



Vad vet vi om skärmanvändningen hos de yngsta och deras föräldrar?

- Ett faktablad för dig som jobbar inom barnhälsovård

58%

av föräldrar till barn mellan
0 och 1 år tycker att de
själva lägger för mycket
tid på mobilen.



De första åren i människans liv utvecklas hjärnan snabbt. Därför är det viktigt med kunskap om hur användning av digitala medier hos både de yngsta barnen och deras vårdnadshavare kan påverka små barns hälsa och utveckling.

Vi vet att hjärnans utveckling generellt går mycket fort under småbarnsåren. De första levnadsåren är också viktiga för hur hjärnans exekutiva förmågor ska fortsätta utvecklas, bland annat känsloreglering, och för språkutvecklingen.

Föräldrar kan fråga BVC

Barns och föräldrars användning av digitala medier diskuteras mycket i dag. De yngsta barnens vårdnadshavare kan därför komma med frågor och funderingar till BVC kring vad användningen av skärmar innebär för till exempel utveckling, samspel och konflikter.

Vårdnadshavare har enligt enkätstudier egna funderingar kring både sin och sina barns digitala medieanvändning. Föräldrar tycker till exempel att de själva använder mobilen för mycket på fritiden. De har också farhågor kring sina barns medieanvändning, särskilt om att datorspel och andra digitala medier kan vara beroendeframkallande.

Vuxnas mobilanvändning kan stressa barn

Bland föräldrar till barn mellan 0 och 1 år tycker hela 58 procent att de själva lägger för mycket tid på mobilen. Av föräldrar till barn på 2 till 4 år tycker 54 procent samma sak. Det framgår av Mediemyndighetens (tidigare Statens medieråds) rapport *Föräldrar & medier*, baserad på den återkommande nationella enkätstudien *Ungar & medier*.

När teknologi, ofta i form av mobiltelefoner, stör eller blanda sig i relationer brukar det kallas *technoference*. För små barn är den vanligaste formen av technoference att den som har hand om barnet använder sin mobiltelefon under tiden som den ska umgås med barnet.

Forskning har kommit fram till att om föräldrar använder mobilen mycket när de umgås med sitt barn visar barnet oftare tecken på stress.

Att använda digitala medier medan barnet leker kan ge sämre samspel. Den vuxna blir mindre lyhörd och barnets beteende blir mer utåtagerande. Så är det dock inte i alla situationer. Till exempel vid amning visar barnet inte tecken på stress om föräldern använder sin mobil.

Forskning tyder också på att föräldrar använder digitala medier för att hantera stress i föräldraskapet. Då kan det vara lätt att hamna i en ond cirkel, eftersom barnet i sin tur kan bli stressat av förälderns mobilanvändning.

Skärmar förknippas med sämre sömn

Forskningen har tittat särskilt på effekter av digital medieanvändning på sömnhälsan bland små barn. God sömnhälsa är viktigt för det lilla barnets kognitiva utveckling.

Folkhälsomyndighetens och Mediemyndighetens kunskapssammanställning *Digitala medier och barns och ungas hälsa* visar att hög total skärmtid för små barn mellan 0 och 2 år förknippas med kortare och sämre sömn samt sämre insomning.

Att värna om de små barnens sömn är ett tydligt budskap man kan ta med sig från forskningen.

Mycket skärmtid kan ge barn ökad aggressivitet

Enligt *Digitala medier och barns och ungas hälsa* saknas i stor utsträckning sammanställd forskning av tillräckligt god kvalitet om hälsoeffekter av digitala medier inom åldersgruppen 0–2 år.

Den forskning som ändå finns säger att mycket skärmtid möjligen kan leda till utåtagerande beteende och ökad aggressivitet för åldersgruppen, och även till mer besvär med muskler och skelett.

Oro för beroende av spel

Den medieanvändning som små barn upp till 2 år främst ägnar sig åt i Sverige är att titta på film eller tv-program. Det gör 23 procent av småbarnen (0–1 år) varje dag. Näst vanligast är att titta på Youtube – det gör 14 procent av småbarnen dagligen.

I *Ungar & medier* har föräldrar fått ta ställning till en rad påståenden om olika medier, till exempel om man tror att de kan ha vissa positiva eller negativa konsekvenser för barn som använder dem.

Bland svaren sticker det tydligt ut att var fjärde förälder till barn mellan 0 och 8 år helt och hållet instämmer i att datorspel på olika plattformar (mobil, surfplatta, dator och tv) är beroende-framkallande.

Så stor andel som 61 procent av föräldrarna till de minsta barnen instämmer till stor del eller helt och hållet.



Försiktighetsprincipen kan vara bra

För barn under 2 år kan det i forskningsöversikter inte påvisas några särskilda positiva hälsoeffekter av att använda digitala medier.

Orsakssambanden är inte klarlagda när det gäller fysiska besvär eller utåtagerande beteende för åldersgruppen, men det finns indikationer på att användning av skärmar kan hänga ihop med det.

I *Digitala medier och barns och ungas hälsa* beskrivs att det finns för lite kunskap om hur digital medieanvändning kan påverka de små barnens utveckling.

Bristen på säker kunskap om negativa effekter, i kombination med att det inte påvisats några positiva effekter bland så små barn, skulle kunna stärka tesen att försiktighetsprincipen bör tillämpas för de yngsta barnens skärmanvändning.

Punkter att diskutera

Nedan har vi listat teman som utifrån denna kunskap kan vara bra att diskutera och reflektera över tillsammans med vårdnadshavare. Hur kan man exempelvis:

- vara en förebild för barnet och reflektera över sin egen skärmanvändning
- ge förutsättningar för de aspekter som vi vet är viktiga för små barns utveckling, fysiskt och socialt
- vara tillsammans med barnet, samspela
- reflektera kring de minsta barnens (under 2 år) behov av skärmbruk och vad skärmbruket i så fall har för funktion
- känna till och ta reda på innehållet i de digitala programmen/applikationerna
- försöka undvika skärmar vid måltider och innan barnet ska sova
- vara uppmärksam på eventuella psykiska och fysiska förändringar hos barnet i samband med skärmanvändning.



Källor och övriga referenser

Forskningssammanställning om digital medieanvändning och psykisk, fysisk och sexuell hälsa samt levnadsvanor bland barn och unga (Folkhälsomyndigheten 2024)

Digitala medier och barns och ungas hälsa (Folkhälsomyndigheten och Mediemyndigheten 2024)

Ungar & medier; Småungar & medier; Föräldrar & Medier (Statens medieråd 2023)

Digitala medier och psykisk ohälsa hos barn och ungdomar: En forskningsöversikt (Statens medieråd 2021)

Folkehelseinstituttet: [Skjermbruks påvirkning på barn og ungdoms emosjonelle, kognitive og motoriske utvikling - FHI](#)

[Skjermbruks påvirkning på barn og ungdoms fysiske helse - FHI](#)

Skjermbrukutvalget: <https://skjermbrukutvalget.no>

Mediemyndigheten: [För vuxna - Mediemyndigheten](#)

SIC SE 101083969

D31 Reports and fact sheets

Materialet är finansierat av Europeiska unionen. De synpunkter och åsikter som uttrycks är endast Mediemyndighetens och utgör inte Europeiska unionens eller den beviljande myndighetens, HaDEA, officiella ståndpunkt.