

Samtalsbilder för dig som möter barn 0–5 år och deras föräldrar

Dessa elva samtalsbilder är framtagna för att användas i möten med föräldrar¹⁾ till barn mellan 0 och 5 år, skapa medvetenhet och stärka föräldrarna i att vägleda sitt barn i dess medievardag. Varje samtalsbild visar en familjesituation som de flesta kan känna igen sig i. Till varje samtalsbild finns förslag på diskussionsfrågor och tips som inspiration till samtalet.

Påminn gärna om att förälderns uppgift är att stötta sitt barn i att använda och hantera skärmar på ett säkert och balanserat sätt och att även äldre barn kan behöva hjälp med att styra och begränsa sin skärmtid.

En bra utgångspunkt inför ett samtal om skärmtid kan vara att en familj kartlägger sina medievanor under till exempel en vecka.

Läs gärna den medföljande foldern "Små barns skärmanvändning" innan du börjar använda samtalsbilderna. I foldern finns information om vad forskningen säger och vilka rekommendationer Folkhälsomyndigheten har.

1) Med föräldrar menas här vuxna som ansvarar för barnet, även exempelvis vårdnadshavare och familjehemsföräldrar.



Mediemyndigheten



Folkhälsomyndigheten





Pappa och barn i en sandlåda

- Känns situationen i bilden bekant?
- Vilka tankar väcker bilden (positiva/negativa)?
- Tror du att mobilanvändning kan påverka samspelet mellan förälder och barn? På vilket sätt?
- Vad har du för tankar om hur du använder mobilen när du är tillsammans med ditt barn?
- Brukar du berätta för ditt barn om vad du gör på mobilen när barnet är med?
- Finns det något mobilbeteende som du vill förändra i en sådan här situation?

Tips i vardagen till föräldrar

- Fundera aktivt över hur du använder skärmar när du är tillsammans med ditt barn.
- Var en förebild. Tänk på att dina skärmvanor kan påverka ditt barns skärmvanor och även samspelet mellan er.
- Berätta gärna för ett yngre barn vad du gör när du använder mobilen eller andra skärmar, exempelvis kollar busstider, köper biljetter eller kommunicerar med förskolan. På så sätt kan du visa att du gör något praktiskt och inte ägnar dig åt underhållning eller tidsfördriv.



