

Central Barnhälsovård Sö Älvsborg

Västra Götalandsregionen  
2019-05-07

## Samtalsstöd för BHV-personal om digital media, små barn och deras föräldrar

---

### Bakgrund

Vanor i familjen grundläggs under barnets första år och barnhälsovårdens uppdrag är att hjälpa föräldrar att göra hälsofrämjande val för sina barn. Till dessa val hör familjens vanor kring digital media och föräldrars förmåga att stödja, vägleda och gränssätta även inom detta område.

Området digital media och kunskapen om hur användandet av denna media påverkar vår vardag förändras i hastig takt (18). En rapport från Linköpings Universitet visar att en hel del småbarnsföräldrar i deras studie oroar sig över hur digital media påverkar deras barn (6). Utifrån denna kunskap bör barnhälsovården erbjuda stöd och reflektionsutrymme kring förhållningssätt till föräldrar i frågor som rör barnets och familjens användande av digital media ("skärmar") i vardagen. Ny forskning har under de senaste åren undersökt den påverkan vårt ökande användande av skärmar har på små barns (här definierat som barn i åldrarna 0–5 år) utveckling. Rikshandboken har en omfattande sammanställning av studier och kunskap fram till 2015, bland annat med grund i Statens medieråds material (16, 18). Detta samtalsunderlag kan komplettera denna text.

### Aktuellt forskningsläge

Inledningsvis bör betonas att studier som undersökt hur små barn lär sig från skärmar och hur de påverkas av skärmanvändande i sin vardag skiljer mellan barn i olika åldrar. Det finns idag knappt någon forskning som tyder på att skärmar är utvecklande för spädbarn (19). Vad gäller de äldre förskolebarnen är forskningsläget dock inte entydigt. Jämförelsen mellan olika nationella rekommendationer försvåras av att de fokuserar på olika åldrar.

Rekommendationerna från amerikanska barnläkarsällskapet och deras brittiska motsvarighet skiljer sig t ex åt med ett fokus på de yngsta barnen i det amerikanska dokumentet och på skolåldrarna i det brittiska (5, 17).

---

Denna sammanställning handlar om barn under 6 års ålder, men texten nedan delar också upp resultat och möjliga riktlinjer mellan de yngsta barnen (0 till 1 år) och barn mellan 2 och 5 års ålder. Generellt sett bör ett förhållningssätt vara att ju yngre barn vi talar om, desto mer bör försiktighetsprincipen gälla.

Forskning publicerad från 2015 och framåt ligger till grund för det samtalsstöd som presenteras här. En större svensk studie kring skärmars påverkan på små barns utveckling ("Att växa upp i en digital värld") pågår för närvarande vid Linköpings universitet och de resultat som hittills publicerats från denna studie finns också med i sammanställningen (6). Denna forskning bör följas och finnas med som grund för fortsatta uppdateringar i ämnet.

Studier som undersökt hur små barn påverkas av digital media och användandet av skärmar i vardagen fokuserar framför allt på nedanstående områden.

### Sömn

För barn mellan 6 och 36 månaders ålder har man funnit ett signifikant samband mellan mer skärmtid och mindre total mängd sömn (4). För varje timma av skärmtid barnet exponerats för på dagen minskade den totala sömnen under dygnet med cirka 15 minuter. En svensk studie visar dessutom på ett negativt samband mellan antalet skärmar i 9 månader gamla barns rum under dagtid och mängden sömn nattetid (6). Denna kunskap ger således belägg inte bara för att rekommendera minskad exponering för skärmar kvällstid utan tyder även på att mängden exponering för skärmar dagtid riskerar att påverka de yngsta barnens sömn negativt.

### Språkutveckling och kognitiv utveckling

Små barn lär sig i relation till andra människor. Resultaten av studier som undersökt effekter av digital media på språkinläring och generell utveckling tyder på att barn under 2 års ålder inte gynnas utvecklingsmässigt av att ensam använda aktiviteter på en skärm (2, 6, 7, 9, 10, 14). Barn under 6 års ålder kan lära sig från skärmar, men denna inläring tar längre tid än inläring från en annan människa i ett socialt sammanhang. Vägledning av en vuxen har visat sig avgörande för hur väl ett litet barn skall kunna ta till sig kunskap från skärmar. Det är svårt för barn under tre års ålder att överföra den tvådimensionella bilden på skärmen till en tredimensionell verklighet och vice versa ("transfer deficit"). Barnet behöver stöd från en vuxen, flera repetitioner och ett långsamt, verklighetsnära innehåll för att lära sig nya saker från en skärm (1, 2, 8, 20, 21). När små barn använder skärmar verkar alltså framför allt samspelet med en vuxen framför skärmen vara avgörande för om och hur mycket barnet lär sig (20, 21). Om ett litet barn använder skärmar ensam i hög utsträckning riskerar det däremot att påverka barnets språkliga och kognitiva utveckling negativt. Skärmen tar då tid från att

göra saker tillsammans med en vuxen eller vara i aktiv lek vilket är den främsta inlärningssituationen för barn under tre års ålder.

