

## Børn og voldelige pc-spil

Af: Lona Bjerre Andersen og Marie Elbinger Gramstrup, hhv. klinisk børneneuropsykolog og børnepsykolog.

*Det er vores opfattelse, at pc-spil og vold rummer nogle negative påvirkninger på børn og unge, og at vi som forældre må arbejde med at kunne rumme og forholde os til den grad af negativ desensibilisering og derved forråelse, vi kan komme til at indgå i. Vi har gennem vores viden og kliniske praksis erfaret, at der er nogle børn og unge som er særligt påvirkelige eller sårbare i forhold til at håndtere voldsomme elektroniske spil. Det gælder især de helt små børn og det man kunne kalde "gråzonebørn" og kontaktsvage børn og unge. Et fælles træk hos de børn og unge vi taler om, er, at de har svært ved at skelne mellem virkelighed og fantasi.*

### Krav til den senmoderne forældre i forhold til barnets forbrug af elektroniske voldelige spil

Den senmorderne tid er bl.a. karakteriseret ved en orientering mod det globale samfund samtidig med en høj grad af individualitet. Identiteten er mere udflydende, og man har typisk flere identiteter, som tager form efter de forskellige sammenhænge, man færdes i. Der er tendens til ophævelse af de generelle regler, normer og standarder. I Danmark har vi haft et indtryk af opdragelsesprogrammer på TV, som netop afspejler såvel orienteringen mod det globale samfund i form af indhentning af teorier om børneopdragelse og koncept TV fra udlandet, som individualiseringen i form af det underliggende budskab til forældrene om, at hvis du har problemer med dine børn, så kan og skal du selv gøre noget ved det, og det er din egen skyld, hvis der er problemer.

I forhold til børns forbrug af elektroniske spil og spil på internettet og hele den industri, der er omkring dette, så har der umærkeligt indsneget sig nogle nye krav til forældrene. Tidligere har forældre kunnet læne sig op af national og international censurering og aldersangivelse i forhold til de elektroniske spil. Spilindustrien selv har også i nogen grad optrådt som medspiller og medvirket til kategorisering og afmærkning af deres spil. Som forælder har man således haft mulighed for at orientere sig uden selv at prøve spillene af. På internettet er der imidlertid fri og ucensureret adgang til spil. Nogle forældre føler sig sikre ved, at børnene kun spiller på sider, som ser ud til at kun at være spil for børn. Det kunne f.eks. være [gratispil.dk](http://gratispil.dk) eller [y8.com](http://y8.com). Imidlertid er der på disse sider en del reklamer og pop-ups, som børn generelt er tilbøjelige til at klikke på, som kan føre dem

andre steder hen på internettet. Desuden er der på disse sider spil, som ved en eventuel censurering sandsynligvis ville få aldersmærkningen 12+, 16+ eller endda 18+.

Som forældre i det senmoderne samfund har der således sneget sig et nyt krav eller en ny opgave ind. Med internettets fri adgang til spil, er det i endnu højere grad blevet en forældreopgave at skærme sine børn mod den afstumpede form for vold og sex, som udspiller sig i nogle spil. Det betyder også, at forældre i højere grad bliver konfronteret med at skulle tage stilling til og at skulle tale om nogle af de tabuer og drifter, som ellers har hørt til privatlivets fred.

Her følger et par eksempler: En dreng på 15 er hjemme fra efterskole og skal lige have feedback på en lektie af sin mor. Den ligger på hans computer. Moderen konfronteres med et forsidebillede af en ung nøgen pige i g-streng. Moderen føler sig stødt og er lidt i tvivl om, hvordan hun skal bringe det op. Hun siger til drengen, at hun synes, at han skal ændre sit forsidebillede, fordi læreren eller de andre elever i klassen kunne se det. Drengen svarer, at alle drengene i klassen har lignende billeder og prøver at berolige sin mor ved at sige, at det ikke er noget særligt. Endnu et eksempel: To drenge på 6 år spiller spil på [gratispil.dk](http://gratispil.dk) på den ene drengs værelse. De kommer ved et uheld ind på en pornoside. Drengene råber efter den ene drengs mor, som er i køkkenet. Hun kommer ind og ser billedet på skærmen. Hun føler sig beklemt ved situationen, men klikker billedet væk og forklarer drengene, at der er voksensider på internettet, som de ikke skal se. Hun siger, at det er godt, at de kaldte på hende. Hun siger, at hun lige vil fortælle, hvad de har set, til kammeratens mor. Hun synes det er lidt pinligt at ringe kammeratens mor op og fortælle om det, men vælger at gøre det alligevel, så drengens forældre har bedre mulighed for at tale med drengen om det.

