# Samtalsbilder för dig som möter barn 6–12 år och deras föräldrar

Dessa nio samtalsbilder är framtagna för att användas i möten med föräldrar till barn mellan 6 och 12 år, skapa medvetenhet och stärka föräldrar[1)] i att vägleda sitt barn i dess medievardag. Varje samtalsbild visar en familjesituation som de flesta kan känna igen sig i. Till varje bild finns förslag på diskussionsfrågor och tips som inspiration till samtalet.

Det kan vara bra om barnet utifrån mognad får vara med och diskutera och framföra åsikter. 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 samtal om skärmtid kan vara att en familj kartlägger sina skärmvanor under till exempel en vecka.

*Läs gärna den medföljande foldern ”Barns och ungas skärmanvändning” innan du börjar använda samtalsbilderna. I foldern finns information om Folkhälsomyndighetens rekommendationer och forskningen bakom dessa.*

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

Mediemyndigheten

Folkhälsomyndigheten

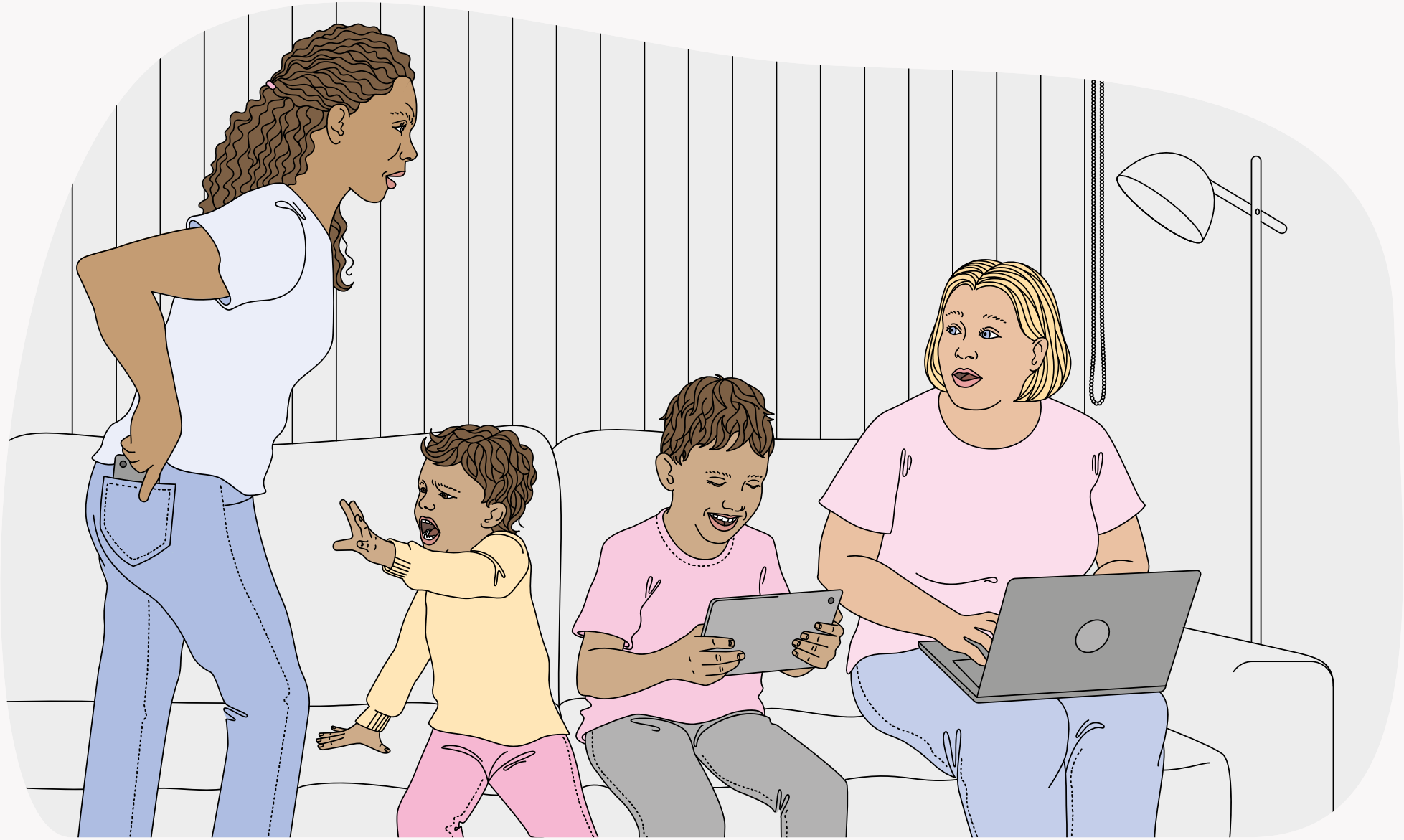
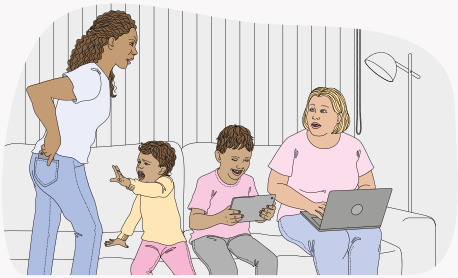


