

JESUS TILL BARNEN

Barn, internet och sociala medier

Evelina Plantin, Skolkurator

Anders Liljekvist, Företagare och kurator

DAGENS UPPLÄGG

- Vad vi vill att ni får med er
- Forskning om barn kopplat till internet och sociala medier
- Att guida och vara förebild
- Smarta strategier

SAMTAL I BÄNKRADE

- Hur ser dina egna skärmvanor ut?
- Vad riskerar du att fastna i för länge?

FÖRÄNDRADE LIVSVANOR

Vi är designade för:

- Rörelse
- Social interaktion IRL
- Stilla våra sinnen
- Att ha tråkigt

Så sade Herren Gud, Israels Helige:
Vänd om och var stilla, då kan ni
räddas, genom lugn och tillit vinner ni
styrka. -Men ni vill inte.

Jes. 30:15

För övrigt, min son, ta varning: det
myckna bokskrivandet tar aldrig slut,
och flitiga studier gör kroppen trött.

Pred. 12:12

AKTUELL FORSKNING

Rekommendationer för oss vuxna

Skärmtid

- **Barn 0–2 år:** Ingen skärmtid rekommenderas.
- **Barn 2–5 år:** Maximalt 1 timme per dag.
- **Barn 6–12 år:** 1–2 timmar per dag.
- **Ungdomar 13–18 år:** 2–3 timmar per dag.

(Folkhälsomyndigheten)

FORTS. AKTUELL FORSKNING

Hälsoeffekter av omfattande skärmtid

- . Sömn
- . Psykisk hälsa
- . Fysisk hälsa
- . Beteendeproblem

FORTS. AKTUELL FORSKNING

Positiva effekter kopplade till sociala medier och datorspel

- . Sociala kopplingar
- . Kreativa uttryck
- . Information och utbildning
- . **Gemenskap**
- . Problemlösning
- . Koordination
- . Samarbete
- . Stresshantering och avkoppling

VILKA LOGGOR ÄR DET HÄR?



SOCIALA MEDIER

- Hålla kontakt
- Social hierarki
- Dopaminstupling
- Jämförelse
- Delaktighet
- Innehåll

Dopaminstupling

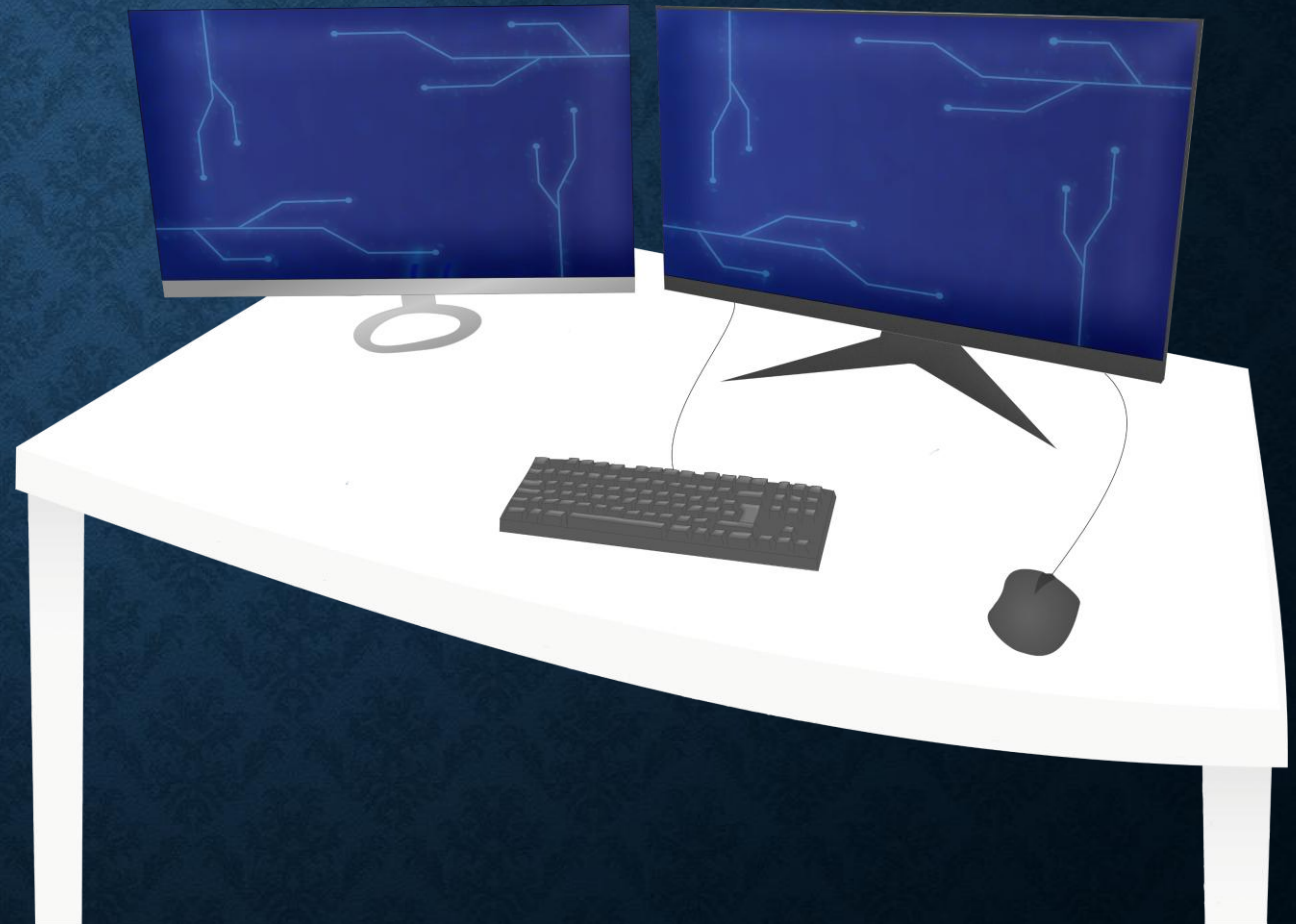
På det sättet levde vi allihop förut.
Vi följde våra mänskliga impulser
och lät kroppens begär och våra
egna tankar styra oss.

