Rannsóknir hafa nú sýnt^[15] að tölvuleikjatonlist er ekki aðeins skraut, heldur virkt tæki til að örva einbeitingu, minni og tilfinningastjórnun. Í þessum skilningi leggur tónlistarviddin einnig sitt af mörkum til fræðslugildis leiksins, með því að þjálfar fegurðarskyn og hæfileikann til að stýra tilfinningalegri virkni í flóknum aðstæðum.

Triangle Strategy er því einstaklega gott dæmi: hann er hvorki hannaður fyrir skóla né ætlaður öllum, en sýnir skýrt hvernig tölvuleikur getur orðið að raunverulegri þroska- og lærdómsupplifun. Með taktískri áætlunargerð, siðferðislegri ábyrgð, ígrundun um ákvarðanatöku og tilfinningalegri mátt tónlistar, býður leikurinn upp á þverfaglega þjálfun sem fléttir saman höfuð, hjarta og borgaralega næmni.

Það er engin tilviljun að við munum síðar í þessari handbók snúa aftur að Square Enix: fyrirtæki sem hefur í áratugi sýnt fram á hvernig tölvuleikir geta verið afþreying, frásögn, fagurfræðileg upplifun og tækifæri til vaxtar og íhugunar um siðferðileg, borgaraleg og mannleg gildi.



Screenshot taken from Triangle Strategy. © SQUARE ENIX CO., LTD. All rights reserved.

15. Siu-Lan Tan, Annabel J. Cohen, Scott D. Lipscomb, & Roger A. Kendall (eds.) (2013). The Psychology of Music in Multimedia. Oxford University Press.

Keep Talking and Nobody Explodes

Við ljúkum þessum hluta um bestu starfsvenjur, sem teygir sig milli sérstakra fræðslumarkmiða og innbyggðs, þó síður augljós, lærdómsgildis, með leik sem kann að virðast næstum kallaður fram til að ögra — svo einföld er hugmynd hans og svo fjarlæg stórum „blockbuster“-leikjum: *Keep Talking and Nobody Explodes*, þróaður og gefinn út árið 2015 af Steel Crate Games, litlu sjálfstæðu kanadísku stúdíói.

Það áhugaverðasta við leikinn, í víðara samhengi leikja og foreldra, er að á bak við þessa mínímalísku útfærslu leynist — og ekki einu sinni mjög djúpt — ein merkilegasta reynsla sem varðar færanlega hæfni: leikurinn snýst um það sem raunverulega skiptir máli í daglegu lífi — hæfileikann til að tjá sig skýrt, hlusta af athygli og vinna saman undir þrýstingi, í alvöru samvinnuumhverfi.

Dýnamíkin er jafn fáránleg og hún er áhrifarík. Einn leikmaður situr fyrir framan skjá og stendur frammi fyrir tifandi tímasprengju sem þarf að aftengja. Fyrir framan hann eru ýmis viðmót: vírar, takkar, tákn og teljarar. En hann hefur engar leiðbeiningar — þær eru í höndum hinna þátttakendanna, sem sjá ekki sprengjuna, heldur hafa handbók fulla af reglum, skýringarmyndum og verklagslýsingum. Eina leiðin til að lifa af er að tala. Sá sem sér sprengjuna verður að lýsa henni nákvæmlega, sá sem hefur handbókina þarf að túlka og leiðbeina. Tíminn rennur út, kvíðinn vex, og hópurinn verður að finna sameiginlegt tungumál til að mistakast ekki.

Að spila leikinn þýðir í raun að þjálfra hæfni sem engin kennslubók kennir jafn vel: að læra að grípa ekki fram í, tjá sig án málalenginga og halda ró sinni þegar klukkan tifar.

Mistök eru aldrei einstaklingsbundin: annaðhvort tekst hópnum að leysa verkefnið eða allir tapa saman. Þessi róttæka samvinnulógík, þar sem engin innri samkeppni er til staðar, gerir leikinn að náttúrulegu tilraunastofu fyrir teymisvinnu og lausnamiðaða hugsun.

Það sem aðgreinir hann einnig frá öðrum dæmum hér á undan er aðgengið.

Ólíkt leikjum eins og Minecraft (sem krefjast einstaklingsleyfa), þarf hér aðeins eitt afrit af hugbúnaðinum — seld á lágu verði, oft undir 15 dollurum — og hinir geta tekið þátt ókeypis. Handbókin er aðgengileg á netinu, ókeypis, í PDF-formi, og má prenta án takmarkana.

Þetta þýðir að jafnvel stofnanir með takmarkað fjármagn — eins og bókasöfn, félagasamtök eða fullorðinsfræðslumiðstöðvar — geta tekið upp leikinn án verulegra fjárfestinga. Með öðrum orðum, hér er ekki aðeins góð kennslufræði, heldur raunhæf, endurtekjanleg og innifalin lausn.

Margir þjálfunarhópar hafa þegar tekið *Keep Talking and Nobody Explodes* upp til að efla samskiptahæfni í vinnuhópum, skátahreyfingum og háskólanámi. Og það er auðvelt að sjá hvers vegna: þegar leiknum lýkur hefst umræða sjálfkrafa.

Hvar festumst við? Hver útskýrði sig best? Hvenær misstum við tókin? Hvað getum við gert betur?

Það er einmitt í þessari yfirfærslu frá leik til umræðu, frá aðgerð til orðræðu, sem leikurinn sýnir raunverulegt fræðslugildi sitt.

Keep Talking and Nobody Explodes er líklega skýrasta dæmið um að almennt markaðssettur tölvuleikur, án þess að gera tilkall til þess að vera „fræðilegur“, getur orðið að fullgildu þjálfunartæki — jafnvel áhrifameira en leikur sem setur fræðslumarkmið sitt fremst frá byrjun.

Ennfremur sýnir leikurinn að árangur, möguleikar og aðdráttarafl krefjast ekki endilega glæsilegrar grafíkur eða stórra fjárfestinga, heldur einfaldlega snjallrar leikhönnunar sem beinir athyglinni að mannlegum samskiptum.



Screenshot taken from *Keep Talking and Nobody Explodes*. © Steel Crate Games. All rights reserved.

Hagnýtar æfingar: “Hæfnikort byggt á uppáhaldsleik barnsins míns”

Við skulum ljúka þessum kafla með hagnýtri æfingu sem hvert foreldri getur prófað heima — án þess að þurfa neitt sérstakt tól.

Eftir að hafa velt fyrir okkur öllum þeim hæfileikum sem tölvuleikir geta örvað, er kominn tími til að byrja að yfirfæra hugmyndirnar yfir í raunverulega reynslu: að vinna með barninu að því að búa til lítið „hæfnikort“, byggt á leik sem það elskar virkilega — leik sem það nýtur þess að spila, hvort sem það gerir það eitt eða með öðrum.

Fyrsta æfingin, sem sækir innblástur í menntun og þjálfun, snýst um Fortnite. Nafnið eitt dugar til að vekja hjá mörgum foreldrum myndina af tölvuleikjaheiminum í víðara samhengi — það er leikurinn sem hefur orðið tákn unglingsmenningarleiksins í nútímanum, þó að raunverulegur notendahópur hans sé bæði eldri og fjölbreyttari en margir gera sér grein fyrir.

Hvað er Fortnite? Fyrst og fremst miklu meira en bara skotleikur. Hann kom út árið 2017, er ókeypis í spilun, og gerbreytti tegundinni sem kölluð er battle royale: hundrað leikmenn eru sendir á eyju þar sem aðeins einn einstaklingur — eða eitt lið — lifir af.

Til að ná árangri dugar ekki að vera góður skytta: þú þarft að ákveða hvar þú lendir, safna auðlindum, byggja upp varnir á sekúndum, skipuleggja hreyfingar og samræma aðgerðir við aðra.

Við þetta bætist litrík og aðgengileg fagurfræði sem breytist stöðugt: hver „árstíð“ færir ný kort, sérstaka viðburði og samstarf við kvikmynda-, tónlistar- og íþróttahéiminn.

Það er því ekki að undra að Fortnite sé í dag ekki aðeins leikur, heldur alþjóðlegt menningarlegt fyrirbæri.

Leikmenn þjálfar þar kænsku og félagsfærni, en einnig taka þátt í sýndartónleikum, hitta vini og deila upplifunum. Leikurinn hefur orðið tákn um það hvernig samtímatölvuleikir sameina leik, afþreyingu og félagslega tjáningu.

Af hverju að velja Fortnite?

Svarið er beinlínis: vegna allra framangreindra þátta — og vegna þess að tölur sýna að hann er einn vinsælasti leikur ungs fólks á síðustu árum.

Næstum hvert einasta 15 ára barn hefur annaðhvort spilað Fortnite eða þekkir tungumál hans, dansa, „skins“ og leikkerfi.

Fortnite er nú orðinn hluti af dægramenningu, langt umfram það að vera bara leikur: þar mæta tónleikar, kvikmyndir og táknmyndir sem ganga inn í sameiginlegt ímyndunarafl heillar kynslóðar.

Þetta er nákvæmlega ástæðan fyrir því að Fortnite er réttasta dæmið til að byrja með: ekki framandi eða jaðar efni, heldur leikurinn sem milljónir ungmenna hafa á skjánum sínum daglega — bæði til góðs og illis.

Athugasemd: Er Fortnite ofbeldisfullur leikur?

Raunverulega ekki – **næstum örugglega ekki.** Fortnite er augljóslega (og að eðlisfari) teiknimyndaleikur: umhverfið er litríkt, hönnunin viljandi stílfærð, og engin sena minnir á blóð, ofbeldi eða langvarandi bardaga. Þótt leikmenn “skjóti” hver á annan er það sýnt á ósársaukafullan hátt. En einmitt það að leikurinn snýst ekki bara um að skjóta (þvert á móti!) er það sem einkennir Fortnite og spílastíl þess: ef við myndum aðeins skjóta, myndum við líklega tapa leiknum á innan við þremur mínútum.

Þá má nefna, þó það verði rætt ítarlegar síðar, að á fræðilegum vettvangi hefur aldrei verið sýnt fram á orsakatengsl milli ofbeldis í tölvuleikjum og ofbeldishegðunar í raunveruleikanum. Fjöldi samantekta, jafnvel frá American Psychological Association, kemst að þeirri niðurstöðu að „ekki sé til næg vísindaleg sönnun fyrir orsakatengslum milli ofbeldisfullra tölvuleikja og ofbeldishegðunar.“^[16]

Að lokum, án þess að gera lítið úr málinu, er hollt að beita einfaldri skynsemi. Að horfa á American Horror Story gerir þig ekki sjálfkrafa ofbeldisfullan eða félagslega truflaðan, frekar en að La grande bellezza eftir Sorrentino – með fagurfræðilegu þreytu sinni og undirliggjandi tómhyggju – hafi breytt áhorfendum sínum í siðblinda einstaklinga sem ekki greina fegurð frá ljótleika. Hvers vegna ætti þá stílfærður, teiknimyndalegur tölvuleikur eins og Fortnite að bera ábyrgð á ofbeldishegðun í raunveruleikanum?

16. American Psychological Association. (2020, March 24). APA reaffirms position on violent video games and violent behavior. APA Press Release.

Fyrsta æfing

Frá battle royale til raunveruleikans: hvað Fortnite getur kennt okkur



Screenshot taken from Fortnite. © Epic Games, Inc. All rights reserved.

Markmið

Að sýna börnum þínum að *Fortnite* felur í sér mikilvæg færni: ekki aðeins „að kunna að skjóta“, heldur líka að skipuleggja, eiga samskipti, vinna saman og stjórna tilfinningum – bæði þeim „jákvæðu“ (skapandi hugsun, samvinna) og þeim „neikvæðu“, eins og vonbrigðum eða frammistöðukvíða.

Efni og tímalengd

Stórt blað (eða töfla), litaðir tússpennar og um 45 mínútur af tíma. Mikilvægara en verkfærin sjálf er andrúmsloftið: rólegt, án streitu og með gagnkvæmu aðgengi og samskiptum.

Framkvæmd

Kynning (10 mínútur)

Byrjið á samtali: barnið útskýrir hvað það gerir í Fortnite, hvernig leikurinn fer fram og hverjar helstu áskoranirnar eru. Gott skref er að horfa á leik saman: foreldrið fylgist með á meðan barnið spilar og útskýrir jafnóðum hvað það gerir og hvers vegna. Þetta er frábært fyrsta skref til að brjóta niður múra – leikurinn er ekki lengur „dularfullur heimur á bak við skjáinn“ eða „hlé“ frá fjölskyldutíma, heldur sameiginleg upplifun sem foreldrið fylgist með og jafnvel tekur þátt í.

Virgni (25 mínútur)

Skrifaðu orðið Fortnite í miðju blaðsins og teiknaðu út frá því greinar sem mynda færnikort. Á meðan barnið talar eða spilar, safnar foreldrin eða forráðamaðurinn upplýsingum og setur fram lykilorð, til dæmis:

- velja hvar á að lenda og meta áhættu/möguleika → **stefnumótandi hugsun;**
- byggja hratt vegg og ramp til varnar, velja stað og aðgerð → **skapandi hugsun og útsjónarsemi;**
- nota raddspjall, samræma við aðra leikmenn, deila efni → **samvinna og samskipti;**
- tapa og reyna aftur, takast á við vonbrigði þegar við erum slegin út → **tilfinningastjórnun og seigla;**
- sigra og kunna að njóta án þess að niðurlægja → **sanngirni og gagnkvæm virðing.**

Samantekt (10 mínútur)

Í lokin horfið saman á kortið og ræðið: „Sérð þú sjálfan þig í þessum hæfileikum? Nýtast þeir þér utan leiksins?“ Hvernig hagar þú þér í leiknum? Hver er þín uppáhalds „stefna“? Hvernig vinnur þú með liðsfélögum þínum? Mikilvægt er að neyða ekki umræðuna, heldur leyfa henni að þróast náttúrulega – þannig verður ljóst að tíminn í Fortnite er ekki „gagnslauss“, heldur fullur af óbeinu námi.

Af hverju þetta virkar

Vegna þess að það byggir ekki á dómi að ofan, heldur á reynslu barnsins sjálfs. Það snýst ekki um að segja: „Fortnite kennir þér að...“, heldur að uppgötva saman hvað gerist þegar spilað er. Með þessum hætti verður leikur sem unglingar elska að vettvangi fyrir fjölskyldusamræður og sameiginlega meðvitund.

Þótt **Fortnite** hafi orðið að tákni fyrir áskoranir, samkeppni og battle royale í sameiginlegri ímyndun, stendur **Roblox** fyrir allt annars konar — en engu síður mikilvægt — fyrirbæri. Það er gríðarlega vinsælt og mikið spilað, en jafnframt órjúfanlegur hluti samtímataeknimenningar í víðasta skilningi, langt umfram þrönga merkingu „tölvuleikja“. Ólíkt einstökum, afmörkuðum titli er Roblox best lýst sem raunverulegri **vettvangslaun** — endalausum heimi sem hýsir milljónir stafrænna upplifana. Í rauninni er ekki til „einn“ Roblox, heldur jafn margir og heimarnir sem notendur skapa. Sumir eru einfaldir þrautabrautir, aðrir flóknar starfa- eða fagleikhermir, aðrir ævintýraheimar og enn aðrir nákvæmar, frumlegar og gagnvirkar eftirlíkingar raunverulegra borga.

Kjarninn í Roblox er einmitt þetta: ekki bara að spila, heldur að geta skapað. Hvert barn getur farið inn, kannað heima sem aðrir hafa ímyndað sér, eða — ef það vill — byggt sinn eigin með eigin reglum, markmiðum og fagurfræði. Það er eins og þúsundir mismunandi leikja samtvinnist í sama kassa, sífellt uppfærðir, endurblandaðir og endurskapaðir. Það er því engin tilviljun að Roblox sé í dag eitt vinsælasta stafræna umhverfi meðal barna og unglinga: það er ókeypis að sækja, virkar á tölvur, leikjatölvur og jafnvel síma, og hefur orðið að eins konar alþjóðlegu nettorgi.

Margir ungir notendur fara þangað ekki aðeins til að „spila“, heldur til að **hitta vini, spjalla og prófa nýja hluti saman**. Þessi tvíeðli, sem bæði tölvuleikur og samtímalegt félagslegt stafrænt rými, gerir Roblox að lykildæmi í umræðunni um Gaming and Parents. Ef Fortnite stendur fyrir vígvöll samkeppni og samvinnu, þá er Roblox hin hliðin: ímyndunarafl, sköpun og óbein námstækni, sem fyrir örfáum árum hefði verið óhugsandi fyrir ungling að tileinka sér. Að byggja heim, setja reglur hans, semja um hegðun við aðra leikmenn og stundum jafnvel vinna sér inn raunverulega peninga með eigin sköpun — þetta eru athafnir sem þjálfra raunverulega smáfyrirtækjamenningu og efla frumkvöðlafærni, þ.e. hæfileikann til að hugsa út, hefja og framkvæma verkefni á eigin forsendum.

Önnur æfing

Inni í heimi barnsins míns: Roblox og heimarnir þess



Screenshot taken from Roblox. © Roblox Corporation. All rights reserved.

Markmið

Að draga fram þá færni sem þroskast í gegnum reynslu af Roblox: sköpun, hönnun, samvinna, hæfileikinn til að semja um reglur og hlutverk, auk þess að stjórna samskiptum á netinu. Æfingin miðar að því að sýna leikinn sem skapandi og félagslegt tilraunaráymi, um leið og hún styrkir samtal milli foreldra og barna..

Efni og tímalengd

Tæki með Roblox uppsett (tölva, spjaldtölva, leikjatölva eða snjallsími) og um 30–40 mínútur af tíma. Engin önnur efni eru nauðsynleg — aðeins vilji til að láta leiða sig.

Framkvæmd

Undirbúningur (5 mínútur)

Byrjaðu á beinni spurningu: „Hver er uppáhaldsheimurinn þinn í Roblox? Geturðu sýnt mér hann?“ Ólíkt öðrum leikjum er hér enginn „leikur“ sem þarf að útskýra, heldur sífellt stækkandi heimur ólíkra upplifana. Unglingurinn velur heim og foreldrið hlustar, tilbúið að láta leiða sig inn í hann.

Virkni (20–30 mínútur)

Barnið eða unglingurinn fer inn í valinn heim og sýnir hann í verki: hvernig hann virkar, hvaða reglur hann fylgir og hvaða markmið hann setur. Foreldrið fylgist með og spyr spurninga — án þess að dæma eða stýra:

- *Hver skapaði þennan heim?*
- *Af hverju valdir þú hann?*
- *Hvert er meginmarkmið hans?*
- *Spilarðu einn eða með öðrum?*
- *Hvað finnst þér skemmtilegast við hann?*

Að könnun lokinni má sameiginlega búa til litla upplýsingasiðu um heiminn, skipt í þrjá einfalda hluta:

- *Hvað þú gerir (lýsing á reglum og aðalmarkmiði);*
- *Hverjum þú spilar með (einn, með vinum, með stærri samfélagi);*
- *Hvað hann þjálfar (sköpun, samvinnu, rökhugsun, frumkvöðlahæfni, stjórnun netsamskipta).*

Samantekt (5 mínútur)

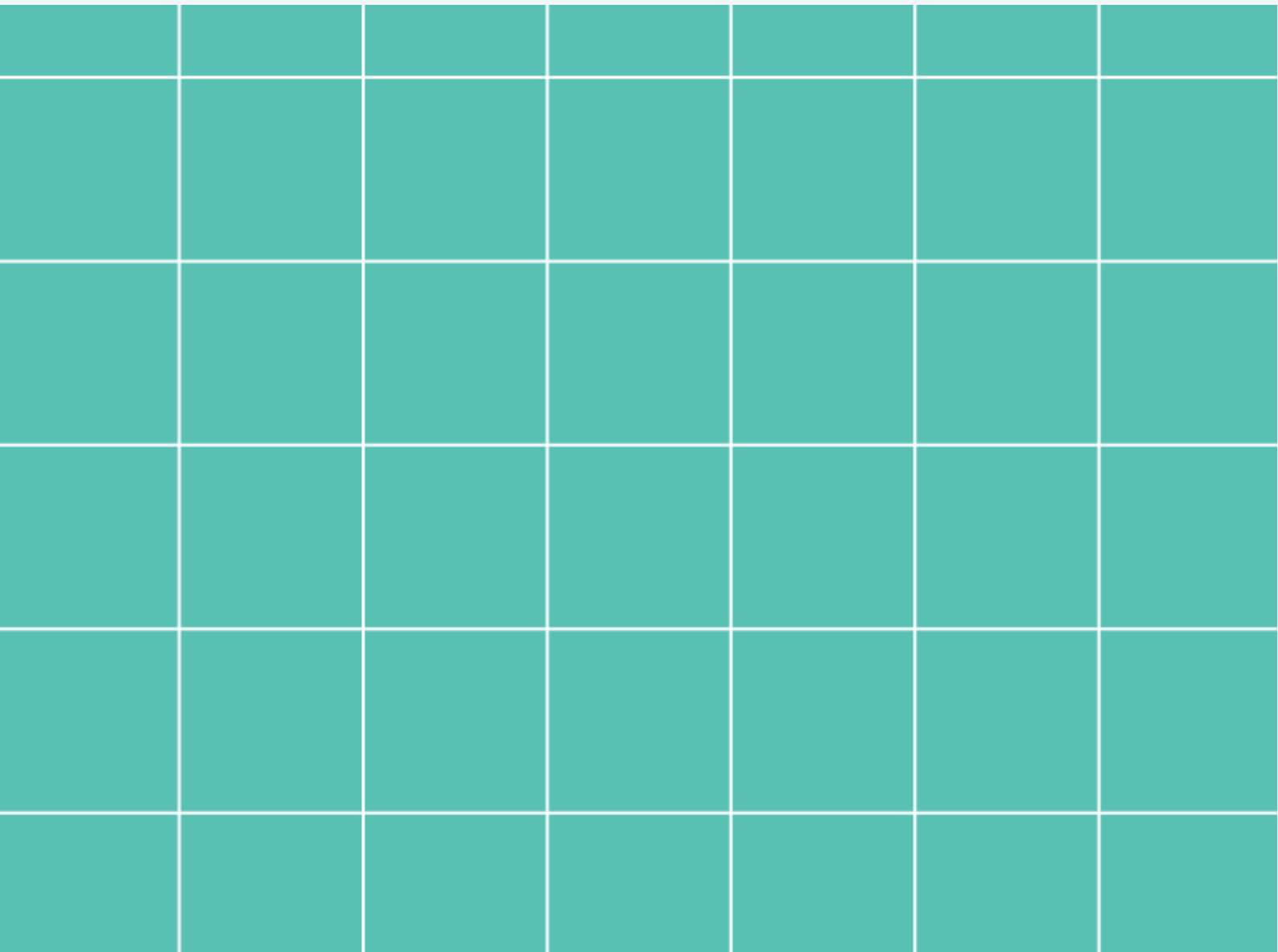
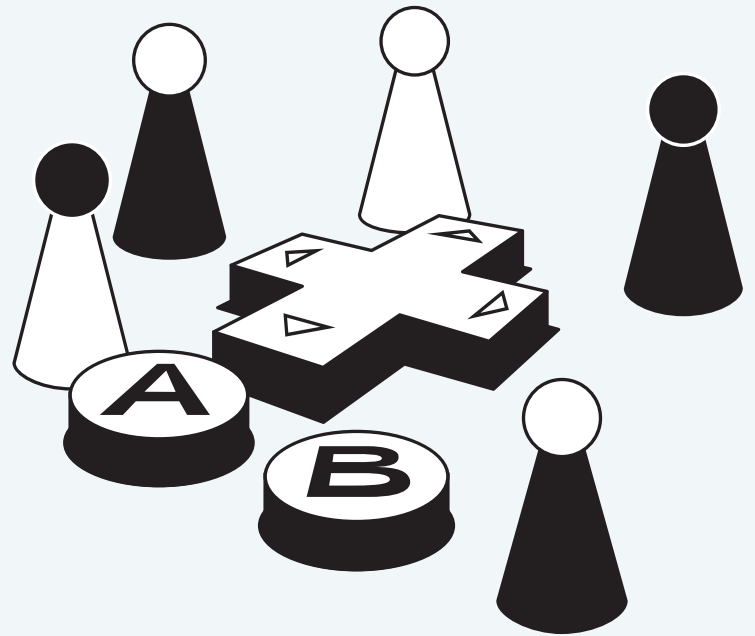
Upplýsingasiðan er lesin saman og notuð sem upphafspunktur umræðu:

„Hvað lærðir þú hér? Var eitthvað sem reyndi á þig? Var hegðun sem kenndi þér að eiga samskipti við aðra — jafnvel utan skjásins?“

Af hverju þetta virkar

Því að æfingin setur reynslu barnsins eða unglingsins aftur í miðjuna og breytir henni í samtal. Foreldrið er ekki lengur áhorfandi utan frá, heldur fer inn í heiminn sem barnið velur — og leyfir sér að vera virkur áhorfandi. Þannig opinberar Roblox sig sem tilraunaráymi sköpunar og samskipta sem, ef það er stutt og rætt, getur raunverulega orðið frjósamur jarðvegur fyrir proska.

Stafræn miðlun foreldra og samspil fjölskyldu í tölvuleikjum



Hvað er stafræn foreldramiðlun (líkan og nálganir)?