Illustration: Li Rosén

Mediemyndigheten

Folkhälsomyndigheten



**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? På vilket sätt?
- Hur och när använder ni skärmar i er familj?
- Finns det några skärmvanor som du vill förändra hos dig eller ditt barn i en sån här situation?

**Tips i vardagen till föräldrar**

- Att hantera och minska risken för konflikter handlar om att fundera på vad som orsakar konflikter och hitta strategier för att lösa eller förebygga dem.
- Gemensamma regler och att aktivt diskutera både skärmtid och innehåll 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.
- Kom överens om hur mycket tid som är rimlig att ägna sig åt olika plattformar. Ett förslag är att göra en gemensam plan i familjen. I den beskrivs vad ni vill göra och se med skärmar, när ni använder dem och om ni har skärmfria platser eller tillfällen hemma, exempelvis vid matbordet. Ni kan även ta upp regler som att läxor ska göras innan barnet får spela på mobilen eller att alla ska ta en skärmpaus lagom till middagen.
- 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.

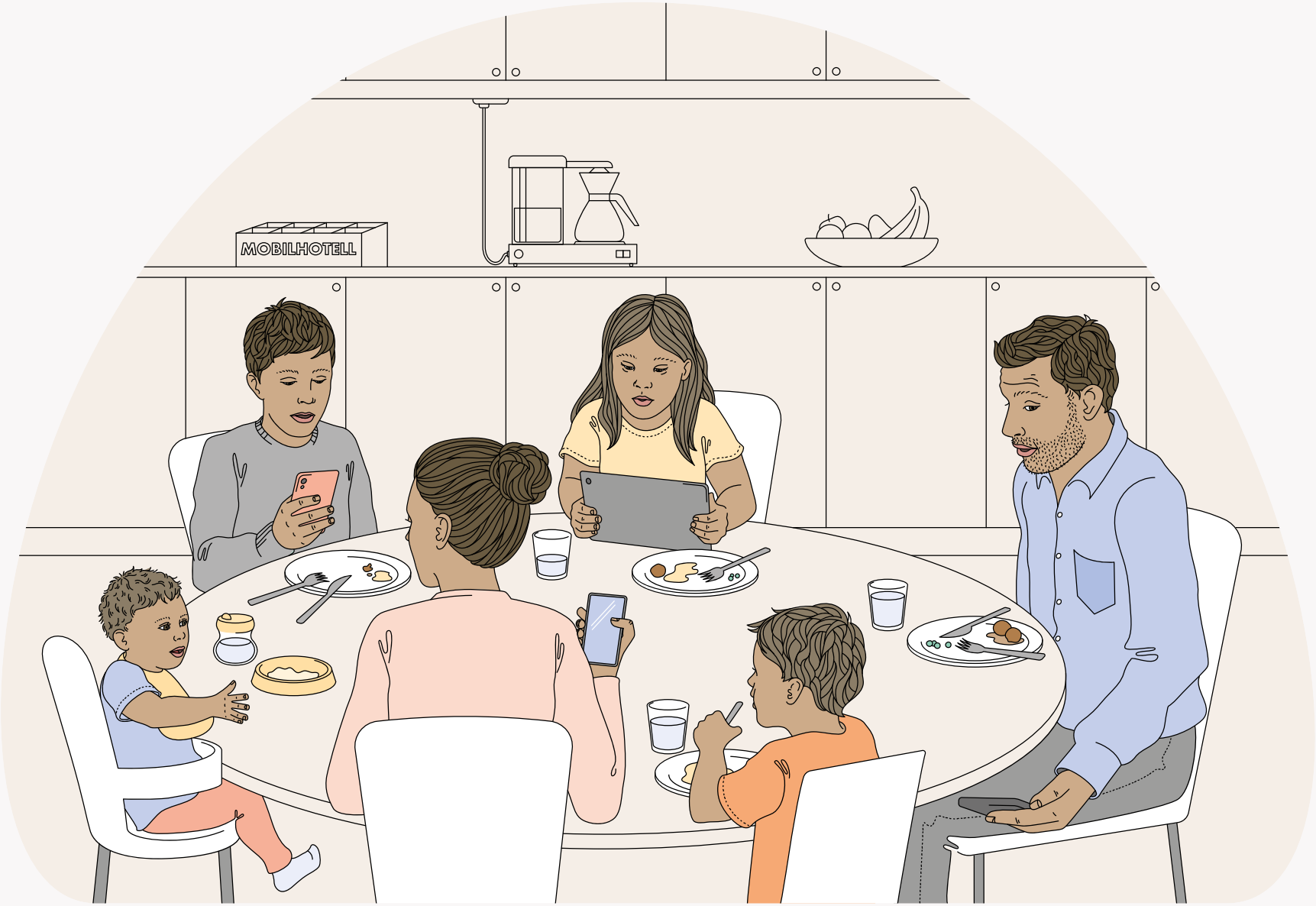
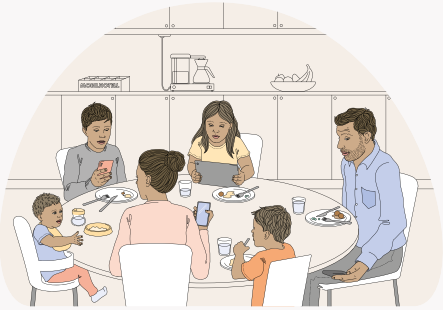



