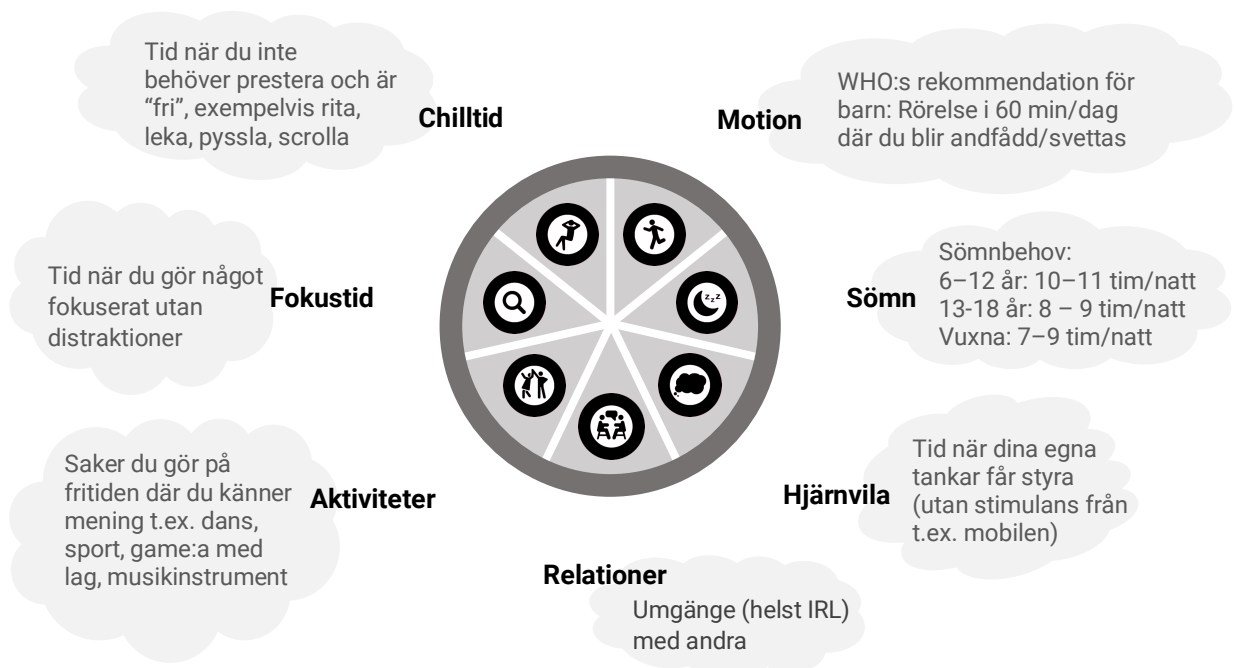


Hur kan du rusta ditt barn för att möta världen?

Barn växer snabbt och deras värld växer med dem. Idag lever vi till stor del med och genom digitala plattformar som å ena sidan ger oss tillgång till all världens information och underhållning, men å andra sidan medför en rad nya utmaningar att förhålla oss till. Din viktigaste föräldrauppgift är att stötta och hjälpa barnet att få bästa möjliga förutsättningar att utvecklas och må bra, något som idag inte alltid är så lätt. Allt fler unga lider dessvärre av nedstämdhet, oro och ångest. Även om inte allt går att påverka så beror måendet delvis på vad man ägnar sin tid åt. Det finns en rad grundläggande behov som behöver vara uppfyllda för att unga ska få goda förutsättningar. Vissa skapas i skolan och andra kan du som förälder skapa på hemmaplan. För att hjälpa dig har vi tagit fram den här korta informationen.

Den mentala tallriksmodellen

Den mentala tallriksmodellen innehåller sju grundläggande behov. Att uppfylla dessa har visats stärka det mentala välmåendet (Rock & Siegel, 2012) och modellen kan användas som en utgångspunkt för att se över sina vanor.



Kartlägg gärna hur det ser ut hos er tillsammans med ditt barn. Sist i detta brev finns ett par sidor som kan utgöra stöd för ett sådant samtal (och passar för utskrift). Att barnen känner sig delaktiga och involverade ger förutsättningar för en bra dialog om hur balansen är hos er, vad som kanske saknas och vad som det är för mycket av.

Därefter kan ni tillsammans göra en konkret plan för hur behoven i tallriksmodellen ska kunna uppfyllas. Sätt gärna upp planen på väggen där den syns för att påminna om vad som är viktigt.

Det viktigaste är att prioritera sömn och motion, därefter relationer. Det har visat sig att positiv uppmärksamhet och tid med föräldrar eller andra viktiga vuxna spelar en avgörande roll för barnets psykiska välbefinnande. I en stressig tillvaro kan det ibland vara svårt att hinna med. Tveka inte att be om hjälp i så fall. Kanske en mormor, farbror eller annan familjevän skulle kunna vara ett kompletterande stöd?

