

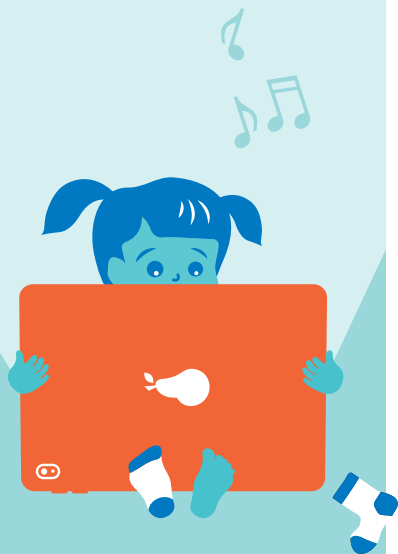
# SMÅBARN OG SKJERMBRUK – EN GOD START

Guide til foreldre  
med barn 1 – 5 år

---

Hva bør jeg vite når  
barnet mitt bruker  
skjerm?

---



**Veiledning og felles opplevelser sammen med foreldrene kan hjelpe barn til å få en god digital start. I denne veilederen får du tips til hvordan du kan håndtere skjermbruk i din familie. Det er vanlig å være usikker på alt fra tidsbruk til valg av innhold for barn i aldersgruppen 1 til 5 år. Vi håper denne veilederen vil gi deg noen gode råd på veien.**

## **SKJERMBRUK**

Nær halvparten av foreldre med barn i alderen 1 til 5 år oppgir at barnet har tilgang til TV (54 prosent) eller nettbrett (48 prosent). Andelen stiger jevnt med alder, og hver fjerde (24 prosent) 4-5-åring har eget nettbrett. Det er vanlig for de yngste å se filmer, serier eller TV-programmer i tillegg til å se på YouTube eller YouTube Kids. Andelen som ser innhold på disse kanalene øker også med alder.

*Kilde: Småbarn og medier 2020*

## **DETTE BØR DU TENKE GJENNOM FØR DU LAR BARNET BRUKE SKJERM**

De fleste barn har tilgang til TV og nettbrett, og mange foreldre lar barna bruke skjermen fra de er helt små. Før du slipper barnet løs på skjermen bør du gjøre deg kjent med hvilke apper, nettsteder og innhold barnet kan bruke, og vurdere tid og sted for skjermbruk. Vær bevisst og bruk gjerne foreldrekontroll for å begrense tilgang og innhold. Bakerst i brosjyren finner du en QR-kode (lenke) som tar deg videre til flere nyttige nettsider.

## BALANSE

Mange foreldre lurer på hvor lenge barnet kan bruke skjerm. Verdens helseorganisasjon anbefaler at barn under 2 år ikke bruker skjerm i det hele tatt. Fra 2-5 år anbefaler de at bruk av skjerm skjer i samspill med en voksen, og i maksimalt 1 time hver dag, men helst mindre. Det oppfordres også til minimum 2 timer fysisk lek/aktivitet hver dag fra 1 årsalderen.

Ingen familier er like, så vår anbefaling er å finne en løsning som passer for din familie.



---

**Blir barnet opprørt når skjermen legges vekk? Hva kan du selv gjøre annerledes for å gjøre overgangen fra skjerm til noe annet enklere?**

---

## TIPS 1: PASS PÅ AT BARNET HAR FLERE AKTIVITETER ENN SKJERM

Barn trenger å lære ting ved å gjøre og oppleve de fysisk, ikke bare gjennom en skjerm. Sørg for at barnet får fysisk aktivitet hver dag.

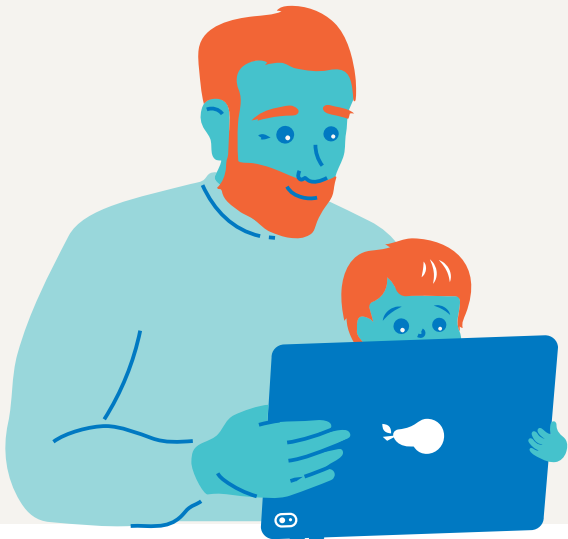
## TIPS 2: LAG GJERNE REGLER FOR SKJERMTID

Vær tydelig overfor barnet om når og hvor lenge det kan bruke skjerm. Det kan f.eks. være lurt å unngå skjermbruk under måltider, i utendørslek og i senga.