Hvað felst nákvæmlega í stafrænni foreldramiðlun? Þegar rætt er um þetta efni er ekki átt við eitt athæfi eða eina reglu, heldur samansafn daglegra venja sem fjölskyldur geta tekið upp — vonandi reglulega — til að leiðbeina, fylgja eftir eða stýra notkun barna og ungmenna á stafrænum miðlum (og, ef þau eru nægilega framsýn, einnig eigin notkun).

Hugtakið stafræn foreldramiðlun, með öllum sínum uppeldismarkmiðum — að tryggja heilbrigða og meðvitaða notkun stafrænna miðla — á sér þó lengri sögu en tölvuleikir. Þegar á níunda og tíunda áratugnum rannsökuðu fræðimenn í menntunar- og fjölmiðlafræðum hvernig foreldrar reyndu að leiðbeina börnum sínum fyrir framan sjónvarpið: með tímareglum, umræðum um efni eða samverustundum við áhorf. Það var sjónvarpið sem fyrst breytti verulega hugmyndinni um heimilið sem félagslegt og tímalegt rými — það mótaði neysluvenjur og afþreyingarmynstur heilla kynslóða með áður óþekktum hætti.

Með útbreiðslu internetsins og farsíma eftir 2000 hefur vandinn þó tekið á sig nýjar víddir. Nú er ekki lengur verið að stýra línulegum miðli eins og sjónvarpi (sem sjálft hefur orðið stafrænn), heldur gagnvirku og þátttökumiðuðu umhverfi án landamæra í tíma og rúmi. Vegna allsráðandi nærveru stafrænnar menningar í daglegu lífi er brýnt að endurhugsa foreldramiðlun í víðara samhengi: minna af vernd og eftirliti (sem í raun er hvorki raunhæft né gagnlegt lengur) og meira af **samfylgd, hlustun, samtali og samábyrgð**.

Fyrstu kerfisbundnu rannsóknirnar, einkum eftir Valkenburg, Piotrowski, Hermanns og de Leeuw (1999) og Livingstone & Helsper (2008), skilgreindu þrjár megintegundir miðlunar — þrjá stíla sem hafa orðið að eins konar uppeldislegri málfræði foreldra og annarra sem sinna börnum. Þessir flokkar halda gildi sínu enn í dag, að minnsta kosti sem flokkunarkerfi:

- **Takmarkandi miðlun:** Að takmarka tíma, efni og notkunaraðferðir. Þessi tegund miðlunar er líklega sú auðveldasta í framkvæmd, en ekki endilega sú árangursríkasta. Í samhengi tölvuleikja þýðir hún að ákveða hvenær má spila, hversu lengi og hvaða leiki. Þetta er algengasti stillinn, einkum gagnvart yngri börnum. Þó að ritskoðun tryggi sjaldnast langvarandi árangur er hún gagnleg til að minnka útsetningu fyrir vafasömu efni. Hættan? Hún virkar aðeins meðan beint eftirlit er til staðar: án innri meðvitundar brotnar reglan auðveldlega þegar barnið er eitt. Auk þess, vegna allsráðandi stafrænnar tækni í daglegu lífi, er óraunhæft að halda að unglingur geti ekki auðveldlega sniðgengið slíkar reglur með einföldum snjallsíma- eða vefaðgangi — í skólanum, hjá vinum o.s.frv.
- **Virk miðlun:** Að tala saman, ræða og hjálpa til við túlkun. Í stuttu máli: að efla gagnrýna hugsun með samræðu og sameiginlegri ígrundun. Þessi tegund miðlunar er mest samtalsmiðuð, með það að markmiði að umbreyta leikjaupplifuninni í uppeldislegt tækifæri. Í tölvuleikjum getur þetta þýtt að spyrja hvað barnið líkar við í leiknum, hvaða tilfinningar hann vekur og hvaða áskoranir það upplifir. Samkvæmt fræðunum er þetta sá stíll sem mest stuðlar **ad gagnrýninni hugsun, sjálfsstjórn og meðvitund um áhættu**, og krefst meiri ábyrgðar og leikni af hálfu foreldra en einföld bannstefna (Livingstone & Helsper, 2008).

- **Samnotkun eða samspil (Co-use eða co-playing)**—að deila upplifuninni með virkri þátttöku, hvort sem það er með því að horfa saman eða spila saman. Það þarf ekki endilega að vera með skýrt uppeldislegt markmið: stundum nægir einfaldlega að vera til staðar, með það að markmiði að skapa sameiginlegt rými nándar og samveru. Rannsóknir, eins og þær sem Nikken og Jansz (2006) framkvæmdu, hafa sýnt að samspil styrkir samskipti og tengsl milli foreldra og barna og dregur úr átökum og misskilningi. Vandinn? Að það þarf þátttakandi foreldri sem er nokkuð læs á tæknina—en fyrst og fremst áhugasamt um að verja tíma sínum í þessa tegund fjölskyldutíma.

Á síðari árum hefur fræðilegt efni vikkað þessar fyrirmyndir og bætt við fleiri blæbrigðum. Í dag er talað um **umræðumiðlun** (discursive mediation), sem leggur áherslu á opnara samtal, minna bundið reglum og meira byggt á gagnkvæmri hlustun; **rannsóknarmiðlun** (investigative mediation), þar sem foreldrar afla sér virkra upplýsinga um leiki og vettvanga með því að lesa umsagnir, horfa á spilun og fylgjast með umræðum á netinu; og jafnvel hliðrunarmiðlun (diversionary mediation), sem leitast við að bjóða upp á aðrar lausnir án beins áreksturs („föllum út í dag“ í stað þess að banna alfarið).

Á sama tíma, og í tengslum við hið fyrsta stílform takmarkandi miðlunar, hefur tæknigeirinn sjálfur ýtt sterkt undir notkun foreldraeftirlitsverkfæra, sérstaklega á undanförunum árum: öpp sem gera kleift að fylgjast með spilunartíma, takmarka innkaup í leikjum og stjórna samskiptum á netinu. Þessi tæki geta verið gagnleg og, umfram allt, varið fyrirtækin sjálf fyrir ábyrgð, en þau geta ekki komið í stað raunverulegrar uppeldislegrar miðlunar foreldra: þau eru tæknilegt hjálpartæki sem verður að vera samþætt sambandi sem byggir á samtali og opnum samskiptum.

Kannski er mikilvægasta atriðið sem rannsóknir sýna að engin ein aðferð hentar öllum fjölskyldum eða öllum aldri. Miðlun virkar aðeins ef hún er sveigjanleg—getur aðlagast þroskastigi barnsins, stafrænum hæfileikum þess (og foreldra), og menntunarstíl fjölskyldunnar. Það sem á við um átta ára barn á ekki við um fimmtán ára ungling, og öfugt. Samt sem áður er almennur samhljómur í fræðunum: takmarkanir einar og sér vernda, en kenna ekki; virk miðlun og samspil stuðla hins vegar að gagnrýnni hugsun, ábyrgð og friðsamlegra sambandi við stafræna tækni, og draga verulega úr líkum á áhættu og hættum sem verða ræddar nánar í næstu köflum.

Í stað þess að vera stíf formúla ætti stafræn foreldramiðlun því að skilja sem kvika samvinnu stíla, ákvarðana og tengsla. Hvort sem hún er takmarkandi, virk eða þátttökumiðuð, virkar hún aðeins ef hún er upplifuð sem ferli sem getur aðlagast aldri, þörfum og stafrænni færni fjölskyldunnar. Í þessu samhengi verður það nauðsynlegt að tala ekki aðeins um hvernig spilað er eða með hverjum, heldur einnig um hversu miklum tíma er varið fyrir framan skjáinn: spurningin um meðvitaðan skjátíma—byggðan á raunhæfum verkfærum og sameiginlegum fjölskyldusamkomulögum—verður því næsta viðfangsefni í þriðja kafla okkar.

Meðvitaður skjátími: verkfæri og fjölskyldusamkomulög

Ef eitt umræðuefni hefur drottnað yfir opinberri umræðu um samband ungs fólks—og annarra—við stafræna miðla, þá er það án efa skjátíminn, eða „tíminn sem varið er fyrir framan skjái.“ Það hefur jafnvel orðið svo að stjórnun hans er oft skilin sem samheiti yfir **stafræna foreldramiðlun** í víðari skilningi, þó að það sé ekki alveg rétt. Í öllum tilvikum virðist hugtakið *skjátími*, sem er víða notað í fjölmiðlum og daglegu tali, fanga kvíða kynslóðar foreldra og forráðamanna: **Hversu mikill tími er of mikill? Eftir hversu margar mínútur eða klukkustundir byrjar áhættan?**

Vandinn er þó flóknari en einfaldar mælingar gefa til kynna. Að tala um skjátíma þýðir ekki aðeins að mæla magn, heldur einnig að velta fyrir sér gæðum upplifunarinnar, samhengi hennar og samskiptum sem vefjast í kringum skjái.

Frá “hvað” til “hvernig”: samanburður á mismunandi líkönum

Í áratugi hefur umræðan um skjátíma verið sett fram næstum eingöngu í *magnbundnum* skilningi: skeiðklukkan var talin eini mælikvarðinn á vellíðan. Hugtakið skjátími, ásamt reglum um hann, varð til með tilkomu sjónvarpsins—eins og áður var nefnt—áður en stafrænt tæknisamfélag, samfélagsmiðlar og tölvuleikir urðu allsráðandi í daglegu lífi. Áhyggjurnar frá fyrri tíð eru þó enn að einhverju leyti viðeigandi: „of mikið af teiknimyndum“, „tími sóaður fyrir framan skjáinn“. Með tilkomu tölva, snjallsíma og leikjatölva jókst þó kvíðinn ekki vegna nýrrar skilgreiningar, heldur vegna margföldunar: skjátími er ekki lengur bundinn við ákveðnar stundir, heldur gegnsýrir hann allt daglegt líf.

Það er ekki tilviljun að Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) og bandaríska barnalæknafélagið (American Academy of Pediatrics) hafa reynt að setja viðmiðunarmörk: ekki meira en ein klukkustund á dag fyrir börn undir fimm ára; fyrir unglinga – fjölskylduáætlun sem jafnar svefn, hreyfingu og stafrænan tíma^[17].

Hins vegar sýna nýjustu rannsóknir að áhættan og ávinningurinn ráðast miklu meira af því hvernig og við hvað við eyðum tíma fyrir framan skjáinn, ekki eingöngu af fjölda mínútna. Przybylski og Weinstein (2017) tala um Gullbrá-tilgátuna (Goldilocks Hypothesis): líkt og í klassísku ævintýrinu um Gullbrá, er „réttu jafnvægið“ það sem virkar best. Ekki of lítið (sem getur útilokað einstakling frá félagslegu samhengi og menningu) og ekki of mikið (sem getur leitt til einangrunar og truflana), heldur jafnvægi sem er mismunandi eftir einstaklingum og fjölskyldum^[18].

Tegundir skjátíma

Til að skilja skjátíma í raun og veru er gagnlegt að greina á milli mismunandi forma hans – þá til að vinna gegn rangfærslum og ofureinföldun:

- **Hlutlaus tími:** að horfa á myndbönd í röð án þátttöku eða íhugunar. Þessi tegund skjátíma er sérstaklega áberandi á samfélagsmiðlum, þar sem hún birtist sem svokallað hámhorf – endalaus og að mestu ómeðvituð notkun.
- **Virkur tími:** að spila, spjalla eða taka þátt í samfélögum á netinu. Tölvuleikir falla nánast alltaf undir þennan flokk, þar sem eðli þeirra byggir á samskiptum og virkri þátttöku – ómögulegt er að „spila“ án áhuga eða athygli.
- **Skapandi tími:** að búa til efni, byggja heima eða forrita (til dæmis eins og lýst var í fyrri kafla: að hanna leiki í Roblox eða kort í Minecraft).
- **Samskiptatími:** að nota skjái til að tengjast vinum eða fjölskyldu, samræma verkefni, vinna saman eða styðja hvert annað. Þessi tegund verður nánar skoðuð í kaflanum sem fjallar sérstaklega um sameiginlega spilun innan fjölskyldunnar.
- **Samkeppnistími:** að taka þátt í áskorunum og keppnum sem krefjast einbeitingar og tilfinningastjórnunar. Þessi tegund felur ekki aðeins í sér keppnisleiki, heldur einnig augnablik samveru, þegar spilað er saman tveir eða fleiri, jafnvel í sama herbergi, með „keppnismarkmið“.

Að skilja þessar mismunandi gerðir hjálpar til við að færa fókusið: ekki er hver klukkustund fyrir framan skjáinn eins. Unglingur sem eyðir tveimur klukkustundum í að byggja borg í *Minecraft* með vini sínum er að þjálfar allt aðra færni en sá sem eyðir sama tíma í að skruna ómeðvitað í gegnum *TikTok*.

17. World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.

18. Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215.

Siðferðislegur ótti og frásagnir fjölmiðla

Sögulega hafa siðferðislegir óttar verið ein mest áberandi og langlífasta umræða fjölmiðla – allt frá sjónvarpi til tölvuleikja samtímans. En jafnvel áður en þeir komu til sögunnar, til dæmis á fimmta áratug síðustu aldar, voru teiknimyndasögur sakaðar um að spilla æsku þjóðarinnar. Á áttunda áratugnum var það svo auglýsingasjónvarpið sem fékk sömu áfellsdóma. Og frá því snemma á tíunda áratugnum beinist þessi siðferðislegi ótti æ meir að tölvuleikjum, einkum þeim sem taldir voru „ofbeldisfullir“ í eðli sínu.

Í dag, þegar við lítum víðar og skoðum stafræna menningu í heild, sem nær langt út fyrir tölvuleiki – til samfélagsmiðla, netsamfélaga, gervigreindar og gagnvirkra streymisvettvanga – gegnir skjá tími svipuðu hlutverki: hann verður að blóraböggli fyrir víðtækari menntunarleg og félagsleg vandamál. En eins og fræðimenn á borð við Sonia Livingstone hafa bent á, þá er hætt við að með því að einfalda umræðuna niður í „skjá tíma“ einan og sér, gleymist sá mikli fræðslu- og tengslamöguleiki sem felst í stafrænni tækni – möguleiki sem kemur aðeins fram þegar notkun hennar er fylgt eftir, rætt og deilt á opinn hátt^[19].

Góð verkfæri og fjölskyldusamkomulög

Hvernig má snúa öllu þessu yfir í raunverulegt fjölskyldulíf? Hér eru nokkur hagnýt og auðveld dæmi sem hægt er að innleiða án mikillar fyrirhafnar:

- **Tímamörk og foreldraeftirlit:** vinsælustu leikjatölvurnar, forritin og streymisvettvangarnir bjóða upp á stillingar þar sem hægt er að setja tímamörk eða loka fyrir notkun umfram ákveðinn þröskuld. Þessi töl geta verið gagnleg, sérstaklega fyrir yngri börn, en þau geta líka orðið refsandi ef þau eru ekki útskýrð eða studd með góðu fordæmi – sem á að byrja hjá foreldrunum sjálfum. Auk þess ber að nefna að flest eftirlitstæki eru tiltölulega auðvelt að sniðganga, sérstaklega fyrir stafrænt snjalla krakka sem hafa frá unga aldri verið í snertingu við netið og stafræna tækni.
- **Stafrænar rútínur:** ákvarðið saman ákveðna tíma dagsins sem eru ætlaðir leikjum (eftir heimanám, um helgar) og skjálausu tíma (við borðið, fyrir svefn). Slíkar rútínur gera notkunina fyrirsjáanlega og draga úr árekstrum, í anda jafnvægis og sanngjarnrar málamiðlunar.
- **Stafrænir fjölskyldusamningar:** sumar fjölskyldur kjósa að setja raunverulegt samkomulag á blað, undirritað af foreldrum og börnum, þar sem skilgreind eru réttindi og skyldur. Ekki bara takmarkanir, heldur einnig ábyrgð: „Ég slekk á leiknum þegar þess er óskað,“ „Ég læt vita ef ég rekst á efni sem veldur mér vanlíðan,“ „Ég sýni öðrum virðingu á netinu.“ Það áhugaverðasta við þessa tegund samninga er ekki aðeins reglusetningin um skjá tíma sem slíkan, heldur fyrst og fremst það sem snýr að hegðun og samskiptum á netinu.
- **Skjálausir dagar:** kynnið reglulega sameiginlegar „stafræn frí,“ ekki sem refsingu heldur sem tækifæri til að upplifa aðrar athafnir saman.

19. Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599.

Frá stjórnun til sjálfsstjórnunar

Samnefningarinn í öllum þessum aðferðum er skýr: skjátími ætti ekki að vera óvinur sem ber að berjast við, heldur þáttur í lífinu sem þarf að samþætta með jafnvægi. Að útiloka stafræna tækni — og sérstaklega tölvuleiki — úr daglegu lífi myndi í raun þýða að svipta unglinga og ungt fólk umhverfi sem getur verið frjósamt, skapandi og gagnvirkt. Takmörk skipta enn miklu máli, en þau duga ekki ein og sér: þau virka aðeins þegar þau eru tengd hæfni einstaklingsins til að skilja eigin reynslu og stýra eigin hegðun. Endanlegt markmið er ekki að „telja klukkustundirnar“, heldur að hjálpa ungum einstaklingum að þróa með sér sjálfsvitund og sjálfsstjórn — að þekkja sjálf hvenær kominn er tími til að taka hlé, og að greina á milli leiks sem veitir ánægju og leiks sem byrjar að verða byrði.

Í þessum skilningi snýst meðvitaður skjátími ekki aðeins um magn, heldur fyrst og fremst um gæði þeirra tengsla sem myndast í kringum hann: samband ungs fólks við eiginna tíma, en líka — og kannski fyrst og fremst — samband foreldra og barna, sem læra saman að byggja reglur, samkomulög og sameiginlegt jafnvægi.

Hagnýt dæmi

Skoðum nú nánar, og á endurtekinn hátt, mismunandi leiðir til að stýra skjátíma innan fjölskyldunnar, með því að líta til vel skjalfestra dæmisagna. Markmiðið er að læra hvernig hægt er í reynd að hugsa og framkvæma stafræna rútínu, stafrænt hlé og kynslóðasamning um tölvuleiki á eigin heimili:

Í tilfelli þeirra fjölskyldusamninga sem áður voru nefndir, og eru samdir í sameiningu af foreldrum og börnum, er eitt þekktasta dæmið Screenagers-hreyfingin, sem á uppruna sinn í Bandaríkjunum. Hún hefur lengi lagt fram leiðbeiningar um slíka samninga og lagt áherslu á að menntunargildið felist ekki svo mjög í reglunni sjálfri, heldur í samtalinu sem leiðir til þess að hún verði til^[20]. Svipaða nálgun má sjá hjá *Center for Online Safety*, sem leggur til aðgreiningu á milli ófrávíkjanlegra reglna (eins og að ekki sé leyfilegt að taka tæki með í svefnherbergi á nóttunni) og sveigjanlegra reglna, sem hægt er að laga að aðstæðum hverrar fjölskyldu^[21].

Varðandi framkvæmd stafrænnar rútínu má nefna dæmi um svokölluð stafrænt frí svæði eða skjátímalausa tíma, sem miða að því að endurheimta rými og stundir án skjáa. Þessa nálgun hefur tekið upp *American Academy of Pediatrics*, sem í gegnum vef sinn *Healthy Children* leggur til að tæki séu bönnuð við borðið meðan á máltíðum stendur, eða að notkun þeirra sé takmörkuð þegar börn eru komin upp í rúm og að búa sig undir svefn^[22]. Sumar fjölskyldur hafa gert þessar tillögur að áþreifanlegum venjum: sumar hafa tekið upp svokallað „*Analog Fridays*“, kvöld í hverri viku sem helgað er borðspilum eða tónlist, án skjáa. Aðrar hafa sett upp „símakörfu“ við útidyrnar, þar sem allir leggja tækin sín áður en farið er að sofa.

20. Screenagers Movie. (2023). Screen Time Contracts. Available here:

<https://screenagersmovie.com/resources/screen-time-contracts>

21. Center for Online Safety. (2023). Technology Contracts for Families. Available here:

<https://www.centerforonlinesafety.com/blog/technology-contracts>

22. American Academy of Pediatrics – Healthy Children. (2022). How to Make a Family Media Plan. Available here: <https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/How-to-Make-a-Family-Media-Use-Plan.aspx>

Þriðja líkanið er svokallaður samkomulagstími um skjánotkun, sem felur í sér raunveruleg fjölskyldusamkomulög sem ekki takmarkast við að setja reglur og, ólíkt dæmunum sem áður voru nefnd, taka ekki form eiginlegra samninga. Þau eru endurskoðuð reglulega eftir aldri og þroska barna og eru yfirleitt mótuð á munnlegan og samtalsmiðaðan hátt. Samtökin Childproof Parenting hafa sett fram ákveðið ferli í þessu samhengi: boða til fjölskyldufundar, ræða saman um kosti og áhættu stafrænnar tækni, setja mörk og skipuleggja valkosti utan netsins, og ákveða afleiðingar brota. Þetta er hugmynd um „lifandi samning“ sem þróast eftir því sem yngri fjölskyldumeðlimir vaxa, en krefst jafnframt sjálfstjórnar og ábyrgðar hjá eldri og fullorðnum einstaklingum^[23].

Ástæðan er einföld: skjátími mótast í raun djúpt af þeim fyrirmyndum sem börn sjá heima fyrir. Finnisk rannsókn^[24] sýndi að börn foreldra með hærra menntunarstig, sem stjórna eigin skjátíma meðvitað, búa við skýrari reglur og meðvitaðri notkun tækja (af hvaða tagi sem er), og verja því að jafnaði minni tíma fyrir framan skjá.

Hvernig á að velja tölvuleiki sem henta aldri og næmni

Eftir að hafa velt fyrir sér skjátíma er rétt að snúa aftur að tölvuleikjum og leikjamenningu, sem eru kjarninn í **Gaming and Parents**. Að tala um skjátíma þýðir vissulega að tala um leikjaspilun, en af augljósum ástæðum nær umræðan lengra, því hún snýst almennt um það að vera „á-lífi“ (onlife), eins og heimspekingurinn *Luciano Floridi* orðar það: ástand þar sem mörkin milli nets og raunverulegs lífs hafa smám saman þynnst út, og í mörgum tilfellum runnið saman í eitt.

Þegar sjónum er aftur beint að stafrænum leikjum, innan ramma fjölskyldueftirlits og ábyrgðar, verður spurningin hins vegar önnur: hvaða leiki leyfum við að koma inn á heimili okkar? Hverju veitum við aðgang að – og hverju synjum við?

Ekki eru allir tölvuleikir eins, eins og nú hefur komið í ljós: það eru gríðarlegur munur á innihaldi, flækjustigi, frásagnar- og tilfinningastílum. Í þessu samhengi er fyrsta verkfærið sem fjölskyldur hafa til að hjálpa sér við valið án efa flokkunarkerfi efnis. **PEGI** (*Pan European Game Information*) kerfið hefur verið í gildi í Evrópu síðan 2003 og notar skyldumerkingar sem sjást greinilega á umslögum leikja (3, 7, 12, 16, 18) til að gefa til kynna ráðlagðan aldur fyrir viðkomandi leik. Þetta snýst þó ekki aðeins um aldur: PEGI metur einnig tilvist ofbeldis, ruddalegs orðfæris, tilvísana í vímuefni, ótta, kynlíf eða mismunun, og varar þannig við ef efnið gæti verið óviðeigandi miðað við þroskastig. Leikur merktur „PEGI 7“ getur innihaldið atriði sem eru umdeilanleg fyrir yngri börn, á meðan „PEGI 16“ getur þegar innihaldið raunhæft ofbeldi eða fullorðinsorðfæri^[25], atriði sem í raun eru nú aðgengileg nánast alls staðar, frá sjónvarpi til samfélagsmiðla.

Í Bandaríkjunum sér ESRB (*Entertainment Software Rating Board*), stofnað árið 1994, um svipað kerfi, með flokkum eins og E fyrir alla (Everyone), T fyrir unglinga (Teen), og M fyrir fullorðna (Mature)^[26]. Þessi verkfæri, rétt eins og annað regluverk sem byggist á meginreglum merkinga, eru vissulega gagnleg – en ekki nægjanleg þegar þeim er beitt í daglegu lífi. Með öðrum orðum: þau veita almenna leiðsögn, en þau þekkja ekki einstaklinga, á hvaða aldri sem er, í raunverulegri reynslu þeirra.

23. Childproof Parenting. (2023). Crafting a Screen Time Agreement.

24. Määttä, S., Konttinen, H., Haukkala, A., Erkkola, M., & Roos, E. (2017). Associations of parental influence and role model with children's screen time. *BMC Public Health*, 17(1).

25. PEGI. (2023). Pan European Game Information: What do the labels mean? Available here: <https://pegi.info>

26. Entertainment Software Rating Board. (2023). ESRB Ratings Guide. Available here: <https://www.esrb.org>

Sama atburðarásin getur reynst einu tólf ára barni sem hrein ævintýraupplifun, en öðrum sem uppspretta kvíða. Það fer eftir einstaklingsnámi, skapgerð, fyrri reynslu og – ekki síst – hlutverki foreldra sem virkra þátttakanda miðlara. Af þessum ástæðum mæla margar rannsóknir með því að sameina aldursflokkun við persónulega menntunarlega nálgun. Dæmi eru um áhugaverðar rannsóknir sem sýna að næmari börn eða þau sem bera kvíðaeinkenni bregðast sterkar við leikjum sem byggjast á spennu eða ýktum samkeppnisvélum (miklu meira en við „einungis“ ofbeldisfullar sögur), óháð ráðlögðum aldri^[27].

