Vi sätter oss ner – tips för samtal om ungas användning av digitala enheter

Allt börjar med ramarna – tänk på det här före samtalet

- [ ] Se till att ni pratar när ni är utvilade och inte hungriga.
- [ ] Bestäm en tid för samtalet i förväg – då kan också den unga förbereda sig mentalt.
- [ ] Välj en plats där ni får vara i fred. Lägg undan störande saker som telefoner.
- [ ] Gå in i samtalet så lugn som möjligt. Det ger också den unga en känsla av att allt är okej.
  – Du kan i förväg fundera på vad som lugnar dig. Att andas lugnt? Din favoritlåt? Skölja ansiktet med kallt vatten?

Tänk på det här under samtalet

- [ ] Kom ihåg att du som vuxen inte behöver ha svar på allt, utan du kan komma överens med den unga om att återkomma till saken.
- [ ] Kom ihåg att om du börjar känna dig stressad under samtalet kan du be om en paus och gå till ett annat rum för att andas eller skuggboxas lite.

Repliker för själva samtalet

1. **Lyft fram din oro. Berätta hur du uppfattar den ungas skärmanvändning och hur du tycker det påverkar hens liv. Kom ihåg att undvika att skuldbelägga den unga! Berätta utifrån ditt eget perspektiv.**

”Jag har en känsla av att du har varit väldigt trött på sistone. Jag är orolig för dig. Det känns som att du är rätt mycket på mobilen.”

2. **Fråga vad den unga tycker om det du sagt.**

”Vad tycker du om det här?”

3. **Sammanfatta din och den ungas syn på saken och be om ett lösningsförslag.**

Sammanfatta sedan vad du och den unga har sagt. Fråga hur den unga tycker att situationen skulle kunna lösas.

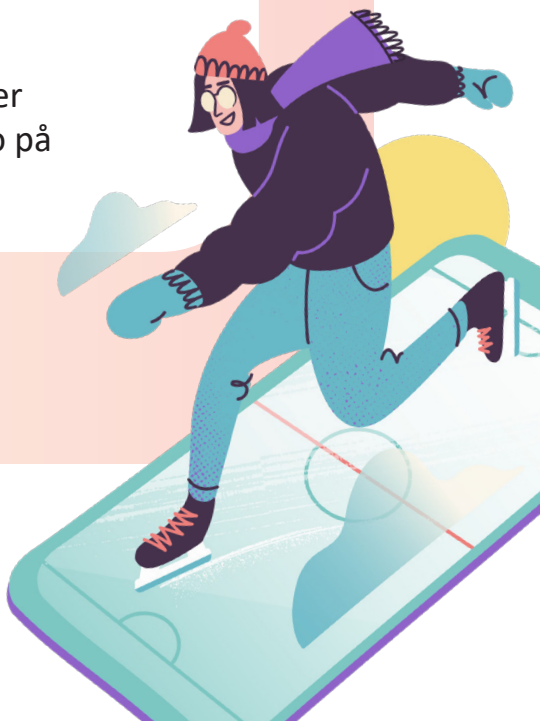
4. **Berätta ditt eget lösningsförslag.**

När du hört den ungas förslag, berätta hur du själv skulle lösa saken. Börja gärna med sådant som du som förälder kan göra eller vara med i. Då ser den unga att det är en gemensam sak.

T.ex. i stället för att bara prata om hur den unga kan ändra sin användning av mobilen kan du först föreslå sätt att ändra hela familjens mobilvanor.

”Jag tycker att vi alla kan skärpa oss lite när det gäller hur vi använder mobiler hemma. Vi vuxna behöver inte heller mobilerna vid läggdags.

Jag föreslår att vi testar att alla lägger mobilerna i hallen senast klockan tio på kvällen."



5. **Fundera tillsammans på vad ni får som belöning om det går bra**

> ”Vi testar det här först till veckoslutet- Om det fungerar, finns det någonting roligt som vi kan göra tillsammans?”

6. **Lås dig inte vid dina egna förslag**

Den unga kanske inte gillar ditt förslag. Lyssna på hen och försök förstå vad som ligger bakom den ungas tankar. Går det att hitta en kompromiss?

7. **Kom överens om hur ni följer upp situationen**

Fint! Nu har ni kommit överens om hur ni går vidare! Kom också överens om när ni ser över vad som fungerat i planen och vad som inte gjort det. På så sätt blir det tydligt. Ni kan hänga upp en lapp med det ni bestämt till exempel på kylskåpsdörren.

8. **Tappa inte modet om allt inte går som planerat**

Det är ganska vanligt att planen inte fungerar direkt. Det kan jämföras med att testa ett nytt recept: den första tårtan blir sällan jättebra.

Om planen inte fungerar, prata om vad som inte fungerat och fundera i lugn och ro på hur planen kan finslipas.

9. **Kom ihåg att du som förälder i slutändan fattar beslutet om användningen av digitala enheter**

En gemensam lösning fungerar inte alltid eller så hittar ni inte en gemensam lösning trots försök. Kom ihåg att du som förälder till sist får sätta ner foten. Det behöver inte vara tvång, utan du kan framföra beslutet vänligt men bestämt.

T.ex.

”Nu känns det som att vi har testat väldigt många saker. Eftersom de inte har förändrat situationen, gör vi nu så här: x.”

Förslaget kan väcka motstånd, kanske till och med ilska. Det är svårt att ge upp det man har vant sig vid. Förbered dig på motstånd och fundera på hur du motiverar beslutet.

”Jag vet att det här kan kännas väldigt svårt. Men jag är din förälder och det är mitt ansvar att se till att du har det bra. Just nu fungerar inte vardagen, och därför inför vi den här förändringen. Du är viktig för mig, kom ihåg det, även om det här känns jobbigt.”

Också i det här läget är det bra att bestämma när ni pratar igen om situationen. Påpeka gärna också att regler alltid kan ändras om saker och ting utvecklas åt rätt håll.

Samtal om mobilanvändning kan vara tunga. **Tacka dig själv för att du försöker göra något för att förbättra läget i familjen. Tacka dig själv också när det känns som att inget händer.** All utveckling innebär ibland att man tar några steg bakåt, hur jobbigt det än är!

Vill du skapa ramar?
Bekanta dig med Vi sätter oss ner – familjens avtal om digitalt välbefinnande