

Råd till vuxna

1. Respektera ungas rätt till **integritet**. Placera datorn så att de kan sitta ostört, gärna med skärmen vänd från dörröppningen. Då behöver inte den som sitter vid datorn känna sig osäker och fundera på vad som syns och inte syns på skärmen.
2. **Prata** om internet. Fråga om vad de gör, be dem visa något kul och något mindre kul. Ställ dumma frågor och visa dig okunnig men respektera att de kanske inte alltid vill svara på hurtiga frågor som "vad har du gjort på nätet idag?" De unga du har omkring dig är din bästa och tillförlitligaste informationskälla, långt pålitligare än media.
3. Håll dig **lugn**. När du får höra något oroande är det av yttersta vikt att du inte överreagerar. Du får kanske bara en chans att reagera på ett vettigt sätt. Om du reagerar för starkt kanske du aldrig mer får förtroendet att höra om något otrevligt som den unga har råkat ut för.
4. Var **intresserad** men känn inte tvånget att bli en vuxen på nätet om det inte är din grej. Man måste inte hänga på Lunarstorm för att vara en god vuxen idag. Man kan prata med de unga om deras vanor istället. Däremot hjälper det att vara orienterad. Läs tidningar om datorer och spel, eller prenumerera på nyhetsmail.
5. Det är du som är **vuxen**. Det betyder att du ska sätta rimliga gränser, t ex när det gäller tidsanvändningen. En rimlig regel är att datorn ska vara avstängd en timme innan den unga förväntas sova för att hjärnan ska hinna varva ner. En orimlig regel är att vuxna alltid har rätt att avbryta datoranvändningen, eftersom det är svårt att bedöma om du kommer in mitt i en match eller ett samtal.
6. Tänk på **kroppen**. Unga får ofta avlagd datorutrustning och ofta är den avlagd för att den är undermålig. Det är vettigare att de yngsta alltid har den bästa utrustningen eftersom deras kroppar växer. Skaffa en bra stol som går att höja och sänka, en mus utan kula, lågstrålande skärm, tangentbord med scrollhjul. Om man inte har råd, satsa på mus och tangentbord för några hundralappar och ställ in höjden på stolen med kuddar eller telefonkataloger. En gammal skärm (utan TCO-märkning, om den flimrar eller visar konstiga färger) bör man dock lämna till återvinningen i alla lägen. Vuxna klarar sig med en stol som är inställd på en höjd och vi sitter inte lika länge så vi kan nöja oss med den sämre utrustningen. Inför en regel för alla åldrar att man avbryter minst en gång i timmen för att göra något annat; hoppa i studs mattan, göra en kopp kaffe, gå på toa, lägga sig på golvet – vad som helst för att bryta det monotona datorsittandet.
7. Var **orättvis**. Varje barn har rätt att bedömas utifrån sin unika situation och inte utifrån fastlagda regler. Det ena barnet mår bra av att någon avbryter datoranvändandet ofta medan ett annat har hittat sin plats i livet och ska tillåtas sitta mer. Rättvisa är inte att behandla alla lika, rättvisa är att titta ett barn i ögonen och se hur det mår. Och därefter våga agera vuxet utifrån vad man ser. Lita inte blint på råd från andra. Det gäller naturligtvis även ovanstående sex punkter, dock inte denna sista ☺



Elza Dunkels – www.kulturer.net
elza.dunkels@educ.umu.se