



Hur gör ni med skärmar hemma?

Tips och råd om skärmanvändning för barn 0–5 år



Mediemyndigheten



Folkhälsomyndigheten

Du får den här foldern för att du har barn mellan 0 och 5 år hemma

Skärmar, allt från tv till mobil, är en stor del av vårt dagliga liv. Barn som är över 2 år kan göra många bra och roliga saker med skärmar men kan också se saker som kan vara skrämmande. Skärmar kan ta tid från annat som barn behöver för att må bra, som sömn, rörelse, umgänge, lek och lärande. Många föräldrar vill veta om skärmar kan påverka barns utveckling och vad som kan vara skadligt.

De vill också ha tips och råd för hur man kan hantera skärmar i familjen. Här har vi samlat kunskap och tips. Lär dig mer genom att skanna QR-koderna.

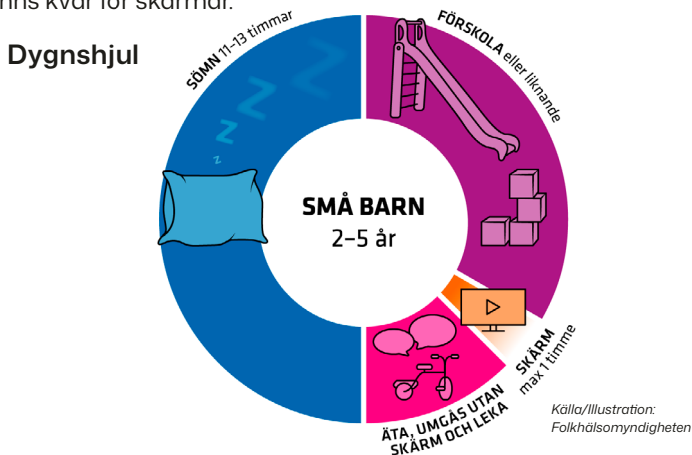
Använd frågorna på baksidan som hjälp för att bestämma hur barn och vuxna ska göra med skärmar hemma hos er. Tänk på att alla barn är olika och att det kan ta tid att ändra vanor.

Tips och råd för dig som har barn som är 0–5 år

- Lägg undan skärmar minst en halvtimme innan det är dags att sova och se till att barnet lämnar skärmarna utanför sovrummet under natten.
- Barn **0–2 år** ska helst inte använda skärmar alls. Det kan däremot vara okej att ha ett videosamtal med en släkting, eller att titta på foton med en vuxen.
- Låt barn **2–5 år** använda skärmar max en timme om dagen. Se till att barnet får tillräckligt med sömn, rörelse, umgänge, lek och lärande. Begränsa tiden då barnet använder skärm för att hitta en bra balans.
- Bestäm vad ditt barn får se och göra på skärmar. Gör gärna skärmanvändningen till en gemensam aktivitet och prata om vad ni gör och ser på skärmarna. Om ni pratar om upplevelser på skärmar när barnet är litet så blir det lättare att fortsätta göra det när barnet blir äldre.
- Var en förebild! Fundera över hur mycket du använder skärm när du är med ditt barn. Berätta gärna för barnet vad du gör när du använder mobilen eller andra skärmar, till exempel kollar busstider, köper biljetter eller kommunicerar med förskolan.
- Använd inte skärmar för att trösta ditt barn när barnet är ledset eller ska göra något som barnet inte gillar. Barn behöver träna på att hantera känslor på annat sätt. Finns det andra sätt att avleda/distrahera ditt barn?

Balans mellan skärm och andra aktiviteter

Använd bilden för att fundera över vad ditt barn behöver och hur mycket tid som finns kvar för skärmar.



Användning av skärm på förskolan eller hjälpmedel till barn med funktionsnedsättningar räknas inte in i skärmtiden i hjulet.

Det är smart att lägga undan skärmarna. Visste du att:

- Barn som sover med mobilen/surfplattan utanför sovrummet sover bättre och längre.
- Små barn utvecklas bäst när människor i deras närhet till exempel talar, leker eller sjunger med dem. Det är viktigt att små barn får röra på sig, leka och utforska världen med alla sinnen.
- Föräldrar och andra vuxna är viktiga förebilder för barn. Om de har goda skärmvanor ökar chansen att barnen också får det.

Skanna QR-koden från Folkhälsomyndigheten för fler tips och råd för säker och balanserad skärmanvändning. Bland annat om:

- Vad du kan tänka på när du väljer appar, spel och program till ditt barn.
- Hur ni kan undvika bråk om skärm.
- Konkreta tips i vardagen för att stötta barnet i att leka utan skärm även när du behöver göra annat.



Det är bra att tänka igenom hur ni gör hemma för att skapa bra rutiner runt skärmarna för både barn och vuxna. Skapa enkla, tydliga och lättförståeliga rutiner för var och en.

Så gör vi med skärmar hemma hos oss:

Hur länge får barnet/barnen använda skärm på vardagar och lediga dagar?

Var är det skärmfritt hemma hos oss, till exempel vid matbordet, före läggdags?

Vilka program, appar och spel får barnet/barnen använda?

Vad tycker barnet/barnen är kul att göra hemma eller utomhus i stället för att använda skärm?

Hos Mediemyndigheten kan du hitta föräldraguider om:

- Föräldraställningar i appar och spel.
- Att dela bilder på ditt barn/Sharenting.
- Hur digitala spel fungerar och vad vuxna bör veta.



Mediemyndigheten



Folkhälsomyndigheten