

Familiens gemensamma spelregler

Hur gör vi med skärmarna, till exempel vid matbordet, under gemensamma samtal, vid läggdags på kvällen?

Tid att koncentrera sig och ha långtråkigt

Har familjemedlemmarna stunder när de inget gör, är utan digitala enheter och återhämtar sig från flödet av stimuli?

Innehåll

Barnen använder enheterna tillsammans med en vuxen, åldersgränser följs i spel och appar, och innehållet diskuteras regelbundet.

Barnets skärmtid

är i linje med rekommendationerna. Se rekommendationen för skärmtid på baksidan.

Hantering av känslor

Det finns många känslor kopplade till digitala enheter, såsom glädje, ilska eller ångest. Får barnet hjälp med att öva på känslohantering?

Barnets vänskapsrelationer

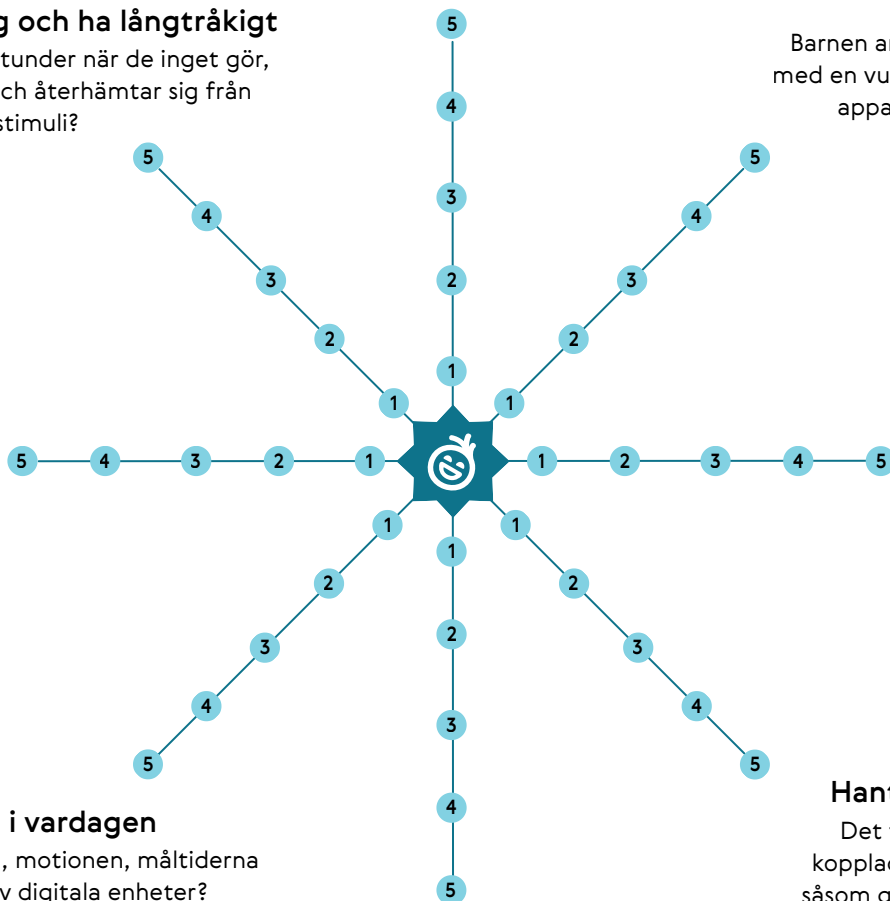
Skärmarna tar inte tid från att träffa vänner och leka. Äldre barn kan ha vänskapsrelationer både på nätet och ansikte mot ansikte.

Balans i vardagen

Påverkas sömnen, motionen, måltiderna eller orken av digitala enheter?

Familjetid

Skärmarna tar inte tid från gemensamma stunder. Det finns tid för samtal och närhet.



Stjärnan för barnets digitala välmående

Stjärnan kan användas för att fundera på barnets och hela familjens användning av digitala enheter på fritiden.

- Vilka vanor har ni kring digitala enheter för tillfället?
- Vad går bra i er familj?
- Vad hoppas ni ska förändras?

Anvisning för ifyllning:

För varje stjärnudd, fundera på hur detta förverkligas för barnet och familjen.

Ringa in den siffra som beskriver ert digitala välmående på skalan

5 = helt nöjd /
1 = missnöjd.

Vilken av uddarna behöver er positiva uppmärksamhet just nu?

Det är också viktigt att fästa uppmärksamhet vid vad som redan fungerar.





Checklista för föräldrar – Skärmtid



Det är inte lätt att vara förälder i den digitala tidsåldern. Det är dock den vuxnas uppgift att blicka längre fram och fatta beslut i frågor som rör välmåendet: användningen av skärmar på samma sätt som till exempel läggdags eller tandborstning. Vi vuxna övar också på skärmfärdigheter.

Varför är det bra att begränsa användningen av skärmar?

- mer tid för rörelse och lek
- bättre koncentration
- lättare att somna
- lättare att lära sig nytt
- mer tid för familjens samvaro
- bättre humör och mindre irritation

Dessutom är det viktigt för barn med:

- mindre exponering för skadligt innehåll
- mindre jämförelse och press kring utseendet

Barnet kan inte själv reglera användningen av digitala enheter. Den vuxna måste dra gränser.

Rekommenderad tid för användning av digitala enheter

- 0–2 år inte alls
- 2–10 år skärmtid upp till 1 timme per dag
- 11–13 år upp till 2 timmar om dagen

Ibland kan man använda enheter mer, till exempel kan familjen titta på film tillsammans.

Tips för föräldrar om begränsning av skärmar

Du hittar mycket olika tips, inklusive hur man svarar på barnets besvärliga frågor om skärmtid eller hur man skapar ett skärmavtal för hela familjen i webbtjänsten neuvokasperhe.fi/sv/artikel/skarmtid/



5 tips för barns skärmilka

1. Kom ihåg att barnets känslor är normala och tillåtna. Besvikelse och ilska hör till när gränserna nåtts.
2. **Försök hålla dig lugn, hamna inte i ett gräl.** Korta meningar: “Jag förstår att det är irriterande. Nu är det dags att sluta.” Upprepa instruktionen, låt inte ilskan leda till förhandling.
3. **Erbjud trygghet.** Famn, närhet eller bara lugn närvaro.
4. **Lita på konsekvens.** Ilskan går över, att hålla fast vid gränser skapar trygghet och stärker lärandet av skärmfärdigheter.
5. **Erbjud annat att göra.** Samla en lista över idéer till roliga saker att göra.

Mitt i kivet, kom ihåg att gränser är kärlek även i denna fråga. ❤️