



## Skärmtid – hur påverkas barnet?

- > Begreppet skärmtid omfattar många olika typer av aktiviteter. Att prata om skärmtid och komma med rekommendationer är därför mycket svårt.
- > Det finns inga generella svar på vad som är för mycket eller för lite skärmtid.
- > Ett tips är att närma sig frågan utifrån faktorer som barnets sömn, matvanor och hur mycket tid som ägnas åt skolarbete, fysisk aktivitet och annat som också måste hinnas med.

Läs mer: [www.statensmedierad.se](http://www.statensmedierad.se)

### Det långa svaret<sup>1</sup>

## Effekter på psykisk hälsa

I diskussioner om skärmtid är en utgångspunkt att mobiltelefoner, datorer och tv-spel kan få våra barn att må dåligt, både fysiskt och psykiskt. Vissa ställer sig frågor om huruvida barn använder skärmar för mycket, då de oroar sig för att tekniken stör koncentration och sömn. I forskningen är det emellertid svårt att hitta belägg för att det är skärmtiden som bör stå i fokus om det är barnens välbefinnande vi vill värna.

[2017 publicerade Unicef en forskningsöversikt](#), skriven av den svenska forskaren Daniel Kardefelt-Winther. I den refereras bland annat till resultat som visar att internetanvändning under vissa förutsättningar har negativa effekter på den psykiska hälsan – men att effekten bidrar till mindre än en procent av hur ungdomarna i studien faktiskt mådde.

Två stora forskningsöversikter som publicerades kring årsskiftet 2019/2020 har ytterligare förstärkt den bilden. I [Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies](#) konstateras bland annat kopplingen mellan digital teknikanvändning och psykisk hälsa är svag och att forskningen hittills inte lyckats visa i vilken riktning den går: Mår man sämre när man använder digital teknik eller är det så att man använder digital teknik mer när man mår dåligt?

I [Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions](#) betonar forskarna bland annat att många ungdomar som mår psykiskt dåligt tillbringar tid på nätet för att hitta sätt att må bättre eller för att lära sig mer om sina problem. I samma artikel problematiserar forskarna också begreppet skärmtid som sådant: All skärmtid är inte likvärdig, i förhållande till risker och fördelar. Det beror på vad skärmen används till. Därför bör vi istället prata om enskilda aktiviteter och vilka effekter de har.



All skärmtid är inte likvärdig, i förhållande till risker och fördelar.”

1) Den forskning som texten baseras på, och de rekommendationer som ges, rör endast lite större barn och ungdomar.

I boken *Smartare än din telefon: hur du använder mobilen för att må bättre, och stärka dina relationer* (2019) skriver psykologen Siri Helle: "Varje minut vi lägger på att prata om skärmtid är minuter vi inte pratar om de större problemen. Om vi vill få bukt med ohälsan måste vi prioritera om utifrån det rådande kunskapsläget."

I debatten om skärmtid är det också centralt att skilja på korrelation och kausalitet. I Unicefs forskningsöversikt refereras till exempel till forskning som visar att det är osannolikt att fysisk inaktivitet orsakas av att tonåringar har mycket skärmtid, utan att det snarare är så att fysiskt inaktiva tonåringar har mer tid att tillbringa med sina skärmar.

Brittiska Royal College of Paediatrics and Child Health sammanfattade vintern 2019 forskningsläget kring skärmtid och barn i skriften [The health impacts of screen time – a guide for clinicians and parents](#) och konstaterar där att trenden med allt sämre psykisk hälsa bland brittiska ungdomar var tydlig redan före genombrottet för sociala medier och annan digital teknik. Författarna bakom forskningsöversikten påpekar också att ett rakt svar på frågan "Hur mycket skärmtid ska mitt barn få ha?" skulle innebära att det fanns en tydlig gräns: Under X timmar finns inga problem, över X timmar kommer de negativa konsekvenserna.

Men så fungerar det alltså inte.

## Skärmtid kontra övriga aktiviteter

En vanlig tanke kring mobiltelefoner och datorer är att de tar tid från andra, viktigare och nyttigare aktiviteter. [I en artikel från 2017](#) konstaterar forskaren Andrew Przybylski, verksam vid [Oxford Internet Institute](#), att idén om den digitala teknikens påverkan på människors hälsa har handlat om just den typen av "undanträngande". Ägnar man mycket tid åt sin telefon blir det mindre tid med vänner, fysisk träning, läsning och så vidare. Men Przybylski och hans kollegors forskning visar att teorierna om en undanträngande effekt, där varje minut med mobiltelefonen är en minut som inte ägnas åt det som upplevs vara bättre aktiviteter, inte nödvändigtvis stämmer.

Det är inte heller självklart att en begränsning av skärmtiden leder till de resultat vi vuxna förväntar oss. Vi begränsar till exempel tiden framför mobiltelefon och dator eftersom vi tycker att våra barn rör sig för lite. Men det leder inte automatiskt till att barnet därmed blir mer fysiskt aktivt. Enligt Unicef-rapporten finns det studier som inte visar på sådana samband, trots att man samlat in data över längre tidsperioder. En bättre strategi verkar i stället vara att fokusera direkt på de fysiska aktiviteterna och på olika sätt uppmuntra barn och unga att röra sig, utan att göra en koppling till skärmarna.

