

BARN OCH UNGAS ANVÄNDNING AV DIGITALA MEDIER

Livet framför en skärm är en naturlig del av den moderna barndomen. Som förälder behöver man hjälpa barnet att reglera både omfattningen av och innehållet i skärmtiden.

DELA

BARNET BEHÖVER...

Dela sina erfarenheter med vuxna för att kunna sätta ord på sina upplevelser, känslor och utveckla sitt språk. Ta dig tid och sitt med ditt barn framför skärmen.

REFLEKTERA

BARNET BEHÖVER...

En förälder som reflekterar över barnets vardag, stimulans och behov så att barnet får balans mellan användandet av digitala medier och andra aktiviteter. Kartlägg familjens skärmtid.

VÄGLEDA

BARNET BEHÖVER...

Vuxnas vägledning kring innehåll på skärmen för att förstå vad hen har sett. Låt barnet berätta vad hen gör/ser på skärmen.

BEGRÄNSA

BARNET BEHÖVER...

Tid för sociala kontakter tillsammans med andra för att utveckla bland annat språk och social kompetens. Inför regler tillsammans med barnet om skärmtid.

UPPMUNTRA

BARNET BEHÖVER...

Chans till utveckling och lärande. Digitala medier erbjuder många möjligheter.

