

Välstånd på nätet

Jennifer Dalgren & Mikaela Lervik

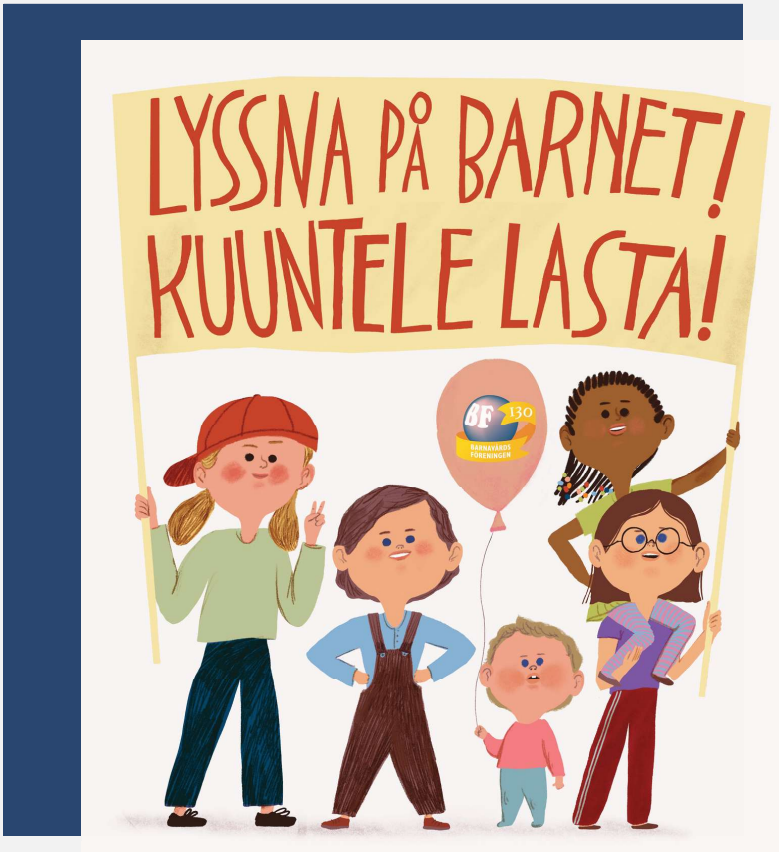


Vi har fått bidrag från SFV



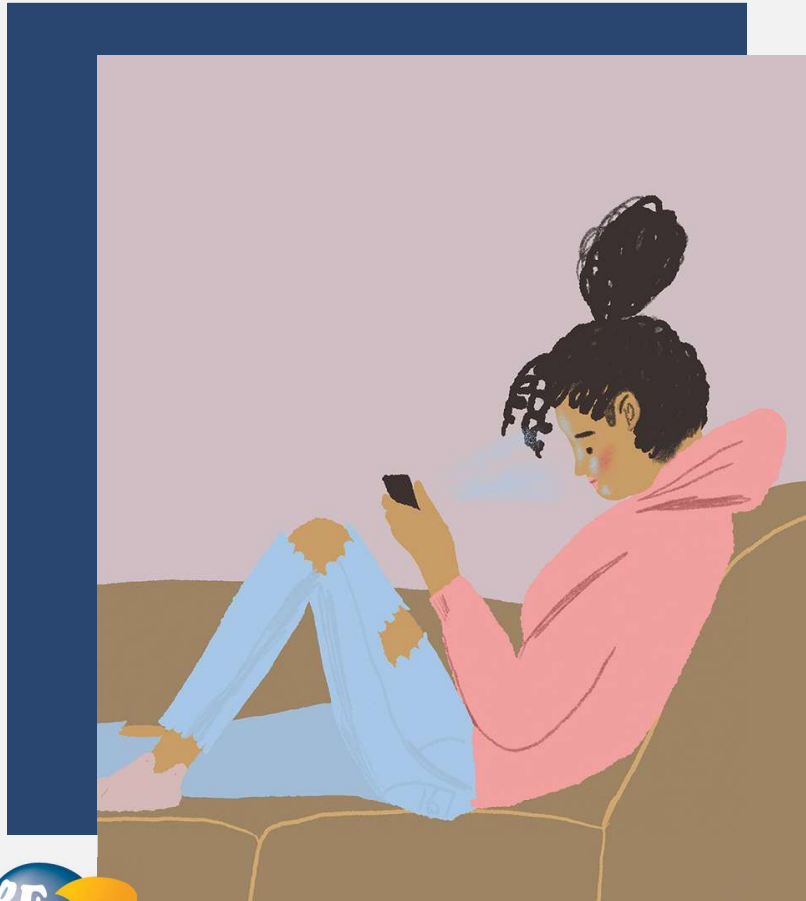
Barnavårdsföreningen

- Barnavårdsföreningen grundades år 1893
- Stärkt föräldraskap - en bättre barndom
- Individuell föräldrahandledning
- Familjeskolan POP för föräldrar
- Gruppverksamhet; diskussionsgrupper & kortkurser
- Föreläsningar
- Skolarbete, neuropsykiatriska tjänster, stöd vid skilsmässa/bonusfamilj, familjearbete, egna daghem och eftisar, Tölö barnhem, Tjejevillan och stöd till unga.



