



Från skärmstrid till kvalitetstid

Skärmtidens roll i familjelivet

Innehållsförteckning

1. Konsten att sätta regler	s.6
2. Att dela barnens digitala intressen	s.16
3. Skärmsnacket viktigare än blommor & bin	s.24



Rapporten bygger på kvalitativa och kvantitativa insikter

För att kartlägga och förstå svenskarnas skärmliv har Telenor genomfört djuplodande konsumentstudier. Fältstudier och djupintervjuer har gjorts för att skapa en djupare förståelse för skärmtidens funktion och påverkan. En kvantitativ undersökning bland 2 000 svenskar har sedan genomförts för att studera dessa i en större skala.

Den kvalitativa: Genomförd av Augur i juli-augusti 2018. Den kvalitativa undersökningen innefattade fokusgrupper, fältstudier och djupintervjuer.

Den kvantitativa: Genomförd av Demoskop i januari-februari 2019. Totalt har 2003 internetintervjuer gjorts med ett representativt urval av Sveriges befolkning i vuxen ålder. Undersökningen genomfördes inom ramen för en slumpmässigt rekryterad panel. Resultaten är riksrepresentativa.

Hur kan familjer navigera i skärmlivet?

Skärmlivet rymmer fantastiska möjligheter. Samtidigt saknas självklara svar kring hur vi ska navigera i det. I takt med att tekniken utvecklas och flyttar längre in i våra liv behöver också våra regler och förhållningssätt anpassas. Med vår serie Skärmlivsrapporter vill vi bidra med insikter och ge människor verktyg för att skapa en bra relation till sin skärmtid. Inte för att maximera surfen, utan för att maximera nyttan med den.

Utmaningen att förhålla sig till vår digitala samtid ställs ofta på sin spets i familjelivet. Många föräldrar slits mellan oro för barnens skärmtid och viljan att ge dem tillgång till sina vänner och intressen. Frågan om barns digitala liv reduceras ofta till hur mycket skärmtid de bör ha. Vi tror att den är mer mångfacetterad än så. Det är inte enbart tiden i sig, utan vad vi gör med den och vad den gör med oss, som är det väsentliga. Problem med skärmtid uppstår när den tar över annat eller får oss att må dåligt. Fördelarna finns när den bidrar till lärande, underhållning, sociala kontakter och inte minst att få vardagspusslet att gå ihop.

Våra studier visar att föräldrar brottas med flera dimensioner av barnens skärmtid. I denna rapport djupdyker vi i tre av dessa: regelsättning, samtal och deltagande i barnens digitala liv. Vi på Telenor är övertygade om att skärmtid är en positiv kraft i människors vardag, bara vi lär oss att förstå och hantera den.

Med hjälp av psykolog Anne Grefberg analyserar vi i denna rapport ett par av de mest centrala frågorna som familjer tampas med i skärmlivet – och hur man kan ta sig an dem, tillsammans.

Trevlig läsning!



Katarina Hamnholm
Trendanalytiker



Att vara förälder till den första skärmgenerationen

Att barn växer upp med hela världen i sin hand innebär fantastiska möjligheter. Men det är också en ny verklighet för oss, inte minst i föräldrarollen. Skärmlivet innebär många fördelar, men också en rad utmaningar som vi inte ställts inför tidigare.

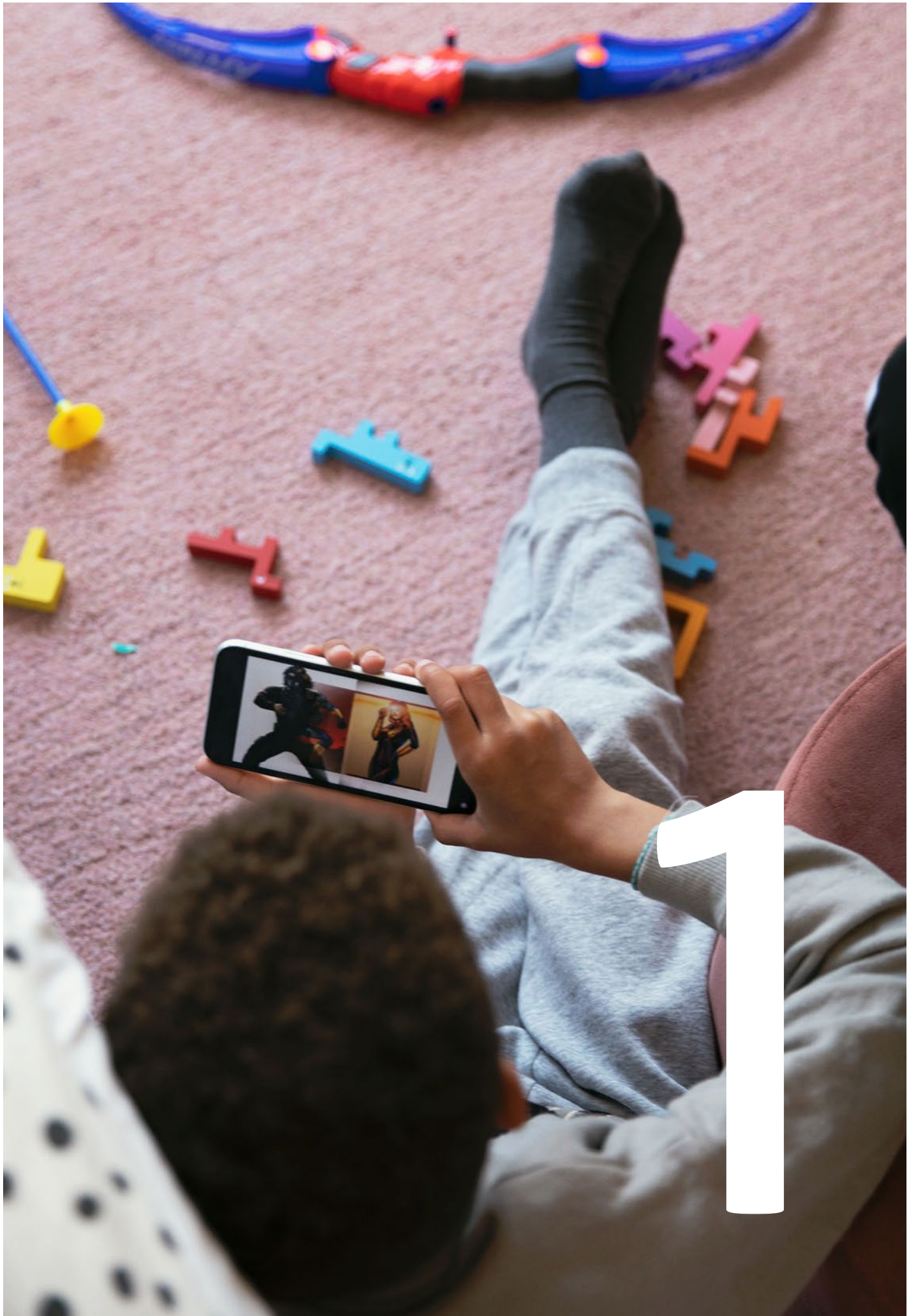
Det saknas idag universella svar för hur man som förälder ska tänka och agera i den digitala vardagen. I denna nya verklighet uppstår nya frågor som vi inte kan applicera gamla svar på. Det handlar till stor del om att testa sig fram och diskutera vad som funkar för familjen.

