Snack om digitalt -enkät

– anvisning till den yrkesutbildade om att göra enkäten tillsammans med den unga

Syftet ned enkäten Snack om digitalt är att ge den unga möjlighet att reflektera över användningen av digitala enheter tillsammans med en trygg vuxen i skolan eller till exempel på ungdomsgården.

Snack om digitalt-enkäten kan fyllas i elektroniskt och på pappersblankett. **Den här anvisningen ger information varför enkäten ställer olika frågor och hur den yrkesutbildade kan reagera på den ungas svar.**

1. Använd QR-koden nedan för att gå till den elektroniska Snack om digitalt-enkäten.

https://q.surveypal.com/Snack-om-digitalt

Varför fråga unga om deras digitala enhetsanvändning?

- Användningen av digitala enheter är en stor del av ungas liv. Sociala medier och spel är arenor för socialt umgänge, och därför kan samtalet också lyfta fram något annat som är viktigt för den unga.
- Det finns också många orosmoment kring användningen av digitala enheter: för en del är det svårt att sluta använda enheterna. Dessutom möter unga ofta t.ex. mobbning och trakasserier på apparna.

Om ni har ont om tid, ställ åtminstone de här frågorna.

Om du inte hinner fylla i enkäten tillsammans med den unga på grund av tidsbrist, ställ då de följande frågorna och prata om svaren tillsammans.

1. **Vad brukar du gilla att göra med telefonen?**
2. **Har du ibland försökt sluta använda digitala enheter men inte lyckats? I vilka situationer har du känt behov av att sluta använda digitala enheter? Vad har hindrat dig från att sluta?**
3. **Har du mött trakasserier eller mobbning på nätet?**

Måste den yrkesutbildade själv veta mycket om spel och sociala medier?

Nej, det är inte nödvändigt att vara insatt i sociala medier eller känna till många olika spel. Det viktigaste är att försöka skapa en öppen och uppmuntrande atmosfär. **Fokusera på att lyssna på den unga** och förstå vad hen säger. När vi förstår orsakerna bakom den ungas beteende och tankar, blir det också lättare att fundera på smarta lösningar. I en uppmuntrande atmosfär är det också lättare att prata om svåra saker.

Snack om digitalt-enkätens ram ger struktur åt samtalet, och den yrkesutbildade kan själv avgöra vilka frågor hen ställer. Utgångspunkten är att tillsammans med eleven se på den tid som går åt vid telefonen, fundera över vad tiden i apparna används till och varför, och hur den unga själv skulle önska att hen använde sin mobil.

Efter att blanketten fyllts i kan den yrkesutbildade och den unga tillsammans fylla i den separata blanketten Snack om digitalt – Göra verklighet av målen , som går igenom hur det är möjligt att gå vidare med de förändringar

Så här hittar ni skärmtidsstatistiken

I enkäten ställs frågor om skärmtid, och då behövs statistik från elevens telefon. Det är möjligt att kontrollera skärmtidsstatistiken i alla telefoner, men de finns på lite olika ställen beroende på modell. Instruktionerna nedan är exempel.

Så här hittar du skärmtidsstatistiken

IPhone: Inställningar -> Skärmtid

Skärmtiden kan kontrolleras t.ex. för en vecka eller en dag. På samma ställe är det också möjligt att ställa in restriktioner för användningen.

Android: Inställningar -> Digitalt välbefinnande och föräldrakontroller

Inställningarna kan variera lite på Android-enheter av olika märken. Android-telefoner har en samlingsvy som visar en sammanfattning. Där kan man också ställa in ett dagligt mål för användningen av mobilen.

Frågorna i enkäten

Berätta för den unga varför ni fyller i blanketten

Ni fyller i blanketten eftersom användning av telefoner och andra digitala enheter ofta är en mycket viktig del av ungas liv. En del unga och även vuxna kan ha utmaningar med att hantera sin telefonanvändning, medan andra kan uppleva obehagliga saker via telefonen. Med hjälp av blanketten är det möjligt att reflektera över hur situationen ser ut.

Först en fråga till den yrkesutbildade.

