

Syntolkad sammanfattning av föreläsningen Barn och skärm tonår

Bilderna som används i PowerPoint-presentationen beskrivs inte utan används som ett visuellt och kompletterande stöd till det som sägs. Bildbytet sker snabbt, utan tydliga pauser mellan dialog och visuella inslag. Förutom bilder används även utdrag från nyhetsinslag och forskningsmaterial för att förstärka budskapet och illustrera olika aspekter av föreläsningens ämne.

Föreläsaren Jonas Svensson, som är i medelåldern, presenteras genomgående i bild. Han har kort hår, glasögon och är klädd i en svart långärmad tröja. Han bär en tydlig halskedja och ett svart headset med mikrofon. Under hela föreläsningen kombineras en PowerPoint-presentation med bilder och Jonas Svensson som talar i bild.

I denna syntolkade sammanfattning ges visuella beskrivningar av en del av de bilder som visas under föreläsningen. För att skapa tydlighet och struktur har bilderna kategoriserats utifrån olika bildavsnitt. Bildavsnitten presenteras i kronologisk ordning och följer föreläsningens upplägg.

Föreläsningens inledande bild är en presentationsbild. Bilden visas fram tills att föreläsningen börjar. En blå bakgrund med Göteborgs Stads logotyp placerad i det övre högra hörnet. Med stora, vita bokstäver står det:

Välkommen till föreläsningen: Hur kan vi hjälpa våra tonåringar i en digitaliserad värld?

Under denna rubrik finns en underrubrik. **Föreläsare: Jonas Svensson. Arrangör: Familjecentrerat Arbetssätt, Göteborgs Stad.**

På bilden visas två textrutor med instruktioner för undertexter: **Grön ruta (information på svenska): Vill du ha undertexter? På dator/surfplatta:** Klicka på CC längst ner i skärmens högra kant. Klicka sedan på kugghjulet bredvid CC för att välja undertexter på antingen engelska, arabiska, finska, hindi, persiska, portugisiska eller svenska.

Mobiltelefon: Samma instruktioner som för dator/surfplatta men om du använder mobiltelefon och vill byta språk på undertextningen behöver du ha helskärmsläge. Klicka sedan på ikonen som är en ring med tre prickar i för att välja nytt språk, alternativt pratbubblan. Ring 0725 18 55 82 för hjälp. Telefonnummer gällde bara för de som tittade live. **Rosa ruta (information på engelska):**

Innehåller samma instruktioner som ovan, men på engelska.

När Jonas presenterar sig själv visar han gamla bilder på sig själv när han föreläser.

Bildavsnitt 1: Artiklar och forskning om barns skärmanvändning

Under detta avsnitt visas flera artiklar och skärmurklipp som belyser ämnet skärmtid för barn. Dessa inslag används för att förstärka föreläsningens innehåll och ge en inblick i den aktuella debatten och forskningen kring barns skärmanvändning. Följande exempel på bilder som illustreras:

Avsnittet visar en bild på ett barn i 2-3 årsåldern som sitter med en Ipad. Sen visas artikel från Theguardian *Tablets out, imagination in: the schools that shun technology*, skärmurklipp från Folkhälsomyndigheten *Till dig som är eller har barn i åldern 13-18 år*. Tre artiklar från Svenska Dagbladet *Apple VD nekar brorson använda sociala medier*, *Tyska råd om skärmtid hårdare* och *Tech Brief* som berör Australien.

Bildavsnitt 2: Skärm är också gemenskap samt influencers beroende av vår tid

Detta avsnitt lyfter fram att skärmanvändandet också har positiva delar samt hur skärmar och digitalt innehåll är utformade för att fånga vår uppmärksamhet och påverka vårt beteende. Exempel på följande bilder som visas för att illustrera detta:

En två-åring med napp och nappflaska som sitter framför en tjock-TV, en kvinna framför en videokamera med en skylt som säger "like & subscribe", en smartphone med klockan inställd på 22:59 och notis från Instagram, en kvinna som håller i en mobiltelefon i ena handen och mediciner i den andra, bild på en kvinna med en mobil i handen och en massa hjärtan - glada figurer och meddelandenotiser flyger över hennes huvud, en svart bild med snapchatbild och texten: *Skärmen stärker vänskapsband*, Barnprogrammet *Babblarna*, en artikel från BBC om hur algoritmen i sociala medier visar våldsamma reels till pojkar.

