



Övning: Min användning av mobilen eller andra apparater

Varför?

Du reflekterar över och reglerar din skärmtid.

Hur?

Kryssa för de punkter där du svarar ja.

Ju fler frågor du svarar ja på, desto viktigare är det att lära sig att ta distans till apparaterna.

Hur vet jag vad som är för mycket?

- Plockar du ständigt upp mobilen och avbryter eller skjuter på det sättet upp andra saker?
- Gör skrollandet dig frustrerad eller illa till mods?
- Är det svårt för dig att vara utan din mobil?
- Har du någonsin blivit så försjunken i användningen av t.ex. din mobil att andra har tyckt att det är sårande?
- Har du råkat ut för farliga situationer, till exempel i trafiken eller då du gått i trappor, då du har varit för fokuserad på din mobil och inte på omgivningen?

Hur övar jag?

- Följ upp och begränsa din skärmtid med hjälp av exempelvis en app.
- Sätt mobilen på ljudlös när du gör läxor eller läser till prov.
- Bestäm dig för att göra någon vardaglig aktivitet, såsom att gå på toaletten eller äta kvällsmål, utan att titta på mobilen. Gör detta först till exempel en dag i veckan och sedan oftare.
- Prova på att vänta på bussen eller köa utan att titta på din mobil. Observera det som händer runtomkring dig. Vad ser, hör, luktar och känner du? Det kan kännas förvånansvärt befriande.
- När du är uttråkad och sugen på att plocka upp mobilen ska du stanna upp en stund. Vad höll du på att göra och varför? Kan du vänta i 5 minuter innan du kollar mobilen? Försök att stå ut med att det känns långtråkigt. Vad leder det till?



Vilka av ovanstående metoder skulle du kunna prova på? Skriv ner det i rutan.