Fråga	Eventuell följdfråga	Målet med frågan och instruktioner
1. Den yrkesutbildade ska anteckna nedan den ungas initialer och klass, om du fyller i enkäten i skolan. T.ex. K.J., 7b. Då kan du skilja på svaren.		Målet är att det finns en identifiering i enkäten så att den yrkesutbildade kan skicka svaren till den unga per e-post. Blanketten kan skannas in.

Nu börjar frågorna till den unga. Först: hur går det?

Fråga	Eventuell följdfråga	Målet med frågan och instruktioner
2. Hur har du det och vad gillar du att göra?		Syftet med frågan är att ta reda på hur den unga känner att hen har det och att ta reda på vad som är viktigt för hen. Om den unga har svårt att svara, kan du fråga t.ex. hur den unga sover och hur det går i skolan.

Sedan pratar vi om mobilen.

Fråga	Eventuell följdfråga	Målet med frågan och instruktioner
Kan vi prata om din användning av mobilen? Vi tittar på statistiken över skärmtid i din mobil. Hur mycket skärmtid har du använt enligt mobilen?		När ni tittar på skärmtidsstatistiken kan den unga få en mer realistisk bild av sin telefonanvändning och på så sätt få ny information. Det säger ändå inget om kvaliteten på användningen, och det tas upp i nästa fråga.

Fråga	Eventuell följdfråga	Målet med frågan och instruktioner
4. Vi tittar i din mobil hur din skärmtid fördelas. Vad går tiden åt? Titta på listan. Kryssa för alla alternativ åt vilka det går tid. De fortsatta frågorna i den här enkäten bestäms utifrån svaren på den här frågan. Lyssna på musik eller poddar och liknande. Digitala spel Bläddra i flöden (t.ex. TikTok eller Instagram) Meddelanden (t.ex. Snapchat, Instagram, WhatsApp e.d.) Annan användning av sociala medier Surfa på nätet Annat	4a. Om den unga svarar musik eller poddar -> Följdfråga: Du gillar att lyssna på musik eller poddar. Gör du samtidigt något annat medan du lyssnar? Vad? 4b. Om den unga svarar digitala spel -> Följdfråga:Du spelar digitala spel med din mobil. Vad spelar du och i vilka situationer? 4c. Om den unga svarar bläddrar i flöden på some eller webbplatser -> Följdfråga: Bläddrar du i flöden på some och/eller webbplatser? Vad gillar du i flödena? Finns det innehåll som gör dig ledsen? 4d. Om den unga svarar meddelanden -> Följdfråga: Vilka appar använder du för meddelanden och med vem kommunicerar du? 4e. Om den unga svarar annan användning av sociala medier -> Följdfråga: Vad gör du i de sociala medierna? Vad tycker du är trevligt med sociala medier? Vad är jobbigt? ’4f.Om den unga svarar annat -> Följdfråga: Du svarar annat. Vad annat gör du med mobilen?	Gå igenom telefonens statistik tillsammans med den unga för att se vad tiden används till. Kryssa för motsvarande alternativ på blanketten. Enkäten fortsätter utifrån svaren på den här frågan. Följdfrågorna är till för att reda ut vilken betydelse de olika sätten att använda telefonen har. Till exempel hur viktig telefonen är för den ungas relationer.

Spelar du också på andra sätt än med mobilen?

Fråga	Eventuell följdfråga	Målet med frågan och instruktioner
5. Spelar du på andra sätt än med mobilen? Vad spelar du och med vem?		Målet är att reda ut vad annat än mobilspelande betyder. T.ex. konsolspel är för många en viktig hobby och ett viktigt sätt att träffa vänner.

