

1. Vardagens grundstenar: Spelregler i en digital vardag

Lärarens bakgrundsmaterial

Användningen av digitala enheter stöder i bästa fall barnets tillväxt och utveckling, de hämtar med sig aktiviteter som ökar välbefinnandet i vardagen, främjar sociala relationer och ökar inlärnigen av nya färdigheter. Om de olika delområdena av ett barns liv fungerar bra, som sömn och vila, rörelse, sociala relationer, känslan av trygghet och barnet sköter sina förpliktelser, så finns det vanligtvis ingen orsak att oroa sig för att barnet skulle ta skada eller "drabbas" av användningen av sina digitala enheter.

Men digitala enheter kan också orsaka utmaningar för en smidig vardag. Om användningen av dem inte är i balans med resten av livet kan de försvaga samspelet mellan familjemedlemmar och få barnet att skjuta upp att sköta sina förpliktelser. De kan även störa vardagens rutiner, som att gå och lägga sig, träning eller gemensamma matstunder. Om barnets användning av digitala enheter och dess negativa effekter skapar oro, är det bra att prata med barnet om det.

För att användningen av digitala enheter ska vara balanserat och stöda barns välbefinnande rekommenderas det varmt att skapa regler för användningen. Reglerna ger trygga gränser och hjälper barnet att reglera sin egen användning av enheterna i olika situationer. Det är bra att uppmuntra barnet att reflektera över hur det själv upplever effekterna av digitala enheter på sitt liv. Vilken nytta för de med sig och har barnet själv märkt några utmaningar? Begränsningar av användningen ska motiveras på ett sätt som är lämpligt för barnets åldersnivå. Det rekommenderas att tänka på reglerna tillsammans med barnet: när reglerna är överenskomna tillsammans, är det lättare för barnet att binda sig till dem. Den vuxne bär dock alltid det slutliga ansvaret för att reglerna följs.

När man skapar reglerna kan man till exempel komma överens om följande saker:

- I vilka situationer och platser man kan använda enheterna
- När man ska undvika att använda enheter (till exempel då man äter tillsammans eller innan läggdags)
- Hur man ser till att enheterna inte stör vardagliga aktiviteter (till exempel att lägga undan telefonen när man gör läxor)
- Hur man använder digitala enheter på ett säkert sätt (till exempel att man ska berätta för en förälder om något oroar eller skapar ångest)

Läs mer om ämnet:

[Mediakasvatusseura \(2020\): Vanhempainilta: Kohti tasapainoista digiarkea](#)

[Pelastakaa Lapset ry \(2020\): Meidän perheen digiarki](#)

[Pelastakaa Lapset ry \(2022\): Lapset laitteilla-selvitys](#)

[Pelastakaa Lapset ry \(2022\): Perheen yhteinen digisopimus-lomake](#)

[Telia & Pelastakaa Lapset \(2021\): Digitaalinen vanhemmuuspakkaus](#)

