

INTRODUKTION AV SOCIALA MEDIER

Familjeöverenskommelse

Som familj kommer vi då och då att ta pauser från sociala medier. Forskning visar att det förbättrar välbefinnandet och minskar ångest och depression. Med jämna mellanrum kommer vi att göra en "social medie-koll". Syftet med det är att se till att sociala medier tillför värde i ditt liv och inte orsakar stress eller skada.

SOCIALA MEDIA-KOLLEN

1. Hur mycket tid spenderar jag i genomsnitt på sociala medier per dag? Är det för lite, för mycket eller lagom?
2. Finns det tider under dagen då jag är mer benägen att använda sociala medier? Varför?
3. Använder jag sociala medier vid rätt tidpunkter? Har jag svårt att låta bli att kolla när jag är uttråkad, särskilt i skolan?
4. Spenderar jag mer tid med att umgås med mina vänner personligen eller på sociala medier?
5. Tar jag pauser från sociala medier varje dag?
6. Vad är ett bra mål att sätta för hur mycket tid jag spenderar på sociala medier?
7. Vilka är mina favoritkonton att följa på sociala medier? Vad är det jag gillar med innehållet?
8. Hur många personer följer mig eller hur många är jag uppkopplad till på sociala medier? Är alla dessa positiva kontakter? Finns det några av mina vänner på sociala medier som gör mig nervös eller orolig för att bli dömd? Behöver jag avsluta några ohälsosamma kontakter på sociala medier?
9. Finns det några influencers jag följer som får mig att må sämre? Finns det några konton som ständigt visar en perfekt fasad? Det är viktigt att sluta följa konton som orsakar stress eller problem med självkänsla och självförtroende.
10. Hjälper eller hindrar sociala medier mig från att ha genuina kontakter med mina vänner?
11. Hur känner jag mig efter att jag använt sociala medier? Glad? Stressad? Ångestfylld?
12. Stämmer hur jag använder sociala medier överens med vad jag tror på och värderar i livet?

När som helst under denna resa, om vi känner att du har svårt att hantera ansvaret med sociala medier, kommer vi att trycka på pausknappen.

Sociala medier som används på ett lämpligt och moderat sätt kan ge glädje, skratt och samhörighet i våra liv.

Men vi måste skydda oss mot de potentiella farorna och distraktionerna som sociala medier medför. Vuxna och tonåringar måste vara medvetna om hur, när, med vem och hur mycket vi använder sociala medier i våra liv. Vi måste komma ihåg den beroendeframkallande naturen hos sociala medieplattformar och följa de riktlinjer och standarder vi har diskuterat i den här guiden.

Nu när vi har diskuterat bekymmer och gränser kring sociala medier, låt oss slutföra denna sociala medieplan för vår familj.

Jag: [Fyll i barnets namn]

Vårdnadshavare: [Fyll i vårdnadshavares namn]

- Den sociala medieplattform jag kommer att börja med är: **[fyll i namn]**
- Fördelarna och anledningarna till varför jag vill använda appen är: **[fyll i fördelar]**
- Syftet med att skapa kontot kommer vara: **[fyll i syfte]**
- En hälsosam tidsgräns för denna sociala medie-app är: **[fyll i tid]**
- **[Vårdnadshavares namn]** kommer avgöra om jag ska acceptera en följdfrågan utifrån följande kriterier: **[fyll i kriterier]**
- Jag kommer inte att använda denna sociala medie-app när jag: **[fyll i en eller flera situationer]**
- Tillsammans med **[vårdnadshavares namn]** kommer jag att göra en social medie-koll varje: **[fyll i frekvens]** Den första kommer att vara: **[fyll i datum]**