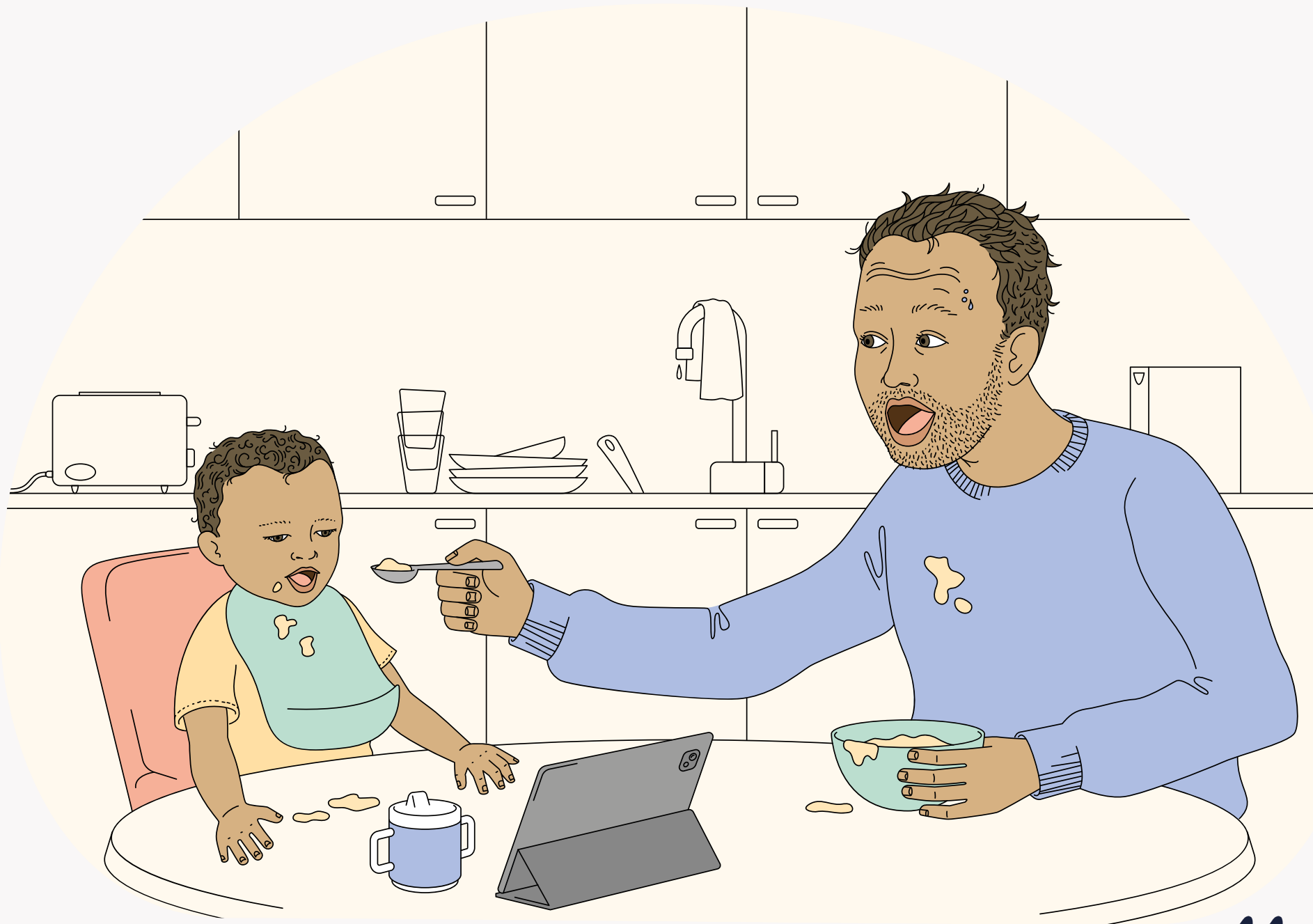


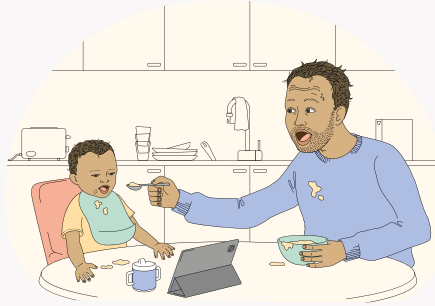
Mamma med barnvagn tittar i mobilen

- Känns situationen i bilden bekant?
- Vilka tankar väcker bilden (positiva/negativa)?
- Tror du att mobilanvändning när barnet är vaket kan påverka samspelet mellan förälder och barn? På vilket sätt?
- Funderar du över hur du använder mobilen när du är tillsammans med ditt barn?
- Finns det något mobilbeteende som du vill förändra i en sådan här situation?

Tips i vardagen till föräldrar

- Fundera gärna över hur du använder skärmar när du är tillsammans med ditt barn.
- Tänk på att spädbarn redan från födseln övar på samspel och ögonkontakt, lyssnar på tal och lägger märke till om föräldern är närvarande eller inte.
- Berätta gärna för ett yngre barn vad du gör när du använder mobilen eller andra skärmar, exempelvis kollar busstider, köper biljetter eller kommunicerar med förskolan. På så sätt kan du visa att du gör något praktiskt och inte ägnar dig åt underhållning eller tidsfördriv.





Pappa och barn vid matbordet

- Känns situationen i bilden bekant?
- Vilka tankar väcker bilden (positiva/negativa)?
- Känner du att du behöver avleda ditt barn vid matbordet?
- Tror du att skärmanvändning kan påverka upplevelsen av maten och av att samlas runt en måltid som ett sätt att umgås?
- Finns det något skärmbeteende som du vill förändra hos dig eller ditt barn i matsituationer?

Tips i vardagen till föräldrar

- Fundera aktivt över de sätt du avleder ditt barn på och om det finns fler sätt. Hur gör andra?
- Det är viktigt framför allt för små barn att uppleva maten och hinna känna smaker och mättnadskänsla.