Jobbiga saker på webben

Fråga	Eventuell följdfråga	Målet med frågan och instruktioner
6. Har du mött mobbning på webben?	Om den unga svarar ja -> Vad hände? Hur skulle du vilja att saken behandlas?	Målet är att höra om den unga har erfarenheter av mobbning på nätet och att erbjuda hjälp. **Det är viktigt att fråga om mobbning, eftersom många unga har erfarenheter av mobbning men saknar en vuxen att prata med om det på ett naturligt sätt.** När den yrkesutbildade tar upp saken, kan det hända att den unga vågar prata om saken. Skolorna har sina egna anvisningar för fall av mobbning. **Det är viktigt att försöka ta hänsyn till den ungas önskemål om behandlingen av ärendet.** Det kan vara svårt för den unga att berätta om saken, och när den unga pratar om det, är ett tecken på tillit till dig. Därför är det viktigt att du visar dig värd den ungas förtroende. Obs! Om den unga inte känner igen mobbning eller har normaliserat mobbning som riktats mot hen, kan du förklara att mobbning kan vara till exempel elaka kommentarer och bilder, hot, spridning av rykten eller privata uppgifter, förlöjligande eller trakasserier i sociala medier, spel eller på nätet i övrigt. Att dela eller gilla skadligt innehåll kan också vara mobbning på webben. (Källa: MLL)
7. Har du mött trakasserier på webben?	Om den unga svarar ja -> Vad hände? Hur skulle du vilja att saken behandlas?	Målet är att höra om den unga har erfarenheter av trakasserier på nätet och att erbjuda hjälp. Läs mer t.ex. om ändringarna i lagen om sexualbrott och om vad den yrkesutbildade kan göra i instruktionerna Snack om digitalt - grundläggande information för yrkesutbildade för samtal om ungas digitala enheter.

Balansen i användningen av mobilen

Fråga	Eventuell följdfråga	Målet med frågan och instruktioner
8. Har du ibland försökt sluta med/minska användningen av mobilen eller spelandet, utan att lyckas?	Om den unga svarar **ja** på frågan om hen försökt sluta -> följdfråga: I vilka situationer har du försökt minska/sluta med användningen mobilen?	Mål: att förstå om det har varit svårt för den unga att sluta med eller minska användningen. Det kan tyda på utmaningar.
9. Får du ibland en känsla av att du måste vara online för att alla andra också är?	Om den unga svarar **ja** -> följdfråga: Vad är det som ger dig känslan att du måste vara online? Hur förhåller sig t.ex. dina kompisar till om du inte svarar snabbt på meddelanden?	Mål: att förstå om användningen av mobilen styrs av yttre behov, t.ex. på grund av kompisarna. Behovet av att ständigt vara tillgänglig på telefon hänger ofta ihop med relationer och med rädslan att missa något om man inte är uppkopplad hela tiden. För att kunna förändra beteendet kan frågan diskuteras i ett bredare sammanhang med unga. T.ex. i skolan kan man prata om det med hela klassen.

Sömnen

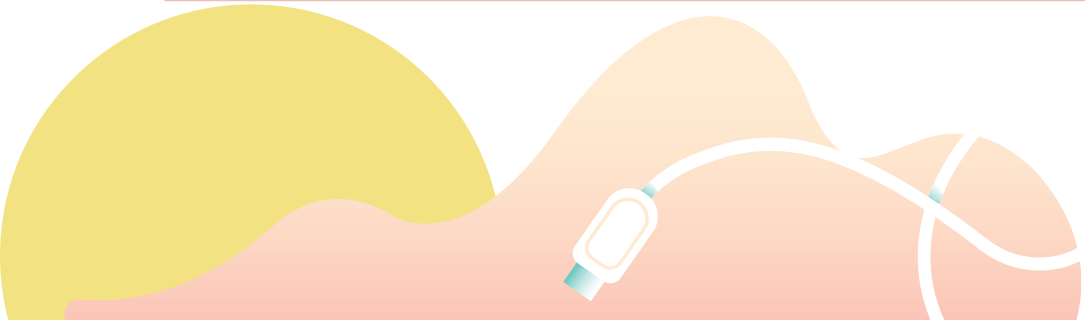
Fråga	Eventuell följdfråga	Målet med frågan och instruktioner
10. Vilken tid lägger du dig? När börjar din mobil sova?		Målet är att förstå hur den unga sover och hur mycket digitala enheter påverkar hens sömnvanor och sömnens längd och kvalitet. Ni kan diskutera med den unga att sömnen ofta blir bättre om telefonen ligger i ett annat rum. Ni kan också fundera på om en vanlig väckarklocka skulle kunna ersätta telefonen. Tips! Det är också möjligt att ställa in en tid för läggdags i telefonen.

