

Barn föräldrar och skärmar

Anna Lundmark & Jennie Hedman

Centrala Barnhälsovårdsteamet
Föräldra- Barnhälsan

Skärmvanor för barn i dag

Småungar & medier 2019

14% av 0-1-åringar spelar spel på mobil varje dag

43% av alla 2-4-åringar använder internet varje dag (ökar i alla åldersgrupper)

1 av 10 barn 8-9 år använder sociala medier

Tillgången till teknik ökar inte längre

- 2% av barn 0-1 år har egen smartphone
- 4% av barn 2-4 år

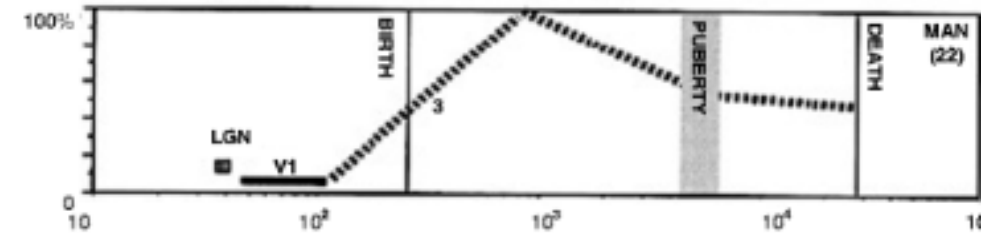
85% av alla barn 9-12 har egen smart telefon (2016)

1 av 4 9-12-åringar använder internet och mob >3 tim om dagen (2016)

Det dagliga tv-tittandet minskar i samtliga åldersgrupper sedan 2016, strömning ökar

[Småungar och medier 2019, Statens medieråd](#)

Småbarnshjärnan – *use it or loose it!*

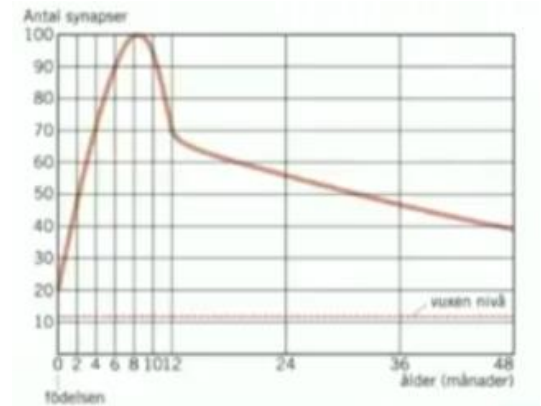


- 1 år - 1 miljon nya synapser/sek

86 miljarder hjärnceller, upp till 10.000 synapser per cell - ständig organisering
användning avgör vad som blir kvar – rensas bort


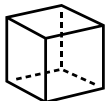
- Kommunikation - spädbarnshjärnan fonetisk svamp

språkcentra – **mest synapsbildning <1 års ålder - "fönster" för inläring**
tal automatiskt men läsa (syn, syntax) och skriva (motorik) kräver träning



- **Samspel** människor (föräldrar) och omgivning **avgörande** för utveckling/organisering synapser

icke-verbal kommunikation: syn, spegling, bekräftelse

översättning 2D  till 3D  svårt under 2 års ålder

- Fortsättning... myelinisering, organisering

- **Stress...**

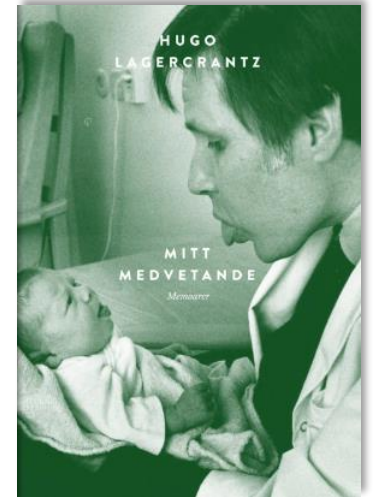
Samspelet – för mentalisering

= förmåga att känna igen och förstå egna och andras behov och reaktioner **och** använda den förmågan för att förutsäga beteenden