Ef 2:3a



GAMING

- Upplevelseaspekten
- Bearbetning
- Stresssystemet
- Att fastna
- Dopamin stapling
- Att göra gaming socialt



Nätprat

Här är frågor som kan hjälpa dig att
börja prata med barn om nätet.



Vad är det roligaste du sett
på nätet i dag?

Får jag se?

Har du blivit ledsen eller
rädd av något på nätet?

Berätta, vad gjorde du då?

Vilka har du pratat med på
nätet idag?

Vilka spel och appar
gillar du bäst?



Vad tycker du man ska
tänka på när det gäller
trender på sociala medier?

Vill du ha mer sällskap av
en vuxen när du spelar
eller hänger på din
dator/platta/mobil?

Vad är det sämsta
med nätet?

Vad tycker du är den
största skillnaden mellan
livet online och livet offline?

Har du någon gång
ångrat något du gjort
eller sagt på nätet?

Vad tycker du vuxna ska
tänka på när det kommer
till skärmtid?

Delar du bilder och
filmer på dig själv till
dina kompisar?

Tycker du att man ska få
vara anonym på nätet?
Varför/varför inte?

Vad tycker du att man ska

Om du ser att någon skriver
en taskig kommentar till
någon annan, vad gör du då?

Blir du kontaktad av
personer som du
inte vet vilka de är?

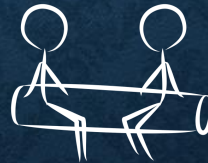
Vad tycker du att man ska
tänka på när man delar
bilder och filmer på sig själv?

Vad tycker du att man ska
tänka på när man delar
bilder och filmer på andra?

GUIDA DITT BARN

Vad vi behöver i livet:

- 1 timme rörelse / dag
- 9-11 timmars sömn / natt
- Max 2 timmar mobil / dag
- Relationer
- Mat



TRE FRÅGOR ATT SAMTALA RUNT

- När tillför?
- När stör?
- När förstör?



ETT EXEMPEL FRÅN FILADELFIAKYRKAN STOCKHOLM



EXIT TICKET

VAD SKA DU...

- BÖRJA MED**
- SLUTA MED**
- FORTSÄTTA MED**

EFTER DET HÄR SEMINARIET?