



ÖVERENSKOMMELSE MELLAN FAMILJER OM ANVÄNDNING AV DIGITALA MEDIER

• DISKUSSIONSUNDERLAG FÖR VÅRDNADSHAVARE TILL BARN OCH UNGA •

Idag har många barn tillgång till digitala medier som visats uppmuntra ett överdrivet användande, innehålla budskap som kan skada barnens självbild och som är mer lämpade för äldre ungdomar eller vuxna. En anledning till att många vuxna ändå låter sina barn vara på dessa plattformar är att de upplever att "alla andra får" och inte vill att deras barn ska bli exkluderade.

Ett bra sätt att motverka detta grupptryck är att ligga steget före och kroka arm med andra vårdnadshavare. Det här underlaget kan utgöra stöd i era samtal om hur ni kan samarbeta för att finna bra förhållningssätt kring digitala medier.



Givetvis är alla familjer olika och det finns ju inget tvång till att följa gemensamma överenskommelser men genom att etablera ett öppet samtal kan grupper av vårdnadshavare lättare ta stöd av varandra. Alla vill säkerligen sina egna, och varandras barn väl. Diskutera frågorna nedan i smågrupper och se om det går att samlas kring några överenskommelser.

Diskussionsfrågor

Här är tre diskussionsfrågor som stöd för överenskommelser om digitala medier. Därefter följer forskningsbaserade tips som inspiration och vägledning i era samtal.

- 1) Digitala tjänster som är gratis (med sponsrade inlägg/reklam) eller som innehåller köp inuti appen är inte rekommenderade för barn under 13 år. Det här gäller bland annat sociala medier som TikTok, Snapchat, Instagram. Hur ser vi på det?
Kan vi tillsammans enas om några digitala plattformar för barnens kommunikation, såsom exempelvis WhatsApp?
- 2) Vilken tid på kvällen ska barnen sluta använda digitala medier?
- 3) Hur kan vi på bästa sätt hantera saker/konflikter som uppstår mellan våra barn online för att stötta dem?



FORSKNINGSBASERADE TIPS PÅ GEMENSAMMA FÖRHÅLLNINGSSÄTT FÖR DIGITALA MEDIER

• Baserat på [Folkhälsomyndighetens rekommendationer 2024](#) •

Följ åldersrekommendationerna för digitala medier

Eftersom digitala medier med reklam eller köp inuti spelen visats försvåra ett balanserat användande ökar risken att användandet går ut över skyddsfaktorer (se mentala tallriksmodellen). Dessutom innehåller sociala medier ofta innehåll som visats skadligt för självbilden. Sociala medier rekommenderas inte att användas förrän tidigast efter att barnet fyllt 13 år. För att inte barnen som är födda sent på året ska hamna utanför kan man exempelvis komma överens om att man får tillgång (om man vill) vid höstterminen i åk 7. Följ åldersrekommendationerna på digitala spel, det som kallas PEGI-märkning, som innebär att spelen är utvärderade utifrån våldsamt innehåll och språkbruk.

Sätt en gemensam sluttid för digitala medier för kvällen

Senare användande av digitala medier försenar insomnandet och kan bidra till sömnbrist. Sömnbrist försvårar lärandet och ökar risken för både fysisk och psykisk ohälsa. Givet att många barn upplever ett grupptryck att vara tillgängliga via meddelanden och spel underlättar det att sätta en gemensam sluttid för digital kontakt. Utgå från sömnbehovet och räkna baklänges från väckning. Lägg på 30-60 min skärmfri tid för nedvarvning.

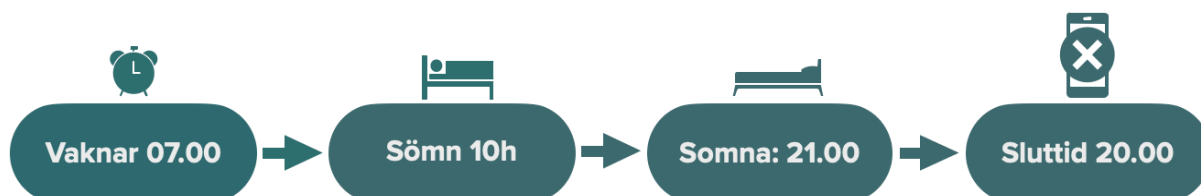
SÖMNBEHOV

6-12 år
10-11 timmar/natt

13-18 år
>8-9 timmar/natt

Vad blir sluttiden för era barn?