Den här rapporten kan förhoppningsvis bidra med perspektiv på några av de frågor som föräldrar står inför idag. Gemensamt för de tre ämnen vi tar upp är att föräldrar har mycket att vinna på att utforska skärmlivet tillsammans med barnen.

Regler är ett område som ofta förknippas med att begränsa skärmtiden. För många barn och unga kan det digitala ta överhand och då behövs regler för att begränsa. Men även i andra fall kan regler vara ett bra verktyg för att sätta ett ramverk, precis som vi gör på andra områden i familjelivet. Då är det inte bara tiden i sig som är viktig att diskutera, utan även när och hur skärmarna används.

En intressant observation i denna rapport är att förhållandevis få föräldrar delar digitala intressen med sina barn. Här finns möjlighet för fler barn och vuxna att umgås och mötas kring det digitala. Det kan antingen vara genom att delta i barnens egna intressen eller skapa nya digitala aktiviteter inom familjen. Att dela barnens kultur är ett sätt att skapa möjligheter till dialog och förståelse.

Anne Grefberg, Leg. psykolog och den här rapportens Skärmpsykolog



1. Konsten att sätta regler

Idag är många föräldrar osäkra på vilka regler som bör gälla för barns skärmvanor. Det är inte så konstigt. Forskningsläget är oklart och dagens föräldrar är den första generationen att behöva ta ställning i frågan. Därför har vi tittat närmare på vilka regler och förhållningssätt som föräldrar har för sina barns skärmtid. Vi har också studerat hur regelsättningen hänger ihop med synen på hur digital kommunikation påverkar familjelivet.

Föräldrarnas skärmparadox

Oavsett vilket förhållningssätt man som förälder valt för sina barns skärmvanor, så har det ofta föregåtts av ett dilemma – skärmparadoxen.

Digital tid är skadligt för barn

Föräldrar oroar sig för att det digitala tar över deras barns liv på ett skadligt sätt, och vill instinktivt begränsa den tiden så mycket det går.

Barnen måste vara en del av det digitala

Samtidigt inser föräldrarna att deras barn lever i en digital värld och måste få tillgång till sina vänner, och sin kultur. Många föräldrar inser också att den digitala arenan är ett viktigt läroverktyg för barn.

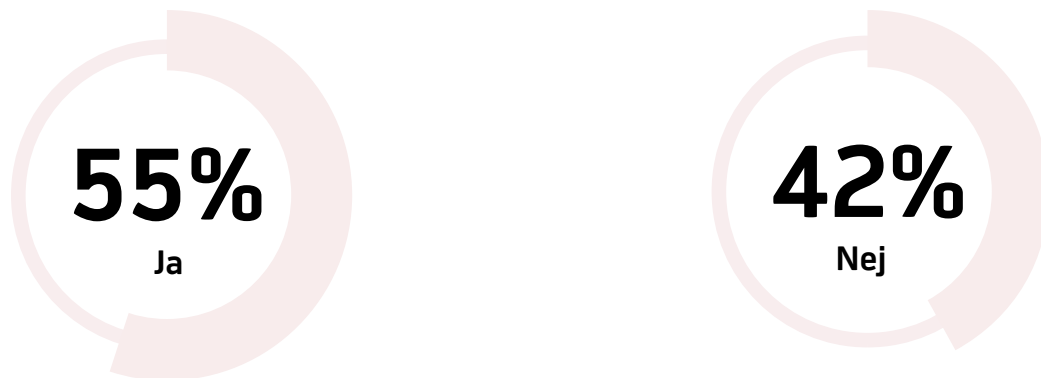
Många kan nog känna igen sig i skärmparadoxen, och ingen ska behöva känna sig ensam i den. Dagens föräldrar uppfostrar nämligen på många sätt och vis den första skärmgenerationen. Ingen tidigare generation har vuxit upp på samma sätt med egen tillgång till det digitala livet från så tidig ålder. Det är en ny verklighet och det finns ännu ingen universell sanning för hur vi som föräldrar ska hantera denna. Vi vill gärna skydda barnen från skärmlivets baksidor, samtidigt som vi är måna om att ge dem tillgång till den digitala världens möjligheter och verktyg. Det har tillfört en ny dimension i föräldraskapet, och det bästa sättet att utforska den på är genom att involvera barnen.

