



Rekommendationer för en digital vardag för familjer

Många barn och unga använder digitala enheter som datorer, surfplattor och smarttelefoner i sin vardag. En digital vardag skapar många möjligheter, men även utmaningar när det gäller välbefinnandet hos barn och unga vars livskompetens utvecklas.

Föräldrarnas och vårdnadshavarnas uppgift är att stödja och vägleda barn och unga i en balanserad uppväxt och utveckling samt även välbefinnandet i den digitala vardagen. Vuxna har ansvaret för att förutsättningar skapats för barn och unga att använda digitala enheter så att barnens vardag är balanserad och främjar välbefinnandet. [Barnets rättigheter](#) i den digitala världen är [föräldrarnas ansvar](#).

Uleåborgs stads rekommendationer baseras på rekommendationer som gäller skärmtid från Världshälsoorganisationen (WHO) och Institutet för hälsa och välfärd samt nationell och internationell forskning. En sektorsövergripande expertgrupp som har hört barn och unga i olika åldrar samt föräldrar och vårdnadshavare, har deltagit i arbetet att upprätta rekommendationerna.

Rekommendationerna kan utnyttjas förutom av föräldrar och vårdnadshavare även av andra instanser som arbetar med barn och unga. Med barn avses i rekommendationerna barn och unga under 18 år. För vårdnadshavare och föräldrar används begreppet föräldrar.

1. Bekanta dig med digitala medier och var närvarande även i ditt barns digitala vardag



- 1** Ha en positiv inställning till att barn och unga använder digitala apparater och digitala medier.
- 2** Visa intresse för det som är aktuellt för barnet genom att varje dag fråga till exempel: Vad har det hänt för roligt i sociala medier eller spelen i dag? Är det något du funderar på?
- 3** Visa varandra färdigheter och sätt att använda digitala apparater och lär varandra mer om dem – Vad kan ni och vilka innehåll, spel, tjänster och applikationer är viktiga för er för närvarande?
- 4** Uppmuntra barnet och den unga att berätta om vilka känslor olika medieinnehåll och spel väcker och behandla känslorna tillsammans.

Checklista för samtal med barnet:

- **Vad gör barnet** eller den unga helst på nätet eller mobilen?
- **Vilka är favoritspelen?** Varför?
- **Vilka applikationer**, spelgemenskaper och vad i sociala medier är viktigt för barnet och den unga? Var gör man i dessa? Med vem?
- **I vilka saker** upplever barnet sig vara bra och i vilka saker upplever barnet sig behöva hjälp? Vad är föräldrarna stolta över när det gäller barnets mediekunskap?
- **Vilket medieinnehåll** väcker positiva känslor? Vilket väcker negativa?
- **Vilka saker** i de digitala apparaterna påverkar barnets självkänsla positivt och vilka negativt? Bedömer barnet sig själv till exempel genom skönhetsidealen där och antalet följare?

Informationsruta:

Genom att vara närvarande i barnets och den ungas digitala vardag och genom dagliga samtal om ämnet, blir det en del av familjens interaktionstillfällen och svårare ämnen är lättare att ta upp.



2. Kom tillsammans överens om regler för familjens digitala vardag



- 1 Kom tillsammans med barnet** överens om gränser och regler för att säkra en balanserad vardag. Det är möjligt för alla att binda sig till regler som man kommit överens om tillsammans.
- 2 En del av reglerna** som gäller den digitala vardagen kan vara gemensamma för familjen och en del gälla barnen, där **barnens ålder och utvecklingsnivå beaktas** och, **vilka applikationer, vilket innehåll och vilka spel barnet kan använda och hur länge.**
- 3 Uleåborgs stad rekommenderar** att barn och unga i skolåldern använder digitala apparater **högst** två timmar om dagen på sin fritid och yngre barn **högst** en timme om dagen.
- 4 Uleåborgs stad rekommenderar** att det skulle vara **minst** en timme utan digitala apparater innan läggdags.

