

Skjermbruk og samspill med barnet

Av Maren Eriksen og Janet Molde Hollund | 2025
Babyverden.no



På helsestasjonen får du som forelder spørsmål om ditt forhold til skjerm. Helse-
sykepleier gjør dette for at du skal bli bevisst på hvor mye tid du bruker på mobil og
andre skjermer, særlig sammen med barnet. Man ser nemlig at det på kort sikt kan
påvirke samspillet med de små. Her får du gode tips og kunnskap om forskning.

Innhold:

| | |
|---|----|
| Foreldre – legg vekk mobilen | 3 |
| Hva gjør foreldres skjermbruk med samspillet med barna? | 9 |
| Helsesykepleier skal snakke med foreldre om mobilbruk | 15 |
| Hold mobilen unna måltider og trilletur | 22 |

Foreldre – legg vekk mobilen



Det er lite som får tiden til å forsvinne mellom fingrene så fort som scrolling på telefonen. I en travel småbarnstid blir prioritering av tid noe man må tenke grundig gjennom.

– Mange sier at de gjerne skulle gjort ditt eller datt, men at tiden ikke strekker til. Da er det lurt å tenke over hva du bruker tiden din til. Vi har alle bare 24 timer i døgnet, så hva er det du ønsker å prioritere? Hvor mye av denne tiden bruker du sammen med barnet? Hva gjør dere på i denne tiden, spør Ann Karin Swang, leder av Helsesykepleierne NSF.

Særlig når barnet er i barnehagealder er dette nyttig å tenke over. For ofte er foreldre i full jobb, og dermed har barnet lange dager i barnehagen – ofte minst like lange dager som foreldrenes arbeidsdager.

– Da har man fort bare noen helt få timer sammen mens barnet er våkent. Så hvordan skal man bruke denne tiden? Hvis vi kan legge til rette for at denne tiden blir koselig, slipper man gjerne å kjenne på dårlig samvittighet for at det blir så få timer sammen. Når stemningen er god, blir man også mindre sliten, sier Swang.

Men det er jo ikke alltid man får det til. Både voksne og barn kan være slitne når ettermiddagen kommer.

Hva erstatter skjermen?

Swang er opptatt av at vi alle skal stille oss et spørsmål når vi henter fram mobilen eller skruer på andre skjermer: Hva mister man når man bruker tid på underholdning på skjerm?

– Skjermen vil jo erstatte noe annet. Stopp gjerne opp og tenk på hva du ville gjort om ikke skjermen var tilgjengelig. Hva er det du går glipp av når tiden flyr mens du scroller, spør Swang.

Siden skjermene har blitt en så naturlig del av hverdagen, kan det være vanskelig å bryte mønstre – selv om man ønsker det.

– Snakk gjerne med helsesykepleier på helsestasjonen om dette. Vi er her for å hjelpe, ikke å dømme. Snakk om hvordan det å være til stede kan forebygge gråt, sinne og frustrasjon hos barnet, som ofte er grunner til at foreldre blir slitne og tyr til skjermtid for å hente seg inn, sier Swang.

Foreldre er barns viktigste rollemodeller

Vi har alle hørt uttrykket «Gjør som jeg sier, ikke som jeg gjør», og vet at det bare er tull. Barn etteraper det de ser – særlig når kommer til foreldre eller søsken. Mange har kjent på en viss grad av flauhet når barnet etter hvert later som de er foreldrene og blottlegger noen av kjennetegnene ved dem.

– Mange er ikke bevisst på seg selv som rollemodeller, sier Swang.

Og selv om man er klar over at man er en rollemodell, er det fort gjort å glemme seg bort, eller å synes det er vanskeligere enn antatt.

– Å legge fra seg skjerm når man har blitt så vant til å ha den tilgjengelig hele tiden kan være vanskeligere enn man hadde trodd. Derfor synes jeg det er flott at foreldre får flere anledninger til å reflektere rundt egen skjermbruk i dialog med helsesykepleier. Skjermen stjeler foreldres oppmerksomhet, og det er lurt å tenke over hva det er både foreldre og barn går glipp av når det skjer, sier Swang.



Foreldrene bør være samstemte om skjermbruk

Siden skjermen har blitt en slags følgesvenn for mange, kan regulering av bruk være vanskelig, og kjennes som en inngripen.

– Ta praten et sted barnet ikke kan høre det. Til og med helt små babyer skjønner at foreldre krangler, og misliker det, sier Swang.

Hun legger til at dersom avklaring rundt skjerm blir vanskelig, så kan helsestasjonen være til hjelp.

– Det er fint at begge foreldre får informasjon om skjermbruk, og anledning til å reflektere rundt det. Unngå å sammenligne med hverandre, og snakke om hvem som er best og dårligst når det kommer til skjerm. Tenk heller på hvordan dere ønsker å ha det i hverdagen, både med tanke på skjerm, men også andre ting som søvn, frisk luft, måltider og så videre, sier Swang.

Hvorfor får ikke jeg det til?

Swang er ikke i tvil om at sosiale medier er med på å få foreldre til å føle seg utilstrekkelige, og å tvile på egne evner.

