



Små barns skärmanvändning



Mediemyndigheten



Folkhälsomyndigheten

För dig som möter barn 0–5 år och deras föräldrar

Hur använder barn och föräldrar¹⁾ digitala medier i vardagen? När kan skärmar störa mer än de tillför och hur påverkar användandet samspelet mellan barn och vuxen?

En förälder kan ibland ta till digitala skärmar för att distrahera sitt barn i stressiga situationer. Kanske ger de sin mobil till sitt gråtande barn eller ställer fram surfplattan när barnet krånglar med maten. Samtidigt kan det finnas funderingar om vad som händer med barnets utveckling om barnet använder skärmar för mycket.

Många föräldrar känner oro för att de själva använder mobilen för ofta när de är tillsammans med sitt barn och för hur det kan påverka relationen. Genom att gemensamt reflektera över återkommande situationer som många känner igen sig i, kan en större medvetenhet skapas hos föräldrarna om hur man kan göra i stället.

Samtalsbilder för reflektion om familjens medievardag

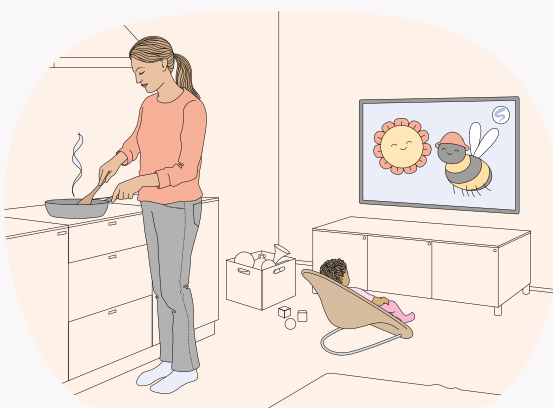
Mediemyndigheten och Folkhälsomyndigheten har tagit fram elva samtalsbilder i samarbete med yrkesverksamma personer inom barnhälsovården som stöd för att prata om små barns medievardag. Syftet med samtalsbilderna är att skapa medvetenhet och stärka föräldrar i att vägleda barnet i dess skärmanvändning. Samtalsbilderna utgår från Folkhälsomyndighetens rekommendationer om skärmanvändning.

Alla barn och familjer är unika. Anpassa därför samtalet efter vad som fungerar bäst för den familj som du möter och förmedla att det kan finnas situationer som kräver undantag från rekommendationerna.

Det är även viktigt att påminna om att det kan vara svårt att göra förändringar och därför är bra med tålamod. Att pröva sig fram och se vad som fungerar bättre och sämre är en bra start på säkert och balanserat skärmanvändande.

Samtalsbilderna kan användas som underlag för diskussion i föräldragrupper eller på enskilda möten med föräldrar om familjesituationer som de flesta kan känna igen sig i. Det finns även bra information att ta del av i Rikshandboken i barnhälsovård:

www.rikshandboken-bhv.se/halsosamtal/skarmvanor-for-barn-0-6-ar/



¹⁾ Med föräldrar menas här vuxna som ansvarar för barnet, även exempelvis vårdnadshavare och familjehemsföräldrar.

Vad säger forskningen och vilka är rekommendationerna?

En god natts sömn är en av de viktigaste faktorerna för att må bra både fysiskt och psykiskt. Sömn är extra viktig för små barns kognitiva utveckling.

Rekommendationer om skärmar och sömn för barn

- Undvik att barnet använder skärmar minst en halvtimme före läggdags.
- Lämna mobil och surfplatta utanför barnets sovrum under natten.

Forskning visar också att skärmanvändning sent på kvällen och att ha mobil eller surfplatta i sovrummet under natten kan leda till sämre

och kortare sömn. Mycket skärmtid påverkar sömnen negativt.

Forskning visar att barn kan ha svårare att somna och sover sämre under natten om de använder skärmar innan de ska sova. Därför är det bra att stänga av och lägga undan skärmar 30–60 minuter före läggdags.