#### Regleringsförmåga och känslomässig utveckling

En ökad mängd skärmtid för barnet riskerar att minska tiden för socialt samspel mellan förälder och barn (12, 14). På liknande sätt riskerar föräldrarnas egen tid framför skärmar (då hen samtidigt är tillsammans med sitt barn) att minska och/eller störa den känslomässiga intoningen och utbytet mellan barnet och föräldern (11). Då föräldern avbryter samspelet med sitt lilla barn (under 2 år) genom att titta på sin mobil (och därigenom, tillfälligt, slutar svara på barnets blickar och ansiktsuttryck och inte är känslomässigt närvarande, s.k. ”still face”) reagerar barnet ofta med upprördhet och frustration. Redan vid 2–3 månaders ålder är barn sensitiva för samspel med andra och börjar bygga en bild av hur omgivningen relaterar till hen. Om det blir en genomgripande erfarenhet för barnet med plötsliga avbrott i samspelet riskerar spädbarnets emotionella reglering och beteende att påverkas negativt (11, 12).

Föräldrar till barn under tre år som upplever att de har svårt att hantera sitt barns beteende rapporterar oftare än andra föräldrar att de använder en skärm för att lugna barnet (15). Man har också funnit att förskolebarn med beteendeproblem och hyperaktivitet har ett högre skärmanvändande än barn med färre sådana svårigheter. Hur dessa samband ser ut i detalj är idag inte klarlagt (13).

Ovanstående leder fram till följande rekommendationer.

#### **Rekommendationer för familjer med barn 0–1 år**

1. Mängden skärmtid för barnet bör kraftigt begränsas. Det lilla barnet behöver inte digitalt material för att utvecklas.
2. Skärmtid bör ske med barnanpassat innehåll (långsamt, mycket repetitioner och verklighetsnära) och tillsammans med vuxen.
3. Följ alltid åldersrekommendationer för spel, filmer och appar. Snabba bildväxlingar och teman som inte berör något som barnet kan relatera till kan bli förvirrande. Videochatt med väl kända personer som barnet har en relation till verkar inte ha negativa effekter.
4. Undvik att använda skärmar för att rutinmässigt lugna eller avleda barnet till exempel under måltider, vid sovdags eller då barnet är oroligt eller upprört.
5. ”Skärmfri tid” i hemmet gynnar samspelet med barnet.
6. Föräldern bör begränsa sin egen skärmanvändning till angelägna ärenden när barnet är närvarande och vaket, och helst avstå helt vid amning, flaskning och andra måltider.
7. Stäng av TV och andra skärmar när de inte används.

## Rekommendationer för familjer med barn 2–5 år

1. Skärmtiden för barnet bör begränsas.
2. Det barnen ser på/spelar skall vara anpassat till barn i rätt åldersgrupp och ses/spelas tillsammans med en vuxen.
3. För att barnet skall förstå och kunna lära sig från skärmen bör innehållet vara långsamt och verklighetsnära, innehålla mycket repetitioner samt delas med och förtydligas av en vuxen.
4. Ta barnets rädsla på allvar och var noga med att det barnet ser på inte innehåller våld eller har några skrämmande inslag. Barnet kan ha svårt att skilja mellan vad som är överkligt och vad som är på riktigt och det behöver hjälp att förstå och sätta in det hen ser i ett sammanhang.
5. Undvik att rutinmässigt använda skärmar för att lugna eller avleda barnet till exempel under måltider, vid sovdags eller då barnet är oroligt eller upprört.
6. ”Skärmfri tid” i hemmet gynnar samspelet med barnet.
7. Se till att barnet får regelbunden fysisk aktivitet, helst utomhus. I sådan lek utvecklas samtliga av barnets sinnen samt motorik och turtagning!
8. Föräldern bör begränsa sin egen skärmanvändning till angelägna ärenden när barnet är närvarande och vaket, och helst avstå helt vid måltider.
9. Stäng av TV och andra skärmar när de inte används.