• EXEMPEL •





Ladda mobilen utanför sovrummet

Idag uppger ca en fjärdedel av barnen i åldern 9-12 år att de använder mobilen på natten. Motsvarande siffra för 17-18 åringar är 79%. Det är vanligt att scrolla länge på mobilen vid sänggående. Forskning visar att tillgång till mobiler eller andra digitala enheter i sovrummet under natten är förknippat med högre risk för sömnbrist och försämrad sömnkvalitet.



Begränsa tiden på digitala medier

Eftersom dygnet bara har 24 timmar kan tiden på digitala medier lätt tränga undan andra basbehov såsom sömn, fysisk aktivitet, relationer, måltider och skolarbete, vilket har visats öka risken för ohälsa.

Folkhälsomyndigheten rekommenderar därför begränsning av barn och ungas tid på digitala medier utifrån följande tumregler:

- Små barn 2–5 år använder skärm max 1 timme per dygn
- Barn mellan 6 och 12 år högst 1-2 timmar/dag
- Barn mellan 13 och 18 år högst 2-3 timmar/dag

Stötta vid negativa interaktioner

Prata med era barn om goda beteenden på digitala medier. Kom överens om hur ni vuxna ska agera om era barn betar sig illa mot varandra online. Utgå från att alla vill väl och att ni som vuxna kan se barnen som "allas" barn som kan behöva stöd. Prata med era barn hemma om att de alltid kan komma till er och att ni inte kommer att bli arga, oavsett vems "fel" det var. Många barn vågar inte prata med vuxna när de upplevt något negativt online, ibland av rädsla för att de inte ska få tillgång till appen/spelet längre.





ÖVERENSKOMMELSE **INOM** FAMILJER OM ANVÄNDNING AV DIGITALA MEDIER

• DISKUSSIONSUNDERLAG FÖR FAMILJER •

Se över familjens digitala vanor

Barn gör som vi gör och inte som vi säger. Därför behöver vi som vuxna gå före och visa vägen med våra egna vanor. Det kan vara att lägga bort mobilen när vi umgås, vid måltider, när vi ska fokusera och sova. Ett par mobillådor hemma ger en bra och synlig påminnelse om detta.

Se över levnadsvanorna för hela familjen

Gå igenom den "mentala tallriksmodellen" tillsammans och göra en plan för hur våra basbehov kan säkerställas.

Använd skärmtidsfunktioner för att begränsa tiden

Om barnet har en smart mobil kan de ha konton länkade till din mobil som gör att du kan ställa in begränsningar i deras tillgång till olika appar på olika tider. Exempelvis kan man ställa in så att bara telefonsamtal och sms fungerar efter 20.00, begränsa tiden på specifika spel som tenderar att bli tidstjuvar etc. Folkhälsomyndigheten rekommenderar begränsning av barn och ungas tid på digitala medier. En tumregel är att små barn 2–5 år använder skärm max 1 timme per dygn, barn 6–12 år max 1–2 timmar, och barn 13–18 år max 2–3 timmar.