Checklista för samtal med barnet:

- **När och vid vilka tillfällen** får digitala apparater användas och vid vilka tillfällen inte? (T.ex. måltider, familjens gemensamma stunder, trafiken)
- **När och hur hålls pauser** från digitala apparater och digitalfria dagar?
- **Turas familjemedlemmarna om** att använda gemensamma digitala apparater? Hur går det?
- **För vad** ska barnet och den unga fråga om lov av vuxna när det gäller digitala apparater?
- **Vilka vanor** har familjen för att ladda ner nya applikationer eller mobilspel?
- **Vad för slags beteende** är accepterat på nätet, i sociala medier eller spel?
- **Vid vilka tillfällen** lokaliserar familjen en mobil?
- **Hur mycket tid** får man tillbringa på digitala apparater under en dag i förhållande till andra vardagssysslor och för att främja barnets välbefinnande? (t.ex. motion, vila, hushållssysslor, skoluppgifter)
- **Vilken tid** läggs mobilen undan innan läggdags? Var förvaras mobilen under natten? (t.ex. mobilparkering)
- **Vad händer** om man inte håller sig till reglerna om familjens digitala vardag?

Informationsruta:

- Genom smarttelefonens säkerhetsinställningar kan man påverka till exempel den återstående skärmtiden, innehållet som syns för barn, användning av applikationer och installation av program, till exempel genom Family link och funktionen Skärmtid.
- Familjen kan också komma överens om hur mobilens lokaliseringsapplikation används. Barnet har rätt till privatliv, så kom överens om detta tillsammans och barnet ska vara underrättat om det.



- Om man använder digitala apparater på kvällen kan det vara svårare att somna, och sömnen kan vara sämre både för barn och vuxna.

3. Lär ut integritetskunskaper i digitala medier



- 1 Följ och övervaka** åldersgränser. Åldersgränserna gör medieinnehållet tryggt för barnets utveckling.
- 2 Hjälp barnet** att ställa in profilerna som privata och med säkra lösenord. Lösenorden ska inte lämnas ut till andra.
- 3 Tala om** för barnet att man inte ska lämna ut sina egna personuppgifter som telefonnummer, adress eller foton till andra. Uppmuntra barnet att berätta om någon har bett om dessa.
- 4 Det är bra** för barnet att känna till, att det inte lönar sig att dela bilder med lättklädda eller nakna personer eller annat kränkande innehåll varken på sig själv eller andra. Tala om för barnet när brottsrequisiten kan uppfyllas på nätet till exempel vid delning av bilder och mobbning.
- 5 Tala om** för barnet att allt innehåll på nätet och i spel inte är avsett för barn. Påminn barnet om att man inte behöver titta på förvirrande och skrämmande innehåll.
- 6 Tillåt installation** och köp av applikationer bara med en förälders tillstånd.
- 7 Lär barnet** att ha en kritisk inställning till medieinnehåll. På nätet och i spel kan människor luras och presenteras sig som annat än vad de är. Uppmuntra barnet att berätta om någon okänd tar kontakt.
- 8 Tala om** för barnet om möjliga cyberhot i smarta enheter och att datasäkerhet är viktigt. Diskutera tillsammans om nätfiske och angrepp mot elektroniska system.
- 9 Diskutera om** informationspåverkan som man försöker påverka åsikter och inställningar med, bland annat med hjälp av missledande och felaktig information.
- 10 Uppmuntra barnet** och den unga att alltid berätta för en trygg vuxen om någonting i digitala medier har orsakat otrevliga känslor, oro eller sysselsätter tankarna.
- 11 Lär barnet** integritetsregler på nätet: Spara kränkande meddelanden, kontakter och användare med skärmdump. Meddela dem som upprätthåller tjänsten om detta. Förhindra och ta bort dem som försöker ta kontakt. Det lönar sig att berätta för polisen om allvarigare situationer. Beröm barnet också om hen vågar berätta om sin rädsla eller oro. Vågar berätta om sin rädsla eller oro.

Checklista för samtal med barnet:

- **Vilka åldersgränser** har olika applikationer och spel, och varför finns dessa?
- **Hurdant är ett bra lösenord?** Hur tar man hand om lösenord, inställningar för bank och köp via appar?
- **Vilka uppgifter** och bilder på sig själv och andra lönar det sig att dela och vilka inte?
- **Vad ska du göra** om någon annan delar bilder av dig eller en obekant tar kontakt med dig i sociala medier?
- **Vad för slag medieinnehåll** är lämpligt för barn? Vad är inte lämpligt?
- **Hur ser vi till** att de minsta barnen i familjen inte ser innehåll som är avsett för de större barnen?
- **Vem är en trygg vuxen** som barnet kan berätta om sin oro för?
- **Har någon obekant tagit kontakt** med barnet? Hur ska man göra i en sådan situation?
- **Har barnet upplevt mobbning** eller trakasserier på nätet eller i spel?
- **Hur kan mobbning bäst förhindras** och vad kan man göra i situationen?
- **Hur tar du en skärmdump?**
- **Var får du hjälp** eller råd i olika situationer?



