

Små barn og skjermbruk – voksnes bevissthet

Dialogspill for foreldre i barnehager og på helsestasjoner



Mål med ressursen:

Dialogspillet legger til rette for kunnskap og refleksjoner blant foreldre til små barn fra 0-5 år om barnas skjermbruk, og bevisstgjøring rundt foreldres egen skjermbruk sammen med barn.

Vi setter pris på om du gir oss en tilbakemelding etter gjennomføring. [Klikk her for å svare.](#)

Dialogspillet inneholder:

- Veiledning til barnehageleder/helsesykepleier
- Powerpoint-presentasjon med faglig påfyll om små barn og skjermbruk.
- Spillark som skrives ut, delt i rødt, gult og grønt felt, med betydning grønt/enig, gult/usikker og rødt/uenig.
- 19 påstander som skrives ut og klippes til.
- Spillveileder for foreldre.

Dialogspillet er utviklet av:



i samarbeid med



Lier kommune



HELSESYKEPLEIERNE
NSF



Foreldreutvalget
for barnehager

Spilleregler:

- Tidsramme: Barnehageledere/helsesykepleier velger tidsramme. Antall påstander er rikelig å plukke fra til både korte og lengre dialogspill.
- 19 påstander er delt i temaene foreldres egen skjermbruk (blå fargeramme) og barnas skjermbruk (oransje fargeramme). Skriv ut materiell og klipp opp påstander.
- Foreldre setter seg rundt bord i grupper på 3-6 personer.
- I hver gruppe legges det et spillark på bordet delt i tre fargefelt; grønt, rødt og gult.
- Påstandene er klippet til lapper og legges med teksten ned på bordet.
- Ingen leser påstandene før det er deres tur til å trekke.
- La det gå på rundgang å trekke en påstand. Den som leser påstanden legger deretter påstanden på det fargefeltet man mener den passer og begrunner valget.
- Deretter legger nestemann samme påstand i den fargeruten vedkommende mener den passer, og med begrunnelse. Slik går hele runden i gruppen.
- Det er ikke lov å avbryte andre eller å diskutere mens runden pågår.
- Tilleggsrunde: Etter alle har uttalt seg om en påstand (første runde), kan man ta en ny runde og evt endre sitt fargefelt eller legge til informasjon. Fortsett uten å diskutere.
- Ordet er så fritt et par minutter før neste påstand trekkes av nestemann i sirkelen, etterfulgt av samme fremgangsmåte.

Veiledning

Denne presentasjonen er en innledning som du som leder gjør før foreldrene starter selve dialogen i gruppene. Noe av faktaene her er viktig bakgrunn for enkelte av påstandene i dialogspillet. Det gjelder spesielt skjermtidsrådene. De to siste slidene kan du ta oppsummerende etter dialogspillet og før dere avslutter.

Bakgrunn for dialogspillet er behovet for mer kunnskap, dialog og bevissthet rundt små barns skjermbruk, men også voksnes skjermbruk sammen med barn.

Disposisjon Powerpoint-presentasjon:

1. Innledning, hvorfor dialogspill
2. Barns utvikling og behov
3. Råd om skjermtid
4. Personvern og privatliv
5. Introduksjon dialogspillet
6. Råd om skjermbruk for små barn
7. Ressurser, kilder, evaluering

SLIDE 1: Viktige leveår:

Barns første leveår er viktige for at de skal utvikle seg sunt, og for at de skal klare å finne trygghet, identitet og sin plass i verden. Samtidig viser Medietilsynets foreldreundersøkelse fra 2024, at barn får tilgang til skjerm stadig tidligere.

- Ett av ti barn i alderen 1–4 år sitter foran en skjerm mellom to og fem timer om dagen.
- To av ti barn i samme alder bruker skjerm en til to timer daglig.
- Kun fire av ti foreldre til 1–4 åringer, sier at barna deres enten ikke har skjermtid i det hele tatt, eller ser maksimalt en halv time daglig.
- 14 prosent av småbarnsforeldre med barn under 4 år, sier de lot barnet se alene på skjerm før det var ett år.
- Over halvparten av foreldrene til 5–8 åringene, oppga at barnet så skjerm på egen hånd som 1–4-åring.