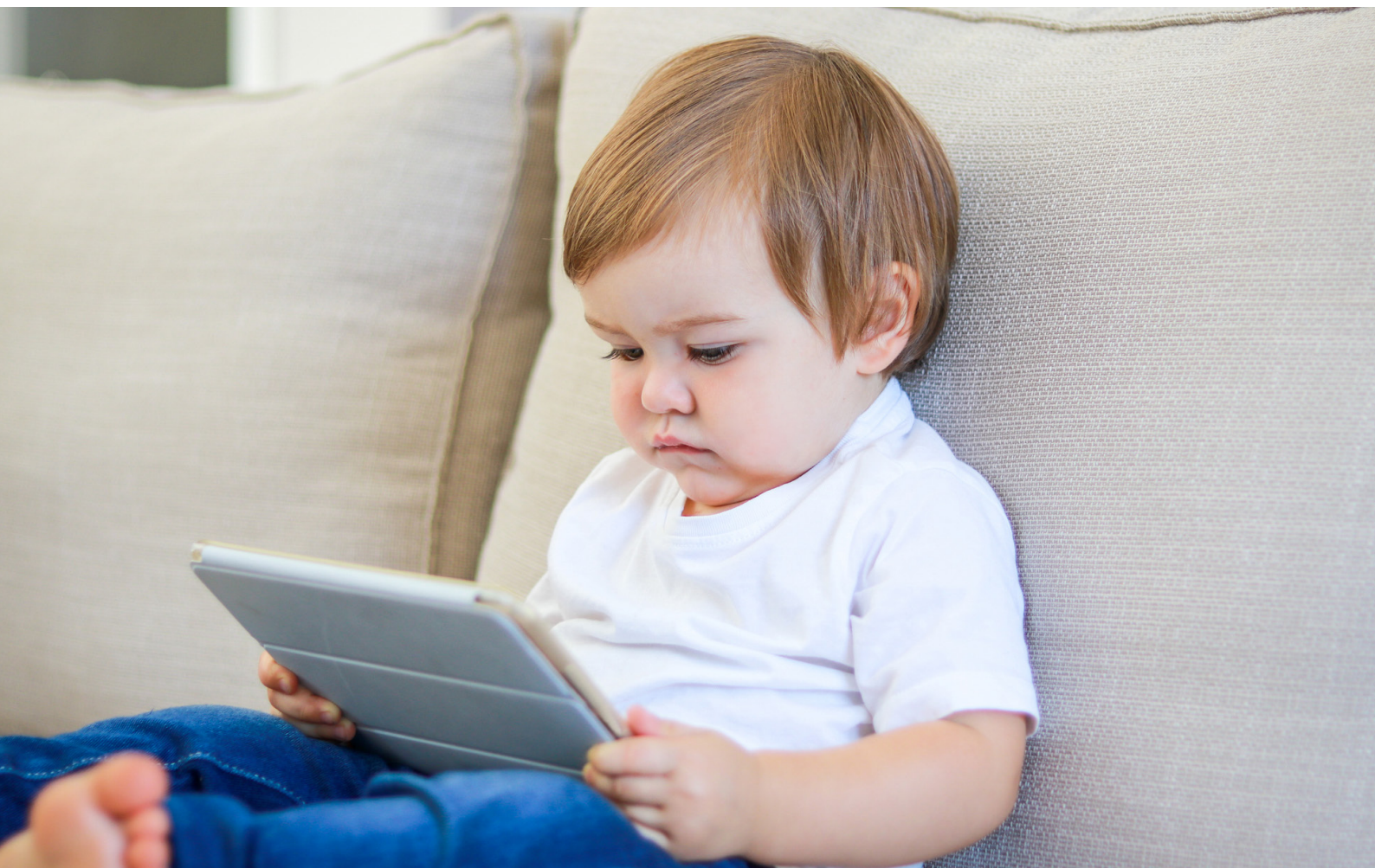
– Når alt ikke går på skinner blir det ofte til at man føler seg veldig alene og mislykket. Å se andres perfekte liv i sosiale medier hjelper ikke. Ofte kan det føre til en ond spiral hvor man tenker «Er det noe feil med meg siden babyen min er så misfornøyd med meg? Hvorfor får ikke jeg til dette når alle andre gjør det?» Men faktisk kan dette være veldig gode foreldre, mens de i glansbildene i sosiale medier kanskje ikke er så gode foreldre når alt kommer til alt, sier Swang.



Bruke skjermen som en ventil eller barnevakt?

– Mange tyr til skjerm når de er slitne og trenger en pause. Spørsmålet er hvor mye energipåfyll man egentlig får av scrollingen, og om man ikke heller burde tatt seg en hvil eller en tur ut for å få påfyllet man egentlig trenger.

– Når det baller på seg og man er sliten, blir det fort mye negativitet. Da trenger man gjerne litt tid alene. Det er greit å ikke være til stede 100 prosent av tiden, så lenge noen passer på barnet. Foreldre trenger også tid til å kunne innhente seg selv. Snakk med partneren din om det, eller andre som kan hjelpe til, og ta deg gjerne en luftetur, sier Swang.



