

FAMILJENS INTERNETBAROMETER

2025

TELE2

FÖRORD

Tele2 har kontinuerligt genomfört undersökningar med både barn och deras föräldrar för att få insikt i deras syn på det digitala livet och hur vi kan hjälpa till att stötta genom våra tjänster och insatser. Nu släpper vi för femte gången rapporten "Familjens internetbarometer". I år är rapporten baserad på resultat från två undersökningar genomförda under hösten 2024 - en enkätundersökning med 1000 barn och deras föräldrar, och djupdykande fokusgrupper och intervjuer med barn, föräldrar och skolpersonal.

Resultaten från undersökningarna belyser positiva aspekter av olika skärmaktiviteter från både barn och föräldrar, men visar fortsatt stora utmaningar för barn och föräldrar att mötas kring ett förhållningssätt som både respekterar barnens digitala upplevelser och stöttar i att bryta ohälsosamma beteenden.

En röd tråd genom hela rapporten är behovet av att engagera sig i barnens digitala verklighet, och att börja i tid. Det hör vi både från barnen själva och från skolpersonalen. Även om strikta restriktioner på kort sikt tar bort barnen från potentiellt negativa digitala upplevelser, innebär det samtidigt en risk att de inte på ett bra sätt förbereds inför det digitala livet som de kommer introduceras till förr eller senare.

Att få ta del av barn och föräldrars tankar kring dessa frågor ger oss unika insikter kring hur vi kan fortsätta möjliggöra ett tryggt och säkert digitalt liv för våra kunder och deras familjer. Genom att dela resultaten hoppas vi även att det ska inspirera andra att göra detsamma.

Johan Gustafsson
Kommunikations- och hållbarhetsdirektör



SLUTSATSER

1.

Barn vill ha stöd, inte förbud. De efterfrågar hjälp med att bryta dåliga vanor – och uppskattar en balanserad strategi från vuxna.



87% av barnen tycker att skärmreglerna hemma fungerar ganska eller mycket bra – särskilt när de får vara med och bestämma.



Mer än hälften av barnen 10-13 år oroar sig för att missa något när de inte är online.



76% av barnen 6-13 år med mobilförbud i skolan uppger att skolmiljön är lugnare och tryggare.

2.

Barnens skärmtid speglar föräldrarnas, och föräldrarna är också medvetna om detta.



Nästan 2 av 3 barn till föräldrar med hög skärmtid har minst 4 timmars skärmtid själva per dag – jämfört med 1 av 10 barn där föräldern har låg skärmtid.



1 av 3 föräldrar har försökt ändra sitt beteende. 33% säger att de försökt minska sin skärmtid för att påverka barnens vanor.



84% av föräldrarna som tagit del av FHM:s riktlinjer har agerat. Vanligast är att reflektera över sin egen användning (48%) eller prata med barnen (40%).

3.

Både barn och föräldrar ser utmaningar med det digitala livet, men föräldrar har ofta svårt att nå fram



65% av föräldrar är oroliga för barnens digitala liv. Främst för mobbning, fake news och orealistiska ideal, inte antalet skärmtimmar.



Sociala medier ifrågasätts mest. Nästan 50% är negativa till TikTok och Instagram, medan lärandeappar uppskattas.



1 av 5 barn längtar ibland bort från skärmen. Vanligast att känna så är det bland 10-13 åringar.

INNEHÅLL



1

Hur ser föräldrar på
Folkhälsomyndig-
hetens råd?



2

Barnens perspektiv



3

Föräldrars
perspektiv



4

Regler och
strategier



5

Skolan



6

Om undersökningen

1. HUR SER FÖRÄLDRAR PÅ FOLKHÄLSOMYNDIGHETENS RÅD?

Mer än varannan föräldrar har tagit del av FHMs rekommendationer – men få kan leva upp till dem

- 8 av 10 (77 %) känner till FHMs rekommendationer
- Mer än hälften (56 %) av föräldrarna har tagit del av FHMs rekommendationer
- Av dessa är det endast 15 % som lever upp till dem

8 av 10 känner till FHM's rekommendationer

56% har tagit del av FHM's rekommendationer

15% Tycker sig leva upp till reglerna

Bas: Föräldrar, n = 1 000
Källa: Ipsos undersökning Familjens internetbarometer



En majoritet av föräldrarna är positiva till rekommendationerna – men det finns en grupp som är kritiska

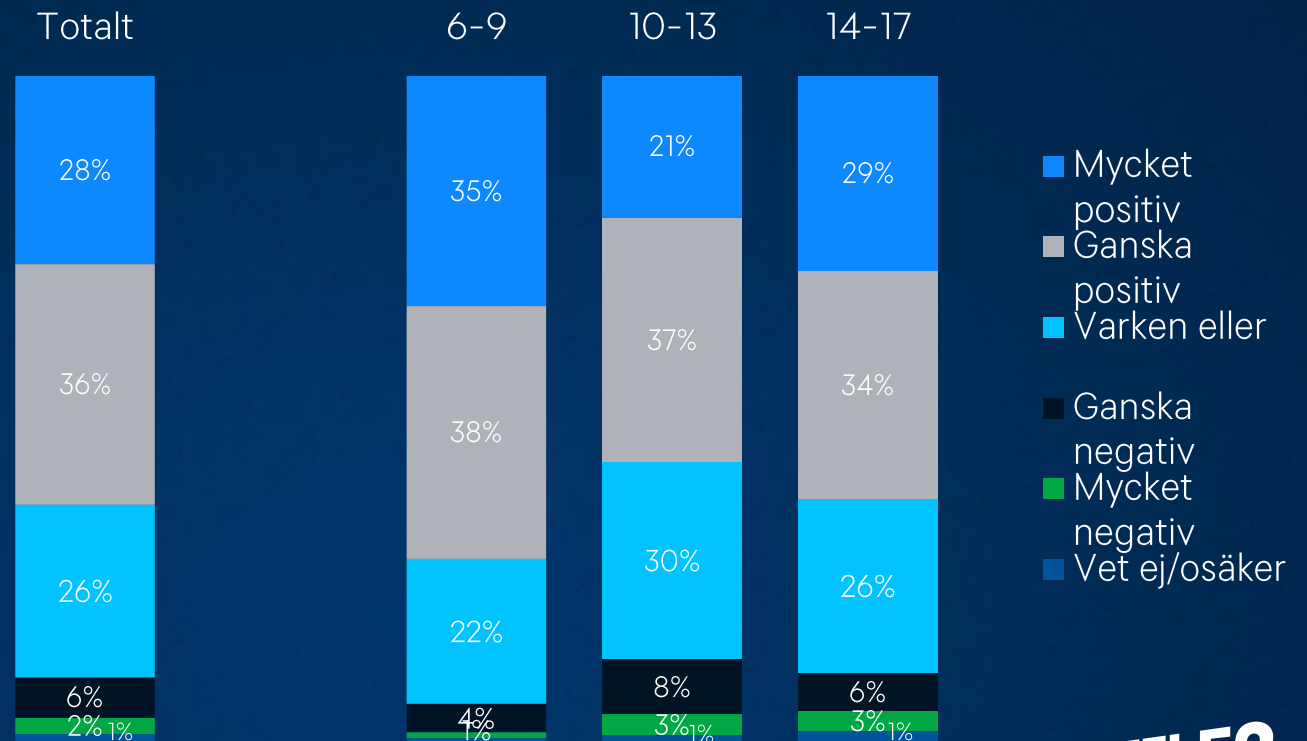
2 av 3 föräldrar är positiva till Folkhälsomyndighetens råd om skärmtid. 1 av 4 är varken positiva eller negativa och mindre än 1 av 10 är direkt negativa. Mest positiva är föräldrar till barn i åldern 6-9 år där nästan 3 av 4 är positiva.

"Det är bra att det finns rekommendationer och riktlinjer så att man har något att gå efter."

"Kommer inte fungera då allt blir mer och mer digitalt, även via skolan."

"Onödigt, är upp till föräldrarna att hålla koll och styra skärmtider."

Vad är din inställning till att Folkhälsomyndigheten tagit fram rekommendationer om skärmanvändning för barn?



