

Så börjar du prata med andra föräldrar

Många har hört av sig och frågat hur man bäst kan prata med andra föräldrar om detta. Vi lär oss själva mer om det här, och vi förstår att alla kommer med sina egna perspektiv och erfarenheter. Sådana samtal kan kännas svåra ibland, men de behöver inte bli laddade diskussioner.

Dessa grundläggande tips kan hjälpa till att hålla samtalet positivt.

01.

Det viktigaste är att samtala, inte predika. Ställ frågor och lyssna på hur andra känner. Se inte detta som en diskussion där någon måste vinna eller förlora.

02.

Många känner sig ensamma. Berätta att 7 av 10* föräldrar vill vänta med smartphones tills barnet är minst 10 år. Vi är inte ensamma. Det finns många fler om vi vågar öppna upp för samtal.

*Internetstiftelsens rapport Barn och internet 2023

03.

Föräldrar har satts i en omöjlig sits. Antingen låter vi våra barn ha tillgång till något skadligt, eller så riskerar vi att de blir utanför bland sina vänner.

04.

Prata om de växande bevisen, men överös inte folk med fakta och statistik. Sanningen är enkel: för tio år sedan visste vi inte hur smartphones påverkar barn. Nu vet vi.

05.

Öppna upp för samtalet genom att referera till ett klipp på nyhetsmorgon, Folkhälsomyndighetens rekommendation eller något annat som du känner dig bekväm med.

06.

Kom ihåg – och nämn – att alla vill göra det bästa för sina barn, oavsett hur vi hanterar just den här utmaningen.

Fakta som konversationsstartare

Att prata om smartphones eller skärmar är inte lätt. Bjud in till samtal, var nyfiken, låt andra känna att det finns utrymme för att diskutera och berätta hur de själva tänker. Var öppen och fråga om det finns det fler som står i valet och kvalet? Nedan har du några öppningsfraser eller att ta som inspiration.

01.

Smartphones är beroendeframkallande. En studie visar att nästan 50% av barn som äger en egen visar tecken på beroende. Kostnaden? En barndom med förlorade minnen såsom; att fiska med morfar eller leka riddare i skogen.

02.

Folkhälsomyndighetens skärmrekommendation*:
Barn 2-5 år max 1 tim
Barn 6-12 år max 1-2 tim
Barn 13-18 år max 2-3 tim
Det inkluderar alla typer av skärmar. Hur resonerar ni kring smartphone som skärm?

03.

Smartphones gör det svårare för barn att hålla fokus, det påverkar deras mentala hälsa negativt och utsätter dem för saker de inte borde behöva hantera. 1 av 5* barn har utsatts för grooming online.

04.

Barn kanske ser lugna ut framför en smartphone men inom de pågår en storm. En informationsstorm som ska hanteras. En sorts överbelastning som tar uttryck i känsloutbrott. Känns det igen?

05.

Varför vill du ge just en smartphone? Många föräldrar vill såklart nå sina barn för att känna sig trygga, men det behöver inte vara en smartphone. Det finns andra bättre åldersanpassade alternativ.

06.

Det handlar inte om skärmen utan om en enhet som följer med barnet överallt. En enhet som lockar barnets uppmärksamhet och utlöser dopamin på så höga nivåer att det är svårt att få något annat att kännas roligt igen.

*50 % beroende: Smartphone Use Undermines Enjoyment of Face-to-Face Social Interactions (2018)

*Folkhälsomyndigheten 2024

*ECPAT International (2018)

Hur kan du ta samtalet vidare?

04.

Försök att hålla samtalet offline, på skolan. När du har hittat några likasinnade föräldrar kan du fortsätta prata om vilken strategi som passar er som föräldrar, som klass och på skolan. Träffas med en liten grupp på torget eller i ett rum på skolan. Till exempel kan du organisera en kaffe-morgon eller konsultera skolledningen om en föräldrakväll är möjlig.

Efter att ni har pratat med varandra på skolan kan du fråga om det finns andra föräldrar som vill träffas? Ju fler ni är som är samspelta med att fördröja införandet av smartphone desto lättare blir det för barnen.

05.

Glöm inte att förändra en norm är ett maraton och inte en sprint. Det tar tid från introduktion av ämnet till att snegla på nya lösningar och alternativ. Ha tålamod, prata om fördelarna med att ha en smartphonefri barndom och att det inte handlar om att ta bort något utan att ge alternativ och en barndom värd att minnas.

Berätta också om det stöd som finns att få i communityt oavsett vilken situation man befinner sig i. Alla är välkomna att ta del av gemenskapen och börja där man står.

06.

När ni sedan är redo att ta det vidare till att starta en Whatsapp-grupp så har vi ytterligare en Steg-för-Steg guide i hur du bäst startar en grupp och hur du kan hålla konversationen vid liv.

Känns det läskigt att starta en egen Whatsappgrupp eller undergrupp till den ni har i klassen så ta samtalen privat eller bjud in personen om intresse finns till den nationella eller kommunala gruppen.