Det er ifølge Swang heller ikke uvanlig at foreldre tyr til skjermen som en avledningsmanøver til barnet når de er slitne. Å sette på en tegnefilm kan gi foreldre anledning til å roe seg ned når de er frustrerte over mye gråting, testing av grenser eller ikke ønsker at andre skal se barnet være sint eller lei seg.

– Men barnet må lære å regulere følelsene sine. Det er like viktig som å lære seg å krabbe og å gå. Det er noe alle må gjennom, ikke noe vi kan avlede barna fra, sier Swang.

Hva deler du om barnet i sosiale medier og hvorfor?

Lite er så søtt som et lite babyfjes, eller en snutt med trillende babylatter, nyfødte som sover søtt eller som danser for første gang. Og det er lett å få likes på slike poster om man har åpen profil. Men hva er egentlig poenget? Ville du likt om andre postet slike bilder og videosnutter av deg? Husk på at barnet selv skal vokse opp med denne informasjonen lagret på nettet.



– Hvis vi tar utgangspunkt i hva som er til barnets beste, er det vanskelig å forsvare det å poste i sosiale medier. I hvert fall med åpen profil. Hvis det er i en lukket gruppe for at bestemor på andre siden av landet skal kunne se det, er det annerledes, sier Swang.

Hun råder foreldre til å tenke over hvorfor de ønsker likes på bilder, og hva de oppnår med det.

– Det gir oss jo noe å få likes. Om vi ikke får tilbakemelding, er det jo ikke like stas å poste bilder, sier Swang.



Beskytt barnet mot overgripere

Swang mener at foreldre bør beskytte barna sine i større grad enn mange gjør nå.

– Da vi var små lærte vi om «lokkemenn» som vi kunne møte på gata. Nå har de flyttet inn i skjermen. Skjermen som vi gjerne lar komme inn på barnerommet. Der vi selv deler bilder av barna våre, og som kan misbrukes i feil hender, sier Swang.

Hun legger til at en gjennomsnittlig «lokkemann» på nettet er 28 år med høy utdanning og god inntekt. Det er altså ikke nødvendigvis de «gamle grisene» mange ser for seg.

– Små barn har ikke nettvett, og likevel lar man gjerne barnet få sitte på mobilen etter nettbrettet alene og ukritisk ta inn alt som finnes der ute, sier Swang.

For uansett hvor grusomt og utenkelig det høres ut, så er det faktisk pedofile som bruker barnebilder som er publisert på åpne profiler.

– Søte bilder som er postet i beste mening kan også skape trøbbel for barn når de blir eldre, og noen ganger brukes de som utpressingsmiddel med trussel om at bildet deles med hele kontaktlisten deres, for eksempel, sier Swang.

Hun mener mange foreldre er for naive for hva som faktisk skjer på nettet.



En god anledning til å endre på vanene

Det er få ganger i livet at hverdagen endrer seg så mye som når man får barn. Permisjonstiden er et ganske annerledes år for mange familier, og også en gyllen anledning til å snakke sammen om hvordan man ønsker å ha det.



– Snakk om mobilvanene og ta sammen en avgjørelse om hvor stor eller liten plass den skal ha i hverdagen, og i hvilke situasjoner det er greit og ikke, avslutter Swang.

Hva gjør foreldres skjermbruk med samspillet med barna?



Et godt samspill med foreldrene er viktig for babyers utvikling. Foreldre kan speile barnets følelser, lære det å prate etter tur og la det kjenne seg trygt og ivaretatt. Men hva sier forskningen skjer om det kommer en mobiltelefon imellom foreldre og barn?

99 prosent av alle kvinner og menn i alderen 25-44 år har smarttelefon til privat bruk, og opptil 99 prosent bruker internett flere ganger hver dag. Det viser tall fra Statistisk sentralbyrå. Ifølge Norsk Mediebarometer bruker personer i alderen 25-44 år på en gjennomsnittsdag 312 minutter på internett.

Bekymret for foreldres skjermbruk

Øynene festes altså på en skjerm flere timer hver dag. Da er det utopi å forvente at mobiltelefonen legges helt til side selv om man får barn. Men mange fagfolk er bekymret for at mobilen skal være for mye med når foreldre er sammen med barna sine.

– Jeg er bekymret for den utstrakte bruken av skjermer, og hva dette har å si for samspillet mellom foreldre og barn. Jeg er glad for at flere nå er mer bevisste på hva dette kan føre til, sier Annika Melinder, som er professor i klinisk psykologi ved Universitetet i Oslo.

Når hun tar t-banen til jobb, legger hun merke til hvordan omtrent samtlige sitter med øynene ned i mobilen.

– Det er nesten skremmende å se på! Og det er disse voksne barn vokser opp sammen med, sier Melinder.