Børnene i de to ovenstående eksempler er selv åbne overfor deres forældre omkring deres brug af internettet. Heldigvis vil en hel del børn af sig selv opsøge deres forældre for at få støtte, hvis de føler, at de har set noget voldsomt eller grænseoverskridende i et elektronisk spil eller på internettet. En hel del børn vil selv opsøge deres forældre til at bearbejde evt. reaktioner eller mareridt som følge af voldsomme spil og vil i en efterbearbejdning sammen med forældrene kunne forstå og være åbne for, at det kan hænge sammen med et spil, som de har spillet eller det, de har set.

## De helt små børn

For de helt små børn fra 0-6 år er det en del af en helt normal udvikling ikke at skelne skarpt mellem fantasi og virkelighed. Små børn, som vokser op i almindeligt trygge rammer kan ubesværet gå fra at være opslugt af en symbolsk fantasileg til at deltage i

[info@neuropsykologiskpraksis.dk](mailto:info@neuropsykologiskpraksis.dk) | [www.neuropsykologiskpraksis.dk](http://www.neuropsykologiskpraksis.dk)



familiens frokost og derefter vende tilbage til legen igen. Igennem denne proces udvikler barnet til stadighed sin forestillingsevne, hvilket er fundamentalt for senere psykisk sundhed i form af evne til følelsesmæssig, kognitiv og adfærdsmæssig selvregulering samt indlevelse i andre og dermed oplevelse af at socialt samvær er nærende og givende. Derudover udvikler barnet gennem leg også sine erfaringer med den konkrete fysiske verden, dens sansemæssige kvaliteter, hårdt, blødt, tungt, let m.m. Når nu fantasiens og legens verden er så fundamental for barnets udvikling og en stor del af barnets tid går hermed, så betyder det, at barnet har et stort behov for tryghed og for at opleve verden som et trygt sted at være. Hvem har ikke som forældre oplevet sit førskolebarn holde sig for øjnene til en ellers harmløs biografilm eller virke utryg og stille mange spørgsmål efter at have hørt om jordskælv eller lignende. De små børn er meget åbne og meget påvirkelige for indtryk. Dertil kommer, at de såvel kognitivt som emotionelt er i gang med at erobre verden. Man kan sige, at det lille barns udgangspunkt er, at alt er til for mig eller har med mig at gøre. Barnet vil ikke i tilstrækkelig grad kunne distancere sig fra handlingen i spillet (som fra spilindustriens side er søgt skabt så virkelighedstro som muligt) eller kunne gennemskue hele konteksten som spillet er skabt i, at det er skabt af nogen, som skal tjene penge. Barnet vil kun være optaget af nu-og-her, hvad det oplever, og hvordan det klarer sig i spillet.

## Gråzonebørn

I privat psykologpraksis ser vi ofte det man kunne kalde "gråzonebørnene" og de kontaktsvage børn. Det er børn, som har nogle vanskeligheder såvel kognitivt som emotionelt og socialt. Nogle har en diagnose, som **kan** være ADHD eller en diagnose indenfor det autistiske spektrum. Andre har "kun" nogle træk og ville ikke kunne få en diagnose. De henvises ofte til os af deres forældre, som oplever, at deres barn har trukket sig fra kammeraterne og måske endda isolerer sig og har tiltagende dårligt selvværd. Nogle af børnene oplever ikke selv deres situation og tilstand som problematisk og har kun ringe lyst til forandring. De kan ofte have en oplevelse af, at det er kammeraterne, der har svigtet og gjort noget forkert. Ergo er det jo kammeraterne eller "de andre", som skal ændre sig og som er skyld i, at barnet har isoleret sig, og de føler sig afmægtige i forhold til selv at gøre noget for at komme mere ud og få mere selvværd.