Informationsruta:

- En privat profil är ofta ett tryggare alternativ än offentlig till exempel för att skydda sig mot tråkiga kommentarer, sexuella trakasserier och lockande samt andra risker. Bekanta dig med säkerheten i digitala miljöer [via den här länken](#).
- Du kan bekanta dig med olika nätbrott [via de här länken](#).
- Det är alltid bra att ha tillstånd att dela bilder och videor. Observera att det också kan vara olagligt.
- Barnet har rätt till integritet. För att säkerställa barnets bästa och trygghet kan föräldrarna ta reda på vad och med vem barnet har varit i kontakt med eller var barnet är. Då kan föräldrarna kontrollera uppgifterna fast de annars är privata. Det får man ändå inte göra av ren nyfikenhet.

4. Var en förebild och vägled barnet och den unga i gott uppförande



- 1 Var en trygg vuxen** som barnet kan berätta för om både trevliga saker och sin egen oro.
- 2 Var medveten** om hur du själv använder digitala apparater och om din vardag är balanserad och främjar välbefinnande – till exempel påverkar barnets förmåga att reglera användningen av digitala apparater.
- 3 Använd inte** digitala apparater under familjens gemensamma stunder och var aktivt närvarande i barnets vardag ansikte mot ansikte.
- 4 Överväg också själv** vad du publicerar och berättar på nätet. Be om tillstånd om du lägger ut bilder på barnet eller berättar något om barnet i dina egna sociala medier.
- 5 Beröm alltid barnet** när hen gör något på rätt sätt i digitala medier.
- 6 Du följer väl själv** också netetiketten och respekterar andra. Hur du gör och talar om andra påverkar barnets sätt att förhålla sig till andra.
- 7 Var beredd på** att ta reda på saker och var nyfiken på fenomen och trender i digitala medier så att du kan diskutera om det med barnet.

Checklista för samtal med barnet:

- **Vad tycker barnet** om hur du använder digitala apparater och medier?
- **Följer du reglerna** för den digitala vardagen som ni kommit överens om i familjen? Varför?
- **Vad för slags förebild** är du för ditt barn med ditt eget beteende på nätet?
- **Ber du om barnets tillstånd** för nätuppdateringar eller -bilder där hen är med?



5. Nätverka med andra föräldrar



- 1 Det ökar säkerheten** för barn när föräldrarna känner varandra och håller kontakt sinsemellan.
- 2 Genom att hålla kontakt** är föräldrarna medvetna om fenomenen i digitala medier och kan vid behov ingripa i skadliga och svåra situationer.
- 3 I föräldrarnas nätverk** är det möjligt att komma överens om noggrannare spelregler med rekommendationerna för den digitala vardagen som grund för att trygga barnens välbefinnande.
- 4 Kontakten mellan föräldrarna** kan ske till exempel genom en snabbmeddelandetjänst.
- 5 Det är viktigt** att olika instanser som daghem, skola och hobbygrupper skapar möjligheter för föräldrar att nätverka. Det skapar även möjligheter för dialog mellan föräldrar och dessa aktörer.

Checklista för samtal med barnet:

- **Vad har andra familjer** för bra vanor?
- **Vilka utmaningar** har ni stött på och hur har de lösts?
- **Vad skulle vara** en lämplig kontaktkanal för föräldrarna?
- **Vilka saker** vore det bra om föräldrarna kom överens om sinsemellan?
- **Hur behandlas** ämnet på daghemmet, i skolan eller hobbygruppen och hur skulle föräldrarna kunna tas med i det?



6. Bekanta som vuxen med dessa



- Uleåborgs stad: [Material för föräldrar på svenska](#)
- Uleåborgs stad: [Integritetskunskaper](#)
- Uleåborgs stad: [Elektroniskt familjecenter](#)
- Sällskapet för mediefostran: [Opas tasapainoiseen digiarkeen](#)
- Sällskapet för mediefostran: [Medianuoruus, opas aikuisille](#)
- Rädda Barnen: [Kidital – Lasten turvana digiarjessa](#)

Var får man hjälp och stöd?

- Polisen: [poliisi.fi](#)
- Brottsofferjouren: [Barn och ungdomar som brottsoffer](#)
- Mannerheims Barnskyddsförbund: [Föräldratelefonen](#)
- Rädda Barnen: [Tjänsten Netari](#)
- Rädda Barnen: [Nettivihje / Webbtips](#)