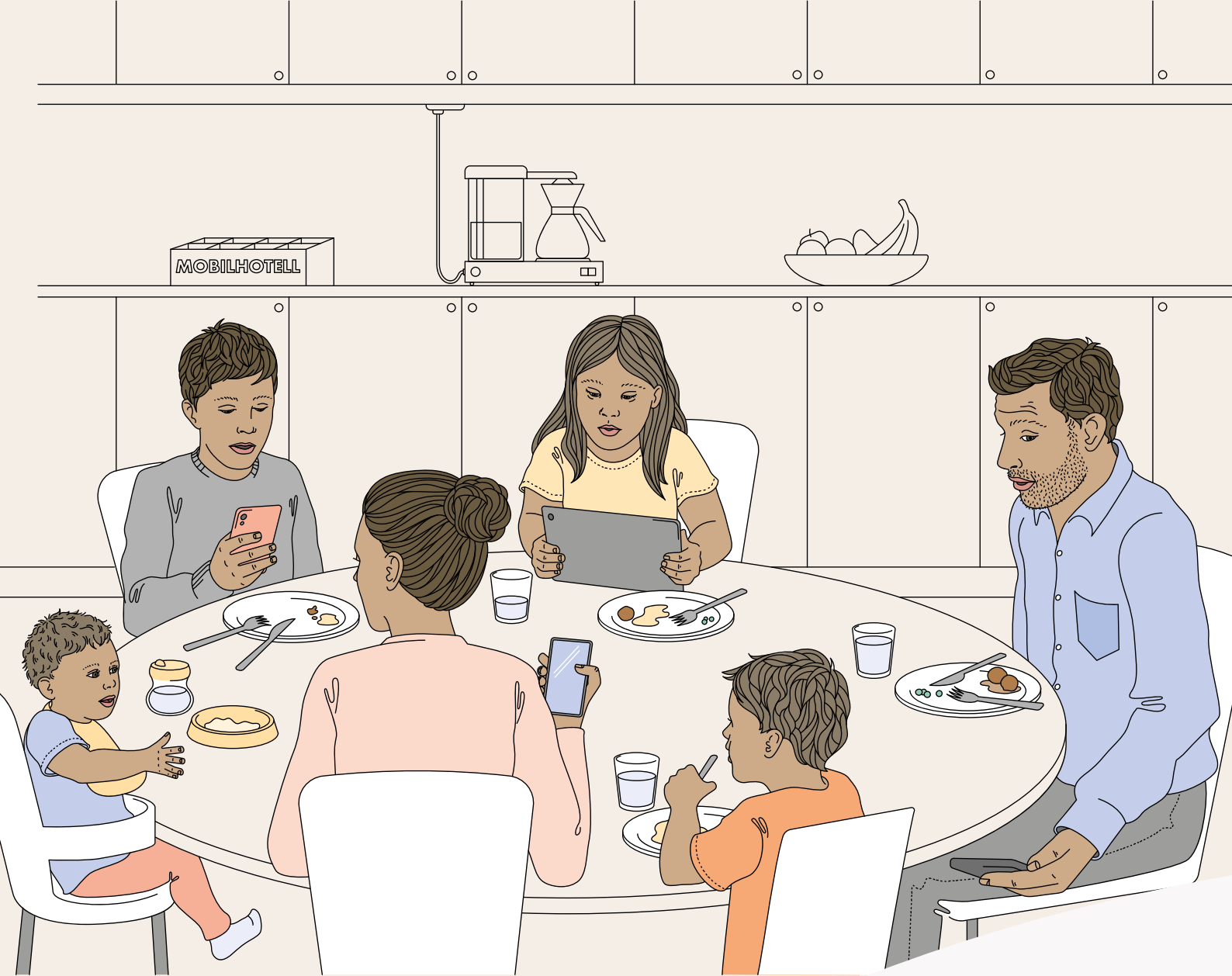




Barns och ungas skärmanvändning



Mediemyndigheten



Folkhälsomyndigheten

För dig som möter barn 6–12 år och deras föräldrar

Hur använder barn och unga digitala medier i vardagen? Hur påverkas hälsan när skärmar stjälar tid från sömn, skolarbete, socialt umgänge och träning?

Skärmar har i dag blivit en del av barns och ungas vardag – digitala medier skapar möjlighet att hålla kontakt med vänner, ha kul och lära sig nya saker. För en förälder¹⁾ kan det vara svårt att veta *var* och *hur* gränsen ska dras för barns skärmanvändning.

