

LIVET ONLINE

Barnets första mobil

Det finns ingen bestämd ålder för när ett barn bör få sin första mobil. Det viktigaste är barnets mognad och förmåga att ta ansvar. Ett vanligt tillfälle är när barnet börjar ta sig hem själv eller blir mer självständigt i 10–12-årsåldern, men många får sin första mobil tidigare. Det är bra att prata med barnet om hur mobilen ska användas och tillsammans komma överens om tydliga regler.

Ett stort steg för barnet

Att få sin första mobil är en viktig händelse i ett barns liv. Enligt landets största undersökning av barns och ungas medievanor, Mediemyndighetens Ungar & medier 2025, har de flesta barn tillgång till en egen mobil i låg- eller mellanstadieåldern. Samtidigt kan det väcka frågor hos föräldrar kring skärmtid, kostnader och ansvar.

Mobilen kan användas till mycket positivt – att hålla kontakt med vänner, titta på filmklipp eller spela spel – men den kan också innebära risker. I sociala miljöer på nätet kan barn möta innehåll som är olämpligt, skrämmande eller svårbegripligt. Många appar och spel är utformade för att väcka starkt engagemang och kan bidra till att barnet tillbringar mer tid än planerat framför skärmen.

Mognad viktigare än ålder

Alla barn är olika. Som förälder känner du ditt barn bäst och kan avgöra när det är moget att ta ansvar för en egen mobil. Några frågor att fundera på kan vara:

- Tar barnet sig till och från skolan eller fritidsaktiviteter på egen hand?
- Behöver barnet kunna nås vid oförutsedda händelser?
- Har barnet visat att det kan ta hand om sina saker?

För yngre barn kan en enklare mobil att ringa och skriva meddelanden med vara tillräcklig. För äldre barn kan det vara aktuellt med en mer avancerad modell med möjlighet till inbyggda säkerhetsfunktioner.

Sätt regler och prata om användningen

Det är bra att tidigt prata om hur mobilen ska användas. Kom överens om gemensamma regler för när, var och hur mobilen får användas, till exempel kring sociala medier och vid läggdags.

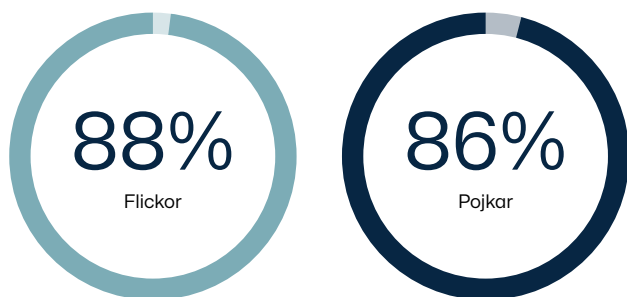
Föräldrar kan också prata med varandra för att skapa liknande regler i barnens vänskrets.

Digital balans

För att må bra behöver barn tid till sömn, skola, fysisk aktivitet, fritidsintressen och socialt umgänge. Skärmen kan vara en del av vardagen, men inte ta över den. Att tillsammans hitta balans mellan digitala och andra aktiviteter bidrar till sunda vanor.

Andelen barn (9–12 år) som har egen mobiltelefon

Källa: Ungar & medier 2025, Mediemyndigheten



Tips för goda vanor kopplat till skärmtid

- Visa intresse för vad ditt barn gör på skärmen
- Ha koll på vilka appar, spel och program barnet använder
- Hjälp barnet att lägga undan mobilen före läggdags
- Prata med andra föräldrar om gemensamma regler
- Var själv en förebild genom att reflektera över din egen skärmanvändning

Tekniska verktyg för föräldrakontroll

På både iPhone och Android-telefoner finns inbyggda funktioner för att hjälpa till att skapa struktur och säkerhet. Genom familjeinställningar kan du till exempel:

- begränsa skärmtid
- styra vilka appar som får laddas ner
- förhindra köp inuti appar

Mer information om hur föräldraställningar ställs in finns på Mediemyndighetens webbplats. Där finns också information om föräldraställningar på flera populära digitala plattformar.

Trygghet i sociala medier

Barn har samma rättigheter på nätet som i den fysiska världen. Innehåll som upplevs som obehagligt ska anmälas direkt till den plattform där det förekommer, medan olagligt material ska rapporteras till polisen. Är man osäker är det bättre att anmäla än att inte göra det. Det är sedan upp till polisen att avgöra vad som är olagligt.

När barn börjar använda sociala medier är det viktigt att vuxna pratar med dem om hur tjänsterna fungerar och vilka inställningar som skyddar deras integritet. De flesta plattformar erbjuder möjligheter att begränsa vem som kan se barnets profil, skicka meddelanden eller ta del av barnets platsinformation.

Föräldrar och andra vuxna behöver också följa de rekommenderade åldersgränserna för olika plattformar och spel. Det ger en tryggare start för barnet och skapar bättre förutsättningar för att använda digitala tjänster på ett säkert sätt.

På Mediemyndighetens webbplats hittar du enkla tips, stöd och material om barns och ungas medievanor – för både vuxna och barn.

Mediemyndigheten följer och analyserar utvecklingen inom medieområdet och om barns och ungas medieanvändning. Myndigheten verkar även för att skydda barn mot skadlig mediepåverkan.

Safer Internet Centre Sverige är en gemensam kraftsamling för barns och ungas trygghet på nätet. Mediemyndigheten driver Safer Internet Centre Sverige tillsammans med barnrättsorganisationerna Bris och ECPAT.



Medfinansieras av
Europeiska unionen