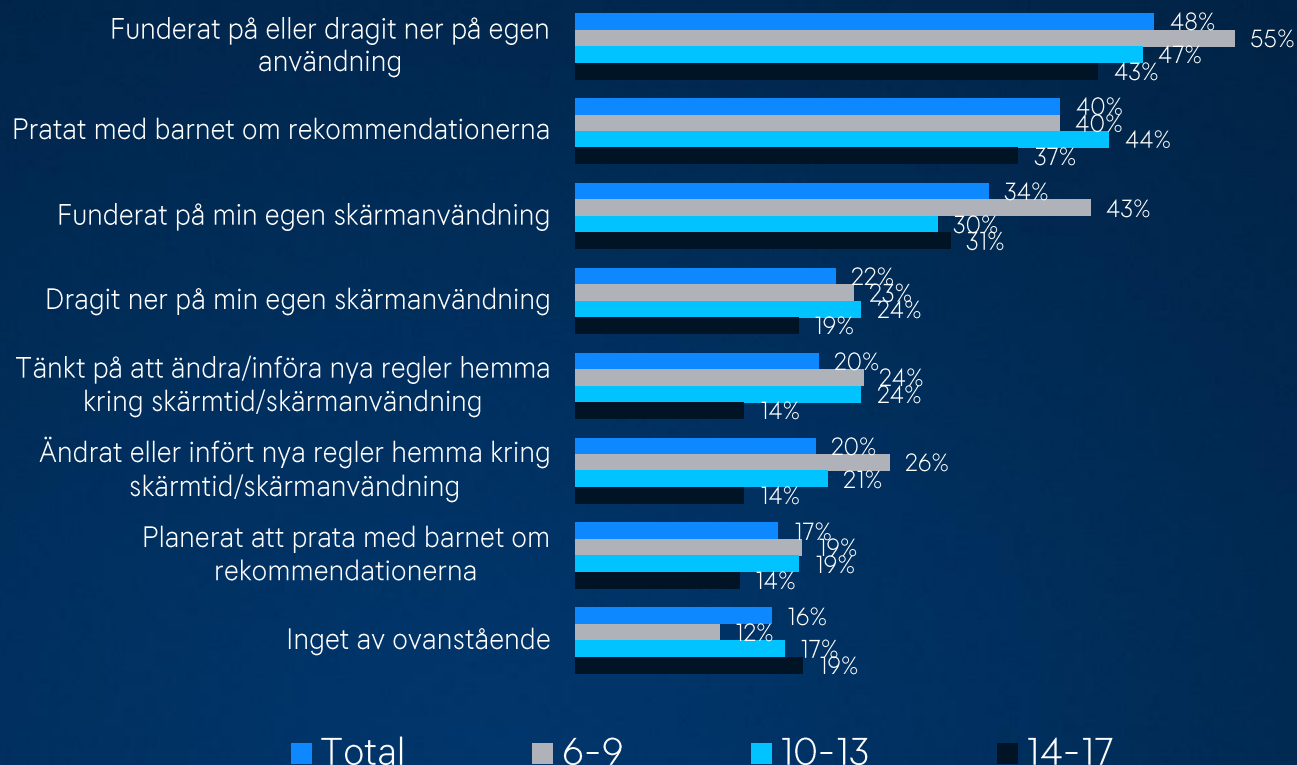
Bas: Föräldrar, n = 1 000

Källa: Ipsos undersökning Familjens internetbarometer

Mer än 6 av 10 föräldrar har gjort något på grund av rekommendationerna

Bland de som känner till FHMs rekommendationer är det mer än 8 av 10 (84 %) som på något sätt agerat. Totalt sett har Folkhälsomyndighetens råd fått 2 av 3 föräldrar (65 %) att agera på något sätt. Vanligast (48 %) är att man **funderat på sin egen skärmanvändning** eller dragit ner på den. Nästan lika vanligt (40 %) är att man **pratad med barnen** om rekommendationerna. Något mindre vanligt (20 %) är att man ändrat eller infört **nya regler** kring skärmtid/-användning.

Har du gjort något av följande på grund av de nya rekommendationerna om skärmanvändning?



Bas: Föräldrar, n = 1 000

Källa: Ipsos undersökning Familjens internetbarometer

2. BARNENS PERSPEKTIV

TELE2

Lärande och socialt umgänge mest positivt med skärmen, medan reklam och tidsåtgång upplevs som mest negativt enligt barnen

Vad är det bästa med de sidor och appar du använder

Ett sätt att umgås – 21 %

Underhållning – 19 %

Att lära sig /utvecklas – 14 %

Avkoppling och eskapism – 13 %

Kreativitet – 10 %

Vad är det sämsta med de sidor och appar du använder

Reklam – 14 %

Tidstjyven – 13 %

Mobbing och taskigheter – 12 %

Teknik som strular – 11 %

Obehagligt innehåll – 10 %

Kostnader – 8 %

"Lär mig spanska och franska på Duolingo. Pappa är från Chile så är roligt att lära sig",

"Prata med vänner och titta på videor"

"Man slipper tänka/avkoppling"

"Konstiga elaka personer",

"Det laggar ibland"

"Reklam som avbryter"

"Otäcka videos man inte söker efter"

Bas: Föräldrar, n = 1 000

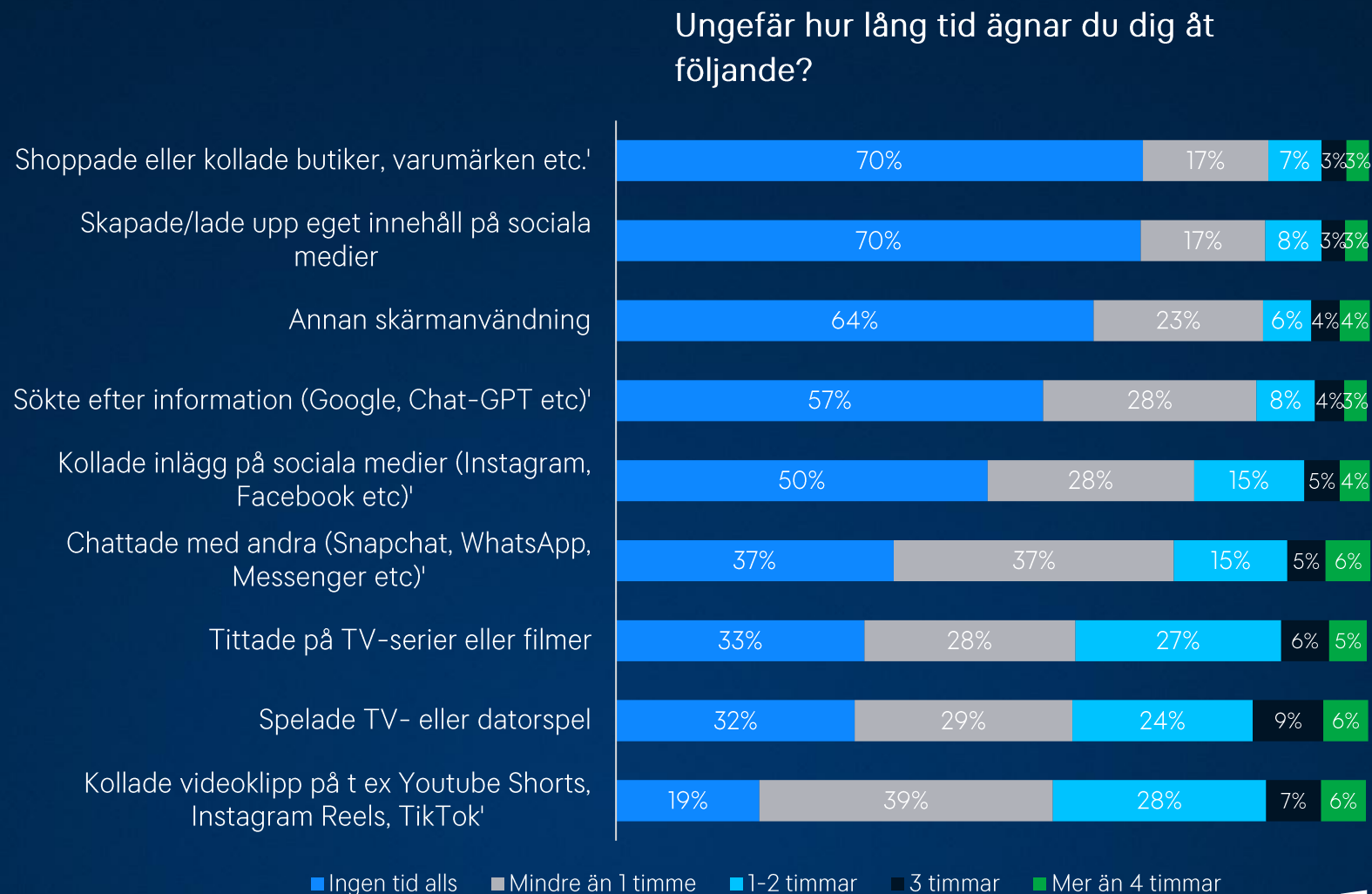
Källa: Ipsos undersökning Familjens internetbarometer



Videoklipp är den skärmaktivitet barn lägger mest tid på

Att kolla videoklipp på t ex Youtube, Instagram eller Tik Tok är det barnen lägger mest tid på; 8 av 10 barn lägger tid på det och 4 av 10 lägger mer än en timme om dagen en typisk dag.

