Folkhälsomyndigheten

Diskussionsfrågor om skärm

Till vårdnadshavare som har barn i mellanstadiet

Rekommendationerna om skärmar finns för att

- hjälpa barn och ungdomar att använda skärmar säkert
- hjälpa barn och ungdomar att få en balans mellan olika saker de gör på sin fritid
- hjälpa barn och ungdomar att använda skärmar på ett medvetet sätt, så att de kan fortsätta med det som är bra och minska på det som har negativa effekter på hälsan
- öka barns och ungdomars förutsättningar att sova bra, röra på sig mer, vara utomhus och vara kreativa
- barn och ungdomar ska få en bättre hälsa, både psykiskt och fysiskt.

FOTO: SUSANNE WALSTRÖM/JOHNÉR BILDBYRÅ

Syftet med diskussionsfrågorna är att

- underlätta för vårdnadshavare att prata med varandra om skärmanvändning
- stötta varandra för att skapa de skärmvanor vi vill ha för våra barn
- ta stöd av varandra för att minska risken att någon känner sig utanför.

Givetvis väljer alla familjer själva hur de vill göra.

FOTO: SCANDINAV BILDBYRÅ

Diskussionsfrågor

1. Många barn använder digitala tjänster, som Snapchat och Tiktok, trots att de inte är avsedda för barn under 13 år. Plattformarna uppmuntrar till överdriven användning och kan påverka självbilden negativt. Barnen får tillgång för att ”alla andra får”. Vad tänker vi om det?
2. Kan vi enas om andra lämpliga digitala tjänster som barnen kan använda?
3. Om barnen spelar ihop, ska vi komma överens om gemensamma tider för det? Hur gör vi det i så fall?
4. Vilken tid bör barnen stänga av sina skärmar på kvällen före en skoldag?
5. Hur kan vi hantera negativa händelser eller konflikter som uppstår mellan våra barn online? Hur kan vi vårdnadshavare prata med varandra om det? Hur kan vi stötta våra barn?
6. Använder ni någon form av ”föräldrakontroll” för att ha koll på barnets mobilanvändning? Det kan till exempel handla om när och hur länge barnet får använda mobilen och vilka appar barnet får använda.

Tips

- Undvik att ha mobiltelefon, surfplatta eller andra skärmar i barnens sovrum för att motverka skärmanvändning på nätterna.
- Allt fler vårdnadshavare väljer mobilklocka eller knapptelefon till barnen för att minska skärmtiden och risken för olämpliga kontakter eller olämpligt innehåll.
- På Folkhälsomyndighetens webbplats finns mer att läsa om hur man kan använda skärmar säkert och balanserat
- På Mediemyndighetens webbplats finns mer att läsa om att minska barns utsatthet, barns rättigheter och att göra föräldrainställningar

Tack

Håll dig uppdaterad via vår webbplats,
vårt nyhetsbrev och våra sociala medier.

Folkhälsomyndigheten

www.fohm.se • fohm.se/nyhetsbrev • Sociala medier • Podden Liv & Hälsa