## Hur för vi samtalet om digitala medier på BVC?

- Möt föräldrarna där de är, använd gärna gemensamma erfarenheter. Vi lever i en digital värld och detta är något vi alla måste förhålla oss till.
- 
- Fråga om skärmarna när de används i rummet. Om det behövs, säg att du själv föredrar skärmfri samtalstid.
- 
- Låt samtal om digitala medier ingå som en naturlig del vid alla hälsosamtal om levnadsvanor på BVC. Ta gärna hjälp av broschyren ”Äta, växa och må bra” som har ett avsnitt om ”skärmtid” samt material från statens medieråd och Idefics.
- 
- Ta upp temat kring små barn och skärmanvändning vid föräldrastöd i grupp och utgå från föräldrarnas tankar och ambitioner. Använd gärna Statens medieråds material ”Familjeliv, små barn och medier” som samtalsunderlag.

### Samtal om barnets användande av digital media

- Fråga föräldern om och hur deras barn använder skärmar. Vid behov delge fakta. Media kan inte lära barn under 2 år saker *lika bra* som människor kan och ett omfattande användande riskerar att ha en negativ effekt på samvaron mellan förälder och barn.
- 
- Det finns ingen anledning att introducera skärmar tidigt, vare sig av pedagogiska skäl (barnet kommer att lära sig ändå) eller för att öka barnets kunskapsinhämtning (små barn lär sig bäst i relation).
- Bekräfta medias funktioner för små barn (underhålla, lugna, aktivera, distrahera/avleda) och prata om hur man kan hitta andra aktiviteter som har samma funktion och mål om föräldrarna tycker att det är svårt.
- 
- Många appar använder tekniker som triggar hjärnans belöningssystem för att hålla kvar användaren. Hjälプ föräldern att förstå detta och att det kan vara svårt för barn att begränsa sig själva. Jämför med att vuxna tar ansvar för att begränsa barnets godisintag!
- Fråga föräldern vad hen och barnet gör tillsammans som båda tycker är roligt.
- 
- Rekommendera rörlig lek tillsammans med barnet. Där utvecklas samtliga av barnets sinnen samt motorik och turtagning!

### Samtal om föräldrarnas eget användande av digital media

- Diskutera om det är svårt för föräldern att avstå skärmar, till exempel under måltider. Hur tänker hen kring det?
- 
- Ser föräldern sig som en förebild för sitt barn vad gäller användande av skärmar och andra livsstilsfrågor?
- 
- Det är svårare att göra saker – inklusive föräldrauppgifter – med splittrad uppmärksamhet (som fokus på t.ex. en smartphone kan leda till). Samtala om barnsäkerhet.
- 
- Föräldrarnas eget användande av t.ex. smartphones riskerar att påverka kvaliteten på samspelet med barnet. Fråga föräldern när hen tycker att hen har mest roligt tillsammans med sitt barn.
-

- Fråga om föräldern tror att hens egen skärmanvändning påverkar barnets beteende.

### **Material**

- *Äta, växa och må bra* (VG-region)
  - En handledning till personal finns till detta material.
- *Familjeliv, små barn och medier* (Statens medieråd)
  - Bildkort att använda som samtalsunderlag vid föräldrastöd i grupp finns att beställa.
  - En affisch att sätta upp i väntrummet finns till detta material.
- *Njut av tiden tillsammans – TV och skärmar kan vänta!* (Idefics)
- "Bamse-materialet"
  - En handledning till personal finns till detta material.
- *Små barn och skärmar* (Gothia Fortbildning)
- *Rikshandboken Barnhälsovård, Digitala medier* <https://www.rikshandboken-bhv.se/livsvillkor/digitala-medier/>

Laslo Erdes

Barnhälsovårdsöverläkare

Materialet framtaget av specialistpsykolog Karin Colliander, Psykologenheten för mödra- och barnhälsovård i Södra Älvsborg, och leg psykolog Kerstin Johannesson, CBHV Södra Älvsborg

