

Rekommendationer till föräldrar och vårdnadshavare

Barn och ungas digitala vanor på fritiden



Innehållsförteckning

Bra att veta om denna broschyr	3
Betydelsen av dina egna digitala vanor	4
Rekommendationer för barn under 2 år	5
Rekommendationer för barn 2-5 år	6
Rekommendationer för barn 6-12 år	8
Rekommendationer för unga 13-18 år	10
Organisationer som erbjuder stöd	12

Bra att veta om denna broschyr

Denna broschyr riktar sig till dig som är förälder/vårdnadshavare och har barn i åldern 0–18 år.

Rekommendationerna i denna broschyr handlar om barn och ungas skärmanvändning på fritiden. Här ingår sociala medier, videoklipp, streamade filmer, tv och dataspel.

Följande skärmanvändning ingår inte:

- att lyssna på musik, radio, poddar eller att läsa e-böcker,
- skolrelaterad skärmanvändning,
- digitala hjälpmedel till barn och unga med funktionsnedsättning,
- digitala verktyg till olika samhällstjänster.

Dessa rekommendationer från Ålands landskapsregering är en bearbetad version av svenska rekommendationer som tagits fram av Folkhälsomyndigheten. De bygger på information från vetenskaplig litteratur, enkätundersökningar och dialoger med barn och unga, föräldrar och ungdomsorganisationer.

Rekommendationerna är uppdelade på olika åldersspann. I början av broschyren finns också rekommendationer om dina egna digitala vanor. Dessa är lika viktiga som de som gäller dina barn.

Mer information finns i en vägledning som går att hitta på www.regeringen.ax



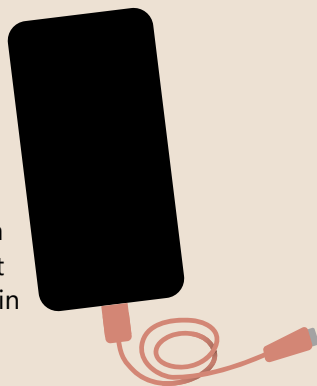
Betydelsen av dina egna digitala vanor

Forskning visar att föräldrar kan få ett sämre samspel med sina barn på grund av skärmanvändning. Den som till exempel sitter med mobilen är mindre uppmärksam på barnets behov.

För att barn ska må bra behöver de känna att föräldrarna ser, hör och förstår dem. Föräldrar och andra vuxna är viktiga förebilder för barn. Om dessa personer har goda skärmvanor ökar chansen att barnen också får det.

Rekommendationer till dig

- Fundera över hur du använder digitala medier när du är tillsammans med ditt barn samt om du behöver begränsa din skärmanvändning.
- Tänk på att dina skärmvanor kan påverka ditt barns skärmvanor.
- En stor del av de rekommendationer som riktar sig till ungdomar mellan 13 och 18 år är också aktuella för dig som vuxen.





Till dig som har barn i åldern 0–2 år

- Barn som är yngre än 2 år rekommenderas att inte använda skärmar alls. Men det kan vara okej att ha ett videosamtal med en släkting, eller att titta på foton med en vuxen.
- Sitt gärna med om exempelvis äldre syskon använder digitala medier tillsammans med ett barn under 2 år, och diskutera och förklara innehållet på ett sätt som både det äldre och det yngre barnet förstår.

Små barn utvecklas när människor i deras närhet till exempel talar, leker, läser eller sjunger med dem. Det är också viktigt för barnens motoriska utveckling att de får röra på sig, utforska och leka mycket.

Forskning visar även att sömn är en viktig förutsättning för små barns hälsa och utveckling, och att skärmanvändning kan leda till sämre sömn.