TV- eller dataspel och TV-serier eller filmer är nästan lika populärt; nästan 7 av 10 gör det en typisk dag.



Bas: Barn, n = 1 000

Källa: Ipsos undersökning Familjens internetbarometer

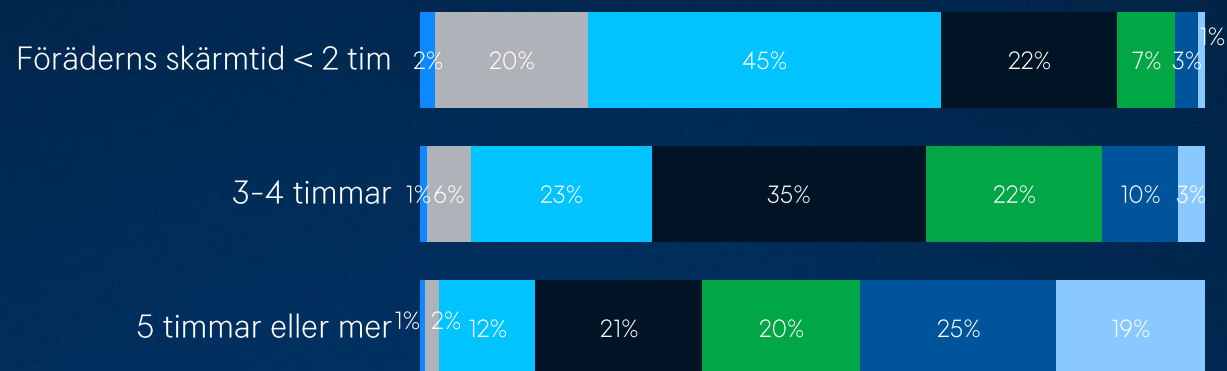


Stark koppling mellan föräldrarnas och barnens skärmtid

Hur föräldrarna själva använder skärmar tycks påverka barnens skärmanvändning i väldigt hög grad.

I familjer där en föräldrar hade mindre än två timmars skärmtid en typisk dag, var det 1 av 10 barn som använde skärmen 4 timmar eller mer. Där föräldern hade 3-4 timmars skärmtid, var det mer än 1 av 3 barn som kom upp i 4 skärmtimmar eller mer och där föräldern hade 5 timmars skärmtid, var det nästan 2 av 3 barn som kom upp i 4 timmar skärmtid eller mer.

Fråga till barnen: Försök att minnas vad du gjorde igår på din fritid. Ungefär hur lång tid använde du sammanlagt en mobil, surfplatta, dator, TV eller motsvarande?

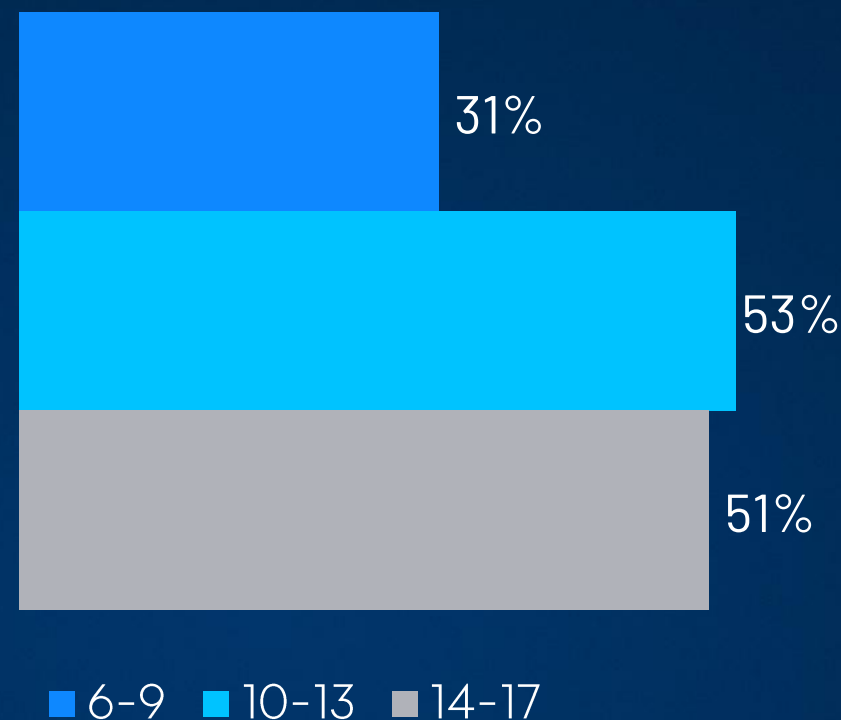


- Använde inga skärmar alls
- Mindre än 1 timme
- 1-2 timmar
- 3 timmar
- 4 timmar
- 5-6 timmar
- Mer än 6 timmar

FOMO bidrar till att många känner sig tvungna att vara online

Även om många naturligt lockas till nätet så finns för vissa också en rädsla för att missa viktiga saker eller hamna utanför om man inte är där. Bland de yngsta barnen är detta inte lika vanligt som bland 10-13-åringar och uppåt där mer än hälften av barnen känner en oro kring detta.

Fråga till barnen: Jag blir orolig att jag missar viktiga saker eller blir utanför, ifall jag inte är online (andel som instämmer)



TELE2

Bas: Barn, n = 1 000

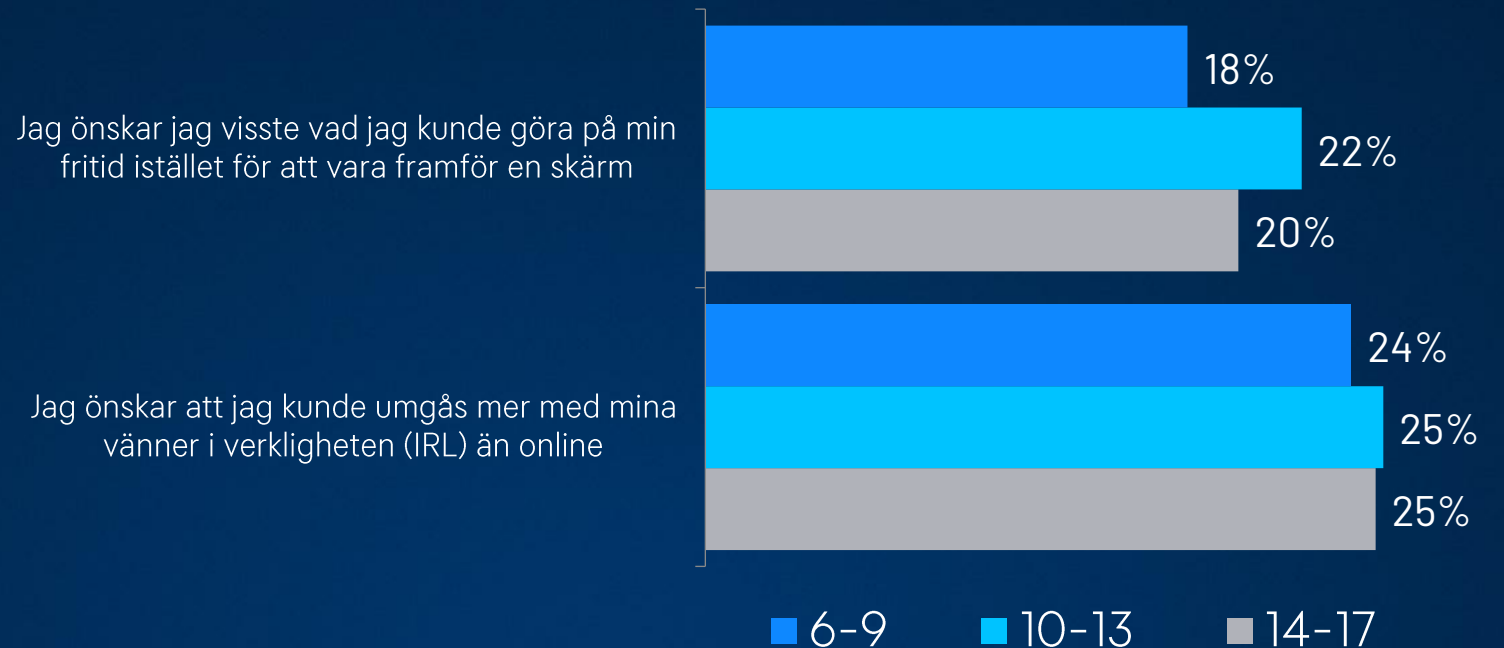
Källa: Ipsos undersökning Familjens internetbarometer

1 av 5 barn längtar ibland också bort från skärmen

Även om många barn uppskattar skärmlivet så finns också de som längtar bort från skärmen. Ungefär 1 av 5 barn känner så och vanligast är det i åldern 10-13 år.

