

# Kontrollerad användning av skärmen

## Den kloka ugglans tips för en måttlig skärmtid



### Våga sätta gränser

Barnen behöver den vuxnas hjälp med regler för användning av skärm. Ett gemensamt skärmkontrakt är ett bra sätt att lägga upp gemensamma regler. Det är viktigt att den vuxna föregår med gott exempel och själv följer reglerna.

### Måste man genast reagera på varje signal?

Kom överens om gemensamma regler när man inte reagerar på signaler (chatgrupper, e-post, some-meddelande). Den vuxna visar exempel och reagerar inte heller på varje signal.

### Ingen skärm innan läggdags

Att titta på ett tv-program eller spela spel just innan läggdags piggar upp och försvårar insomnandet. Trots att ditt barn lugnar ner sig framför rutan lugnar inte hjärnan ner sig pga stimulansen från skärmens ljus, rörelser och ljud. Det är bra att stänga av alla apparater senast en timme före läggdags.

### Hur ser hemmets skärminredning ut?

Om du är omgiven av skärmar är också tröskeln för att använda dem lägre. Kan telefonerna, surfplattorna, och bärbara datorer vara utom synhåll då de inte är i användning? Tv:n är påslagen endast då någon ser på den. Att inte tillåta skärmar vid matbordet ger ökat fokus på ätandet. Då fokuset ligger på ätandet är det lättare att observera kroppens mättnadssignaler och överätande undviks.

### Vardagsrutiner och social samvaro utan konkurrens av skärmen

Det är lättare att vara närvarande och lyssna på hur den andra mår då rutan inte stjälar all uppmärksamhet. Att vara tillsammans kan betyda vardagliga hemsysslor, spela och leka, gå ut tillsammans eller göra något annat som familjen njuter av. Det behöver inte alltid finnas ett färdigt program: barn har ibland svårt att bara vara, men det är också en färdighet som måste tränas. Fantasi och kreativitet får flöda fritt då allt inte serveras på bricka.



”I början ville barnet inte alls leka för sig själv. Så småningom förlängdes barnets egna lekar då jag inte genast erbjöd annat program utan uppmuntrade barnet att hitta på något själv”

-Mamma 28 år, 1 barn



”Alla får i tur och ordning bestämma något roligt vi gör tillsammans. Då vädret är bra går vi ut på gården eller till parken eller spelar brädspele hemma. Själv tycker jag om att gå i bastun.”

-Pappa 40 år, 3 barn



”Våra barn härjar inte och tjarar inte om skärmtid då de får en egen uppgift i köket. Den yngre river sallad och den äldre hackar grönsaker. De är stolta då de har kunnat göra saker själva. - Mamma 32 år, 2 barn



# Hur mycket skärmtid?

DAGIS-forskningen 2015–2016

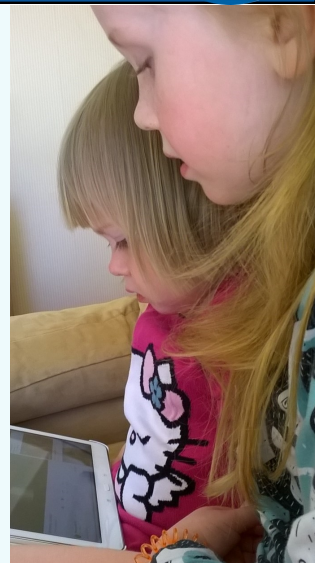
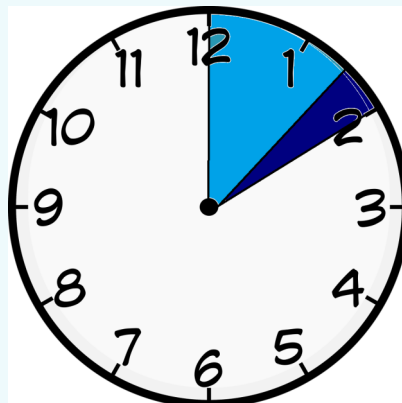


Enligt föräldrarna är en lämplig skärmtid för barn i ålder 3-6 år

**1,5 timme/dag.**

I verkligheten är barnens skärmtid i medeltal

**2 timmar/dag.**



## Det finns många sätt att kontrollera skärmtiden

DAGIS-forskningen 2015-2016: föräldrarnas sätt att handskas med stimulansflödet



9/10 strävade till att minska på sin egen skärmanvändning framför barnet



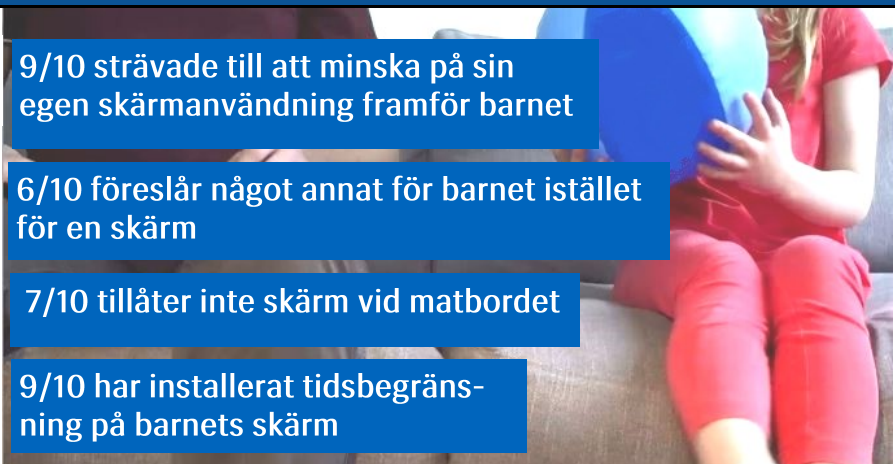
6/10 föreslår något annat för barnet istället för en skärm



7/10 tillåter inte skärm vid matbordet



9/10 har installerat tidsbegränsning på barnets skärm



## Visste du att?

I Finland har vi inte en rekommenderad skärmtid för barn under 7 år. Flera andra länder rekommenderar följande:

- Under 2-åringar behöver ingen skärm
- 3-5 åringar högst 1 timme skärmtid per dag

För skolbarn är den rekommenderade tiden högst 2 timmar/dag. Föräldrarna får information om att begränsa skärmtiden så att barnet, utöver skolan och hemläxorna, också får tillräckligt med rörelse, social samvaro och sömn.