

KRAFTFULLA TIPS FÖR MINSKAD SKÄRMTID

Många appar är idag utvecklade för att få så mycket av vår uppmärksamhet och tid som möjligt, vilket gör det svårt att motstå att ständigt ta upp telefonen eller att inte fastna i scrollande.

För att se till att enheterna inte stjäl vår tid finns det en rad olika åtgärder man kan se över göra.

NEPP TILL NOTIFIKATIONER

Din telefon vill ha din uppmärksamhet! Varje dag bombarderas vi av ett konstant flöde av ljud, blinkande och röda små symboler som skriker efter vår uppmärksamhet och får oss att tappa fokus på det vi håller på med. Skruva ner bruset genom att stänga av notifikationernas påkallande (ljud, bannrar och små textblock), så du själv kan välja när du vill bli uppdaterad.

GILLA GRÅTT

Många experter menar att när din smartphone är i svartvit skala istället för färg, blir du mindre dragen till den. Genom att aktivera inställningen minskar intresset för smartphonen och appar.

Prova! Ställ in gråskala på din smartphone i en vecka och se hur det förändrar dina telefonvanor.

På iPhone: Inställningar > Hjälpmedel (eller Tillgänglighet) > Skärm och textstorlek > Färgfilter > Gråskala

På Android: Inställningar > Hjälpmedel (eller Tillgänglighet) > Syn > Färgkorrigering > Gråskala

LESS IS MORE

Ju mindre saker vi har på vår smartphone, desto lättare är den att motstå. Ta bort onödiga appar från din telefon för att se hur det påverkar dina vanor. Ta bort e-post, sociala medier, spel och nyhetsappar. Prova att använda vissa av tjänsterna på en dator istället, vid avsatta tillfällen.

Prova också att flytta allt som inte är nödvändigt för daglig användning från hemskärmen (första vyn) på din telefon.

KOPPLA NER IHOP

Det finns något fint och kraftfullt i att stänga av alla skärmar tillsammans i ett helt dygn. Att ha det som en återkommande vana kan ge er familj mer tid ihop, produktivitet, kontakt och närvaro.

Prova! Bestäm en tid tillsammans för när ni skulle kunna ha en teknikpaus en gång i veckan. Gör det till en stund att se fram emot; kanske en familjekväll med spel, högläsning, eller en gemensam kvällspromenad?

GEMENSAM SKÄRMTID

Med våra hem som svämmar över av TV-apparater, surfplattor och telefoner är det frestande att låta varje person välja sitt eget nöje. Ändå är det viktigt för barn att dela upplevelser med sin familj och att lära sig kompromissa. Avsätt en veckovis familjefilmkväll (eller videospel) så att familjen kan njuta av skärmtid tillsammans. [Common Sense Medias](#) filmrecensioner för diskussionsfrågor som du kan använda för att initiera samtal med barnen.

SMARTTELEFONEN SIST

Gör det till en vana att inte använda din smarttelefon när andra saker fungerar. Hur många gånger kollar du din telefon för att se vad klockan är eller använder den som väckarklocka? Investera i en klocka och en väckarklocka till alla familjemedlemmar. Välj

att läsa en riktig bok eller använda en exempelvis Kindle istället för att läsa på din telefon. Fastnar du scrolling på nyhetsappar? Prova att återgå till att prenumerera på en papperstidning.

"MINDFULLA" MELLANRUM

Mindfulness kan översättas till sinnesnärvaro på svenska. Det handlar om att vara närvarande i stunden och på så sätt lära känna sig själv, sina tankar och reaktioner. Barn som är mer uppmärksamma i nuet kan agera mer medvetet.

Dagliga aktiviteter som matinköp, samåkning och läkarbesök är bra tillfällen att sätta stopp för skärmar. Låt bli TV-program för korta bilfärder. Be ditt barn att hjälpa till i affären istället för att ge dem din smartphone. Uppmuntra dina barn att titta på syrrans fotbollsmatch eller bara dagdrömma, istället för att ta med iPaden till planen. Tillåt tystnad och rastlöshet medan ni väntar på läkaren istället för att spela spel eller surfa på sociala medier. Tristess är inget att vara rädd för. Tvärtom främjar det drivkraft till att söka stimulans, få nya idéer och lösa problem!

KREATIVITET ISTÄLLET FÖR UNDERHÅLLNING

Som en fortsättning på förra punkten; Öppna upp för mer tid och utrymme i er vardag som låter tankarna vandra. Uppmuntra kreativitet istället för underhållning, genom att strategiskt placera kreativa verktyg runt om i ditt hem med konst, hantverk, musikinstrument, pussel, brädspel och små leksaker på oväntade ställen.

SYNS DET INTE, FINNS DET INTE

För att hålla teknikanvändningen i schack är det bäst att hålla den ur sikte. Utse ett skåp eller en låda i ditt hem för smarttelefoner och surfplattor för att hålla dem utom synhåll. Skapa tillfällen regelmässiga tillfällen under dagen då ni koppla bort och lägga undan enheter. Insistera på att alla familjemedlemmar lämnar in sina enheter på den utsedda platsen minst en timme före läggdags. Enligt experter är det bäst att hålla dessa enheter utanför sovrummet medan du sover. Inför en morgon- och kvällsbegränsning för teknik, som till exempel 21:00 till 07:00, för vila från uppkopplingen.

MOBILFRIA MÅLTIDER

Att samlas runt matbordet eller på er favoritrestaurang är ett bra tillfälle att dagligen samlas och knyta an till varandra som familj. Enheter distraherar från rika och djupa samtal. Forskning visar att närvaron av en smartphone ofta minskar kvaliteten på samtal ansikte mot ansikte. Värna om era måltider och håll enheterna borta. Gör det till en familjeprincip att koppla bort under frukost, lunch och middag, både hemma och när ni äter ute.

ANVÄND BILFÄRDER TILL SAMTAL

Många familjer spenderar en stor del av sin tid tillsammans när de kör till och från skolan och aktiviteter. Dessa korta resor kan vara tillfällen för fantastiska samtal eller en möjlighet för barnen att prata med vänner. Värna om detta samtalsutrymme genom att göra din bil eller vissa resor till en scrollningsfri plats för alla passagerare. Du kommer behöva påminna dina barn och deras vänner om att telefoner ska läggas undan, men låt dig inte nedslås av det.

Källor:

<https://www.waituntil8th.org/best-practices>