

Utkast till åländska rekommendationer om barn och ungas digitala vanor på fritiden (sociala medier, digitalt spelande, streamingtjänster och tv-tittande)

Rekommendationer till vårdnadshavare om deras egna digitala vanor

Forskning visar att vårdnadshavare kan få ett sämre samspel med sina barn på grund av skärmanvändning. Den som till exempel sitter med mobilen är mindre uppmärksam på barnets behov. För att barn ska må bra behöver de känna att vårdnadshavarna ser, hör och förstår dem. Vårdnadshavare och andra vuxna är viktiga förebilder för barn. Om dessa personer har goda skärmvanor ökar chansen att barnen också får det.

1. Fundera över hur du använder digitala medier när du är tillsammans med ditt barn samt om du behöver begränsa din skärmanvändning.
2. Tänk på att dina skärmvanor också kan påverka ditt barns skärmvanor.
3. En stor del av de rekommendationer som riktar sig till ungdomar mellan 13 och 18 år är också aktuella för dig som vuxen.

Rekommendationer till vårdnadshavare om barnens digitala vanor

<2 år

Barn som är yngre än 2 år rekommenderas att inte använda skärmar alls, förutom för att möjliggöra kommunikation tillsammans med vuxen, t.ex. genom videosamtal.

Sitt gärna med om exempelvis äldre syskon använder digitala medier, och diskutera och förklara innehållet på ett sätt som både det äldre och det yngre barnet förstår.

2-5 år

Sätt tydliga ramar för skärmanvändning så att skärmanvändningen inte tar för mycket tid från annat. **En generell rekommendation för barn mellan 2 och 5 år är max en timme skärmtid per dag.**

Försök att aktivt styra vilket innehåll barnet tar del av. Välj åldersanpassade appar och program som inte innehåller reklam, algoritmstyrning eller okänt eller olämpligt innehåll.

Skapa goda vanor och rutiner för att ditt barn ska få balans mellan sömn, att röra på sig, socialt samspel, lek och lärande. Styr barnets skärmtid så den inte går ut över de här aktiviteterna.

Gör gärna den skärmanvändning som sker i denna ålder till en gemensam aktivitet. Titta tillsammans med ditt barn och prata om vad ni ser. Tidiga samtal om vad man gör på nätet gör det lättare att prata om sådant när barnet är äldre.

Använd inte skärmar för att ge tröst eller distraktion när barnet ska göra något som hen inte gillar. Barn behöver träna på att reglera sina känslor.

6-12 år

Skapa balans i vardagen så att skärmanvändning inte tar för mycket tid från annat. Kom överens om regler och förhållningssätt för skärmanvändning. Ge ditt barn stöd i att hålla sig till det ni kommit överens om. **En generell rekommendation för barn mellan 6 och 12 år är max en till två timmar skärmtid per dag.**

Försök att aktivt styra vilket innehåll barnet tar del av. Välj åldersanpassade appar och program som inte innehåller reklam, algoritmstyrning eller okänt eller olämpligt innehåll.

Följ de åldersgränser som finns för exempelvis videodelningstjänster, sociala medier och spel.

Prata med ditt barn om vad hen gör på nätet och hur man kan påverkas av digitala medier. Var nyfiken och engagerad.

Var särskilt uppmärksam på innehåll med till exempel våld, begränsande könsroller och osunda kroppsideal. Prata med äldre barn om att visst innehåll kan vara obehagligt eller skrämmande, och be dem att kontakta en vuxen om de utsätts för något sådant.

Skapa goda vanor för ditt barn. Prata om vad man behöver för att må bra, och hjälp hen att få balans mellan skolarbete, sömn, att röra på sig, fritidsaktiviteter, sociala relationer och skärmanvändning.

13-18 år

Skapa balans i vardagen så att skärmanvändning inte tar för mycket tid från annat. Kom överens om regler och förhållningssätt för skärmanvändning. Ge ditt barn stöd i att hålla sig till det ni kommit överens om. **En generell rekommendation för barn mellan 13 och 18 år är max två till tre timmar skärmtid per dag.**

Hjälp aktivt din ungdom att följa rekommendationerna om digitala medier och sömn, samt de åldersanpassade rekommendationerna.

Var engagerad och nyfiken på ditt barns digitala liv. Ha en öppen dialog om vad hen gör och upplever på nätet, och generellt om hur hen mår. Försök att inte döma.

Prata om vad det innebär att vara en schysst användare och bidra till en positiv gemenskap på nätet, t.ex. genom att tänka på ton och språkbruk. Prata om hur man kan agera ifall barnet själv eller någon annan blir utsatt för något.

Fånga upp och ge stöd om ditt barn har ohälsosam skärmanvändning, och vid tecken på ohälsa.

Prata om vad man behöver för att må bra, och hjälp till att skapa goda vanor och en balans mellan skolarbete, sömn, röra på sig, fritidsaktiviteter, sociala relationer och skärmanvändning. Ungdomar kan behöva hjälp med att styra och begränsa skärmtiden.

Barn och unga bör inte använda skärmar när det dags att sova (30-60 minuter före sovdags)

Skapa tidigt rutiner som går ut på att mobil, surfplatta och liknande lämnas utanför sovrummet under natten. Se till att barnet använder en annan väckarklocka än mobilen.

Kom överens i familjen om regler för skärmtid som alla förstår. Lägg gärna undan alla skärmar när ni äter, umgås eller gör saker tillsammans i familjen.

Diskutera gärna skärmanvändning (t.ex. gällande åldersgränser) med föräldrar till barnens klasskamrater och övriga vänner. Det kan underlätta om flera barn och unga har liknande regler och rutiner i hemmet.

Rekommendationer till ungdomar

13-18 år

Skapa balans i vardagen så att skärmanvändning inte tar för mycket tid från annat. **En generell rekommendation är max två till tre timmar skärmtid per dag.**

Fundera över din skärm-användning. Hur får den dig att må? Tar mobilen eller spelandet tid från andra saker du skulle må bra av? Om du inte är nöjd, försök att ändra dina vanor. Be om hjälp om det behövs.

Följ åldersgränserna för appar, spel och webbsidor. Tänk på att plattformar och appar som styrs av algoritmer kan påverka vad du gör, vad du ser och hur du mår. Var uppmärksam på innehåll med t.ex. våld, begränsande könsroller och osunda kroppsideal.

Du kan bidra till ett schysst klimat på nätet genom att ha en bra ton mot andra.

Sök stöd från någon vuxen om du är utsatt på något sätt, till exempel om du blir mobbad eller kontaktad av någon på ett sätt som inte känns bra, eller om du ser något skrämmande eller obehagligt. Det kan minska risken för att du ska må dåligt av det.

Försök att få balans i din vardag, så att tiden räcker till skolarbete, sömn, röra på sig, fritidsaktiviteter och att umgås med vänner och familj.

Använd inte skärmar innan det är dags att sova (30-60 minuter före sovdags)

Lämna mobil, surfplatta och liknande utanför sovrummet under natten och (använd gärna en annan väckarklocka än mobilen).