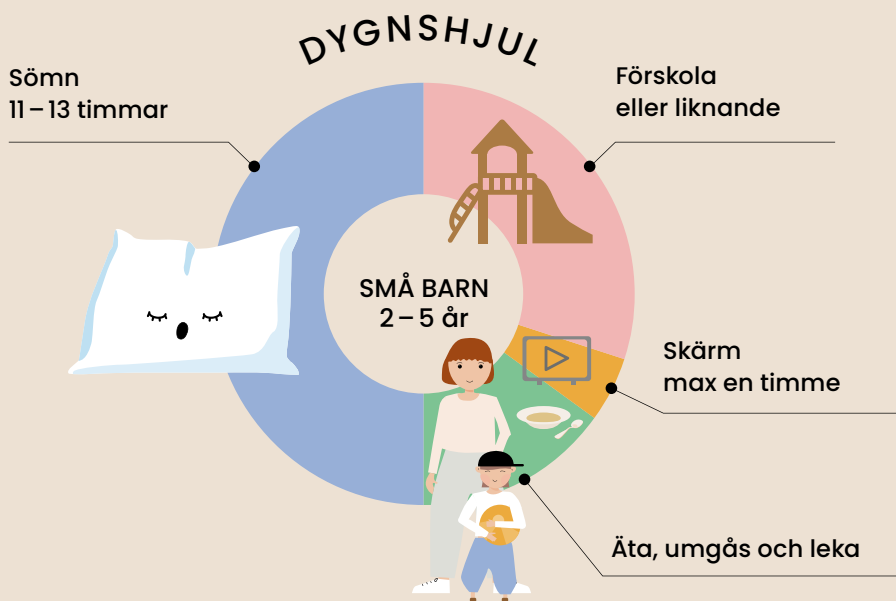
Barn under 2 års ålder kan inte ta till sig innehållet på digitala medier eftersom deras ögon och kognitiva förmågor inte är tillräckligt utvecklade. Vad man vet idag verkar skärmanvändning inte heller ha några positiva effekter på så små barns hälsa.

Barn 2 – 5 år



Till dig som har barn i åldern 2–5 år

Sätt tydliga ramar för skärmanvändningen så att den inte tar för mycket tid från annat. En generell rekommendation för barn mellan 2 och 5 år är max en timme skärmtid per dag.



- Sträva efter att barn inte använder skärmar när det är dags att sova (30–60 minuter före sovdags).
- Skapa tidigt rutiner som går ut på att mobil, surfplatta och liknande lämnas utanför sovrummet under natten.
- Kom överens i familjen om regler för skärmanvändning som alla förstår. Lägg gärna undan alla skärmar när ni äter, umgås eller gör saker tillsammans i familjen.
- Försök att aktivt styra vilket innehåll barnet tar del av. Välj åldersanpassade appar och program som inte innehåller reklam, algoritmstyrning eller okänt eller olämpligt innehåll.
- Skapa goda vanor och rutiner för att ditt barn ska få balans mellan sömn, att röra på sig, socialt samspel, lek och lärande. Styr barnets skärmtid så den inte går ut över de här aktiviteterna.
- Gör gärna den skärmanvändning som sker i denna ålder till en gemensam aktivitet. Titta tillsammans med ditt barn och prata om vad ni ser. Tidiga samtal om vad man gör på nätet gör det lättare att prata om sådant när barnet är äldre.
- Använd inte skärmar för att ge tröst eller distraktion när barnet ska göra något som hen inte gillar. Barn behöver träna på att reglera sina känslor.