## Tekniken som redskap

Mobiltelefoner och datorer går att använda till väldigt många olika saker. Men klumpar vi ihop allt som görs vid en skärm i begreppet skärmtid förlorar vi också alla möjligheter att diskutera vad barnen faktiskt gör. Ett exempel på vilka konsekvenser det får återfinns i vuxenvärldens tankar om de ungas relationer till varandra: "Ungdomar idag umgås ju inte, de sitter bara med sina telefoner".



En vanlig tanke kring mobiltelefoner och datorer är att de tar tid från andra, viktigare och nyttigare aktiviteter."



För barn som saknar bra relationer i den fysiska närmiljön kan vänskap via nätet ge det stöd som saknas.”

Forskningsöversikterna som nämns i inledningen refererar bland annat till forskning som visar hur sociala medier blivit en kontaktyta där introverta tonåringar vågar kommunicera. För barn som saknar bra relationer i den fysiska närmiljön kan vänskap via nätet ge det stöd som saknas. De hänvisar också till resultat som visar att det finns skäl att anta att många tonåringar har lättare att kommunicera om personliga och känsliga ämnen på nätet än öga mot öga. Samtidigt bidrar denna låga tröskel även till övertramp i form av hat och kränkningar.

Sammantaget finns det alltså anledning att ifrågasätta föreställningen om att skärmar ersätter mellanmänskliga relationer. Tvärtom finns det forskning som tyder på att tekniken hjälper till att stärka dem.

När du som vårdnadshavare förstår mer om allt det som händer på dina barns skärmar ökar också möjligheterna till ett bra samtal om hur tekniken används.

## Skärmars inverkan på synen

Oavsett vad barnen gör vid skärmen, så tittar de på en skärm. Innehållet varierar, men den fysiska aktiviteten för ögonen är densamma. Det finns en oro att detta kan leda till närsynthet bland barn och tonåringar. [En forskningsöversikt som publicerades 2016](#) visar att andelen närsynta barn och tonåringar bland annat beror på vid vilken ålder de börjar skolan. Forskarna kunde visa att ju mer tid ett barn tillbringar inomhus, desto större är risken att utveckla närsynthet. Det finns än så länge inte tillräckligt med forskning för att dra några definitiva slutsatser vad gäller skärmarnas inverkan på synen hos barn.

## Fokus på innehåll och mående

Så hur ska du som vårdnadshavare tänka kring hur mycket tid ditt barn tillbringar framför sina skärmar? Ett återkommande råd är att inte fokusera så mycket på skärmen i sig, utan istället på två andra aspekter:

Börja med att intressera dig för vad barnet faktiskt använder tekniken till. Tänk inte skärmtid, utan fråga vad som händer i mobilen eller datorn.

Basera sedan dina beslut på vad barnen faktiskt gör och hur de verkar må.

I sin bok *Distraherad Hjärnan: skärmen och krafterna bakom* skriver hjärnforskaren Sissela Nutley att sömnbristen och stillasittandet har ökat dramatiskt hos unga och att dessa problem är riskfaktorer för att utveckla psykisk ohälsa. Den ökade skärmtiden bland unga har kopplats till en ökning av riskfaktorer som stillasittande, minskat socialt umgänge och sömnbrist.<sup>2</sup> Till de skyddande faktorerna hör bland annat tillräckligt med sömn, fysisk aktivitet, regelbundna måltider med näringsriktig kost, tydliga rutiner och känsla av tillhörighet. Även Statens medieråds rapport *Unga, medier och psykisk ohälsa* visar att fysisk aktivitet och goda relationer till vänner och föräldrar kan ha skyddande effekt på svenska ungdomars psykiska välbefinnande.

2) Sissela Nutley är även ledamot i Statens medieråds insynsråd: <https://statensmedierad.se/omstatensmedierad/uppdragochorganisation/organisation.300.html>

## Tipsruta

- Vet du vad som händer på ditt barns skärm – eller är du bara irriterad över att hen sitter med telefonen eller surfplattan många timmar varje dag? Om du inte vet, fråga. Om du vet, ta en diskussion om enskilda aktiviteter istället för paraplybegreppet skärmtid.
- Hur verkar ditt barn må? Hur fungerar sömn, mat, skolarbete, fysiska aktiviteter och sociala relationer?

### Källa:

---

Helle, S. (2019) *Skärmdebatten bygger på myter och alarmism*. Svenska Dagbladet.

Helle, S. (2019) *Smartare än din telefon: hur du använder mobilen för att må bättre, och stärka dina relationer*. Natur & Kultur.

Jensen, M.R. (2020) *Annual Research Review: Adolescent Mental Health in the Digital Age: Facts, Fears, and Future Directions*. Wiley Online Library.

Kardefelt-Winther, D. (2017) *How Does the Time Children Spend Using Digital Technology Impact their Mental Well-being, Social Relationships and Physical Activity?* Unicef.

Nutley, S. (2019) *Distraherad Hjärnan: skärmen och krafterna*. Natur & Kultur.

Orben, A. (2020) *Teenagers, Screens and Social Media: a Narrative Review of Reviews and Key Studies*. Springer.

Przybylski, A. K. & Weinstein, N. (2017) *A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents*. Psychological Science.

Roberts, M. (2019) *No Sedentary Screen Time for Babies, WHO says*. BBC.

Royal College of Paediatrics and Child Health (2020) *The Health Impacts of Screen Time - a Guide for Clinicians and Parents*.

Rudnicka, A.R. mfl (2016) *Global Variations and Time Trends in the Prevalence of Childhood Myopia, a Systematic Review and Quantitative Meta-Analysis: Implications for Aetiology and early Prevention*. BMJ Journals.