

## Om broschyren

Idag pratas det mycket om sociala medier och dess påverkan på människan. Denna broschyr ägnar sig till dig som vill kunna stötta och förstå ditt barns socialamedieanvändning och varför den ser ut som den gör.

## Detox och begränsningar

En vanlig självhjälpsmetod är så kallade detoxar - de går ut på att delvis eller helt begränsa sin användning av ett eller flera medium. Tidigare forskning har visat på både positiva och negativa konsekvenser av denna metod, däremot framhävs mestadels de positiva. Dock har vår forskning tillsammans med mycket annan forskning visat att detoxar varken förändrar individers relation till medierna eller haft någon påverkan på den långsiktiga användningen. Att "detoxa" från olika medier är därför enligt oss inte alltid svaret.

Annan forskning, med ett annat perspektiv, menar att medierna inte bör ses som en utomstående teknik utan som en inbäddad del av vardagen. Med detta perspektiv kan vi förstå på vilket sätt, framförallt sociala medier, fungerar och bidrar i vardagen.

Tydliga generationsskillnader i användningen är även en betydande faktor, forskning har visat att sociala medier till stor del fungerar som ett verktyg för att skapa struktur, undvika tristess och upprätthålla kontakt bland unga. Mediet fungerar även som en trygghet - där de yngre generationernas användande fungerar som ett sätt att uttrycka sig. Sociala medier är ett sätt att upprätthålla de normer och förväntningar som genomsyrar ungas verklighet. Därför är användningen ofta omedveten och vanemässig. Användandet av både mobil och sociala medier skapar en känsla av tillhörighet, i olika miljöer kan det också utstråla en form av upptagenhet. De olika sociala normerna samt användande av sociala medier ser olika ut beroende på den generation vi tillhör. Här är det viktigt att komma ihåg att vanor och beteenden är individuella och skiljer sig åt från person till person.

# 86%

av **alla** barn i Sverige mellan 8-19 år använder sociala medier dagligen.

En trolig anledning till denna siffra är för att barn mer eller mindre vuxit upp med digitala tekniker närvarande i vardagen. Sedan dagen de föddes har digitala medier på ett eller annat sätt alltid funnits tillgängliga. I dagens samhälle är de numera inbäddade i vardagen, om det så är på gymmet, i väntan på bussen eller i hemmet så finns de alltid där.

Följande är några tips du kan använda dig av för att försäkra dig om att ditt barn har en sund relation till sociala medier.

## Hur kan du som förälder stötta ditt barn?

# 1

**Samtala** - bjud in till samtal kring sociala medier och försök visa förståelse och nyfikenhet. Målet är att de ska vilja berätta om sin upplevelse.

# 2

Gör sociala medier till ett **återkommande samtalsämne**, det skapar trygghet.

# 3

Erbjud eller introducera andra eller **nya aktiviteter** som går att göra ensam eller tillsammans. Kan vara utmaningar!

## Om du begränsar

Relationen till sociala medier kan kännas tvåsidig, forskning visar att det finns en återkommande **digital ambivalens** kring användandet av medietypen.

Å ena sidan fungerar sociala medier som en social arena där gemenskap frodas, å andra sidan är de även en plats där hat och desinformation sprids. En form av beroende har uttryckts och viljan av att minska användandet av sociala medier ökar. Denna tvåsidighet kan vara svår att hantera och vägen till en sundare relation är inte att begränsa dem.

Att införa begränsningar leder inte nödvändigtvis till mindre användning, utan denna användning och beteendevanor förflyttas och ersätts med andra mobila aktiviteter, såsom spel och scrollande på alternativa appar. Alltså är det kanske inte sociala medier som är det viktiga utan beteendetvanan, rutinen och vad dessa tillför.



## Vi bjuder in till workshop!!

Den **19:e** och **20:e februari** är du som förälder till ett barn mellan 8-19 år välkommen på en inspirerande workshop på **stadsbiblioteket** i Malmö. Vi kommer diskutera barn och sociala medier men framförallt hur du som förälder kan stötta och bättre förstå ditt barns relation till sociala medier. Genom olika verktyg kommer du få ökad förståelse för en annan generation vars sociala medievanor och normer skiljer sig från dina egna.

Läs mer på [malmö.se](https://malmö.se)



# Barn och sociala medier

Ett informationsblad till dig som vill lära dig om samt kunna stötta ditt barn i den digitala vardagen.