Auk þess snýst valið ekki aðeins um að vernda börn gegn óviðeigandi efni, heldur líka um að efla leiki sem bjóða upp á nærandi reynslu. Leikir sem örva samvinnu, sköpunargáfu, siðferðilega ígrundun eða lausn vandamála eiga að njóta forgangs fram yfir þá sem draga upplifunina niður í hreina þráhyggjukennda neyslu. Eins og fræðimaðurinn James Paul Gee hefur bent á eru tölvuleikir ekki hlutlausir: sumir miðla raunverulegum „lærdómsreglum sem felast í hönnun þeirra“^[28].

Í framkvæmd segja margir foreldrar að þeir hafi ákveðið að afla sér virkra upplýsinga: þeir horfa á stikkorð og umsagnir, leita að spilunarmyndböndum á *YouTube* og lesa umræður eða sérhæfðar síður (eins og Common Sense Media) áður en þeir kaupa leik. Í þessu tilviki snýst það ekki um ritskoðun, heldur meðvitað val, þar sem foreldrið verður virkur þátttakandi í upplifuninni. Í sumum fjölskyldum leggja börnin sjálf til leik og foreldrarnir áskilja sér rétt til að prófa hann saman með þeim, að minnsta kosti í byrjun, til að meta hvort hann henti. Í þessu ljósi verður valið jafnframt tækifæri til samtals og samspils: ekki bara „þú mátt“ eða „þú mátt ekki spila,“ heldur „sjáum saman hvort þessi leikur hentar okkur, hvort hann skemmtir og auðgar.“

Að lokum má nefna menningarlega og fjölskyldulega næmni. Sumar fjölskyldur kjósa frásagnarleiki vegna trúar sinnar á mátt sagnanna sem miðil fyrir gildi; aðrar kjósa íþrótt- eða hermileiki sem endurspeglar betur raunverulega áhugamál barna sinna. Það eru engar algildar réttar eða rangar ákvarðanir: aðeins hæfileikinn til að miðla á milli markaðsframboðs, menntunarlegra þarfa og persónulegra hneigða.

Að velja tölvuleik er í eðli sínu aldrei hlutlaus athöfn, einmitt vegna þess að hún felur í sér að tileinka sér brot úr stærra, flóknu hljóð- og myndmenningarkerfi sem er nú næstum alveg stafrænt. Sé eitthvað, þá ætti slíkt val að vera talið lítil menntunarleg ákvörðun sem getur mótað ímyndunarafl og hæfni leikmannsins – eða borið með sér meira eða minna sýnilegar hættur. Og þótt það sé rétt að engin merking geti komið í stað dómgreindar virks og upplýsts fullorðins, er engu að síður jafnrétt að samsetning verkfæra (PEGI, ESRB, foreldraeftirlits), samtals og athygli á einstaklingsbundnum næmi getur umbreytt kaupum á tölvuleik í tækifæri til samábyrgðar og samveru á fjölskyldugrundvelli.

27. Gentile, D. A., & Anderson, C. A. (2017). *Violent video game effects on children and adolescents: Theory, research, and public policy*. Oxford University Press.

28. Gee, J. P. (2003). *What Video Games Have to Teach Us About Learning and Literacy*. New York: Palgrave Macmillan.

Af hverju samspil foreldra og barna í tölvuleikjum styrkir tengslin þeirra

Sameiginleg spilun foreldra og barna – eða svokallað samspil (co-gaming) – er líklega ein áhrifaríkasta leiðin til að skilja hvernig tölvuleikir geta orðið sameiginlegur vettvangur ólíkra kynslóða og tæki til að styrkja fjölskyldukerfið. Þegar rætt er um samspil í þröngum skilningi snýst það ekki einfaldlega um að „vera saman fyrir framan skjáinn“, heldur um að stíga inn á **nýjan, sameiginlegan og jafnan leikvöll**, þar sem reglur hversdagsins – vinnan, skyldurnar, stigveldið – víkja tímabundið fyrir allt öðrum kröftum: samvinnu, könnun, gleði og deilingu.

Umfram gildi athafnarinnar sem slíkrar – sem tómstundastundar, tengslamyndunar og leiðsagnar í stafrænu læsi – hafa fjölmargar rannsóknir sýnt að þessi breyting á samhengi stuðlar að, jafnvel út fyrir leikinn sjálfan, frjálsari samskiptum, auknu trausti og tækifærum til að skapa sameiginlegar minningar og reynslu. Með öðrum orðum geta tölvuleikir, að vissu leyti, farið út fyrir mörk afþreyingar og orðið tengslamiðill.

Eigindleg könnun sem framkvæmd var á tuttugu fjölskyldum sem stunduðu samspil sýndi einmitt þetta: að spila saman leiddi til frjálsra samtala, braut niður samskiptahindranir og opnaði rými fyrir daglega nánd sem oft vantar í annasömum fjölskyldulífstaktinum. Sérstaklega greindu foreldrar frá því að þeir uppgötvuðu nýjar hliðar á persónuleika barna sinna, á meðan börnin upplifðu stolta ánægju af því að geta leiðbeint foreldrum sínum í samhengi þar sem þau sjálf töldu sig hæfari^[29].

Það er athyglisvert að tímanum sem varið er í spilun með móðurinni – sem hefðbundið, og samkvæmt staðalmyndum, hefur síður tekið þátt í leikjum – virðist hafa enn sterkari áhrif: einmitt vegna þess að hann er sjaldgæfari fær hann meiri táknrænt og tilfinningalegt vægi^[30].

Fyrirbærið hefur einnig verið greint við sérstakar aðstæður, til dæmis á meðan COVID-19 heimsfaraldurinn stóð yfir, þegar leikir eins og Animal Crossing: New Horizons urðu leið fyrir fjölmargar fjölskyldur til að deila róandi og skapandi stundum sem drógu úr einangrun og streitu samkomubannsins. Einnig hafa komið upp dæmi um foreldra sem uppgötvuðu, næstum fyrir tilviljun, að samvinnuleikur eins og It Takes Two gæti reynst eins konar tilraunastofa í gagnkvæmu trausti: að sigrast á hindrunum saman, samræma sig við lausn gátna, hlæja að mistökum og fagna sameiginlegum sigrum. Þessar kraftbirtingar miðla óbeinum boðskap um samvinnu og virðingu í daglegu lífi – boðskap sem erfitt er að endurskapa í hefðbundnari, „fræðilegri“ samhengi^[31].

Rannsóknargögnin styðja þetta jafnframt: samkvæmt nýlegri skýrslu spila meira en helmingur foreldra (55%) með börnum sínum að minnsta kosti einu sinni í viku, og hlutfallið hækkar í 57% þegar um er að ræða börn undir þrettán ára aldri^[32]. Þetta er því alls ekki jaðarfyrirbæri, heldur útbreidd venja sem er – og ætti sífellt frekar að verða – eðlilegur hluti af fjölskyldulífinu.

29. Rasmussen, E. E., et al. (2016). Co-playing video games and parent-child relationships. *Journal of Child and Family Studies*, 25(6), 1663-1675.

30. Coyne, S. M., et al. (2011). Game on... Girls: Associations between co-playing video games and adolescent behavioral and family outcomes. *Journal of Adolescent Health*, 49(2), 160-165.

31. Wired (2021). The surprising benefits of gaming as a couple or with kids.

32. Guo, F., et al. (2021). Parental involvement and digital gaming. CHI PLAY '21 Proceedings. Clemson University.

En hversvegna virðist samspilun virka svona vel, jafnvel betur en margar aðrar athafnir milli kynslóða?

Kerfis- og tengslakenning Salvador Minuchins um fjölskylduna er líklega áhrifaríkasta verkfærið til að svara þessari spurningu, því hún veitir mikilvægar innsýn í skilning á mögulegu gildi samspils og sérstöðu þess miðað við aðrar leiðir til sameiginlegs fjölskyldutíma. Hvað er fjölskylda, í raun? Hún er aldrei kyrrstætt safn einstaklinga, heldur lifandi lífvera úr hlutverkum, undirkerfum, mörkum og stigveldum sem eru stöðugt að breytast. Hver dagleg samskipti móta þessa byggingu: sameiginleg máltíð, rifrildi, leikstund. Innan þessa ramma virðast tölvuleikir starfa sem jákvætt truflandi afl – þeir stöðva tímabundið hefðbundin hlutverk, þar sem foreldrið er kennarinn og barnið lærisveinninn, og opna möguleika á nýrri uppsetningu.

Faðir sem á erfitt með flókið borð, móðir sem lærir á stýripinna af barninu sínu, foreldri sem fylgir stefnu sem unglingurinn leggur til – þetta eru á yfirborðinu smávægileg atvik, en séð frá kerfislægu sjónarhorni sýna þau umbreytingargildi samspilsins. Niðurstöður af þessu tagi eru erfiðar að ná fram í hefðbundnari athöfnum, því tölvuleikir skapa nýtt rými þar sem stigveldi eru sett á bið og nýjar stillingar prófaðar. Þetta er ekki tap á yfirvaldi, heldur endurmótun þess: uppeldislegt vald hverfur ekki, heldur verður sveigjanlegra, fært um að samþykkja varnarleysi, kaldhæðni og jafnvel mistök – án þess að missa leiðtogahlutverkið. Minuchin taldi þetta einmitt einkenni heilbrigðra fjölskyldukerfa: hæfileikann til að endurskipuleggja sig, skapa ný og aðlögunarhæf form, en samt halda samheldni í miðri breytingu^[33].

Þetta útskýrir hvers vegna samspil er ekki einfaldlega „tími saman“, heldur **tími sem endurbyggir sambandið**. Ný tilfinningaleg málfræði fæðist í sameiginlegum leik: samheldnin sem sprettur af því að ljúka borði saman, sameiginleg gremja vegna taps, gleðin yfir sigri sem er hvorki „minn“ né „þinn“ heldur „okkar“. Öll þessi smáatvik, sem virðast hverful, setjast að sem öflug tilfinningaminni sem styrkja gagnkvæmt traust og tilfinningar.

Það mætti segja að samspil, einmitt vegna þess að það stöðvar rökfræði hversdagsins, skapi eins konar millirými þar sem foreldrar og börn mætast sem jafningjar. Ekki að ástæðulausu minna fræðin um tengslamyndun okkur á að traust tengsl styrkjast þegar foreldrið veit að það má birtast ekki aðeins sem valdfígúra, heldur einnig sem örugg grunnstoð sem leikur, kannar, hlær – og stundum lærir – með barninu^[34]. Í þessu ljósi verða tölvuleikir að mikilvægum vettvangi fyrir enduruppbyggingu hinnar leikandi víddar foreldratengslanna, sem svo oft tapast undir álagi vinnu og uppeldis.

Af þessum sökum virðist samspil virka svo vel vegna þess að það er ekki bundið við skjáinn, heldur hefur tilhneigingu til að breiðast út í daglegt líf – eins og neðanjarðarnet trausts, samtals og gagnkvæmrar viðurkenningar. Það er ekki lengdin sem skiptir máli, heldur gæði samverunnar: fáeinar mínútur í samspili geta vegið þyngra en klukkutímar í hliðstæðri samvist. Að lokum eru tölvuleikir ekki hindrun sem skilur að, heldur miðill sem endurnýjar fjölskyldutengsl.

33. Minuchin, S. (1985). Families and family therapy. Harvard University Press.

34. Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent–Child Attachment and Healthy Human Development. New York: Basic Books.

Hvernig á að hefja samspil (co-gaming) með börnunum sínum

Við höfum séð að samspil á ekki að líta á sem eitthvert óvenjulegt áhugamál, heldur sem umbreytandi tækifæri til að prófa ný hlutverk, hlæja saman, uppgötva hvort annað innan sameiginlegs ramma og um leið kynnast og læra um miðla og stafræna menningu samtímans. En eftir stendur mjög hagnýt spurning: hvernig byrjar maður? Hvar á að hefja leik, án þess að hættan sé sú að hugmyndin fjari út eftir tvær tilraunir?

Fyrsta svarið er einfaldara en margir halda: byrjaðu á því sem þið hafið nú þegar. Það þarf ekki að kaupa nýja leiki eða eyða peningum „bara til að prófa“. Oftast er besti upphafspunkturinn sá leikur sem barnið þitt elskar nú þegar – sá sem það eyðir mestum tíma í, sá sem þú kannski þekkir aðeins af nafninu. Að spyrja: „Geturðu sýnt mér?“ eða, enn betra, „Má ég prófa líka?“ er ekki stjórnunarathöfn, heldur merki um opinn huga og raunverulegan vilja til að taka þátt. Þannig birtist hin tengslalega, uppeldislega og nýskapandi vídd samspilsins: ekki í nýjung sem fullorðnir þvinga fram, heldur í viðurkenningu á heimi sem ungir einstaklingar búa nú þegar í.

Önnur óskrifuð regla er sú að það þarf ekki að verða maraþon. Vegna eðlis síns – þess að umbreyta og endurskipuleggja fjölskyldutíma – ætti samspil ekki að breytast í nýtt „verkefni“. Þrjátíu mínútur, klukkutími í mesta lagi, nægja oft vel – best þegar allir eru afslappaðir, til dæmis um helgar eða á kvöldi án annarra skuldbindinga. Meginatriðið er ekki tímalengdin, heldur gæðin í nærveru og þátttöku: að vera raunverulega til staðar, leyfa sér að vera leiddur áfram, hlæja saman yfir mistökum og sætta sig við að í þetta sinn er það barnið þitt sem veit meira, stýrir takti og kennir þér.

Ef þú ert hræddur við að „kunna þetta ekki“, þá má sú óvissa aldrei verða hindrun, heldur fremur auðlind. Að vera klaufskur með stýripinnann, að skilja ekki reglurnar strax, er órjúfanlegur hluti af samspili. Líttleiki, húmor og möguleikinn á að mistakast saman eru kryddin í reynslu sem virkar einmitt vegna þess að hún krefst ekki árangurs, heldur einlægni og gagnkvæms stuðnings.

Þeir sem vilja kafa dýpra geta leitað stuðnings í neti samtaka sem hafa á síðustu árum einmitt unnið með þessi málefni. Samtök eins og EduGamers for Kids, stofnuð af fólki í menntageiranum og leikjahönnuðum, bjóða upp á vitundarvakningu og vinnusmiðjur fyrir fjölskyldur og hafa sýnt fram á að tölvuleikir geta orðið vettvangur kynslóðasamtals^[35]. Að sama skapi vinnur **Close in the Distance**—leiðandi góðgerðarfélag og frumkvöðull að verkefninu **Gaming and Parents**—að því að hjálpa foreldrum, kennurum og samfélagshópum að sjá stafræna tækni ekki sem ógn, heldur sem tækifæri til tengingar, og stuðla að heilbrigðri og meðvitaðri notkun tölvuleikja.

Þetta eru aðeins tvö dæmi, en þau duga til að sýna að til er raunveruleg alþjóðleg hreyfing sem vinnur í þessa átt: að sameina uppeldisfræði og leikjamenningu með það sameiginlega markmið að byggja brú milli kynslóða – einmitt í kringum þann merkingarbæra hluta stafræns daglegs lífs sem tölvuleikir hafa orðið.

35. edugamers.cloud

Mikilvægasta ráðið, að lokum, er þetta: ekki reyna að finna „rétt“ leikinn til að kaupa, og ekki ímynda þér að þú þurfir fullkomna upplifun. Byrjaðu á því sem þú hefur, þeim úrræðum sem þegar eru til staðar, og hinni hreinu ánægju þess að prófa hluti saman. Hitt – leikni, tengsl og lærdómur – kemur af sjálfu sér, óháð því hvaða leikur verður sá sem gerir samspil (co-gaming) raunverulegt.

Þegar þetta er sagt er þó eitt síðasta skref mikilvægt: að umbreyta íhugunum í raunverulega reynslu. Því samspil, hversu mögulegt sem það er, byggist ekki á fræðum eða formlegum líkönum, heldur á hversdagslegum augnablikum: leik sem byrjar á sófanum, titli sem valinn er saman, stýripinni sem fer á milli handa. Það snýst ekki um að kynna fræðsluhugbúnað eða svokallaða „alvarlega leiki“ sem þróaðir eru fyrir skóla, heldur um að byrja á þeim vinsælu leikjum sem milljónir fjölskyldna eiga nú þegar heima hjá sér – og umbreyta því sem venjulega er litið á sem einfalda afþreyingu í tækifæri til samtals, samvinnu og sameiginlegs þroska.

Af þessum sökum verður næsti hluti helgaður dæmum og hagnýtum æfingum, byggðum á vinsælum og aðgengilegum leikjum sem auðvelt er að nálgast án mikil kostnaðar og hægt að endurtaka strax í fjölskylduumhverfi. Þetta eru því ekki fræðileg líkön, heldur raunhæfar tillögur sem hver foreldri getur aðlagð að sínum eigin heimilisaðstæðum.

Hugmyndir að fjölskylduleikjum (leikjatölva, tölva, snjallsími)

Áður en lengra er haldið í sjö æfingarnar sem þróaðar voru af samstarfsverkefninu **Gaming and Parents**, er rétt að skýra eitt: það sem hér fylgir er ekki listi yfir „leiki til að spila saman“ við syni eða dætur, eða almennt við unglinga og ungt fólk, eins og um væri að ræða léttu afþreyingu, jafnvel þótt markmiðið sé að styrkja fjölskyldutengslin (sem er í sjálfu sér afar mikilvægt markmið). Þó getur það virst svo, þar sem valdir leikir eru vinsælir og aðgengilegir milljónum ungmenna og fjölskyldna: *Mario Kart*, *Fortnite*, *Minecraft*. En meginhugmyndin er ekki skemmtun í sjálfri sér: hver æfing er hugsuð sem fræðslutækifæri, rými þar sem leikurinn verður að verkfæri fyrir athugun og uppsprettu færniþróunar.

Því verður ekki fjallað um leikinn sem slíkan — sem á alltaf að vera frjáls og sjálfsprottinn, eins og hver leikreynsla á að vera — heldur um leikinn sem umhverfi fyrir stöðugan lærdóm. Innan samspilsins (co-gaming), eins og áður hefur verið sagt, koma fram og þjálfast margvíslegar vitsmunalegar, félagslegar, tilfinningalegar og tjáningarfærni: að skipuleggja, semja um hlutverk, stjórna vonbrigðum og sigrum, og byggja upp gagnkvæmt traust. Þetta er einmitt það sem í fullorðinsfræðslu er kallað þverfærni: hæfni sem sprettur úr ákveðnu samhengi, en helst áfram tiltæk og yfirfæranleg á önnur svið lífsins (til dæmis skóla, vinnu eða félagsleg samskipti).

Til að gera þetta enn skýrara: í æfingunni sem tengist *League of Legends* verður leikurinn að tilraunastofu tilfinningastjórnunar og markmiðasetningar, með það að markmiði að læra — saman — að þola vonbrigði tapsins og viðurkenna framlag annarra. Í *Mario Kart* færist áherslan að virðingu í leik (fair play) og hæfni til að takast á við óvænt atvik — hversu „skemmtileg“ sem þau kunna að vera — og breyta samkeppnisumhverfi í tækifæri til seiglu og gagnkvæmrar virðingar. Með *Among Us* er unnið með samningatækni og gagnrýna hugsun, þjálfaða í gegnum hópumræður og samskipti byggð á trausti og tortryggni.

Þá opna æfingar byggðar á *Minecraft* eða *Final Fantasy XIV* fyrir langtímasamvinnu: að byggja saman eða takast á við áskoranir á netinu þjálfar samvinnu, samskipti og sameiginlega lausn vandamála í samhengi sem krefst skuldbindingar, og fyrst og fremst, þrautseigju.

Í þessum skilningi virkar handbókin á tveimur stigum. Annars vegar er hún ætluð beint foreldrum: að lesa og prófa þessar æfingar felur í sér að viðurkenna að tölvuleikir séu ekki „tímasóun“, heldur mögulegt svið fyrir **þroska og tengingu milli kynslóða**. Hins vegar eru æfingarnar einnig hannaðar fyrir sérfræðinga sem starfa á fræðslu-, menntunar- og uppeldissviði: fyrir þá hefur **Gaming and Parents** verkefnið útbúið sérstakar leiðbeiningar, með skýringum og aðlögunum til kennslu og til að gera verkefnin aðgengil og möguleg til endurtekninga. Þær verða kynntar nánar í viðauka þessarar handbókar.

Það er enn einn þáttur, ekki síður mikilvægur: hver æfing, í sjálfri sér, felur í sér form **stafræns læsis**. Að læra að spila saman, skilja rökfræði leiksins, og velta fyrir sér því sem gerist á skjánum þýðir að verða meðvitaðri um hvernig stafrænir miðlar virka, í víðari skilningi. Þetta er námsferli sem tekur til — og hefur áhrif á — ekki aðeins ungt fólk, heldur í okkar tilfelli sérstaklega foreldrana sjálfa, sem oft standa frammi fyrir því að brúa þetta sérstaka kynslóðabil. Í þessum skilningi er samspil (co-gaming) ekki bara „sameiginlegur tími“: það er einnig gagnkvæmt nám, sameiginlegur þroski og tileinkun gagnrýninnna verkfæra til að búa í hinu stafræna rými saman og með aukinni meðvitund.

Í ljósi alls þessa ætti ekki að skilja sjö æfingarnar sem hér fylgja sem lokað safn, heldur sem dæmi: fyrirmyndir sem hver fjölskylda eða fræðsluumhverfi getur aðlagð að sínum eigin aðstæðum og möguleikum. Það er enginn „réttur“ eða „rangur“ leikur: það sem skiptir máli — og mun alltaf skipta máli — er aðferðin, hvernig leikjatíminn er umbreyttur í rými fyrir samtal, athugun og lærdóm.

Fyrsta æfing

Aftur á brautina: Mario Kart

Markmið

Að æfa tilfinningastjórnun í léttu keppnisumhverfi, örva snögga ákvörðunartöku og virðingu fyrir sameiginlegum reglum, og upplifa bæði vonbrigði og gleði sigurs á heilbrigðan hátt.

Efni og tímalengd

Leikjatölva eða tæki með hvaða útgáfu sem er af Mario Kart (allt frá gömlu Wii-útgáfunni til Mario Kart Tour í snjallsímum), tveir eða fleiri stýripinnar ef spilað er á leikjatölvu, og um 40–55 mínútur af tíma.

Hvað er Mario Kart (og hver er Mario?)

Mario Kart er ein af þekktustu leikjaröðum Nintendo, búin til á tíunda áratugnum og nú til í fjölmörgum útgáfum. Leikurinn er hliðarútgáfa af heimi Super Mario — aðalhetju japanska fyrirtækisins og heimsþekktri táknmynd tölvuleikja — sem hefur mótað ímynd tölvuleikja síðan 1985.

Í Mario Kart leggja hetjurnar úr þessum litríka heimi — frá Mario og Luigi til Peach og Bowser — hefðbundin hlutverk sín til hliðar til að keppa í kaótískum og ófyrirsjáanlegum kappakstri. Þetta er ekki raunhæfur akstursleikur, heldur hrein skemmtun þar sem framandi brautir, furðuleg hindranir og „sérhlutir“ (allt frá banönum sem láta þig renna til hinnar goðsagnakenndu bláu skeljar) geta snúið við úrslitum á síðustu sekúndu.

Einmitt vegna einfaldleika síns og skorts á ofbeldi er Mario Kart orðinn fjölskylduvænn leikur þvert á kynslóðir og hentar vel yngri aldurshópum.

Framkvæmd

- **Undirbúningur (5 mínútur).** Foreldrar og börn velja saman persónur og brautir: þetta augnablik eitt og sér verður að tækifæri til samtals og gagnkvæmrar skemmtunar, milli fagurfræðilegra valkosta („Ég vil Yoshi!“, „Ég vil Peach!“) og smáráðagerða („Þessi braut er erfiðari — prófum hana?“).
- **Virgni (30–40 mínútur).** Spilaðu nokkrar umferðir saman. Áherslan er ekki á að vinna hvað sem það kostar, heldur að læra að takast á við óvænta atburði (eins og bananahýði eða bláa skel sem eyðileggur fullkomna umferð) og byrja upp á nýtt án þess að missa gleðina.
- **Umræður eftir leik (5–10 mínútur).** Að loknum keppnum er staldrað við og rætt: „Hvernig leið þér þegar þú tapaðir á síðustu hring?“; „Hvað fannst þér myndnast?“; „Hvað gerðir þú til að ná frammar þegar þú varst á eftir?“ Slíkar einfaldar spurningar hjálpa til við að greina tilfinningar og aðferðir og tengja þær við önnur samhengi — skóla, íþróttir, daglegt líf.

Hugleiðingar

Mario Kart er almennt viðurkenndur sem fjölskylduleikur: litrík, skýr og aðgengileg upplifun fyrir alla aldurshópa. Uppbygging hans — hröð, ófyrirsjáanleg, full af skyndilegum framúrakstri og árekstrum — setur alla leikmenn á sama grunn, bæði byrjendur og vana spilara, og skapar þannig frjósaman jarðveg til að þjálfar ýmsa mikilvæga hæfileika. Fyrst og fremst er það tilfinningastjórnunin: að læra að tapa án þess að láta hugfallast, að geta hlegið að hinu óvænta, að sætta sig við að stundum getur happa- og glappatildra snúið öllu við — alveg eins og í lífinu sjálfu. Síðan kemur fair play, heilbrigð samkeppni: hæfileikinn til að njóta sigurs án þess að breyta honum í hæðni, og að kunna að viðurkenna verðleika annarra. Að lokum er þar þáttur sem oft er vanmetinn — athygli og einbeiting. Að halda sig á brautinni krefst hraðra viðbragða og hæfni til að aðlagast stöðugt breytilegum aðstæðum. Þetta eru ekki fræðilegir eða óhlutbundnir eiginleikar, heldur daglegir hæfileikar sem, þegar þeir eru þjálfaðir í gegnum leik, verða hluti af því hvernig fólk — á öllum aldri — bregst við áskorunum, samvinnu og vonbrigðum, líka utan skjásins.