- Måltider är ett bra tillfälle att umgås och samtala utan skärmar. Det är bra att få in hälsosamma skärmvanor tidigt eftersom närvaron av skärmar kan påverka både matupplevelsen och samspelet.





Barn får reklaminslag på sin surfplatta

- Känns situationen i bilden bekant?
- Hur väljer du vad barnen får se/göra/spela på skärmar?
- Har du några föräldrainställningar aktiverade?
- På vilket sätt tror du att algoritmer¹⁾ och reklam påverkar vad barn ser och upplever på skärmen?
- På vilka sätt kan du sätta gränser för skärm-användning?
- Hur känner man igen appar med algoritmer och reklam?

Plattformer och appar som styrs av algoritmer är oftast gratis och visar innehåll i flöden som anpassas till dig. De är utformade för att man ska vilja använda dem mer och mer. Det gäller många videodelningsappar och sociala medier (till exempel Youtube, Snapchat och Tiktok) men inte till exempel SVT Play.

1) Algoritmer är funktioner som försöker lista ut vad en användare gillar och vill se mer av på nätet – och bestämmer på så sätt vilket innehåll som kommer upp i flödet, exempelvis vilka bilder och videor som dyker upp på Tiktok och Instagram. Algoritmer är designade för att visa innehåll som fångar uppmärksamhet och håller användaren kvar så länge som möjligt.

Tips i vardagen till föräldrar

- Prata med barnet om vad det ser på mobilen, surfplattan och tv:n - även reklam.
- Följ åldersgränser och välj åldersanpassade appar, program och spel.
- Undvik appar, program och spel som innehåller reklam.
- Var närvarande om barnet vill/får spela på skärmen. Det kan även vara bra att spela tillsammans med barnet för att ha möjlighet att ta del av barnets upplevelser och prata om det som händer.