Katarina Hamnholm, Trendanalytiker

Varannan förälder har skärmregler

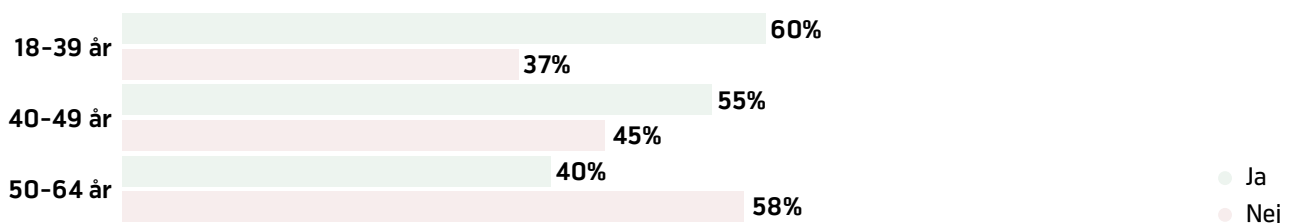
Idag har en majoritet av svenska föräldrar någon form av skärmregler för sina barn. Det är ungefär lika vanligt oavsett ålder på barnet, men det är vanligare att unga föräldrar sätter skärmregler än att äldre föräldrar gör det.

Fråga: Har du regler kring skärmvanor för ditt/dina barn, till exempel hur mycket den får använda smartphone, läsplatta, tv eller dator?



Fråga: Har du regler kring skärmvanor för ditt/dina barn, till exempel hur mycket den får använda smartphone, läsplatta, tv eller dator?

Av föräldrar i åldern...



Att unga föräldrar är de som i högst utsträckning sätter upp regler för sina barns skärmvanor är inte så konstigt. Även om de äldre börjar komma ikapp så är unga vuxna fortfarande de mest uppkopplade idag. Troligtvis befinner sig unga föräldrar i högre utsträckning i en situation där de själva funderar på hur de på bästa sätt skapar skärmbalans i sina egna liv. Frågan är helt enkelt mer aktuell i deras liv, vilket gör att de applicerar den medvetenheten i sitt föräldraskap.

Katarina Hamnholm, Trendanalytiker

Regler viktigt för att få förståelse

Regler och begränsningar är viktiga komponenter i föräldraskapet, och har positiva följder för insynen i barnens skärmliv. De föräldrar som inte har några skärmregler känner i mindre utsträckning till vad deras barn gör på Internet än de som har regler.

Andel av föräldrar som i stor utsträckning känner till vad deras barn gör på Internet av de som...



Fler begränsar tid än användningsområde

Vilken typ av skärmregel man använder som förälder skiljer sig dock mycket åt.

Undersökningen visar bland annat att det är mycket vanligare bland föräldrar att sätta upp en generell regel för maximal skärmtid under en dag, snarare än att anpassa begränsningar beroende på användningsområdet och syftet med skärmtiden.

Fråga: Vanligaste skärmreglerna bland svenska föräldrar

Ej vid matbordet	52
Maximal tid för skärmtid generellt	44
Ej före eller efter visst klockslag	35
Maximal tid för smartphone/läsplatta	28
Regler utifrån användning/syfte för skärmtiden	28
Endast efter genomförda läxor/skoluppgifter	24
Maximal tid för tv-/datorspel	19

Surf är nya veckopengen

Många föräldrar ser nog indragen skärmtid som ett användbart verktyg gentemot sina barn. Vår studie visar även att skärmtiden också används som morot i väldigt hög utsträckning. Oavsett vilken typ av skärmregler man använder som förälder så skärmtiden som ett motiverande verktyg i föräldraskapet. Prestationer som tidigare belönats med höjd veckopeng, som till exempel hushållssysslor eller bra betyg i skolan, är sånt som många föräldrar idag belönar med mer surftid.

Andel av föräldrar som använder surftid som veckopeng

Fråga: Finns det sätt för ditt barn att få surfa mer under en dag, till exempel genom att genomföra en hushållssyssla eller prestera bra i skolan?

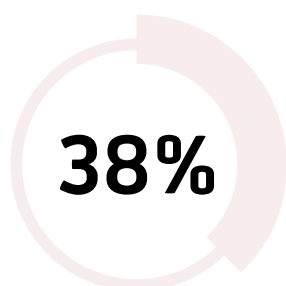


Regler och inställning till digital kommunikation

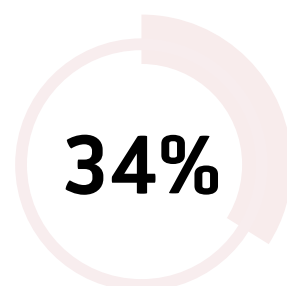
Vår undersökning visar att majoriteten av svenska föräldrar har en neutral inställning till hur digital kommunikation påverkat familjelivet. Övriga är delade mellan att se det som ett positivt eller negativt inslag. Uppfattningen skiljer sig inte mellan de föräldrar som har eller saknar regler kring barnens skärmtid. Däremot ser vi att den grupp föräldrar där flest upplever fördelar med den digitala kommunikationen är de som sätter regler för den, men på en mer tillåtande nivå.

Fråga: Hur mycket skärmtid får ditt/dina barn ha under en dag?

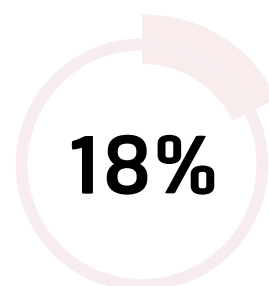
Upp till en timme



Upp till två timmar



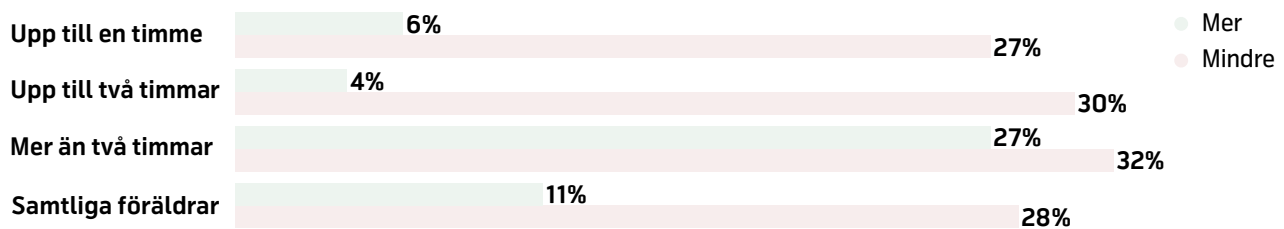
Mer än två timmar



Fråga: Hur upplever du att digital kommunikation påverkar ditt familjeliv?