Screenshot taken from Mario Kart World. © Nintendo. All rights reserved.

Annað verkefni.

Að elda undir álagi: Overcooked! 2

Markmið

Að efla hæfileikann til að eiga skýr samskipti, samhæfa aðgerðir í rauntíma og takast saman á við streituvaldandi aðstæður — með því að læra að vinna saman og leysa minni árekstra á uppbyggilegan hátt.

Efni og tímalengd

Leikjatölva eða tölva með Overcooked! 2 uppsettum (leikurinn er fánlegur á ýmsum kerfum og einnig með netspilun). Þarf tvo eða fleiri stýripinna; áætluð spilunartímalengd: um 50–65 mínútur.

Hvað er Overcooked!?

Overcooked! er samvinnuleikur frá Team17 og Ghost Town Games sem hefur notið óvæntra vinsælda síðustu ár, þökk sé einfaldri en einstaklega skemmtilegri hugmynd: að elda saman í eldhúsum sem verða sífelld fáránlegri og kaótískari.

Markmið leikmanna er að útbúa rétti og þjóna viðskiptavinum innan tímamarka, með því að samræma vinnuna við að skera, elda, bera fram og þvo upp. Það sem gerir leikinn svo ófyrirsjáanlegan eru eldhúsin sjálf, sem geta hreyfast, breytast, kviknað í eða breyst í hreyfanlega palla.

Útkoman er fyndinn og hraður leikur sem krefst stöðugar samvinnu og hæfileikans til að gefa skýr fyrirmæli undir álagi.

Framkvæmd

- **Undirbúningur (5 mínútur).** Í afslöppuðu umhverfi er mikilvægt að muna að markmiðið er ekki að „vinna“, heldur að læra að skipuleggja sig saman. Hver leikmaður tekur að sér hlutverk („þú skerð“, „þú eldar“, „þú berð fram“), með þeirri vitund að síbreytileg eldhúsin neyða hópinn til að breyta áætlunum á svípstundu. Æskilegt er að fjölskyldan (eða einfaldlega foreldri og barn) ræði úthlutun hlutverkanna og byggji hana á hæfileikum og skapgerð hvers þátttakanda.
- **Virkni (um 40–50 mínútur).** Spilað er í nokkrum stigum á meðan fylgst er með samskiptum: hver tekur frumkvæði, hver á erfitt með sig, og hvernig hópurinn bregst við þegar álagið eykst. Það verða óhjákvæmilega augnablik ringulreiðar: brenndir réttir, gleymdar pantanir og alls konar mistök sem vekja hlátur.
- **Umræða eftir leik (5–10 mínútur).** Í lok tímans er rætt saman: „Hvenær vorum við mest skipulögð?“ „Hvenær týndum við þræðinum?“ „Hvað hefðir þú viljað að ég sagði við þig á þeim tíma?“ „Var hlutverkið þitt í raun það rétta fyrir þig?“ „Hefðir þú viljað byrja öðruvísi?“ Þessi lokahluti á ekki að vera tæknileg greining heldur létt og einlæg samræða um gæði samskipta, viðbrögð við ringulreið og samræmi milli væntinga og hlutverka.

Hugleiðingar

Ólíkt keppnisleikjum eins og *Mario Kart* byggist *Overcooked!* alfarið á samvinnu. Enginn vinnur einn – annaðhvort vinnur hópurinn saman eða eldhúsið springur í loft upp. Þetta er fullkomið umhverfi til að þjálfra félagsfærni, bæði hjá börnum og fullorðnum: bein samskipti, gagnkvæmt hlustun, sveigjanleiki í hlutverkum og hæfni til að takast á við streitu.

Hér er foreldrarnir ekki áhorfendur heldur virkir þátttakendur í ringulreiðinni. Það gerist ekki sjaldan að fullorðni leikmaðurinn sé sá sem klúðrar réttinum, sem gefur tækifæri til að hlæja að sjálfum sér og biðjast afsökunar. Þessi getur verið djúpstæð reynsla: foreldrarnir „kenna“ ekki, heldur vinna með, og sýna að jafnvel þeir sem hafa meiri reynslu geta lent í vandræðum – og að lykillinn að velgengni er ekki fullkomnun, heldur gagnkvæmur stuðningur.



Screenshot taken from Overcooked. © Ghost Town Games Ltd. / Team17. All rights reserved.

Þriðja æfing

Hver er svikarinn? Traust og samningaviðræður í Among Us

Markmið

Að örva hæfileikann til að hugsa í hópi, þjálfra samningsfærni og gagnrýna hugsun, og kanna hvernig traust og tortryggni birtast í félagslegum samskiptum.

Efni og tímalengd

Snjallsími, spjaldtölva eða tölva með Among Us (ókeypis leikur, fáanlegur á flestum kerfum). Hópur af að minnsta kosti 4–6 leikmönnum er mælt með, til dæmis heil fjölskylda, og heildartími um 45 mínútur.

Hvað er Among Us

Among Us, þróaður af Innersloth, varð gríðarlega vinsæll á tímum heimsfaraldursins, þegar milljónir manna spiluðu hann á netinu með vinum og ókunnugum. Þetta er leikur byggður á „félagslegri ályktun“: í geimskipi eru flestir leikmenn „áhafnarmeðlimir“ sem þurfa að ljúka litlum verkefnum, en 1 eða 2 eru „svikarar“ sem reyna að fjarlægja hina án þess að verða þess uppvísir. Reglulega kemur svo umræðufasi, þar sem leikmenn ræða og kjósa um hvern þeir telja sekan – blanda af rökfræði, innsæi, blekkingu og leiklist.

Framkvæmd

- **Undirbúningur (10 mínútur).** Áður en leikurinn hefst er mikilvægt að útskýra grunnregluna: leikurinn skiptist í tvo fasa – framkvæmdarfasa (þar sem allir sinna verkefnum sínum) og umræðufasa (þar sem allir ræða og ákveða hver eigi að reka út).
- **Virgni (30 mínútur).** Spilaðu einn eða fleiri leiki og fylgstu með hvernig hver leikmaður setur fram rök sín og ver stöðu sína. Foreldrar geta annaðhvort tekið virkan þátt sem leikmenn eða hlutlaust hlutverk sem áheyrendur sem hvetja til umræðu.

Umræða eftir leik (5 mínútur). Að leik loknum er gott að ræða saman. Hvernig fannstu út hver svikarinn var? Treystiru einhverjum í leiknum og hversvegna? Hvernig leið þér þegar aðrir voru að ásaka þig? Þessar spurningar hjálpa þér að skilja dýnamík leiksins og hvernig þessir hlutir geta tengst viðburðum í daglegu lífi, traust, svik og prettir, verja sig með rökum og sannfæra aðra.

Hugleiðingar

Among Us er leikur með einfaldar reglur en djúpar félagslegar afleiðingar. Hann er eins konar leikræn tilraunastofa þar sem leikmenn þjálfra samningsfærni, rökhugsun og hæfileikann til að meta rök og stjórna tortryggni og trausti. Fyrir yngri leikmenn er þetta leikandi leið til að takast á við þemu sem tengjast þroska: að læra að verja skoðanir sínar, þola að vera dreginn í efa, og takast á við óréttmæta tortryggni. Fyrir fullorðna er það tækifæri til að fylgjast með þessum ferlum – og stundum taka þátt í þeim – og átta sig á því hversu lærdómsrík og gagnleg slík samskipti geta verið.

Í þessu samhengi verður samspil foreldra og barna að eins konar félagslegu rannsóknarrými: það sem skiptir máli er ekki hver vinnur, heldur hvernig við ræðum, deilum og lærum að semja.



Screenshot taken from Among Us. © Innersloth LLC. All rights reserved.

Fjórða æfing

Að dansa saman: tjáning og hreyfing með Just Dance

Markmið

Að efla líkamlega tjáningu, skapandi notkun líkamans sem tungumál, gagnkvæma samþykkt og hæfileikann til að deila upplifunum á náinn og fjölskyldulegan hátt.

Efni og tímalengd

Leikjatölva með Just Dance (fáanlegt á Nintendo Switch, PlayStation, Xbox) eða Just Dance Now snjallsímaforritinu, sem virkar einnig með sínum tengdum við skjá. Lengd æfingarinnar er um það bil 30–40 mínútur.

Hvað er Just Dance

Just Dance, þróaður af Ubisoft, er ein vinsælasta dansleikjaröð heims. Hugmyndin er einföld: leikmenn fylgja danssporunum sem birtast á skjánum, herma eftir hreyfingum stafræns dansara og reyna að halda takti. Hverju lagaval fylgir litríkur bakgrunnur og kóreógrafía sem spannar allt frá poppi til rokk, hip hop og latneskrar tónlistar, sem gerir leikinn aðgengilegan öllum – jafnvel þeim sem halda því fram að þeir „kunni ekki að dansa“. Það er til samkeppnisþáttur – lokaeinkunnin – en hann er aukaatriði miðað við það að skapa rými fyrir samveru og líkamlega tjáningu og hreyfingu.

Framkvæmd

- **Undirbúningur (5 mínútur).** Veljið lag saman og ákveðið hver byrjar. Mikilvægt er að leggja áherslu á að það snýst ekki um hæfileika heldur um að leyfa sér að sjá og vera séður í nýrri, líkamlegri upplifun: markmiðið er að dansa saman í gegnum miðil tölvuleiks, ekki að dansa fullkomlega.
- **Virgni (20–25 mínútur).** Dansaðu nokkur lög í röð eða samtímis. Það er algengt að samhæfingin misfarist stundum – rangt spor, of dramatísk hreyfing – en það er einmitt hluti af markmiðinu: að breyta mistökum í samveru og hlátur. Foreldrið tekur þátt sem leikmaður, samþykkir að afhjúpa sig og sýnir að líkaminn má nota á leikandi og frelsandi hátt.

Umræða eftir leik (5–10 mínútur). Ljúkið með spurningum: „Hvað fannst þér skemmtilegast?“ „Hvernig fannst þér að dansa með mér?“ „Kom eitthvað lag þér á óvart?“

Hugleiðingar

Just Dance er meira en bara taktleikur: hann skapar samhengi þar sem eitthvað óvenjulegt verður eðlilegt. Að dansa með börnum sínum eða foreldrum er ekki daglegt fyrirbæri – dans er oft bundinn við líkamsrækt, veislur eða formleg tilefni. Hér verður hann hins vegar tjáningarform innan heimilisins, óvenjulegt tækifæri þar sem líkaminn verður að tungumáli og brú milli kynslóða. Að hlæja að misheppnuðu spori, deila ótrúlegri kóreógrafía, leyfa sér að vera sýnilegur án ótta við dóm – þetta hefur gríðarlegt gildi. Það umbreytir hreyfingu í samskipti, leik í líkamlega samveru, og skapar einstaka fjölskyldunánd sem erfitt er að endurskapa með öðrum jafneinföldum aðferðum.



Screenshot taken from Just Dance. © Ubisoft Entertainment. All rights reserved.

Fimmta æfing

Að byggja heima saman: samvinnusköpun með Minecraft

Markmið

Að örva sköpunargáfu og hönnunarhæfileika, efla langtímasamvinnu og sameiginlega lausn vandamála, þjálfar þolinmæði, ímyndunarafl og frumkvæði. Fyrst og fremst að njóta þess að byggja eitthvað saman – verkefni sem verður eftir sem sýnilegt tákn fjölskyldulegrar samvinnu.

Efni og tímalengd

Tölva, leikjatölva eða snjalltæki með Minecraft (hvort sem það er Java- eða Bedrock-útgáfan, það skiptir engu). Tveir eða fleiri geta spilað saman, jafnvel á sama tæki. Mælt er með 45–60 mínútum að lágmarki, þó leikurinn henti endurteknum lotum og langtímaverkefnum.

Hvað er Minecraft

Minecraft, þróað upphaflega af Mojang Studios og nú í eigu Microsoft, er einn vinsælasti tölvuleikur heims. Leikurinn er svokallaður „sandkassaleikur“, það er að segja hann hefur ekki fyrirfram skilgreint markmið, heldur býður hann upp á heim úr kubbum sem hægt er að kanna, grafa og byggja í. Hægt er að spila í „survival“-ham (lífunarham), þar sem safna þarf efnum og verja sig gegn skrímslum, eða „creative“-ham (skapandi ham), þar sem hægt er að byggja frjálst án takmarkana. Styrkleiki leiksins liggur í einfaldleikanum: með örfáum verkfærum er hægt að byggja hús, borgir, listaverk eða endurgerðir af raunverulegum mannvirkjum. Það er ekki tilviljun að Minecraft er notað í menntastofnunum um allan heim sem verkfæri fyrir óformlegt nám og skapandi samvinnu.

Framkvæmd

- **Undirbúningur (10 mínútur).** Veljið saman hvað á að byggja: hús, brú, þorp eða jafnvel smá „fyrirtæki“ í sameiningu. Mikilvægt er að ákvörðunin sé sameiginleg, því samtalið og samkomulagið um markmiðið er þegar hluti af samvinnuferlinu.
- **Virkni (30–40 mínútur).** Spilið saman: einn safnar efnum, annar leggur grunninn, einn skreytir, annar kannar svæðið. Hlutverk eru ekki föst; þau geta breyst eftir þörfum, og ráð og hugmyndir fara á milli þátttakenda. Óvænt atvik – eins og næturárás skrímsla eða byggingarmistök – verða tækifæri til að hlæja, endurskipuleggja og læra saman.
- **Umræða eftir leik (5–10 mínútur).** Skoðið árangurinn saman: „Líkar þér það sem við byggðum?“ „Hverju myndirðu breyta?“ „Hvað var skemmtilegast að gera?“ Áherslan er ekki á lokaútkomuna, heldur á ferlið – hvernig samstarfið þróaðist.

Hugleiðingar

Minecraft er skapandi verkstæði. Engin stig, engar einkunnir – gildið liggur í að ímynda sér saman og umbreyta hugmynd í stafrænan veruleika. Þannig verður leikurinn að víðtæku menntunarverkfæri sem þjálfar sköpun, þolinmæði, skipulagshæfni og samvinnu – en fyrst og fremst gerir hann fólki kleift að upplifa gleðina við að skapa eitthvað í sameiningu. Fyrir börn er þetta tækifæri til að móta hugmyndir og ímyndunarafl; fyrir foreldra tækifæri til að enduruppgötva undrunina og ánægjuna af því að „gera hluti“ saman, án þess að flýta sér.

Mikilvægast er þó að verkið sem þið búið til verður eftir – það stendur áfram í *Minecraft*-heiminum sem minning um samvinnuna. Í hvert skipti sem þið heimsækið það aftur, vakna minningar um samtímann og samveruna. Þannig getur leikurinn orðið meira en „bara“ tölvuleikur: hann verður að stafrænu minningasafni fjölskyldunnar.

Sjötta æfing

Tímalaus ævintýraferð: Final Fantasy XIV og sameiginleg ferðalög

Markmið

Að upplifa tölvuleikinn sem langtíma frásagnar- og samfélagsferðalag, þar sem traust fjölskyldutengsl myndast með könnun, samvinnu og sameiginlegri upplifun flókins söguviðs.

Efni og tímalengd

Tölva eða leikjatölva með Final Fantasy XIV Online. Leikurinn krefst áskriftar, en Square Enix býður mjög rausnarlega prufuútgáfu sem gerir kleift að spila hundruð klukkustunda án upphafskostnaðar. Leikurinn hentar bæði stuttum (30–40 mínútna) og löngum lotum, þar sem hann byggir meira á samfellu og tengingu yfir tíma.

Hvað er Final Fantasy XIV

Final Fantasy XIV er einn vinsælasti MMORPG-leikur heims (Massively Multiplayer Online Role-Playing Game – margnotendaleikur á netinu þar sem hver leikmaður skapar persónu og lifir í samofnum heimi). Leikurinn gerist í fantasíuheimi þar sem milljónir leikmanna skapa hetjur sínar og leggja upp í stórbrotin ævintýri saman – frá verkefnum og neðanjarðardýflissum til flókinna „raids“ og aðalsöguferlis (MSQ) sem hefur hlotið lof fyrir dýpt og frásagnarlist.

Táknræn lýsing á tengslamætti leiksins er japanska serían *Final Fantasy XIV: Dad of Light* (2017), byggð á sannri sögu: sonur kynnir föður sínum leikinn í von um að endurbyggja samband þeirra, sem hafði fjarlægst í raunheiminum. Þessi saga er ekki einstök – fjölmargar fjölskyldur um allan heim hafa nýtt FFXIV sem brú til að deila tíma, tilfinningum og ævintýrum.

Framkvæmd

- **Undirbúningur (10 mínútur).** Búið til persónu saman: veljið kynþátt, hlutverk og útlit. Þetta augnablik er þegar þýðingarmikið – það veitir rými fyrir sjálfstjórningu, fagurfræðilegar ákvarðanir og skapandi samtal.
- **Virgni (40–60 mínútur eða meira).** Takið þátt í sameiginlegu verkefni úr aðalsögunni eða vinnið saman í „dungeon“. Fjölskylduupplifunin víkkar strax út – þið spilið ekki bara tvö, heldur innan átta manna hóps (í „Trials“) eða jafnvel stærra liðs í öðrum verkefnum. Þannig læra foreldri og barn að samhæfa sig við ókunnuga leikmenn, treysta ólíkum hlutverkum (tank, healer, DPS) og aðlaga sig að breytilegum aðstæðum. Þetta er náttúrulegt æfingasvæði fyrir traust, samvinnu og skýr samskipti sem teygja sig út fyrir fjölskylduna sjálfa og inn í hnattrænt leikjasamfélag.
- **Umræða eftir leik (10 mínútur).** Ræðið reynsluna saman: „Hvernig var að spila ekki bara með mér, heldur með öðrum?“; „Lærðum við eitthvað af fólki sem við þekktum ekki?“; „Fannstu fyrir því að vera hluti af stærri heild?“



Screenshot taken from Final Fantasy XIV. © SQUARE ENIX CO., LTD. All rights reserved.

Hugleiðingar

Með Final Fantasy XIV bætist við tvö einstök atriði sem gera fjölskyldusamspil í tölvuleikjum dýpra og marglaga. Fyrri atriðið er hið stafræna félagslíf: foreldrar og börn upplifa saman hvað það þýðir að ganga til liðs við stóran hóp, treysta fólki sem þau þekkja ekki og læra að miðla upplýsingum hratt og skýrt. Þetta snýst ekki einungis um skemmtun, heldur þjálfun í aðlögun, samvinnu og samskiptum – hæfileikum sem eru jafn mikilvægir utan netsins og innan þess.

Seinna atriðið er máls- og menningarmiðað: MMORPG-leikir tengja leikmenn alls staðar að úr heiminum, og samskiptamálið er næstum alltaf enska. Ekki er óalgengt að unglingar bæti bæði málskilning og ritfærni í gegnum leikinn – þeir læra sérhæfð hugtök, kurteisleg orð og nýjar leiðir til að tjá sig. Margir fullorðnir segja frá svipaðri reynslu: áður en þeir sóttu formlega tungumálanámskeið var það enska tölvuleikjanna sem kenndi þeim raunverulega nothæfa samskiptakunnáttu.

Í þessu ljósi er Final Fantasy XIV miklu meira en leikur: það er menningarlegt og félagslegt umhverfi þar sem saga, stefna, tungumál og tengsl fléttast saman. Að spila saman þarna þýðir ekki bara að upplifa hetjulega sögu, heldur einnig að verða hluti af hnattrænu samfélagi sem þjálfar – án þess að flagga því – félagslega, tungumála og tilfinningalega hæfni sem hefur raunverulegt vægi.

Sjöunda æfing

Tveggja manna stefna: *Teamfight Tactics (TFT)* í *Double Up* ham

Markmið

Að þjálfar stefnumótandi hugsun og mið- til langtíma skipulagningu, efla markvissa samvinnu og stöðug samskipti milli tveggja leikmanna – þar sem foreldri og barn verða að raunverulegu liði með sameiginleg markmið og metnað.

Efni og tímalengd

Tölva eða farsími með League of Legends uppsett (ókeypis). Í Teamfight Tactics – Double Up spila tveir saman sem lið. Mælt er með einni eða tveimur umferðum, hver um sig um það bil 50–60 mínútur.

Hvað er League of Legends (og hvað er TFT)

League of Legends (LoL), þróað af Riot Games árið 2009, er einn mest spilaði og langlífasti tölvuleikur í heiminum – einn af burðarásum rafíþróttamenningarinnar, með milljónir áhorfenda á heimsmeistaramótum og risavaxið alþjóðlegt samfélag. Heimur leiksins hefur stækkað langt út fyrir skjáinn og náði nýjum hæðum með *Arcane*, teiknimyndaseríunni frá Riot og Netflix sem hlaut frábærar viðtökur og vann til Emmy-verðlauna árið 2021.

Við hliðina á „klassísku“ útgáfunni (samkeppnislegum 5v5 MOBA-leik) þróaði Riot Teamfight Tactics (TFT), sem tilheyrir svokölluðum autochess-leikjum. En hvað þýðir það? Í hverri umferð velja leikmenn „champions“ úr LoL-safninu, raða þeim á stafrænt taflborð og mynda samsetningar eftir eiginleikum og samverkandi áhrifum. Þegar bardagarnir hefjast ganga þeir sjálfkrafa fyrir sig („auto“), en kjarninn liggur í skákhlutunum: að ákveða hver fer hvar og hvernig best sé að styrkja liðið. Það þarf ekki eldingaviðbrögð, heldur hæfileikann til að skipuleggja, laga sig og stjórna auðlindum.

Double Up-hamurinn tekur þetta skrefinu lengra: tveir leikmenn mynda sameiginlegt lið, geta sent hvor öðrum auðlindir og nytsamlega hluti, og styðja hver annan beint – þannig verður samvinnan raunveruleg, þar sem bæði ábyrgð og sigur eru sameiginleg.

Framkvæmd

- **Undirbúningur (10 mínútur).** Foreldri og barn setjast saman og ræða mögulegar upphafsstefnur. Engin ákvörðun er endanleg, því leikurinn krefst þess að leikmenn aðlagi sig stöðugt að því sem kemur upp í hverri umferð. Undirbúningsfasi verður því lítil æfing í sveigjanleika – að læra að hugsa og skipuleggja.
- **Leikhluti (30–40 mínútur).** Þegar leikurinn hefst verða samskipti lykilatriði: leikmenn skiptast á einingum, leggja til staðsetningar og benda hvor öðrum á samverkandi eiginleika sem gætu reynst gagnlegir. Sigur kemur aðeins ef parið nær að hugsa eins og eitt lið – þar sem ákvarðanir eru teknar í samhljómi, ekki í kapphlaupi.
- **Eftirumræða (10 mínútur).** Þegar leiknum lýkur er gott að staldra við og ræða saman: „Hvaða leikur hjálpaði okkur mest sem teymi?“; „Var stund þar sem við misstum taktinn?“; „Hvernig var að deila ábyrgð og treysta hvoru öðru?“

Hugleiðingar

Með *TFT Double Up* fær fjölskyldusamspil í tölvuleikjum nýtt yfirbragð: það verður að æfingu í samstilltri stefnumótun þar sem sigur ræðst ekki af hraða fingra, heldur samhæfingu hugsunar. Þessi eiginleiki gerir leikinn sérstaklega hentugan fyrir foreldra og börn: ólíkt hinu klassíska League of Legends, sem krefst fimleika og skjótleika, byggir TFT á rökhugsun, skipulagningu og skýrum samskiptum – hæfni sem er aðgengileg öllum, óháð leikreynslu.

Leikurinn er ókeypis, þannig að hann er auðvelt að endurtaka án fjárhagslegra hindrana, og um leið hluti af stærra menningarlegu vistkerfi. League of Legends hefur árum saman staðið í miðju alþjóðlegrar rafíþróttasenu, og Arcane-þáttaröðin sýndi að frásagnarheimurinn getur talað jafnt til ungmenna sem fullorðinna. Í þessu samhengi verður TFT Double Up að fullkomnum brúarleik: hann gerir yngri leikmönnum kleift að draga foreldra sína inn í strategíska áskorun, þar sem hver ákvörðun skiptir máli – og þar sem tvær hugsanir geta sannarlega unnið betur saman, svo lengi sem þær tala saman.



Screenshot taken from Teamfight Tactics (League of Legends). © Riot Games, Inc. All rights reserved.

Lokaverkefni: Að gera fjölskylduáætlun um samspil í tölvuleikjum og halda dagbók yfir sameiginlegar lotur

Inngangur

Við höfum nú farið í gegnum ýmis dæmi og hagnýtar æfingar – allt frá einföldum, glaðlegum leikjum til flóknari samvinnuævintýra – með stöðuga áherslu á það sem skiptir mestu máli í samspili foreldra og barna í tölvuleikjum: að miðla og tileinka sér yfirfæranlega hæfni, styrkja tengslanet fjölskyldunnar og efla samræður milli kynslóða.