Prata om innehåll och beteenden online

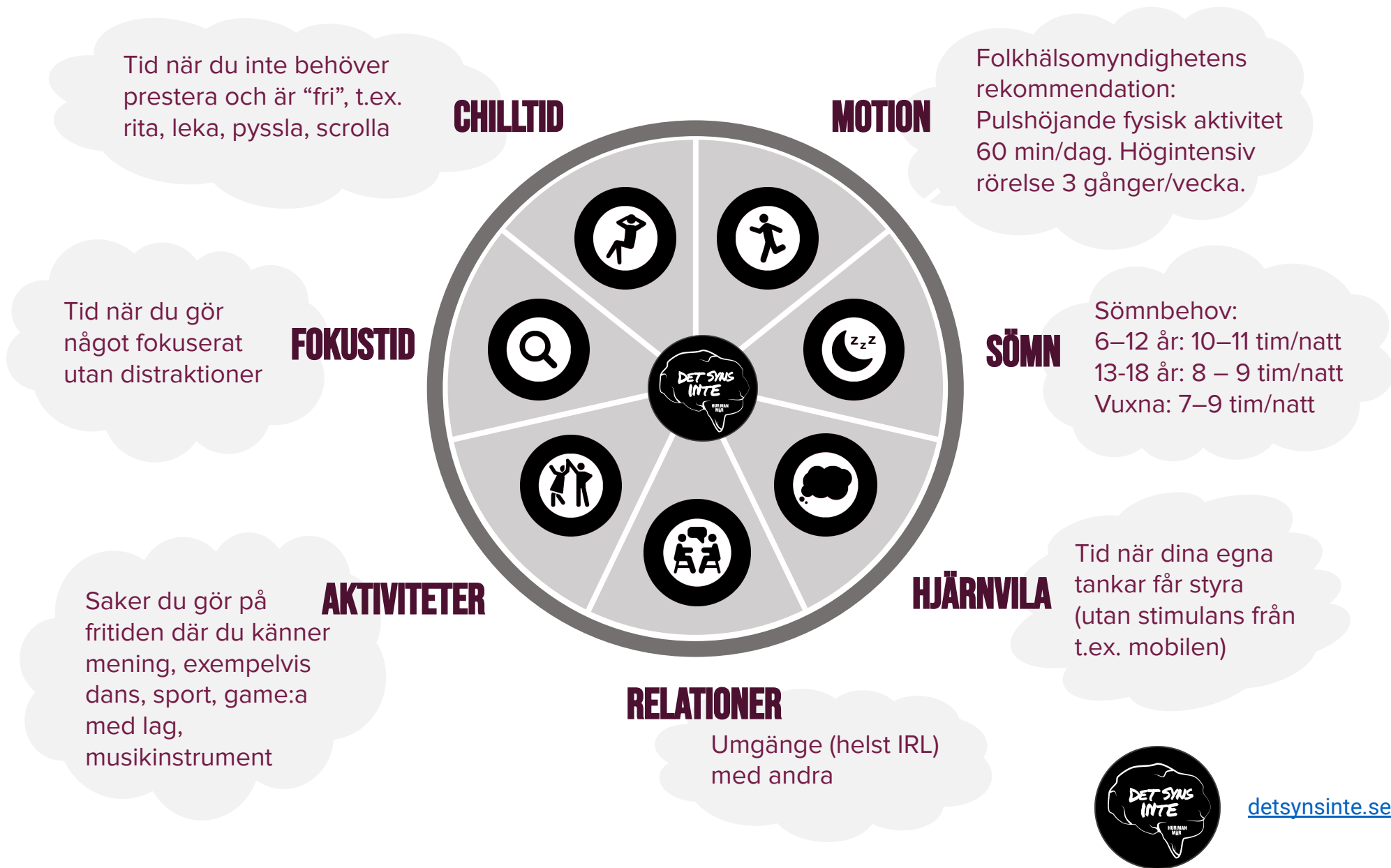
Som vårdnadshavare har du ansvar för att ditt barn vet hur man beter sig online i lika stor utsträckning som offline. Prata regelbundet och nyfiket om vad barnet gör/tittar på/följer på nätet och var insatt i de olika plattformarna som ditt barn har tillgång till. Träna på hur barnet kan känna igen misstänkta beteenden (grooming), hur de kan agera om någon skriver något elakt och förmedla att de *alltid* kan komma till er och berätta om något känns olustigt. Var tydlig med att ni kommer att hjälpa barnet, oavsett vilken roll barnet haft i situationen.