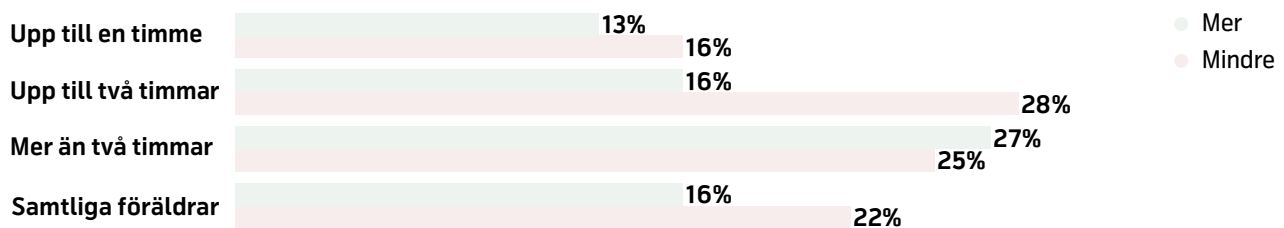
Mer eller mindre kontakt med barnen?

Av föräldrar som tillåter skrämtid...



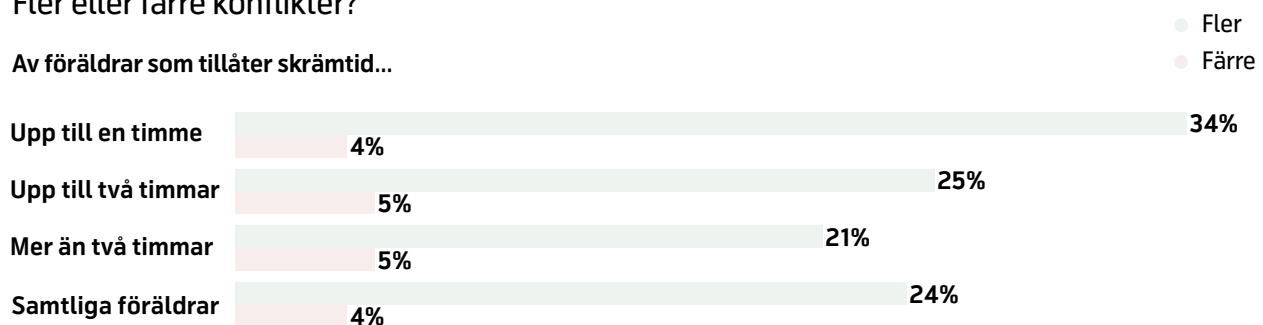
Mer eller mindre insyn i barnens vardag?

Av föräldrar som tillåter skrämtid...



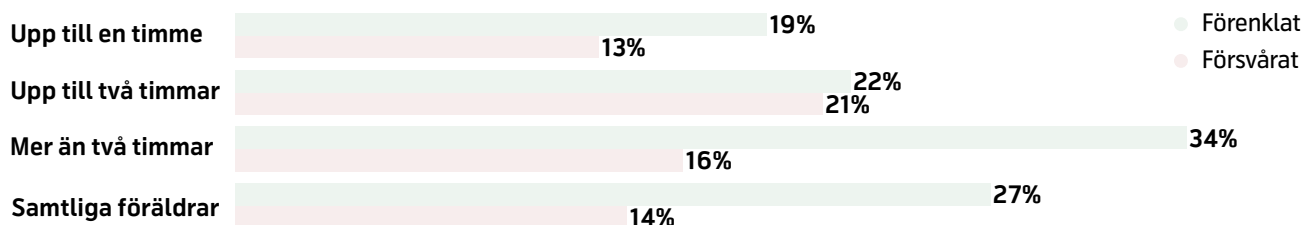
Fler eller färre konflikter?

Av föräldrar som tillåter skrämtid...



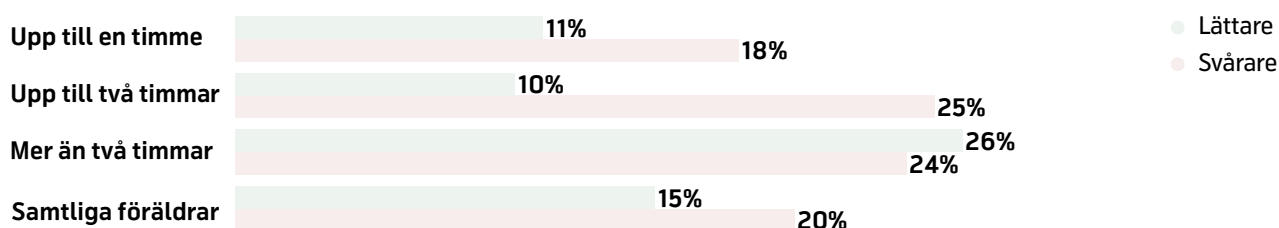
Förenklat eller försvårat vardagen?

Av föräldrar som tillåter skrämtid...



Lättare eller svårare att kommunicera med barnen?

Av föräldrar som tillåter skrämtid...



