



Svenska Barnläkarföreningen
The Swedish Paediatric Society

INFORMATION TILL FÖRÄLDRAR KRING DIGITALA MEDIER FÖR BARN (0-5 ÅR).

Barn som växer upp idag tillbringar en stor del av sin vakna tid framför skärm. De flesta föräldrar har nog upplevt hur effektiva digitala skärmar kan vara för att sysselsätta barn när man vill ta en dusch eller laga mat i lugn och ro. Många barn, unga och vuxna upplever också hur stark dragningskraften kan vara i mobilens digitala tjänster som gör det lätt att fastna där längre än det var tänkt.

Även om digitala skärmar kan innehålla bra information, vara underhållande och ge möjlighet till kontakt med andra så har små barns hjärnor ännu inte mognat tillräckligt för att ta till sig fördelarna. Tvärtom visar forskningen att barns utveckling kan påverkas negativt. Därför rekommenderar Svenska Barnläkarföreningen och motsvarande organisationer i ett flertal länder, att barn under två år inte alls bör titta på skärm samt att de används begränsat därefter.

Barnhjärnans utveckling

Barnets hjärna går igenom en mycket viktig period under de första åren då miljontals kopplingar i minuten görs mellan hjärnans celler. Hjärnans olika funktioner utvecklas i en bestämd ordning där miljön och samspelet med vuxna är särskilt viktigt i början. Många viktiga färdigheter grundläggs under de första åren och detta sker bäst genom att barnet får samspela med vuxna och utforska sin fysiska miljö.

Risker med att använda digitala skärmar för barn 0–5 år

Forskning har visat att barn som tidigt börjar använda digitala skärmar kan få försenad språkutveckling, koncentration och känsloreglering. De riskerar dessutom i högre omfattning att på sikt drabbas av ohälsa som övervikt, närsynthet och sömnsvårigheter. Barn som använder skärm blir ofta mer stillasittande vilket även bidrar till att den motoriska utvecklingen försämras. Forskningen visar också att de snabba klippen ger hjärnan en känsla av belöning. Det kan därför kännas lockande att använda skärmen för att distrahera eller lugna barn som har känsloutbrott, men på sikt tycks tröstande med skärm försvåra impuls kontroll och känsloreglering.

Du är viktigast för ditt barns utveckling

Det är lätt att tro att ens barn går miste om något om de inte får använda digitala appar tidigt. Det stämmer inte! Barn lär sig bäst i samspel med vuxna och det finns ännu inga bevis för att digitala verktyg skulle kunna bli lika bra på att lära ditt barn nya saker som du är. Eftersom barn härmar och lär sig från sina föräldrar är det också viktigt att vara en förebild när det kommer till *hur* och *när* digitala medier används. För att barn ska lära sig ett helt språk behöver de höra många ord från dig. Att ofta ha Tv:n påslagen i bakgrunden gör både

att du pratar mindre med ditt barn och att det blir svårare för barnet att lyssna på dig och lära sig prata. När du använder mobilen förhindras också den sociala kontakten med barnet. Det skapas då ofta en spiral av mer negativa beteenden hos barnet för att få sin förälders uppmärksamhet.

Sätt överenskommelser om digitala skärmar hemma

Sätt överenskommelser för hela familjen om var, när och hur ni använder digitala skärmar hemma. Att ha en uttalad överenskommelse kring skärmarna som båda föräldrarna står bakom är kopplat till mindre skärmtid hos barnen. Att använda skärmen tillsammans med barnet har också visats leda till färre konflikter i samband med avslutande än att låta barnet använda skärmen själv. Det finns också stöd för att tekniska lösningar som tidsbegränsar användandet gör det lättare för barnet att avsluta skärmstunden.

Avled inte negativa känslor med digitala skärmar

Innan barn har utvecklat sitt språk har de inte så många verktyg för att uttrycka missnöje. Skrik, gnäll och gråt hör livet till och är fullt normalt att uttrycka som barn. När barnet är litet kan uppmärksamheten styras genom att peka på saker i närheten och beskriva vad ni ser. Tittutlekar, sånger och lugnande beröring i famnen är också ofta effektivt. Ha gärna olika små leksaker och böcker med i väskan som hjälp att distrahera när barnet börjar bli missnöjt istället för att plocka fram en skärm. Tänk även på att det oftast är lättare att behålla barnets lugn om du från början ger barnet uppmärksamhet då ni till exempel åker buss, istället för att försöka lugna barnet när det väl blivit upprört. Om man distraherar eller tröstar barnet med en skärm riskerar detta att på sikt skapa fler konflikter, mer tjat om skärmar, samt att barnet inte utvecklar sin förmåga att reglera sina känslor på bästa sätt.

Rekommendationer till vårdnadshavare kring digitala skärmar, 0–5 år

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

Undvik digitala skärmar helt för barn som är 0–2 år

- **Ingen skärm före två års ålder.** Undvik helt användande av digitala skärmar för barn yngre än 24 månader. Korta videosamtal med exempelvis mor- och farföräldrar tillsammans med en vuxen går dock bra.
- **Ingen brådska.** Känn dig inte pressad att börja tidigt! Designen är så intuitiv att barn i alla åldrar snabbt lär sig att hantera digitala skärmar.