Det er OK å la barnet bruke skjerm innimellom – men ikke hver gang det kjeder seg.

## TIPS 3: UNNGÅ SKJERM RETT FØR LEGGETID

Barn trenger tid til å «runde av dagen» sammen med deg som forelder. En lysende skjerm kan fort stimulere barnet, som kan føre til rastløshet. Hva med å heller lese en bok sammen eller synge med barnet?



## INNHold

Apper, videoer, bøker og spill kan være både lærerike og underholdende, men det er viktig at innholdet barna bruker passer for deres alder. Aldersgrensene på filmer, programmer og spill kan være til hjelp, samt at du ser an barnets modenhet og tålegrense.

### TIPS 1: TEST UT SELV FØRST

Før du laster ned innhold for barnet, ta en testrunde og finn ut om det er passende, vil kunne vekke barnets interesse og er lett å bruke.

### TIPS 2: SPØR ANDRE VOKSNE

Når du skal velge ut passende filmer, apper eller spill kan du spørre f.eks. førskolelærer eller andre foreldre om råd. Ta opp dette som et tema på foreldremøte i barnehagen, og spør om hjelp hvis du trenger det. Sjekk aldersgrenser, og vårt råd er å følge de som er satt hvis du

er usikker.

### TIPS 3: HJELP BARNET MED Å TA INFORMERTE VALG

De yngste barna vil bruke det du finner fram, men kan etter hvert bli eksponert for innhold som ikke passer for barn. Snakk med barnet om hvilket innhold du mener er passende og ikke, og forklar hvorfor. I denne alderen er det du som må ta gode valg for ditt barn, men ved å snakke med barnet kan du hjelpe det til å forstå og etter hvert selv ta gode valg.

---

**Har dere regler for skjermbruk i deres familie?  
Har dere snakket med barna om hvorfor voksnes bruk av skjerm kan være annerledes enn for barn?**

---

## DELTA SAMMEN MED BARNET

Det er både fint og viktig å se sammen med barnet. Finn ut hva barnet liker og tåler, og snakk om det som oppleves underveis.

### TIPS 1: SNAKK MED BARNET OM HVA DE SER OG GJØR

Snakk med barnet underveis om hva de spiller, eller hva videoen de ser på er om. Vær nysgjerrig, ikke kontrollerende. Når det å snakke sammen om det de liker å se på er normalt, vil barnet lettere komme til deg dersom det skjer noe skremmende.

### TIPS 2: VIS BARNET HVORDAN DE SKAL BRUKE SKJERMEN, OG TENK OVER AVSTAND OG SITTESTILLING

Små barn har mye å lære, blant annet hvordan ulike skjermer virker. Selv om de lærer fort erdet ikke alt som kommer av

seg selv. Hvis barnet skal bruke skjermen lenge er det viktig at barnet sitter godt og ser på en stor skjerm heller enn en liten mobil.

### TIPS 3: VÆR ET GODT FORBILDE

Din egen skjermbruk vil være til etterfølgelse for barnet ditt. Tenk over hvor og hvordan du selv bruker skjerm. Dere kan f.eks. bli enige om at dere ikke bruker skjerm mens dere spiser eller snakker sammen. Øyekontakt er svært viktig når dere snakker sammen.

---

**Har du et bevisst forhold til din egen skjermbruk?  
Tenk gjennom hvordan og når du bruker skjerm  
mens barnet er tilstede.**

---

## TRYGGHET PÅ NETT

Når barn bruker skjerm kan de komme utfor ting som gjør dem redde eller usikre. Trygghet starter med hvilke rammer du setter rundt barnets bruk. Snakk om hva som kan skje, og vis barnet hvordan det skrur av skjermen dersom han eller hun opplever noe skremmende.