Vi finns i Österbotten, Helsingfors, Pargas och Raseborg





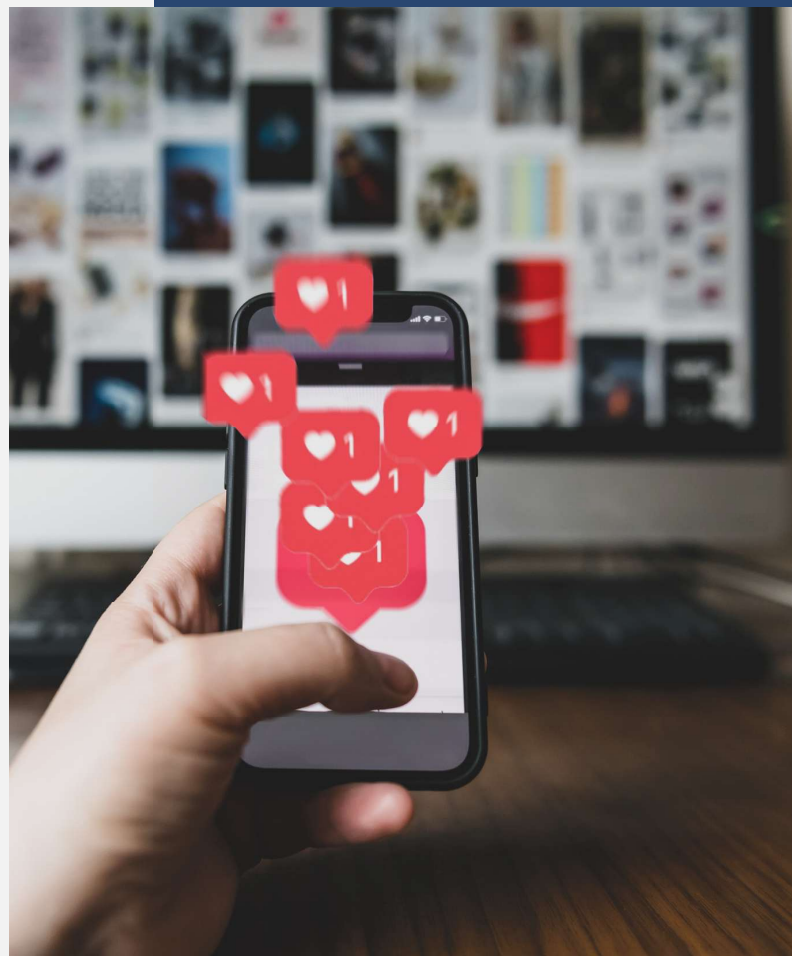
Projektet

Välmående på nätet

- Bidrag av Svenska Folkskolans vänner
- Projektid 2023-2026
- Stöda barn/unga i en sund användning av internet och sociala medier. Ge föräldrar och professionella verktyg i att prata om internet och sociala medier.
- Barn/unga 10-19 år, föräldrar och professionella.
- Enkäter och diskussionstillfällen.
- Föreläsningar, workshops, material, samarbeten, föräldrakvällar osv.