Bildavsnitt 3: Spel

I detta avsnitt lyfter föreläsaren riskfyllda aspekterna av skärmanvändning, med fokus på spel och pengar. Exempel på följande bilder som visas för att illustrera detta:

Första bilden är en samlad bild på flera skräckspel med läskiga dockor, skelett och skräckfigurer, ett videoklipp från GTA 5 med grova bilder och grovt språk samt en bild på huvudpersonen i GTA, sen bild på robux med texten: *get free robux by playing games*, ett skärmurklipp från CAN (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning) med rubriken *"Fler unga killar spelar om pengar visar CAN-rapport"*.

Bildavsnitt 4: Påverkar ökat informationsflödet barn?

Detta avsnitt diskuterar hur det ständigt ökande informationsflödet från skärmar påverkar barns hjärnor och beteende. Exempel på följande bilder som visas för att illustrera detta:

En bild på ett barn som tittar på en stor TV-skärm, ett filmklipp på ett barn som spelar Fortnite på stor TV-skärm där filmklippet illustrerar hur snabbt Fortnite går, artikel från TV4-nyheterna som visar att andelen som spelar media i annan hastighet än normalt ökar,

ett nyhetsinslag från SVT-nyheter med rubriken *"Människan uppmärksamhetsspann har sjunkit till 47 sekunder"*

Bildavsnitt 5: Betyder skärm psykisk ohälsa samt samhällsförändring

I detta avsnitt problematiseras huruvida skärmen leder till psykisk ohälsa samt beskriver föreläsaren vad som hänt i samhället de senaste åren och i nutid. För att illustrera detta används flera bilder. Exempel på bilder:

Första bilden visar en ritad mobiltelefon med ett hjärta och bredvid står det *My precious*. en jämförelsebild som visar en smal man från 1990 framför en tjock-TV, bredvid en överviktig man från 2011 framför en platt-TV. En artikel från SVT Nyheter: *Ny rapport: Allt fler tonåringar ser sin skärmtid som problematisk*, en artikel som berör Anders Hanssen och forskningen kring att *"Barn som tittar på en skärm mer än sju timmar per dag har en annan hjärnstruktur."*

En artikel från Jönköpings universitet om: *"Skärmtid kan påverka hälsoproblem och skolk"* och ett projekt som visat att fler får fysiska och psykiska problem på grund av skärm. Artikel från Mitt i Stockholm: *Fördubbling av hemmasittare – över 1000 barn*. Bild på ung tjej med texten *"Var fjärde ung person klarar inte skolan"*, bild från SVT Nyheter med texten: *13 amerikanska delstater stämmer TikTok: "Sminkfilter skadar barn"* artikel från Nyteknik: *42 delstater stämmer Meta: gör unga personer beroende*.

Bildavsnitt 6: Bra sak att hjälpa dina barn med

I detta avsnitt tar föreläsaren upp flera olika områden där det är bra att hjälpa sitt barn. Här är ett urval av bilder:

En bild på två killar i mellanstadieåldern som är ute i skogen. De sitter på ett nedfallet träd och ser uttråkade ut, bild på hjärnan med texten: *det är först genom speglingen i andra människors levande ansikten som vi själva blir människor* och teorin om spegelneuron förklarar förmågan till empati, en bild på en cirkel med bilder på vad som finns i en vardag med texten *Lägre självkänsla och brist på färdigheter att handskas med livet, tankar och känslor ökar risken att utveckla undvikandebeteende och psykisk ohälsa*, bild på barn som funderar med en pratbubbla där det står hmmm?, bild på hjärna med armar med muskler, bild på mentala tallriksmodellen där en kan skriva in hur mycket tid olika aktiviteter tar under dagen för att se om en har balans.

