

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.
- 15 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.
- 15 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.
- Tillegsrunde: 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. Fortsatt uten å diskutere.
- Ordet er så fritt et par minutter før neste påstand trekkes av nestemann i sirkelen, etterfulgt av samme fremgangsmåte.

Veiledning

Powerpoint-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.

Den siste sliden med kilder og QR til evaluering kan du la stå oppe under selve dialogspillet. Lenkene i siste sliden kan du kopiere og dele med foreldrene. Vi setter pris på om du ber foreldrene om å skanne QR til evaluering og svare kjapt på spørsmålene før de går hjem.

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, viktige leveår
2. Barns utvikling
3. Nasjonale skjermråd (barn 0-5 år)
4. Nasjonale skjermråd (voksne)
5. Personvern og privatliv
6. Dialogspillet
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 åringer, 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 fortrenge 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 forelderrollen.

Kilder:

Psykologforeningen: *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.

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:

Oppsummert har barn to grunnleggende behov:

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

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: Skjermbruk

SLIDE 3: Råd om skjermtid (barn 0-5 år)

Skjermrådene fra Helsedirektoratet kom sommeren 2025, og er til høring høsten 2025. Endelig versjon offentliggjøres i 2026 (denne ressursen oppdateres etter det). Skjermrådene er i tråd med tilgjengelig forskning, erfaringsinnspill og et «føre-var-prinsipp», og gjelder i tiden utenom pedagogiske arenaer som barnehage.

Barn under 2 år – bør unngå skjerm.

De yngste barna utvikler seg best i sosialt samspill med trygge omsorgspersoner. I denne alderen bør tiden brukes på aktiviteter som fremmer fysisk og mental utvikling, helse og trivsel. Derfor er de nasjonale rådene at barn under 2 år bør unngå skjerm. Om de likevel får skjermtilgang er det ikke anbefalt mer enn 30 min max daglig (Helsedirektoratet).

Tidsbegrensningen har lagt til grunn at barn i denne alderen trenger ca. 14 timer søvn og minst 1–3 timer fysisk aktivitet. Utover det er det selvfølgelig også viktig å sikre nok tid til samhandling og tilknytning til foreldre.

Barn 2 til 5 år - skjermtid bør begrenses til inntil 0,5 til 1 time daglig, og jo mindre, jo bedre.

Barn i alderen 2-5 år utvikler seg best i sosialt samspill med trygge omsorgspersoner og andre barn. Skjermbruk bør begrenses til et minimum og ikke gå på bekostning av aktiviteter som er viktige for utvikling, helse og trivsel.

I tillegg til å begrense tidsbruk anbefales det at:

- Innholdet er alderstilpasset, pedagogisk og reklamefritt
- Skjermbruken skjer sammen med en voksen
- Skjerm ikke brukes under måltider
- Barnet ikke bruker skjerm den siste timen før leggetid

Les mer på Helsedirektoratets nettsider for mer kunnskap, begrunnelse og praktisk informasjon om nasjonale skjermråd for barn.

SLIDE 4: Nasjonale skjermråd (foreldre)

Som voksen bør du:

- Begrense egen skjermbruk når du er sammen med barn
- Ikke benytte skjerm for å trøste eller avlede barnet fra negative følelser
- Unngå å bruke skjerm under måltider
- Unngå å ha på skjerm i bakgrunnen
- Sørge for at egen eller barnets skjermbruk ikke går på bekostning av barnets behov for fysisk
- Engasjere deg i det barnet ser på, og snakke med barnet om hvordan det som skjer på skjermen påvirker tanker og følelser

Slider:

Nasjonale skjermråd

Barn under 2 år - bør unngå skjerm.

Barn 2 til 5 år - skjermtid bør begrenses til inntil 0,5 til 1 time daglig, og jo mindre, jo bedre.

I tillegg til å begrense tidsbruk anbefales det at:

- Innholdet er alderstilpasset, pedagogisk og reklamefritt.
- Skjermbruken skjer sammen med en voksen.
- Skjerm ikke brukes under måltider.
- Barnet ikke bruker skjerm den siste timen før leggetid.

Kilde: Nasjonale skjermråd, Helsedirektoratet

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

Levetid: Del aldri bilder av andres barn uten samtykke fra deres foreldre.

Type bilder: Tenk over innholdet og bruk filter eller daglige oppdateringer når det er mulig, det gjør bildene mindre interessante for andre.

Mengde: Del færrest mulig bilder.