Kan tränas, samspel (förälder-barn)

Intresse för sociala stimuli

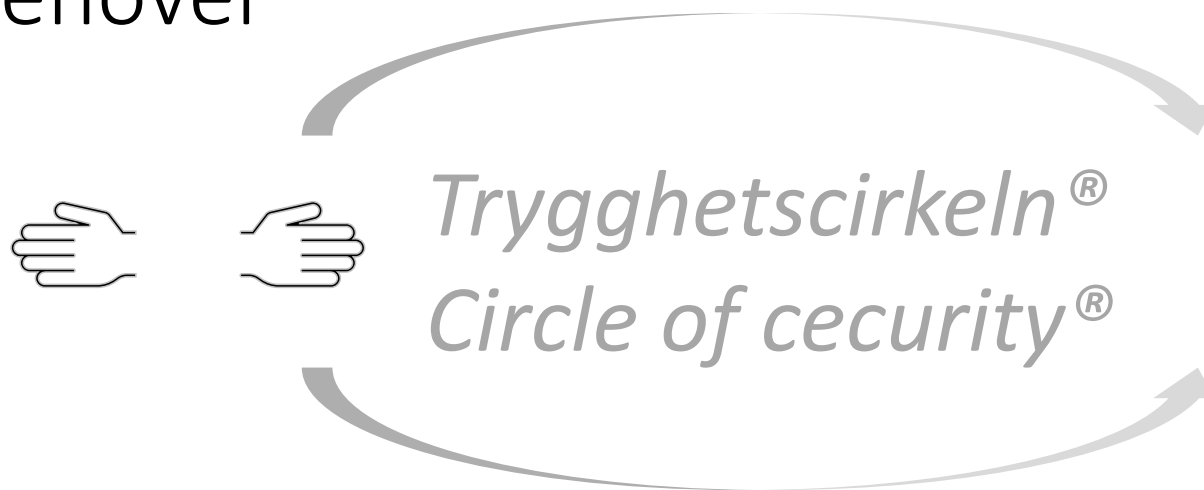
- **24 h:** föredrar ansikten 🙄 kan skilja glad från ledsen
- **5-8 v:** imiterar mun- och tungrörelser (inte motsv rör. föremål)
- **5 mån:** förknippa vokala känslouttryck – ansiktsuttryck
- **10-12 mån:** reagera på känslomässig ordlös info, följa blick, bedöma gillande-ogillande, förälder preferens för acceptans
- **18 mån:** förstå annan persons intention och utifrån det hjälpa eller stjälpa – låtsas
- ...



Det trygga tillitsfulla samspelet

Anknytning – barn behöver

- Beskydd
- Tröst
- Lyhördhet
- Förutsägbarhet



"Då vågar jag utforska världen"

Är skärmanvändande skadligt?

Forskning om *nackdelar och risker* är ung, spretig och snabbt inaktuell, sammanvägning av studier antyder:

- **Vad får stryka på foten/hinns inte med, när skärmtiden ökar?**

Samspel och interaktion, lyhörd och bekräftande

Sömn innan läggdags ..eller istället för att sova

Fysisk aktivitet - rörelse

Fysisk aktivitet – hjärnan älskar aktivitet

20 min rörelse
vid ett tillfälle
gjorde 9-åringar

lättre på
äffäffäffä

(Hillman C, 2009)

12 min daglig
rörelse förbättrar

läsförståelse och
uppmärksamhet,
mellanstadiet

(Till et al, 2009)

4 min rörelse
ösa 10-åringars

förmåga att
bortse från
distraktioner

(Ma et al, 2015)

**Hjärnan fungerar
bättre hos barn
som rör på sig**

Bra kondis –
bättre på Ma

12.000 barn,
Nebraska (US)

(Rauner R, 2013)