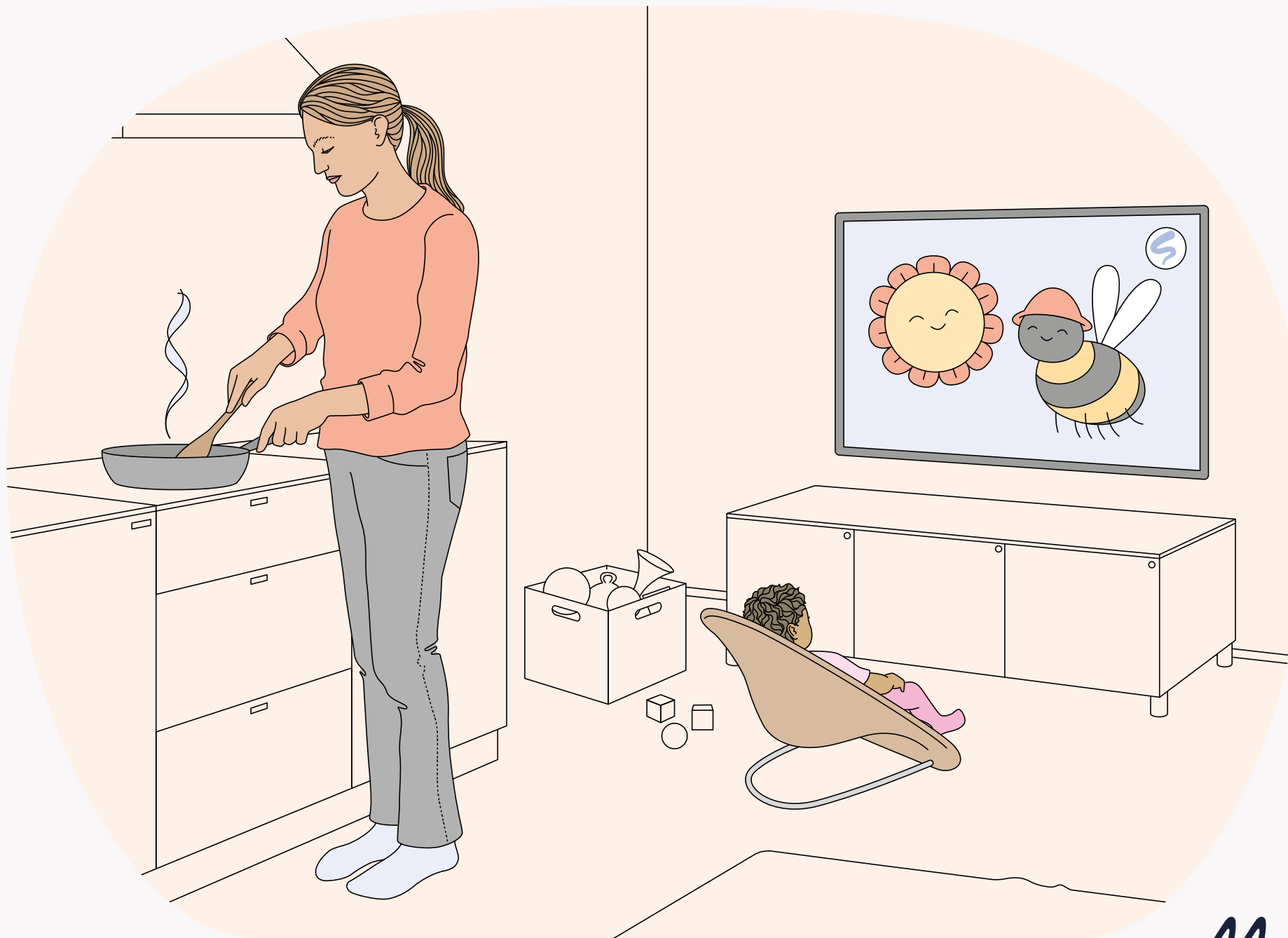
Barn ser något skrämmande på sin surfplatta

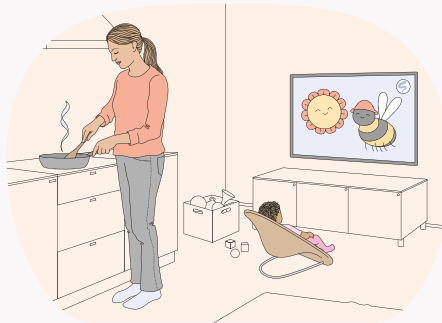
- Känns situationen i bilden bekant?
- Vilka tankar väcker bilden (positiva/negativa)?
- Hur väljer du vad ditt barn får se/göra/spela på mobilen eller surfplattan?
- Har du några föräldrainställningar aktiverade?
- Vet du vad algoritmer¹⁾ är? På vilket sätt tror du att de påverkar vad barnet ser och upplever på skärmen?
- Hur gör ni i er familj om barnet blivit rädd för något det sett? Hur pratar ni om upplevelsen?

1) Algoritmer är funktioner som försöker lista ut vad en användare gillar och vill se mer av på nätet – och bestämmer på så sätt vilket innehåll som kommer upp i flödet, exempelvis vilka bilder och videor som dyker upp på Facebook och Instagram. Algoritmer är designade för att visa innehåll som fångar uppmärksamhet och håller användaren kvar så länge som möjligt.