Illustration: Li Rosén

Mediemyndigheten

Folkhälsomyndigheten



## Familj vid middagsbordet

- Känns situationen i bilden bekant?
- Vilka tankar väcker bilden (positiva/negativa)?
- Vilka skärmvanor har er familj vid gemensamma måltider?
- Tror du att skärmanvändning kan påverka upplevelsen av maten och av att samlas runt en måltid som ett sätt att umgås?
- Hur vill ni ha det vid middagsbordet?
- Prata med vänner och bekanta - hur gör andra familjer?

## Tips i vardagen till föräldrar

- 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.
- 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.
- Alla i familjen kan behöva en egen plan för skärmanvändning. Det gäller även vuxna, som är viktiga förebilder när det gäller goda skärmvanor.

Illustration: Li Rosén

Mediemyndigheten

Folkhälsomyndigheten

**Två syskon i sovrummet**

- Känns situationen i bilden bekant?
- Vilka tankar väcker bilden (positiva/negativa)?
- Använder ditt barn mobil eller skärm precis före läggdags?
- Har ditt barn mobil eller annan skärm i sovrummet under natten?
- Har ni rutiner hemma för att varva ner inför läggning och släckning? Vilka?
- Vad kan man göra i stället för att använda skärm för att varva ned?
- Prata med vänner och bekanta - hur gör andra familjer?

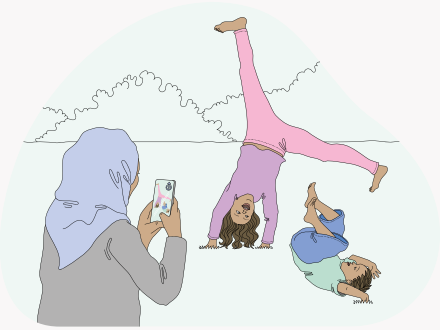
**Tips i vardagen till föräldrar**

- Försök att få in avkoppling i barnets kvällsrutin, exempelvis genom att läsa en bok. Det går även att lyssna på avslappnande musik eller en ljudbok 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.
- Diskutera gärna skärmanvändning med vänner och föräldrar till barnets kamrater. Det kan underlätta om andra barn och unga har liknande regler och rutiner hemma.
- Fundera gärna speciellt över:
  - Vad får ditt barn att slappna av på kvällen? Fungerar kvällsrutinerna bra eller vill eller behöver ni ändra något?
- Frågor som du kan ställa till ditt barn:
  - Många barn använder mobilen på kvällen och natten och kan lätt fastna och få svårt att somna. De blir trötta både i huvudet och kroppen, får sämre humör och lär sig sämre i skolan. Vad tror du att de kan göra för att förändra det? Tycker du själv att du får tillräckligt med sömn?