Många barn har också en önskan om att få umgås mer med vänner även fysiskt; 1 av 4 önskar det och det gäller oavsett ålder.

Fråga till barnen: Vilka av dessa stämmer in på hur du känner?



TELE2

Bas: Barn, n = 1 000

Källa: Ipsos undersökning Familjens internetbarometer

Det barnen verkar uppskatta mest är en balanserad approach från föräldrar

Barn uppskattar en balanserad föräldrastrategi som hjälper dem att utforska både det digitala och fysiska livet!

Barnen är överens om att passivt scrollande på sociala medier kan vara problematiskt, de vill också ha hjälp med att bryta detta beteendemönster. Men barn vill också lyfta fram bra saker med TikTok och liknande appar.

"Min mamma tog bort TikTok från min telefon. Det är typ OK att inte vara där längre. Det triggade mig. Men samtidigt känns det som om jag missar saker ..."

"Jag har faktiskt lärt mig en del coola saker på TikTok och kan också känna mig väldigt motiverad, till och med inspirerad att göra något med mitt liv."

Att exkluderas från sociala appar skapar fomo, och leder ofta till att barn jobbar sig runt reglerna

Att bli exkluderad från sociala appar gör att barn känner sig utanför gruppen, vilket är en stor rädsla. Att inte ha tillgång till sin sociala värld kan få långsiktiga konsekvenser för barn.

Som en konsekvens av detta leder restriktioner ofta till misstro och bristande förtroende mellan förälder och barn. Detta är riskabelt eftersom barn kanske inte berättar för vuxna när dåliga saker händer online.

"Det har hänt att jag vaknar på natten för att spela Roblox eller vara på TikTok. Min mamma kom på mig en gång, så nu får jag inte ha min telefon i sovrummet. Men iPaden finns alltid."

Föräldrar kan behöva skifta perspektiv kring vad det digitala livet har för värde för barnen

Barn ser sina digitala liv som lika viktiga som sina offline-liv, oavsett vad vuxna säger till dem.

Barn vill att vuxna ska respektera deras digitala liv mer. Men det är svårt att släppa in föräldrar om de inte varit med från början.

"Vuxna frågar mig om jag har några intressen, och jag säger att jag gillar att spela Roblox, men de vill veta om jag håller på med gymnastik eller fotboll eller något liknande."

"Jag vill hellre involvera mina lärare, inte mina föräldrar. De förstår inte hur det är. De oroar sig så mycket och skulle bara banna mig från Snap igen."

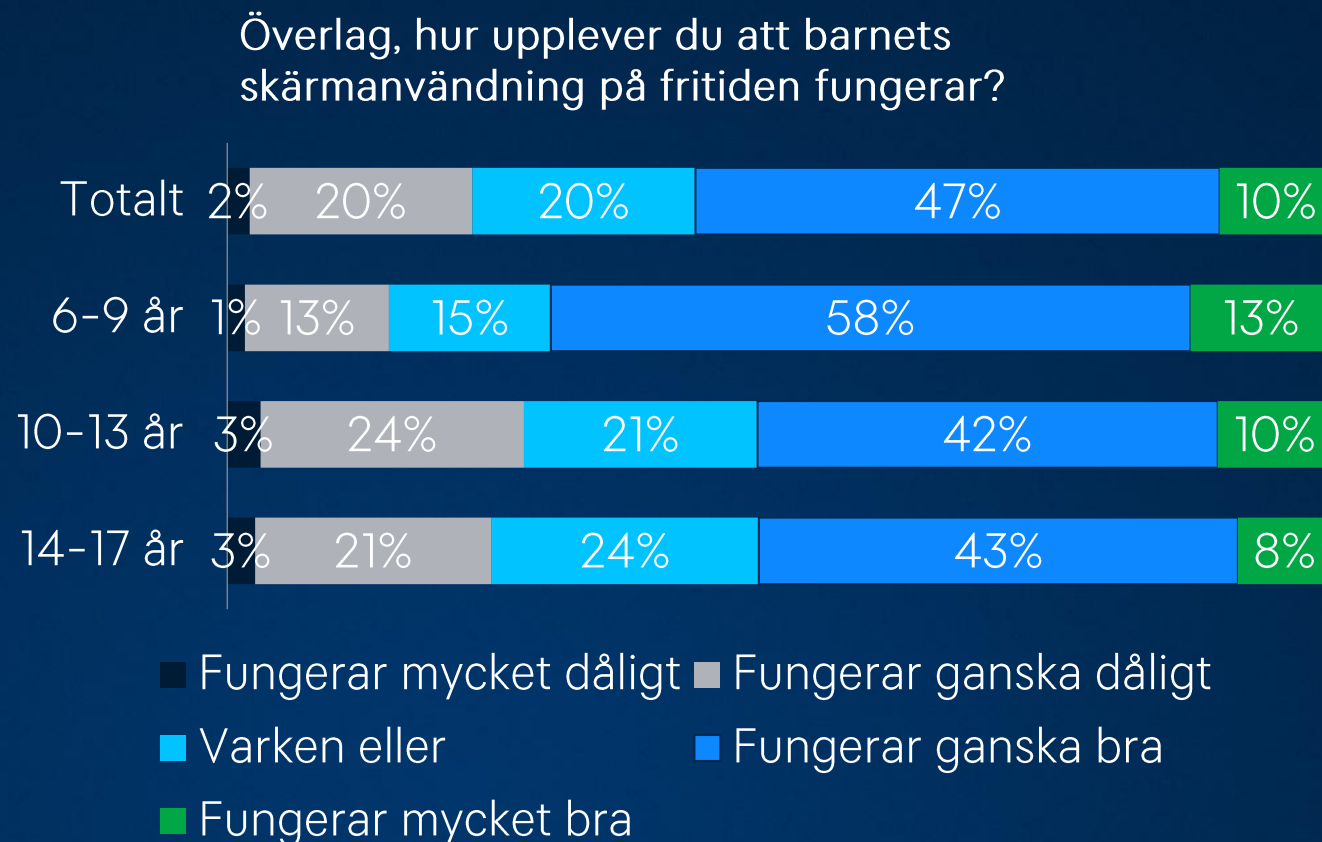
"Min pappa har alltid uppmuntrat mig att spela. Han är lite av en spelnörd, så han förstår det, och vi spelar också tillsammans."

3. FÖRÄLDRARS PERSPEKTIV

TELE2

De flesta föräldrar tycker barnens skärmanvändning funkar bra – men bland tonårsföräldrar är 1 av 4 bekymrade

Trots Folkhälsomyndighetens varningar om skärmtid, så upplever de flesta föräldrar (57 %) att barnens skärmanvändning fungerar bra. Tonårsföräldrar upplever oftare problem med barnens skärmanvändning; 1 av 4 (24 %) tycker att det fungerar dåligt.



