



PELITUKI

SER DU MIG?

Samspel och skärmar i barnfamiljer



Hinner inte nu...

Hm, om en stund...

Vänta lite...

EN TILLRÄCKLIGT BRA VARDAG

Livet med småbarn förknippas med många utmaningar som kan försvaga kommunikationen och samspelet i familjen. Utmaningarna kan till exempel vara relaterade till föräldrars ork, ekonomiska bekymmer eller hälsoproblem. En tillräckligt bra vardag föds ur interaktion och goda relationer. Vi behöver alla känna trygghet och ha någon som lyssnar och bekräftar oss.

Det är viktigt för ett barn att bli sedd, hörd och uppmärksammas. Att visa intresse för barnet och diskutera både glädje och bekymmer stöder samspelet och relationer inom familjen. Barnets förtroende för föräldrarna förstärks då föräldrarna agerar konsekvent och är lyhörda för barnets behov.

Sociala medier gör det möjligt att upprätthålla många vänskapsrelationer och ger föräldern välbehövlig egen tid. Men sociala medier och skärmar kan också ta för mycket av vår uppmärksamhet och försämra samspelet och trivseln hemma.

MED HJÄLP AV FRÅGORNA NEDAN KAN DU REFLEKTERA ÖVER OM MOBILEN OCH ANDRA SKÄRMAR FÅR FÖR MYCKET UPPMÄRKSAMHET HEMMA HOS ER:

Reagerar vi omedelbart om det kommer ett meddelande eller en uppdatering från sociala medier?

Är TV:n oftast på?

Är mobilen och andra skärmar alltid med?

Har mobilen alltid ljudet på så att alla notifikationer hörs?

Tips på lekar, gemensamma aktiviteter och info till stöd för mediefostran

☀ [Må bra -handen för småbarn - MIELI rf](#) ☀ [LEKDATABASEN \(folkhalsan.fi\)](#)

☀ [Mediefostran - Mannerheims Barnskyddsförbund](#)

Vilka situationer känns lugnare med en skärm?

Att få barnet att sova på dagen

Morgon- och kvällsrutiner

Resor i bil, buss, metro och tåg

Vid matbordet / vid amning

Andra?

Då vi leker tillsammans

SKAPA GEMENSAMMA DIGIREGLER TILL DIN FAMILJ!

DIGIRYGGSÄCKEN

-materialet ger tips på digireglar, information om skärmtid och barnets självregleringsförmåga och erbjuder roliga uppgifter.

Ta i bruk
[Digiryggsäcken](#)



DU KÄNNER DITT EGET BARN BÄST

Då barnen är i fokus innehåller vardagen små stunder där vi bekräftar barnet med ord, kramar och medveten närvaro.



Syftet med materialet är att få föräldrar att reflektera över mobilens och andra skärmars betydelse i deras vardag och i samspelet i familjen. Samtidigt är det ett redskap för att ta ämnet till tals inom småbarnspedagogiken och på barnrådgivningen.

Läs vidare:

Kosola, S., Moisala, M., Ruokoniemi P. (2019). Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Helsinki: Duodecim.
[Lapset, nuoret ja älylaitteet](#) Lahikainen, A.R., Mälkiä, T., Repo, K. (2015). Media lapsiperheessä. Vantaa: Hansaprint Oy.

Information: www.pelituki.fi **Föräldrastöd:** www.pelituki.fi/foraldratips