Motverka effekter av att titta på skönhetsideal

Det är nästan omöjligt att inte jämföra sig med sådant som visas upp på nätet. Att sträva mot skönhetsideal är förknippat med sämre psykisk hälsa. För att motverka effekterna av att barnet jämför sig med orealistiska skönhetsideal kan ni:

- 1) begränsa tiden som barnet har tillgång till plattformen som visar sådant innehåll
- 2) träna om algoritmerna genom att blockera, avfölja och rapportera sådant innehåll
- 3) hjälpa barnet att kritiskt reflektera kring sådant innehåll (vem är budbäraren, finns det kommersiella motiv bakom budskapet, hur skulle budskapet se ut om det var motsatta könet på profilen etc)
- 4) visa att ni värderar andra saker än utseende och prata inte nedvärderande om era egna eller andras utseenden.

MENTALA TALLRIKSMODELLEN – hjärnans grundläggande behov

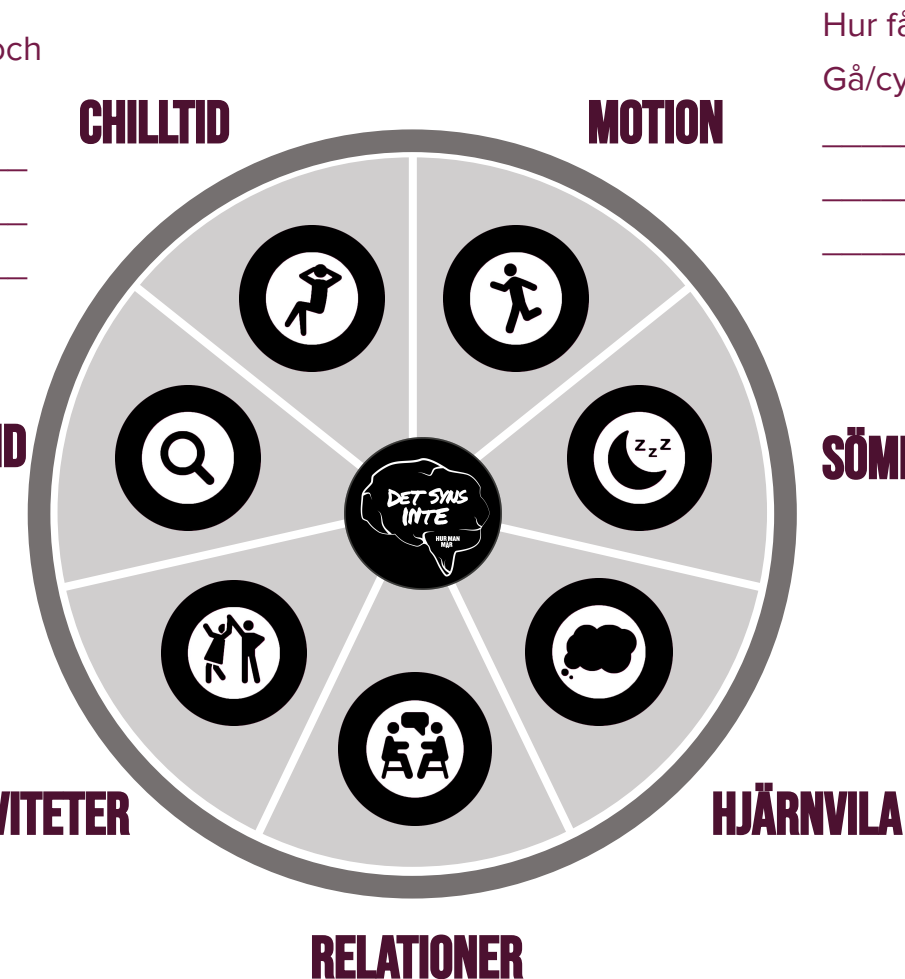


MENTALA TALLRIKSMODELLEN – Hur ser vi till att uppfylla din hjärnas grundbehov?

Vad vill du göra när du chillar och hur mycket vill du chilla?

Hur får du till bra fokustid?

Vad vill du göra på fritiden?



Hur får du till motion varje dag?
Gå/cykla till skolan?

Läggtid: _____

Skärmfritt från kl: _____

Nedvarvning: _____

Väcktid: _____

Vid vilka tillfällen kan du låta tankarna vandra fritt (utan mobil)?

Vilka viktiga vuxna finns i ditt liv:

När umgås ni? _____



detsynsinte.se