Bas: Föräldrar, n = 1 000

Källa: Ipsos undersökning Familjens internetbarometer

TELE2

Föräldrar övervägande positiva till många skärmaktiviteter

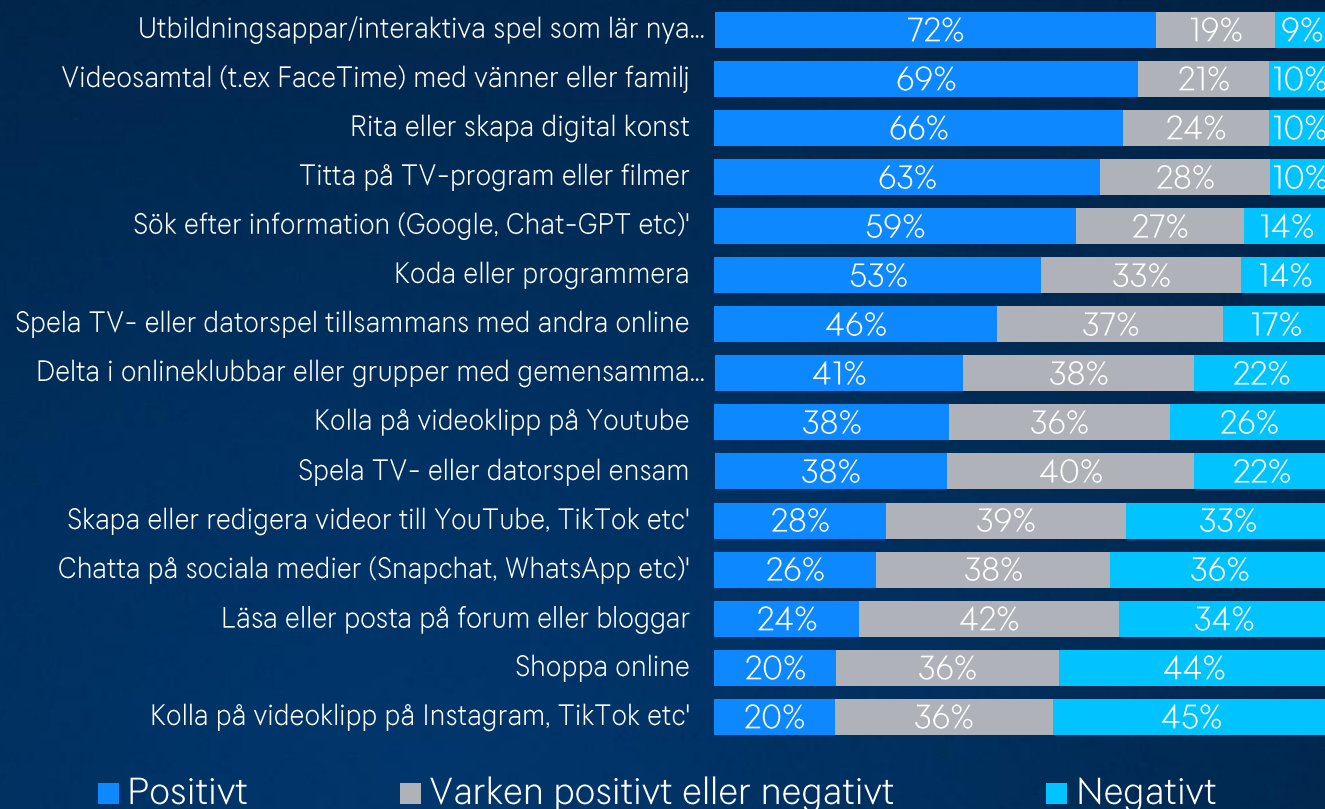
- men videoklipp på TikTok och chattande på sociala medier är många negativa till

Mest positivt upplevs utbildnings-appar och spel som har ett **pedagogiskt innehåll**, men även när skärmar används för att mötas, t ex genom Facetime och kreativa aktiviteter som att skapa digital konst ser som något positivt.

Datorspel finns det en mer delad syn på; spel som spelas med andra ser de flesta som positivt, medan knappt en av fem är negativa. Ensamspel är föräldrar något mer skeptiska till.

Mest **skeptiska** är föräldrar till att barn fastnar i ett skrollande **på Tik Tok** eller Instagram, kanske något många själva känner igen sig i. Likaså när barnen lägger för mycket tid på **shopping online**.

Vad tycker du om följande skärmaktiviteter för ditt barn?



Bas: Föräldrar, n = 1 000

Källa: Ipsos undersökning Familjens internetbarometer

TELE2

Bra balans och tydliga gränser gör att det fungerar bra, samtidigt som beroende och konflikter å andra sidan kan skapa problem

Vad får det att fungera bra enligt föräldrar

Barnet har balans mellan olika aktiviteter – 20 %
Skärmtiden är redan begränsad – 17 %
Barnet klarar att själv sätta gränser – 15 %
Använder skärm för goda syften – 11 %

Vad är orsaker att det inte fungerar enligt föräldrar

För mycket skärmtid – 31 %
Uppfattar att barnet blivit beroende – 26 %
Går ut över social/fysisk aktivitet – 18 %
Konflikter och bråk – 13 %
Svårigheter att begränsa tiden – 11 %

"Har ett väldigt aktivt barn så skärmen lockar inte."

"Mitt barn har skärmtid bara på helger."

"Hon klarar själv att reglera sin skärmtid."

"Barnet kan inte aktivera sig själv utan skärm."

"Det blir alltid tjafs när skärmtiden är slut."

"För mycket tid vid skärm istället för att träffa folk fysiskt."

Bas: Föräldrar, n = 1 000

Källa: Ipsos undersökning Familjens internetbarometer



Att skärmtiden är för hög är inte det som oroar föräldrar mest – risk för utsatthet, fake news och hur självbilden påverkas, oroar i högre grad

En majoritet av föräldrarna (65 %) har känt oro för barnets liv på Internet. Störst oro känner föräldrar till barn i åldern 10–13 år (71 %), följt av föräldrar till 14–17-åringar (64 %). Minst oroade är föräldrar till barn i åldern 6–9 år (53 %).

Oron gäller inte i första hand hög skärmtid i allmänhet. Risken för utsatthet i form av t ex sexuellt ofredande eller mobbing, att exponering för fake news ger en skev världsbild, att kroppshets kan påverka självbilden negativt samt sömnproblem, oroar fler föräldrar i högre grad.

Vad är det du känt oro för kopplat till ditt barns liv på internet?

Frågan ställdes till föräldrar som känner oro men siffrorna nedan speglar hur stor andel av alla föräldrar som känt oro för olika aspekter av barnens liv på Internet.



Bas: Föräldrar, n = 1 000

Källa: Ipsos undersökning Familjens internetbarometer

Det passiva ”meningslösa” scrollandet är föräldrarna eniga om är den mest problematiska digitala aktiviteten

Föräldrar ser appar som TikTok som ett stort hot på grund av det oändliga scrollandet, som de känner igen som addiktivt baserat på sitt eget beteende (dock oftast via Instagram).

De lyfter fram att aktiviteten är passiv, tidsödande och att det är svårt som förälder att kontrollera och ha koll på vad barnen gör. Samtidigt är det en plattform för orealistiska skönhetsideal och ständig jämförelse med de bästa.

"Min dotter spenderade timmar på TikTok, det förändrade henne, allt hon brydde sig om var hennes utseende och hon var aldrig nöjd med hur hon såg ut."

Föräldrar är också ofta medvetna om att deras eget beteende bidrar till problemet

Många föräldrar erkänner att de har fastnat i "tanklöst scrollande" på appar som Instagram och TikTok. Detta belyser hur beroendeframkallande och tidsödande dessa plattformar kan vara, vilket förstärker deras oro över sina barns skärmtid. Även om föräldrar betonar vikten av att begränsa passiv skärmanvändning, kämpar de ofta för att själva föregå med gott exempel, vilket skickar blandade signaler i deras föräldraskap.

"Det är inte så att jag har de bästa digitala vanorna. Jag spenderar mycket tid på Instagram och tittar på reels. Men jag är vuxen – jag kan hantera det, och jag vet att mycket av det jag ser inte är på riktigt."

Det tycks vara de mer okända långsiktiga effekterna av en digital barndom som oroar föräldrar mest

Föräldrar vill säkerställa en balans mellan aktiviteter IRL och digital – men är vinklade mot aktiviteter IRL – även när dessa erfarenheter är negativa. Att stöta på motgångar under uppväxten i det verkliga livet är något föräldrar själva kan relatera till från sin egen uppväxt. Detta ses som karaktärsskapande och något man lär sig av snarare än något som skadar en för livet. Hur digitala influenser påverkar barn är däremot ännu okänt för föräldrar och upplevs därför som mer skrämmande.

