



Folkhälsomyndigheten

Rekommendationer om skärmar för barn i åldern 0–2 år

Det här är Folkhälsomyndighetens rekommendationer för hur barn och unga kan använda skärmar för att utvecklas och må bra.

Barns behov och utmaningar ändras med åldern, därför är våra rekommendationer anpassade efter olika åldrar.

Den här texten riktar sig till dig som är förälder eller har en annan nära relation till barn som är i åldern 0–2 år.

Rekommendationer och tips om skärmar för barn i åldern 0–2 år

Barn som är 0–2 år ska inte använda skärmar alls.

Tips till dig som har barn i åldern 0–2 år

Sitt gärna med vid skärmen, till exempel om ett äldre syskon tittar på barnprogram i samma rum som det mindre barnet.

Då kan du förklara innehållet så att båda barnen förstår.

Det är okej om barnet är med i ett videosamtal med en släkting eller vän.

Barnet kan också titta på foton tillsammans med en vuxen.

Varför ska barn i åldern 0–2 år inte använda skärm?

Det finns flera anledningar till varför små barn inte ska använda skärmar.

Att använda skärm tar tid från andra saker som är viktiga och gör att ditt barn sitter stilla.

Ditt barn utvecklas och lär sig saker när du och andra människor pratar, leker, läser och sjunger med det.

Ditt barn behöver röra på sig mycket för att öva upp kroppens styrka och förmågor, det som kallas för motorik.

Att använda skärm kan leda till att barnet sover sämre och sömnen är viktig för att barn ska må bra och utvecklas.

Barn som är under 2 år kan inte ta till sig innehållet som kommer från skärmar.

Det beror på att deras ögon och hjärnor inte är utvecklade för det än.

Det finns inte någon forskning som visar att skärmar är bra för små barns hälsa på något sätt.

Rekommendationer för hur du som förälder kan använda skärm

Fundera över hur du använder skärmar när du är tillsammans med ditt barn.

Tänk på att du kan påverka ditt barn genom att vara en bra förebild med skärmar.

Du är en viktig förebild för ditt barn.

Hur du använder skärmar kan påverka ditt barn.

Försök därför att tänka på när, hur ofta

och vad du gör med din mobil.

Barn behöver känna att föräldrarna ser, hör och förstår dem för att må bra. Om du som förälder till exempel använder mobilen mycket när du är med ditt barn kan barnet känna sig ensamt.

Tänk på det här!

Fundera över hur mycket du använder din skärm

och om du borde göra det mindre

när du är tillsammans med ditt barn.

Berätta gärna för ditt barn vad du gör

när du använder mobilen.

Tala om när du använder mobilen till att köpa biljetter, mejla till skolan eller kolla vilka tider en affär är öppen.

Då lär du barnet att använda mobilen till praktiska saker och inte bara till underhållning.

Vad är en rekommendation från Folkhälsomyndigheten?

Vårt uppdrag är att ta reda på vad människor behöver för att må bra och leva ett bra liv.

Rekommendationer är råd som du kan följa för att du och ditt barn ska må bra.

Våra rekommendationer om skärmar bygger på kunskap om vad barn och unga behöver för att utvecklas och må bra.

Vad menas med att använda skärmar?

Den här texten handlar om hur barn använder skärmar på fritiden, till exempel för att spela spel, vara på sociala medier, och titta på filmer, serier och videoklipp.

Att lyssna på musik, radio, poddar och läsa e-böcker

räknas inte som att använda skärmar i den här texten.

Inte heller skärmar som barn använder i skolarbetet

eller som hjälpmedel för en funktionsnedsättning.