Forskning viser også at barn viser tegn til stress når foreldrene er på smarttelefon/nettbrett og at skjermer kan forstyrre interaksjoner mellom barn og omsorgsperson. For mye skjermbruk kan fortrengne utvikling med tanke på sosial fungering og kognisjon (tenkning, sansning og å tilegne seg kunnskap). Derfor er det viktig med dialog, bevissthet og kunnskap og at foreldre får snakke sammen og dele erfaringer på temaet små barn og skjermbruk og foreldrerollen.

Kilder:

Psykologiforeningen: Skjermbruk barn og unge – et psykologfaglig fundert kunnskapsgrunnlag

Medietilsynet: Foreldre og medier-undersøkelsen 2024

SLIDE 2: Barns utvikling:

Bruk av skjerm kan være en kilde til læring og utvikling. Det kan også ha en positiv sosial funksjon, for eksempel kontakt med besteforeldre via skjerm. Skjermtid hos barn bør allikevel begrenses. Dette fordi barn trenger rikelig tid til å få sine grunnleggende behov dekket.

Oppsummert har barn to grunnleggende behov:

- Behov for beskyttelse og omsorg – tilknytning
- Behov for å undersøke og mestre verden – utforskning

Slider:



Slide 1

Barns utvikling

Barn har to grunnleggende behov:

- Behov for beskyttelse og omsorg – tilknytning
- Behov for å undersøke og mestre verden – utforskning

Hjernen er i stor utvikling de første leveårene og den er veldig pregbar.

Små barn trenger nok tid til å erfare tilknytning, trygghet, forutsigbarhet, lek, utforskning, å være i bevegelse og mestring, og til hvile og søvn.

Det er et foreldreansvar å sikre sunn utvikling.

Slide 2

Notater:

Hjernen er i enorm utvikling de første leveårene og den er veldig pregbar. Det er derfor viktig å sikre sunn utvikling, både nevrobiologisk, psykologisk og fysiologisk. Små barn trenger nok tid til å erfare tilknytning, trygghet, forutsigbarhet, lek, utforskning, å være i bevegelse og mestring, og til hvile og søvn. Det er et foreldreansvar å sikre sunn utvikling.

Kilde:

Barne- og ungdomsklinikken ved Oslo universitetssykehus Norsk Psykologforening og Norsk Fysioterapiforbund: Skjermtid

SLIDE 3: Råd om skjermtid:

Verdens helseorganisasjon WHO kom i 2019 med livsstilsråd for barn under 5 år. I 2022 kom Helsedirektoratet med sine råd, som bygger på WHO sine råd. Rådene er bygget på kunnskap om barns utvikling og det faktum at overvekt blant barn er et økende problem og man må gjøre noe for å forebygge stillesittende liv. Rådene må ses på som et forebyggende tiltak fordi vi vet at fysisk aktivitet er viktig for barns utvikling. God nok tid til fysisk samhandling og sosialisering med andre er også viktig.

Her er skjermrådene fra Helsedirektoratet og WHO oppsummert:

- Barn under to år - skjermtid frarådes (for eksempel tv, dataspill, nettbrett eller mobil).
- To til fem år - skjermtid bør begrenses til én time daglig, og jo mindre, jo bedre.
- Barn over fem år = begrenset passiv skjermtid.

For noen foreldre kan retningslinjene fra WHO leses som vanlig folkeveit, men flere eksperter påpeker at de brede anbefalingene har et tynt vitenskapelig grunnlag. WHO sier de prøver å «fylle et tomrom» i den globale innsatsen for å fremme en sunn livsstil.

De peker på at ekstrem overvekt er et økende folkehelseproblem og at 80 prosent av ungdommer ikke er fysisk aktive nok. Derfor mener WHO at det er nødvendig å komme med generelle råd for barn under fem år, siden de første årene regnes som en avgjørende periode for livsstilsutviklingen.

WHO påpeker at retningslinjene dreier seg om såkalt passiv titting. Rådene omfatter ikke et interaktivt nettbrettspill eller et TV-program hvor barn oppfordres til å bevege seg, etterlignende bevegelser, danse eller samhandle.

Kilde:

Helsedirektoratet: Tiden barn 1–5 år sitter helt i ro eller fastspent i våken tilstand bør begrenses, skjermtid frarådes for 1-åringer

Barnevakten: Skjermtid: Anbefalinger fra Helsedirektoratet

SLIDE 4: Barns personvern og rett til privatliv:

Foreldre har ansvar for å beskytte barnets personopplysninger og barnets rett til privatliv.

Personopplysninger er blant annet navn, adresse, fødselsnummer, bilde, film og lydopptak. Vær bevisst på virkningen av det du ønsker å dele, både på kort og lang sikt.