I intervjuer med föräldrar lyftes 4 problemområden fram som de oroar sig över med sina barns digitala liv:

1. Att de missar erfarenheter IRL
2. Mental och fysisk hälsa
3. Dåliga/orealistiska influenser
4. Att bli mobbad/ mobba andra

"Jag hade långa perioder av tristess i min barndom – det gjorde mig kreativ och beslutsam. Jag kan inte se hur något av detta kommer att komma naturligt för min son när allt han gör är att passivt titta på andra online. Jag hoppas att jag har fel."

"Jag undrar, känner de någonsin att de duger på nätet? Och vad gör det med ett barn?"

4. REGLER OCH STRATEGIER

Många föräldrar vill ha striktare regler – men olika syn på regler föräldrar emellan kan bli ett hinder

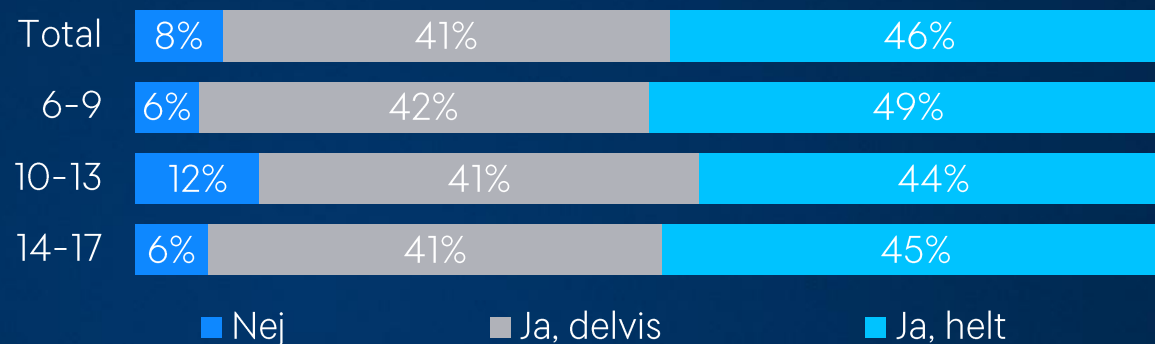
4 av 10 föräldrar tycker att de borde ha **striktare regler** för skärmanvändning. Bara 1 av 20 föräldrar tycker att reglerna borde vara **mildare**. Föräldrar till barn i åldern 10-13 är något mer benägna på striktare regler (45 %). Föräldrar till barn i åldern 6-9 år är mest nöjda med de regler man har.

Samtidigt är många föräldrar inte överens om reglerna sinsemellan. Oavsett barnens ålder är det mindre än hälften av föräldrarna som är helt överens om reglerna. I familjer där man inte är överens är det ofta en förälder som önskar striktare regler.

Tycker du att ni borde ha regler för skärmanvändning som är mildare eller striktare än idag?



Är du och den andra vårdnadshavaren överens om reglerna kring skärmanvändning för barnet?



Bas: Föräldrar, n = 1 000

Källa: Ipsos undersökning Familjens internetbarometer

Tre vanligaste skärmreglerna hos familjer som fått det att fungera

Har barn mellan 6–9 år

1. Inga mobiler eller läsplattor i **specifika situationer hemma** (t.ex vid matbordet, vid besök, på morgonen) (60 %)
2. Att barnet **sköter andra åtaganden** (t.ex skolarbete) för att få använda mobil, läsplatta mm (56 %)
3. Begränsa användning efter **visst klockslag** (t.ex inför läggningstid) (49 %)

Har barn mellan 10–13 år

1. Att barnet **sköter andra åtaganden** (t.ex skolarbete) för att få använda mobil, läsplatta mm (61 %)
2. Inga mobiler eller läsplattor i **specifika situationer hemma** (t.ex vid matbordet, vid besök, på morgonen) (56 %)
3. Begränsa användning efter **visst klockslag** (t.ex inför läggningstid) (49 %)

Har barn mellan 14–17 år

1. Att barnet **sköter andra åtaganden** (t.ex skolarbete) för att få använda mobil, läsplatta mm (44 %)
2. Inga mobiler eller läsplattor i **specifika situationer hemma** (t.ex vid matbordet, vid besök, på morgonen) (39 %)
3. Begränsa användning efter **visst klockslag** (t.ex inför läggningstid) (30 %)

Bas: Föräldrar, n = 1 000

Källa: Ipsos undersökning Familjens internetbarometer



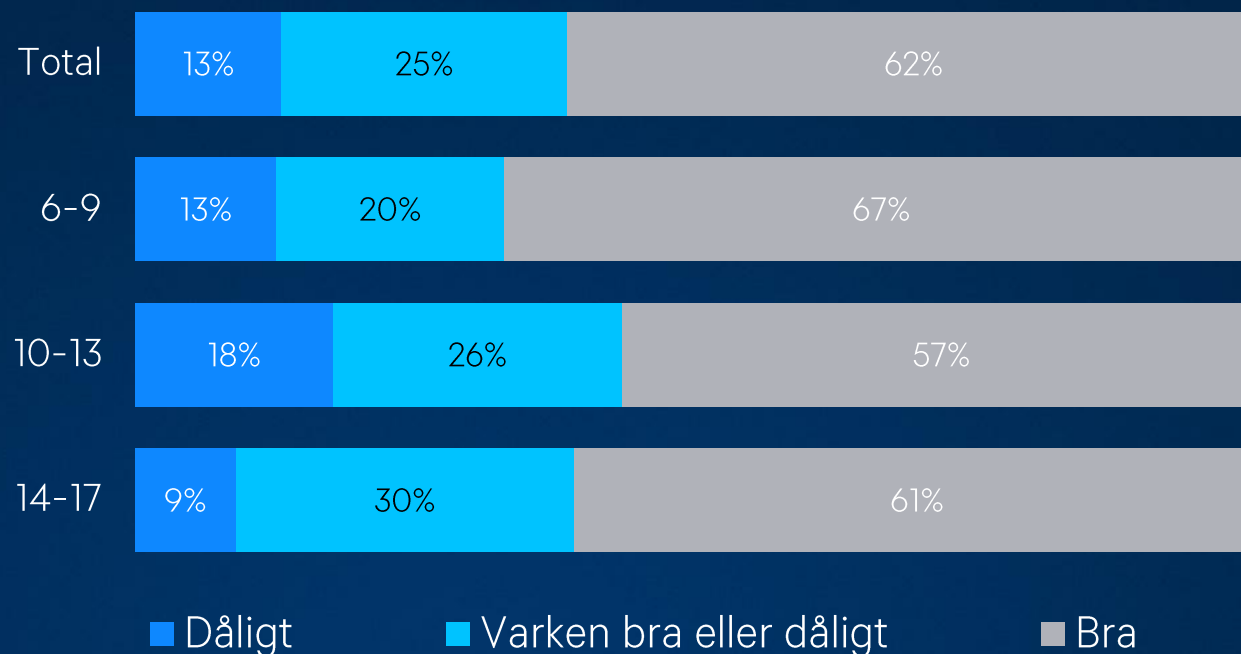
Svårast att få 10-13-åringarna att acceptera skärmtidsreglerna

De allra flesta barn (87 %) tycker att reglerna kring skärmanvändning fungerar i alla fall hyggligt. **Minst nöjda** är barnen i **åldern 10-13**.

De regler som påverkar barnens upplevelse **mest negativt** är begränsning av skärmtiden vissa dagar, temporära "skärmförbud" som konsekvens av att barnet misskött regler och att vissa spel och appar förbjuds.

Fråga till barnen:

Hur bra tycker du att de regler ni har hemma kring skärmanvändning fungerar?



Bas: Barn, n = 1 000

Källa: Ipsos undersökning Familjens internetbarometer



Inte helt förvånande föredrar barnen att få vara med och bestämma kring skärmreglerna hemma

Vilka regler för skärmtid föredrar barnen om de själva får välja?