Gråzonebørnene eller de kontaktsvage børn tiltrækkes ofte af elektroniske spil. De elektroniske spil er som regel forudsigelige og "tålmodige". Hvis man laver en fejl, har man flere "liv", og spillet kan startes igen og igen, uden spillet brokker sig over det. Dertil kommer, at barnet kan få en identitet som helten eller den magtfulde i et fantasiunivers. Så den succes og belønning, som barnet mangler i sit virkelige liv, kan det opleve at få,



når han/hun spiller elektroniske spil. Derfor kan det være svært at forlade computeren eller playstation og begynde at gå til en fritidsaktivitet.

I vores praksis oplever vi ofte drenge og unge mænd, som har isoleret sig som beskrevet, og som drømmer om at blive spiludvikler eller spiltester, fordi de oplever succes indenfor dette felt.

I det følgende gennemgås en anonymiseret case fra vores praksis, som illustrerer nogle af de beskrevne dynamikker.

## Case – Max

Max er 15 år og er lige startet i 9. klasse. Forældrene har taget ham med til psykolog, fordi han siden 7. klasse har fået det tiltagende dårligt. Han har isoleret sig fra kammeraterne, går ikke længere til fodbold eller dyrker anden motion. Han har haft en hel del fravær fra skole før sommerferien og også nu her i starten af 9. klasse. Fagligt har han ingen vanskeligheder og har altid ligget omkring middel eller over. Forældrene er bekymrede for ham og oplever, at han ofte er i dårligt humør og mangler tro på sig selv i forhold til kammeraterne og skolen. Han spiller rigtig meget computer, og hvis han kan få lov til det, vender han op og ned på dag og nat. Forældrene har mange konflikter med ham, når de forsøger at begrænse hans spilleri. Han har en lillebror på 12 år, som han ofte skændes med. De to har ikke et godt forhold til hinanden. Forældrene håber, at psykologen kan hjælpe Max til at få mere selvværd, så han kan møde stabilt frem i skolen og få venner.

Når man taler med Max selv, så vil han gerne have hjælp til at komme i bedre humør. Han vil også gerne have mere selvværd. Han er ikke helt enig med forældrene i beskrivelsen af forhistorien. Han fortæller, at han er blevet mobbet og holdt udenfor siden 7. klasse., og lærerne har ikke villet gøre noget ved det. Han vil gerne have 9. klasses eksamen, men orker ikke lige nu at møde stabilt frem i skolen.

I samtaleforløbet er der fokus på Max egen oplevelse af sin situation, samtidig hermed er der fokus på ændring af hans aktuelle adfærd i retningen af at møde stabilt frem i skolen, at få gang i en eller anden form for motion samt at få styr på hans døgnrytme. Denne del af behandlingen har karakter af psykoedukation, hvor psykologen fortæller Max om den viden og forskning, der ligger til grund for, at det er en god idé eks. at komme i gang med motion. Psykologen og Max tager så i et samarbejde konkret fat på, hvad Max kan gøre af små ændringer i dagligdagen. Det kunne f.eks. være at tage trappen i stedet for elevatoren til en start, eller at acceptere at komme for sent i skole frem for slet ikke at møde frem. De små projekter evalueres ved hver samtale, og



psykologen taler med Max om, hvordan han oplevede det eller evt. hvad der forhindrede ham i at gennemføre projektet.

Igennem hele forløbet taler psykologen også med Max om hans brug af computerspil og hjælper ham til at blive mere bevidst om, hvilken plads det udfylder i hans liv. Psykologen hjælper Max med at analysere de gode og de dårlige ting, han får ud af at spille computer. Psykologen hjælper derved Max til i nogen grad at distancere sig og tage ansvar og aktiv stilling til, hvor meget og hvordan han ønsker computerspil skal fylde i hans liv.

Igennem hele forløbet er der ligeledes fokus på Max selvverd og hans sociale liv. Psykologen hjælper Max med at opdage, hvornår han har det godt med sig selv og har det rart. Psykologen hjælper også Max med at bearbejde de oplevelser, han har haft, som har været medvirkende til, at han føler sig udenfor i sin klasse. Der arbejdes derudover med at støtte Max i at etablere social kontakt til jævnaldrende.