Fakta om rekommendationerna

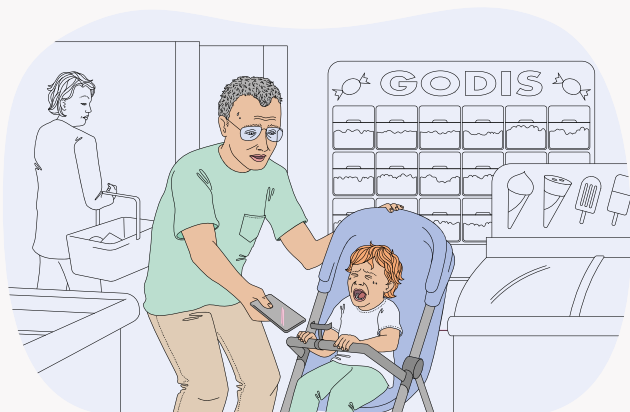
Folkhälsomyndighetens rekommendationer för barns och ungas skärmanvändning bygger på forskning om hur skärmanvändning påverkar hälsan, samt på kunskap om vad barn och unga behöver för att utvecklas och må bra.

Rekommendationerna handlar om skärmanvändning på fritiden, exempelvis sociala medier, videoklipp, streamade filmer, tv- och dataspel. Musik, radio, poddar eller e-böcker tas inte upp i rekommendationerna. Inte heller

skolrelaterad skärmanvändning, hjälpmedel för barn och unga med funktionsnedsättning eller digitala verktyg till olika samhällstjänster.

Du hittar rekommendationer för andra åldersgrupper, tips för barn med funktionsnedsättning och ytterligare material på Folkhälsomyndighetens webbsida:

www.folkhalsomyndigheten.se/digitala-medier



Rekommendationer om skärmar för barn 0–2 år

Barn under två års ålder kan inte ta till sig innehåll på digitala medier eftersom deras ögon och kognitiva förmågor inte är tillräckligt utvecklade. Skärmanvändning antas inte heller ha några positiva effekter på så små barns hälsa.

- Barn under två års ålder ska helst undvika att använda skärmar. Det är framför allt viktigt att undvika att barnet sitter ensamt med en skärm. Undantag kan vara att ha ett videosamtal med en släkting eller att titta på foton tillsammans med en vuxen.

Forskning visar att skärmanvändning, oavsett tid på dygnet, kan leda till sämre sömn även för barn under 2 år.

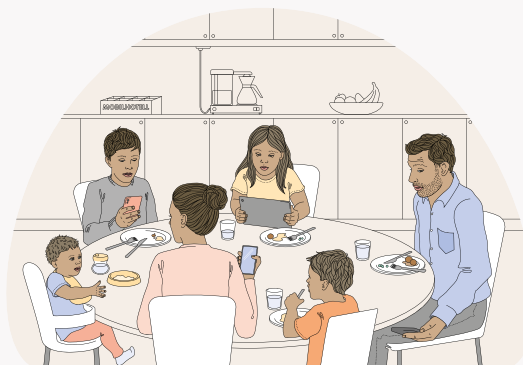
Små barn utvecklas när människor i deras närhet till exempel talar, leker, läser eller sjunger med dem. Det är även viktigt för barnets motoriska utveckling att det får röra på sig, undersöka världen och leka.

Rekommendationer om skärmar för barn 2–5 år

För yngre barn 2–5 år kan omfattande skärmtid även leda till aggressivt beteende.

- Föräldrar kan styra vilket innehåll barnet tar del av. Välj åldersanpassade appar, program eller spel utan reklam och funktioner¹⁾ som gör att barnet kan fastna framför eller bli beroende av skärmen. Välj bort okänt och olämpligt innehåll.

- Gör skärmanvändning till en gemensam aktivitet där föräldrar och barn tillsammans tittar och pratar om vad de ser.



