Folkhälsomyndigheten

Hur pratar ni om skärmar hemma?

Tips och råd till dig som har barn i åldern 13-18 år

Hjälp din tonåring att använda skärmar på ett bra sätt

Mobiler, surfplattor och datorer kan användas till många bra saker, men det finns risker med skärmar.
Barn och unga kan bli mobbade, kontaktade av främlingar och se skrämmande saker.

De flesta appar och spel är gjorda för att vi ska vilja använda dem mer och mer. Det gör att tonåringar lätt fastnar.

Skärmarna kan därför ta tid från sådant som ungdomar behöver för att må bra. Forskning visar att mycket skärmtid kan göra att tonåringar sover sämre, får svårare att koncentrera sig och blir missnöjda med sina kroppar.

Du kan hjälpa din tonåring att använda skärmar på ett sätt som inte skadar hälsan. Kom ihåg att det kan ta tid att ändra vanor.

Tips för att skapa bra vanor

1.

Visa intresse för vad ditt barn gör på skärmen, precis som du gör med annat i tonåringens liv. Då ökar chansen att ditt barn pratar med dig om vad som händer på nätet, och ber om hjälp om det behövs.

2.

Prata om hur vi ska behandla varandra på nätet och hur din tonåring kan bidra till en bra stämning, till exempel genom att använda en bra ton och ett trevligt språk.

3.

Prata med föräldrar till ditt barns kompisar. Det är lättare om fler har samma regler.

4.

Hjälp din tonåring att lägga undan alla skärmar minst en halvtimme innan det är dags att sova. Ha gärna en regel hemma om att lämna mobil, dator och surfplatta utanför sovrummet på natten.

5.

Var uppmärksam på om ditt barn verkar må dåligt. Stötta ditt barn, och ta hjälp om du behöver.

6.

Var en förebild! Tänk på hur och när du använder skärmar i din tonårings närhet.

Balans mellan skärm och andra aktiviteter

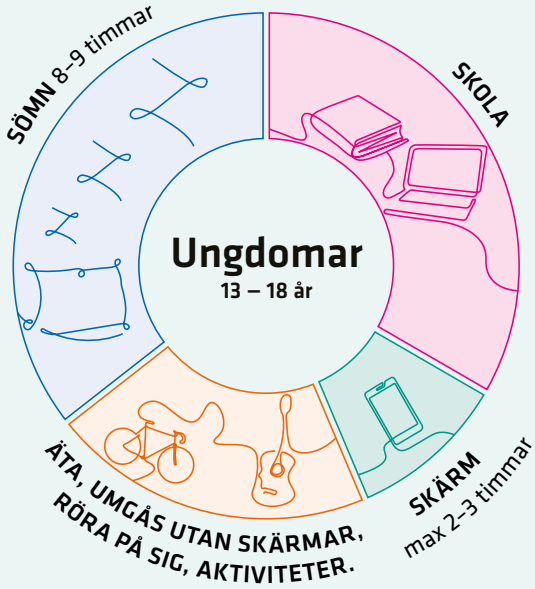
Prata med din tonåring om hur ni ska hinna med allt ni vill göra på fritiden. Utgå gärna från dygnshjulet här bredvid.

Ställ frågor, till exempel de här:

- Hur mycket skärmtid har du per dag?
- Skulle du vilja förändra den tiden på något sätt?
- Finns det saker utan skärm som du skulle vilja göra mer av?

> För fler frågor du kan ställa, skanna Folkhälsomyndighetens QR-kod.

Forskning visar att mer än 2-3 timmars skärmtid kan påverka tonåringars hälsa negativt.



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

Det är smart att lägga undan mobilen ibland!

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

Här kan din tonåring få hjälp

Det finns många organisationer som kan hjälpa till om ett barn blir utsatt på nätet.

Bris (bris.se) stödlinje är öppen dygnet runt. Ring eller sms:a till 116 111 eller chatta och mejla. Är du vuxen finns Bris stödlinje för vuxna på 0771 - 50 50 50.

Hos **Ditt Ecpat** (dittecpat.se) finns stöd i frågor som rör nakenbilder, sexuella kränkningar, hot och övergrepp.
Chatta, ring eller mejla.
Telefonnummer för unga: 020 - 112 100
Telefonnummer för vuxna: 020 - 111 33 44

På **Näthatshjälpen** (nathatshjalpen.se) finns information om vad näthat är och hjälp att hantera det, samt formulär för att polisanmäla digitala brott.

Hos **Polisen** (polisen.se) kan du anmäla brott och få svar på vad som är olagligt, när man ska anmäla och hur man gör en anmälan.

På **UMO.se** kan du hitta kontaktuppgifter till Ungdomsmottagningar och andra ställen för att få råd och stöd.
Du kan också kontakta elevhälsan för råd och stöd vid oro för psykisk ohälsa eller ätstörning.

1177 kan ge rådgivning och hjälpa dig rätt i vården.

Skanna QR-koden för fler tips och forskningen bakom rekommendationerna:

- påverkan av skönhetsideal i sociala medier.
- sätt att hantera bråk om användning av skärm.
- särskilda tips för unga med funktionsnedsättningar.

Tecken på att ditt barn är beroende av till exempel spel eller sociala medier, och kan behöva söka vård:

- Barnet har svårt att sluta på egen hand.
- Det leder till att barnet inte klarar av skola eller jobb, eller har hög frånvaro.
- Det påverkar hur barnet mår.

folkhälsomyndigheten.se

Skanna QR-koden för fler tips från Mediemyndigheten om:

- ungas rättigheter och trygghet på nätet
- om inställningar kring säkerhet och tid i appar och spel
- hur du blir mediemedveten. Gå webbutbildningen!

mediemyndigheten.se

Folkhälsomyndigheten

Mediemyndigheten

Artikelnummer: 25259 Digitala skärmar – föräldrar
Foto: Plattform/Johnér