



Barn behöver hjälp att begränsa sin skärmtid. Nyckeln ligger i ett begränsat användande så barnet får tid med andra aktiviteter och vila.

Vi behöver hantera barnens skärmtid

Sjöstadsborna Tobias och Tereze Löfgren forskar och föreläser om hur barn och unga påverkas av smarta mobiler och skärmar, och hur vi som föräldrar kan förhålla oss.

NY TEKNIK har både för- och nackdelar, men mycket handlar om hur vi hanterar tekniken.

– Skärmar är inte skadliga, det är vårt förhållande till dem som kan vara skadligt, säger sjöstadsbon och digitala strategen Tobias Löfgren. De flesta barnfamiljer idag har både dator, smartmobil och surfplatta. Andelen 10-åringar som hade tillgång till egen mobil 2018 var 86%, men bara hälften hade regler för hur de fick vara ute på nätet.

Vi vet inte hur barn och unga påverkas av att sitta länge framför skärmar.

– Det vi vet är att de kommer att påverkas och tiden får utvisa

hur, säger Tobias. Det är därför vi börjat föreläsa om barn och skärmtid, för att göra föräldrar uppmärksamma om hur det ser ut men också ge stöd och tips hur de kan agera. Tiden som läggs på att sitta framför en skärm tas ju från något annat.

”
Ökad medieanvändning leder till ökad stress.

Forskning påvisar ett samband mellan hög användning av me-

dier och nedsatt psykiskt välbefinnande. 49% av de som spenderar mer än 4 timmar med sin skärm får en ökad risk för försämrad insomning och förkortad sömn, och ökad medieanvändning leder till ökad stress. Bärbar teknologi lockar oss också att göra fler saker samtidigt, något som vår hjärna faktiskt inte klarar av. Hjärnans arbetsminne blir överhettat.

Men det finns fördelar med skärmanvändning också. 10-15-åringar som spelar dator- eller konsollspel max en timme per dag är mer nöjda med sin livssituation. De led mer sällan av hyperaktivitet och koncentrationssvårigheter. Samtidigt var den empatiska förmågan och relationerna till andra barn bättre än hos både de storspelande barnen och hos dem som inte spelar alls.

– Så det är inte så enkelt att skärmtid är avondo, säger Tereze. Jag tror att nyckeln ligger i ett balanserat användande så att man får tid med andra aktiviteter och

vila. Barn behöver hjälp att begränsa sin skärmtid.

De behöver 1-2 timmar rörelse varje dag, tid att leka, fantisera, läsa och interagera med både vuxna och andra barn.

”

Att kunna hantera digitala medier rustar oss för framtiden.

– **Man kan konstatera** att datorvana barn är tryggare på nätet, säger Tobias. Att kunna hantera tekniken och digitala medier rustar oss för framtiden. Dessutom ger informationsområdet oss ökad förståelse för andra kulturer och sociala medier för oss närmare varann. Vi har blivit digitala världsmedborgare.

Av: CHRISTINA HAMNQVIST

Praktiska råd

- ✓ Ha gemensamma och tydliga skärmregler.
- ✓ Stäng av från all teknik i minst 60 minuter per dag och fokusera på saker som måste göras.
- ✓ Köp en väckarklocka, ha inte mobiler i barnens rum som hjälpmedel vid insomning.
- ✓ Se helheten och hitta balans.
- ✓ Var delaktig och ta reda på vad ditt barn gör vid skärmen. Se vilken funktion de olika spelen eller aktiviteterna har för barnet.
- ✓ Gör aktiviteter tillsammans med ditt barn på skärmarna.
- ✓ Prata med barnen om vad som är verkligt och fejk.
- ✓ Använd hjälpmedel som kontrollera ditt barns digitala aktiviteter.
- ✓ "Helga vilodagen", prova att låta söndagar vara skärmfria.

FUNDERAR DU PÅ NYTT KÖK?

Byt köksluckor istället.
Lika fint resultat men lägre pris!



Kontakta oss för katalog
eller kostnadsfritt hembesök:

08-121 116 83

Till alla sjöstadsbor
RABATT UPP TILL 15.000:-
Gäller t o m 18/12