Samarbetspartners

- Brottsofferjouren
- Ehyt
- Pelituki
- Sexualterapeut Malin Wiik-Norrman
- Ärligt talat chatten
- MLL Barn- och ungdomstelefonen
- Rädda Barnen
- Fs4H :)



Vad har vi på gång?

- Lektioner i skolor
- Material
- Föräldrakväll 17.3 online
- Tipskvarter 16.2-20.2 kl. 14-14.15 på

Teams

- Måndag 16.2: Vad gör barn och unga på nätet?
- Tisdag 17.2: Tala om nätanvändning med barn och unga
- Onsdag 18.2: Att sätta gränser kring skärmanvändning
- torsdag 19.2: Åldersgränser och föräldrakontroll
- Fredag 20.2: Att skapa balans i en digital vardag



Diskussion





Hitta balansen mellan skärm och vardag

VAD SÄGER UNGA SJÄLV?

Enligt Hälsa i skolan 2025, hela Finland

åk 8-9



VARFÖR SKA VI HITTA EN BALANS?

Om vi använder skärmen för mycket kan vi få negativa effekter

- Svårt att orka i skolan
- Svårt att sova
- Sjukt i nacken eller kroppen
- Nedstämdhet, press, ångest
- Vi väljer bort andra aktiviteter och relationer



Om vi själva mår bra behandlar vi andra bra!



En balanserad vardag

Sömn

Meningsfull fritid

Trivas i skolan

Motion

Rutiner

Tillhörighet

Regelbunden kost

Närvaro och relationer

Tid för reflektion

Skärmar och nätet



Hjärnan behöver återhämtning

Hjärnan får många intryck varje dag

Hjärnan får återhämtning när tankarna får fara fritt

8 TIPS FÖR ATT SKAPA BALANS

1

Vad väljer jag bort när jag sitter på skärmen?

2

Ta en aktiv paus ibland. En timme, en dag, en vecka – vad som än fungerar för dig.

3

Välj zoner där du undviker sociala medier, tex köksbordet, sängen eller toaletten.

4

Ta bort notifikationer som tar din uppmärksamhet.

5

Sätt tidsgränser för dina sociala medier.

6

Ta digitala pauser. Gör något roligt utan sociala medier.