## Hjerneforskning

Det kan umiddelbart undre, hvorfor voldelige spil tiltrækker så meget. Hjerneforskningen har givet nogle umiddelbare svar på dette spørgsmål, nemlig at visse kemiske stoffer i hjernen stimuleres, og dette i forholdsvist stort omfang. Det drejer sig bl.a. om såkaldt "lykkestoffer". Dvs. at personen ad rent kemisk vej oplever en lyst, iver og tilfredsstillelse, som selvfølgelig er behagelig, og som mennesket i sin natur tilstræber.

Almindeligvis, eller på "god gammeldags vis", opnås en øgning af disse stoffer og oplevelsesmæssig kvalitet gennem godt og nært menneskeligt samvær, hvor den enkelte føler tryghed, mening, tilfredsstillelse, begejstring og udfordring. Hvordan dette præcist udfolder sig for den enkelte afhænger af mange forskellige forhold i livet, men lidt overordnet kan man sige, at det dels er sammenhængende med den enkeltes livsbetingelser, og herunder især menneskelige relationer, og dels den enkeltes arvelige sammensætning, herunder bl.a. den kemiske balance i hjernen.

Det er ved hjernestudier påvist, at det at spille voldelige computerspil på pc eller spillekonsoller medfører en ændret hjerneaktivitet over tid. Ved regelmæssig spil ses en nedsat sensibilitet over for voldelig adfærd. Undersøgelserne er amerikanske og ligger for de første vedkommende tilbage i starten af dette årti, og amerikanske psykologer har bl.a. udtalt, at voldelige spil i et vist omfang kan forudsige voldelig adfærd. Undersøgelserne har bl.a. haft udgangspunkt i, at forsøgspersonerne blev udsat for at se voldelige billeder.

Ryesgade 29, 2. th. | 8000 Århus C | Tlf. 86 91 00 75

[info@neuropsykologiskpraksis.dk](mailto:info@neuropsykologiskpraksis.dk) | [www.neuropsykologiskpraksis.dk](http://www.neuropsykologiskpraksis.dk)

Kritikere af ovenstående opfattelse har bl.a. hævdet, at sådanne studier netop siger noget om hjerneaktiviteten ift. at se voldelige billeder, men at man derfra ikke kan drage konklusioner til det virkelige liv. Spørgeskemaundersøgelser har dog også peget på en reel sammenhæng mellem det at spille voldsspil og udøvelse af øget voldelig adfærd i det virkelige liv i voldssituationer. Således bruges elektroniske spil da også til at gøre soldater mindre påvirkelige for krigssituationer. Det er fx også velkendt, at foreninger af nynazister og visse typer af hooligans har anvendt voldelige optagelser over for nye medlemmer eller som optakt til voldelig aktivitet.

## Den onde og den gode cirkel

Når barnet er midt i et spil og forældrene beder det stoppe med at spille, opstår der ofte skænderier. Måske vil barnet ikke afbryde lige nu, fordi det er midt i en kamp. Irritationen bliver særlig stor hos barnet, hvis det forlanges, at det skal stoppe med at spille "lige nu", og hvis det skal lave noget andet, fx rydde op på værelset eller lave lektier. Disse aktiviteter giver ikke samme glæde eller belønning for barnet. Den voksne bliver tilsvarende irriteret over, at barnet ikke adlyder og ikke selv tager mere ansvar for vigtige aktiviteter i dets liv. Ofte giver forældrene efter for at få fred, og barnet oplever at få sin belønning via spillet og higer efter fortsat mere spilletid, hvilket irriterer forældrene yderligere, - og en ond cirkel er skabt.

Får forældrene aftalt med barnet hvor lang tid, der skal spilles og tager sig tid til at tale med barnet om spilaktiviteten samt sørger for attraktive aktiviteter uden for "spilletiden", da højnes barnets tolerancetærskel og parathed til at kunne afbryde igangværende pc-aktivitet. Desuden bliver barnet i højere grad bevidst om, at det kan være sjovt at spille, men at det er lige så sjovt at lave andre ting. Afbrydelsen af et spil får da ikke så store konsekvenser, og belønning findes også andre steder og måske endda i højere grad andre steder. Herved kan opstå et mere konstruktivt samarbejde og et mindre spændingsfelt mellem barnet og den voksne ift. barnets spilønsker og spilletid, - og en god cirkel er skabt.