Illustration: Li Rosén

Mediemyndigheten

Folkhälsomyndigheten



**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?
- Tror du att ditt barn påverkas av att bli filmat och fotograferat ofta? På vilket sätt?
- Sätter ditt barn gränser om barnet 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 ifall ett innehåll är lagligt att dela.
- Fundera alltid över om det kan finnas negativa aspekter med att publicera på nätet innan du delar.
- Konsekvenserna kan vara svåra att överblicka och en publicering på nätet kan lämna spår även om du väljer att avpublicera.
- Barnet har utifrån mognad rätt att bli tillfrågat och att säga nej om barnet inte vill synas.

Illustration: Li Rosén

Mediemyndigheten

Folkhälsomyndigheten

## En flicka i sin säng på natten

- Känns situationen i bilden bekant?
- Vilka tankar väcker bilden (positiva/negativa)?
- Hur kan du undvika att dina barn använder mobilen eller surfplattan på natten?
- Hur kan du fråga ditt barn om vad barnet upplever på nätet?
- Brukar du fråga om ditt barn eller om en kamrat till ditt barn varit med om något obehagligt eller läskigt på nätet?
- På vilket sätt tror du att algoritmer[1)] och reklam påverkar vad barn ser och upplever på skärmen?
- Har du några föräldrainställningar aktiverade?

*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 ditt barn om vad som händer i den digitala vardagen, på samma sätt som du pratar om skola eller träning. Du kan fråga om de har upplevt något roligt på nätet, exempelvis sett något klipp de gillade eller hur det har gått i något spel.
- Prata med ditt barn om vad det innebär att vara en schysst mobilanvändare och hur barnet kan bidra till en positiv gemenskap på nätet, exempelvis genom att tänka på hur de uttrycker sig och bemöter andra.
- Om du känner till att något otäckt eller oroväckande händer på nätet kan du fråga om ditt barn hört talas om händelsen eller varit med om något liknande. Du behöver inte vara expert på plattformar för att vara ett bra stöd till ditt barn.
- Engagera dig, visa intresse och försök förstå ditt barns liv på nätet lite bättre. Nyfikenhet öppnar för samtal om intressen, relationer, skärmtid, innehåll och eventuell utsatthet. Engagemang kan även handla om att hjälpa barn och unga att följa åldersgränser för streamingtjänster, sociala medier och andra digitala medier.
- Tänk på hur du agerar om du misstänker att ditt barn har utsatts för något på nätet.
    - Behåll lugnet och låt inte barnet hantera dina känslor och reaktioner. Det kan hämma samtalet.
    - 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.
    - Förklara att det som har inträffat inte är barnets fel och att du kan hjälpa barnet att exempelvis blockera en person eller anmäla en händelse.
- Prata med ditt barn om vad det ska göra om barnet eller någon annan blir utsatt på nätet.

Illustration: Li Rosén

Mediemyndigheten

Folkhälsomyndigheten

## En flicka i ett omklädningsrum

- Känns situationen i bilden bekant?
- Vilka tankar väcker bilden (positiva/negativa)?
- På vilket sätt tror du att algoritmer[1)] och reklam påverkar vad barn ser och upplever på skärmen?
- Brukar du fråga ditt barn om hon eller han brukar jämföra sig med andra på nätet?
- Brukar du fråga om ditt barn eller om en kamrat till ditt barn har varit med om något obehagligt eller läskigt på nätet?

*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 ditt barn om innehåll i digitala medier för att göra det till en vana. Det kan göra det lättare att förstå vad ditt barn upplever och lättare för barnet att ta upp innehåll som påverkar barnet negativt.
- Prata med ditt barn om skönhets- och kroppsideal. Visa gärna att du värderar andra saker än utseende och prata inte nedvärderande om ditt eget eller andras utseenden.
- Förslag på frågor man kan ställa till sitt barn:
  - Vilka sociala medier och appar använder du?
  - Vad är det för åldersgräns på dessa?
  - Vilka är dina favoritplattformar? Förekommer det ofta reklam i dem?
  - Kan vi titta tillsammans?
  - Vilka influencers följer du? Varför följer du just dem? Pratar de om produkter och tjänster? Varför tror du att de gör det? Vad tänker du om det?
  - Har du tänkt på att flödet i sociala medier påverkas om du tittar mycket på något speciellt eller söker efter särskilda saker på nätet? Vet du hur du kan påverka vad du ser?