**Skolgymnastik - om
att bli bra på Matte
och Svenska**

Bunkeflostudien,
extra gymnastik i
lågstadiet gjorde

barn bättre på

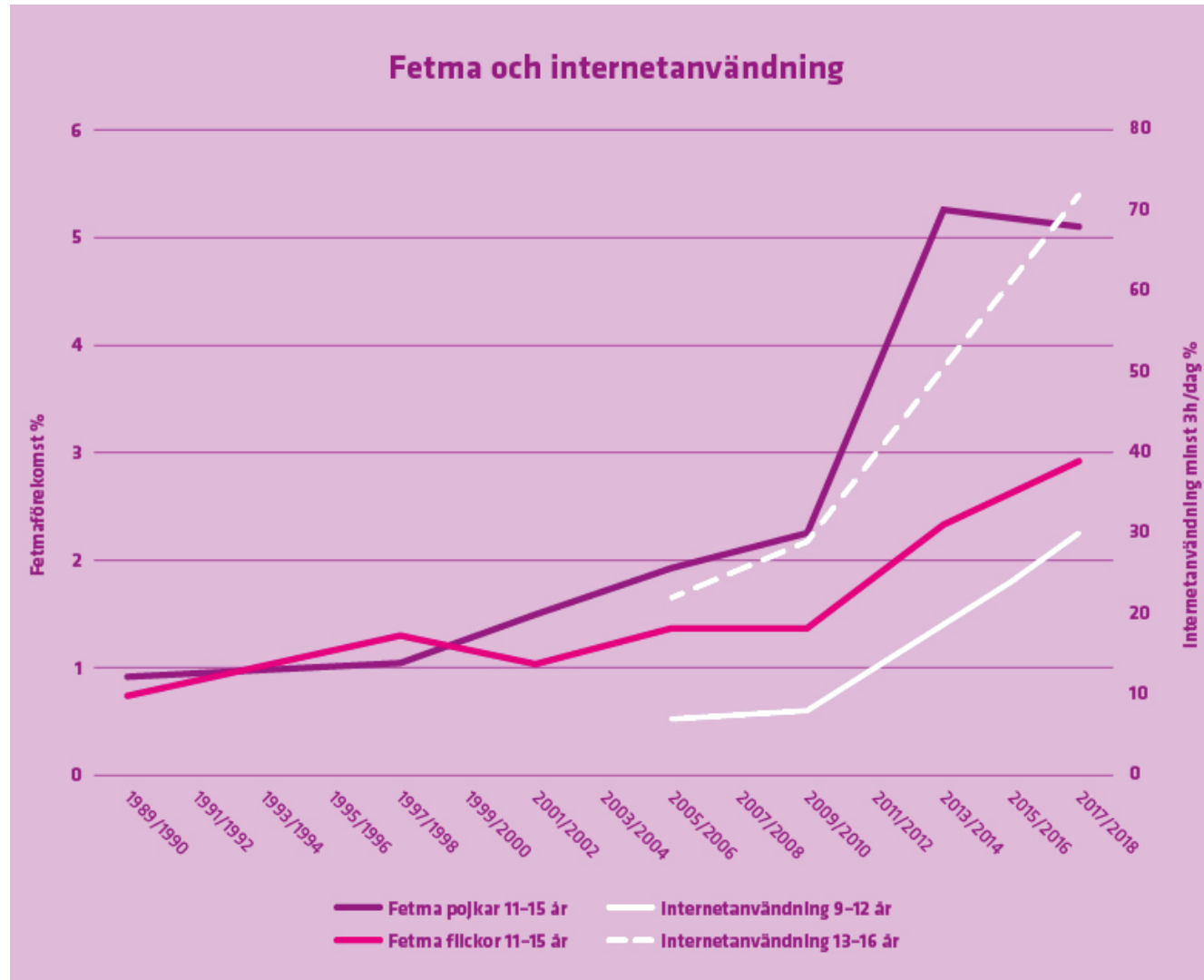
Ma och Sv
(Karlsson M, 2012)

Bra form – bättre
på Ma och

läsförståelse,
mellanstadiet 250
barn, Illinois (US)

(Castelli D, 2007)

Stillasittandet...



*Skolbarns hälsovanor,
FoHM;
Ungar och medier,
Statens medieråd 2017
och 2019*

Är allt skärmanvändande skadligt?