Sjekkliste:

- **Lovlighet:** Del aldri bilder av andres barn uten samtykke fra deres foresatte.
- **Type bilde:** Tenk over innholdet og bruk filter eller dårligere oppløsning når det er mulig, det gjør bildene mindre interessante for andre.
- **Mengde:** Del færrest mulig bilder.
- **Kanalbruk:** Vær bevisst på hvordan du deler bildene. Alt må ikke ligge åpent. Bruk personverninnstillinger og lag lukkede grupper.

Slider:

Råd om skjermtid

Barn under to år – skjermtid frarådes

To til fem år – skjermtid bør begrenses til én time daglig, og jo mindre, jo bedre.

Barn over fem år = begrenset passiv skjermtid

En internasjonal studie viser at bare 14 prosent av barn under skolealder innfrir de globale helserådene som handler om nok fysisk aktivitet.

Kilde: Helsedirektoratet og Verdens helseorganisasjon

Slide 3

Personvern og privatliv

Foreldre har ansvar for å beskytte barnets personopplysninger og rett til privatliv.

Personopplysninger er blant annet navn, adresse, fødselsnummer, bilde, film og lydopptak.

Vær bevisst på virkningen av det du deler, både på kort og lang sikt.

Sjekkliste

Lovlighet: Del aldri bilder av andres barn uten samtykke fra deres foresatte.

Type bilde: Tenk over innholdet og bruk filter eller dårligere oppløsning når det er mulig, det gjør bildene mindre interessante for andre.

Mengde: Del færrest mulig bilder.

Kanalbruk: Vær bevisst på hvordan du deler bildene. Alt må ikke ligge åpent. Bruk personverninnstillinger og lag lukkede grupper.

Stett jevnlig: Ta en våknering og sett tidligere bilder du har publisert med jevne mellomrom.

Sjekk alltid barna: Bruk spenning som uttrykk for at du er glad og deler dette bildet med familien eller vennene dine? Da gjør du det forståelig for dem. Respekter event. Barn under en viss alder er for små til å ta en slik avgjørelse, og da skal foreldre/ansvarlig sjekke.

Kilde: Datainsynet

Slide 4

Notater:

- **Slett jevnlig:** Ta en vårrengjøring og slett tidligere bilder du har publisert med jevne mellomrom.
- **Spør alltid barna:** Bruk spørsmål som "Synes du det er greit at jeg deler dette bildet med familien eller vennene mine?" Da gjør du det forståelig for dem. Respekter svaret. Barn under en viss alder er for små til å ta en slik avgjørelse, og da står foreldreansvaret spesielt sterkt.

Kilde: Datatilsynet

Kilder:

Unicef: 6 råd om deling av bilder av barn...

Datatilsynet: Bilder av barn

Barnevakten: Startside: Regler for deling av private bilder og filmer

SLIDE 5: Dialogspillet har:

- 19 påstander på temaområdene:
 - Foreldres skjermbruk, 9 påstander (blå).
 - Små barns skjermbruk, 10 påstander (orange).
- Et spillark delt i grønt (enig), gult (usikker) og rødt (uenig)

Gå gjennom spillreglene før dere starter.

Grundig spillveileder for deg som leder samlingen ligger øverst i denne veilederen.

SLIDE 6: Råd om skjermbruk for små barn

Denne sliden kan være fin å oppsummere med etter dialogspillet, men den kan også fungere fint før dialogspillet.

Den oppsummerer rådene som mange instanser står for i forhold til små barn og skjermbruk, og er laget av Barne- og ungdomsklinikken ved Oslo universitetssykehus Norsk Psykologforening og Norsk Fysioterapiforbund. Rådene oppsummerer også Skjermbrukutvalgets råd som kom høsten 2024.

Begrunnelse for hvorfor rådene for skjermbruk bør følges:

Språk læres best gjennom samtale.

Ved å snakke sammen får barn tilbakemelding, lærer å forstå ansiktsuttrykk, kroppsspråk og kan øve på språket aktivt. Alt dette må barn lære for å kommunisere på en god måte når de vokser opp. Slik læring skjer ikke når barn ser på skjerm. Bruk enkle ord og korte setninger, snakk om hva dere ser og gjør, for eksempel «Ja, se, en ball! En stor ball. Vil du holde den?». Les bok og syng sammen.

Barn trenger hjelp med følelsene sine.