Tips i vardagen till föräldrar

- Följ åldersgränser och välj åldersanpassade appar, program och spel.
- Använd gärna föräldrainställningar. Ta del av Mediemyndighetens föräldraguider på [mediemyndigheten.se](https://www.mediemyndigheten.se)
- Sitt gärna med vid skärmen tillsammans med barnet.
- Det är bra att tidigt börja prata om vad barnet ser och gör på olika skärmar.
- Skuldbelägg inte om barnet berättar om en otrevlig upplevelse på nätet. Ta heller inte ifrån barnet skärmen. Då kanske barnet inte vågar berätta om skrämmande händelser vid ett annat tillfälle. Visa dig i stället lugn och ge stöd.
- Välj appar, program och spel utan reklam som du känner till och som inte väljer innehåll till ditt barn.



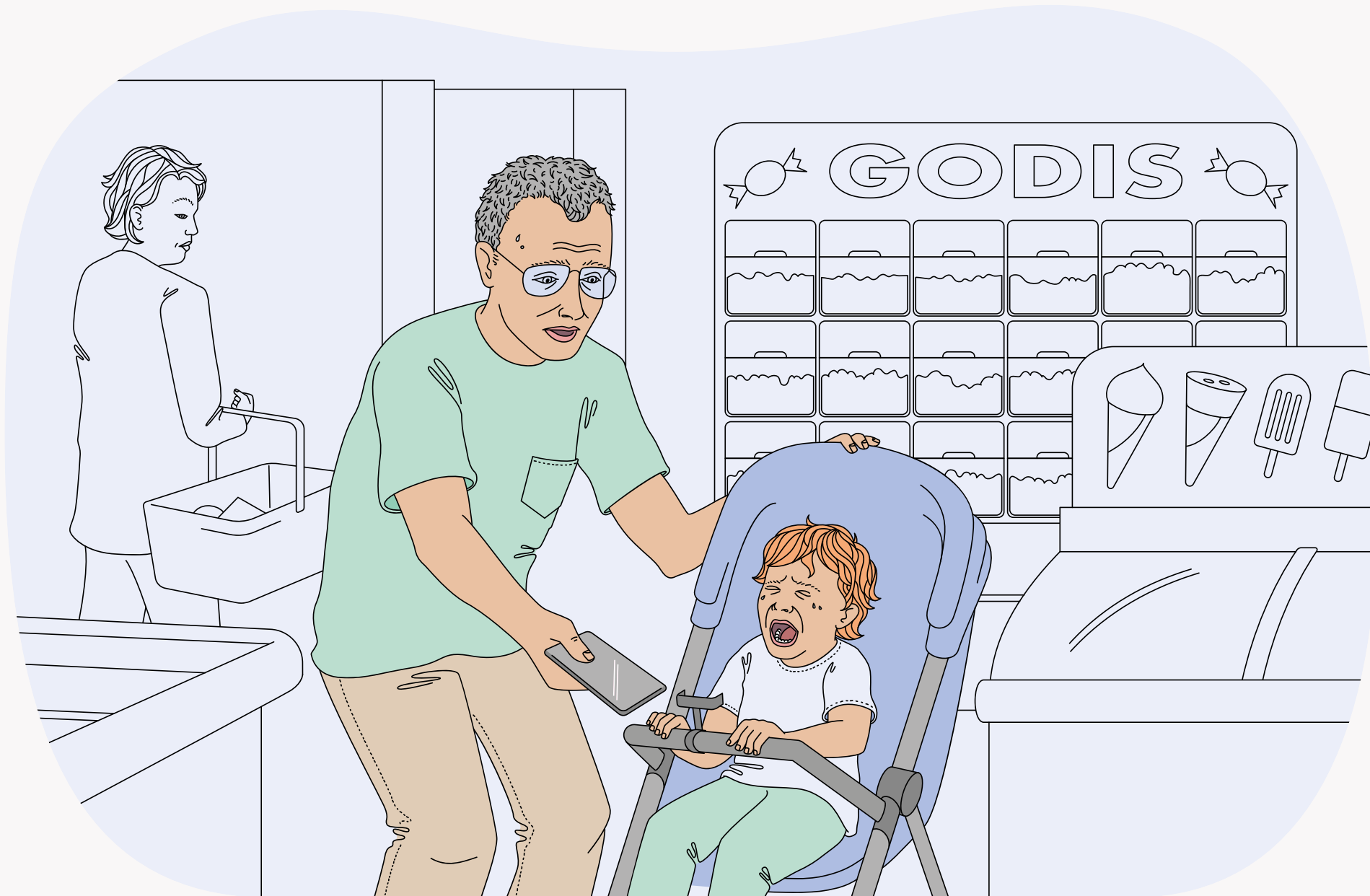


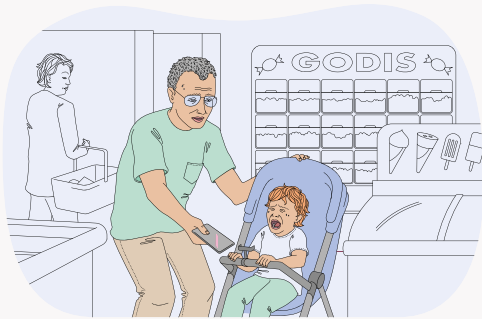
Mamma lagar mat med bebis i babysitter

- Känns situationen i bilden bekant?
- Vilka tankar väcker bilden (positiva/negativa)?
- Hur och när använder ni skärmar i er familj?
- Finns det något skärmbeteende som du vill förändra hos dig eller ditt barn i matlagningssituationer?

