

SAMTAL OM BARNS OCH VUXNAS ANVÄNDNING AV DIGITALA MEDIER



DEFINITIONER

Medier - Kanaler eller personer som för ut information till många människor, t.ex. tv eller tidningar.

Digitala medier - Kan vara dator, mobil, surfplatta, tv, spelkonsol och andra digitala redskap.

Skärmtid - Den tid som spenderas framför en dator, mobil, surfplatta, tv, etc.

Medievanor - Hur vårt användande av olika medier ser ut. Allt från tv, radio, tidningar och digital teknik.

DELA

BARNET BEHÖVER...

Dela sina erfarenheter med vuxna för att kunna sätta ord på sina upplevelser, känslor och utveckla sitt språk. Detta lägger grund för vidare förtroende och insyn i barnets aktiviteter.

TIPS

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.

En förälder som reflekterar över sina egna vanor kring skärmtid och blir en förebild.

TIPS

Kartlägg familjens skärmtid.

VÄGLEDA

BARNET BEHÖVER...

Vuxnas vägledning kring innehåll på skärmen för att förstå vad hen har sett.

Vuxnas vägledning till medier och information för att kunna bedöma t.ex. tillförlitlighet.

Vuxnas vägledning så att användningstiden blir anpassad till barnets mognad.

TIPS

Låt barnet berätta vad hen gör/ser på skärmen.

BEGRÄNSA

BARNET BEHÖVER...

Tid för sociala kontakter tillsammans med andra för att utveckla bl.a. språk och social kompetens.

Tid för lek och rörelse för att utvecklas och förebygga skador och ohälsa.

TIPS

Inför regler tillsammans med barnet om skärmtid.

UPPMUNTRA

BARNET BEHÖVER...

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

Aktiviteter där barnet utvecklar sina intressen och kreativitet.

Ta pauser för att bryta stillasittandet och röra på sig. Då får också ögonen välbehövlig vila från skärmen.

TIPS

Uppmuntra barnet att skapa med hjälp av digitala medier.

DEN DIGITALA UTVECKLINGEN

1980

1985

1990

1995

2000

2005

2010

2015

2020

WORLD WIDE WEB
"SKAPAS"- 89

YOUTUBE
SLÄPPS- 05

iPAD
LANSERAS- 10

300h NY FILM/ MIN
PÅ YOUTUBE- 14

PROGRAMMERING
KOMMER ATT INGÅ I
UNDERVISNINGEN I
SVENSK SKOLA FRÅN
2017.

FRÅGOR

DELA	Varför är det viktigt att dela skärmupplevelsen med ditt barn?	Vad händer när vi delar något med en annan (ditt barn, familjemedlem, vän etc?)	Hur skapas ett förtroende som kvarstår hela barnets uppväxt?	Barnet har rätt att föra fram sina åsikter och göra sin röst hörd i beslut som rör deras liv. Det är vuxnas ansvar att lyssna på barnet för att förstå hur barnet tolkar sin vardag. Med stigande ålder och mognad kan barnet själv få bestämma (artikel 12).
REFLEKTERA	Har du förändrat dina medievanor sedan du blev förälder?	Hur kan du förbereda dig på eventuella konflikter kring användning av digitala medier?	Hur tänker du kring publicering av bilder på t.ex. sociala medier på ditt barn?	Föräldrar är huvudansvariga för sitt barn och har ett gemensamt ansvar för barnets uppfostran och utveckling. Föräldrar ska utgå från vad som är barnets bästa när det gäller utveckling (artikel 5 och 18).
VÄGLEDA	Hur kan du hjälpa barnet att förstå det som syns på skärmen?	Hur kan du hjälpa barnet att förstå att allt inte är sant som hen ser på digitala medier?	Hur kan du hjälpa barnet att själv bli en respektfull användare av digitala medier?	I föräldrarollen ingår det att ge barnet lämplig vägledning. I takt med att barnet blir äldre och mognare ökar föräldrarnas ansvar att guida barnet och ge nödvändig information för att de gemensamt, eller barnet på egen hand, ska kunna utöva sin rättigheter (artikel 5).
BEGRÄNSA	Hur ser regler/gränser/rutiner ut i ert hem?	Vad tänker du om balans mellan skärmtid och andra aktiviteter?	Hur tänker du om att använda skärmen som ”barnvakt”?	Barnet har rätt till en balans i livet som ger andrum och återhämtning från dagens olika aktiviteter. Barnet har rätt att använda sin fritid som barnet själv vill. Föräldrar har en vägledande roll att utifrån barnets bästa skapa en bra balans i barnets liv (artikel 31, 5 och 18).
UPPMUNTRA	På vilket sätt kan du ta hjälp av de digitala medierna för att ge barnet möjlighet att vara kreativ?	På vilket sätt kan du använda digitala medier för att utveckla det som barnet har svårt för eller tycker är jobbigt?	På vilket sätt kan du uppmuntra barnet till pauser från stillasittandet?	Barnet har rätt till goda förutsättningar för sin maximala utveckling som inkluderar både fysisk, mental, spirituell, moralisk, psykologisk och social utveckling . Det ska ske på ett sätt som respekterar barnets mänskliga värdighet och förbereder barnet för ett individuellt liv i ett fritt samhälle (artikel 6).

VAD SÄGER BARNKONVENTIONEN?