



Folkhälsomyndigheten

Hur pratar ni om skärmar hemma?

Tips och råd om barns skärmanvändning



Foto: Plattform/Johnér

Du får det här utskicket för att du har barn mellan 6 och 13 år hemma

Vi kan göra många bra och roliga saker med skärmar på fritiden, som att hålla kontakten med vänner eller se saker som gör oss glada. Men vi kan också se eller uppleva sånt som är jobbigt eller skrämmande. De flesta appar och spel är gjorda för att vi ska få snabba kickar och vilja använda dem mer och mer. Det gör att vi lätt kan fastna och andra saker som är viktiga kan kännas tråkiga. Skärmarna kan ta tid från annat som barn behöver för att må bra. Forskning visar att mycket tid vid skärmar till exempel kan göra att vi sover sämre och att vi får svårare att koncentrera oss.

Genom att prata med varandra om skärmar kan vi skapa bra rutiner och öka tryggheten. Använd frågorna på baksidan som hjälp! Tänk på att alla barn är olika och att det kan ta tid att ändra vanor. Lär dig mer genom att skanna QR-koderna i utskicket.

Tips för att skapa bra vanor

1.

Visa intresse för vad ditt barn gör på skärmen, precis som du gör med annat i ditt barns liv. Då ökar chansen att ditt barn pratar med dig om vad som händer på nätet.

3.

Ha koll på vilka appar, spel och program som barnet använder. Följ åldersgränser för spel och appar som Snapchat eller Tiktok. Där kan barn se reklam, orimliga skönhetsideal eller bli kontaktade av okända personer. Vill du veta mer om spel: kollaspelet.se

2.

Hjälp ditt barn att lägga undan alla skärmar minst en halvtimme innan barnet ska sova. Lämna mobil, dator och platta utanför sovrummet.

4.

Prata med föräldrar till ditt barns kompisar. Om flera har samma regler för tider och åldersgränser minskar risken att något barn känner sig utanför.

5.

Var en förebild! Fundera över hur mycket du använder din skärm när du är med ditt barn.

Balans mellan skärm och andra aktiviteter

Prata gärna om skärmar i familjen. Fråga vad ditt barn vill göra på fritiden och vad hen behöver göra under en dag. Ställ frågor som: Vad vill och behöver du göra på din fritid?

Vad säger forskningen om skärmtid?

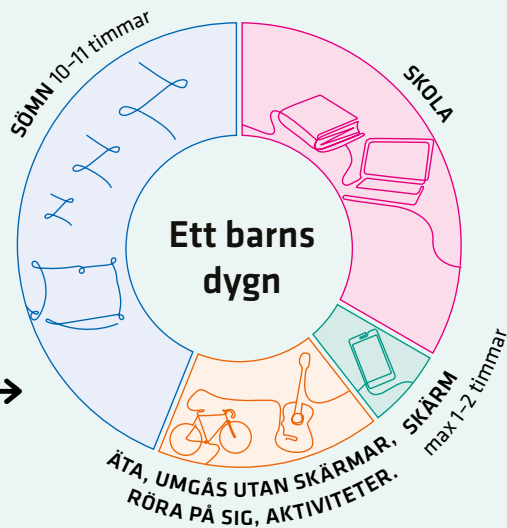
Barn under 2 år – ingen skärmtid

2–5 år – max 1 timme om dagen

6–12 år – max 1 till 2 timmar om dagen →

13–18 år – max 2 till 3 timmar om dagen

Skärm i skolan, att göra läxor, lyssna på musik/poddar eller hjälpmedel till barn med funktionsnedsättningar räknas inte in i skärmtiden i hjulet.



Skanna QR-koden och lär dig mer:

- Gör föräldraställningar om säkerhet och tid i appar och spel.
- Lär dig om barns rättigheter på nätet.
- Minska risken för att ditt barn blir utsatt på nätet.



[mediemyndigheten.se](https://www.mediemyndigheten.se)

Det är smart att lägga undan mobilen ibland. Visste du att:

- Barn gör sina läxor upp till fyra gånger snabbare om mobilen ligger i ett annat rum.
- Barn som sover med mobilen utanför sovrummet sover bättre och längre.
- Barn som har mobilen i ett annat rum är mer närvarande än barn som har mobilen bredvid sig.
- Fysisk aktivitet minskar risken för att barn mår dåligt av skärmar. All rörelse räknas.

Så gör vi med skärmar hemma hos oss

Använd frågorna för att fundera och komma fram till hur ni vill göra hemma i er familj



Vad vill vi göra när vi använder skärm?

När och var vill vi vara utan skärmar hemma hos oss? Till exempel när vi äter, innan vi ska sova.





Hur länge använder vi skärm på vardagar och lediga dagar?

Vad kan vi göra istället för att använda skärm? Vad är kul inomhus/utomhus?



Skanna QR-koden för fler tips och forskningen bakom:

- att skapa balans i vardagen
- att hantera bråk om skärm
- skärmar och barn med funktionsnedsättningar
- vad du kan göra om någon verkar vara beroende av att använda skärm.