Barna blir urolige

Helsedirektoratet anbefaler at barn under to år ikke skal bruke skjerm i det hele tatt. Men helsemyndighetene er også opptatt av å gjøre foreldre bevisste på egen skjermbruk. Helsesykepleiere tar opp temaet skjerm- og mobilbruk på flere av konsultasjonene på helsestasjonen, og snakker med foreldrene om hvordan avbrytelser, økt distraksjon og mindre oppmerksomhet til barnet kan påvirke samspillet med de små.

– Jeg vil kalle skjermbruk for mikrokontaktsbrudd. Det er brudd i kontakten med barnet fordi foreldrene ser på skjermen. Barnet klarer ikke å forstå hvorfor det ikke oppnår kontakt med mor eller far, og det blir veldig urolig, sier Melinder.

Sammen med Ida T. Tidemann gjennomførte hun i 2022 [et eksperiment på Psykologisk Institutt ved Universitetet i Oslo](#). Omsorgspersonen ble bedt om å se på mobiltelefonen sin, som var plassert nedenfor og ved siden av barnets ansikt. I løpet av ett minutt endret barna radikalt atferd.

I en ytring på [psykologisk.no](#) beskriver hun det som skjedde slik:

«I løpet av ett minutt, hvor omsorgspersonen ble bedt om å se på sin mobiltelefon som var plassert nedenfor og ved siden av barnets ansikt, endret barna radikalt atferd. Fra å ha samspillet med omsorgspersonen med smil og blikk, utviklet spedbarna et tydelig minket positivt engasjement og en klar økning av negativ observerbar atferd.

Denne manglende oppmerksomheten fra omsorgspersonens side virket å bryte den finstemte synkroniseringen av samspillet, og resulterte i umiddelbart stress og ubehag i barnet.»

Helsedirektoratet ønsket oversikt over forskning

I 2022 kom rapporten [«Foreldres bruk av mobile skjermer og samspill med barn 0-6 år»](#). Den ble laget av Folkehelseinstituttet (FHI) på oppdrag fra Helsedirektoratet. Målet var å få en systematisk oppsummering av forskning som kunne si noe om hvilke konsekvenser foreldres skjermbruk i samvær med små barn kunne ha. Hva gjorde skjermbruk med foreldres sensitivitet, samspill med barnet, tilknytning og utvikling?



Helsedirektoratets ønske var å gi relevant informasjon til ansatte ved helsestasjonen og andre som skulle veilede foreldre om bruk av mobile skjermer i samvær med barn. Prosjektet ble ledet av forsker Heid Nøkleby.

– Vi gikk bredt ut for å finne tilgjengelig forskning. Da alle kriteriene var oppfylt, satt vi igjen med 20 studier som ble inkludert, forteller Nøkleby ved FHI.

Studiene var fra ulike situasjoner hvor det er samspill med små barn: amming, lek og læring.

– Alle studiene målte konsekvenser på kort sikt og så på hva som skjer når en forelder bruker mobiltelefon mens den er sammen med barn. I flere studier viste resultatene at barn blir usikre når det blir brudd i kommunikasjonen. Barnet forstår ikke hva som skjer, blir stresset og viser det blant annet gjennom kroppsspråk, sier Nøkleby.



Helsedirektoratet ønsket oversikt over forskning

Hun er ikke spesielt overrasket over dette. Allerede på 1970-tallet viste de såkalte «still face»-eksperimentene at små barn ble fortvilet når de ikke fikk respons fra mor. Eksperimentene foregikk slik at mor først snakket og kommuniserte med babyen. Så snudde seg litt, og da hun igjen så på babyen, hadde hun et helt nøytralt ansikt. Hun ga ingen respons på noe av det barnet forsøkte å formidle. Videoer viser barn som prøver alt de kan for å få mors oppmerksomhet, både med lyd og kroppsspråk. Noen tar usikre blikket bort fra mor, før de prøver på nytt.

– Noen av studiene vi tok med i oppsummeringen lignet på litt «still face». Men i stedet for å snu seg bort og så tilbake med et nøytralt/ikke-kommuniserende uttrykk, så så/leste/kikket foreldrene på mobiltelefonen. Barnas reaksjoner var ganske like, sier Nøkleby.

Også Melinders studie brukte lignende forskningsmetoder. Studien var ikke ferdig da FHI gjorde sine søk til oppsummeringen, og var derfor ikke med i rapporten.



Forskning viser påvirkning på kort sikt

[Rapporten viser](#) at det er usikkert hvilken virkning skjermbruk i forbindelse med ammesituasjoner har, på grunn av måten studiene var utført på. Også ved studier som hadde forsøk på lekeplasser og kafeer, kunne de ikke utelukke at også andre ting kunne virke inn på forskningsresultatene. Klarest var resultatene på studier om lek og samspill – disse kunne vise at foreldres skjermbruk hadde påvirkning.

– Vi snakker om påvirkning på kort sikt. Det er snapshots av situasjoner, øyeblikksbilder av her og nå. Det er brudd i kommunikasjonen, og barnet reagerer på at omsorgspersonen plutselig er utilgjengelig. Men vi kan ikke på grunnlag av disse studiene slå fast at dette vil føre til en skjevutvikling og at det påvirker barnet på lengre sikt. For å finne ut av langtidsvirkninger, trengs mer forskning, sier Nøkleby.