Illustration: Li Rosén

Mediemyndigheten

Folkhälsomyndigheten

**En pojke spelar på sin dator**

- Känns situationen i bilden bekant?
- Vilka tankar väcker bilden (positiva/negativa)?
- Har ni regler för spel på skärmar i er familj? Vilka?
- Vad är ”lagom” mycket speltid? Är ”lagom” olika saker för dig och ditt barn?
- Hur ser du på balansen mellan hur ofta ditt barn sitter framför en skärm och utövar andra aktiviteter?
- Påverkar spelandet på nätet samspelet mellan dig som förälder och barnet? På vilket sätt?

**Tips i vardagen till föräldrar**

- Det är bra att ta reda på mer om spelen som ditt barn spelar på nätet och om de är lämpliga. Läs på om spelen, gärna tillsammans med ditt barn. Är något spel mer eller mindre lämpligt?
- Tecken på att ett barn har ett beroendeliknande spelbeteende:
  - Barnet har svårt att avsluta spelandet. Spelandet fortsätter eller eskalerar trots negativa konsekvenser.
  - Barnet vill spela mindre men kan inte reglera det själv.
  - Spelandet går ut över sömnen eller gör att barnet inte kommer i väg till skolan eller aktiviteter.
- Vänd dig gärna till elevhälsan, ungdomsmottagningen eller vårdcentralen om du behöver hjälp med beroendeliknande spelbeteenden och problematisk användning av sociala medier eller av nätet generellt.
- Det är bra att prata med barnet om reklam på digitala medier. Större medvetenhet gör att barnet lättare upptäcker dold reklam, betalda samarbeten och uppmaningar till köp.
  - Prata med ditt barn om att vara uppmärksam på om oönskade personer tar kontakt i spel och vad man ska göra då.
- Ett sätt att undvika reklam eller köp inuti appar och spel för barn under 13 år är att följa åldersgränserna för sociala medier, streamingtjänster och spel.

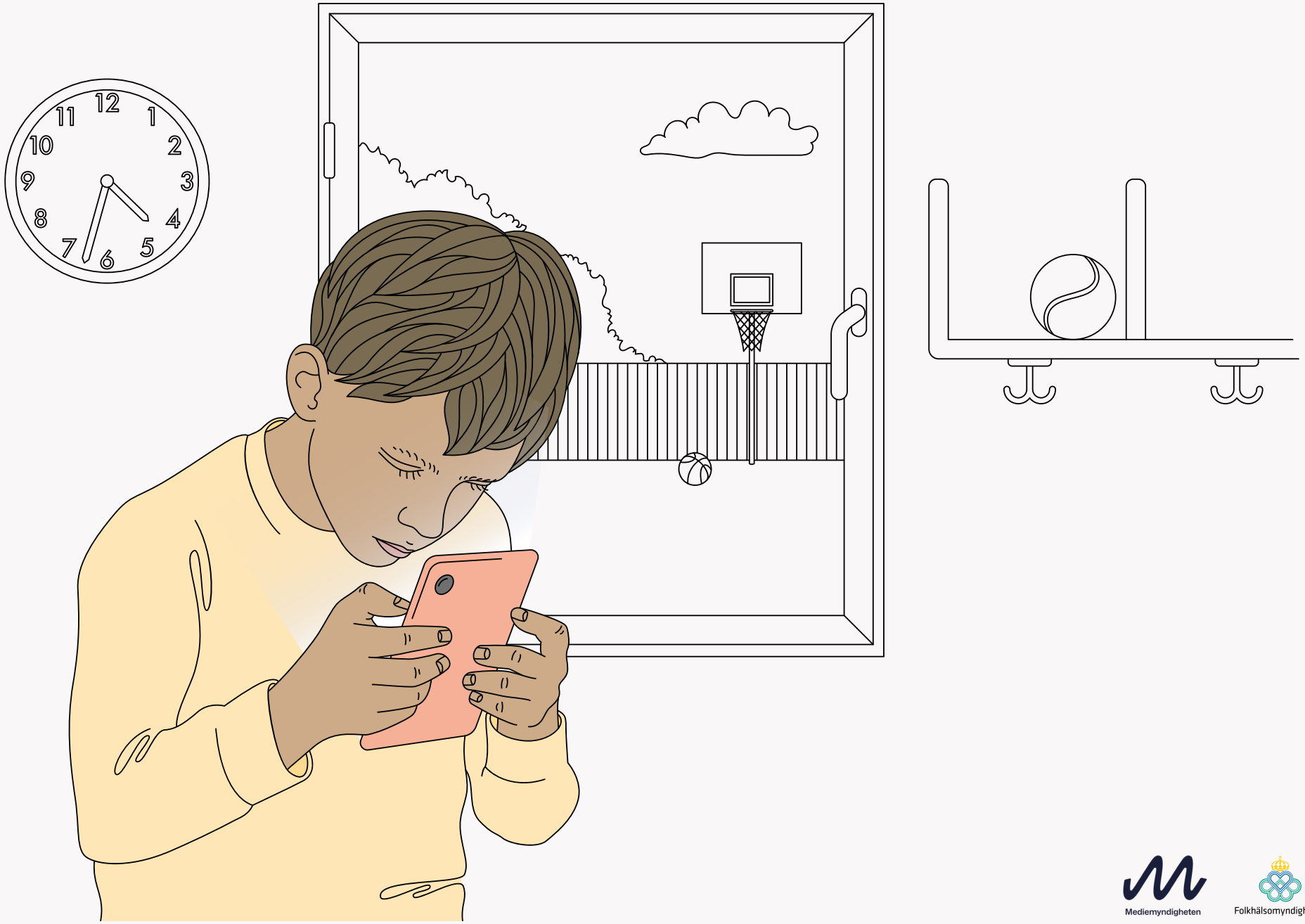
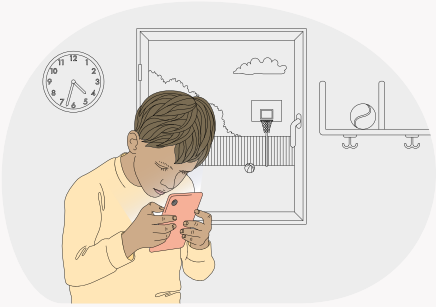