Næsta skref er að færa þessa reynslu úr tilviljanakenndum atburðum yfir í meðvitaða skipulagningu. Eins og við skipuleggjum matartíma, íþróttir, skóla eða vinnu, getur samspil í leikjum einnig átt sinn reglulega og viðurkennda sess í fjölskyldulífinu. Það snýst ekki um að setja strangt dagskipulag heldur að viðurkenna leikinn sem tækifæri til samveru og þroska.

Fjölskylduáætlun fyrir leikjatíma

Fyrsta skrefið er að setjast saman og gera litla fjölskylduáætlun fyrir leikina. Hún getur verið einföld, jafnvel handskrifuð tafla sem hangir á ísskápnnum, þar sem fjölskyldan svarar nokkrum lykilsurningum:

- *Hvenær leikum við saman? (til dæmis einu sinni í viku eða hálf tíma um helgar)*
- *Hvað viljum við spila? (veljið saman – skiptið á milli tillagna frá börnum og fullorðnum)*
- *Hver eru leikreglurnar? (gagnkvæm virðing, engin móðgun, möguleiki á að hætta ef einhverjum líður illa)*

Áætlunin er ekki samningur, heldur lifandi og sveigjanlegt samkomulag. Mikilvægast er að hún sé gerð með sameiginlegu samþykki, því þá verður hún raunverulegt tæki til sameiginlegrar ábyrgðar. Þetta er ekki “foreldrið sem leyfir,” heldur “fjölskyldan sem ákveður.”

Dagbók samspilsins

Annað skrefið er enn einfaldara – en ekki síður áhrifaríkt: haldið litla dagbók. Eftir sameiginlega leiklotu má verja nokkrum mínútum í að skrifa eða teikna það sem gerðist. Það þarf ekki að vera langt – nóg er að svara tveimur spurningum:

- *Hvað fannst mér skemmtilegast í dag?*
- *Hvað lærði ég (eða uppgötvaði) við að spila saman?*

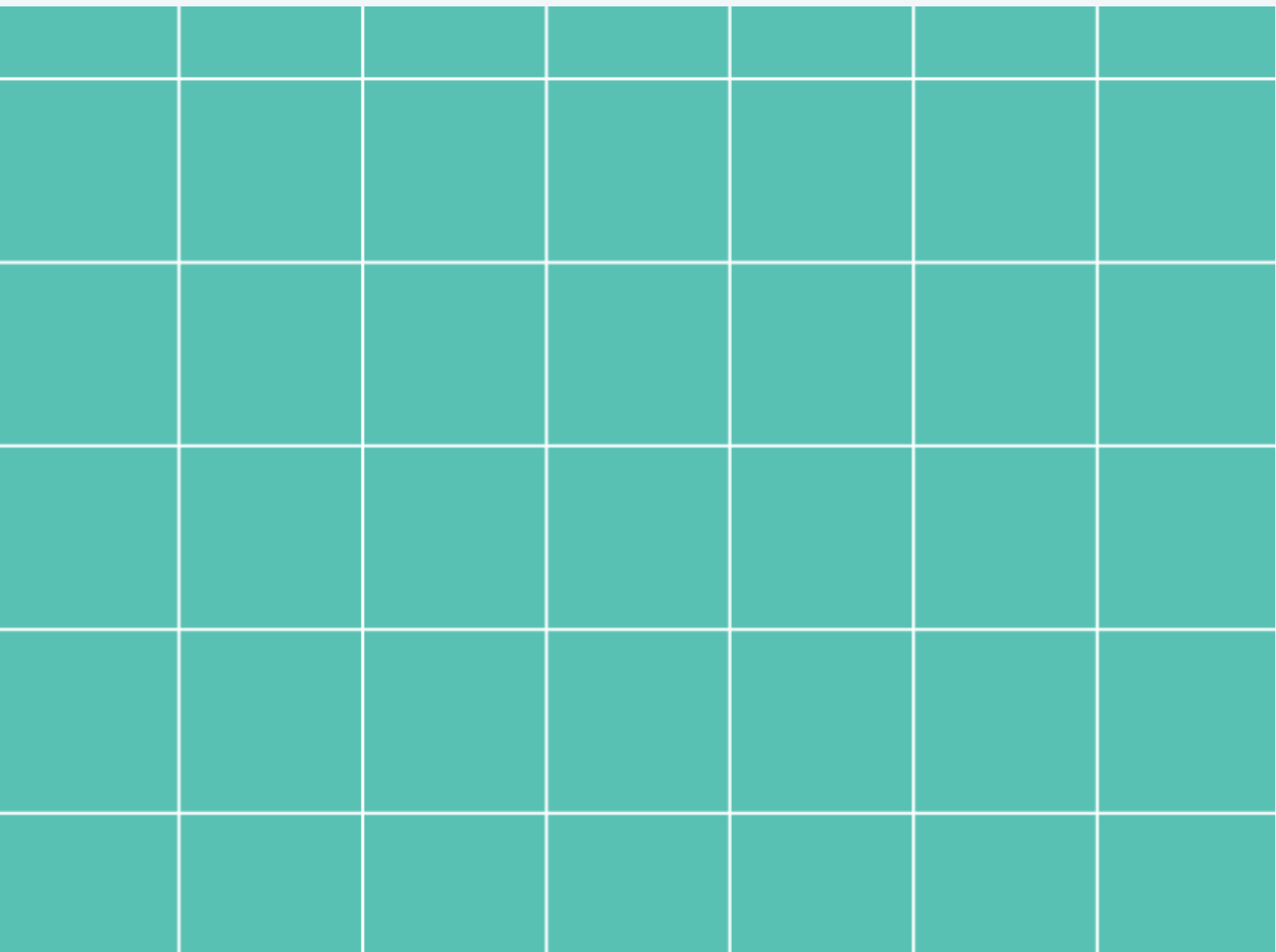
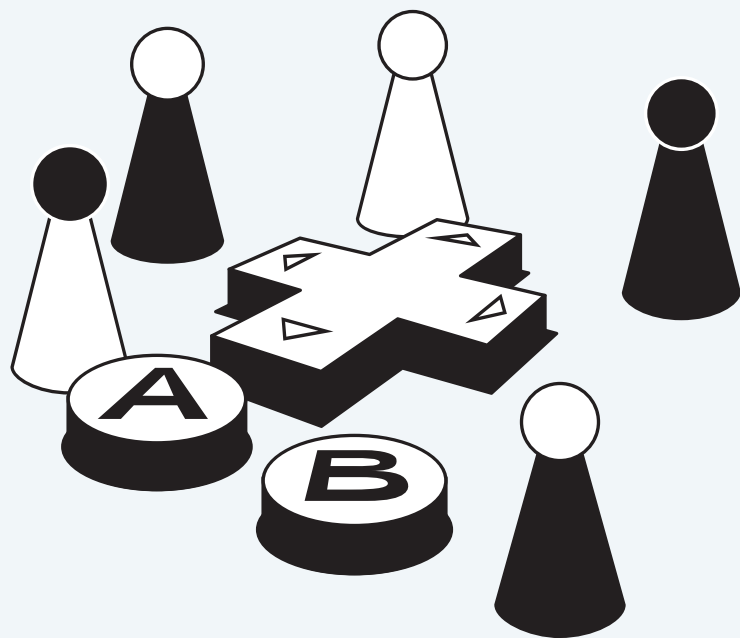
Fyrir yngri börn getur dagbókin verið úr teikningum eða myndskreytingum; fyrir unglinga má hún vera sameiginleg rafræn skrá, jafnvel með skjámyndum úr leiknum. Fullorðnir mega einnig skrifa í hana – þannig verður dagbókin að sannri kynslóðabru, ekki aðeins skrá um leiki heldur spegli sem sýnir hvernig sambandið þróast og dýpkar með tímanum.

Hugleiðingar

Að skipuleggja og endurspegla reynsluna þýðir ekki að taka sjálfsprottna gleði úr leiknum – heldur að viðurkenna að hann skipti máli. Áætlun og dagbók veita samfellu, tryggja að samspil verði ekki einstakt atvik og minna á að það sem gerist fyrir framan skjáinn hefur raunverulegt menntunarlegt og félagslegt gildi sem nær út fyrir miðilinn sjálfan.

Í lokin er það ekki nafnið á leiknum sem skiptir máli, heldur geta fjölskyldumeðlimirnir til að hittast reglulega, skapa sameiginlega reynslu og hugleiða möguleikana sem felast í tækni og tölvuleikjum – bæði sem menningarformi og sem farvegi fyrir tengsl, lærdóm og hlátur.

Tölvuleikjafíkn: Leiðarvísir fyrir foreldra



Munurinn á mikilli notkun og fíkn

Í fyrri köflum lýstum við tölvuleikjum – og almennt tölvuleikjamenningu sem útbreiddri daglegri venju – sem mögulegu fræðslurými: eins konar **óformlegu lærdómsumhverfi** sem getur örvað hugræna, félagslega og tilfinningalega færni. Slík færni getur, í samhengi fjölskyldunnar, styrkt tengsl og samstarf á mörgum sviðum. Við höfum því sett tölvuleiki inn í víðara landslag sem nær yfir það sem nú er kallað **fjölskylduleg stafrænt læsi**: hæfni sem er sameiginleg milli kynslóða og gerir fólki kleift að rata á gagnrýninn, skapandi og meðvitaðan hátt um stafrænt umhverfi – með áherslu á samvinnu kynslóða.

En þetta er ekki sjálfkrafa jákvætt. Líkt og með allar aðrar menningar- eða miðlavenjur – frá sjónvarpsáhorfi til keppnisíþrótta – getur tölvuleikjanotkun líka tekið á **sig vandbundna mynd**, sem í sumum tilvikum uppfyllir klínísk viðmið um fíkn. Þótt áherslan hér hafi verið á heilbrigðari hliðar leikjanna væri barnskapur að hundsa áhættuna. Það væri ekki aðeins fræðilega rangt, heldur einnig lítils virði fyrir lesandann.

Þess vegna beinist þessi kafli að viðfeðmu og flóknu fyrirbæri sem kallast leikjafíkn – ákveðnu afbrigði nýrra stafrænna fíknar, sem alls ekki takmarkast við tölvuleiki, heldur geta einnig tengst samfélagsmiðlum, netverslun eða annarri árátthegðunum á netinu.

Til að byrja með er nauðsynlegt að staldra við einn grundvallarmun: þann á **mikilli notkun tölvuleikja og fíkn í tölvuleiki**.

Mikil notkun ≠ Fíkn

Drengur eða stúlka getur spilað marga klukkutíma á dag án þess að vera fíkill. Mikil notkun lýsir sterku stökki í starfsemi sem getur jafnvel haft jákvæðar afleiðingar: eins og við höfum séð getur hún stuðlað að þróun yfirfæranlegrar færni, félagslegrar og skapandi getu, eða styrkt hæfni einstaklings til að leysa vandamál og þroska siðferðisvitund. Í flestum tilfellum birtist leikjaspilun sem djúp þátttaka (engagement), oft tímabundin — til dæmis þegar nýr leikur kemur út eða í skólafríum — án þess þó að hún trufla daglegt líf verulega. Með öðrum orðum: hún getur verið mikil, og jafnvel alltumlykjandi um stund, en er ekki endilega of mikil. Fíkn, aftur á móti, er eðlislega annað fyrirbæri. Árið 2018 viðurkenndi Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) svokallað gaming disorder — leikjafíkn — sem hegðunarröskun. Hún skilgreindi hana sem „hegðunarmynstur sem einkennist af stjórnleysi yfir leikjaspilun, vaxandi forgangsöröðun hennar fram yfir aðrar athafnir og áframhaldandi spilun þrátt fyrir verulegar neikvæðar afleiðingar.“^[36]

Það eru þrjú atriði sem þarf að taka tillit til sem gera greinarmun á almennri notkun og fíkn:

- **Stjórnleysi:** leikjaspilari getur ekki takmarkað lengd eða tíðni leikjatíma daglega.
- **Truflun á virkni:** leikjaspilun forgang yfir aðra mikilvæga þætti lífsins, svo sem nám, svefn, samskipti eða sjálfsúthirðu.
- **Viðvarandi spilun þrátt fyrir afleiðingar:** jafnvel þegar einstaklingur áttar sig á vandanum heldur hann áfram að spila, vegna innbyggðrar vanhæfni til að stjórna tengslum sínum við leikinn sjálfan.

36. World Health Organization (2018), International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11).

Samhengið skiptir meira máli en klukkutímarnir

Alþjóðlegar rannsóknir eru í meginatriðum sammála um eitt grundvallaratriði: það eru ekki klukkutímarnir einir og sér sem skilgreina fíkn^[37].

Rannsókn Przybylski og Weinstein (2017), sem náði til meira en tveggja þúsunda unglinga, sýndi að flestir þeirra sem spila meira en þrjá tíma á dag sýna engin klínísk einkenni fíknar. Vandamál tengd spilun snerta aðeins lítin hóp, um 2–3%^[38]. Þar að auki birtist slík hegðun oft samhliða fyrirliggjandi sálrænum eða félagslegum þáttum — eins og tilhneigingu til einangrunar eða andfélagslegri hegðun — fremur en að hún skapi slíkan vanda frá grunni.

Þess vegna verður að skoða leikjaspilun í samhengi: hver spilar, með hverjum, hvað, hvenær og hvers vegna.

Klukkutími einn í miðri nótt, þar sem einstaklingur reynir á þvingaðan hátt að „aftengjast“ raunveruleikanum, er gjörólíkur þremur klukkutímum síðdegis með vinum, hlægjandi og skipuleggjandi samvinnu í netleik.

Hlutverk foreldramiðlunar

Í þessu samhengi gegnir foreldramiðlun — bæði virk og þátttökufull — lykilhlutverki.

Rannsóknir Soniu Livingstone og Ellen Helsper sýna að áhættan felst ekki svo mjög í snertingu við miðilinn sjálfan, heldur í skorti á sameiginlegum reglum, skýrum venjum og opnu samtali^[39].

Þegar leikjaspilun er hluti af fjölskylduramma sem inniheldur:

- samkomulag um spilatíma,
- rými fyrir umræðu,
- augnablik samspils og samspilunar,
- gagnkvæma forvitni,

þá getur jafnvel mikil notkun orðið að tækifæri til þroska.

En þegar börn eru skilin algjörlega eftir til sjálfsstýringar, í aðstæðum þar sem þau eru einangruð eða hafa fáar aðrar leiðir til samskipta, getur leikjaspilun þróast yfir í þvingaða hegðun — rétt eins og margt annað.

Einkenni áhættuhegðunar og viðvörunarmerki

Þegar við tölum um „fíkn“ erum við ekki að vísa til óljósrar tilfinningar, heldur raunverulegs fyrirbæris sem sálfræði og geðlækningar hafa skilgreint nákvæmlega og sem felur í sér ákveðin viðvörunarmerki, vísbendingar og sjáanlega hegðun. Í DSM-5, alþjóðlegu viðmiðunarriti á sviði geðraskana, hefur hugtakið „fíkn“ lengi náð út fyrir efni eins og áfengi, lyf og tóbak, og nær nú einnig yfir hegðun. Dæmi um það er spilafíkn, sem viðurkennd er sem fullgild tegund fíknar. Sama ramma má beita um nýjar stafrænar fíknir, það er að segja nethegðun sem, þótt hún feli ekki í sér efnisneyslu, getur orðið jafn yfirpyrmandi og stjórnlæsi.

37. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet Gaming Addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296.

38. Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215.

39. Livingstone, S., & Helsper, E. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599.

Það er mikilvægt að undirstrika þetta aftur: að spila mikið þýðir ekki sjálfkrafa að vera háður. Mikil notkun getur verið eðlileg á ákveðnum skeiðum lífsins, til dæmis þegar nýr tölvuleikur sem beðið hefur verið eftir með eftirvæntingu kemur út eða í fríum. Fíkn hefst þegar spilun hættir að vera val og verður að skyldu, oft hljóðlausri, þegar virðist sem leikurinn sjálfur sé „að kalla“, taki sér pláss og tíma á kostnað alls annars.

Til þess að hægt sé að tala um raunverulega tölvuleikjafíkn þarf síendurtekið að birtast ákveðin einkenni:

- *Stöðugur hugsunarháttur um leikinn (hvenær og hvernig eigi að spila).*
- *Fráhvörf þegar ekki er spilað (þíringur, kvíði, depurð).*
- *Vaxandi þol (þörf fyrir lengri spilatíma til að ná sömu ánægju).*
- *Misheppnaðar tilraunir til að draga úr eða stjórna spilun.*
- *Minnkandi áhugi á öðrum athöfnum (íþróttum, vinum, skóla).*
- *Haldið áfram að spila þrátt fyrir vandamál sem þegar hafa komið upp (í fjölskyldu, skóla eða félagslífi).*
- *Blekkja fjölskyldumeðlimi eða aðra um raunverulegan spilatíma.*
- *Nota spilun til að flýja neikvæðar tilfinningar (kvíða, sektarkennd, hjálparleysi).*
- *Stofna í hættu eða tapa samböndum, skóla eða vinnu vegna spilunar.*

Hegðun telst **vandamál** ef þessi viðmið eru viðvarandi í að minnsta kosti **tólf mánuði**, með marktækum truflunum á daglegu lífi (skóla, samböndum, vinnu, heilsu)^[40].

Það er ekki nóg að eitt eða tvö þessara einkenna birtist af og til. Til að hægt sé að tala um fíkn verður að vera samkvæmni yfir tíma (að minnsta kosti tólf mánuði samkvæmt skilgreiningu WHO) og, umfram allt, veruleg skerðing á daglegu lífi. Sérstaklega þarf minnst fimm af þessum einkennum að vera stöðug til að hægt sé að tala um raunverulega fíkn^[41]. Unglingur sem eyðir klukkutímum í að spila með vinum á Discord, ræða taktík og hlæja saman, upplifir allt annars konar veruleika en sá sem spilar einn langt fram á nótt til að flýja skóla- eða tengslavanda.

Fyrir foreldri liggur áskorunin einmitt hér: að einblína ekki á klukkutímana, heldur **gæði upplifunarinnar**.

Eru félagsleg samskipti til staðar? Er sameiginleg ánægja? Eða ríkir fremur einangrun, ágreiningur og dagleg þreyta? Þetta eru í grunninn einfaldar spurningar, en þær krefjast fyrst og fremst virkrar þátttöku foreldris í leikjaupplifun barnsins og ákveðinnar hæfni og meðvitundar um stafrænt og fjölmiðlaumhverfi, ekki síst tölvuleiki sjálfa.

Hlutverk uppeldis er ekki að slökkva á skjánum við fyrsta merki um vandamál, heldur að læra **að lesa merkin í allri sinni flóknu heild**, skapa samtal og — þegar þörf krefur — leita sérfræðiaðstoðar.

Hvernig á grípa inni: samtal, hjálplegt efni, utanaðkomandi aðstoð

Þegar spilun er farin að bera merki um að verða hugsanlega sjúkleg er fyrsta skrefið ekki blint bann né ásökun, heldur **opið og yfirvegað samtal**.

40. American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.).

41. Eins og staðan er núna ber að taka fram að DSM-5 (2013) felur ekki formlega í sér „leikjafíkn“ meðal viðurkenndra greininga sinna. Bandaríska geðlæknasambandið hefur ákveðið að setja Internet Gaming Disorder einungis í viðauka handbókarinnar, sem ástand sem þarfnast frekari rannsókna. Í þessu ljósi ber að skilja þau níu viðmið sem DSM-5 leggur til sem klínískt trúverðug viðvörðunarkerki, en ekki sem endanleg greiningarviðmið. Líklegt er að málið verði tekið upp aftur og skilgreint nánar í framtíðarútgáfum DSM (DSM-6 er í undirbúningi), en jafnvel í dag getur samanburður á þessum tveimur flokkunarkerfum veitt ákveðna leiðsögn: klínísk viðmið eiga ekki að vera ógnvekjandi, heldur að bjóða foreldrum og kennurum skýran ramma til að greina á milli mikillar notkunar og raunverulega vandasamrar notkunar.

Foreldrar ættu hvorki né geta tekið sér hlutverk lækna eða meðferðaraðila — fíkn er, það þarf að endurtaka, mjög alvarlegt klínískt ástand sem aðeins sérfræðingar geta greint og meðhöndlað — en þeir geta samt gegnt lykilhlutverki sem upplýstir bandamenn, sem skapa rými fyrir samtal og hlustun. Oft getur einföld setning eins og: „Ég hef tekið eftir því að þú hefur verið mikið í leikjunum undanfarið, hvernig líður þér?“ haft meiri áhrif en þúsund bönn.

Þarna kemur fram mikilvægi þess sem kalla má uppeldissamvinnu: að brjóta niður múra fordóma og dóma sem breyta leikjum í „bannaðan heim“ í stað þess að vera hluti af lífinu sem hægt er að kanna saman.

Margir foreldrar, þegar þeir skynja áhættu (hvort sem hún er raunveruleg eða ekki), bregðast við með því að slökkva á öllu: taka tölvuna, slökkva á Wi-Fi, banna símann. Þetta er skiljanlegt, en virkar sjaldan. Rannsóknir á uppeldi sýna að árangursríkasta leiðin er að móta reglurnar saman, í svokölluðum „stafrænum samningum“, þar sem fjölskyldan skilgreinir sameiginlega tíma, staði og notkunarmynstur. Slík nálgun, eins og sjá má í verkefnum eins og Screenagers í Bandaríkjunum eða stafrænum samningum **Center for Online Safety**, er áhrifaríkari vegna þess að ferlið sjálft — að skrifa reglurnar — verður tækifæri til umræðu og sjálfsábyrgðar, miklu frekar en bann sem er þröngvað ofan frá^[42]. Í Evrópu styðja samtök eins og Internet Matters (Bretland) við slíkar leiðir og bjóða fjölskyldum upp á sniðmát til að búa til eigin stafræna samninga, þannig að forvarnir verði að sameiginlegri þátttöku.

Ef hins vegar einkenni verða áhyggjuefni — einangrun, áhugaleysi, endurtekin ósannindi, erfiðleikar í skóla — er nauðsynlegt að leita hæfs utanaðkomandi stuðnings. Evrópa er farin að bregðast markvisst við: Evrópuráðið og Framkvæmdastjórn ESB hafa hrundið af stað aðgerðum sem beinast að geðheilsu ungs fólks í tengslum við tölvuleiki og netspilun^[43]; Nokkur ríki, eins og Grikkland, kynntu árið 2024 landsáætlun gegn stafrænum fíknivanda, sem sameinar fræðslu, tæknileg úrræði og sálfélagslegan stuðning^[44]. Á sama tíma hafa lönd eins og Þýskaland og Holland komið á fót klínískum miðstöðvum sem sérhæfa sig í meðferð tölvuleikjafíknar, sem sýnir að heilbrigðiskerfin taka vandann sífellt alvarlegar.

Við hlið klínísku úrræðanna starfa einnig fjölmörg félagasamtök. Í Bretlandi býður til dæmis **YoungMinds** upp á leiðbeiningar fyrir foreldra og stuðningsáætlanir til að takast á við erfið samtöl, þekkja viðvörunarmerki og finna viðeigandi sálfræðiaðstoð^[45].

Allt þetta fellur undir sjónarhorn sem er vel þekkt innan fræðslu fullorðinna: **stafrænt** læsi sem forvörn. Að hjálpa foreldrum að verða stafrænt meðvitaðri þýðir ekki að kenna þeim að óttast leikina, heldur að skilja þá — að nýta þá sem tækifæri til sameiginlegrar náms og, þegar á þarf að halda, að þekkja hvenær rétt er að leita sér hjálpar.

Í stuttu máli: rétta leiðin er hvorki blind stjórn né algert frjálsræði, heldur **net samtals, fræðslutækja og faglegs stuðnings** þegar þess þarf.

Í þessu neti ættu foreldrar að hegða sér ekki sem dómáramur, heldur sem **leiðsögumenn**: þeir fylgja börnunum sínum eftir á ferðinni, en ganga ekki einir inn á svið sem krefst nærveru og sérþekkingar fagfólks.

42. Sjá Screenagers (screenagersmovie.com) og Center for Online Safety (centerforonlinesafety.org).

43. Council of Europe – Promoting the mental health of children and youth by addressing the risks of online gambling and gaming.

44. Reuters, Greece presents strategy to combat youth internet addiction, 30/12/2024.

45. YoungMinds, Gaming and mental health: a parent's guide.

Þannig að ef þú trúir — með nokkuð mikilli vissu — að hegðun barnsins í tengslum við tölvuleiki sýni hugsanleg merki um áhættu, hvað ættir þú þá að gera?

Fyrsta skrefið er að **endurskoða það sem þú sérð**. Eins og áður hefur komið fram eru það ekki klukkutímarnir sjálfir sem ráða úrslitum, heldur það sem þeir taka frá öðru: vanrækt nám, vinatengsl sem fjara út, svefn sem fórn að er, máltíðir sem sleppt er, skap sem sveiflast á milli þirringa og einangrunar. Þetta eru raunverulegu viðvörðunarkerkin — þau umbreyta óljósum grun í áþreifanlega tilgátu sem krefst athygli og, ef þörf krefur, frekari aðgerða.

Annað skrefið er að **velja hvernig þú bregst við**. Refsandi nálgun („Nú tek ég leikjatölvuna af þér“) virkar sjaldnast. Hún skapar átök og felur vandann frekar en að leysa hann. Mun gagnlegra er að staldra við og opna samtali: spyrja „Hvað líkar þér við þennan leik?“, „Hvernig líður þér þegar þú spilar?“. Samtali útrýmir ekki áhættunni, en það gerir hana sýnilega, sameiginlega og minni ógn.