¹⁾ Algoritmer är funktioner som försöker lista ut vad en användare gillar och vill se mer av på nätet – och bestämmer på så sätt vilket innehåll som kommer upp i flödet, exempelvis vilka bilder och videor som dyker upp på Tiktok och Instagram. Algoritmer är designade för att visa innehåll som fångar uppmärksamhet och håller användaren kvar så länge som möjligt.

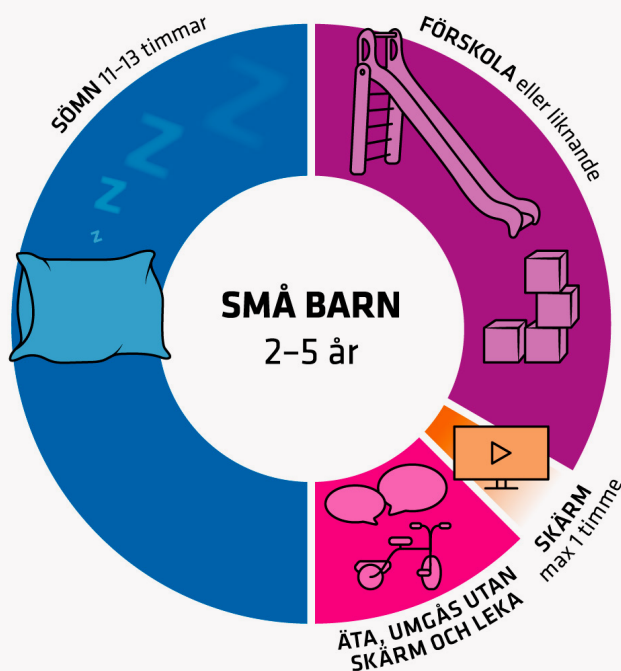
Dygnshjul: Balans mellan skärm och aktivitet för barn 2–5 år

Skapa goda vanor och rutiner för att barnet ska få balans mellan till exempel sömn, rörelse, socialt samspel, lek och lärande. Styr barnets skärmtid och låt den inte stjäla tid från övriga aktiviteter.

För barn upp till fyra års ålder visar forskning att en restriktiv hållning till digitala medier kan minska risken för att utveckla problematisk eller beroendeliknande användning. Det kan

vara bra att hjälpa föräldrar att undvika att ge barnet en skärm som tröst när barnet gråter eller ska göra något som det inte tycker om att göra. Barn behöver träna på att hantera sina känslor.

Bilden visar hur barn 2–5 år kan fördela sin tid mellan olika aktiviteter för att få balans i vardagen. En bra tumregel är max 1 timmes skärmtid per dag.



Källa/illustration: Folkhälsomyndigheten

Att styra innehåll på skärmen

Det kan vara bra att föräldrar använder skärmar tillsammans med sitt barn för att prata om hur skärmarna används och vad som visas på dem. Om en förälder börjar prata om skärmanvändning i tidig ålder blir det lättare att fortsätta samtalet när barnet blir äldre. Att en vuxen sitter med när exempelvis ett äldre syskon använder skärm är ett bra tillfälle att diskutera innehållet på ett sätt som både det äldre och yngre barnet förstår.

Föräldrar bör välja appar, program och spel utan reklam som de känner till och som är anpassade för barnets ålder. Det kan därför

vara bra att undvika appar och program som exempelvis gratisappar som Youtube och Tiktok, som innehåller funktioner som lätt kan skapa beroende och som innehåller reklam och annan marknadsföring som kan påverka små barn. Undvik dessutom appar och program som innehåller våld eller får barnet att känna missnöje med sin kropp. Föräldrar kan försöka skapa regler för hur barnet och familjen ska använda skärmar hemma. Till exempel kan vuxna och barn lägga bort mobiler och andra skärmar vid matbordet eller när familjen umgås på annat sätt.

Rekommendationer om skärmanvändning för föräldrar

Forskning visar att föräldrar kan få ett sämre samspel med sitt barn på grund av skärmanvändning. Den som till exempel använder mobilen är mindre uppmärksam på barnets behov.