Vad pratar ni om hemma?

Fråga	Eventuell följdfråga	Målet med frågan och instruktioner
11. Har ni pratat hemma om användningen av digitala enheter? Har ni regler för användningen av digitala enheter? Om ni har det, berätta hurdana?		Målet är att förstå och få mer information om huruvida saken har diskuterats hemma och hur situationen ser ut där. Det kan göra det lättare att ta upp saken med vårdnadshavaren/rna.

Vill du ändra på någonting i din användning av mobilen?

Fråga	Eventuell följdfråga	Målet med frågan och instruktioner
12. Finns det något som du skulle vilja göra mera med digitala enheter?		Målet är att förstå vad den unga tycker är positivt och engagerande med digitala enheter och om hen har något särskilt hen vill lära sig om dem.
13. Skulle du vilja använda mer tid för någonting som är viktigt för dig, men du har svårt att hitta tid för det?	Om den unga svarar **ja** eller **jag** vet inte -> Följdfråga: Vad skulle hjälpa dig så att du skulle kunna ägna dig mer åt sådant som du gillar? Om den unga svarar någonting annat än "ingenting" -> Följdfråga: Fundera på olika sätt att ändra din användning av mobilen och anteckna dem. T.ex. Jag gör själv: 1. Vi ser genast efter i telefonens inställningar hur man kan sätta en tidsgräns i Snapchat. 2. Jag föreslår en mobilparkering hemma. Jag behöver hjälp: diskussion med kompisarna.	Målet är att ta reda på om den unga har något intresse som den unga inte hittar tid för. Det blir ofta lättare att minska användningen av telefonen om det finns något roligare och mer intressant att göra i stället. Målet med följdfrågan är att fundera på konkreta steg för att gå framåt. Unga vill ofta göra ändringar, men de önskar konkreta förslag. Den yrkesutbildades konkreta stöd kan vara till hjälp här.



Hur gå vidare efter enkäten?

a) När enkäten är ifylld är det bra att skicka svaren till den ungas e-post, så att även den unga har dem sparade.
b) Den yrkesutbildade och den unga fyller i blanketten Snack om digitalt – göra verklighet av målen, där ni antecknar vad den unga vill gå vidare med. Den unga tar blanketten med sig hem.
c) Det är bra om den yrkesutbildade informerar hemmet om samtalet t.ex. med ett meddelande i Wilma. På så sätt vet man också hemma vad som diskuterats i skolan, vilket kan göra det lättare för vårdnadshavaren/rna att fortsätta samtalet hemma.

Vad är bra att tänka på i kommunikationen med hemmet?

Många vårdnadshavare känner sig osäkra på vad de kan göra i frågor om barnens digitala användning och är rädda för att göra fel. En del är rädda för att ingripa för mycket. Dessutom har många familjer redan prövat olika saker, och då kan det kännas frustrerande att skolan tar kontakt. Därför är det bra att **framhålla att frågan är svår för många familjer och att även små framsteg är bra**. Man kan också nämna att **bakslag hör till i alla familjer**. **Vänlig och respektfull kommunikation kan vara effektiv.**

- Det är bra att vänligt påminna vårdnadshavarna om att vårdnadshavaren **har rätt att påverka sina barns enhetsanvändning** och t.ex. skärmtid. Det är bra att diskutera tillsammans med den unga hur det görs, men att sätta gränser för användningen av digitala enheter kan stödja den ungas utveckling på många sätt. Precis som trafikreglerna stöder trafikanternas agerande i trafiken, är det också viktigt att ha regler för användningen av digitala enheter.
- Det är bra att tipsa vårdnadshavarna om att även små förändringar kan vara till hjälp. Kan familjen börja med t.ex. att alla familjemedlemmars telefoner sover i ett annat rum än användaren – först under bara en natt. Det är kan vara bra överlag om hela familjen är med i förändringarna.

Nedan finns ett modellbrev till hemmet som den yrkesutbildade kan använda.