Trenger mer forskning for å se langtidsvirkninger

Hun tror det kan være mer utfordrende å forske på hvilken påvirkning foreldres skjermbruk kan få på lang sikt.

– Man kan ikke gjøre de samme eksperimentene, og det vil etter hvert være flere ting som virker inn på samspillet. Over tid vil for eksempel oppdragerstil, foreldres væremåte og andre ting i omgivelsene også spille inn, sier Nøkleby. Og påpeker at man derfor må se disse resultatene i sammenheng med annen forskning på barns utvikling.

Hvem som forsker, tror hun også kan få innvirkning på resultatene.

– Ulike forskere vil se på ting med ulike perspektiv. En medieforsker vil kanskje være mer opptatt av hvilke muligheter skjermbruk kan gi, mens Helse- og sosialdepartementet gjerne ser på hvordan skjermbruk påvirker kognitivt og emosjonelt, og hvilke følger det kan få for samspill, utvikling og tilknytning, sier Nøkleby.



Foreldres respons viktig for babyens mestringfølelse

Melinder påpeker hvor viktig det er å bygge en god relasjon til barnet – helt fra begynnelsen av.

– Barn går gjennom mange utviklingstrinn, som for eksempel å lære å rulle, krype og gå. Barn er veldig selvpoptatte når de får til noe. Mestrer de noe nytt, føler de seg bekreftet hvis de får respons på det de får til. Dersom barnet ikke får noen respons, fordi den voksne sitter på mobilen, uteblir dette. Det kan ta vekk noe av barnets motivasjon, sier hun.



– Så argumenterer noen med at før i tiden leste mor eller far avisen, og da fikk de heller ikke med seg alt barnet gjorde.

– Ja, de leste avisen. Men når de var ferdige med avisen, brettet de den sammen og la den bort. Så var de tilgjengelige igjen. Nå er man liksom der hele tiden, men er kanskje ikke til stede likevel. Mobilen er med over alt – i lommen, i hånda, ved siden av oss både på badet og soverommet. Da er det fort gjort å la blikket gli til siden, sier Melinder.

– Er disse mikrokontaktsbruddene mindre farlige når barnet er litt større?

– Jeg vil si disse kontaktsbruddene ikke er heldige noen gang. Det er viktig å være tilgjengelige for barna også når de blir større. Men man kan jo si at babytiden handler om å bygge opp en god relasjon. Barnet skal lære samspill og dialog med andre. De skal lære om turtaking. Det legger et viktig grunnlag for all videre kommunikasjon. Det er viktig å ikke signalisere at mobilen er viktigere enn barnet, avslutter hun.

Helsesykepleier skal snakke med foreldre om mobilbruk



Synes du det er litt rart om helsesykepleier spør deg og partneren din om hvor mye tid dere bruker på mobilen og andre skjermer i løpet av en dag? Det står faktisk i retningslinjene for helsestasjonen at det skal tas opp minst fire ganger innen barnet fyller 4 år. Lederen av Helsesykepleiere NSF tror det er veldig nyttig at temaet tas opp flere ganger.

– Det er veldig i tiden å snakke om skjermbruk nå, og ikke minst viktig. For selv om vi har gode intensjoner, beholder vi som regel vanene vi hadde før babyen ble født – også etter fødselen, sier Ann Karin Swang, lederen i Helsesykepleierne NSF, som er en del av Norsk sykepleierforbund.

Hun sier at mange har dårlig samvittighet for egen skjermbruk, uten at det fører så mye godt med seg.

– Helsepsykeleier tar ikke opp teamet for å gi dårlig samvittighet eller skyldfølelse, men for at foreldre selv skal kunne reflektere over skjermens plass i hverdagen. Kanskje har man ikke egentlig lagt merke til hvor ofte blikket faller på skjermen, eller mobilen er limt fast i hånden, sier Swang.

Foreldres mobilbruk skal tas opp på minst fire kontroller: ved 4 uker, 6 måneder, 2 år og 4 år. Noen steder kan det bli utsettelse på grunn av gruppesamtaler om andre tema. Swang sier at det er ønskelig at begge foreldre er med på kontrollene så langt det lar seg gjøre.

– Vi ser at helsepsykeleiere absolutt tar opp temaet, men uten pekefinger. Vi stiller gjerne undrende spørsmål om hvordan foreldre selv tenker at skjermen kan ta oppmerksomheten vekk fra andre ting, eller i hvilke situasjoner man ofte søker til skjermen, sier Swang.

Hun sier at det er mange foreldre som oppdager at skjermen gjerne tar for mye plass i livene, og ønsker å kutte, særlig når barnet er våkent.

– Målet er å inspirere til endring når skjermen tar mye plass, sier Swang.



Helsestasjonen som støttespiller

Swang er ikke i tvil om at foreldre som regel sier at de bruker mindre tid på skjerm i dialog med helsestasjonen enn de faktisk gjør.