Användandet väcker även frågor som vad man bör göra om barnet verkar ha svårt att stänga av spel eller sociala medier, om mobilen används på natten och om man känner oro för att barnet nås av skadligt innehåll eller har olämpliga kontakter.

Många familjer upplever konflikter om skärmregler och rutiner. Förutom att det kan vara svårt att sätta gränser, kan det vara svårt att hålla de överenskomna reglerna. Många föräldrar använder själva ofta skärmar när de är tillsammans med sitt barn, vilket kan påverka barnet och relationen på olika sätt.

Genom att gemensamt reflektera över återkommande situationer som många känner igen sig i, skapas en större medvetenhet hos både föräldrar och barn.

Samtalsbilder för reflektion om barns och ungas medievardag

Mediemyndigheten och Folkhälsomyndigheten har tagit fram nio samtalsbilder i samarbete med yrkesverksamma personer inom barnhälsovården och elevhälsan som stöd för att prata om barns och ungas digitala 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 viktigt med tålamod. Att pröva sig fram och se vad som fungerar bra och mindre bra är en god start på ett 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.



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

Vad säger forskningen och hur ser rekommendationerna ut?

Mycket skärmtid kan leda till senare insomning, färre sömntimmar och fler uppvaknanden.

Rekommendationer om skärmar och sömn för barn

- Låt inte barnet använda skärm minst en halvtimme före läggdags
- Lämna mobil, surfplatta och dator utanför barnets rum under natten.

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

Nationell statistik visar att många barn använder mobilen på natten. Andelen ökar med åldern, från 26 procent i åldern 9–12 år till 79 procent i åldern 17–18 år. Totalt 27 procent i den äldsta gruppen använder mobilen varje natt.

Forskning visar att skärmanvändning sent på kvällen och att ha mobil, surfplatta eller dator i sovrummet under natten kan leda till sämre och kortare sömn. Sambanden kan gå åt båda håll, det vill säga skärmanvändning kan leda till sömnsvårigheter samtidigt som sömnsvårigheter kan leda till ökad skärmanvändning.

Användning av skärm före läggdags kan leda till att barnet somnar senare, vaknar oftare, sover sämre och får färre sömntimmar. Det är lätt att bli uppspelt eller fastna i något man ser eller gör på skärmen. Skärmanvändningen ger då en undanträngningseffekt på sömnen.

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 tas upp.

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

www.folkhalsomyndigheten.se/digitala-medier

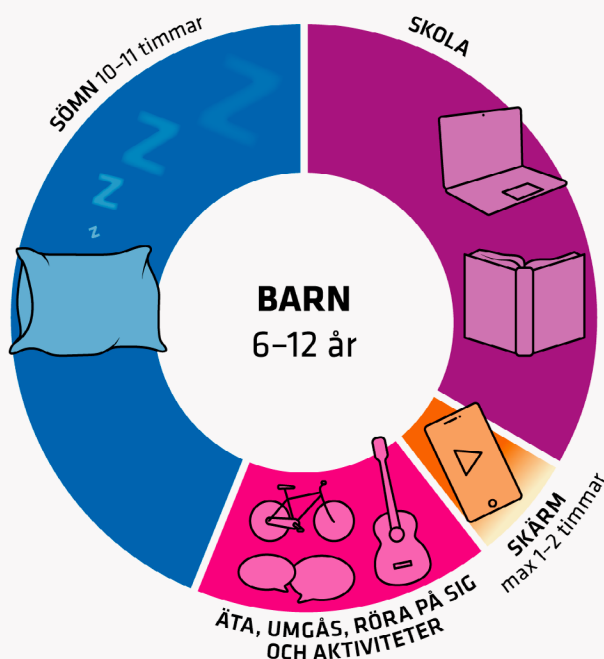
Rekommendationer om skärmar för barn 6–12 år

- Barn 6–12 år bör använda skärmar max en till två timmar om dagen.
- Välj åldersanpassade appar, program eller spel utan reklam och funktioner som gör att barnet kan fastna framför eller bli beroende av skärmen. Välj bort okänt och olämpligt innehåll.
- Följ åldersgränser för exempelvis streamingtjänster, sociala medier och spel.
- Var nyfiken och engagerad genom att prata med barnet om vad barnet gör på nätet och hur användning av digitala medier kan påverka måendet.