Inga regler!	22 %
Mer skärmtid	15 %
Det är bra som det är	10 %
Få bestämma mer själv	9 %

"Att jag fick använda hela tiden"

"Att jag fick ha det mer innan jag ska sova för jag somnar bättre då"

"Våra regler är egentligen mina egna regler och funkar jättebra"

"Att jag själv får bestämma hur lång tid jag skall ha min mobil eller ipad"

"Att jag själv kan bestämma men att det inte får gå ut över skolarbetet"

"Jag tycker det är jättebra som det är nu. Jag får ta eget ansvar och sköter det. Vi pratar mycket om det mesta hemma"

Bas: Barn, n = 1 000

Källa: Ipsos undersökning Familjens internetbarometer



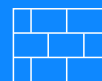
Föräldrar använder sig av flera olika strategier för att hantera barnens digitala liv

Under fokusgrupperna observerades flera olika strategier och metoder för att hantera barnens digitala liv och skärmanvändning som kan kategoriseras i 4 huvudkategorier: Beskyddaren, Utbildaren, Möjliggöraren och Balanseraren.

Strategierna kan förekomma parallellt inom en familj, och det är inte ovanligt att föräldrar börjar med en approach för att sedan byta strategi.

Olika barn kan kräva olika strategier, vilket kan vara utmanande för många föräldrar. Som förälder kan det upplevas som lättare att fokusera på de positiva aspekterna av det digitala livet, så som t.ex. språkutveckling och förbättrade digitala kunskaper. Det är också en vanlig strategi många föräldrar anammar efter flera misslyckade försök att sätta regler kring barnens skärmanvändning.

I vissa fall leder upprepade misslyckanden över tid till att föräldrar anammar en femte strategi – Strutsen – vilket innebär att man mer eller mindre ”ger upp”.



Beskyddaren

Approach: mycket vaksam och restriktiv



Utbildaren

Approach: fokuserar på undervisning och handledning



Möjliggöraren

Approach: tillåtande och stödjande



Balanseraren

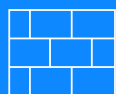
Approach: strävar efter en balanserad approach



Strutsen

Ett resultat av en misslyckad approach. Försöker att fokusera på positiva aspekter av det digitala livet

Summering av de fyra föräldrastrategierna



Beskyddaren

Strävar efter att skydda sina barn från det digitala livets baksidor genom strikta regler och restriktioner. Denna approach är dock inte hållbart i längden och förbereder inte barn för det digitala livets verklighet.

Typiska strategier inkluderar:

- Skapa "parkeringsplatser" för enheter
- Tillämpa strikta regler för skärmtid
- Förbjuda vissa appar
- Använda inställningar och filter
- Kontrollerar sök- och chatthistorik

TILLITEN KAN SKADAS



Utbildaren

Fokuserar på en öppen dialog och att lära barn om alla aspekter av det digitala livet. Men en brist på nyfikenhet och en tendens att föreläsa kan göra detta tillvägagångssätt mindre effektivt.

Typiska strategier inkluderar:

- Undvik att döma: fokus på undervisning
- Låt barnen lära sig av erfarenheter
- Gå med i grupper eller gå på föreläsningar
- Göra aktiviteter tillsammans och diskutera dem

LÄTTARE I TEORIN ÄN I PRAKTIKEN



Möjliggöraren

Tillåtande och stödjande, med tillit till att barn lär sig bäst av erfarenhet snarare än begränsningar. Men för mycket frihet kan leda till överanvändning och ohälsosamma digitala vanor.

Typiska strategier inkluderar:

- Stödjande av hybridaktiviteter som Pokémon Go
- Avfärda vissa aktuella farhågor som överdrivna
- Uppmuntra till utforskning av många appar och spel

BRIST PÅ REGLER KAN LEDA TILL ÖVERANVÄNDNING



Balanseraren

Tror på att upprätthålla en balans mellan verkliga aktiviteter och det digitala livet. Men att enbart fokusera på balans utan att hålla sig informerad eller involverad kan leda till bristande förståelse. Det är också svårt att upprätthålla en långsiktig balans.

Typiska strategier inkluderar:

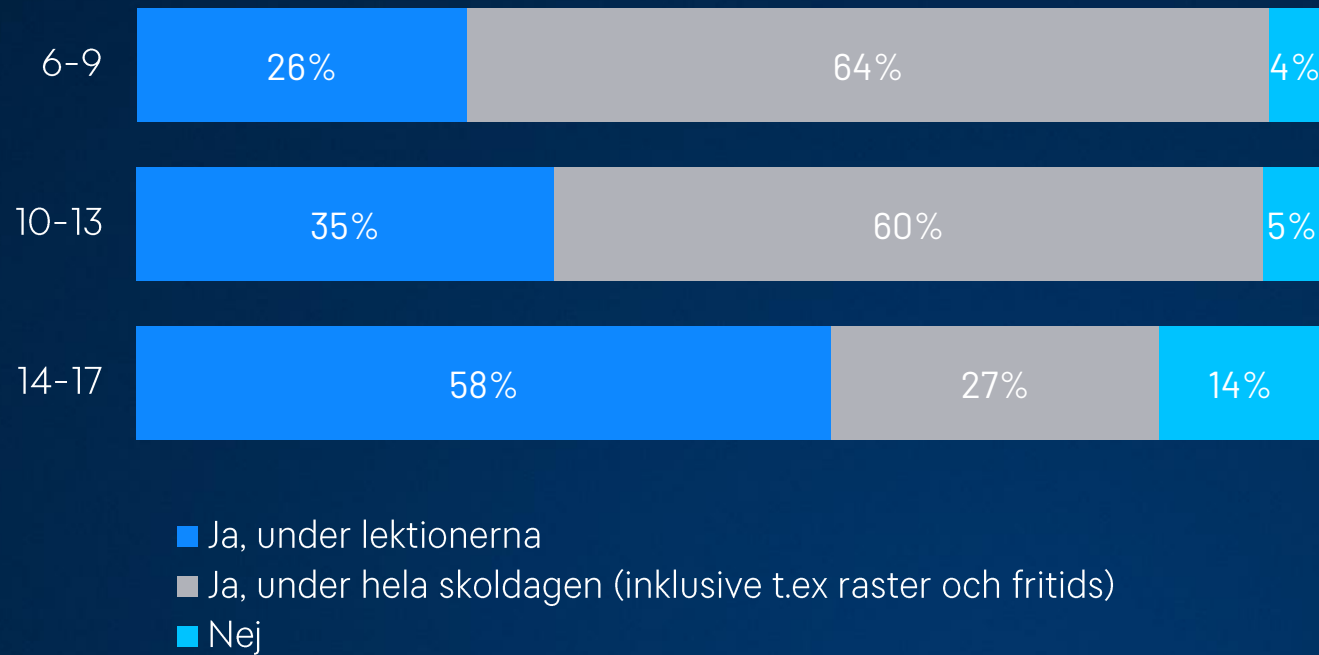
- Tillåta skärmtid som belöning för fysisk aktivitet
- Uppmuntra fysisk aktivitet som ett "vaccin" mot digitalrelaterade hälsoproblem
- Stödja aktiviteter och relationer i verkliga livet

SVÅRT ATT UPPRÄTTHÅLLA LÅNGSIKTIG BALANS

5. SKOLAN

Mobilförbud i skolan

Har ni mobilförbud på din skola?