Rekommendationer vid skärmanvändning

- **Begränsad skärmtid, 2–5 år.** För barn mellan två och fem års ålder, begränsa tiden med digitala skärmar till högst en timme om dagen.
- **Hög kvalitet.** I den här åldern är det viktigt att digitala medier som används för ditt barn:
 - 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.
 - används under uppsikt av dig som vuxen så att du 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 du själv undersökt, testat eller spelat innan ditt barn får prova och att du samtalar med barnet om appen/innehållet.
- **Underlätta avslut.** De tekniska lösningar som kan tidsbestämma användandet har visats göra det lättare för barnet att avsluta den digitala aktiviteten. Att använda skärmen tillsammans med barnet har också visat sig leda till färre konflikter i samband med avslutande.
- **Trösta utan skärm.** Undvik att använda skärmar för att distrahera, hindra utbrott eller trösta ditt barn. Ha gärna ett gosedjur eller en välbekant leksak nära tillhands, peka på något i omgivningen och benämna tillsammans, lek tittut, sjung en ramsa eller erbjud en trygg famn. Detta fungerar dels som avledning och ger dels barnet tillfälle att öva på hantering av sina känslor tillsammans med en trygg vuxen.
- **Stäng av.** Stäng av och lägg undan digitala skärmar när de inte används.
- **Skärmfri tid.** Håll måltider och föräldrar-barn lekstunder skärmfria för både barn och vuxna.
- **Skärmfritt innan läggdags.** Undvik skärmtid den sista timmen innan läggdags och ta ut digitala skärmar från sovrummen innan läggning.

Vanliga frågor från föräldrar och svar på dessa

1. Det är extremt svårt att få ihop vardagspusslet för oss som föräldrar. Kan det verkligen spela någon roll om min 1-åring tittar lite på en skärm så att jag får en stunds lugn och ro – det gör ju mig till en mycket bättre förälder.

Svar: Ett problem med denna lösning är att skärmar är naturligt förstärkande även för riktigt små barn. Detta gör att när man väl har introducerat digitala skärmar i barnets liv kommer barnet att vilja ha skärmen mer och mer och man riskerar då att få fler konflikter med barnet än man hade fått om man inte introducerat skärmen. Om man dessutom ger med sig när barnet inte vill avsluta är det lätt att man snart kommer upp i en ganska lång skärmtid, vilket kan få flera negativa konsekvenser såsom beskrivs i texten ovan.

2. Min 3-åring avskyr att borsta tänderna. Kan det inte vara OK att använda skärmar bara när man borstar tänderna?

Svar: Börjar man rutinmässigt använda digitala skärmar som avledning vid vardagliga situationer som barnet inte gillar så får barnet färre tillfällen att träna på att reglera sina negativa känslor. På sikt kan sådana lösningar göra att barn blir mindre tålmodiga och blir sämre rustade för att klara av naturliga utmaningar som hör livet till. Om man väljer att introducera skärmar tidigt är det därför bättre att använda dem vid ett tillfälle då barnet inte är missnöjd eller ledsen (t.ex. då man som vuxen behöver laga mat).

3. Min 1.5-åring behöver en lugn stund när han kommer hem från förskolan och då känns det som att det fungerar bäst för honom att få titta en stund på en skärm. Behöver inte också barn få en lugn stund efter en lång dag?

Svar. Det är absolut viktigt att barn får avkoppling, till exempel efter förskolan. Hjärnan behöver vila från intryck genom en lugn aktivitet som att få sitta i famnen en stund. En bra strategi kan vara att *först* ge barnet några minuters odelad uppmärksamhet för att tanka närhet och energi. Digitala skärmar kan vara ett sätt för avslappning (dock ej hjärnvila) när barnet blivit lite äldre, men bör inte vara det enda sättet eftersom det lätt blir mer än planerat och ofta skapar större svårigheter på sikt.

4. Jag måste ju laga mat till familjen varje dag. Det går ju inte om jag inte låter mitt barn titta på skärmen en stund.

Svar: Vi rekommenderar inte att barn som är under 2 år ska använda skärmar alls, inte ens under en kortare stund då man som förälder behöver laga mat. Låt hellre istället barnet sitta i en barnstol bredvid dig och prata med barnet om vad du gör när du lagar mat. Många barn har även svårt för att äta grönsaker och dietister brukar därför ofta tipsa om att servera grönsaker till barnet under tiden som du själv lagar mat. Att äta ärtor/kikärtor och liknande är dessutom ett jättebra sätt för barnet att träna på sin finmotorik. För barn som är över två år kan man låta barnet titta en stund på en skärm när man lagar mat, men helst då i närheten av dig som vuxen så att du kan prata med

barnet om vad hen ser på skärmen, avsluta vid naturliga tillfällen och se till att barnet inte tittar på olämpligt innehåll.

5. Jag har hört att barn kan lära sig en massa saker från skärmar så jag vill att mitt barn ska använda skärmar för att utvecklas så snabbt som möjligt.