Ditt barns liv händer lika mycket på skolgården som på nätet

För barn idag är det ingen skillnad på det digitala livet och det som sker utanför. Därför är det lika viktigt att barnens interaktioner sker på ett sunt sätt både på och utanför skärmen. Det är också viktigt att barnen inte ägnar så mycket tid åt digitala medier att det går ut över andra viktiga aktiviteter som sömn och motion. Forskningen visar att det finns en koppling mellan digitalt användande och psykiskt välbefinnande, så för att hitta er balans kommer här några hållpunkter:

Uppmuntra till digital balans. Stötta ditt barn i att skapa digitala vanor och förhållningssätt som uppfyller barnets alla behov (tallriksmodellen). Låt gärna sista timmen innan läggdags vara skärmfri. Se till att nattsömnerna inte blir störda genom att lämna mobilen utanför sovrummet och använd istället en väckarklocka som alarm.

Gör överenskommelser hemma. Prata ihop er hemma och sätt gemensamma förhållningsregler kring hur ni ska använda digitala medier. Kom då ihåg att barn inte gör som du säger utan som du gör. Se över ditt eget användande också och fundera över vilka vanor och beteenden du lär ditt barn. Vilka tillfällen ska vara skärmfria? Vid maten? Vissa dagar?

Skapa distraktionsfri fokustid. Hjälpt barnet att lägga upp skolarbetet så att det kan fokusera på en sak i taget och undvik distraktioner. Lägg till exempel mobilen i ett annat rum vid läsläsning.

Agera på överdrivet användande. Om du märker att de digitala aktiviteterna börjar gå ut över andra viktiga saker, ta upp det med barnet. Vad tänker hen kring sitt användande? Finns det något runt omkring som påverkar, att exempelvis läxorna känns för svåra att ta itu med eller att det är ett sätt att fly undan jobbiga känslor? Har hen själv några förslag på vilket stöd som behövs?

Engagera dig i vad barnen gör på nätet. Var insatt i vad som händer på skärmen, så blir det

lättare att stötta ett positivt och hälsosamt användande. Kan ni göra något tillsammans?

Diskutera hur man beter sig schysst på nätet.

Vad är okej att skriva, posta och säga till andra? Berätta hur ditt barn kan agera om någon annan blir utsatt för nätmobbning. Man kan exempelvis skriva att man inte håller med, filma av innehållet med en annan mobil och visa för en vuxen eller trycka på "anmäl innehåll".

Samverka med andra vuxna. Prata med skolan, andra vuxna och kompisars föräldrar i barnets omgivning, så ni kan hjälpas åt att skapa gemensamma överenskommelser och stötta barnen i deras användning av digitala medier. Var insatt i allt som händer digitalt utifrån risker i förhållande till ålder (t.ex. privat eller öppet konto, chattfunktion, åldersrekommendationer på spel enligt PEGI-märkningen).

Prata om faror. Var medveten om riskerna som finns på nätet, där också personer som utnyttjar barn har tillgång till de tjänster som barn och unga använder. Prata om detta med ditt barn och vad ni tillsammans skulle göra om något obehagligt hände, såsom att barnet blir övertalat att skicka en avklädd bild (ibland mot betalning). Det är vanligt att barn inte berättar om obehagliga händelser av rädsla för negativa konsekvenser, till exempel att föräldern ska bli arg eller förbjuda appen. Minska risken genom att prata om hur ni skulle hantera det tillsammans, oavsett vilken roll barnet hade i sammanhanget.

Ta porrnsnacket och skydda. Många unga kommer i kontakt med grov porr tidigt. Därför behöver de få information om att det som skildras i porrfilmer sällan speglar verkligheten kring hälsosam intimitet och sexuella relationer. På porrfribarndom.se finns resurser för hur man tar porrnsnacket på ett åldersanpassat sätt och på

changingattitudes.co/porr finns mer info. Ställ även in inställningar på mobilen, i webbläsare och/eller installera porrfilter för att minimera risken att barn oavsiktligt exponeras. Kontrollera att viktiga sidor med sexualupplysning släpps igenom såsom snaf.se, umo.se och rfsu.se

Till sist - det är förstås upp till varje förälder att hitta de vanor som fyller allas behov och fungerar i just er familj. Rekommendationerna i detta brev tog vi fram utifrån forsknings-sammanställningen "Mår unga sämre i en digital värld" (Mind, 2020) och vi hoppas att de kan fungera som utgångspunkter, för alla som behöver hitta goda förhållningssätt och rutiner i vardagen. I bästa fall har vi skapat lite bättre förutsättningar för dig och dina barn att förstå och prata om det som känns, men inte alltid syns.



