



**MOTIVATIONS
LYFTET**

BY Star for Life 

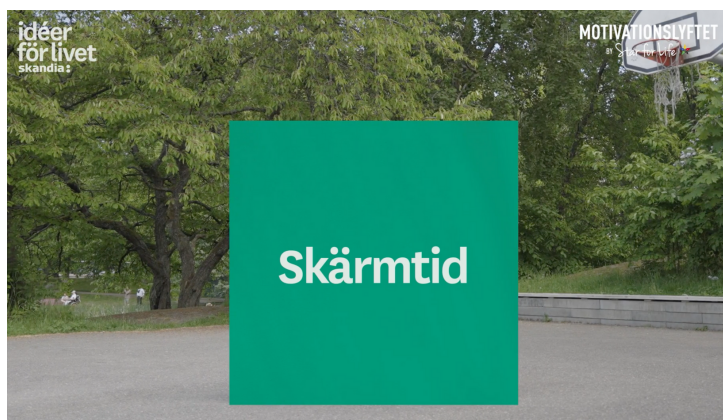
TIPS TILL VÅRDNADSHAVARE

HUR SKA MAN PRATA OM?

Skärmtid

Många föräldrar upplever utmaningar i samtal med sina barn och tonåringar, i synnerhet när det gäller frågor som ensamhet, stillasittande eller läxläsning.

I följande filmklipp finns råd och tips om hur familjen lättare kan prata tillsammans om viktiga, men ibland svåra, områden.



Skärmtid är en del av vår vardag men för mycket skärmtid kan vara skadligt. Hur sätter man gränser utan att det uppstår konflikter och hur ska man egentligen prata med sina barn om skärmtid?

Skärmtid: <https://vimeo.com/600938152> (ca 5 min)