Tips i vardagen till föräldrar

- Undvik helst att barn under 2 års ålder använder skärmar, även om det kan vara svårt.
- Ställ fram en korg med leksaker som du bara tar fram när du behöver göra annat, exempelvis laga mat. Du kan även försöka skapa trygghet genom att leka eller gosa tillsammans för att bekräfta barnet innan du behöver göra annat. Det kan göra det lättare för barnet att leka eller pyssla själv en stund.
- Ställ fram egna matlagningsredskap till barnet. Många små barn tycker att det är roligt att hjälpa till med matlagning eller imitera det du gör, exempelvis röra om i en bunke.



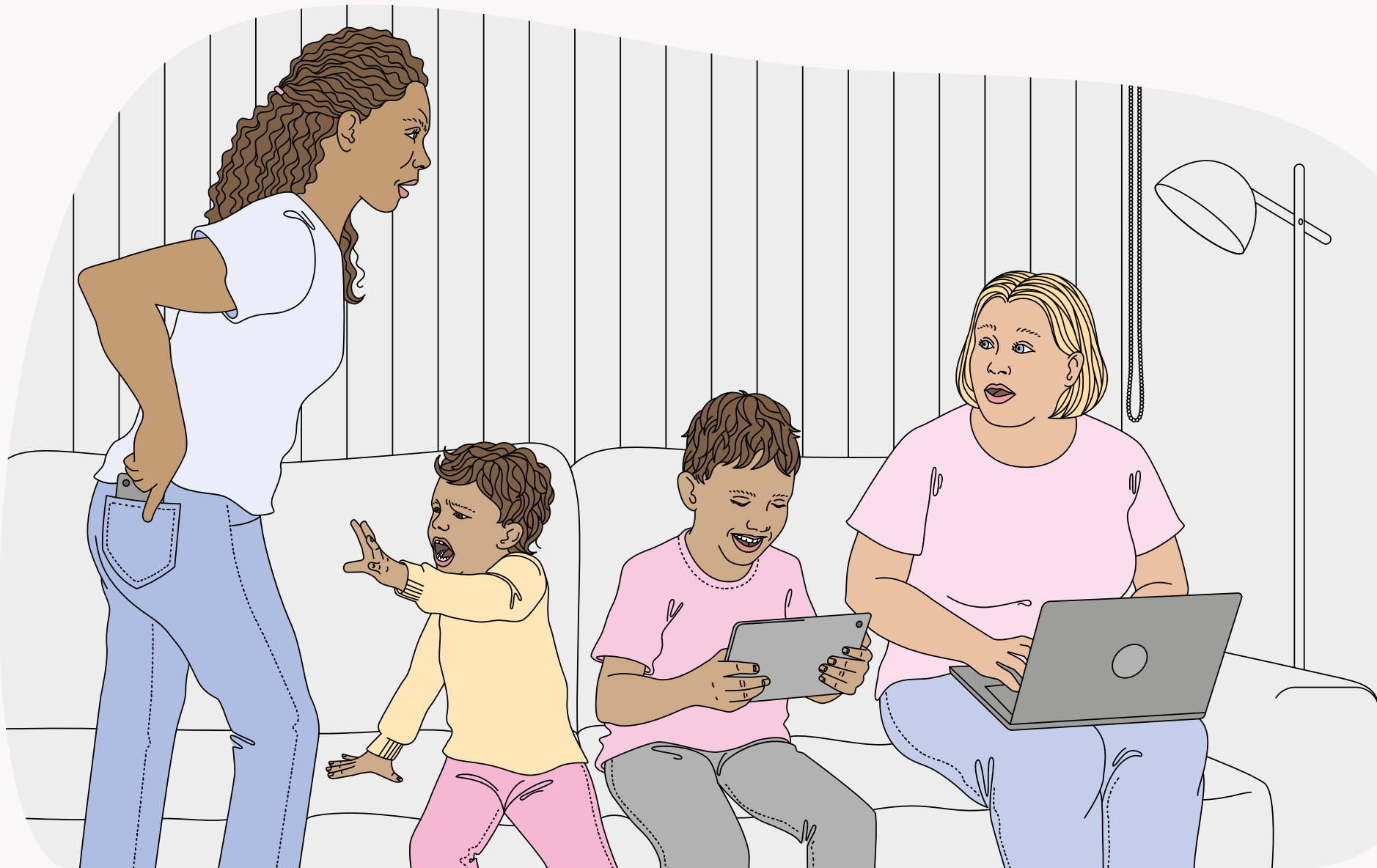


Pappa och barn i mataffären

- Känns situationen i bilden bekant?
- Vilka tankar väcker bilden (positiva/negativa)?
- Varför får barnet mobilen tror du?
- Hur reagerar du när någon annans barn skriker i butiken/på bussen/på tåget?
- Tror du att mobilanvändning kan påverka samspellet mellan förälder och barn? På vilket sätt?
- Finns det något skärmbeteende som du vill förändra hos dig eller ditt barn i en sådan här situation?
- Går det att förutse vilka situationer som kan bli knepiga för dig och ditt barn? Exempelvis när barnet är trött eller hungrigt? Går det att förekomma konflikter på något sätt?