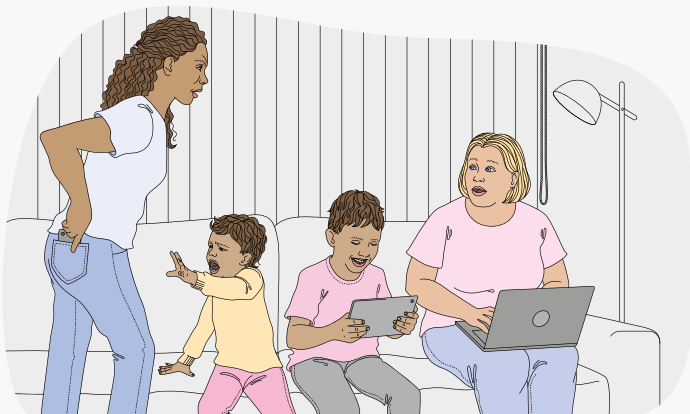
- Föräldrar bör fundera över hur de använder skärmar när de är tillsammans med sitt barn.
- Föräldrars skärmvanor kan påverka barnets skärmvanor.

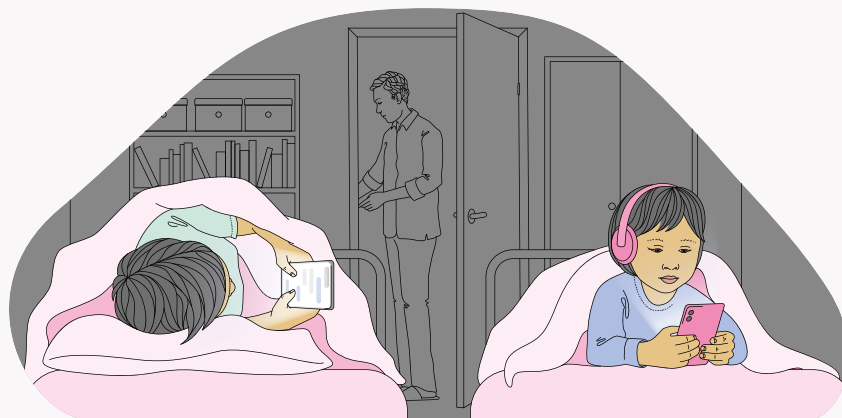
För att barn ska må bra behöver de känna att föräldern ser, hör och förstår dem. Forskning visar även att föräldrar till barn under 5 år, som använder skärmar när de är tillsammans med barnet, kan bli sämre på att samspla och bli mindre lyhörda. Det finns även tecken på att beteendet kan göra barnet mer utåtagerande.

Föräldrar till utåtagerande barn har dessutom en tendens att använda digitala medier oftare.

Som förälder till ett yngre barn kan det vara bra att berätta vad man gör när man använder mobilen eller andra skärmar, exempelvis kollar busstider, köper biljetter eller kommunicerar med förskolan.

Föräldrar och andra vuxna är viktiga förebilder. Om föräldrar har goda skärmvanor ökar chansen att även barn får det.





På folkhälsomyndigheten.se finns det mer material för dig som möter frågor om små barn, föräldrar och skärmar.

Här hittar du material för kompetensutveckling, information till föräldrar och inspiration till dialog.

Exempelvis: affischer, filmer, presentationer och broschyrer.

På mediemyndigheten.se finns material till föräldrar och yrkesverksamma inom barnhälsovård.

Här hittar du material om föräldrainställningar, säkerhet och tid i appar och spel, barns rättigheter på nätet samt om att minska risken för att barn blir utsatta på nätet.



Folkhälsomyndigheten



Mediemyndigheten

Mediemyndigheten arbetar bland annat för att stärka barn och unga som medvetna medieanvändare, ta tillvara deras erfarenheter samt verka för att skydda barn från skadlig mediepåverkan.

Folkhälsomyndigheten arbetar för bättre folkhälsa - för god och jämlik hälsa i hela befolkningen.



Mediemyndigheten



Folkhälsomyndigheten