## Referenser publicerade 2015-2019:

- 
- 1. Barr, Linebarger (editors). *Media exposure during infancy and early childhood. The effects of content and context on learning and development*. Springer International Publishing, 2017.
- 
- 2. Barr, R., McClure, E., Parlakian, R. (2018). *What research says about the impact of media on children aged 0-3 years old*. Washington, DC: ZERO TO THREE.
- 
- 3. Bro, T. (2017). *Möjlig ökning av närsynthet bland barn i Sverige. Risken för myopi påverkas av närarbete och inomhusvistelse*. Läkartidningen 30-32/2018
- 
- 4. Cheung, C. H., Bedford, R., De Urabain, I. R. S., Karmiloff-Smith, A., & Smith, T. J. (2017). *Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset*. Scientific reports, 7, 46104.
- 
- 5. COUNCIL, O. C. (2016). *Media and young minds. Pediatrics, 138(5)*. (Uppdaterade rekommendationer 2018: <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/news-features-and-safety-tips/Pages/Children-and-Media-Tips.aspx>)
- 
- 6. Heimann, M., Koch, F-S., Birberg Thornberg, U., Barr, R., & Sundqvist, A. (July, 2018). *Digital media use in Swedish families with a 9-month-old child*. Poster presented at the Biennial meeting of the International Congress on Infant Studies, Philadelphia, PA.
- 7. Lin, L. Y., Cherng, R. J., Chen, Y. J., Chen, Y. J., & Yang, H. M. (2015). *Effects of television exposure on developmental skills among young children*. Infant behavior and development, 38, 20-26.
- 
- 8. Linebarger, N., Brey, E., Fenstermacher, S., & Barr, R. (2017). *What makes preschool educational television educational? A content analysis of literacy, language-promoting, and prosocial preschool programming*. Media exposure during infancy and early childhood: The effects of content and context on learning and development, 97-133.
- 9. Lytle, S. R., Garcia-Sierra, A., & Kuhl, P. K. (2018). *Two are better than one: Infant language learning from video improves in the presence of peers*. Proceedings of the National Academy of Sciences, 115(40), 9859-9866.
- 
- 10. Ma, J. (2017), *Is handheld screen time use associated with language delay in infants?* <https://www.pas-meeting.org/wp-content/uploads/PAS-2698024-Birken-Ma-Screens-Speech-Delays-PAS-17-FINAL.pdf>

- 
- 11. McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). *Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems*. *Child development*, 89(1), 100-109.
- 
- 12. Myruski, S., Gulyayeva, O., Birk, S., Pérez- Edgar, K., Buss, K. A., & Dennis- Tiwary, T. A. (2018). *Digital disruption? Maternal mobile device use is related to infant social-emotional functioning*. *Developmental science*, 21(4), e12610.
- 13. Poulain, T., Vogel, M., Neef, M., Abicht, F., Hilbert, A., Genuneit, J., Körner, A. & Kiess, W. (2018). *Reciprocal Associations between Electronic Media Use and Behavioral Difficulties in Preschoolers*. *International journal of environmental research and public health*, 15(4), 814.
- 14. Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2015). *Mobile and interactive media use by young children: the good, the bad, and the unknown*. *Pediatrics*, 135(1), 1-3.
- 15. Radesky, J. S., Peacock-Chambers, E., Zuckerman, B., & Silverstein, M. (2016). *Use of mobile technology to calm upset children: associations with social-emotional development*. *JAMA pediatrics*, 170(4), 397-399.
- 
- 16. Rikshandboken, Digitala medier, <https://www.rikshandboken-bhv.se/livsvillkor/digitala-medier/>
- 
- 17. Royal College of Paediatrics and Child Health (2018). *The health impacts of screen time: a guide for clinicians and parents* [https://www.rcpch.ac.uk/sites/default/files/2018-12/rcpch\\_screen\\_time\\_guide\\_-\\_final.pdf](https://www.rcpch.ac.uk/sites/default/files/2018-12/rcpch_screen_time_guide_-_final.pdf)
- 18. Statens Medieråd (2017). *Småungar och medier*. <https://statensmedierad.se/publikationer/ungarochmedier/smaungarmedier2017.2343.html>
- 19. Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). *Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews*. *BMJ open*, 9(1), e023191.
- 
- 20. Zack, E., & Barr, R. (2016). *The role of interactional quality in learning from touch screens during infancy: context matters*. *Frontiers in psychology*, 7, 1264.
- 
- 21. Zimmermann, L., Moser, A., Lee, H., Gerhardstein, P., & Barr, R. (2017). *The ghost in the touchscreen: Social scaffolds promote learning by toddlers*. *Child development*, 88(6), 2013-2025.



**Ytterligare läshänvisningar:**

Kuhl, P. K., Tsao, F. M., & Liu, H. M. (2003). *Foreign-language experience in infancy: Effects of short-term exposure and social interaction on phonetic learning*. Proceedings of the National Academy of Sciences, 100(15), 9096-9101.

Masur, E. F., Flynn, V., & Olson, J. (2016). *Infants' background television exposure during play: Negative relations to the quantity and quality of mothers' speech and infants' vocabulary acquisition*. First Language, 36(2), 109–123.

Radesky, J., Leung, C., Appugliese, D., Miller, A. L., Lumeng, J. C., & Rosenblum, K. L. (2018). *Maternal mental representations of the child and mobile phone use during parent-child mealtimes*. Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 39(4), 310-317.

Walsh, J. J., Barnes, J. D., Cameron, J. D., Goldfield, G. S., Chaput, J. P., Gunnell, K. E., ... & Tremblay, M. S. (2018). *Associations between 24-hour movement behaviours and global cognition in US children: a cross-sectional observational study*. The Lancet Child & Adolescent Health, 2(11), 783–791.

World Health Organization (WHO) (2019) *New WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*.

<https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>