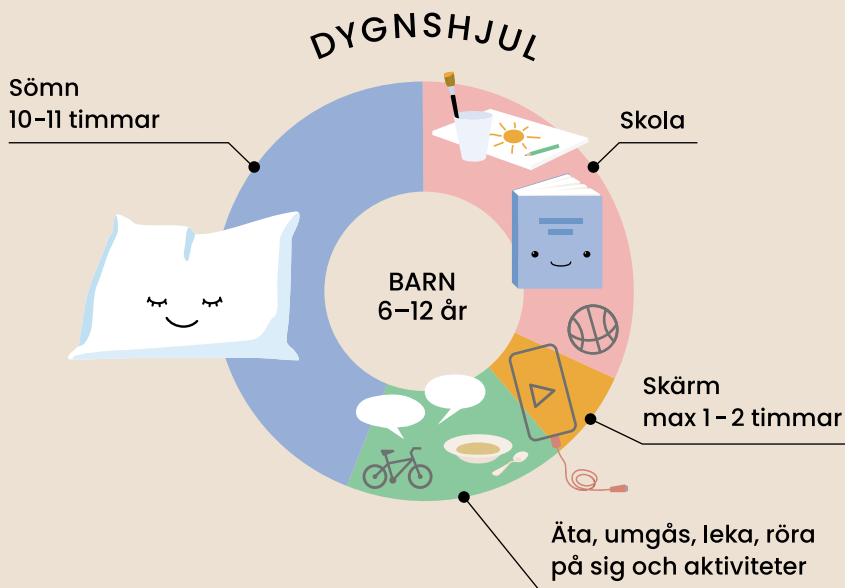
Barn 6 – 12 år



Till dig som har barn i åldern 6–12 år

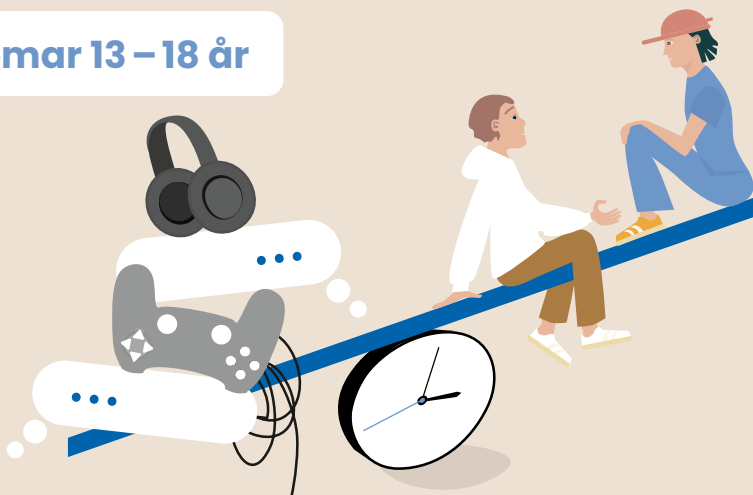
Skapa balans i vardagen så att skärmanvändning inte tar för mycket tid från annat. Kom överens om regler och förhållningssätt för skärmanvändning. Ge ditt barn stöd i att hålla sig till det ni kommit överens om.

En generell rekommendation för barn mellan 6 och 12 år är max en till två timmar skärmtid per dag.



- Sträva efter att barn inte använder skärmar när det är dags att sova (30–60 minuter före sovdags).
- Skapa tidigt rutiner som går ut på att mobil, surfplatta och liknande lämnas utanför sovrummet under natten. Se till att barnet använder en annan väckarklocka än mobilen.
- Kom överens i familjen om regler för skärmanvändning som alla förstår. Lägg gärna undan alla skärmar när ni äter, umgås eller gör saker tillsammans i familjen.
- Diskutera gärna skärmanvändning (t.ex. gällande åldersgränser) med föräldrar till barnens klasskamrater och övriga vänner. Det kan underlätta om flera barn och unga har liknande regler och rutiner i hemmet.
- Försök att aktivt styra vilket innehåll barnet tar del av. Välj åldersanpassade appar och program som inte innehåller reklam, algoritmstyrning eller okänt eller olämpligt innehåll.
- Prata med ditt barn om vad hen gör på nätet och hur man kan påverkas av digitala medier. Följ de åldersgränser som finns för exempelvis videodelningstjänster, sociala medier och spel. Var nyfiken och engagerad.
- Prata om vad det innebär att vara en schysst användare och bidra till en positiv gemenskap på nätet, t.ex. genom att tänka på ton och språkbruk.
- Var särskilt uppmärksam på innehåll med till exempel våld, begränsande könsroller och osunda kroppsideal. Prata med äldre barn om att visst innehåll kan vara obehagligt eller skrämmande, och be dem att kontakta en vuxen om de utsätts för något sådant.
- Skapa goda vanor för ditt barn. Prata om vad man behöver för att må bra, och hjälp hen att få balans mellan skolarbete, sömn, att röra på sig, fritidsaktiviteter, sociala relationer och skärmanvändning.