– Det er nok mange som ikke vil innrømme hvor mye tid de bruker, hverken for seg selv eller andre, sier Swang.

Hun sier at det nok er noen som er redde for å si det høyt også, i frykt for å få negative kommentarer eller at noen skal gripe inn.

– Vi er ikke ute etter å ta noen. Helsestasjonen er en hjelpeinstans, et sted man kan få råd og veiledning. Ofte strekker helsesykepleiere seg langt for å hjelpe når det trengs. Noen kommer gjerne på ekstra hjemmebesøk også. Målet er ikke å rapportere det videre, men å hjelpe til med å skape positiv endring, sier Swang.

Går vi glipp av viktig samspill?

Hver gang vi stikker nesa i skjermen, forsvinner oppmerksomheten vår bort fra det som skjer rundt oss. Kanskje fanger vi ikke opp de tidlige signalene fra babyen når den våkner, er sulten eller vil være sosial.

– Det har vært mye fokus på de 1001 første dagene, altså graviditeten og de to første årene, og hvor viktige de er som grunnlag for resten av livet. Samspill mellom foreldre og barn er selve grunnsteinen i dette, og det kan ikke sies for høyt at dette tidlige samspillet er enormt viktig, sier Swang.

Babyer har dårlig utviklet syn i starten, og ser tydeligst på avstanden som er mellom armkroken og foreldrenes ansikt, eller fra stellebordet til foreldres ansikt. Begge situasjoner bør benyttes til godt samspill.

– Mange tenker at når barnet får mat, er det opptatt, og man kan fokusere på andre ting. Men ofte er barnet våkent og klart til samspill i disse stundene, særlig etter hvert som det blir eldre. Da er det flott om foreldre kan ha blikkontakt og speile barnet, i stedet for å være utilgjengelig og opptatt av en skjerm, sier Swang.

Barns utvikling, både fysisk og psykisk, skjer i stor grad gjennom samspillet med foreldrene.

– Skjermen stjeler jo fra andre ting. Tid som gjerne kunne blitt brukt til å bli kjent med barnet, lære å tolke ulike typer gråt, til blikkontakt og lek – ting som skal til for at barnet skal bli et robust menneske, sier Swang.



Det viktige grunnlaget

De første par årene av et barns liv er sentrale for å lage et godt fundament for resten av livet. Blant annet er det i denne tiden mye av hjerneutviklingen skjer. I hjernen skal det dannes forbindelser, og disse skapes i samspill med foreldrene.

– Det du mister i dette tidsrommet kan du ikke ta igjen senere. Det er snakk om masseproduksjon av nerveforbindelser, som igjen har noe å si for hvem barnet blir. Derfor tenker jeg at kontakten med barnet er viktigere enn alt annet, og må prioriteres. Ingen dør av at de ikke får scrollet på telefonen, at det ikke er friske blomster på bordet eller at sengetøyet ikke er byttet. Men det kan være skadelig om man ikke får godt samspill. Så kan man alltid være på skjerm og ha det ryddig igjen når barnet blir eldre, sier Swang.



Forskningen er usikker på langtidseffekter av skjermbruk

I studier har man sett at foreldres skjermbruk kan forstyrre samspillet mellom foreldre og barn på kort sikt, men på lengre sikt har det vært vanskeligere å se en tydelig sammenheng.

– At forskning ikke viser dette, tyder bare på at vi ikke har nok forskning på området. Jeg har nylig vært med i et utvalg der en barnenevrolog sa at han ikke var i tvil om at foreldres skjermbruk påvirker barn også på lengre sikt. Så selv om vi ikke kan banke i bordet med forskning ennå, så er det noe vi er ganske sikre på, fordi vi ser det i praksis, sier Swang.

Hun legger til at hun ikke tenker at foreldre aldri kan være på skjerm.

– Jeg tenker det er som med det meste – at det sjelden er bra med for mye eller for lite. Det handler ikke om enten/eller, men om å være bevisst bruken, sier Swang.

Hun synes heller ikke at foreldre skal vente på at forskningen beviser at skjermbruk kan være skadelig for samspillet.

– Det er alltid bedre å forebygge enn å vente og se, og dermed måtte handle i panikk. De fleste nye ting har vi et litt skeptisk forhold til, men ikke skjerm. Den har fått komme ukritisk inn i livene våre. Og det er først nå at mange begynner å bli klar over de negative effektene, sier Swang.



Mange har dårlig samvittighet for egen skjermbruk

De fleste av oss har kjent på det. Vi åpner en app eller nettleser på telefonen, og neste gang vi løfter blikket, har det gått en time. Og hva har vi utrettet? Ofte ganske lite. Kanskje kjenner vi oss selv også dårligere til møte etterpå, etter å ha fått servert andres glansbilder i form av smilende babyer, opplagte foreldre som stolt viser fram hjemmelaget babymat, solbrune kropper på ferie midt på vinteren og generelt mennesker som får til alt vi selv skulle ønske vi klarte.