SKÄRMPSYKOLOGEN KOMMENTERAR:

Fokusera på användningsområde – inte tiden i sig

Regler är viktigt för att kunna förstå och hantera skärmtiden i hemmet. När det gäller att komma överens och ha respekt för varandra ser man att kombinationen mellan regler och förståelse är den bästa, enligt forskningen. Regler ska alltså ses som en form av överenskommelse. De bästa reglerna är därför ett resultat av samtal. Vi föräldrar behöver förstå att det digitala är en del av våra barns samtid. Begränsningar bör därför inte ensidigt fokusera på hur mycket tid man lägger på skärmarna, utan även väga in hur man använder tiden.

Anne Grefberg, Leg. psykolog

De olika skärmtidskulturerna

När vi jämför Telenors senaste fältstudier och djupintervjuer med de som gjordes 2015 ser vi en förändring i förhållningssättet till barns skärmtid. Då, för fyra år sedan, var föräldrarna väldigt osäkra på hur man skulle hantera sina barns skärmtid. Idag har den osäkerheten minskat, och familjerna har hittat egna förhållningssätt som de håller fast vid. Nedan beskrivs de fyra vanligaste skärm-tidskulturerna som svenska föräldrar har anammat. Det intressanta med de egna förhållningssätten är att dessa lätt kolliderar med andra familjers, till exempel när barnen leker hos en vän eller granne. Detta kan leda till skärmkonflikter mellan föräldrar som har anammat vitt skilda skärmkulturer.

REGLERINGSKULTUR

Föräldrar som reglerar sina barns skärmtid utifrån total mängd skärmtid. Hos dessa är det inte ovanligt att skärmar och WiFi stängs av när tiden har förbrukats.

FRI KULTUR

Föräldrar som tillåter sina barn att använda skärmar utifrån sina egna preferenser, utan att ingripa. De förutsätter att barnen självreglerar sitt skärmanvändande och tar eget ansvar.

INGRIPANDE KULTUR

Föräldrar som inte reglerar sina barns skärmtid, men som ingriper när de känner att barnen har suttit vid sina skärmar för länge.

AVKOPPLINGSKULTUR

Föräldrar som ser till att barnen engagerar sig i annat än skärmtid under dagen, och som tillåter skärmar i slutet av dagen som ett sätt att koppla av och varva ner.



Familjen Boutard

“När jag var liten så tittade man på Bolibompa. När det var slut så var det slut. Men så funkar det ju inte riktigt längre. De har skärmarna till både avkoppling och intressen. Så då får man försöka hitta nya rutiner”, berättar mamma Hanna. “I vårt fall har vi satt upp vissa ramar kring när barnen får använda skärmarna. En stund på morgonen och efter skolan. På vardagar stänger vi av skärmarna kl 19 och så har vi en skärmfri stund innan barnen går och lägger sig”.

Vanligt med konflikter kring skärmregler

Vår undersökning visar att svenska föräldrar inte bara brottas med regelsättningen, utan även med konflikter kring de regler som ska gälla för skärmtiden. Fyra av tio föräldrar uppger att de varje vecka har konflikter med sina barn kring reglerna för deras skärmtid.

Andel av föräldrar som någon gång i veckan har konflikter med sitt/sina barn angående regler för deras skärmtid



SKÄRMPSYKOLOGEN KOMMENTERAR:

Så undviker du skärmkonflikter

Skärmarna är en naturlig del av vår vardag och kommer inte försvinna. Att ha ett ramverk för skärmtiden kan i många familjer fungera bra. Men regler kan också ge upphov till konflikter. Psykolog Anne Grefberg listar sina tips för hur du kan sätta regler som fungerar i längden.

- Tänk över för vem och varför reglerna sätts. Är regeln rimlig, är den styrd av rädsla och skam eller är den baserad på fakta och är viktig för allas välmående? Sätt aldrig en regel på impuls. Känner du att något måste göras, tänk på saken tills i morgon och diskutera det med barnet.
- Fokusera inte ensidigt på tiden i sig. Det kan finnas skäl att sätta en maxtid. Men lika viktigt är det att diskutera igenom hur och när man vill att barnen ska använda sina skärmar.
- Är regeln genomtänkt på ett sätt som gör att du kommer vara konsekvent? Om barnet inte följer regeln bör konsekvensen bli samma varje gång. Om regeln exempelvis förbjuder datorspel efter klockan 21, får du inte ge efter om barnet säger "snälla, snälla! Alla är online nu". För att den ska kunna vara konsekvent, måste den även utgå från verkligheten och inte vara orealistisk.
- Erbjud något som en kompensation för barnets efterföljande av regeln. Ta reda på vad barnets "hårdvaluta" är och erbjud det. Är det att gå på fotboll tillsammans på söndag, läsa en bok vid läggdags eller att välja mat en dag i veckan? Detta är ett tydligt exempel på positiv förstärkning, ett av våra starkaste verktyg för att främja beteendeförändring.
- Sätt inte regler för barn som i allt väsentligt skiljer sig från vad vuxna måste följa. Om regeln är "inga telefoner vid matbordet", så gäller det såklart även för dig som är förälder. Som i många andra sammanhang är det bra att leva som man lär. Det är inte vad du säger som gäller – utan vad du gör.

Anne Grefberg, Leg. psykolog



2. Att dela barnens digitala intressen

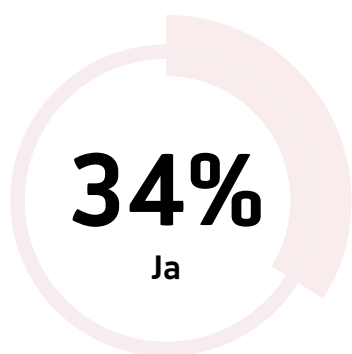
Skärmarna är idag en stor del av många barns liv. De kan vara en dörr in till kompisar, underhållning och olika intressen. I detta kapitel undersöker vi i vilken utsträckning föräldrar delar dessa intressen med sina barn. Undersökningen visar att föräldrar som är mest positiva till den digitala kommunikationens påverkan på familjelivet är de som delar digitala intressen med sina barn.

