

SHT 18: Om skjermbruk

Skjermbruk er et hett tema i mediene for tiden, med forskning og gode tanker fra mange leire. Det er et tema som er anbefalt å snakke om i møtene mellom helsetjenester og barn og deres familier. Det er også et av punktene som foreldrene i «Barn i Norge 2022» – rapporten markerer som noe av det mest utfordrende å håndtere i hverdagen med barn.

Selv om det finnes mer og mer forskning om dette temaet, er det fortsatt ikke nok til å konkludere *hvordan* barns skjermbruk påvirker deres fremtidige helse. Men, det er mange studier som peker på at *foreldrenes* mobilbruk har stor innvirkning på barnas utvikling og dermed deres fremtidige helse.

Det finnes tydelige retningslinjer og anbefalinger særlig (til foreldre) til barn mellom 0 og 6 år, som vi ser at også kan gjelde (for foreldre) for eldre barn:

Til foreldre:

- ♥ Vær et godt forbilde. Barn – uansett alder – ser opp til og hermer etter sine omsorgspersoner.
- ♥ Bli bevisst egen skjermbruk. Det er viktig for barns utvikling og psykiske helse og foreldre-barn-tilknytningen at barna opplever at foreldrene er oppmerksomme, tilstedeværende og tilgjengelige for dem.
- ♥ Gjør deg kjent med hvilke apper, nettsteder og innhold barnet ditt kan bruke, samt muligheter for foreldrekontroll.
- ♥ Test ut apper, spill, nettsteder selv først. Tenk over om dette er noe som passer ditt barn.
- ♥ Snakk med andre voksne.
- ♥ Hjelp barnet med å ta informerte valg, snakk med barnet om hva de ser og gjør, og vis interesse.
- ♥ Pass på at barnet har flere aktiviteter enn skjerm og tilstrekkelig fysisk aktivitet.
- ♥ Lag gjerne regler/grenser for skjermtid (se lenkene nedenfor) – som er gjeldende for *alle* i husstanden.
- ♥ Foreldre og barn: Dropp skjermen 1-2 timer før leggetid. (Skjermlyset påvirker søvnhormonet melatonin, og kan dermed motvirke innsovning, samt spennende eller skremmende historier og uløste oppgaver vil kunne påvirke innsovning og søvn.)

Fordi dette temaet er så bredt, så anbefaler vi at dere går inn på lenkene under for å lese mer.

HelseNorge: <https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/stillesitting-barn/>

Helsedirektoratets råd: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge/barn-unge-6-17-ar-tid-i-ro-stillesitting-skjermtid>

Medietilsynet: <https://www.medietilsynet.no/digitale-medier/barn-og-medier/barn-og-skjermbruk-712-ar/>

Brosjyre om skjermbruk fra Foreldreutvalgene:

https://foreldreutvalgene.no/fub/materiell/smabarn-og-skjermbruk-en-god-start/?gclid=EAIAIQobChMI3qKcnPLs_QIVQZDVCh2ZOwqrEAAYASAAEgJ0S_D_BwE

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet:

https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/smabarn/digital-hverdag/sma-barn-og-skjermbruk/?gclid=EAIAIQobChMI3qKcnPLs_QIVQZDVCh2ZOwqrEAAYAiAAEgIGhPD_BwE

Barnevakten – bevisst mediebruk: <https://www.barnevakten.no/>

Barn i Norge 2022: Foreldrerollen. Rapporten: <https://vfb.no/content/uploads/2022/11/Barn-i-Norge-2022-Foreldrerollen.pdf>

Fagartikkel om skjermbruk og samspill: <https://sykepleien.no/forskning/2017/09/mobilbruk-kan-skade-samspeilet-med-barn>

Still Face Experiment: <https://www.youtube.com/watch?v=f1Jw0-LExyc>

Stil Face Experiment with dads:

https://www.google.com/search?q=stillface&rlz=1C1GCEB_enNO886NO890&oq=stillface&ags=chrome..69i57j46i10i512j0i10i512i7.1833j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:bb3afdef,vid:7Pcr1Rmr1rM

For både foreldre og barn om de fleste temaer: www.ung.no