

Familjens digitala kontrakt: ett vertyg för att stöda digitalt välmående och säkerhet



Digitala enheter, såsom telefoner, datorer och spelkonsoler, kan erbjuda många bra saker. Med dem kan du lära dig nya saker, hålla kontakten med familj och vänner och ha det roligt!

Men digitala enheter kan också orsaka oro och bråk inom familjen. Om användningen inte är balanserad med resten av livet kan det försvaga familjemedlemmarnas växelverkan, få dem att missköta sina uppgifter och störa dagliga rutiner, såsom till exempel att gå och sova i tid.

Gemensamma diskussioner och överenskommelser om användningen av digitala enheter bidrar till att skapa ett ramverk där digitala enheter stöder hela familjens välbefinnande. Vi uppmuntrar vårdnadshavare att visa intresse för barnets digitala vardag och till regelbundna diskussioner om barnets användning av digitala enheter. Vi uppmuntrar dig också att öppet lyfta fram din eventuella oro för barnet.

Med detta kontrakt kan din familj:

- Diskutera användningen av digitala enheter och tillsammans lära er av varandra
- Diskutera familjemedlemmars åsikter, önskemål och farhågor om digitala enheter
- Tillsammans diskutera på vilka sätt familjens användning av digitala enheter ger mer än den tar
- Följa med hur ni tillsammans lyckas hålla er till kontraktet

Tips för att göra kontraktet

1. Ni kan printa kontraktet eller ladda ner det och fylla i det på en dator
2. Välj en lugn stund för att göra kontraktet
3. Undvik att göra kontraktet när familjen är trött, hungrig eller just har grälat
4. Lyssna öppet på varandras åsikter utan att döma
5. Att involvera barnet i skapandet av innehållet hjälper barnet att förbinda sig till det
6. Ansvar för kontraktet och dess uppföljning ligger dock alltid hos den vuxne

Del 1: Säker användning av digitala enheter

Barn föds inte med digital kompetens och lär sig inte automatiskt att skydda sig mot säkerhetshot eller andra skadliga fenomen på nätet. Det är den vuxnes roll att stöda, vägleda, begränsa och skydda barnen i deras användning av internet och digitala enheter. Genom att ta hand om sin egen digitala säkerhet föregår vuxna med gott exempel och hjälper barnen att lära sig viktiga säkerhetsfärdigheter. Också barn och ungdomar tycker att det är viktigt att vuxna ger vägledning och stöd för en säker nätanvändning.

I vår familj stöds en säker användning av digitala enheter på följande sätt:

Installerandet av nya appar görs endast med en förälders tillstånd

Genom att installera innehållsbegränsningar på barnets digitala enhet

Genom att regelbundet tillsammans diskutera om familjens användning av digitala enheter

Genom att barnet berättar för en vuxen om det stöter på något obehagligt eller oroande på nätet

Genom att följa åldersgränser

Genom att inte svara på skumma meddelanden och vänförfrågningar

Genom att inte sprida information om andra på nätet utan tillstånd

Genom att tillsammans kontrollera sekretessinställningarna för appar och some-plattformar

Något annat, vad?

Här kan ni skriva med egna ord vad ni har kommit överens om:

Del 2: Situationer där digitala enheter undviks

I vissa situationer är det inte lämpligt att använda digitala enheter. Fundera, har det funnits några specifika situationer där digitala enheter har stört er familjs liv tillsammans eller en familjemedlems välmående?

I vår familj undviker vi att använda digitala enheter i följande situationer:

På morgonen

När vi kör bil

Innan vi går och lägger oss

Före läxorna är gjorda

I skolan under lektionerna

När vi pratar med andra människor ansikte mot ansikte

När vi gör saker utomhus

När vi äter tillsammans

Andra situationer, vilka:

Här kan ni skriva med egna ord vad ni kom överens om:

Jättebra! Till näst ska vi tillsammans fundera på vad vi gör tillsammans på digitala enheter.

Del 3: Att göra tillsammans på digitala enheter

Nu kan ni börja göra överenskommelser om hur ni ska använda era digitala enheter tillsammans som familj. Att göra saker tillsammans på digitala enheter kan stärka familjerelationerna, ge delade stunder av glädje och avkoppling och hjälpa er att lära er om hur de andra familjemedlemmarna använder digitala enheter. Stunderna kan också skapa ett avslappnat tillfälle att uppdatera varandra om vad som händer i era personliga liv. Kommer ni på något som ni skulle vilja göra tillsammans som har med digitala enheter att göra?

Som familj förbinder vi oss till att göra följande saker regelbundet:

Söka information på nätet tillsammans

Titta på program tillsammans

Prata om hur vi använder digitala enheter

Lyssna på musik tillsammans

Lyssna på ljudböcker tillsammans

Spela spel tillsammans

Skapa innehåll tillsammans, till exempel videor

Något annat, vad:

Här kan ni skriva med egna ord vad ni har kommit överens om:

Del 4: Familjens egna förslag

Har någon av familjemedlemmarna ännu några tankar eller förslag som ni skulle vilja tillägga i kontraktet? Ni kan skriva dem här.

Del 5: Avslutning och uppföljning

Grattis, nu är ni nästan klara! Om ni vill kan ni ännu komma överens om när ni nästa gång ska kontrollera hur väl ni lyckats hålla er till målsättningarna.

Vi kommer att följa upp hur det går med målen:

Bekanta er också med vår organisations andra användbara material!

- Tjänsten för digitalt välmående och säkerhet, Toppen: för föräldrar
- Rädda Barnen Sveriges sida för barn, Lilla RB



Genom att ge feedback hjälper du oss att förbättra vårt material. Skicka gärna dina tankar och åsikter om detta material till adressen: toppen@pelastakaalapset.fi