Dygnshjul: Balans mellan skärm och annan aktivitet för barn 6–12 år

Bilden visar hur barn 6–12 år kan fördela sin tid mellan olika aktiviteter för att få balans i vardagen. En bra tumregel är max 1–2 timmars skärmtid per dag. Här handlar skärmtid om exempelvis film, spel, åldersanpassade appar och annan fritidsanvändning, men inte skolarbete eller hjälpmedel till barn med funktionsnedsättning. Hjärnan behöver även en chans att vila från stimulans och intryck.

En förälder kan hjälpa sitt barn att skapa goda skärmvanor. Prata med barnet om vad som är viktigt för att må bra och få balans mellan sömn, skolarbete, fritidsaktiviteter, sociala relationer och skärmanvändning.



Källa/illustration: Folkhälsomyndigheten

Algoritmer¹⁾, reklam och åldersgränser

Många digitala medier är utformade på ett sätt som kan göra att barn exponeras för skrämmande eller annat olämpligt innehåll. De kan även innehålla algoritmer och interaktiv teknik som kan leda till problematisk eller beroendeliknande användning genom att barnet stimuleras att exempelvis fortsätta använda dem. Det är även vanligt med reklam och uppmaning till köp, trots att det är otillåtet och viss reglering finns.

Åldersgränser för spel eller sociala medier innebär att de inte är anpassade för barn under en viss ålder. De barn som ändå i låg ålder ges tillgång kan utsättas för olämpligt innehåll och kontakter som de inte kan hantera. Forskning visar att barn från tio års ålder som ofta använder sociala medier är mer missnöjda med sina kroppar och oftare har symtom på ätstörning än andra.

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.

Forskning visar på flera risker

Forskning visar att utformningen av digitala medier kan vara skadlig, dels genom att innehållet i sig kan vara skadligt (exempelvis ätstörningstriggande), dels genom att stimulering till ökad användning kan tränga undan exempelvis sömn, fysisk aktivitet och skolarbete.

Många barn och unga berättar att de har problem med att begränsa användningen av digitala medier. Nationell statistik och samtal med barn och föräldrar bekräftar att barn och unga i alla åldrar upplever att de fastnar i digitala medier och ägnar mer tid åt dem än vad de själva egentligen vill. De negativa upplevelserna inkluderar även olika former av utsatthet. Nästan var femte flicka i åldern 13–18 år har exempelvis varit med om att okända personer har bett dem att skicka nakenbilder på sig själva.

Viktigt att förebygga beroendeliknande användning

Problematisering av användning av digitala medier kan leda till ett beroende. Det vanligaste symtomet på problematisering av användning är enligt nationell statistik användningen av sociala medier som ett sätt att fly från negativa känslor.

Forskning visar att barn och unga med symtom på adhd och andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är en sårbar grupp med högre risk för att utveckla beroende och få negativa effekter av digital medieanvändning.

Mycket speltid är enligt forskning den största riskfaktorn för att utveckla problematisk användning av det slag som kallas data-spelsberoende.

Kan ge symtom på psykisk och fysisk ohälsa

Forskning och studier visar att barn och unga som använder digitala medier i hög utsträckning rapporterar vissa symtom på psykisk och fysisk ohälsa. Oavsett av vilken anledning är det angeläget att drabbade får stöd.

Digital medieanvändning kan bidra till psykiska besvär i form av symtom på depression, ångest och oro, delvis genom försämrad sömn. Exponering för skönhetsideal och interaktionen på sociala medier kan leda till negativ kroppsuppfattning.

- Barn och unga som exponeras för skönhetsideal på sociala medier har oftare symtom på ätstörning.
- Både flickor och pojkar kan påverkas negativt av ideal som rör skönhet och träning. Flickor tycks vara mer sårbara för skönhetsideal och pojkar för ideal om muskler.
- Ångest, låg självkänsla och tendenser att jämföra sig med andra är faktorer som förstärker den negativa påverkan.

Tecken på skärmberoende

- Barnet har svårt att minska eller sluta på egen hand, trots flera försök.
- Användningen verkar bero på att barnet mår dåligt och vill fly från verkligheten.
- Användningen går ut över annat som barnet vill eller behöver göra.
- Användningen leder till att barnet inte klarar av skolan, eller har hög frånvaro.
- Användningen leder till att barnet sover för lite eller vänder på dygnet.
- Användningen påverkar hur barnet mår.
- Användningen fortsätter eller ökar, trots att den leder till negativa konsekvenser.
- Användningen gör att barnet ofta hamnar i konflikt med familj eller vänner, eller ljugar om användningen.

