



Så kan föräldrar hantera ökad skärmtid utan konflikt på höstlovet

Under ledigheter ökar skärmanvändningen visar data från Tele2. Under höstlovet 2023 ökade dataförbrukningen med 51 procent jämfört med samma vecka året innan. Årets höstlov blir den första längre ledigheten för skolbarn och -ungdomar sedan Folkhälsomyndigheten (FHM) i september 2024 släppte sina nya rekommendationer för en balanserad skärmtid för barn och unga. Därmed står många föräldrar inför en utmaning: hur ska de förhålla sig till de nya rekommendationerna utan att skapa konflikter hemma?

Skärmar spelar en central roll i barn och ungas liv, vilket blir särskilt tydligt under lov som höstlovet, då dataanvändningen ökar markant. Med Folkhälsomyndighetens nya riktlinjer som uppmanar till balans och eftertanke, ställs föräldrar nu inför frågan hur de kan hantera skärmtiden utan att det leder till gnissel i familjen.

Tele2s data visar att den totala dataförbrukningen under höstlovet 2023 (vecka 44) steg med hela 51 procent, från 3 132 070 gigabyte under samma vecka 2022 till 4 804 819 gigabyte 2023. Detta reflekterar en tydlig trend där barn och unga använder sina mobila enheter mer för att streama, spela spel och vara aktiva på sociala medier under ledigheten.

- *Inför längre ledigheter när vi vet att skärmanvändningen ökar kan det vara särskilt klokt att göra upp tydliga spelregler innan för att undvika konflikter och tjat. Många föräldrar brottas med att förhålla sig till riktlinjer och att försöka hitta en bra balans, men det finns många bra tips att ta till och använda sig av, säger Lisa Thorell, professor i psykologi vid Karolinska Institutet.*

Undvik konflikter under höstlovet

För att hjälpa familjer på traven har Tele2 tagit fram tips för att undvika konflikter kring skärmanvändningen:

- Sätt tydliga ramar tillsammans: Diskutera skärmtiden som familj och sätt gemensamma regler. Ge barnen möjlighet att vara med och bestämma för att skapa samsyn.
- Variera aktiviteterna: Erbjud alternativ till skärmtid, som att gå ut på aktiviteter eller spela brädspel. Det kan ge barnen en paus från skärmen utan att det känns som ett förbud.
- Planera skärmtiden: Se till att skärmtiden inte blir en standardaktivitet under hela dagen. Planera specifika tider när skärmar kan användas, så blir det lättare att undvika oändligt surfande eller spelande.
- Använd skärmar tillsammans: Gör skärmanvändningen till en gemensam aktivitet, som att titta på en film eller spela ett spel tillsammans. Det skapar tillfällen för dialog och samvaro.

- *Höstlovet blir föräldrarnas första stora test sedan Folkhälsomyndighetens nya skärmrekommendationer. Med en markant ökning av skärmtid under loven står många föräldrar inför utmaningen att balansera barnens skärmanvändning utan att skapa konflikt i familjen. Att tillsammans på förhand bestämma när skärmarna ska användas och när de ska läggas bort kan minska risken för irritation, säger Rosanna Norman, hållbarhetsexpert på Tele2 med fokus att skydda barn och unga på nätet.*

Tele2s Skärmutmaningen

För att stödja familjer i att hitta en hälsosam balans har Tele2 lanserat Skärmutmaningen, ett roligt och engagerande initiativ där familjer kan utmana varandra att minska sin skärmtid och istället satsa på alternativa aktiviteter tillsammans. Detta ger familjer ytterligare verktyg att skapa en mer balanserad skärmanvändning utan att det känns som ett tvång.

För mer information, vänligen kontakta:

Jessica Hjalmered, Senior Communication Manager, Tele2, +46 (0)8 121 47 400 /

jessica.hjalmered@tele2.com

Följ Tele2 på vårt pressrum: www.tele2.com/sv/media

Om Tele2

Tele2 är ett ledande telekombolag med syfte att möjliggöra ett samhälle med obegränsade möjligheter. Genom våra nätverk och tjänster — som sträcker sig från bredband, datanät, mobil- och fast telefoni till TV, streaming och globala IoT-tjänster — är vi djupt sammankopplade med alla delar av dagens digitala livsstil. Genom att göra vår infrastruktur mer kraftfull, säker och hållbar möjliggör vi samma slags utveckling av samhället. Tele2 grundades 1993 och är noterat på Nasdaq Stockholm. Under 2023 omsatte bolaget 29 miljarder kronor, med en underliggande EBITDAaL på 10 miljarder kronor. För de senaste nyheterna och finansiella definitioner, vänligen se vår hemsida www.tele2.com.