



SAMTAL OM SKÄRMTID

Fysisk aktivitet är av stor vikt för både fysiskt och psykiskt välmående, och idag är skärmen en stor konkurrent om barns tid. Med teknikens snabba utveckling har det blivit vanligare att även små barn använder skärm redan under sitt första levnadsår. Eftersom hjärnan går igenom lika mycket utveckling under första två åren som den gör under efterföljande 10 åren så är hjärnan i en väldigt känslig period under de första levnadsåren. För lite stimulans för hjärnan kan leda till försenad språkutveckling, problem med uppmärksamhet och sämre social anknytning. Forskning visar också att yngre barn inte har förmågan att förstå och översätta att det som de upplever via en skärm har en motsvarighet i verkliga livet. All skärmtid under de första två åren kan alltså betraktas som dötid och mycket skärmtid blockerar tid från aktiviteter som är viktiga för barnets och hjärnans utveckling.

Pep-rapporten 2023 visar att:

Stillasittande skärmtid hos 4-6 åringar:

1-2 timmar 52%

>3 timmar 12%

Sissela Nutley, forskare och expert på hjärnan och skärmtiden om...

KONKRETA RÅD OCH REKOMMENDATIONER VID SKÄRMANVÄNDNING, 2-5 ÅR:

- **Begränsad skärmtid, 2-5 år.** För barn mellan två och fem års ålder, rekommenderas att föräldrar begränsar tiden med digitala skärmar till högst en timme om dagen.
- **Hög kvalitet.** I den här åldern är det viktigt hur skärmarna används och att digitala medier som används för barnet:
 - har ett innehåll av hög kvalitet (t.ex. långsamt tempo, innehåll där någon talar, gärna med upprepningar). Undvik abstrakt och animerat innehåll med snabba växlingar/klipp, video som har reklamavbrott och allt våldsamt innehåll. Hänvisa föräldrar till resurser som kan ha media av högre kvalitet, exempelvis UR.
 - används på liknande sätt som om de läser en bok för sitt barn – det vill säga titta tillsammans och prata om innehållet de ser. I annat fall bör barnets användande ske under uppsikt av föräldern som sen kan prata om innehållet, hitta lämpliga tillfällen för avslut och finnas i närheten om något oväntat skulle dyka upp på skärmen.
 - är media som föräldern själv undersökt, testat eller spelat innan barnet får prova och att de samtalar med barnet om appen/innehållet.
- **Underlätta avslut.** Stäng av eventuella autospelande funktioner på streamingtjänsterna och använd tekniska lösningar som kan tidsbestämma användandet. De har visats göra det lättare för barnet att avsluta den digitala aktiviteten. Att använda skärmen tillsammans med barnet har också visats leda till färre konflikter i samband med avslutande än att låta barnet använda skärmen själv.
- **Trösta utan skärm.** Avråd från att använda skärmar för att distrahera, hindra utbrott eller trösta barnet (undantagsfall kan vara vid medicinska procedurer såsom att ta en spruta). Stötta föräldrarna genom att tillsammans komma på alternativ till skärmar i olika situationer och hur de kan sätta gränser för sitt barn.
- **Stäng av.** Uppmuntra föräldrar att stänga av digitala skärmar när de inte används. Skärmar som står på i bakgrunden kan vara störande.
- **Skärmfri tid.** Uppmuntra att hålla måltider och föräldrar-barn lekstunder skärmfria för både barn och vuxna.
- **Skärmfritt innan läggdags.** Avråd från att ha skärmtid den sista timmen innan läggdags och rekommendera föräldrar att ta ut digitala skärmar från sovrummen innan läggning
- **Avsluta skärmtid:**
 - Det är viktigt med förutsägbara rutiner
 - Hjälptill till att trappa ner tiden, tex 5-3-1 minut kvar.
 - Sitt bredvid vid slutet och hitta den naturliga brytpunkten.
 - Stäng av autospelande funktionerna på streamingtjänsterna.

SAMMANFATTNING

- Lägg upp en plan för skärmtid
- Uppmuntra till skärmfria dagar och användning av skärmtid tillsammans

Svenska barnläkarföreningens rekommendationer till professionen inom barnhälsovården kring digitala skärmar, 0-5 år:

I begreppet digitala skärmar inkluderas alla typer av digitala skärmar såsom telefoner, surfplattor och TV.

- **Samtala tidigt.** Inled samtal om digitala skärmar tidigt. Fråga spädbarnsföräldrar om familjens medievanor, om deras barn använder skärmar och i så fall vilka tillfällen och platser de används vid.
- **Ta fram en plan.** Hjälp familjerna att ta fram en plan för familjens digitala skärmvanor med specifika åldersanpassade överenskommelser. Detta bör även inkludera föräldrarnas användande vid tillfällen då barnen är i närheten. Att ha en uttalad överenskommelse kring skärmarna som båda föräldrarna står bakom är kopplat till mindre skärmtid hos barnen.
- **Förklara utveckling.** Berätta för föräldrarna om hjärnans utveckling under de första åren och vikten av rörelse, lek och samspel med vuxna för att utveckla språkliga, kognitiva, sociala och känsloregleringsförmågor.
- **Ingen skärm före två års ålder.** Avråd helt från användande av digitala skärmar för barn yngre än 24 månader utöver videosamtal tillsammans med en vuxen.



SAGASAGOR I HÄLSOSAMTAL - verktyg för samtal om skärmtid

- **Vila och sömn:** Öppnar upp för samtal kring skärmtid, vila och tid tillsammans.
- **Skärmtid:** Skapa en medieplan tillsammans med familjen med hjälp av verktyget "Skärmtid". Detta kan göras under ett hälsosamtal eller som en hemuppgift.
- **Pep Dygnet:** Ger stöd till att prata om balansen mellan olika aktiviteter under dygnets timmar, till exempel balansen mellan lek, rörelse och stillasittande skärmtid. Mitt Pep Dygn kan fyllas i tillsammans eller skickas med som hemuppgift.

LÄSTIPS:

Mer kunskap kring skärmtid hittar du i:

- [Pep-rapporten 2023 \(pdf\)](#)
- [Skärmvanor för barn 0-5 år \(rikshandboken-bhv.se\)](#)

Sisselas boktips:

- *Distraherad - hjärnan, skärmen och krafterna bakom* (Natur & Kultur, 2019) av Sissela Nutley som beskriver det samlade forskningsfältet kring skärmtid.