Delad skärmtid kan vara kvalitetstid

Bland de föräldrar som delar ett digitalt intresse med sitt barn är det fler som ser fördelar och färre som ser nackdelar med skärmtiden jämfört med de som inte delar ett digitalt intresse med sitt barn. Exempelvis anser de i högre utsträckning att digital kommunikation bidrar till mer kontakt med barnen, mer insyn i deras vardag och gör det enklare att kommunicera med barnen. Men trots att många barn idag har digitala intressen är det relativt få föräldrar som delar dessa med sina barn.

Så många föräldrar delar ett digitalt intresse med sitt barn

Fråga: Har du och ditt/dina barn ett gemensamt digitalt intresse, som till exempel att spela datorspel eller följa en Youtube-kanal?



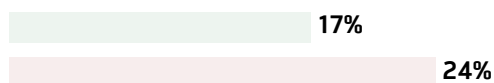
Hur upplever du att digital kommunikation påverkar ditt familjeliv?

Fråga: Mer eller mindre kontakt med barnen?

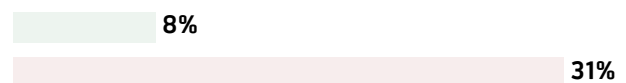
● Mer
● Mindre

Föräldrar som...

Delar intresse



Inte delar intresse

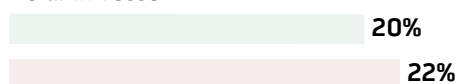


Fråga: Mer eller mindre insyn i barnens vardag?

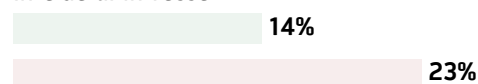
● Mer
● Mindre

Föräldrar som...

Delar intresse



Inte delar intresse

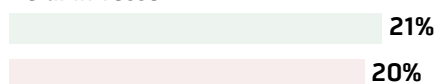


Fråga: Lättare eller svårare att kommunicera med barnen?

● Mer
● Mindre

Föräldrar som...

Delar intresse



Inte delar intresse



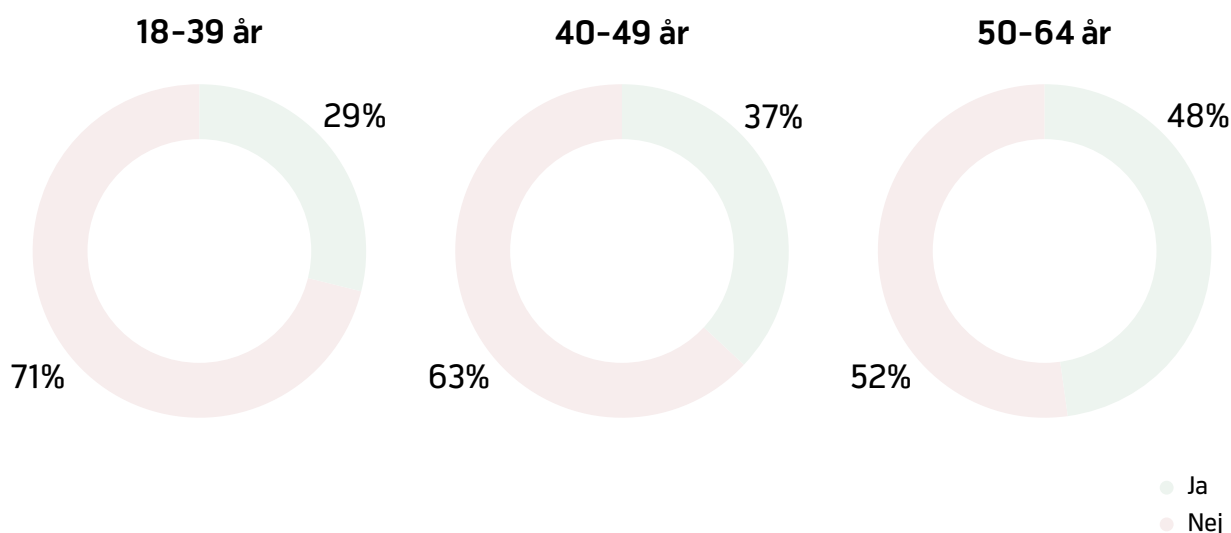


Äldre föräldrar bättre på digitala intressen

Vår undersökning visar att det inte är de unga föräldrarna som är bäst på att hitta gemensamma digitala intressen med sina barn – tvärtom. Resultatet visar istället att ju äldre föräldern är, desto troligare är det att den har hittat ett digitalt intresse att dela med sitt barn.

Fråga: Har du och ditt/dina barn ett gemensamt digitalt intresse, som till exempel att spela datorspel eller följa en Youtube-kanal?