Kanaler: Vær bevisst på hvordan du deler bildene. Aktiva Wap Teppe Spett: Bruk personvernsinstillinger og lag lukkede grupper.

Stett jerning: Stett tidligere bilder du har publisert med jerning.

Spør alltid barna: Bruk spørsmål som «Synes du det er greit at jeg deler dette bildet med familien eller vennene mine?» Respekter svaret. Barn under en viss alder er for små til å ha en slik avgjørelse, og da står foreldreansvaret spesielt sterkt.

Kilde: Datatilsynet

Slide 4

Notater:

Les mer på Helsedirektoratets nettsider for mer kunnskap, begrunnelse og praktisk informasjon om nasjonale skjermråd for barn.

Her er litt mer bakgrunn for at bevisst skjermregulering for de yngste er viktig. Punktene under er hentet fra rådene til Barne- og ungdomsklinikken ved Oslo universitetssykehus, Norsk Psykologforening og Norsk Fysioterapiforbund.

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:

Psykologforeningen: Skjermbruk

SLIDE 5: Personvern og 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.
- **Slett jevnlig:** 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?» 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

Slider:

Dialogspillet

15 påstander på temaområdene:

- Foreldres skjermbruk, 9 påstander (blå).
- Små barns skjermbruk, 6 påstander (oransje).

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

Spilleregler

Uendig
Usikker
Enig

- Legg kortene tilfeldig rundt på bordet, med påstanden ned, ikke se på påstandene før forste kort trekkes.
- Første spiller trekker en tilfeldig påstand og leser den høyt for gruppen.
- Fliser påstanden på fargemarken ved å legge den på enig, delvis enig eller uendig og begrunner sitt syn. Hva diskuteres?
- Gå en runde rundt bordet. Hver og en kan flytte påstanden hvis de er uendig eller la den ligge. Begrunn valget ditt.
- Fortsett uten å diskutere!
- Gå en runde til på samme påstand, i tillegg noen har endret mening.
- Oriente er nå litt et par minutter før neste påstand trekkes av neste mann, etterfulgt av samme fremgangsmåte.

Lykke til :)

Slide 5

Notater:

SLIDE 6: Dialogspillet:

Dialogspillet har:

- 15 påstander på temaområdene:
 - Foreldres skjermbruk, 9 påstander (blå).
 - Små barns skjermbruk, 6 påstander (oransje).
- 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 7: Ressurser, kilder, evaluering

Disse lenkene kan kopieres og deles med foreldre:

- Helsedirektoratet: Skjermråd
helsedirektoratet.no/faglige-rad/skjermbruk-blant-barn-unge-og-foresatte
- Barnevakten: Søkemotor for apper, filmer, spill
barnevakten.no/anmeldelser
- Foreldreutvalget for barnehager: skjermråd for barnehager og hjemme
foreldreutvalgene.no/fub/materiell/bli-en-aktiv-del-av-barnas-digitale-hverdag
- Norsk psykologforening: 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
- Barnevakten: Foreldrekontroller og veiledere
barnevakten.no/smar-te-innstillinger

Husk evaluering (bruk QR-kode):

Det er 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 av samlingen til noen få kjappe spørsmål, anonymt.

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

Notater:

Slider:

Dialogspillet

15 påstander på temaområdene:

- Foreldres skjermbruk, 9 påstander (blå).
- Små barns skjermbruk, 6 påstander (oransje).

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

Spillregler

Uenig

Usikker

Enig

- Legg kortene tilfeldig rundt på bordet, med påstanden ned. Sitt på påstandene for første kort trekkes.
- Første spiller trekker en tilfeldig påstand og leser den høyt for gruppen.
- Plasser påstanden på fargemarket ved å legge den på enig, usikker eller uenig, og begrunn ditt syn. Ikke diskuter!
- 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.
- Ordet er nå fritt et par minutter før neste påstand trekkes av nestelevert, etterlagt av samme fremgangsmåte.

Lykke til :)

Slide 6

Ressurser, kilder og evaluering

- Helsedirektoratet: [Skjermråd](#)
- Barnevakten: [Søkemotor for apper, filmer, spill](#)
- Foreldreutvalget for barnehager: [Skjermråd for barnehager og hjemme](#)
- Norsk psykologforening: [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](#)
- Barnevakten: [Foreldrekontroller og veiledere](#)



Vi setter pris på din tilbakemelding på dialogspillet

Slide 7