### TIPS 1: BRUK FORELDREKONTROLL

Bruk av innstillinger kan begrense at barnet kommer over skadelig innhold, men det er ingenting som er 100 % sikkert. Følg med underveis, det er du som har ansvaret.

### TIPS 2: VIS BARNET SNARVEIER

Det er vanskelig å lage avtaler med de minste barna. Vis hvordan de kan skru raskt av dersom noe er ekkelt eller skummelt, og be dem si ifra til deg med en gang etterpå.

### TIPS 3: HAR BARNET SETT NOE SKREMMEDE VED ET UHELL? TRØST OG RO NED BARNET, OG SNAKK OM DET.

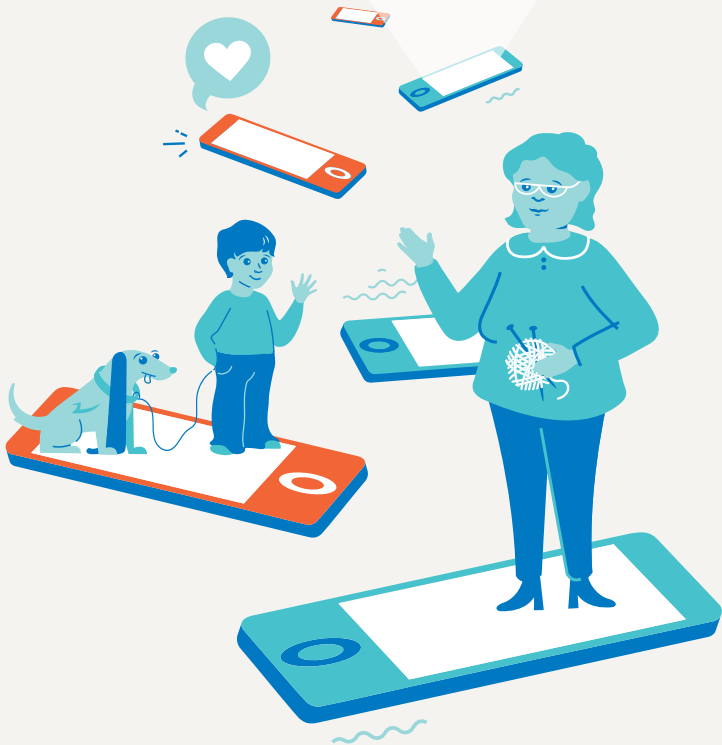
Barn kan komme utfor noe på nett de ikke skulle ha sett. Se selv på hva det var, og snakk om hva barnet følte rundt det. La barnet snakke fritt og lytt oppmerksomt.

---

Hvilke rammer passer for mitt barn?  
Kan bruk av foreldreinnstillinger  
være en del av løsningen?

---





## UNDERHOLDNING OG SOSIALT SAMSPILL

Barn liker å bruke skjerm fordi det er gøy, og fordi de kan lære noe. Skjermen kan også bli brukt for å holde kontakten med andre, som besteforeldre.



---

## Tar du deg tid til å sette deg ned og utforske digitalt innhold med barnet ditt? Og snakker dere sammen om hva det ser og gjør?

---

### TIPS 1: SLAPP AV MED DIGITALE MEDIER

Etter en travel dag kan det være deilig å slappe av med digital underholdning, det vet både liten og stor. Se gjerne en film eller spill et spill sammen.

### TIPS 2: VÆR KREATIVE OG SKAP NOE

Bruk skjermen til å lage noe sammen med barnet. Mange apper lar barnet bygge noe selv, skape musikk eller gjøre andre kreative ting.

### TIPS 3: HOLD KONTAKTEN

Mange barn har familie og venner som bor i en annen by eller i et annet land. Gjennom skjermen kan barn holde kontakten med andre.

---

**Og husk; barns rett til privatliv bør stå sterkere enn foreldres behov for å dele bilder av barna på nett.**

---

For mer informasjon og hvordan du kan sette opp foreldrekontroll, skann QR-koden med mobilen og åpne nettsiden:



Design og illustrasjon:  
Provinsen AS  
[www.provinsen.no](http://www.provinsen.no)

Denne veilederen er et samarbeid mellom:



**Redd Barna**



FORELDREUTVALGET  
FOR BARNEHAGER



**Medietilsynet**



**Samfinansiert av den Europeiske Union**  
Connecting Europe Facility