Barns utsatthet på nätet

Det finns flera exempel på hur barn kan uppleva utsatthet på nätet. Här tas några av de vanligaste upp: Sexuella handlingar, nätmobbning och kontakt med gängkriminella nätverk.

Alla sexuella handlingar mot någons vilja är övergrepp, oavsett om de sker online eller offline. Handlingarna omfattar även när en person får oönskade nakenbilder skickade till sig eller blir pressad eller hotad till att skicka nakenbilder. Om den som utsätts är under 15 år är det per automatik ett grövre brott. Läs mer om utsatthet på nätet på länkarna:

www.umo.se/vald-och-krankningar/sexuella-overgrepp-och-trakasserier/

polisen.se/utsatt-for-brott/brott-mot-barn-och-unga/

Nätmobbning är en form av mobbning som sker med modern teknik som mobiltelefon,

dator och surfplatta. Det kan till exempel handla om obehagliga eller kränkande meddelanden eller att obehagliga bilder, filmer eller texter läggs ut och sprids på nätet.

Det förekommer att barn får kontakt med gängkriminella nätverk via nätet. Polisen och länsstyrelserna har tagit fram foldern "Gängsnacket", en guide för föräldrar och andra viktiga vuxna i ett barns liv om hur man kan prata med barnet om rekrytering till gängkriminalitet. Läs mer om hur barn och unga rekryteras in i kriminalitet:

polisen.se/utsatt-for-brott/brott-mot-barn-och-unga/sa-rekryteras-barn-och-unga-in-i-kriminalitet/

Se en film där polismästare Carin Götblad svarar på frågor om risker för barn och unga i sociala medier:

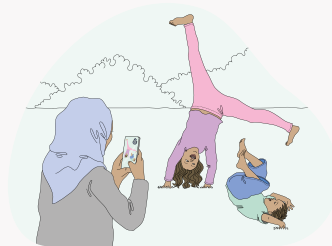
www.youtube.com/watch?v=ADn6xVPgUDY.

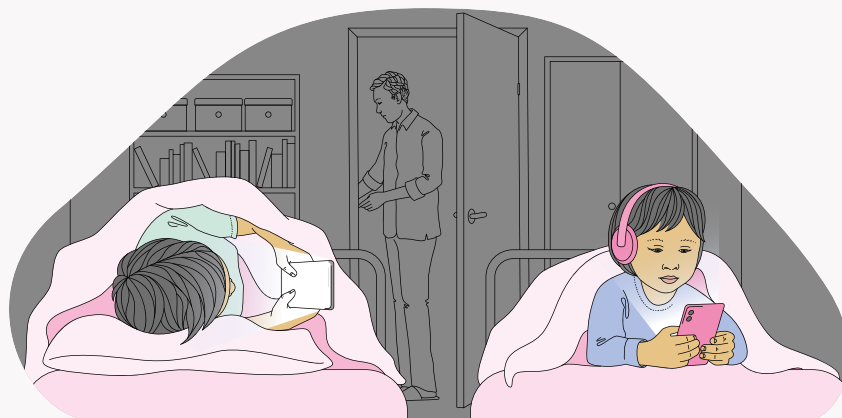
Prata med föräldrar om hälsosam användning

Risken att utveckla problematiskt användande är lägre för barn och unga som har en god relation till föräldrarna, om föräldrarna bryr sig och att barnen är engagerade i skolarbetet.

Att använda skärmar tillsammans med andra verkar vara bättre för hälsan, exempelvis att spela spel tillsammans med familjen eller kompisar i stället för att spela ensam. Att vara fysiskt aktiv kan dessutom minska den sårbarhet för depressiva symtom som kan

utvecklas med mycket skärmanvändning. Digital teknik ger barn och unga möjlighet att enkelt utbyta åsikter och erfarenheter, även politiska sådana, vilket kan vara extra värdefullt för barn som hör till en missgynnad eller utsatt grupp. Att inkludera ditt barn i samtal om skärmar och digital miljö är värdefullt dels för att beakta barnens verklighet, insikter och åsikter, dels för att få barn att förstå vilket ansvar de och andra användare har när de är uppkopplade.





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

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