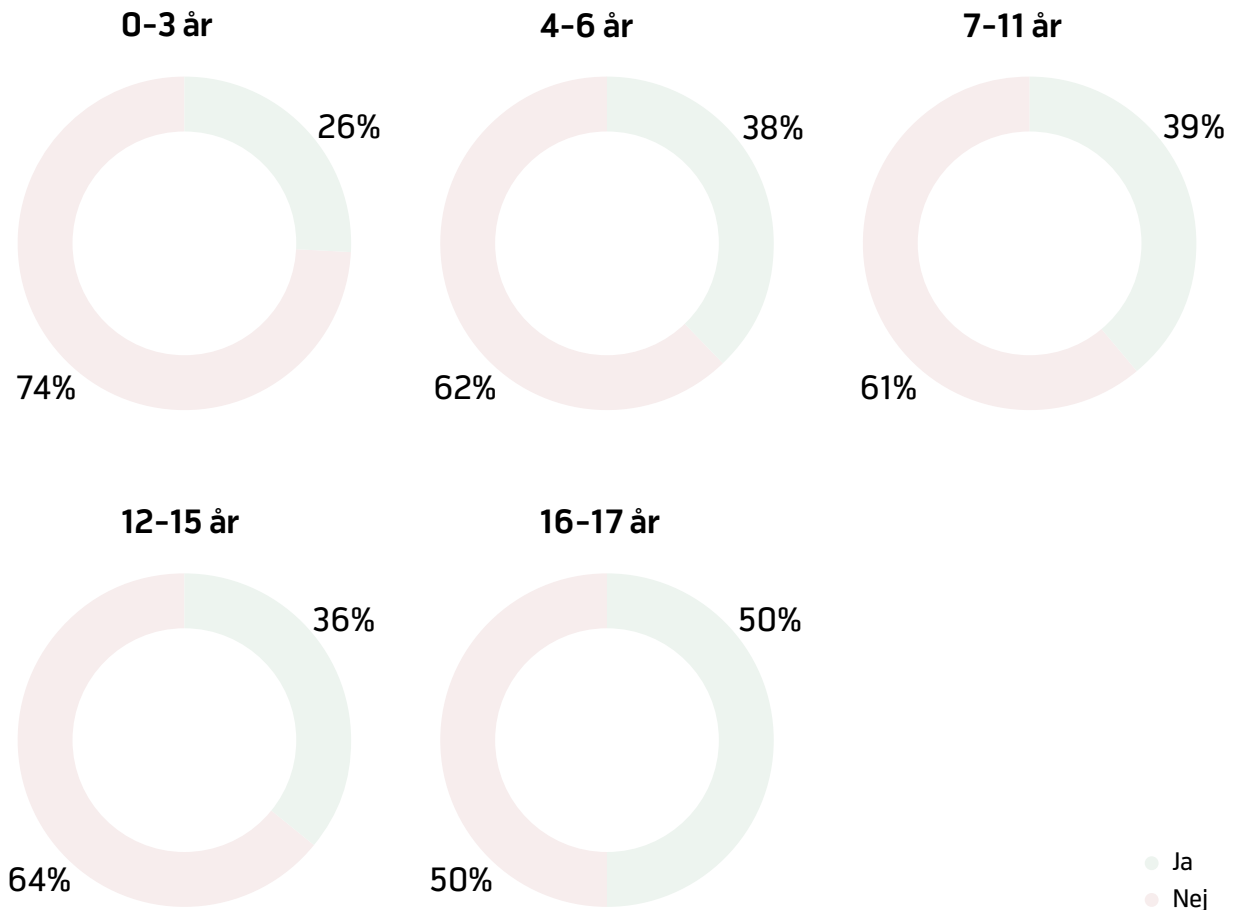
Föräldrar i åldern...



Att äldre föräldrar är bättre på att dela digitala intressen med sina barn betyder inte nödvändigtvis att det är enklare att hitta dessa intressen med äldre barn. Undersökningen visar nämligen att ett delat digitalt intresse är lika vanligt hos föräldrar till 15-åringar som hos föräldrar till 4-åringar. Bland föräldrar till barn mellan 16-17 år har varannan hittat ett digitalt intresse med sitt barn.

Fråga: Har du och ditt/dina barn ett gemensamt digitalt intresse, som till exempel att spela datorspel eller följa en Youtube-kanal?

Föräldrar till barn i åldern...



SKÄRMPSYKOLOGEN KOMMENTERAR:

Att dela skärmtid är att delta på barnets arena

Föräldrar har mycket att vinna på att hitta gemensamma digitala intressen med sina barn i tidig ålder. Genom att utforska den digitala världen tillsammans kan du få en bättre relation med ditt barn och mer saker gemensamt. Spela tillsammans, låt barnet visa favoritklippet på Youtube och var beredd att lyssna – barnen har nämligen ofta kunskapsövertaget när det kommer till det digitala.

Anne Grefberg, Leg. psykolog

Nostalgi i den digitala åldern

Eftersom familjen är ett så gammalt koncept, med mycket arv, förknippas det också med många etablerade förväntningar och ideal. Även dagens moderna föräldrar påverkas av sin egen barndom när de målar upp bilden för hur familjelivet "ska" vara. På så sätt förs ideal från tidigare generationer in i 2019 års föräldraskap. Dessa "nostalgiska" förväntningar kan dock ibland kollidera med den digitala tillvaron, som sätter familjelivet i en ny kontext.

Barn ska vara utomhus!

De flesta föräldrar tycker att barn ska leka utomhus, eftersom det är vad de själva brukade göra. De oroar sig när barnen istället befinner sig inomhus och spelar datorspel eller tittar på Youtube.

Barn ska träffa sina vänner fysiskt!

De flesta föräldrar tycker också att barnen ska umgås med sina vänner i det fysiska livet, snarare än det digitala. De anser att digitalt umgänge inte är lika bra för barnets sociala utveckling.

Familjen ska titta på tv tillsammans!

Nostalgiska minnen från tv-kvällar med familjen påverkar även moderna föräldrar som oroar sig för att mediekonsumtion som sker individuellt är något dåligt.



Familjen Sollin

”Vår yngsta dotter Siv har två stora intressen – rullskridskor och att sjunga”, berättar mamma Julia. ”För ett tag sedan hittade hon sin drömserie på nätet. Den heter Soy Luna och handlar om en rullskridskoåkande sångerska. Det hade hon inte hittat för 20 år sedan. Nu använder hon paddan till att lära sig sånger och kolla på instruktionsvideor för att åka rullskridskor. Hela familjen har blivit indragna i det där. När vi var ute och bilade i somras hade vi Soy Luna i vår spellista och då satt hela familjen och sjöng de där låtarna. På spanska. Jag har ingen aning om vad vi sjöng, men det var himla fint”.

SKÄRMPSYKOLOGEN KOMMENTERAR:

Delad skärmtid är ett sätt att utforska skärmlivet tillsammans

Generationsgap har alltid funnits, vare sig det handlat om musik, mode, tv eller datorspel. Nu är det skärmtiden som på många sätt är den nya generationsdelaren. Det är en ny verklighet, samtidigt som vi på många sätt är fast i gamla föreställningar och ideal.