Modellbrev till hemmet

Hej!

Jag träffade idag den unga (namn) _____ (i vilket sammanhang: t.ex. handledningssamtal) _____. Vi pratade också om frågor som gäller användningen av telefonen och andra digitala enheter. Vi tar regelbundet upp de här frågorna med unga eftersom digitala enheter är ett så viktigt inslag i ungas vardag.

I samtalet nämnde den unga att (beskriv situation och målen) _____

_____

_____.

Om det diskuterats hemma: Den unga berättade också att ni har pratat om digitala frågor hemma. Det är jättefint! För att det ska bli lättare för eleven att nå sina mål fyllde vi i blanketten Snack om digitalt – göra verklighet av målen. På blanketten antecknades vad den unga vill förändra i sin användning av digitala enheter och hur det kan göras. Jag bad den unga ta blanketten med sig hem. Det skulle vara bra om ni gick igenom målen hemma och följde upp hur de uppfylls. Det finns en särskild punkt i blanketten för det. Förändringar sker sällan direkt, men det kan vara till hjälp att följa upp dem.

Om du/ni behöver stöd eller har frågor, svarar jag gärna.

Du kan kontakta mig (ange hur) _____

_____.

Vad kan man berätta mer för vårdnadshavarna om ungas telefonanvändning?

1. Vårdnadshavaren har rätt att begränsa den ungas telefonanvändning även nattetid, om det stör sömnen och skolarbetet. Även om unga ofta kan använda digitala enheter mycket bra, ibland bättre än vuxna. kan de ännu inte själva reglera sin användning av enheterna.

   ◦ Det är vanligt att den unga blir arg och protesterar. Gränser skyddar den unga.
   ◦ Många unga säger att kompisarna får ju använda telefonen eller andra enheter utan begränsningar. Ibland hänvisar den unga till kompisar även om det faktiskt finns regler hemma hos kompisarna. En lösning kan vara att kontakta kompisarnas vårdnadshavare och försöka komma överens om gemensamma regler, om det är möjligt.
2. Många unga skulle själva vilja använda mindre tid på telefonen, men vet inte hur. Därför är det bra att de får hjälp och klara och tydliga mål.
3. Ofta kan det hjälpa om hela familjen gör ändringar: Kan familjen börja med t.ex. att alla familjemedlemmars telefoner sover i ett annat rum än användarna?
4. Det är bra att ge beröm och belöningar för framsteg och försök med låg tröskel. Belöningarna kan vara gemensam tid, inte prylar. Vad roligt skulle familjen kunna göra tillsammans?

Om den unga genast vill ändra telefonens inställningar

Om den unga själv är genuint intresserad kan ni justera inställningarna tillsammans efter samtalet. Det är också viktigt att meddela hemmet om detta.

Till exempel i en Samsung Android-telefon kan man i avsnittet Digitalt välbefinnande och föräldrakontroll pröva på följande:

- Ställa in mål för skärmtid.
- App-timers: välja hur länge man vill använda en viss app per dag.
- Sova-läge: aktiverar stör ej-läget, så att telefonen tystar alla aviseringar om de inte tillåtits separat.
- Fokusläge: tystar aviseringar från appar som man inte vill att stör under fokusperioden och gör apparna oanvändbara under tiden.

Obs! Exemplen ovan är vägledande och telefonernas inställningar kan förändras.

Andra telefoner har motsvarande funktioner.

Hur kan man diskutera frågan mer allmänt med en grupp av unga?

Det är viktigt med individuella samtal, men det är bra om det också är möjligt att prata om betydelsen av användningen av digitala enheter med hela klassen eller gruppen. Användningen av digitala enheter är mycket socialt på många sätt, och ett samtal med hela gruppen kan ge nya insikter om t.ex. oskrivna regler som styr användningen. Ett exempel är att många tror att man alltid måste svara direkt på meddelanden och därför alltid vara uppkopplad. Pause har tagit fram separata material för behandlingen av detta problem. Hela klassen kan också fylla i ett avtal om digitalt välbefinnande som gäller alla elever i klassen. Avtalet finns i materialet från Pause.