Þriðja skrefið er að **viðurkenna eigin takmarkanir**. Foreldri er ekki sálfræðingur — og ætti ekki að reyna að verða það. Hlutverk foreldris er að fylgja, ekki greina. En foreldrar geta, og eiga, að vita hvert hægt er að leita. Á Ítalíu hafa nokkur heilbrigðissvæði sett á fót miðstöðvar fyrir nýjar fíknir, þar á meðal sérstaka ráðgjafa fyrir tölvuleiki. Í Þýskalandi og Hollandi eru starfandi klínískar einingar sem sérhæfa sig í þessum vanda. Við höfum einnig nefnt samtök eins og YoungMinds, sem bjóða upp á ókeypis leiðbeiningar og netráðgjöf (því miður aðeins á ensku), og Internet Matters, sem útvegar fræðsluefni fyrir allar aldurshópa.

Að lokum er fjórða skrefið að **vera ekki einn**. Að tala við heimilislækni, kennara eða traustan fræðara er þegar mikilvægt skref í átt að lausn. Fíkn er ekki unnin bug á með því að loka hurðinni — heldur með því að opna hana: fyrir fjölskyldunni, samfélaginu og faglegum stuðningsnetum í heilbrigðis- og menntakerfi.

Í þessum skilningi verður foreldrið brú milli daglegs lífs unglingsins og ytri stuðningsauðlinda — manneskja sem miðlar, tengir og hjálpar til við að umbreyta einangrun í sameiginlegt ferli bata og skilnings.

Hagnýt æfing: hvernig á að þekkja og takast á við erfiðar aðstæður

Til að ljúka þessum kafla höfum við ákveðið að leggja til hagnýta æfingu með „tvíþætt“ hlutverk. Annars vegar er æfingin hugsuð sem tæki til sjálfsmenntunar foreldra — lítil vinnustofa til íhugunar sem hjálpar þeim að æfa sig í að greina merki um erfiðleika sem tengjast tölvuleikjum og að ímynda sér viðbrögð sem eru árangursríkari en einfaldar bann- eða áminningarleiðir. Hins vegar er verkefnið hannað þannig að það megi auðveldlega aðlaga og endurtaka í víðara fræðslu- og samfélagssamhengi: í foreldrahópum, í námskeiðum fyrir fullorðna eða í umræðum milli uppálenda og fjölskyldna.

Í þessum anda er hér ekki boðin upp á stíf formúla heldur „leikum okkur að því að...“-aðferð: ímynduð, en mjög raunhæf, atburðarás sem hvetur þátttakendur til að setja sig í spor persónanna og prófa mismunandi val, spurningar og möguleg svör.

Markmið

Að hjálpa foreldrum og fræðurum að þekkja merki um mögulegt vandamál í tengslum við tölvuleiki og prófa hagnýt viðbrögð byggð á athugun, samtali og virkni ytri úrræða.

Efni og tímalengd

Engin sérstök verkfæri eru nauðsynleg — aðeins blað og penni til að skrá hugsanir og niðurstöður. Æfingin tekur um það bil 40 mínútur og hentar einnig vel fyrir litla hópa foreldra eða sem hluta af fræðslustundum fyrir fullorðna.

Atburðarás (undirbúningur)

Við skulum ímynda okkur eftirfarandi: Markús er 14 ára. Í nokkra mánuði hefur hann varið mörgum klukkustundum einangraður inni í herberginu sínu að spila netleik. Hann er hættur að hitta vini sína, einkunnirnar í skólanum hafa versnað og í hvert sinn sem foreldrarnir biðja hann um að slökkva á leiknum bregst hann reiður við og segir að hann sé „að spila með liðinu“ og geti ekki hætt. Hann kemur seint eða treglega að borði og sleppir oft morgunmat vegna þess að hann vakir langt fram á nótt.

Verkefni

Foreldrahópurinn byrjar á að skoða atburðarásina og vinnur í gegnum þrjú skref:

- **Að greina.** Fyrsta spurningin á ekki að vera „hversu mikið spilar hann?“ heldur „hvað lætur hann undan til að geta spilað?“. Skóli, vináttusambönd, íþróttir, svefn, reglulegar máltíðir — ef þessi atriði haldast óskert er líklegra að um sé að ræða mikla notkun, ekki fíkn. En þegar tölvuleikurinn verður eina uppsprettan af ánægju, á kostnað alls annars, þá fara viðvörunarbjöllurnar að hringja.
- **Að horfa á heildarmyndina.** Ofspilun er oft einkenni á öðrum vanda: kvíða, félagslegri einangrun, jafnvel átröskun eða þunglyndi. Áður en öllu er kennt um tölvuleikina er gagnlegt að spyrja sig hvort spilið sé í raun að hylja dýpri erfiðleika. Þessi vitund hjálpar til við að beina sjónum frá tækinu sjálfu og að því sem raunverulega skiptir máli: heildarvelferð barnsins.
- **Að prófa hagnýtar uppeldisaðferðir.** Það er ekki nauðsynlegt að grípa til algers banns — það eru milliskref sem geta haft veruleg áhrif. Þjóða barninu að útskýra leikinn og prófa að spila saman (samspil), semja um sameiginlegt fjölskylduáætlun, setja inn hlé eða einfaldar reglur („engin tæki við borðið“, „slökkva eftir miðnætti“), og tengja umbun ekki við tíma heldur við markmið („ef við klárum verkefnið saman, horfum við svo á kvikmynd“). Þetta eru einföld verkfæri, en miklu árangursríkari en bein átök.

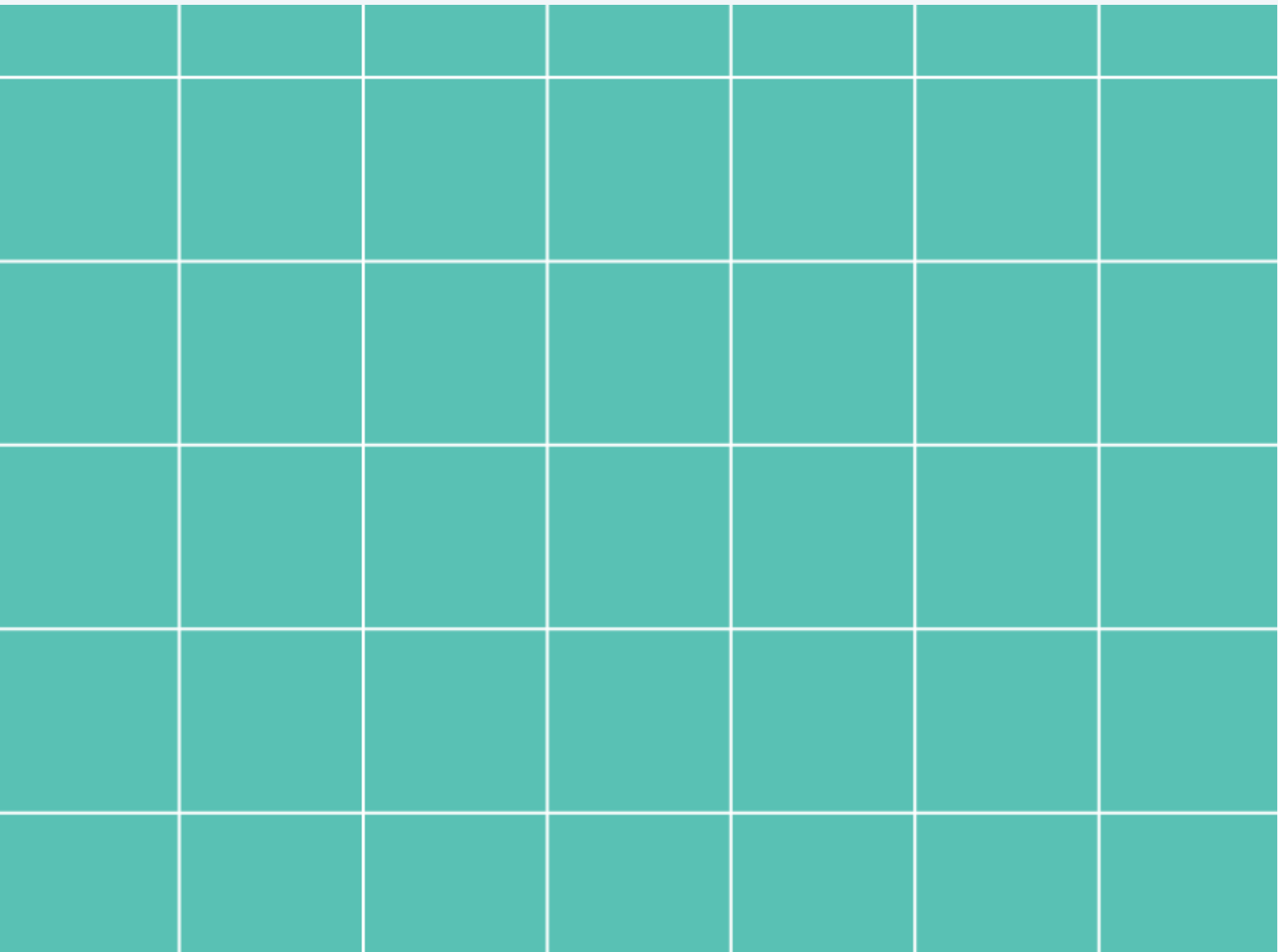
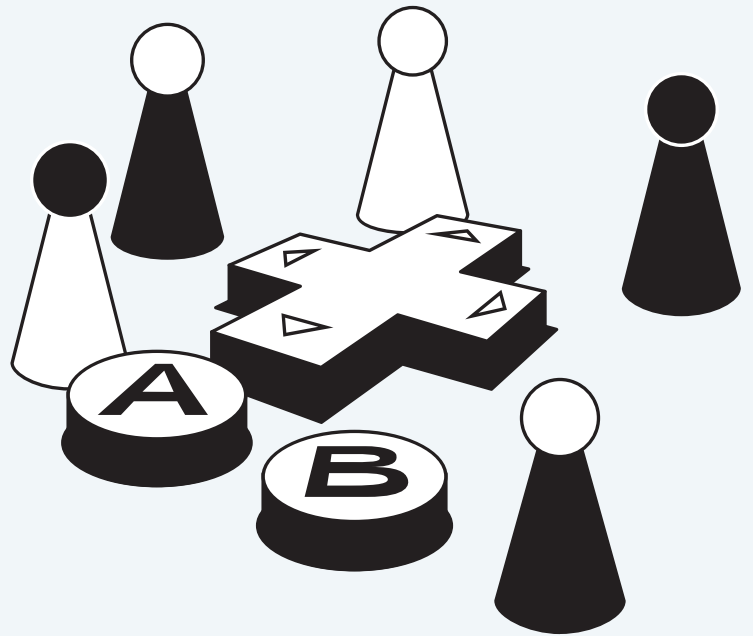
Umræður eftir æfingu (debriefing)

Að lokinni umræðu íhugar hópurinn grundvallarreglu: það er ekki tölvuleikurinn sem er óvinurinn, heldur skortur á jafnvægi. Að spila mikið getur verið ástríða; að spila of mikið, svo mikið að samskipti, heilsa og tilfinningaleg vellíðan líða fyrir það, er viðvörunarmerki. Ef fjölskylduaðferðir duga ekki og hegðun heldur áfram að hafa neikvæð áhrif á daglegt líf er kominn tími til að leita til þeirra sem geta aðstoðað: barnalækna, skóla, heilsugæslu eða sérhæfðra samtaka.

Íhugun

Þessi æfing virkar vegna þess að hún setur foreldra og fræðara í raunhæft samhengi — ekki fræðilega kenningu. „Leikum okkur að því að...“-aðferðin gerir þeim kleift að æfa sig í að þekkja merki í öruggu umhverfi, hugsa um aðrar leiðir en refsingu og kynna sér staðbundin úrræði. Þetta er einföld, en áhrifamikil leið til að minna á að stafræna fíkn, eins og aðrar áskoranir, leysist ekki með hvatvísi heldur með því að geta fylgst með, talað saman og leitað aðstoðar.

Rafípróttir, streymarar, Twitch: ný og möguleg fjölskyldustarfsemi



Hvað eru rafíþróttir, hverjir eru streymarar og hvers vegna laðast yngri kynslóðir svona mikið að þessu fyrirbæri?

Í dag, þegar rætt er um rafíþróttir, er átt við alþjóðlegt og margbætt fyrirbæri sem tengir saman og nær yfir ólíka menningarkíma, kynslóðir og tungumál. Hvað nákvæmlega eru rafíþróttir? Orðið kemur af styttingu á electronic sports: skipulagðar og formfastar keppnir þar sem tölvuleikir verða að leikvelli, með fullri samkeppni, rétt eins og hefðbundnar íþróttir. Þetta snýst ekki lengur um að „spila tölvuleiki“ í almennum skilningi, heldur um að keppa í opinberum mótum, með sameiginlegum reglum, dómurum, stigatöflum og verðlaunum. Þetta hefur orðið mögulegt vegna þess að tölvuleikir—sem í áratugi voru taldir eingöngu einstaklingsbundin afþreying—hafa smám saman breyst í íþróttagreinir, sem laða að áhorfendur, styrktaraðila og fagfólk rétt eins og fótbolti, blak, körfubolti eða frjálsar íþróttir.

Raunar er munurinn á því að „spila tölvuleiki“ og að „stunda rafíþróttir“ í dag sambærilegur við muninn á því að spila skyndilegan götufótbolta og að taka þátt í leik í úrvalsdeild sem er sýndur í sjónvarpi. Annars vegar er það sjálfsprottin og óformleg ánægja leiksins; hins vegar skipulagt umhverfi með íþróttamönnum sem æfa daglega, oft með tæknilegu og læknisfræðilegu starfslíði, styrktaraðilum, áhorfendum og stórum leikvöllum. Að vissu leyti eiga báðir hlutarnir rætur í leikgleðinni sjálfri, en það sem breytist—jafnvel róttækt—er samhengi: væntingar, reglur, keppnisskapið og, umfram allt, sameiginleg athygli.

Uppruna þessa fyrirbæris má rekja til síðustu áratuga. Strax á níunda og tíunda áratug síðustu aldar, með fyrstu Space Invaders-keppnunum og síðar með svokölluðum LAN parties^[46], komu saman litlir hópar áhugamanna til að keppa í „keppnislegum“ leikjum. Hins vegar var það frá lokum tíunda áratugarins og sérstaklega snemma á 2000-árunum sem hugtakið rafíþróttir tók raunverulega á sig mynd, þökk sé leikjum eins og StarCraft í Suður-Kóreu, sem varð að þjóðarfyrirbæri með miklu sjónvarpsáhorfi, eða Counter-Strike, sem skapaði raunveruleg áhugamannadeildarkerfi í Evrópu og Ameríku. Þessi reynsla, sem að vissu leyti var brautryðjendaverk, markaði upphaf þeirrar þróunar sem sá tölvuleiki yfirgefa einkaherbergi og verða að opinberum viðburðum, fyrst á tileinkuðum sýningum og íþróttahöllum, síðar á alþjóðlegum miðlum.

Í dag eru rafíþróttir atvinnugrein sem endurspeglar hefðbundnar íþróttir á allan hátt: lið með framkvæmdastjóra og þjálfara, styrktarsamninga að milljóna virði, sérstakar þjálfunarmiðstöðvar, keppnisdagskrár sem spanna allt árið, og heimsmeistarakeppnir sem tugir milljóna áhorfenda fylgjast með samtímis. Leikir eins og League of Legends, Dota 2, Counter-Strike og FIFA hafa fyrir löngu orðið að greinum sem fylgst er með sama áhuga og Meistaradeildinni, heimsmeistaramótinu í körfubolta eða Ólympíuleikunum. Í þessu samhengi er ekki tilviljun að Alþjóðaólympíunefndin stofnaði þegar árið 2018 vinnuhóp til að samþætta rafíþróttir við starfsemi svipaða Ólympíudagskránni, þar sem viðurkennt var að þær hefðu mikla möguleika til að sameina fólk og stuðla að þátttöku og inngildingu^[47]. En fyrir utan þessa raunverulegu „sprengingu“ atvinnu- og faglegar rafíþróttastarfsemi hefur áhugamannaspilun—þó hún sé byggð á keppni—líka þróast með tímanum, breyst og styrkst. Með því að endurvekja og efla andrúmsloft þeirra heimamóta eða óformlegu LAN parties hefur myndast samkeppnislegt en víðfeðmt og fjölbreytt vistkerfi sem, þótt það stefni ekki að alvöru atvinnumennsku, hefur með tímanum vakið áhuga iðnaðarins, fjölmiðla og opinberra stofnana: kvöldæfingar, smærri áhugamannadeildir og fjölskyldumót hafa fengið nýjan, blendingstón, einhvers staðar á milli dægradvalar og keppnisíþróttar.

46. LAN parties (Local Area Network-party) voru samkomur sem voru mjög vinsælar á níunda áratugnum og snemma á öðrum áratugnum, þar sem hópar áhugamanna komu tölvum sínum saman á sama stað – í bílskúra, íþróttahús, kennslustofur, kirkjusalar – til að tengja þær saman með staðarneti (LAN). LAN er bein virtenging milli margra tölva sem gerir þeim kleift að spila saman án þess að þurfa aðgang að internetinu: allt sem þurfti voru kaplar og netrofar til að búa til lítið „sameiginlegt heim“ áskorana, skiptinga og vináttu. Þessir samkomur, einhvers staðar á milli keppnisturna og samverustunda, voru frumgerð sameiginlegrar tölvuleikjamenningar sem í dag birtist í stórum eSports-höllum og á alþjóðlegum streymisveitum.

Hliðstæðan við aðrar íþróttir hjálpar til við að skilja þessa þróun betur: við hliðina á Úrvalsdeildinni eða NBA hefur ávallt verið til götufótbolti, leikir í félagsmiðstöðvum, keppnir í íþróttafélögum og áhugamannadeildir. Á svipaðan hátt, við hlið heimsmeistaramóta í League of Legends eða margmilljóna Dota 2 móta, hefur nú myndast vefur vináttu, ungmennafélaga og jafnvel fjölskyldna sem ákveða að keppa saman gegn öðrum hópum og sækjast eftir keppnis markmiði. Margir foreldrar, sem prófa leiki eins og Rocket League eða Dota 2, uppgötva að það að ræða stefnu, samhæfa sig í leik eða einfaldlega fagna sigri saman getur styrkt tengsl jafn mikið og ferðalag eða borðspil. Í þessum skilningi fléttast hinn stafræni leikvöllur saman við hinn raunverulega: staðurinn breytist, en andinn helst sá sami, mótaður af samvinnu, samkeppni, tilheyri og gagnkvæmu námi.

Hins vegar hefur rafíþróttafyrirbærið í dag tilhneigingu til að takmarkast ekki við sjálfan keppnisatburðinn, hvort sem hann er fyrir atvinnumenn eða ekki. Þó að það sé rétt að heimsmeistaramót laði að tugmilljónir áhorfenda sem fylgjast með liðum skipuðum atvinnumönnum, á stór hluti daglegs lífs þessa vistkerfis sér stað annars staðar, nefnilega í streymi. Íþróttaupplifunin þróast aðallega á stafrænum vettvangi þar sem æfingum eru fylgt, aðferðir skoðaðar og leikjum bæði atvinnumanna og einstaklega hæfileikaríkra leikmanna er lýst og rætt um^[48].

Þarna kemur **Twitch.tv** til sögunnar, vettvangurinn sem umbreytti þessari stefnu í raunverulegt fjöldafyrirbæri. Stofnað árið 2011 sem framhald af Justin.tv og keypt af Amazon árið 2014, hefur Twitch fest sig í sessi sem staður á netinu ekki aðeins til að fylgjast með stórum keppnum, heldur einnig til að tengjast daglegu lífi leikmanna. Rökrétt er þetta einfalt: leikmaður sendir út leik sinn, áhorfendur hafa samskipti í spjalli og þannig skapast rauntímasamræður sem eru bæði afþreying og samtál.

Á þessum vettvangi er miðlægi aðilinn ekki aðeins atvinnuíþróttamaðurinn, heldur straumspilarinn: manneskjan sem, með útsendingu, frásögn og samræðu, byggir upp tryggt samfélag með tímanum. Með þessum hætti nær fyrirbærið langt út fyrir leikinn sjálfan: á meðan keppnir einblína á tæknilega færni, leitar fólk á **Twitch** einnig eftir félagsskap, hómor og tækifæri til að deila. Það kemur því ekki á óvart að vinsælasta flokkunin tengist ekki endilega ákveðnum leik, heldur Just Chatting—einhvers konar „stafrænu stofu“ þar sem fólk spjallar frjálst, oft án þess að spila leiki lengur.

Í þessum skilningi stendur leikjamenningin enn sem upprunaleg móðir, en hún breiðkar í nýjar birtingarmyndir sýndarfélagslífs: þetta snýst ekki lengur eingöngu um það hver vinnur leik í League of Legends, heldur líka um tilfinninguna að tilheyra sameiginlegum stað, rými sem hægt er að snúa aftur til á hverjum degi til að tala, deila og viðurkenna sjálfan sig.

Fyrir foreldra er því spurningin ekki lengur hvort það sé þess virði að fylgjast með rafíþróttum eða streymi, heldur hvernig. Uppeldisáskorunin er ekki að dæma ofan frá, með því að gera lítið úr þessum víðfeðma heimi sýndar- og stafrænnar starfsemi, heldur að finna leiðir til að ganga inn í þennan heim, skilja hann og jafnvel verða hluti af honum. Því eins og gerst hefur áður með íþróttum, tónlist eða kvikmyndum, snýst þetta um mótun sjálfsmynda, tungumála og samfélaga sem yngri kynslóðir upplifa sem órjúfanlegan hluta af sínum þroska. Að hunsa þetta væri að láta þann þroska eiga sér stað án verkfæra fyrir samtál milli kynslóða.

48. Sjöblom, M., & Hamari, J. (2017). Why do people watch others play video games? An empirical study on the motivations of Twitch users. *Computers in Human Behavior*, 75, 985–996.

Sambandstækifæri: að fylgjast með, skilja, taka þátt

Að hugsa um rafíþróttir eingöngu sem keppnisvið þar sem atvinnumenn ráða ríkjum þýðir að missa sjónar á grundvallarþætti: möguleikanum á að upplifa þær sem tækifæri til samskipta, sérstaklega innan fjölskyldunnar. Að horfa saman á leik í heimsmeistaramóti League of Legends eða úrslit FIFA-mótsins er í raun ekki svo frábrugðið því að safnast saman í sófann til að horfa á leik í Meistaradeild Evrópu í fótbolta: þar er eftirvænting, sameiginlegar tilfinningar, og tæknileg hugtök sem yngri kynslóðir kunna betur og geta útskýrt fyrir eldri, sem aftur snýr við hefðbundnum mynstrum uppeldisferlisins í eins konar jafningjastuðningi milli kynslóða.

Gögn sem safnað hefur verið af **RÍSÍ**, Íslenska Rafíþróttasambandinu, sýna þessa dýnamík mjög skýrt. Móðir sem rætt var við í vinnustofu lýsti undrun sinni þegar hún sá dóttur sína fyllast af spennu meðan á úrslitaleiknum í áðurnefndu League of Legends heimsmeistaramóti stóð:

«Hún leit út eins og hún væri að horfa á landsliðið, en með meiri ástríðu, því hún þekkti leikina, leikmennina og bakgrunninn.»

Kvöldið varð að tækifæri til samtals: ekki lengur „slökktu á tölvunni,“ heldur „útskýrðu fyrir mér af hverju þú heldur með þessu liði.“ Lítil umskipti sem opnuðu varanlegan samskiptarás, í raun í gegnum og þökk sé rafrænum og leikjamiðluðum vettvangi.

Svipað gerðist með aðra leiki: enn á Íslandi horfðu sumar fjölskyldur saman á úrslitaleiki í Rocket League og FIFA eWorld Cup, fögnuðu og fylgdust með taktík á vellinum eins og um hefðbundinn íþróttaleik væri að ræða. Í sumum tilfellum uppgötvuðu foreldrar að börn þeirra gátu útskýrt reglur, aðferðir og bakgrunn liða og leikmanna með sömu nákvæmni og fullorðinn myndi útskýra fótboltaleik. Fyrir yngra fólkið þýddi þetta að finna að það væri viðurkennt, ekki sem „óvirkir skjáneytendur,“ heldur sem sérfræðingar, verðug þess að hlustað væri á þá og, umfram allt, þátttakendur í merkingarbærri, flókinni og spennandi starfsemi.

Aðrar fjölskyldur upplifðu svipaðar aðstæður, ekki endilega með því að horfa á opinber mót, heldur í gegnum útsendingar á Twitch.tv, og færðu sig þannig út fyrir hið atvinnulega umhverfi rafíþróttar. Vettvangsrannsóknir sem starfsfólk **RÍSÍ** framkvæmdi söfnuðu ýmsum frásögnum þar sem foreldrar sögðu frá því hvernig þeir byrjuðu að sitja við hlið barna sinna meðan þau horfðu á uppáhalds straumspilara sinn. Í fyrstu var það aðeins áhorf í þögn, næstum með daufri forvitni; síðan komu fyrstu spurningarnar („hver er þetta?“, „af hverju eru þau að nota þessa taktík?“); og loks, í sumum tilfellum, bein þátttaka, þar sem foreldrið fann sig skrifa athugasemdir í spjallrásinni, deila viðbrögðum og tilfinningum með öðrum áhorfendum og aðdáendum.