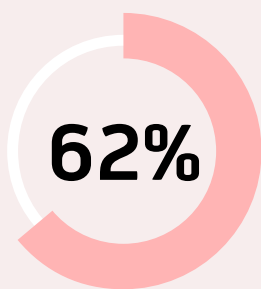
Många föräldrar känner idag oro för barnens digitala värld. Att ta sig an den tillsammans med barnen är ett sätt att både förstå den världen bättre och att få mer insyn i barnens vardag. Genom att dela ett digitalt intresse skapas fler arenor för samtal. De föräldrar som involverar sig i det barnen gör, kan dessutom få ett större mandat att faktiskt utöva sin föräldraroll.

Anne Grefberg, Leg. psykolog



3. Skärmsnacket viktigare än blommor & bin

Det är väldigt viktigt att ha samtal om skärmlivet med sina barn, det anser en klar majoritet av svenska föräldrar. Faktum är att föräldrar idag tycker att det är mer angeläget att prata med sina barn om sociala medier och Internet än om blommor och bin. Det är också ett samtal som ger tillbaka väldigt mycket till föräldrarna i form av lugn och förståelse. Men hur ska dagens föräldrar ta samtalet de aldrig själva upplevde som barn?



Så många föräldrar tycker att det i hög grad är viktigt att ha djupa samtal med sitt barn om sociala medier och beteende på Internet

Topp 5 viktigaste samtalen enligt föräldrar

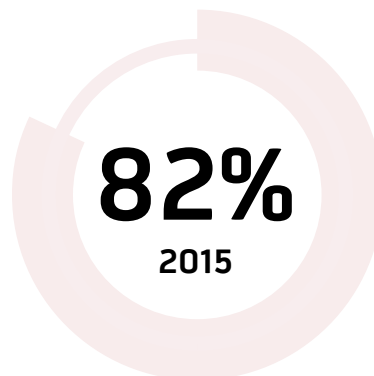
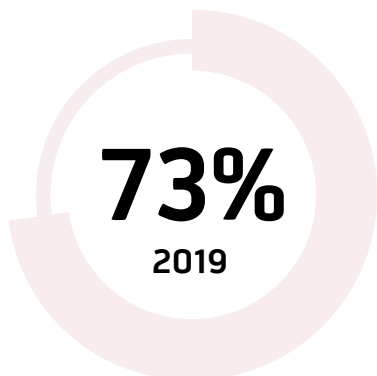
Fråga: Vilka av följande samtal anser du är viktigast att ha med sitt barn?

1. Mobbning
2. Droger och alkohol
3. Sociala medier och beteende på Internet
4. Sex och samlevnad
5. Döden

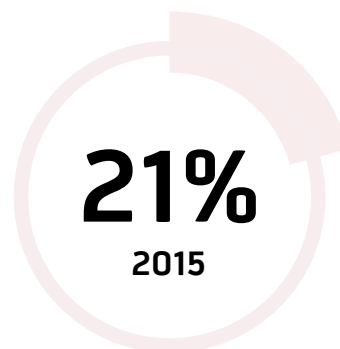
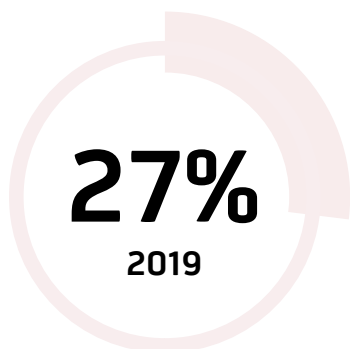
Skärmsnack ger förståelse

Att prata med barnen om deras skärmvanor har blivit ett mer självklart snack än blommor och bin. Men det är inte bara för barnens skull. Undersökningen visar även att föräldrars förståelse för vad barn gör på Internet är tätt sammankopplat med oro. Det är idag ungefär lika många som upplever att de känner till vad deras barn gör på Internet, som anser att de inte är oroliga för sitt barns skärmvanor. Sedan 2015 så har svenska föräldrars oro för vad deras barn gör på Internet ökat något, samtidigt som kännedomen om vad de gör minskat.

Så många föräldrar känner till vad deras barn gör på internet i stor utsträckning



Så många föräldrar är oroliga för vad deras barn gör och tar del av på Internet



Familjen Boutard

"Barnen kommer att ha mer och mer av det här med skärmar i sitt liv", säger mamma Hanna. "Och det kommer säkert att utvecklas ännu mer än vad de redan gjort. Vi försöker därför prata med dem om vad de gör med skärmarna på samma sätt som vi pratar om andra saker. Vad de gjort i skolan och vad de har lärt sig. För vi tycker att det är viktigt att veta vad de gör och hur de tänker kring det".



SKÄRMPSYKOLOGEN KOMMENTERAR:

Därför är skärmsnacket viktigt

Det är viktigt att ha samtal om skärmlivet med sina barn. Men om det traditionella pratet om blommor och bin ofta handlar om att skapa förståelse hos sitt barn, är pratet om skärmlivet snarare en fråga om ömsesidig förståelse. Föräldrars insyn i barnets beteende på Internet har en direkt påverkan på deras oro.

Pratet om Internet och sociala medier är förknippat med mycket känslor. Det är även så att den generation som ska undervisa och ge råd i många fall kan vara den mindre bevandrade av parterna i det här ämnet. Därför kan det kännas jobbigt och obekvämt att prata skärmtid, och det blir inte sällan stora konflikter när ungas intressen ställs mot vuxnas.

Därför är det också viktigt att börja i tid och ha samtalet så tidigt som möjligt. Pratar man om det redan när barnen är mycket små gör det tröskeln lägre för att prata om tuffare frågor längre fram. Att skapa en samarbetskultur och ha hänsyn för varandra – detta är viktigt för att sen kunna bibehålla en god relation när intressen krockar.

Anne Grefberg, Leg. psykolog