– Dette kan føre til en ond sirkel av dårlig samvittighet, utilstrekkelighet og skam. Hvorfor får ikke jeg det til når alle andre er så vellykket? Men vi må huske på at vi ikke ser hele virkeligheten i sosiale medier. Det er ingen som får det til hele tiden, og alle er forskjellige – både voksne og barn, sier Swang.

Hun mener at mye annet i hverdagen har fått for mye oppmerksomhet.

– Tenk på hva du vil huske i etterkant. Er det de gode øyeblikkene med babyen, eller om det var rent og ryddig i alle krokene? At dere hadde koselige måltider, eller at maten alltid var hjemmelaget? Hvis man er sliten, må andre ting vike, ikke samspillet med barnet, sier Swang.



Øker skjermbruk risikoen for fødselsdepresjon?

Det er ikke til å legge skjul på at forskning også har vist at mye skjermbruk ikke bra for oss voksne heller, men kan gå utover psyken. Så kan den være direkte skadelig?

– Vi vet hva som kan forebygge depresjon. Struktur, frisk luft, fysisk aktivitet, gjøre noe hyggelig og ikke minst, – nok søvn, vil kunne redusere risikoen for depresjon. Så om man i stedet for å ta seg en kort luftetur heller blir sittende og scrolle, er det naturlig å tenke at det ikke vil hjelpe. Eller at man sitter oppe og ser på mobilen i stedet for å legge seg tidlig nok til å få nok søvn til å håndtere nattevåk og tidlige morgener med babyen, sier Swang.



Hvor lenge skal barnet beskyttes mot skjerm?

På kontrollene ved 2 og 4 års alder snakker man ikke bare om foreldres skjermbruk, men også barnets. Ifølge Verdens helseorganisasjon (WHO) skal barn under 2 år ikke ha noe tid på skjerm, og barn under skolealder kun helt korte perioder.

– Ja, rådet er å holde barna vekk fra skjermen. Den gir ikke barna noe. Jo lenger man klarer å holde barnet unna i småbarnsalder, jo bedre. Noen er redde for at barnet ikke skal henge med om de bruker skjerm i barnehagen, men det trenger de ikke å bekymre seg for. De fleste tar det fort når den tid kommer. Det er mye viktigere at barn lærer seg samhandling og språk, sier Swang.

Hun ønsker at foreldre skal tenke på det litt på samme måten som med sukker.

– Mange tenker at de ønsker å holde barnet unna søtsaker så lenge som mulig fordi det ikke er sunt. Det blir på samme måte med skjerm, sier Swang.

Barn lærer ikke av skjerm, men bøker

Noen tenker at det er greit å parkere barnet foran skjermen hvis det de ser på er av god kvalitet og handler om ting barnet bør lære – som farger, telling og wklassisk musikk. Vet vi at barn lærer noe av dette?

– Å lese for barn er viktig. Og nå leser foreldre mye mindre for barna sine enn de gjorde før. Det får konsekvenser for ordforrådet og språkutviklingen. Å sitte i foreldrenes fang og bli lest for er både en fin kosestund, en fin måte å finne roen på, og viktig læring. Dessuten skaper det tilknytning og trygghet, som igjen fører til mindre gråt, frustrasjon og uartig atferd når barnet blir eldre, sier Swang.

Hun legger til at det ikke er snakk om å sette seg ned og lese et langt eventyr for en liten baby, med mindre babyen tydelig viser at den ønsker det.

– Ofte begynner man med enkle pekebøker med lite tekst og hvor man selv kan bygge ut om barnet er interessert. Det er snakk om noen minutter om gangen i starten, og så utvider man etter hvert som barnet blir eldre. Da øver man opp konsentrasjonen, sier Swang.

Hun sier at om man ser barnets signaler tidlig, og roer ned med en bok, en klem eller en liten prat, så kan mye sutring og klaging unngås.

– Det virker som om mange foreldre legger sin lit til barnehage og skole når det kommer til alt barnet skal lære, men særlig lesestunder tidlig legger et viktig grunnlag for å kunne konsentrere seg og utvikle fantasien, sier Swang.

Hun mener at mange tolker det dithen at barn som er ukonsentrerte har ADHD, men Swang mener at det langt ifra alltid er slik.

– Hvis barn aldri har lært å regulere egne følelser og har fått øve på konsentrasjon, kan man jo heller ikke forvente at de skal mestre det i barnehagen og skolen, sier Swang.



Ikke alltid så mye som skal til

Å kutte mye i egen skjermtid kan være en utfordring for mange. Kanskje er løsningen å ta det gradvis, og gjerne legge en plan for det.

– Bruk helsestasjonen som en støttespiller her. Små grep i hverdagen kan utgjøre en stor forskjell, og du opplever ofte raskt bedring i samspillet med barnet, sier Swang.

Og når mobilen får mindre plass i hverdagen til foreldre, smitter dette som oftest over på barnets skjermtid.

– Det kan bli en fin vinn-vinn-mulighet for hele familien, avslutter Swang.

Hold mobilen unna måltider og trilletur



Er mobiltelefonen med rundt middagsbordet? Parkeres barnet foran tegnefilmer for å gjøre matingen lettere? Går du selv med blikket på telefonen når du triller tur? Helseyskepleier ber deg tenke deg grundig om – for barnet ditt kan gå glipp av viktig læring!