Svar: Känn dig inte pressad att introducera digitala skärmar tidigt i barnets liv. Designen är så intuitiv att barn i alla åldrar snabbt lär sig att hantera digitala skärmar. Som förklaras mer i detalj ovan har små barn dessutom mycket begränsade möjligheter att lära sig saker från skärmar som är användbara i verkliga livet. Vill du att ditt barn ska få den bästa utvecklingen ska du alltså se till att barnet får mycket mänsklig kontakt. Läs gärna böcker för barnet.

6. Min 5-åring har svårt för att umgås med kompisar och blir aldrig hembjuden till någon jämnårig för att leka. Hon tittar därför en hel del på Youtube när hon kommer hem från förskolan eftersom det inte finns något annat att göra. Är detta skadligt?

Svar: Som framgår ovan visar forskningen att en hög skärmtid hos barn kan ha negativa effekter. Youtube är dessutom en app där man som förälder har svårt att ha kontroll på vilket material barnet tittar på, vilket kan öka risken för negativa effekter. Tänk även på att du som förälder har möjlighet att hjälpa ditt barn att skapa sociala kontakter i förskoleåldern. När barnet börjat skolan så förväntas de i högre grad klara av detta själva och då blir det svårare för föräldrar att hjälpa till. Det är därför viktigt att försöka hantera sociala svårigheter hos barn så tidigt som möjligt, gärna i dialog med förskolan. Barn som har sociala svårigheter löper ökad risk för att utveckla ett beroende av dataspel eller internet när de blir äldre varför det är viktigt att agera tidigt för att förebygga problem.

7. Min 4-åring har svårt för att koncentrera sig. Han är väldigt impulsiv och får lätt utbrott. Att vara en hel dag på förskolan är tufft så han behöver en lugn stund framför en skärm när han kommer hem.

Svar: Att ha ett barn men koncentrationssvårigheter som dessutom får utbrott kan vara väldigt tufft som förälder och då är det lätt att man tar till digitala skärmar som hjälp för att lugna barnet. Detta är dock oftast enbart en kortsiktig lösning som på sikt istället skapar ökade problem med koncentration och utbrott. Forskningen har här visat att sambanden går åt båda hållen, vilket innebär att det dels finns en ökad risk för barn som har koncentrationssvårigheter och är impulsiva att utveckla ett problematiskt användande av skärmar, och dels att användningen av skärmar kan förstärka de problem som barnet har. Att vara försiktig med att låta barnet använda digitala skärmar är alltså extra viktigt för barn som har svårt att koncentrera sig och är impulsiva. Barn med sådana utmaningar kan istället få extra fördelar av att få utlopp för sitt rörelsebehov, vilket också kan förbättra möjligheterna till koncentration.

8. Min man och jag har som alla andra mobilerna ständigt närvarande och hamnar ofta i att svara på något mejl, kolla sociala medier eller läsa något. Barnen är vana vid

detta. Är det inte bäst att barn får lära sig tidigt att det är så här som livet ser ut nuförtiden?

Svar: På senaste tid har det kommit allt fler studier som visat att det som man kallar *technofence* kan påverka barn negativt. För det första är det viktigt att man som förälder föregår med gott exempel – använder man själv skärmar på ett gränslöst sätt ökar risken för att barnet också har en mer omfattande skärmtid. När föräldrar använder sina mobiler ofta medan de är tillsammans med sina barn ökar risken för att vuxna missar viktiga signaler hos barnet, eller att barnet blir missnöjt och även på negativa sätt försöker påkalla den vuxnes uppmärksamhet. Detta leder ofta till ett negativt samspel mellan barn och vuxna, och att den vuxne känner ytterligare behov av att dra sig undan med mobilen. Forskningen pekar här på riskerna med en negativ spiral.

9. Hur kan jag som föräldrar stimulera mitt barns utveckling på bästa sätt utan skärmar?

Svar: Några av de allra viktigaste sakerna i barns utveckling är språk, socialt samspel och självreglering. Ditt barns språk och sociala samspel utvecklas av att få höra dig prata och peka på saker i er omgivning så att barnet förstår att de hör ihop. Försök att tidigt få in vanan att läsa böcker för ditt barn varje dag. Detta utvecklar barnets språk långt innan det själv kan prata. När barnet är större bör man bjuda in barnet till att bidra till högläsningen genom att ställa frågor, peka och fundera över vilka känslor de olika karaktärerna i boken upplever. Försök ge barnet din odelade uppmärksamhet då ni leker och samspelar på barnets villkor minst 15 minuter varje dag. Forskning visar att det räcker en god bit på vägen för att barnet ska känna sig hörd och sedd. På sikt har det även visat sig förebygga konflikter. Slutligen behöver barn mycket träning att reglera sina känslor. Genom att beskriva känslouttryck med ord hjälper du ditt barn att skapa ett språk kring sina känslor. Beskriv vad du tror händer hos ditt barn när hen uttrycker känslor och beskriv själv dina känslor när de gör sig påmind. Det är lättare för barnet att lära sig att det finns lösningar på det flesta problem om man skapar en berättelse om hur barnet först var ledsen, sen löstes situationen och barnet blev glad igen.