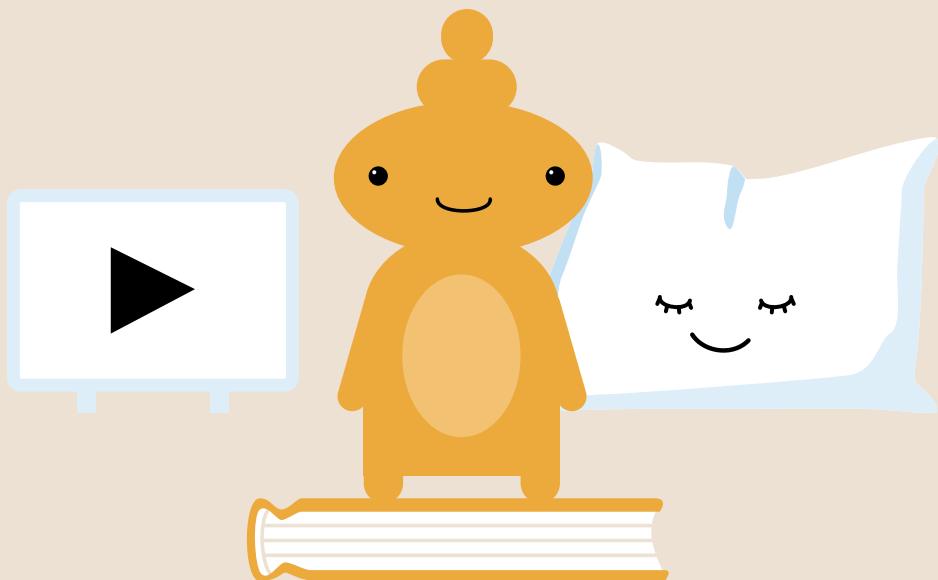


Rekommendationer till föräldrar och vårdnadshavare

Barns 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
Organisationer som erbjuder stöd	8

Bra att veta om denna broschyr

Denna broschyr riktar sig till dig som är förälder/vårdnadshavare och har barn i åldern 0–5 år.

Rekommendationerna i denna broschyr handlar om barns 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 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



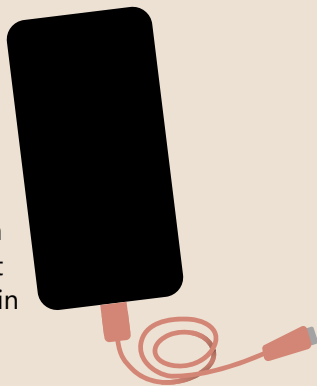
Betydelsen av dina egna digitala vanor

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.

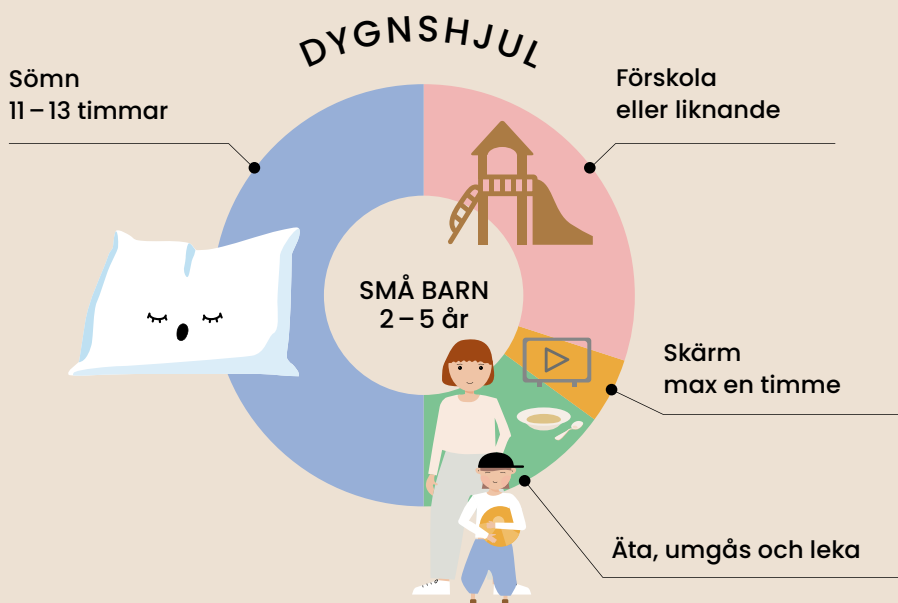
Barn under 2 års ålder kan inte ta till sig innehållet på digitala medier eftersom deras ögon och kognitiva förmågor inte är tillräckligt utvecklade. Vad man vet idag verkar skärmanvändning inte heller ha några positiva effekter på så små barns hälsa.

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.

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.