Illustration: Li Rosén

Mediemyndigheten

Folkhälsomyndigheten



## Ett barn tittar på sin mobil

- Känns situationen i bilden bekant?
- Vilka tankar väcker bilden (positiva/negativa)?
- Vad är ”lagom” mycket skärmtid? Är ”lagom” olika saker för dig och ditt barn?
- Hur ser du på balansen mellan hur ofta ditt barn sitter framför en skärm och utövar andra aktiviteter?
- Hur tror du att kroppen och den psykiska hälsan kan påverkas av mobilanvändning?
- På vilket sätt tror du att algoritmer[1)] och reklam påverkar vad barn ser och upplever på skärmen?

*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

- Kom överens om hur mycket tid som är rimligt att lägga på olika plattformar. Ett förslag är att göra en gemensam plan i familjen. I den beskrivs vad ni vill göra och se med skärmar, när ni använder dem och om ni har skärmfria platser eller tillfällen hemma, exempelvis vid matbordet. Ni kan även ta upp regler som att läxor ska göras innan barnet får spela på mobilen eller att alla ska ta en skärmpaus lagom till middagen.
- 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.
- Fundera över vad du tror att ditt barn behöver för att må bra. Ägnar barnet tillräckligt med tid åt att sova, röra på sig och umgås med andra? Hinner och orkar barnet med skolarbetet?
- Det kan vara svårt att minska skärmtiden utan att fylla på med något annat som känns meningsfullt. Prata med ditt barn om vilka andra aktiviteter som barnet kan och vill göra mer av.
- Det kan vara bra att veta att tv är bättre för ögonen än surfplatta och därefter mobil. Med mobilen sitter en användare ofta mycket nära skärmen, vilket kan ge närsynthet och trötthet i ögonen.
- 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.
- 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.

Illustration: Li Rosén

Mediemyndigheten

Folkhälsomyndigheten

**En pojke gör sin läxor**

- Känns situationen i bilden bekant?
- Vilka tankar väcker bilden (positiva/negativa)?
- Hur gör ni i er familj med läxläsning och skärmar? Har ni några regler?
- Hur tror du att skärmanvändning påverkar koncentrationen?
- Känner du igen situationen hos dig själv, exempelvis att du ska göra en uppgift på jobbet men fastnar i något annat på en skärm som tar din uppmärksamhet?

**Tips i vardagen till föräldrar**

- Pröva att införa ett ”mobilhotell” när barnet ska göra läxor. Forskning visar att det kan ta upp till fyra gånger längre tid att göra en läxa om ett barn har mobilen i samma rum – även om barnet inte ens tar upp mobilen.
- Kom överens om hur mycket tid som är rimligt att ägna sig åt på olika plattformar. Gör gärna en plan tillsammans med ditt barn där ni exempelvis kan ta upp att läxor ska göras innan barnet får använda mobilen och att mobilen ska läggas i ett annat rum vid läxläsning.
- 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.
- 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.