Tips i vardagen till föräldrar

- Genomför sysslor som du måste ta hand om även om barnet blir argt eller ledset. Känslor och reaktioner är viktigt att lära sig att hantera. Relationen mellan dig och barnet blir starkare när ni tillsammans även klarar situationer som kan vara jobbiga.
- Barn behöver träna på att reglera känslor. Du kan hjälpa genom att exempelvis spegla det du tror att barnet känner ("jag ser att du blev ledsen") eller lugna med en kram.
- Om liknande situationer inträffar flera gånger kan det vara bra att fundera över om ditt barn är hungrigt och behöver något att äta före besöket i affären, eller om barnet är trött och behöver sova en stund.
- Skärmar bör inte användas som tröst eller belöning. Barn behöver träna på att reglera även negativa känslor. Forskning visar att barn lär sig att skrika ännu mer och vara mer trotsiga om beteendet leder till att de får använda mobilen eller surfplattan.



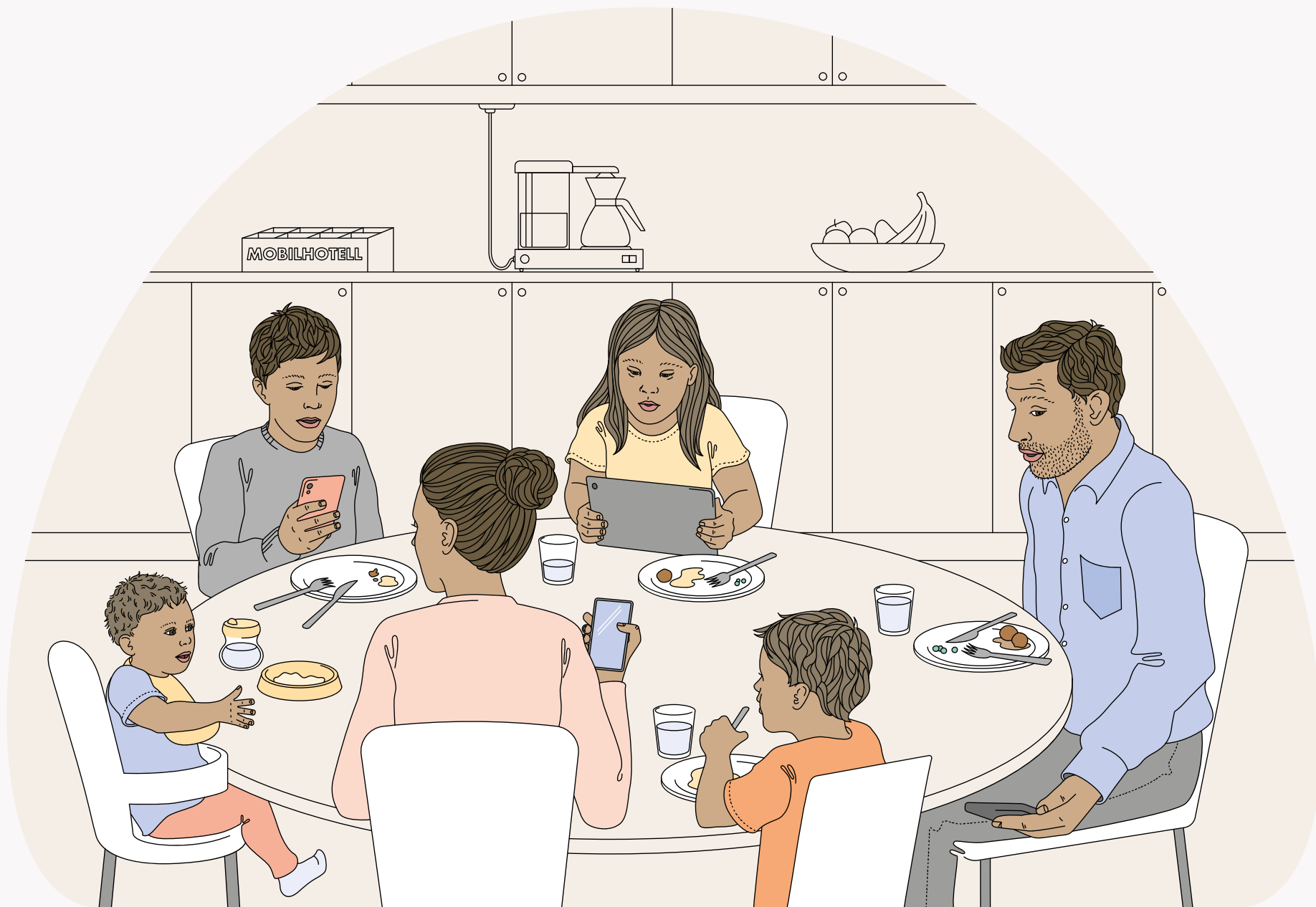


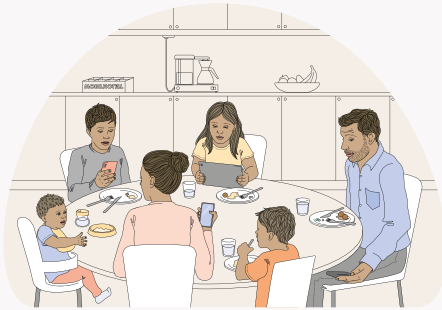
Familj i konflikt om skärmar

- Känns situationen i bilden bekant?
- Vilka tankar väcker bilden (positiva/negativa)?
- Tror du att skärmanvändning kan påverka samspelet mellan förälder och barn i en sådan här situation? På vilket sätt?
- Hur och när använder ni skärmar i er familj?
- Har ni gränser hemma för hur ni använder skärmar?
- Hur kan du sätta gränser för skärmanvändning? Tycker du att det är lätt eller svårt?
- Finns det något skärmbeteende som du vill förändra hos dig eller ditt barn?

Tips i vardagen till föräldrar

- Att hantera och minska risken för konflikter handlar om att fundera på vad som orsakar dem och hitta strategier för att lösa eller undvika dem.
- Gemensamma regler och att aktivt diskutera skärmtid kan vara ett bra sätt att förebygga konflikter.
- Att sätta tydliga gränser och samtidigt visa empati och värme är en trygghet för både barnet och föräldern när familjen ska skapa rutiner för skärmanvändning hemma.
- Planera gärna barnets skärmtid i förväg för att hitta naturliga avslut på skärmtiden. Om ett program eller spel tar 30 minuter låter du barnet ha just 30 minuters skärmtid. Om barnet tvingas avsluta mitt i en omgång ökar risken för onödiga konflikter.
- Kom ihåg att det är bra att testa sig fram och se vad som fungerar just för er. Om du märker att era rutiner inte fungerar kan ni behöva förändra något.





Familj vid middagsbordet

- Känns situationen i bilden bekant?
- Vilka tankar väcker bilden (positiva/negativa)?
- Vilka skärmvanor har er familj vid gemensamma måltider?
- Hur kan familjen hjälpas åt att dra gränser för skärmanvändning vid matbordet?
- Tror du att skärmanvändning kan påverka upplevelsen av maten och av att samlas runt en måltid som ett sätt att umgås?
- Kan du prata med vänner och bekanta - hur gör andra familjer?

Tips i vardagen till föräldrar

- Låt middagsbordet vara en skärmfri zon för att skapa matro. Exempelvis kan ni införa ett "mobilhotell", där alla i familjen placerar sin mobil under måltiden.
- Det är viktigt framför allt för små barn att uppleva maten och hinna känna smaker och mättnadskänsla.
- Måltider är ett bra tillfälle att umgås och samtala utan skärmar. Det är bra att få in hälsosamma skärmvanor tidigt eftersom närvaron av skärmar kan påverka både matupplevelsen och samspelet.