Mer info: [Det syns inte-podden](#), [Mår unga sämre i en digital värld?](#) (Mind, 2020), [Livsviktiga snack](#) (Suicide Zero, 2020), [Distraherad](#) (Natur & Kultur, 2019), [Common Sense Media](#), [Healthy Mind Platter](#) (Rock & Siegel, 2012)

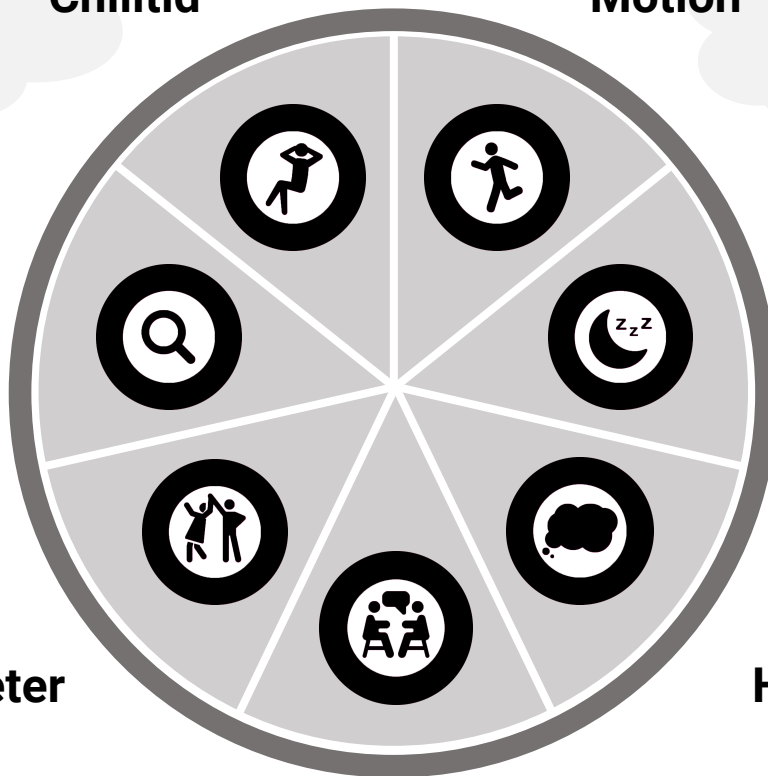
Mentala talriksmodellen – hjärnans grundläggande behov

Tid när du inte behöver prestera och är "fri", t.ex. rita, leka, pyssla, scrolla

Chilltid

WHO:s rekommendation för barn: Rörelse i 60 min/dag där du blir andfådd/svettas

Motion



Tid när du gör något fokuserat utan distraktioner

Fokustid

Sömn

Sömnbehov:
6–12 år: 10–11 tim/natt
13–18 år: 8 – 9 tim/natt
Vuxna: 7–9 tim/natt

Saker du gör på fritiden där du känner mening, exempelvis dans, sport, game:a med lag, musikinstrument

Aktiviteter

Hjärnvila

Tid när dina egna tankar får styra (utan stimulans från t.ex. mobilen)

Relationer

Umgänge (helst IRL) med andra



www.detsynsinte.se



Hur ser vi till att uppfylla din hjärnas grundbehov?

Vad vill du göra när du chillar och hur mycket vill du chilla?

Chilltid

Hur får du till motion varje dag?
Gå/cykla till skolan?

Motion

Hur får du till bra fokustid?

Fokustid

Sömn

Läggtid: _____

Skärmfritt från kl: _____

Nedvarvning: _____

Väcktid: _____

Vad vill du göra på fritiden?

Aktiviteter

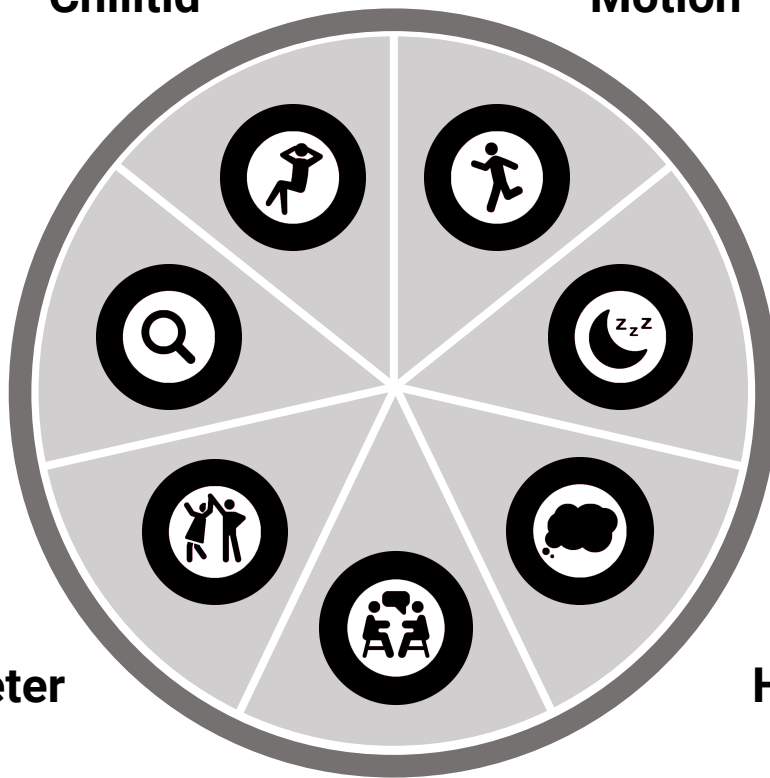
Hjärnvila

Vid vilka tillfällen kan du låta tankarna vandra fritt (utan mobil)?

Relationer

Vilka viktiga vuxna finns i ditt liv:

När umgås ni? _____



www.detsynsinte.se