Artikel med rubriken: *Ida, 15, efter föräldrarnas regel om skärmtid: Får bättre sömn*, bild med tips på hur få mer sömn med texten: *Skapa kvällsrutiner, koppla bort, anpassa ljuset, lagom spännande media, sömntåget och förebygg åltande och jobbiga tankar*.

Bild på artiklar från SVT nyheter med texten: *Film från mordnatten i Landskrona sprids: Inte lämpligt* samt artikeln: *Tusentals barn hängs ut på exposekonton – allt från nakenbilder till misshandel*, sida med texten: *påvisa alla sidor på myntet* och två bilder på personer i kriminella miljöer, en artikel från P4 Halland med texten: *Åtalad för hundratals sexbrott får sin dom idag*.

Föreläsaren klickar snabbt igenom bilderna om olika droger sen kommer en bild med texten: *Beroende och missbruk, en emotionssjukdom. Du har kärlek och trygghet till själv och andra. Saknas det kommer behovet av att knyta an till annat yttre öka. (substanser, sociala forum, grupptillhörighet med mera). Desto mer förlust av den första desto större behov av att kompensera med det andra.*

Bild på en pappa med sina två döttrar. Pappan håller en surfplatta medan han låter sina döttrar leka med honom – en målar hans naglar, och en annan borstar hans polisonger samtidigt som hon fönar hans hår. Pappans hår är fyllt med rosa papiljotter. Mitt i bilden står texten *"Familjeliv"*, sen en serie som visar på hur barnet vid olika åldrar söker sin pappas uppmärksamhet men pappan är hela tiden upptagen och säger, "inte nu min son". Sista bilden visar sonen i tonåren med luvan uppdragen över huvudet och en cigarett i munnen. Då söker pappan barnets uppmärksamhet och han svarar på samma sätt som pappan gjort under hans uppväxt, "inte nu pappa".

Bildavsnitt 7: Så nu, skörda sen

Avsnittet ger lyssnaren en sammanfattning av bra saker att göra för ditt barn.

Bild med text i punktform:

- Enade ledare
- Regler
- 80/20 regeln
- Ge tid för avslut
- Förstå mognadsnivån
- Allt ska inte vara roligt
- Var inte rädd för konflikterna
- Kommunicera så barnen förstår varför
- Tro på det du när barnen är ledsna.

Föreläsningens sista bild.

Helvit sida med svart text "Tack för idag!" och "kontakt@samtalshornans.se" i mitten av sidan.

Bild som visas i samband med frågestunden.

En vit bakgrund med Göteborgs Stads logotyp placerad i det övre högra hörnet. Rubrik med svarta bokstäver: Hej Föräldrar! Livet med barn är fullt av glädje – men också utmaningar.

I löpande svart text: Behöver du inspiration i att stärka ditt barns självkänsla? Vill du dela dina erfarenheter kring föräldraskap och familjeliv med andra? Behöver ni utvecklas i er par-eller familjerelation? På webbsidan goteborg.se/foraldrastod hittar du kurser, träffar, mötesplatser och stöd att ta del av. En svart QR-kod höger till om texten.

Som förälder upplever man ibland utmaningar. Det kan vara skönt att få rådgöra med någon annan. Vill du ha ett enskilt stöd kan du prata med en föräldrastödjare, du hittar kontaktuppgifter via QR-koden. En blå QR-kod till höger om texten.

Två texttrutor med QR-kod. **Den rosa texttrutan (information på svenska):** Vi vill veta vad du tycker! Hjälp oss genom att utvärdera föreläsningen. **Den blåa texttrutan (information på engelska).** Innehåller samma instruktioner som den svenska, men på engelska.