Þessi framvinda, svo einföld í framkvæmd, er í raun mjög mikilvæg nálgunarleið, sérstaklega á sviði almennrar stafrænnar færni og miðlalæsis. Eins og fram kemur í skýrslum starfsmanna er ekki óalgengt að foreldri átti sig, eftir nokkrar vikur, á leikstíl atvinnumanns eða verði kunnugt um slangur sem virtist óskiljanlegt daginn áður. Þetta er ferli óbeinnar, sjálfsprottinnar menningarlegrar aðlögunar sem kemur ekki úr handbókum eða námskeiðum, heldur af því að deila raunverulegri reynslu. Umfram allt er þetta leið til að tengjast hluta samtímamenningar sem sameinar lifandi afþreyingu og sýndarfélagslíf sem er jafn fljótandi og raunverulegt: menningu sem sprettur úr samræðu milli straumspilara og samfélaga sem ungt fólk býr nú í sem daglegri framlengingu eigin sambanda.

Frá uppeldisfræðilegu sjónarhorni er mikilvægasta atriðið að viðurkenna menningarlegt virði ungmennamenningar og umbreyta því í sameiginlega reynslu. Það er ekki nauðsynlegt að vera sérfræðingur í tölvuleikjum: það sem skiptir máli er viljinn til að hlusta og forvitnin til að skilja heim sem, fyrir þá sem ólust upp án skjáa, getur vírst framandi eða fjarlægur. Í þessum skilningi verður það að horfa saman á rafíþróttir eða útsendingar að raunverulegu rannsóknarrými fyrir hlustun og gagnkvæmt nám: fullorðnir læra að fresta dómhörku og lesa nýtt tungumál, á meðan unglingar upplifa að ástríða þeirra sé viðurkennd og verða í staðinn leiðsögumenn og menningarlegir milliliðir.

Það er í slíkum augnablikum sem hið svokallaða stafræna bil milli kynslóða getur raunverulega minnkað. Ekki vegna þess að foreldri læri allar reglur tölvuleiks eða kunni að greina á milli allra straumspilara, heldur vegna þess að það samþykkir að sitja við hliðina, fylgjast með, spyrja og leyfa sér að vera leitt áfram. Á sama tíma fær unglingurinn tækifæri til að staðfesta ástríðu sína og hluta af sínu daglega lífi — ekki með því að loka henni inni í einkarými, heldur með því að gera hana að sameiginlegri, umræðuhæfri og viðurkenndri starfsemi.

Á þennan hátt hætta samskipti í gegnum skjái að vera talin hindrun og geta í staðinn orðið að vettvangi fyrir nám, reynslu og þátttöku: raunverulegu tækifæri til að byggja, dag frá degi, sameiginlegt tungumál sem styrkir fjölskyldutengsl og eykur skilning á þeim nútímalegu straumum sem móta daglegt stafrænt líf.

Hagnýt æfing: „Horfum á leik saman (leiðsögn og greining)“

Inngangur

Til að ljúka þessum kafla leggjum við til þrjár hagnýtar æfingar sem eru hannaðar til að nota beint innan fjölskyldunnar eða aðlagð af fagfólki sem starfar á sviði fullorðinsfræðslu og stuðnings við foreldra. Rökin eru einföld: að byrja á raunverulegum leikjatengdum viðburði – mótí, leik eða útsendingu – og breyta honum í tækifæri til samtals og sameiginlegrar ígrundunar og, umfram allt, í vinnustofu fyrir tileinkun stafrænnar færni og leikninnar í þessum heimi. Hvort sem það er foreldri sem horfir með barni sínu eða hópur fullorðinna sem reynir sig áfram saman og flytur svo reynsluna inn í sitt eigið samhengi, er markmiðið alltaf það sama: að brjóta niður kynslóðamúra og minnka stafræna og menningarlega gjá sem enn stundum einkennir allt leikjasamfélagið.

Hagnýt æfing

Horfum á leik saman (leiðsögn og greining á Twitch eða YouTube Gaming)

Markmið

Að kynnast vettvangi fyrir tölvuleikjaútsendingar (sérstaklega Twitch og YouTube Gaming), með því að fylgjast ekki aðeins með leiknum sjálfum heldur einnig þeim félagslegu samskiptum sem myndast í kringum hann: rauntímaspjalli (e. live chat), hlutverki straumspilara (streamers) og gagnvirkni samfélagsins. Æfingin þjálfar gagnrýna athugun, skilning á stafrænu tungumáli og hæfni til að greina félagsfærni sem felst í þessum sýndarheimum.



Efni

Tölva, snjallsími eða snjallsjónvarp með aðgangi að Twitch eða YouTube Gaming. Gott er að velja fyrirfram:

- beinan viðburð (t.d. Fortnite-mót);
- tónleika eða sérstakan viðburð sem fer fram innan tölvuleiks (t.d. Travis Scott eða Ariana Grande í Fortnite);
- rás vinsæls straumspilara, helst einhvers sem barnið fylgist þegar með.

Heildartími

45–60 mínútur.

Framkvæmd

Undirbúningur (10 mínútur)

Yngri aðilinn kynnir Twitch eða YouTube Gaming: sýnir hvernig vettvangurinn virkar, hvað það þýðir að „fylgja rás,“ til hvers lifandi spjall er notað og hvernig áhorfendur og straumspilarar eiga samskipti. Foreldrið eða forráðamaðurinn leyfir sér að vera leiddur áfram, tekur á sig hlutverk áhorfanda og læranda.

Virk þátttaka (25–30 mínútur)

Horfið saman á valið efni (t.d. mót eða beina útsendingu af Fortnite). Hér snýst athyglin ekki aðeins um leikinn sjálfan, heldur einnig um samhengi hans:

Hver er straumspilarinn? Hvernig hefur hann samskipti við sitt samfélag?

Hvað er verið að skrifa í spjallinu? Er það bara hávaði, eða eru þar brandarar, stuðningur, sameiginlegt tungumál?

Hvernig bregst hinn ungi við þessum samskiptum? Þekkir hann sig í þessu tungumáli? Telur hann það hluta af sínu daglega lífi?

Hægt er einnig að prófa að skrifa skilaboð í spjallið (ef rásin leyfir það) eða gera sameiginlegar athugasemdir sem fjölskylda, til að upplifa virka þátttöku.

Eftirumræða (10–15 mínútur)

Að lokinni útsendingu er rætt saman:

„Hvað greip athygli þína mest: leikurinn, straumspilarinn eða spjallið?“

„Finnst þér þetta líkt eða ólíkt því að horfa á fótboltaleik eða hæfileikabátt í sjónvarpi?“

„Hvaða hæfni þarf til að vera straumspilari?“ (t.d. framsögn, tímastjórnun, hæfni til að halda áhuga vakandi o.s.frv.)

Þá má íhuga hvernig þessar hæfnipættir eru í raun yfirfærðir á önnur samhengi, og hvernig samskipti á netinu eru ekki „gervi“ heldur byggja raunveruleg, þótt stafrænt miðluð, samfélög.

Hugleiðingar

Þessi æfing færir athyglina frá „því að spila“ yfir í „að horfa á aðra spila“ – eina vinsælustu athöfn ungs fólks í dag. Að skilja Twitch eða YouTube Gaming þýðir að skilja grundvallarþátt í samtímamenningu ungmenna. Foreldrar þurfa ekki að verða sérfræðingar í Fortnite eða færir straumspilarar: þeir þurfa aðeins að viðurkenna að þessir vettvangar eru æfingasvæði fyrir samskiptahæfni, gagnvirkni í sýndarsamfélögum og stjórn á stafrænum sjálfsmyndum. Með öðrum orðum: að horfa saman er ekki bara „að eyða tíma“ – það er að opna glugga inn í félagslegan heim sem sameinar leik, afþreyingu og sýndarmenningu nútímans.

Hagnýt æfing

Rafíþróttamót: stafrænt tækniuhverfi sem dæmi um nútíma íþróttamenningu

Markmið

Að færa foreldra og börn nær heimi samkeppnislegra rafíþróttar (esports), og horfa ekki aðeins á hið sýnilega við leikinn heldur einkum á þær grunnstoðir sem hann byggir á: samvinnu, virðingu fyrir reglum, tilfinningastjórnun og stóru alþjóðlegu samfélagi. Æfingin miðar að því að sýna fram á að íþróttamennning – fair play, ástríða, samheldni og agi – er ekki bundin við hefðbundnar íþróttir heldur lifir og þróast einnig í stafrænum heimi.

Efni

Tölva, spjaldtölva eða snjallsjónvarp með aðgangi að Twitch eða YouTube, þar sem valið er samkeppnismót (til dæmis League of Legends World Championship, The International Dota 2 Championship, Valorant-mót eða Overwatch League).

Heildartími

Um það bil 60 mínútur.

Framkvæmd

Undirbúningur (10 mínútur)

Yngri þátttakandinn kynnir viðburðinn: hvaða lið keppa, hvaðan þau koma og hverjar eru helstu reglur leiksins. Ekki er nauðsynlegt að skilja öll tæknileg atriði; það sem skiptir máli er að fanga anda keppinnar. Fullorðni aðilinn getur spurt einfaldra spurninga eins og: „Af hverju er þetta lið svona sterkt?“ eða „Hverjir eru frægustu leikmennirnir?“ – og tekið á sig hlutverk forvitins áhorfanda.

Virk þátttaka (30–35 mínútur)

Horfið saman á hluta leiks eða móts og reynið að taka eftir ekki aðeins því sem sést á skjánum heldur einnig samskiptadýnamíkinni á bakvið:

- samvinnu liðsfélaga (hlutverkaskipting, hraðvirk samskipti, sameiginlegar ákvarðanir);
- aga í að virða reglur (hlé, dómgæsla, siðareglur keppenda);
- hegðun áhorfenda á netinu (fögnuður, stuðningur, tjáning með emoticons og spjalli sem vettvangi sameiginlegrar þátttöku).
- Fullorðnir geta reynt að lesa leikinn eins og þeir myndu lesa úrvalsdeildarleik eða úrslit á Ólympíuleikum – og greina þá sameiginlegu gildi sem tengja líkamlegar íþróttir og stafrænar.

Eftirumræða (15 mínútur)

Að lokinni áhorf verður opnað fyrir samtal:

- „Minnir þetta þig meira á fótboltaleik eða tölvuleik?“
- „Hvort er mikilvægara til að vinna: einstaklingshæfni eða liðsheild?“
- „Hvaða tilfinningar vakti leikurinn hjá þér?“

Síðan má ræða um alþjóðlega vídd rafíþróttar: hvernig þessi mót sameina áhorfendur alls staðar að úr heiminum og stuðla að tilfinningu fyrir sameiginlegri, stafrænt miðlaðri borgaravitund yfir landamæri.

Hugleiðingar

Rétt eins og Ólympíuleikar eða körfuboltamót eru æfingavettvangur fyrir borgaraleg og íþróttaleg gildi, eru stór rafíþróttamót í dag dæmi um óformlegt nám: þau kenna að sigur sprettur af samvinnu, að samkomulag um reglur gerir keppni mögulega, og að virðing fyrir andstæðingnum er órjúfanlegur hluti áskorunarinnar. Að horfa saman á rafíþróttakeppni er því ekki aðeins að kynnast hluta af menningu ungs fólks, heldur heilli áþreifanlegri íþróttamenningu, þar sem skjárin verður að leikvelli, samfélagið að áhorfendastúku, og fjölskyldur læra að lesa nýtt tungumál sem hefur orðið órjúfanlegur hluti af samtímanum.

Hagnýt æfing

Frá fótbolta yfir í fjarstýringu: heimur eFootball

Markmið

Að sýna hvernig rafíþróttir geta miðlað sömu gildum og hefðbundnar íþróttir – að efla samvinnu, virðingu fyrir reglum og fair play. Æfingin leiðir foreldra inn í kunnuglegt samhengi, fótbolta, til að auðvelda skilning á fyrirbærinu rafíþróttir.

Efni

- Tölva, leikjatölva eða snjallsjónvarp með aðgangi að YouTube eða Twitch.
- Upptaka af úrslitaleik í eFootball (áður PES) eða FIFA eWorld Cup.

Heildartími

Um 40–50 mínútur.

Framkvæmd

Undirbúningur (10 mínútur)

Eins og í úrvalsdeildarleik eða heimsmeistarakeppni í fótbolta velur hver þátttakandi lið til að styðja. Þetta skref eitt og sér jafnar stöðuna milli barna og fullorðinna – því hér þarf ekki að „kunna tölvuleiki“, heldur aðeins að þekkja tungumál fótboltans.

Virk þátttaka (25 mínútur)

Horfið saman á leikinn. Hver þátttakandi skráir niður tvennt:

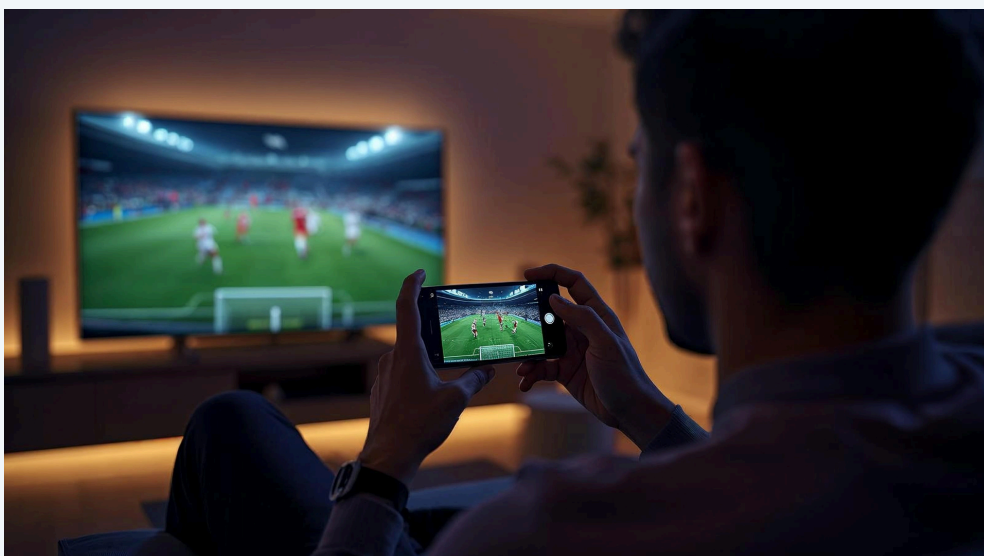
- aðgerðir sem teljast „verðugar lófataki“ (liðsvinna, vel útfærð mörk, góður varnarleikur);
- hegðun sem telst „óíþróttamannsleg“ (áreiti, dónaskapur eða neikvæð framkoma í spjalli).

Eftirumræða (10–15 mínútur)

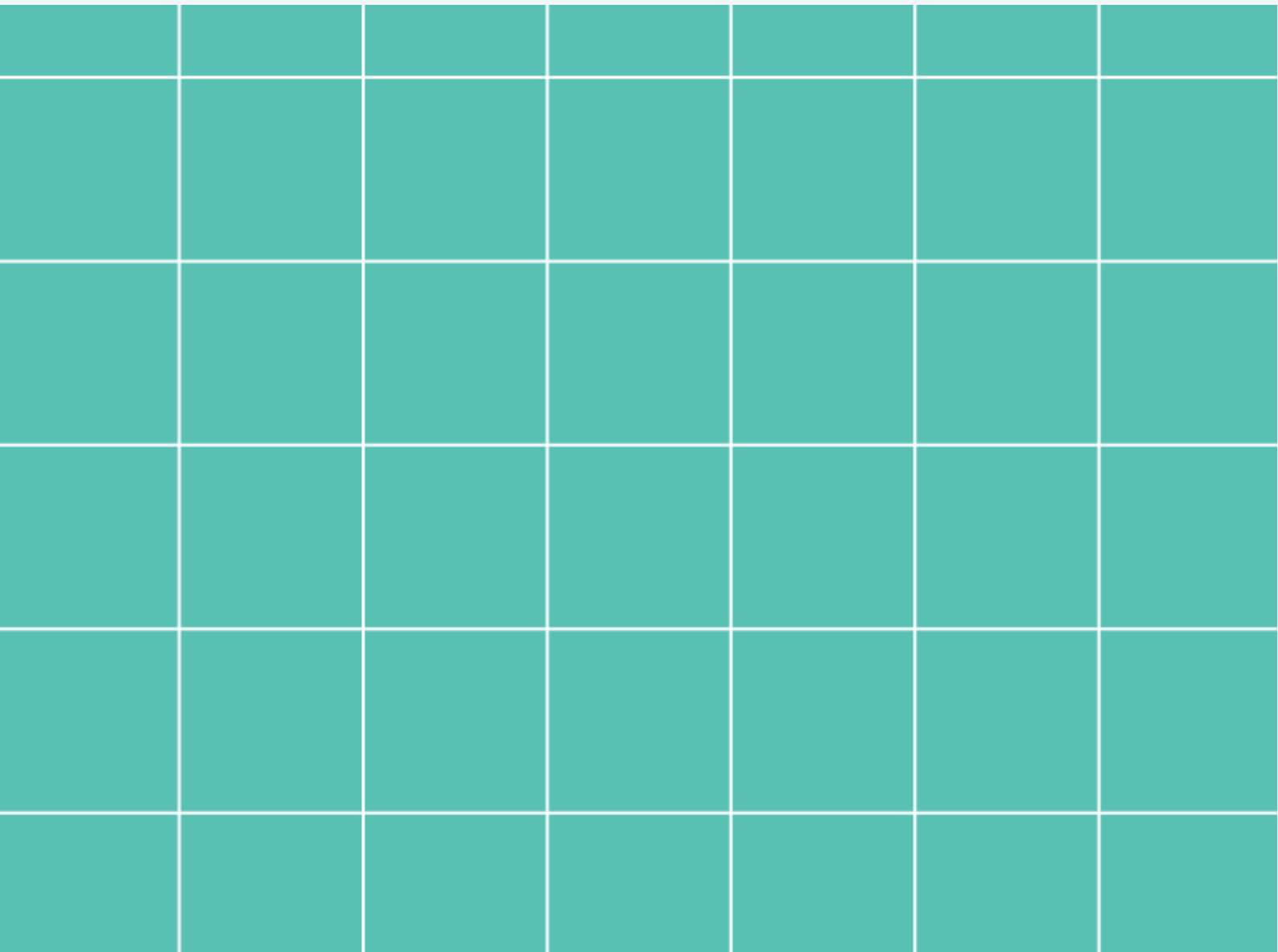
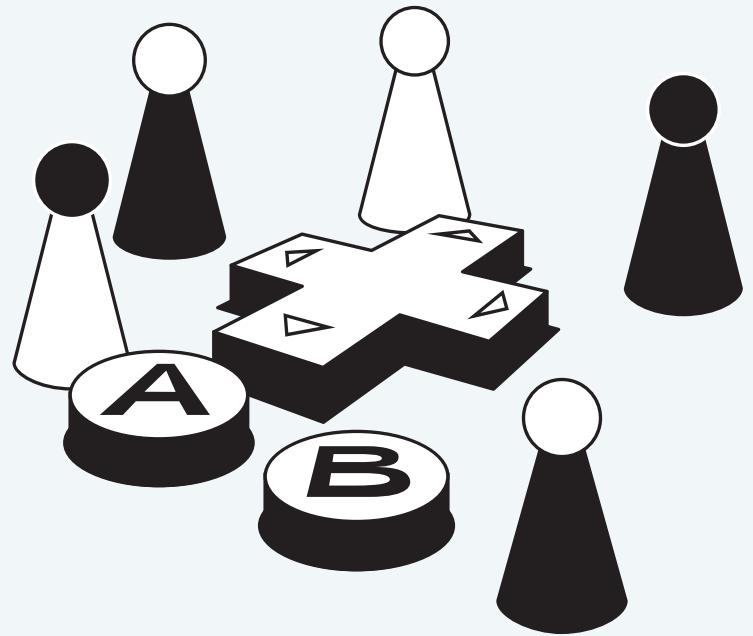
Ræðið síðan saman: Hvað gerir leikbrot að „fallegrí“ eða eftirtektarverðri aðgerð, jafnvel í stafrænum heimi? Hvernig vernda reglurnar leikinn og leikmennina? Hvaða líkindum má finna milli raunverulegs fótbolta og hins stafræna?

Hugleiðingar

Æfingin byggir á sameiginlegum grunni: vinsælustu íþrótt heims. Fyrir foreldra er oft auðveldara að tengjast eFootball-úrslitaleik en keppni í League of Legends. Samt eru dýnamíkin furðulega lík: virðing fyrir andstæðingi, gildi liðsheildar, seigla eftir mistök. Að horfa saman felur því ekki aðeins í sér að kynnst heimi rafíþróttar, heldur að uppgötva hvernig hefðbundnar og stafrænar íþróttir deila alhliða menntunargildum. Með öðrum orðum: þetta er brú á milli kynslóða – barnið útskýrir rökfræði netsamkeppni, á meðan foreldrarnir þekkja endurómun úr leikjum sem þeir hafa séð á leikvangi eða í sjónvarpi.



Fræðsluviðauki



Í þessum kafla höfum við safnað saman efni og verkfærum með tvíþættan tilgang: annars vegar að bjóða fjölskyldum upp á viðbótarverkefni sem þær geta notið með börnum sínum, og hins vegar að útvega úrræði og fyrirmyndir sem hægt er að nota í fræðslu og stuðningsstarfi við foreldra – líka í öðrum löndum og af nýjum leiðbeinendum og fræðurum.

Verkefnið **Gaming and Parents** var einmitt hannað með þetta í huga: að miðla samtímatölvuleikjamenningu og umbreyta því sem oft virðist vera fjarlægð – hinu svokallaða stafræna bili – í tækifæri til samtals og gagnkvæms náms. Það beinist bæði að foreldrum og fjölskyldum, sem þannig fá skýr og hagnýt verkfæri í hendur, og að fræðurum og fagfólki, sem geta auðveldlega aðlagð og felld sama efni inn í vinnustofur eða þjálfunarnámskeið fyrir fullorðna, og þannig eftl áhrif og sjálfbærni verkefnisins til framtíðar.

Æfingarnar sem fylgja byggja á þessari nálgun: einföld verkefni sem hægt er að framkvæma heima, en sem opna jafnframt glugga að stærri viðfangsefnum á borð við inngildingu, fjölbreytileika, virka borgaravitund, sjálfbærni og stafræna hæfni. Þetta eru ekki bara skemmtilegar æfingar, heldur raunverulegar örvinnustofur, sem má endurtaka í ólíkum samhengi og gagnast bæði ungu fólki og fullorðnum.

Samhliða handbókinni hefur samstarfshópurinn einnig þróað **leiðbeiningar**: stutt og hagnýt yfirlit ætluð sérstaklega kennurum og leiðbeinendum sem vilja endurtaka námskeiðið með öðrum hópum fullorðinna og fjölskyldna. Handbókin og leiðbeiningablöðin eru því tvö aðskilin, en samvirk verkfæri: handbókin veitir frásögnina og aðferðafræðilegan ramma, á meðan blöðin þýða hann yfir í hraðvirkt og notendavænt form.

Að lokum inniheldur þessi viðauki úrval **viðbótarauðlinda** (gagnlegir tenglar, stuðningsþjónustur, grundvallarþáttalistir) með það að markmiði að hámarka möguleika á endurnotkun. Hugmyndin er að þessar síður séu ekki aðeins lesnar, heldur virkilega notaðar – sem starfsvettvangur sem getur orðið hluti af daglegu lífi fjölskyldna og jafnframt fundið sér sess í skólum, fræðslumiðstöðvum og samfélagslegu starfi, bæði innan og utan samstarfsverkefnisins.

Fyrsta æfing

Inngilding innan fjölskyldunnar: að spila saman Drag X Drive á Switch 2

Inngangur

Þessi æfing er sérstaklega hönnuð fyrir fjölskyldur þar sem einn eða fleiri hafa líkamlega fötlun – eða sem einfaldlega vilja takast á við þetta mikilvæga málefni, sem snertir víðara svið félagslegrar inngildingar. Markmiðið er að breyta tölvuleikjaspilun í tækifæri til raunverulegrar þátttöku, þar sem foreldrar og börn geta upplifað að spila „á jafnréttisgrundvelli“, án hindrana. Leikurinn sem valinn er, Drag X Drive (Nintendo Switch 2, 2025), er íþróttaleikur sem endurskapar körfuboltaleiki í hjólastólum og er hannaður með aðlögunarstýringum og aðgengisham, þannig að allir geti tekið þátt.

Markmið

Að stuðla að innifalinni leikjaupplifun innan fjölskyldunnar, þar sem fötlun er ekki hindrun heldur sjálfur kjarni leiksins, og hvetja þannig til samkenndar, samvinnu og félagslegrar meðvitundar.

Efni og tímalengd

- *Nintendo Switch 2 með Drag X Drive*
- Aðlögunarstýringar eða Joy-Con-stýringar í aðgengisham
- Um 40–50 mínútur

Framkvæmd

Undirbúningur (5–10 mínútur)

Foreldri kynnir leikinn sem innifalinn leik. Þeir sem þekkja stjórnækin betur útskýra fyrir hinum hvernig leikurinn virkar – þessi „hlutverkaskipti“ eru þegar orðin hluti af náminu.

Leikhloti (25–30 mínútur)

Fjölskyldan spilar saman og deilir þeirri samvinnu sem þarf til að hreyfa sig, senda boltann og skora stig. Upplifunin verður tækifæri fyrir alla til að reyna – þó í sýndarheimi – hvernig það er að hreyfa sig um í hjólastól.