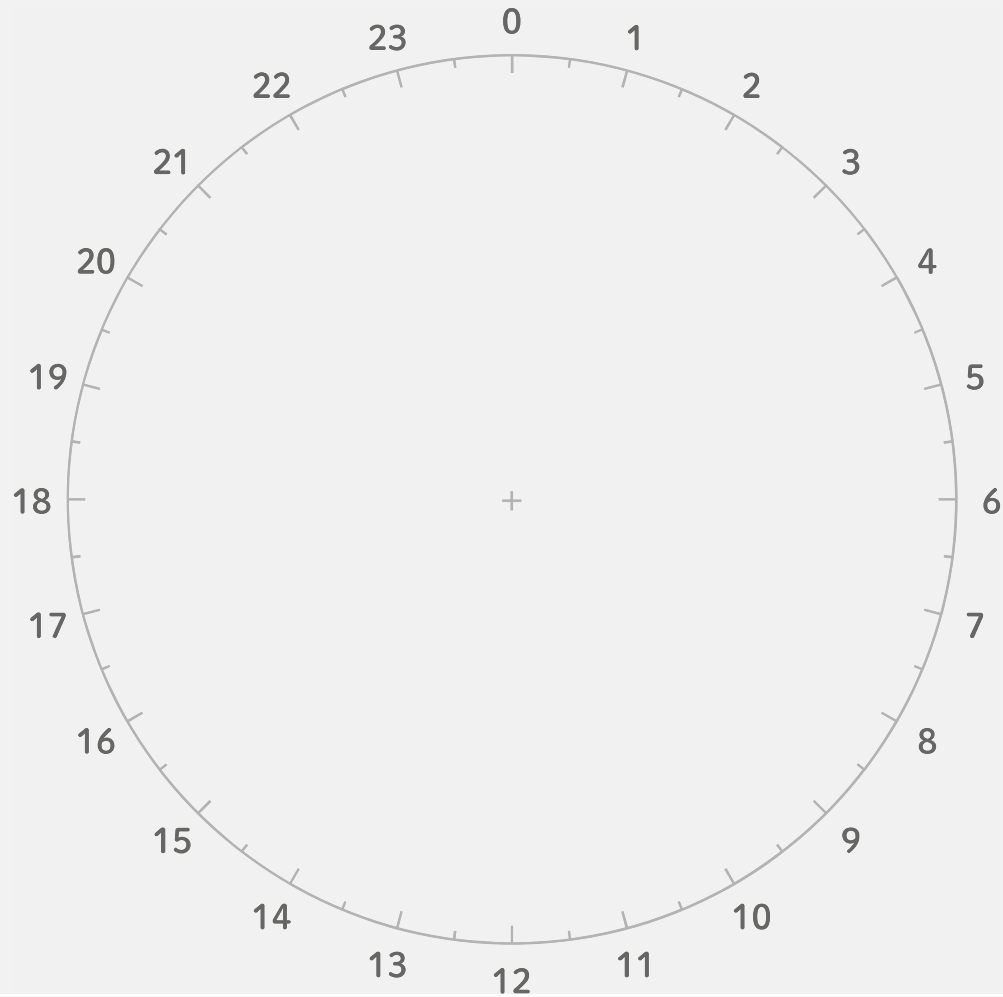
7

Har människor runtomkring dig börjat klaga på ditt beteende? Lyssna och ta till dig.

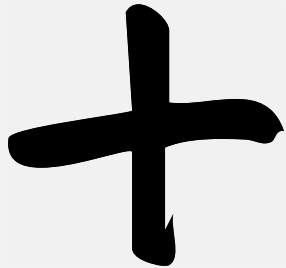
8

Träna och motionera, det stärker din hjärna och självdisciplin.

TVÅ KONKRETA METODER



TVÅ KONKRETA METODER



Vad tycker du är bra och dåligt med nätet,
skärmar och sociala medier?

Vad ska jag fortsätta med?

Vad ska jag sluta med eller minska?



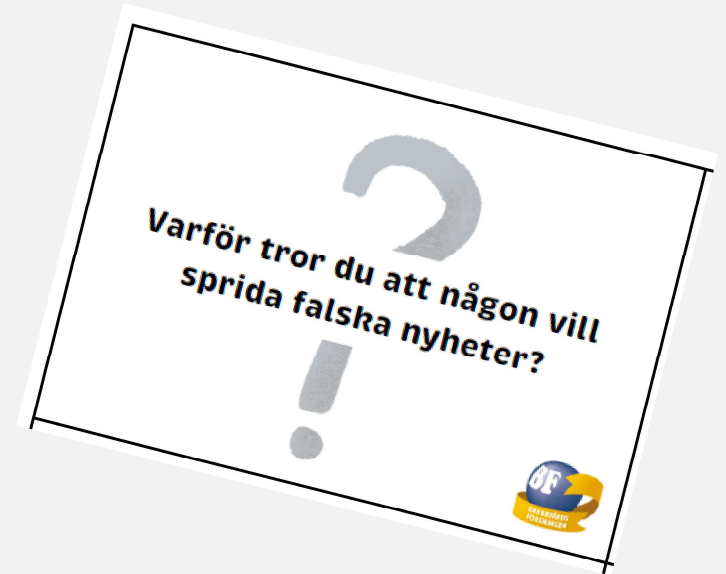
BERÄTTA OM STÖDTJÄNSTER

Vilka stödtjänster finns?

- Ärligt talat chatten - stödchatt på svenska 13-29 år
- Brottsofferjouren - information om t.ex. brott på nätet
- MLL barn- och ungdomstelefon



LADDA NER VÅRA DISKUSSIONSKORT





**VI SKA INTE
SLUTA VARA
PÅ NÄTET!**

Ta kontakt!



jennifer.dalgren@bvif.fi



mikaela.lervik@bvif.fi



[barnavard_osterbotten](https://www.instagram.com/barnavard_osterbotten)



bvif.fi