Forskning om *nackdelar och risker* är ung, spretig och snabbt inaktuell
sammanvägning av studier antyder:

- **Kan innehåll vara skadligt** – *forskare oeniga*

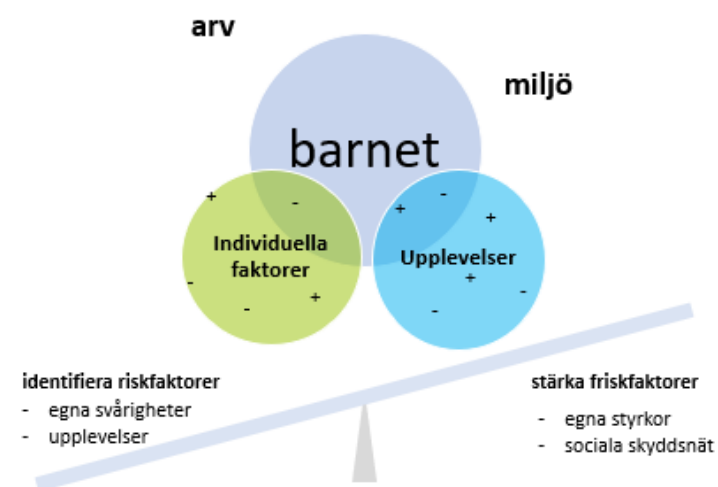
barn influeras av aggressiva beteenden, erfarenheter fungerar normaliserande
modellinlärning oavsett verklighet eller via skärm

”popcornhjärnan”

professionen enig: engagera i spelen, diskutera eller problematisera innehållet

Skada stress - sårbarhet

- Vid upprepad stark stress: hjärnan fokuserar på hot och överlevnad snarare än långsiktig inlärning
- Långvarig och upprepad exponering för stresshormoner kan ge skador på ex limbiska systemet - och störa humörreglering, minne, tolkningar av omgivningen
- Omgivningens förmåga att reglera och skydda är avgörande för att minska stress



Är allt skärmanvändande skadligt?

Forskning om *nackdelar och risker* är ung, spretig och snabbt inaktuell
sammanvägning av studier antyder:

- **Sociala medier**

arena för socialt umgänge, bekräftelse, men också mobbing ... och grooming
tillgängligt och närvarande dygnet runt
studier unga vuxna antyder att utbrett användande - ökad risk för depression

- **Obevakade arenor**

föräldrar talar mer om innehåll tv och filmer med sin barn
Engagera i användandet, youtubers och influencers, "*Vad har hänt på nätet i dag?*"
Var finns skärmen, bakom stängd dörr eller som en naturlig del i familjens liv?



Skadligt - nej inte allt förstås

För barn över 2 år:

Frötid – sår ett frö till nästa steg i utvecklingen - aktiviteter som kräver interaktion, relation

Slötid – bidrar inte till utveckling men sannolikt inte skadligt - berättande, händelseflöde

Dötid – utvecklar inte och *kan* vara skadligt - snabba sekvensbyten, våld, ...

S. Nutley, Dr kognitiv neurovetenskap (KI), författare

..och barn gör inte som vi säger de gör som vi gör!

Så - hur göra

Råd från professionen:

0-2 år ingen skärm alls
Ingen brådska!

2-5 år begränsa
skärmanvändande till
högst 1 timme / dag



1. Börja med sig själv!

Barn gör inte som vuxna säger, de gör som vuxna gör..

2. Vara tillsammans (lek, matlagning etc) – Koppla av tillsammans!

Ge barnet en stund odelad avkopplad uppmärksamhet vid hemkomst jobb/förskola

3. Avled inte med skärm – trösta utan skärm!

4. Delta i skärmanvändande, och kvalitet framför kvantitet

Engagera i innehåll

5. Stänga av. Skärmfri tid – för alla!

Underlätta avslut med tekniska lösningar och förberedelse. Måltider, innan sängdags



OCH Vardagsmotionera!

Låt bilen stå, gå eller cykla till skola, jobb, kompisar och butik

Prata om varför rörelse är bra, varför positivt. "Vi kom från savannen"