

Barn, unga och digitala medier

Barns och ungas användning av digitala medier utvecklas mycket snabbt och idag är användningen av bland annat surfplattor, telefoner och datorer en naturlig del av nästan alla barns och ungas vardag i Sverige. Detta påverkar barn och unga på olika sätt, både positivt och negativt.

I Kronobergs län pågår ett arbete med syftet att barn, unga och föräldrar ska få ett medvetet förhållningssätt till användningen av digitala medier för att undvika ohälsa kopplat till skärmanvändningen. Arbetet samordnas av Region Kronoberg och Länsstyrelsen i Kronobergs län. Som en del av detta arbete har dessa bildkort tagits fram. Bildkorten är ett pedagogiskt material för att diskutera olika situationer som barn och unga i åldern 6–18 år möter i sin vardag via de digitala medierna. Materialet kan användas av personal inom skola, socialtjänst eller andra som i sin profession möter barn, unga och föräldrar. På nästa sida finns förslag på frågeställningar som kan vara till hjälp för att inleda ett samtal kring olika situationer som barn/ungdomar möts av via skärmen.



Frågor som kan ställas i mötet med *föräldrar*

- Känns den här situationen bekant?
- Pratar ni om den här situationen i er familj?
- Vad väcker bilden för tankar (positiva/negativa)?
- Har ni några regler kring medieanvändning (mobil, surfplatta, dator o.s.v.) i er familj? (Vad är okej/inte okej?)
- Hur tänker du kring balans mellan det barnet/ungdomen gör framför skärmen och andra aktiviteter (t.ex. sömn, fysisk aktivitet, matvanor, sociala relationer)?
- Hur påverkar medieanvändningen (mobil, surfplatta, dator o.s.v.) samspelet mellan dig som förälder och barn/ungdom samt mellan andra familjemedlemmar?
- Hur tror du att ditt barn/ungdom påverkas av det hen möter via skärmen (t.ex. kroppsideal, självkänsla, källkritik)?
- Vad tänker du som förälder kring din egen medieanvändning (mobil, surfplatta, dator o.s.v.)?

Frågor som kan ställas i mötet med *barn/ungdomar*

- Känns den här situationen bekant?
- Pratar ni om den här situationen i din familj?
- Vad väcker bilden för tankar (positiva/negativa)?
- Har ni några regler kring medieanvändning (mobil, surfplatta, dator o.s.v.) i din familj? (Vad är okej/inte okej?)
- Hur tänker du kring balans mellan det du gör framför skärmen och andra aktiviteter (t.ex. sömn, fysisk aktivitet, matvanor, sociala relationer)?
- Hur påverkar din medieanvändning (mobil, surfplatta, dator o.s.v.) kontakten mellan dig och dina vänner samt till dina familjemedlemmar?
- Hur påverkas du av det du möter via skärmen (t.ex. kroppsideal, självkänsla, källkritik)?
- Finns det något du vill ändra på kopplat till din medieanvändning (mobil, surfplatta, dator o.s.v.)?