Nogle canadiske og amerikanske undersøgelser har bl.a. vist, at børn der sidder meget stille i deres fritid, bl.a. foran pc-skærmen, har mindre psykisk trivsel end børn, der er aktive i deres fritid. Psykisk trivsel blev målt ved to ting; Fravær af negative følelser som ængstelse og nedtrykthed og tilstedeværelsen af et rimeligt godt selvværd. Mht. aktivitet viste undersøgelserne, at de børn, der dyrkede sport, og dette gælder især holdsport, havde et højere selvværd. Børn som ikke dyrker fritidsaktiviteter, og fx ikke deltager i holdsport, er i udgangspunktet afskåret fra en sådan kilde til styrkelse og dannelse af selvtillid og selvværd.



Det er nemt at lande i den onde cirkel, og vores praksiserfaring er, at netop de børn, som særligt har behov for "belønning" forstået i biologisk, kemisk forstand, særligt er i risiko for sammen med deres forældre at lande i den onde cirkel.

## Desensibilisering og forråelse

Desensibilisering er et begreb vi bl.a. finder inden for psykologiens verden, hvor man i behandlingsmæssige sammenhænge, fx ifm. med reduktion af angst, arbejder med konfrontation af netop dét, man er bange for og usikker over for. Ved netop at opsøge de situationer og sammenhænge, hvor man vanligt mærker angstsymptomer, lærer man, at ved at befinde sig netop dér, da driver angstsymptomerne af som tiden går. Strategien er ingenlunde ny. I folkemunde kender vi udsagnet: "Det gælder bare om at komme hurtigt op på hesten igen!". Medaljen har som bekendt en bagside. Desensibilisering kan også beskrives som en mindre bevidst proces, og ofte som en decideret ubevidst proces. Uden nærmere omtanke og ganske automatisk vænner man sig til noget, ganske enkelt fordi man hele tiden bliver udsat for det. Man kan miste sin kritiske sans i situationen pga. vanen.

Ubevidst desensibilisering og negative effekter af en sådan desensibiliseringsproces kan i høj grad antages at finde sted på området "børn og voldelige pc-spil". Betingelserne, der i udgangspunktet må være til stede for en sådan proces, er netop til stede: Masser af muligheder for at gå ind på hjemmesider med vold og aggression, hvor barnet er den aggressive part, - skal slå på andre, skyde andre, slå nogen, - og jo mere aggression, fx jo flere døde fra modpartens lejr, jo flere point. Mange børn i Danmark har computere på værelset, og vi ved, at børn i forskellige aldre bruger op til flere timer dagligt foran computeren, - og det handler en stor del af tiden om ovenstående spiltype. Børnene vænner sig automatisk til en forholdsvis høj grad af aggression og direkte vold via deres aktive udøvelse heraf som aggressor i spillet, og de bliver belønnet for det.

Det er vores opfattelse, at den beskrevne desensibilisering ift. børn og elektroniske spil er udtryk for en grad af forråelse. Forråelsen består i, at vold og aggression, som vi på mange planer netop bekæmper og klart værdilader som noget absolut negativt, dette bekæmper og forholder vi os netop ikke kritisk til på pc-området. Hvordan kan denne negative og automatiske desensibiliseringsproces finde sted? Vi mener, at samfundet, og herunder vi forældre, uforvarede kommer til at indgå som den forrående part over for børnene. Jo i og for sig et skrækscenarium: Forældre kommer til ubevidst at tillade børnene at lære de stik modsatte værdier af det, vi ønsker at videregive.



## Udfordringen

Bestræbelserne må gå på at komme ind i den gode cirkel. Dette kræver, at forældrene er ét skridt foran ift. at planlægge og styre familiens og barnets daglige og overordnede struktur samt tilbyde barnet gode alternativer i "det virkelige liv". Dette er ofte en svær opgave, og opgaven er ofte meget svær for de forældre som har børn, der i særlig grad føler sig tiltrukket af spillenes verden med en let, fiktiv virkelighed og med kontant kemisk belønning. Forældreopgaven mht. at få skabt en god cirkel bliver des mere aktuel og vigtig.

## Primære kilder:

Medierådet for børn og unge: [www.medieraadet.dk](http://www.medieraadet.dk).

Donald W. Winnicot: Leg og virkelighed, Hans Reitzel, 2003.

Forskningsartikler vedr. børn/unge og voldelige pc-spil, se oversigter i: Forskningsnyt fra Psykologien, hhv. aug. og dec. udg., 2009.