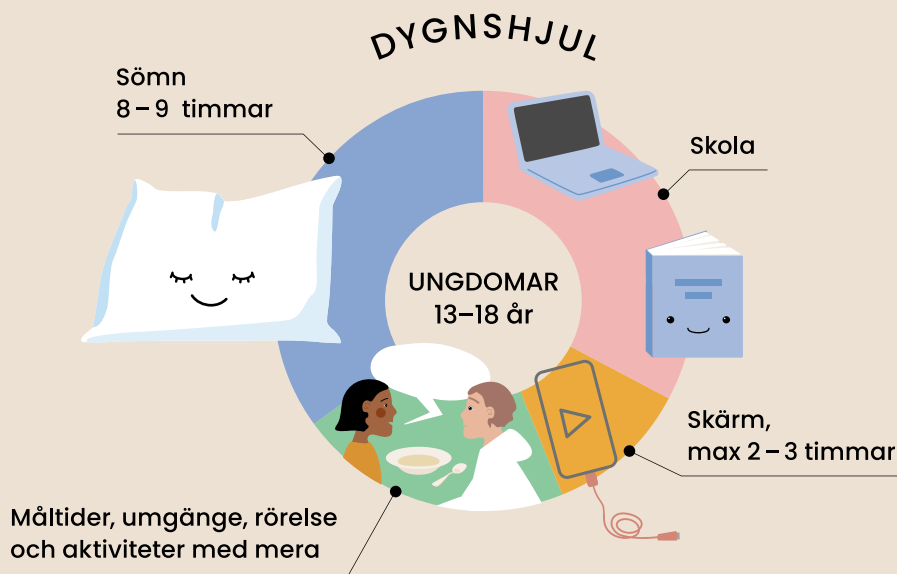
Ungdomar 13 – 18 år



Till dig som har barn i åldern 13 – 18 år

Skapa balans i vardagen så att skärmanvändning inte tar för mycket tid från annat. Kom överens om regler och förhållningssätt för skärmanvändning. Ge ditt barn stöd i att hålla sig till det ni kommit överens om.

En generell rekommendation för barn mellan 13 och 18 år är max två till tre timmar skärmtid per dag.



- Sträva efter att barn och unga inte använder skärmar när det är dags att sova (30–60 minuter före sovdags).
- Se till att mobil, surfplatta och liknande lämnas utanför sovrummet under natten samt att barnet använder en annan väckarklocka än mobilen.
- Kom överens i familjen om regler för skärmanvändning som alla förstår. Lägg gärna undan alla skärmar när ni äter, umgås eller gör saker tillsammans i familjen.
- Diskutera gärna skärmanvändning (t.ex. gällande åldersgränser) med föräldrar till barnens klasskamrater och övriga vänner. Det kan underlätta om flera barn och unga har liknande regler och rutiner i hemmet.
- Hjälpt aktivt din ungdom att följa rekommendationerna om digitala medier och sömn, samt de åldersanpassade rekommendationerna.
- Var engagerad och nyfiken på ditt barns digitala liv. Ha en öppen dialog om vad hen gör och upplever på nätet, och generellt om hur hen mår. Försök att inte döma.
- Prata om vad det innebär att vara en schysst användare och bidra till en positiv gemenskap på nätet, t.ex. genom att tänka på ton och språkbruk. Prata om hur man ska agera ifall barnet själv eller någon annan blir utsatt för något.
- Fånga upp och ge stöd om ditt barn har ohälsosam skärmanvändning, och vid tecken på ohälsa.
- Prata om vad man behöver för att må bra, och hjälp till att skapa goda vanor och en balans mellan skolarbete, sömn, röra på sig, fritidsaktiviteter, sociala relationer och skärmanvändning. Ungdomar kan behöva hjälp med att styra och begränsa skärmtiden.

Organisationer som erbjuder stöd

Barnens internet är en verksamhet hos Rädda Barnen på Åland. Rädda Barnen arbetar för barnens trygghet både on-line och off-line. Du som är förälder kan också boka ett samtal eller ett föräldramöte med en representant från Rädda Barnen.

Hos svenska Rädda Barnen finns #Nätsmart, en vägledning om hur vuxna kan prata med barn och unga om sexuella övergrepp på nätet.

Svenska BRIS (Barnens rätt i samhället) finns också för personer som bor på Åland. Kontakta gärna Bris stödlinje för vuxna på +46-771-50 50 50 om du har frågor eller behöver stöd gällande barn? Läs mer på BRIS hemsida.

Ecpat Vuxenstöd är en plats för alla viktiga vuxna i barns närhet. Här kan du få hjälp, stöd och kunskap om barns sexuella utsatthet – på och utanför nätet.

Du hittar länkar till dessa organisationers webbplatser på landskapsregeringens webbplats www.regeringen.ax

