Vi sätter oss ner

- instruktioner för webbenkäter om den digitala vardagen för den unga och föräldern

Vill du skapa nya ramar för familjens – och kanske särskilt den ungas – användning av digitala enheter?

Att prata tillsammans är en bra utgångspunkt. Det är bra att förstå hur den unga ser på digitala enheter och vilken betydelse de har för hen. Det är också viktigt att fundera på vad digitala enheter betyder för dig själv, eftersom telefoner och andra digitala enheter numera är en del av vardagen för de flesta människor.

Stöd samtalet genom att fylla i enkäten om den digitala vardagen

Enkät till den unga

Enkät till vårdnadshavaren

Hur gå vidare?

1. **Bekanta dig först själv med enkäten för vårdnadshavare**
2. **Kom överens med den unga om när hen ska fylla i enkäten för unga eller kom överens om en tidpunkt då ni fyller i enkäterna samtidigt.**

Tips!

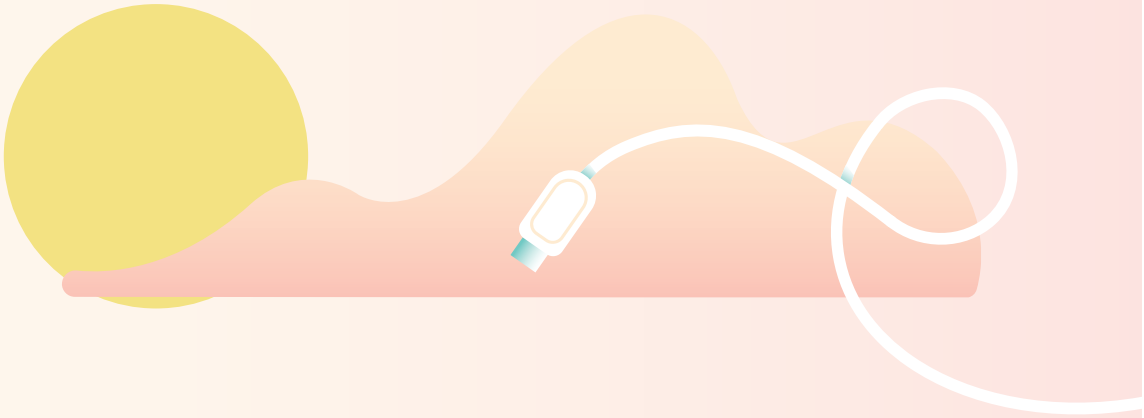
Hur motiverar du varför det är viktigt att göra enkäten?
För att den unga ska svara – och dessutom sanningsenligt – är det bra att hen faktiskt är intresserad av enkäten. Fundera på vad den unga kan ha för nytta av att göra enkäten och prata om den. En nytta kan till exempel vara att den unga lär sig bättre hantera sitt telefonanvändande och om hen vill, kan få vila från telefonanvändningen.

3. När ni båda har fyllt i era enkäter, sätt er ner och prata om skillnader och likheter i era svar.

Ni får era enkätsvar på e-post, om ni fyller i era e-postadresser i samband med enkäten. Ni behöver alltså inte minnas svaren utantill.

Mer detaljerade frågor för samtal efter enkäten

- När ni båda har fyllt i enkäten, sätt er ner och jämför era svar. Ni kan fundera särskilt på följande:
- Titta på punkten *”En fe kommer till dig och berättar att du bara får använda tre olika appar i din telefon. Vilka appar väljer du? Varför väljer du dem?”* Vad svarade ni? Vad säger det om vad som är viktigt för er? Och vad tänkte ni var viktigt för den andra? Stämde det?
- Vad svarade ni på frågan *”Har du märkt något i ditt eget telefonanvändning som du vill ändra på? Om ja, vad?"*
- Vad svarade ni på frågan *”Har du märkt något i familjens telefonanvändning som du vill ändra på? Om ja, vad är det?”*



Avsluta samtalet med att fundera på de här frågorna:

- Vad lärde ni er av samtalet? **Skriv ner de konkreta idéer som kom upp under samtalet och kom överens om hur ni går vidare med dem.**
- Behöver ni fortsätta samtalet? Om ja, hur och när ska det ske?
- Tacka varandra för samtalet – bra jobbat!

Tips!

För att fortsätta samtalet och skapa gemensamma ramar kan du använda uppgiften Vi sätter oss ner – hur snabbt måste vi reagera? och avtalet om familjen digitala välbefinnande.