Umræða (10 mínútur)

Ræðið saman:

- „Hvernig var að spila svona?“
- „Hvernig var þetta frábrugðið hefðbundnum körfubolta eða öðrum íþróttaleikjum?“
- „Hvað lærðum við um samvinnu?“

Hugleiðingar

Þessi æfing er boð um að uppgötva hvernig tölvuleikir geta orðið að verkfærum raunverulegrar inngildingar. Hún er ekki hugsuð sem „undantekning“, heldur sem tækifæri til að skapa sameiginlegt rými þar sem einstaklingar með fötlun eru ekki á hliðarlínunni, heldur í forgrunni – sem virkir þátttakendur í leiknum og í sameiginlegri upplifun fjölskyldunnar.

Önnur æfing

Okkar stafræna bæjarstjórn: að læra borgaravitund í gegnum leik

Inngangur

Þessi æfing er hugsuð fyrir fjölskyldur sem vilja örva borgaravitund barna sinna og hæfni til að taka þátt í sameiginlegum ákvörðunum, með sérstaka áherslu á mögulega samspilaleikjaspilun (co-gaming). Of oft er borgaravitund talin fjarlæg, aðeins ætlað fullorðnum. En jafnvel sýndarsamfélag í tölvuleik getur orðið gagnvirk rannsóknastofa fyrir skilning á sameiginlegum reglum, hvernig á að ræða, taka ákvarðanir og skilja ábyrgðina sem fylgir því að „búa saman“.

Markmið

Að kynna yngri kynslóð fyrir grunnatriðum virkrar borgaravitundar – samtal, sameiginlegar reglur, málamiðlanir – með notkun á kunnuglegum leikjavettvangi eins og Roblox eða Minecraft.

Efni og tímalengd

- Tölva, spjaldtölva eða leikjätölva með Roblox (ókeypis) eða Minecraft (greidd, en almennt aðgengileg)
- Um 45–60 mínútur

Leikhúti (25–30 mínútur)

Byggið samfélag saman: torg, hús, garð eða leikvöll. Ræddu síðan:

- Hver ákveður hvar byggja á?
- Eru reglur (t.d. engin of há hús, allir þurfa garð)?
- Hvernig eru deilur leystar („Ég vil stórkastala!“, „Ég vil fótboltavöll!“)?

Hægt er að herma eftir raunverulegri „fjölskyldubæjarstjórn“ með hlutverkum: bæjarstjóri, borgarar, stjórnarandstaða o.s.frv.

Eftirumræða (10–15 mínútur)

Ræðið saman:

- Hvaða reglur voru auðvelt að samþykkja?
- Hvaða atriði vöktu deilur?
- Hvernig gekk samningaviðræðuferlið?
- Hvaða verkfæri, jafnvel óformleg, voru notuð til að leysa ágreining?
- Þetta tengir leikinn við raunveruleikann: „Gerist eitthvað svipað í skóla eða í borginni?“

Hugleiðingar

Í gegnum leik læra unglingar og fullorðnir að borgaravitund byggist ekki á reglum sem settar eru uppfrá ofan, heldur á sameiginlegum samkomulagi og gagnkvæmri ábyrgð. Í þessu samhengi eru Roblox og Minecraft ekki bara skapandi „sandkassar“, heldur raunveruleg dæmi um borgaravitund: stafrænar umhverfi þar sem hægt er að herma eftir lýðræðislegum ferlum og upplifa flækjustig þess að búa saman. Með sameiginlegri byggingu, umræðum og smáum samningum geta þátttakendur kynnst lykilatriðum eins og samráði, borgaralegri samvinnu og hæfni til að ná félagslegum málamiðlunum.

Þriðja æfing

Eco: byggja, ákveða, varðveita – stafrænt nám í sjálfbærni

Inngangur

Þessi æfing er hugsuð fyrir fjölskyldur sem vilja, til dæmis í sameiginlegri leikjastund, nýta tölvuleiki sem tæki fyrir bæði umhverfis- og borgaralega menntun. Eco (Strange Loop Games, 2018) er margspilunarherma þar sem leikmenn þurfa að vinna saman að byggingu sjálfbærrar menningar, með jafnvægi milli nýtingar auðlinda, umhverfisáhrifa og félagslegrar þróunar. Ákvarðanir eru ekki teknar einstaklingsbundið, heldur sem niðurstaða samninga, reglna, laga og sameiginlegrar stefnu.

Markmið

Að efla hæfni tengda sjálfbærni hjá þátttakendum (foreldrum og börnum): sameiginlega skipulagningu, auðlindanýtingu, umhverfisvitund og hæfni til að stjórna stafrænu samfélagi í sameiningu með tilliti til auðlindanýtingar.



Screenshot taken from Eco. © Strange Loop Games. All rights reserved.

Efni og tímalengd

- Tölva (Windows/Mac/Linux) með aðgangi að leiknum Eco (early access eða demo, ókeypis)
- Nettenging fyrir sameiginlega spilun
- Mælt með 60 mínútum eða lengur, eftir þátttöku

Framkvæmd

Undirbúningur (10 mínútur)

Kynning á leiknum:

„Eco er hermd pláneta: við verðum að lifa af saman ógn asteroíða án þess að eyðileggja umhverfið. Við þurfum að setja lög, rækta, skipuleggja og vinna saman.“

Kynnið stuttlega viðmót leiksins: umhverfiskort, auðlindir, lagafrumvörp.

Leikhluti (30–40 mínútur)

Spilið saman og reynið að framkvæma vistvænar ákvarðanir: hver safnar hráefnum, hver leggur fram lagafrumvarp gegn skógarhöggi, hver rannsakar efnaskipti menningarinnar í heild. Samtöl og miðlun koma náttúrulega upp:

- „Á að setja reglur um sjálfbærar skógarauðlindir?“
- „Þurfum við sýndargjöld á útblástur?“
- „Hvernig ætlum við að stýra vatnsbirgðum?“

Umræða (10–15 mínútur)

Ræðið saman spurningar eins og:

„Hvaða ákvarðanir vörðu vistkerfið best?“

„Hvernig tókst að semja milli mismunandi þarfa?“

„Hvaða líkindum við rekumst á við raunveruleg umhverfismál?“

Hugleiðingar

Eco sýnir að tölvuleikir geta verið sýndarstofur fyrir sjálfbæra stjórnun: þegar fjölskyldumeðlimir vaxa saman í leiknum kynnast þeir raunverulegum afleiðingum ákvarðana sinna og skilja að umhverfisábyrgð tilheyrir samfélaginu í heild. Þó leikirnir virðist einfaldir geta þeir skapað öflugt menntarefni sem tengir sýndarheiminn við daglegt líf á aðgengilegan og áhugaverðan hátt.

Fjórða æfing

„Sögur sem sameina“: Never Alone – um menningu og sjálfsmynd

Getur viðskiptaleikur með sterka frásagnarmenningu boðið fjölskyldu tækifæri til að ræða sjálfsmynd, menningu og fjölbreytileika? Með Never Alone er svarið já. Þetta er ekki hefðbundinn „fræðslugreindur“ leikur ætlaður skólum, heldur verk sem þróað var í samstarfi þróunaraðila og Inuit-samfélagsins á Alaska, fáanlegt á mörgum tungumálum (þó að talað mál sé eingöngu Inuit). Í leiknum stýrirðu barni og ref, en í bakgrunni heyrir þú raustir eldri samfélagsmanna sem segja goðsagnir, ævintýri og þjóðsögur sem hafa gengið í kynslóðir. Niðurstaðan er aðlaðandi upplifun fyrir leikmenn – púsluspil, stökk og stórfenglegar snævi þaktar landslag – og jafnframt djúpstæð örvun fyrir þá sem horfa og hlusta: tölvuleikurinn verður munnleg saga, raunverulegur gluggi inn í annan heim.

Markmið

Að efla samkennd og menningarlega forvitni; að nota leikinn sem upphafspunkt fyrir fjölskyldusamtal um hefðir, rætur ætta og fjölbreytileika.

Efni og tímalengd

- Tölva, leikjatölva, eða spjaldtölva með aðgangi að *Never Alone*
- 45–60 mínútur, fyrir bæði spilun og umræður.

Framkvæmd

Undirbúningur (10 mínútur)

Byrjaðu leikinn og skildu rými fyrir uppgötvun: heimskautalandslag, fyrstu raddirnar á Iñupiaq, texta sem þýða. Fullorðinn spyr:

„Hvað slær þig mest? Myndefnið, persónurnar eða frásagnar-röddin?“

Leikhloti (25–30 mínútur)

Spilið saman, skiptist á eða fylgist með, og skrifið niður (jafnvel á blað) myndir, setningar eða tákni sem vekja mesta athygli. Reynið að merkja sérstaklega þá þætti sem eru menningarlega „ólík“ eigin venjum (landslag, fjölskyldubönd, samband við umhverfi eða eldri kynslóðir o.s.frv.).

Umræða (10–15 mínútur)

Tengið sögunnar sem þið sáuð við þær sem eru heima:

- „Eigum við líka þjóðsögur um dýr sem vernda okkur?“
- „Eru minningar sem tengjast sögum sem afi eða amma sagði?“

Ef vilji er fyrir hendi má búa til lítið veggspjald sem sameinar Inuit-þætti og fjölskylduminningar.

Hugleiðingar

Never Alone er ekki „kennslustund dulbúin sem leikur“, heldur saga sem á að verða sameiginleg upplifun. Hún flytur þig til fjarlægs heims, heimskautanna, og gerir það ekki með gögnum eða útskýringum, heldur með myndum, hljóðum og þjóðsögum. Þegar leikurinn er upplifaður sem fjölskylda gerist eitthvað sérstakt: þið eruð ekki einungis áhorfendur annarra menningarheima, heldur spyrjið einnig sjálf um ykkar eigin: Hvaða sögur hafa foreldrar og afar/frænkur látið okkur í té? Hvernig? Hvaða minningar varðveitum við og gleymum oft að deila? Hvernig leiðir menningarleg fjölbreytni okkur til að segja og varðveita fjölskylduminningar „ólíkt“ öðrum? Í þessu ljósi kennir leikurinn ekki einfaldlega, heldur opnar glugga til að ræða sjálfsmynd, rætur og virðingu fyrir mismun, með eðlileika eins og að ganga yfir snævi þakið landslag.



Screenshot from Never Alone. © E-Line Media. All rights reserved.

Fimmtu æfing

Siðferðisleg samtöl og val í heiminum: fjölskyldukampani í Baldur's Gate III

Inngangur

Sumir leikir eru spilaðir á örfáum mínútum, aðrir eru lifaðir sem heilir heimar. Baldur's Gate III tilheyrir þeirri siðari tegund: þetta er ekki aðeins leikur, heldur flókin upplifun sem fléttar saman frásögn, siðferðisleg val og pólitik „að lifa saman“. Hver ákvörðun skiptir máli, hver aðgerð hefur afleiðingar: að bjarga eða dæma, vinna saman eða svíkja, fórna einstaklingnum fyrir hagsmuni hópsins eða verja sjálfstæði þrátt fyrir mögulegt óreiðuástand. Að færa þennan heim inn í fjölskylduna þýðir að opna siðfræðilega rannsóknastofu án veggja, þar sem fullorðnir og unglingar sitja saman við sama borð og spyrja spurninga sem, undir skýli ævintýra, eru jafn gamlar og mannkynið sjálft.

Markmið

Um er ekki aðeins að ræða „leik“, heldur uppsetningu millikynslóðasamtals um siðferði: þjálfun í að rökræða, semja, virða mismunandi skoðanir og vinna saman að því að þróa gildisvísi sem leiðbeinir vali, bæði innan og utan leiksins. Með öðrum orðum verður Baldur's Gate III að stöðugri vinnustofu um borgaravitund, þar sem tungumál tölvuleikja opnar fyrir borgaralega ígrundun og hagnýta æfingu í gildum: inngilding og fjölbreytileiki, virðing fyrir minnihlutahópum, leit að hagsmunum alls samfélags, samstaða gegn kúgun, siðferðislegt hugrekki gegn tækifærismennsku.

Hver frásagnar-gatnamót verða að spegli raunverulegra álitamála: að hjálpa þeim sem eru berskjaldaðir eða misnota veikleika þeirra; verja sjálfstæði einstaklings eða hlýða valdhöfum til að tryggja öryggi hópsins; treysta óljósum bandamanni eða taka áhættu á einveru til að vera samkvæmur sjálfum sér. Þessar áskoranir, settar í sameiginlegt og kunnuglegt samhengi, missa hörku fyrirlesturs og öðlast lífskraft lifaðrar, ræddar og fullrökstuddrar upplifunar.

Efni og tímalengd

- Afrit af Baldur's Gate III á tölvu eða leikjatölvu, með samvinnuham fyrir allt að fjóra þátttakendur
- 60–90 mínútur fyrir þéttan frásagnarluta (aðalherferð eða stórt verkefni)

Framkvæmd

Undirbúningur (10 mínútur)

Áður en hafist er handa eru hlutverk og tilfinningaviðkvæmni skilgreind: hver stjórnar leiðtoga, hver lækni, hver utan aðkomandi. Hér hefst samtalið:

„Hvaða manneskja vilt þú vera í þessum heimi?“

Leikhluti (40–60 mínútur)

Fjölskyldan vinnur saman að verkefni. Í augnablikum mikilvægra valkosta – sleppa eða refska föngum, taka á kúguðu samfélagi, samþykkja eða hafna myrkum samningi – er leikurinn stöðvaður og rætt, líkt og í bæjarstjórnarfundum. Hver rödd skiptir máli, hver rökstuðningur mótar sameiginlega ákvörðun. Þetta er æfing í lýðræðislegri ígrundun, þar sem stýringartækið verður tákn fyrir höndina sem ákveður sameiginlegt örlög.

Eftirumræða (10–20 mínútur)

Í lokin er hlé til að íhuga:

- „Hvaða gildi leiddi okkur mest: réttlæti, gagnsemi, hollusta, frelsi?“
- „Hvernig leið okkur þegar ákvarðanir okkar voru ósamræmdar?“

Hér kemur leikurinn í ljós sem það sem hann er: drama sem dregur fram alþjóðleg siðferðisleg álitamál og býður upp á tækifæri til að viðurkenna og ræða þau saman.

Hugleiðingar

Fræðslugildi Baldur's Gate III liggur í hæfni hans til að umbreyta fjölskyldunni í örborg, borgaræping, samfélag sem þarf að taka sameiginlegar ákvarðanir. Ævintýrið er aðeins dulbúningur: þemu leiksins snúast um borgarlíf, réttlæti og pólitíska ábyrgð. Á tímum þegar opinbert samtal virðist sundurliðað og skipt, verður það óvænt tækifæri til borgaralegs og siðferðilegs náms að sitja á sófa og semja um örlög sýndarpersónu.

Mikilvægi leiksins liggur ekki í endanum, heldur í ákafa ferlisins: hvernig foreldrar og börn læra að ræða, vera ósammála og ná samstöðu, með ígrundun á djúpstæðum siðferðilegum spurningum. Í þessu ljósi er herferðin í Baldur's Gate III fullkomlega stafrænt og leikjafræðilegt tákni fyrir það sem felst í að byggja sameiginlega framtíð.



Screenshot taken from Baldur's Gate 3. © Larian Studios. All rights reserved.

Leiðbeiningar um hvernig endurtaka má verkefnið með öðrum foreldrum (með notkun aðferðafræðilegu leiðbeininganna)

Til að styðja við og gera námsleiðina í þessu Toolkit endurtakanlega höfum við útbúið sérstakt skjal: **Leiðarvísir, aðferðarfræði og þátttaka fyrir fyrirmyndir og foreldra**. Þetta eru ekki einföld verkblöð né lokaðar, “tilbúnaðar” æfingar, heldur heildstæð aðferðafræðileg umgjörð, í samræmi við það fræðslulíkan sem prófað var á Ítalíu og Íslandi.

Leiðbeiningarnar gegna tvíþættu hlutverki:

Stuðningur við Toolkit:

Þær hjálpa til við að þýða fræðilegt og hagnýtt efni Toolkit yfir í fræðslulotur sem samræmast meginreglum óformlegrar menntunar, auðveldrar þátttöku og stafrænnar miðlunar foreldra.

Yfirfærsla og endurtekning:

Þær veita fræðendum fullorðinna, ráðgjöfum, félagsráðgjöfum og fjölskyldumiðstöðvum líkan til að endurframkvæma — og laga að eigin samhengi og þörfum — þá fræðsluleið sem **Gaming and Parents** byggir á.

Hvað felst í leiðbeiningunum?

Skjalið inniheldur ekki formfastar æfingar eða stöðluð verkefni, heldur lotubundna og aðlögunarhæfa uppbyggingu sem þróuð var út frá sjö vinnustofum samstarfsins.

Fyrir hvern þátt námsleiðarinnar veita leiðbeiningarnar:

- aðferðafræðileg meginatriði (óformleg menntun, samskiptamiðað ráðgjöf, *learning by playing*, stafræn miðlun, þveraldra þátttaka);
- fræðslulíkan skipulagt í 7 einingar, hver með markmiðum, tilvísunum í Toolkit og hagnýtum leiðbeiningum;
- leiðbeiningar um framkvæmd og skipulag vinnustofa, bæði í staðnámi og netnámi;
- hagnýt verkfæri fyrir leiðbeinendur, aðferðir við hópstjórnun og ráðleggingar um jákvætt og traustvekjandi námsandrúmsloft;
- gagnlegt efni til undirbúnings og sjálfsnáms nýrra fræðenda;
- stutt reynslumiðuð verkefni til að kynnast helstu leikjaheimum og leikjamenningu sem koma fram í **Gaming and Parents** (*League of Legends*, *Roblox*, frásagnarmiðaðir RPG-leikir);
- tillögur um hvernig megi byggja upp samfellu og samfélag starfshátta í kringum tölvuleiki og stafræna miðlun.

Hvernig á að nota þær?

Leiðbeiningarnar ætti fyrst og fremst að lesa sem viðmiðunarramma.

Í einföldu máli eru þær ætlaðar til að styðja við skipulagningu námsleiðar sem er „svipuð“ eða „innblásin af“ **Gaming and Parents**: þær hjálpa til við að skilgreina námsandrúmsloftið, uppbyggingu lotanna, leiðbeiningaraðferðir og viðmið fyrir val og aðlögun þeirra verkefna sem finna má í Toolkit.

Í þessum skilningi, eins og áður hefur verið nefnt, snúast leiðbeiningarnar fremur um að sýna hvernig hægt er að byggja upp námsupplifun sem er í samræmi við þátttökumiðað og samtalsmiðað verklag verkefnisins, og með áherslu á dagleg samskipti fullorðinna, ungmennta og leikjamenningar.

Markmiðið er að gera hverjum fræðanda eða fagaðila kleift að móta framtíðarverkefni út frá eigin þátttakendum, staðbundnu samhengi og þörfum þeirra fjölskyldna sem þeir starfa með.

Aðgengi

Aðferðarfræðilegir leiðarvísir og þátttökustefnur fyrir foreldra og foreldrahlutverk eru öllum aðgengilegar (á ítölsku, íslensku og ensku) á vefsíðum **Close in the Distance** og **RÍSÍ**, auk verkefnissíðunnar á Erasmus+ Project Results.

Viðbótarauðlindir (tenglar, stuðningsþjónusta, nauðsynleg heimildaskrá)

Þessi kafli safnar saman gagnlegum auðlindum, bæði þeim sem þegar hafa verið nefndar í handritinu og nýjum: tenglum, þjónustum og verkfærum sem bjóða upp á vítt yfirlit yfir leikjamenningu, stafræna miðlun og foreldraaðstoð. Þetta er ekki tæmandi listi, heldur lítill „atlas“ til að hjálpa þér að rata, fræðast meira og finna áreiðanlega viðmiðunarpunkta.

Gagnlegir tenglar

PEGI – Pan European Game Information (<https://pegi.info/>)

Opinbert aldurs- og innihaldsmat leikja í Evrópu: aldursmörk, viðkvæmt efni, leiðbeiningar fyrir fjölskyldur og kennara.

Common Sense Media (<https://www.commonsensemedia.org/>)

Óháð umsagnir um kvikmyndir, öpp og tölvuleiki, með gagnlegum upplýsingablöðum sem hjálpa foreldrum að meta titla og innihald.

EU Kids Online (<https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online>)

Europeískt rannsóknanet um stafræna hegðun barna og unglinga, með samanburðarskýrslum og stefnumótandi greinum.

UNICEF – Digital Parenting (<https://www.unicef.org/parenting/digital-parenting>)

Alþjóðleg ráðgjöf og auðlindir um stafræna foreldrahlutverk: frá notkun samfélagsmiðla til netöryggis.

Videogames Europe (<https://www.videogameseurope.eu/>)

Europeísk samtök tölvuleikjaiðnaðarins: gögn, rannsóknir og verkefni sem beinast að félagslegum og fræðsluáhrifum leikja.

Game Education Network (GEN) (<https://gameeducationnetwork.org/>)

Alþjóðleg vettvangur fyrir fræðsluverkefni og vinnubrögð byggð á tölvuleikjum, gagnlegur kennurum og fræðurum.

Games in Schools (European Schoolnet) (<http://games.eun.org/>)

Framkvæmdastjórn Evrópu verkefni sem stuðlar að notkun tölvuleikja í skólum, með netnámskeiðum og þjálfunarefni.

EduGamers for Kids (<https://www.edugamers.cloud>)

Ítalsk samtök sem stuðla að fræðslu- og innifalandi notkun tölvuleikja, með vinnustofum í skólum og fjölskyldu-samspilsleikjum.

Screenagers (<https://www.screenagersmovie.com/>)

Bandarískt verkefni tileinkað skjá tíma, stafrænni velliðan og fjölskyldusamningum, með leiðbeiningum og efni fyrir foreldra og kennara.

Parent Zone UK (<https://parentzone.org.uk/>)

Breskt miðstöð sem þróar auðlindir fyrir stafræna miðlun milli foreldra og barna, þar á meðal sniðmát fyrir fjölskyldusamninga um notkun tækni.

Aðrir gagnlegir tenglar og stuðningsþjónusta

- **Close in the Distance** (<https://closeinthedistance.com>)

Samtök sem styðja við verkefnið **Gaming and Parents**, virkjast í fjölmiðlafræðslu og stafrænu foreldrahlutverki, með sálfræðiráðgjöf í samstarfi við faglega meðferðaraðila með víðtæka reynslu af nýjum stafrænum fíknivanda.

- **RÍSÍ – Rafiþróttasamband Íslands** (<https://www.rafithrottir.is/>)

Íslenska rafiþróttasambandið, samstarfsaðili Gaming and Parents. Stuðla að ábyrgum leikjavenjum, andlegri og líkamlegri vellíðan leikmanna, og fræðsluefni tengdu keppnisleikjum, með sterka áherslu á rafiþróttamenningu, einnig innan fjölskyldu.

- **Telefono Azzurro – 1.96.96** (Italy)

Hlusta- og sálfræðileg stuðningsþjónusta fyrir börn og fjölskyldur, þar á meðal málefni tengd stafrænum tækni og tölvuleikjum..

- **Child Helpline International** (<https://childhelplineinternational.org>)

Alþjóðlegt net yfir 160 hjálparlínur fyrir börn og unglinga, virkt í mörgum Evrópulöndum.

- **Game Quitters** (<https://gamequitters.com/>)

Alþjóðleg samfélag sem býður stuðning og leiðsögn fyrir fjölskyldur og ungmenni sem glíma við tölvuleikjafíkn.

- **Center for Internet and Technology Addiction** (<https://virtual-addiction.com/>)

Alþjóðlegt rannsóknar- og íhlutunarsetur um stafræna fíkn, með leiðbeiningum og fræðsluverkefnum.

- **Restart – Gaming Addiction Recovery** (<https://www.netaddictionrecovery.com/>)

Sérhæfð þjónusta við bata af tölvuleikja- og internetfíkn, virk í Bandaríkjunum með tengslum í Evrópu.

- **UKIE – AskAboutGames** (<https://www.askaboutgames.com/>)

Breskur vefur sem útskýrir leikjaaldursmerkingar, foreldrastýringar og tækifæri til samspilsleikja skýrt.

- **Family Gaming Database** (<https://www.taminggaming.com/>)

Netgagnagrunnur yfir tölvuleiki með upplýsingar ætlaðar fjölskyldum: aldurstilmæli, fræðslugildi, sameiginlegir leikjahættir.

Heimildaskrá

Gee, J. P. (2007). *What Video Games Have to Teach Us About Learning and Literacy*. Palgrave Macmillan.

Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). *The benefits of playing video games*. *American Psychologist*, 69(1), 66–78.

Johnson, S. (2005). *Everything Bad is Good for You*. Penguin.

Kirriemuir, J., & McFarlane, A. (2004). *Literature review in games and learning*. Futurelab.

Livingstone, S., Mascheroni, G., & Staksrud, E. (2018). *European research on children's internet use: Assessing the past and anticipating the future*. New Media & Society.

Prensky, M. (2001). *Digital Game-Based Learning*. McGraw-Hill.

Close in the Distance

Palermo, Milano, Online

in partnership with

RÍÍ – Rafípróttasamband Íslands

Reykjavík, Iceland

This manual is distributed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)
creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

© 2025-2026 – Close in the Distance, RÍÍ – Rafípróttasamband Íslands

Gaming and Parents: education in Game Media Literacy and parental digital mediation
High Rollers! // Gaming & Parents

project code: 2023-2-IT02-KA210-ADU-000175959

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



**Co-funded by
the European Union**