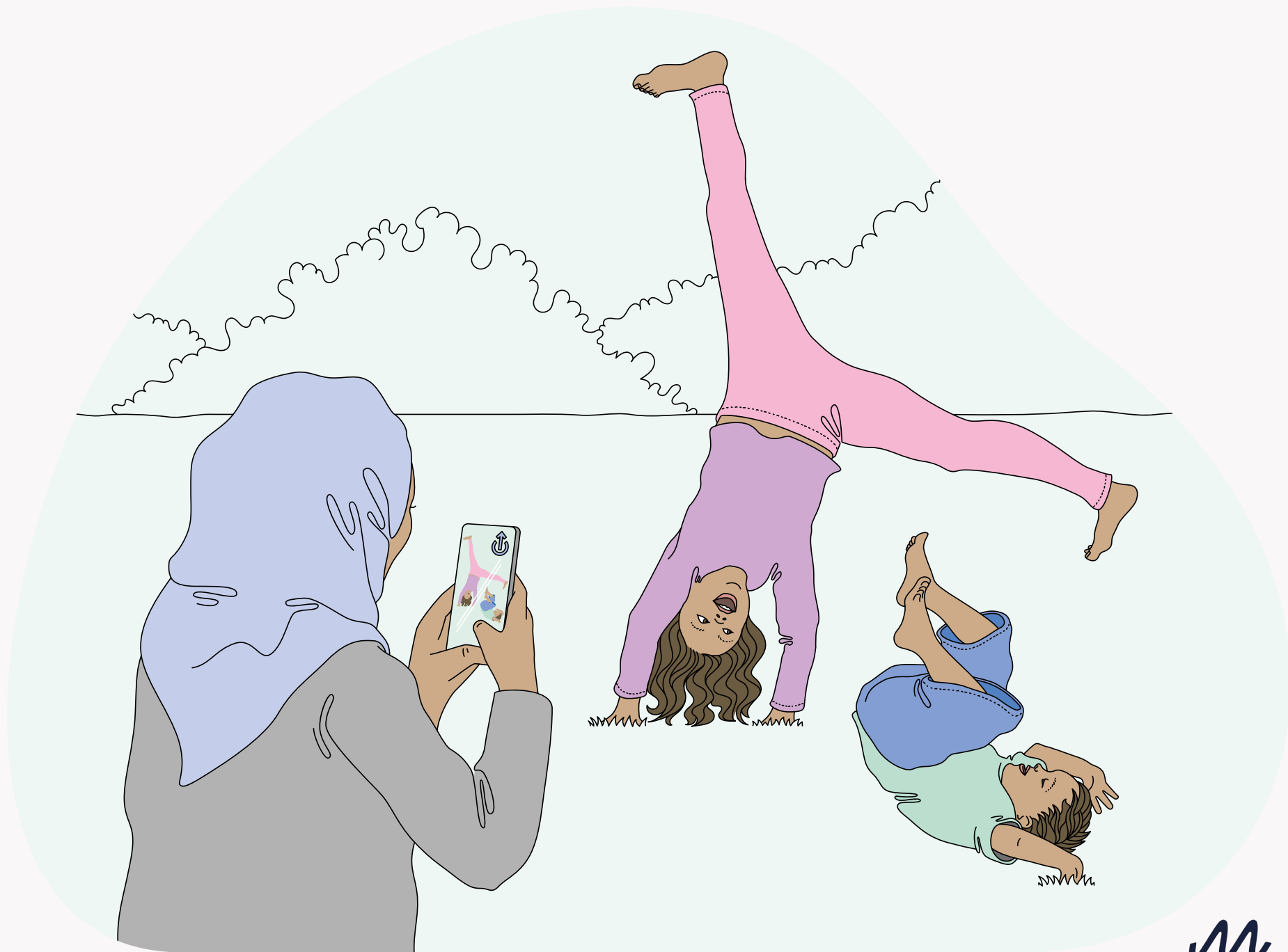


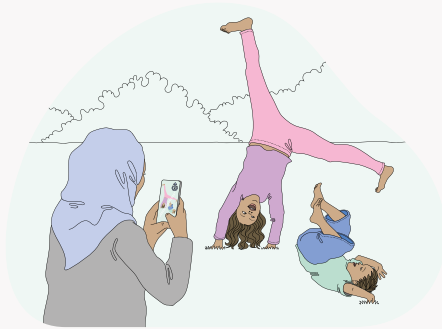
Two children in the bedroom

- Does the situation in the picture seem familiar?
- Which thoughts does the picture (positive/negative) evoke?
- Do you have routines at home to wind down before bedtime and settling? Which ones?
- How can you avoid that your children use mobile phones or tablets before bedtime and during the night?
- What do you think about limits for screen use? Do you think it is easy or difficult to set limits?

Tips i vardagen till föräldrar

- Försök att få in avkoppling i barnets kvällsrutin, exempelvis genom att läsa en bok. Det går även att lyssna på avslappnande musik via en högtalare. En bra tumregel är att stänga av och lägga undan mobilen och andra skärmar 30–60 minuter före läggdags.
- Lämna mobil, surfplatta och dator utanför sovrummet under natten för att undvika att barnet lockas att använda den eller väcks av notiser. En vanlig väckarklocka är ett bra alternativ till mobilens alarmfunktion.
- Fundera gärna speciellt över:
 - Vad får ditt barn att slappna av på kvällen? Vad kan och vill ni förändra i kvällsrutinerna eller fungerar rutinerna bra?
 - När på kvällen är det lämpligt för just ditt barn att lägga undan mobil och andra skärmar för att barnet ska varva ner och få tillräckligt med sömn?





Mamma publicerar bilder på nätet på sina lekande barn

- Känns situationen i bilden bekant?
- Vilka tankar väcker bilden (positiva/negativa)?
- Vet du vad som händer med bilder när du delar dem på nätet?
- Ber du ditt barn om lov att dela bilder på nätet innan du gör det?
- Påverkas ditt barn av att bli filmat och fotograferat ofta? På vilket sätt?
- Sätter ditt barn gränser om det inte vill bli fotograferat eller filmat? Hur?

Tips i vardagen till föräldrar

- Sharenting (sharing + parenting = sharenting) är i de flesta fall lagligt. I vissa fall kan det vara olagligt, exempelvis om det som sprids är känsligt, integritetskränkande och innehåller privat information eller om spridningen medför allvarlig skada för barnet.
- Avstå hellre från att publicera på nätet om du är osäker på om ett innehåll är lagligt att dela.
- Fundera alltid över om det kan finnas negativa aspekter med att publicera innan du delar på nätet.
- Konsekvenserna kan vara svåra att överblicka och en publicering på nätet kan lämna spår även om du väljer att avpublicera.
- Barnet har utifrån ålder och mognad rätt att bli tillfrågat och att säga nej om det inte vill synas.