



Övning: Dagbok för sociala medier

Varför?

Den här övningen hjälper dig att granska din egen användning av sociala medier mer medvetet: vilka appar du använder, när och varför.

När du förstår dina egna vanor bättre, och de situationer där sociala medier drar med dig, kan du hitta just de sätt som passar dig bäst för att hantera användningen.

Hur?

Skriv **varje kväll under en vecka** ner hur du har använt sociala medier under dagen. Svara på följande frågor:

- Hur mycket använde du sociala medier? Skriv tiden i timmar eller minuter.
- Vilka appar använde du?
- När använde du sociala medier? Till exempel direkt på morgonen eller före läggdags.
- I vilken situation eller sinnesstämning var du?

Du kan använda ett häfte eller anteckna i telefonen. Om din telefon har skärmtidsfunktion, till exempel iPhone Screen Time eller Android Digital Wellbeing, kan du använda den också.

Övningen tar bara några minuter per dag, men ger värdefull information om dig själv och dina vanor.

Redan efter en vecka har du en tydligare bild av om din användning av sociala medier är sporadisk, regelbunden eller kanske redan rutinmässig. Detta hjälper dig att se i vilken riktning du vill gå vidare.