Bas: Barn, n = 1 000

Källa: Ipsos undersökning Familjens internetbarometer

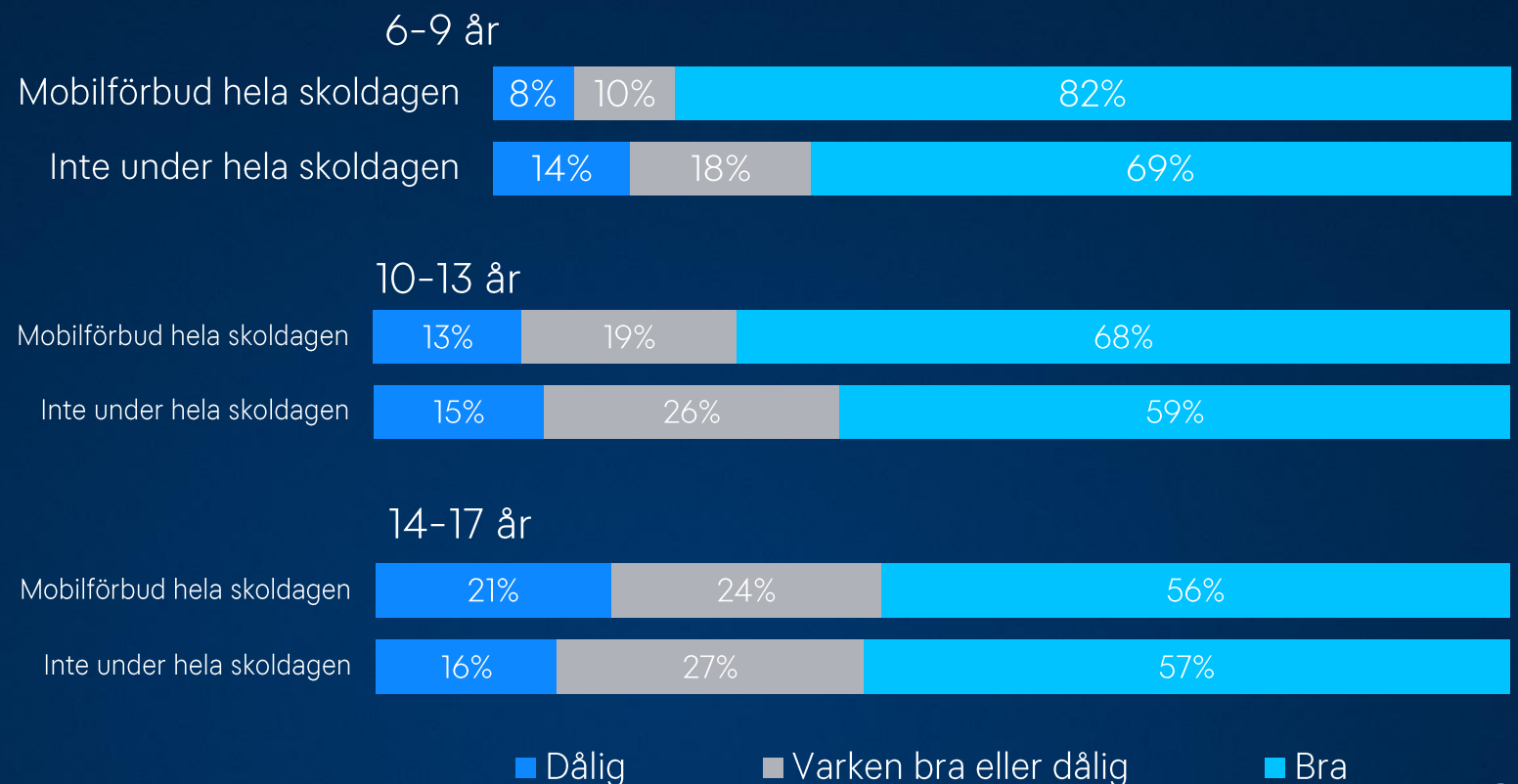


Mobilförbud under hela skoldagen bidrar till en bättre skolmiljö i låg och mellanstadiet

Resultatet visar att barn i åldern 6-13 år som går i skolor som infört mobilförbud hela skoldagen upplever en bättre skolmiljö än de som går i skolor som inte gjort det.

När det gäller barn i åldern 14-17 år ser vi inte samma mönster, istället är det fler i den åldersgruppen som upplever en dålig skolmiljö i skolor med totalt mobilförbud.

Om du tänker på hur din skolmiljö, till exempel hur tryggt och lugnt det känns att vara i skolan, hur upplever du den?



Bas: Barn, n = 1 000

Källa: Ipsos undersökning Familjens internetbarometer



6. SUMMERING

Summering av rapporten

Föräldrarna

De flesta föräldrar är positivt inställda till Folkhälsomyndighetens riktlinjer om skärmtid, men få upplever att de kan leva upp till rekommendationerna. En förklaring kan vara att riktlinjerna fokuserar främst på tidsåtgång, medan föräldrar lägger större tonvikt vid vilka aktiviteter barnen sysslar med på skärmen. Föräldrar är generellt positiva till många skärmaktiviteter, men ser problem med aktiviteter med större risk för utsatthet, exponering för "fake news" och "meningslöst" scrollande. De är också medvetna om hur deras eget beteende kan bidra till problemet.

De ovissa, långsiktiga effekterna av en allt mer digital barndom oroar föräldrar, t.ex. att skärmen tränger bort viktiga erfarenheter "IRL", att barnen påverkas av dåliga eller orealistiska influenser online, eller sämre mental och fysisk hälsa. I familjer som får det att fungera bra används olika typer av regler för barnens skärmanvändning. Det mest effektiva verkar vara att begränsa användningen vid vissa situationer eller klockslag, samt att skärmanvändningen blir villkorad att t.ex. läxorna avklarats.

Föräldrars digitala strategier kan kategoriseras i fyra olika huvudtyper:

Beskyddaren, Utbildaren, Möjliggöraren och Balanseren. Varje typ använder sina egna metoder för att ta sig an utmaningarna med en ny digital verklighet, som har sina för- och nackdelar. Många föräldrar uppger också att de inte lyckats nå fram till sina barn och anammar då en femte strategi "strutsen", då de gett upp i sina försök att sätta regler och gränser kring skärmaktiviteterna.

Barnen

Barnen själva pekar ut både positiva och negativa aspekter av deras skärmaktiviteter. Kolla på videoklipp är det barnen lägger mest tid på, och det lyfts fram som positivt att kunna koppla av och koppla bort, men också som något problematiskt att passivt scrolla på sociala medier, och något de gärna vill ha hjälp med från föräldrar för att kunna bryta detta beteendemönster. På samma linje uppskattar barnen en balanserad föräldrastrategi som hjälper dem att utforska både det digitala och fysiska livet. För att lyckas med detta är det däremot viktigt att föräldrar engagerar sig tidigt och visar intresse för barnens digitala aktiviteter på motsvarande sätt som de fysiska. Barn ser sina digitala liv som lika viktiga som sina offline-liv. Vuxna behöver förstå och respektera det för att kunna nå fram på ett bra sätt. Att bli exkluderad från sociala appar gör att barn känner sig utanför gruppen, och en stor del av barnen svarar att de blir oroliga att missa något om de inte är online. Som en konsekvens av detta kan strikta restriktioner leda till misstro och bristande koppling mellan förälder och barn. Detta är riskabelt eftersom barn kanske inte berättar för vuxna när dåliga saker händer online.

Skolan

Bland de yngre barnen (6-13 år) som har mobilförbud i skolan upplever de flesta en lugnare och tryggare skolmiljö än de som inte har det. Samtidigt som mobilförbud kan skapa bättre förutsättningar i skolmiljön kommer barn oundvikligen att möta utmaningarna i en digital verklighet förr eller senare. Att förstå betydelsen av det digitala livet och vara nyfiken är därför avgörande för att lyckas möta barnen i detta, både i skolan och hemma.

Tips till föräldrar

- Fokusera på kvaliteten av skärmaktiviteter: Prioritera vilka aktiviteter barnen gör på skärmen, inte bara hur länge de använder den.
- Var medveten om ditt eget skärmbeteende: Föräldrar bör vara medvetna om hur deras eget skärmbeteende påverkar barnen och sträva efter att vara goda förebilder.
- Engagera dig tidigt i barnens digitala liv: Visa intresse för barnens digitala aktiviteter på samma sätt som deras fysiska aktiviteter. Detta hjälper barnen att känna sig förstådda och respekterade.
- Regler och gränser är i grunden positivt, men alltför strikta förbud kan leda till misstro och förbereder inte barnen för ett digitalt liv. Försök istället att ha en öppen dialog för att förstå barnens behov och sätt reglerna gemensamt.

7. OM UNDERSÖKNINGEN

TELE2

Om undersökningen – Ipsos

Undersökningen genomfördes av Ipsos på uppdrag av Tele2.

Målgrupp för undersökningen var vårdnadshavare till barn i åldrarna 9–17 år, boende i Sverige, samt barn i samma familjer. För att få en slumpmässig spridning av pojkar och flickor, samt en bra spridning på olika åldrar intervjuades det barn som stod i tur att fylla år.

Det genomfördes 1 000 intervjuer med vårdnadshavare och 1 000 intervjuer med barn.

Datainsamling gjordes online och urvalet drogs ur Ipsos kvalitetssäkrade panel iSay.

Datainsamling skedde i november 2024.

Om undersökningen – Augur

Fokusgrupperna genomfördes av Augur på uppdrag av Tele2 och bestod av:

- Familjeintervjuer i hemmet: 6 föräldrar och 6 barn
- Djupintervjuer med skolpersonal: 3 skolrepresentanter
- Fokusgrupper med föräldrar: 12 deltagare, uppdelat i två fokusgrupper
- Kompisintervjuer med barn 10-13 år: 7 deltagare

Fokusgrupperna genomfördes i november 2024.

TELE2