Å glane på mobilen mens barnet sover er én ting, men dessverre stjeler telefonene oppmerksomheten ofte også når barnet er våkent og klart for samspill og læring. Leder av Helseyskepleierne NSF, Ann Karin Swang, synes foreldre bør være mer bevisste egen mobilbruk.

Unngå skjerm ved måltider

En situasjon mange foreldre kjenner seg igjen i, er at barn får skjerm i forbindelse med måltider – særlig på besøk, restaurant eller ferie, men også hjemme.

– Barn og mat kan være utfordrende, men med skjerm kan barnet glemme hele greiene, og gaper bare i vei. Tanken er at barnet spiser raskere og mer, og ikke tenker så mye over hva det er det spiser om det er distraheret. Men er det noe vi ønsker? Vil vi ikke at barnet skal bli kjent med maten, med smaker og følelsen av å være sulten og mett? Vi risikerer at barnet ikke blir kjent med kroppens signaler, og det kan være skadelig, sier Swang.

Hun sier at mat og måltider er noe vi må lære og modnes med. Og uten riktig utgangspunkt, eller med dårlige rollemodeller hvor foreldre selv er plassert foran en skjerm, desto større er risikoen for å utvikle spiseforstyrrelser.

– Dessuten går man glipp av viktig fellestid. Vi ser det på skoler der barna ser på film eller tv mens de spiser. Det er rolig, men barna går glipp av det sosiale i å spise sammen. Det samme gjelder om foreldre sitter på hver sin skjerm mens de spiser. Det er ikke så rart at samhandling blir vanskelig hvis vi tar bort de naturlige sosiale samlingsplassene, sier Swang.

La barnet være del av fellesskapet rundt måltidet

Hun sier at det er noe som ofte tas opp på helsestasjonen i diskusjon rundt skjermbruk.

– Vi snakker alltid om måltidsituasjonene, og ser at det dessverre ikke er uvanlig at man ikke spiser sammen. Barn i barnehage- og skolealder har ikke så mange sosiale arenaer der alle i familien er samlet i løpet av en dag. Vi råder til å bruke god tid på måltidet. Å la barnet delta så snart det er stort nok, og få gode tilbakemeldinger. Det er ikke så mye som skal til før man føler at man er en del av et team, sier Swang.

Og akkurat følelsen av å bli sett, å være en del av et fellesskap og få god tilbakemelding, mener Swang er nyttig for at barnet skal bli mer selvstendig.

– Vi ser at det snakkes mye om at ungdom og unge voksne ikke er robuste nok nå. At de ikke har fått klare ting selv. Dette grunnlaget legges tidlig, ved å la barnet prøve selv, og feile noen ganger før det får ting til. Det krever tid og tålmodighet, men vil lønne seg senere, sier Swang.

Felles måltider er investering i barnets framtid

Swang mener at barnet gjerne så snart det kan sitte selv bør være med på ett eller flere av familiens måltider.

– Å få ta del i fellesskapet rundt middagsbordet er viktig læring for barnet. Det er kanskje ikke her barnet spiser mest mat, men det lærer om familien og seg selv som del av familien. Familier som spiser sammen uten forstyrrelser snakker ofte godt sammen, sier Swang.

Det er kanskje ikke det første man tenker på med en baby i hus, men man legger til seg vaner tidlig i familielivet – vaner som ofte varer. Familier som er vant med å spise sammen, fortsetter gjerne med det. Etter hvert kan barnet selv bidra mer, med fortellinger om ting som skjedde i barnehagen eller på skolen.

– Felles måltider med slike samtaler er det mest forebyggende tiltaket vi kan gjøre med tanke på barns psykiske helse. Faktisk er det et kriminalitetsforebyggende tiltak, sier Swang.



Ut på tur – med telefonen i hånden?

Vi ser det ofte – mødre på trilletur med blikket festet i mobilen, og/eller med hodetelefoner eller ørepropper med musikk eller annet. Så lenge barnet sover og du hører hvis det gråter og får med deg viktige lyder fra omverdenen, kan det være greit.

– Babyen tåler at du ikke hører det første knystet iblant, men om det er sånn at det må gråte lenge før det blir hørt og møtt, kan det bli problematisk. Og man bør unngå å gjøre dette i starten, for det tar tid å bli kjent med babyens ulike typer gråt. Om ørene er opptatt med andre ting, er det fort gjort å gå glipp av nyansene, sier Swang.

Og når babyen er litt eldre og er mer våken på tur, mener Swang at foreldre i større grad bør velge vogner som er vendt mot dem, ikke fra.

– Små barn trenger å se forelderen på tur. Å ha barnet vendt mot deg gir også mange gode anledninger til samspill og å snakke om det dere ser på tur. Det er bra for språkutviklingen. «Dette er et tre», «Oj, nå regner det», «Nå går vi hjem-over». Når man snakker med barnet på tur, skjer det mye fin samhandling, sier Swang.