Mye bruk av skjerm for å roe barn kan svekke deres evne til å håndtere følelser på en god måte. Vis barnet hva som er lov og ikke lov. Når barnet er lei seg eller sint, vær rolig selv og vær der for å trøste. Snakk med barnet om hva som skjer, for eksempel «Adrian tok bøtta di. Jeg ser du ble sint og lei deg. Men det er ikke lov å slå Adrian».

Barn trenger aktiv lek for å lære.

De lærer mange ferdigheter ved å bevege seg ute og inne, bruke sansene og kjenne på og bruke ulike ting og leker. I aktiv lek sammen med barn og voksne lærer barn å løse problemer og utvikler seg fysisk, sosialt og språklig. Å sitte stille og se på en skjerm gir ikke den samme læringen.

Kilde:

Barne- og ungdomsklinikken ved Oslo universitetssykehus Norsk Psykologforening og Norsk Fysioterapiforbund: Skjermbruk

Slider:

Dialogspillet

19 påstander på temaområdene:

- Foreldres skjermbruk, 9 påstander (blå).
- Små barns skjermbruk, 10 påstander (orange).

Et spillark delt i grønt (enig), gult (usikker) og rødt (uenig)

Spilleregler

Usikker

Enig

- Legg kortene tilfeldig rundt på bordet, med påstanden ned. Ikke se på påstandene før første kort trekkes.
- Første spiller trekker en tilfeldig påstand og leser den høyt for gruppen.
- Påstand påstanden på bordet ved å legge den på enig, delvis enig eller uenig, og begrunne ditt syn. (Inne diskutert!)
- Gå en runde rundt bordet. Hver og en kan flytte påstanden hvis de er uenig eller la den ligge. Begrunn valget ditt. Fortsett uten å diskutere!
- Gå en runde til på samme påstand, i tillegg noen har endret mening.
- Om det er nå litt et par minutter før neste påstand trekkes av neste mann, etterfulgt av samme fremgangsmåte.

Lykke til :)

Slide 5

Råd om skjermbruk for små barn

Slide 6

Notater:

SLIDE 7: Ressurser og kilder

Disse lenkene kan deles med foreldre:

- Barnevakten: Søkemotor for apper, filmer, spill
barnevakten.no/anmeldelser
- Foreldreutvalget for barnehager: foreldreutvalgene.no/fub/, skjermråd for barnehager og hjemme
foreldreutvalgene.no/fub/materiell/bli-en-aktiv-del-av-barnas-digitale-hverdag
- Helsedirektoratet: Skjermtidsråd
helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge/barn-1-5-ar-tid-i-ro-stillesitting-skjermtid
- Norsk psykologforrening: Råd om skjermbruk
psykologforeningen.no/fag-og-politikk/psykisk-helse/psykologiske-temaer/skjermbruk
- Unicef: 6 råd om deling av bilder av barn
unicef.no/norge/oppvekst/eksponering-av-barn-i-sosiale-medier/rad-til-foreldre
- Datatilsynet: I beste mening, om bilder av barn på nett
datatilsynet.no/personvern-pa-ulike-omrader/skole-barn-unge/bilder-av-barn-pa-nett
- Bufdir: Foreldrehverdag
bufdir.no/foreldrehverdag
- Skjermbrukutvalgets rapport: Det digitale (i) livet
barnevakten.no/skjermbrukutvalgets-rapport

Evaluerings:

I pilotperioden våren 2025 er det viktig at det blir satt av tid til å gi respons på dialogspillet, både fra foreldre fra ansatte i barnehager og på helsestasjoner. Bruk QR koden i slutt en samlingen til noen få kjappe spørsmål, anonymt.

Lenke til evalueringsskjema: forms.office.com/e/yMgLiVmDmr

Slider:

Ressurser, kilder og evaluering

- Barnevakten: Søkemotor for apper, filmer, spill
- Foreldreutvalget for barnehager: foreldreutvalgene.no/fub/, skjermråd for barnehager og hjemme
- Helsedirektoratet: Skjermtidsråd
- Norsk psykologforrening: Råd om skjermbruk
- Unicef: 6 råd om deling av bilder av barn
- Datatilsynet: I beste mening, om bilder av barn på nett
- Bufdir: Foreldrehverdag
- Skjermbrukutvalgets rapport: Det digitale (i) livet



Vi setter pris på din
tilbakemelding!

Slide 7

Notater: