

# Skärmen som den nya barnvakten

En kvalitativ undersökning av småbarnsföräldrars  
uppfattning kring barnets skärmanvändning

Frida Backlund , Andrea Moliis och Moa Norrvik

Examensarbete för Socionom (YH)-examen

Utbildning inom hälsa och välfärd

Vasa 2024

## EXAMENSARBETE

Författare: Frida Backlund, Andrea Moliis och Moa Norrvik

Utbildning och ort: Socionom YH Vasa

Inriktning: Hälsa och välfärd

Handledare: Pia Höglund- Ingo

Titel: Skärmen som den nya barnvakten

---

Datum: 02.05.2024 Sidantal: 59

Bilagor: 1

---

### Abstrakt

Syftet med detta arbete är att beskriva föräldrars uppfattning av omfattningen av sina barns skärmtid. Syftet är också att beskriva uppfattningen av barns skärmanvändning samt föräldrars syn på vad som är positivt och negativt med barns skärmanvändning.

Vår teoretiska förståelse baserar sig främst på en småbarnspedagogisk synvinkel men kunskapen vi tar del av i detta arbete är bred och sträcker sig från allt mellan kunskap som berör hjärnans fysiologi till digitaliseringens roll i samhället.

Detta arbete kommer utföras med en kvalitativ metod i vår undersökning. Med intervju som datainsamlingsmetod vilket innebär att vi kommer att intervjua föräldrar till barn på 3–5 års ålder där vi kommer att beskriva föräldrarnas egen relation till skärmen samt vad föräldern har för rutiner och begränsningar både för sig själv och för barnet.

Vi intervjuar 6 småbarnsföräldrar angående deras barns skärmtid, frågorna är ställda för att vi ska få svar på i vilket syfte som skärmarna används samt vilka rutiner och begränsningar som föräldrarna uppfattar som relevanta i sin fostran av barnen.

Resultaten visar att föräldrarna är väl medvetna över skärmens påverkan på barnet men även över den egna skärmanvändningen. Det går att konstatera att de är medvetna om både för- och nackdelar skärmen kan medföra. Skärmanvändningen anpassas enligt barnets ålder.

---

Språk: svenska

Nyckelord: skärmtid, föräldraskap, rutiner, begränsningar och småbarn

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Frida Backlund, Andrea Moliis and Moa Norrvik

Degree Programme: Social worker

Specialisation: Health and welfare

Supervisor(s): Pia Höglund- Ingo

Title: The screen as the new babysitter

---

Date 02.05.2024    Number of pages 59

Appendices 1

---

### **Abstract**

The purpose of this work is to describe parents' perceptions of the extent of their children's screen time. The aim is also to depict parents' perceptions of children's screen usage as well as their views on the positive and negative aspects of screen time for children.

Our theoretical understanding is primarily based on an early childhood education perspective, but the knowledge we acquire in this study is broad and ranges from everything as understanding brain physiology to the role of digitalization in society.

This study will be conducted using a qualitative method in our investigation. Through interviews as the data collection method, we will interview parents of children aged 3-5 years to describe the parent's own relationship with screens and the routines and limitations they have for themselves and their children.

We will interview 6 parents of young children regarding their children's screen time. The questions are designed to elicit information about the purpose of screen usage and the routines and limitations parents perceive as relevant in their child-rearing practices.

The results indicate that parents are aware of the influence of screens on their children as well as their own screen usage. It can be concluded that they are aware of both the benefits and drawbacks screens may entail. Screen usage is adjusted according to the child's age.

---

Language: Swedish

Key words: Screentime, parenthood, routines, restrictions and small children.

## Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Digitalisering i samhället.....	4
2.1	Nätet och dess utmaningar .....	4
3	Barnet och skärmanvändning.....	7
3.1	Hjärnans påverkan av skärmanvändningen .....	9
3.2	Skärmanvändning inom småbarnspedagogik.....	11
3.3	Övrig skärmanvändning.....	13
4	Föräldraskap.....	16
4.1	Rutin och begränsningar.....	18
4.2	Riktlinjer för skärmanvändningen.....	21
4.3	Anknytning mellan föräldern och barnet.....	24
5	Sammanfattning av teoridel.....	28
6	Metoder och tillvägagångssätt .....	29
6.1	Datainsamling .....	29
6.2	Dataurval.....	30
6.3	Etik och sekretess.....	31
7	Resultatredovisning .....	33
7.1	Hur gammal är ditt barn? .....	33
7.2	Beskriv hur ni använder skärmar i familjen? .....	34
7.3	Beskriv hur ni använder skärmar tillsammans med barnet? .....	35
7.4	Kan ni beskriva om ni har regler kring skärmanvändning och kan ni beskriva hur de ser ut?.....	35
7.5	Hur uppfattar du riskerna med skärmanvändning för barnen?.....	38
7.6	Vad ser du som positivt med skärmanvändning för din familj?.....	42
7.7	Finns det något annat som du kommer att tänka på eller vill berätta som du tycker är viktigt då det kommer till skärmanvändning för barn samt familjen eller dig själv? .....	44
8	Sammanfattande slutdiskussion .....	47
8.1	Förslag på vidare studier .....	53
9	Källförteckning.....	56
	Bilaga 1 – intervjuguide.....	60

# 1 Inledning

Digitaliseringen i samhället är idag inte ett nytt fenomen för barnen men däremot är det en helt ny värld för föräldrarna. Skärmanvändningen spelar idag en stor roll både för barn och föräldrar. Gör man en jämförelse med tidigare generationers skärmanvändning så ser man att skärmanvändningen totalt sett ökat. Hur ska föräldrar veta hur de ska anpassa sitt föräldraskap då de själva är uppvuxna i ett skärmfritt samhälle? Därför vill vi i vårt examensarbete behandla hur skärmanvändningen hos barn påverkar föräldraskapet samt hur föräldrar ser på sina barns skärmtid, om de har regler och begränsningar samt vad dessa i sådana fall kan vara och hur vardagen med skärmar kan se ut.

I vårt examensarbete kommer vi ha målgruppen småbarn vilket innebär 5 åringar och yngre samt deras föräldrar eftersom detta arbete är inom området småbarnspedagogik. En stor del av vår teori gäller uttryckligen småbarn och deras skärmanvändning men en del teori kan anses vara generaliserbar till alla individer oberoende ålder.

I arbetet där de skapar ramverket för digitaliseringen inom småbarnspedagogik, grundläggande utbildning och förskoleundervisning fastställs målen, principerna och åtgärderna som styr utvecklingen inom de olika områdena. Målen för ramverket är att skapa en gemensam riktlinje för digitaliseringen, analys av kunskapsunderlaget till stöd för beslutsfattande och skapa ett interoperabelt och uttömmande kunskapsunderlag, främja möjligheter till digitalt lärande och stärka digitala kompetenser. Meningen är även att skapa gemensamma spelregler och verksamhetsmodeller för utvecklingen av digitala tjänster samt att det ska bidra till att resurserna riktas på ett ändamålsenligt sätt för att förbättra styrningen. (Utbildningsstyrelsen, 2024)

Vi kommer att beskriva digitaliseringen i samhället som barn idag växer upp i, både utgående från olika teorier och från föräldrarnas synpunkter eftersom vi anser att detta är ett aktuellt ämne som intresserar oss eftersom samhället inte ser likadant ut idag som det gjorde då vi växte upp. Vi har valt att beskriva med hjälp av olika internetsidor, artiklar, böcker och intervjuer.

I vårt arbete kommer vi att använda oss av en kvalitativ metod med intervju som datainsamlingsmetod i syfte att kunna beskriva föräldrarnas egen uppfattning kring ämnet. Vi kommer även att ta upp föräldrarnas egna kunskaper gällande skärmanvändning, vi kommer att ta fasta på svaren som vi får via intervjuer och bearbeta och arbeta vidare

utgående från de svar som vi får. Arbetet kommer därför utgå från föräldrars perspektiv och enligt deras tankar och funderingar.

Ämnet skärmtid för barn är ett ämne som väckt stort intresse för många författare och det är väldigt många som själva har åsikter kring barnens skärmtid. En författare och pedagogisk forskare är Elza Dunkels som bland annat har skrivit en bok "Vad gör unga på nätet" där hon reagerat på att det är många vuxna som har många åsikter då det gäller barn och skärmanvändning men att det inte är många barn som har åsikter kring samma ämne. (Dunkels, 2018, s. 59).

Syftet med detta arbete är att beskriva föräldrars uppfattning av omfattningen av sina barns skärmtid. Syftet är också att beskriva uppfattningen av barns skärmanvändning samt föräldrars syn på vad som är positivt och negativt med barns skärmanvändning.

Frågeställningar:

1. Hur uppfattar föräldrarna för- och nackdelar gällande barnens skärmanvändning?
2. Hur tycker föräldrarna skärmen inverkar på familjen?
3. Vad har föräldrarna för regler och rutiner i vardagen kring skärmanvändningen?

Begreppet skärmtid avses med all den tid vi tillbringar framför olika typer av skärmar som exempelvis är datorer, telefoner och surfplattor. Vi människor använder skärmen till många olika saker såsom att vi tittar på telefonen, söker information och tittar film, många använder skärmen många timmar i sträck. (Rädda Barnen Åland, 2024). Kortfattat är skärmtid den tid som tillbringas framför skärmar så som datorer, telefoner och dylikt. (Svenska Akademiska Ordböcker, 2015).

Vi har valt att använda oss av kvalitativ intervjustudie i vårt arbete och det betyder kortfattat att vi använder oss av osystematiska och ostrukturerade observationer även att vi som forskare är medvetna om att vi kan påverka resultaten. En kvalitativ metod handlar om de mänskliga tolkningarna och erfarenheterna. Det betyder kortfattat att då vi använder en kvalitativ intervjustudie är vi ut efter föräldrars erfarenheter och värderingar kring deras

småbarns skärmanvändning. Eftersom vi valt en kvalitativ metod och inte kvantitativ metod kommer vi använda oss av intervjuer med ord och en analys av föräldrarnas erfarenheter i stället för statistik, som kan ha utförts via olika svarsalternativ. (Malterud, 2014, s. 31).

## 2 Digitalisering i samhället

Syftet med detta kapitel är att beskriva hur samhället tagit sig an digitaliseringen och hur vi som samhälle gått från att vara väldigt skeptiska gällande skärmanvändningen till att de flesta idag använder sig av teknologin som ett hjälpmedel och redskap i sin vardag. Några exempel på detta kan vara att man sköter olika bankärenden, handlar och sköter medlemskonton.

Att införa digitalisering i samhället var inte det lättaste i och med den skepticism som människor hade kring förändring och digitala verktyg. Då videon introducerades i samhället var det inte många som förstod sig på det. Det var främst de som var tekniskt intresserade som hade viljan att köpa den. Tekniken kunde även kosta flera månadslöner vilket gjorde att majoriteten av samhället inte kände ett intresse eller nytta av den nya tekniken i samhället. Till en början då videon intågade i samhället var folk så pass skeptiska att det endast såg det negativa i fenomenet video. Andra föräldrar kunde se ner på de föräldrar som hade exempelvis kassetter och videoband till sitt förfogande. Folk tyckte det var fel och omoraliskt då de hade som tankesätt att det bara fanns våld och annat opassande på videor. Att vara skeptisk till ny teknik och förändring är en naturlig process i människan, men efter en tid då allt fler börjat förstå att det inte bara är negativt med teknologi och digitalisering börjar allt fler ta sig an den nya tekniken. Då fler börjar införskaffa den nya tekniken så som till exempel en telefon hade folk den bara för att kunna kommunicera och såg det endast som en teknikpryl. Idag har just telefonen blivit en vardagstillgång där man kan göra allt från att kommunicera till att arbeta på. (Dunkels, 2018, ss. 25-26).

### 2.1 Nätet och dess utmaningar

I och med att teknologin blivit en vardagstillgång vilket innebär att det även finns sådant som är negativt och opassande med teknologin. För att undvika det negativa försöker folk att plocka bort sådant som inte är relevant som till exempel i skolor där de kan blockera olika sidor. Dock är det svårt att blockera sådant som nätmobbning och andra kränkningar på nätet, vilket gör det svårt att säga att nätmobbning och kränkning är teknologins fel. (Dunkels, 2018, s. 26).

Kränkningar på nätet började uppkomma och uppmärksammas på 1990-talet, då fanns det ingen forskning kring detta "fenomen". Den första typen av kränkning som uppkom var en viral spridning av filmer. Det kom att utvecklas termer som exempelvis nätmobbning där



bland annat förövaren kunde vara anonym samt att kränkningarna kunde nå ut till en oändlig publik och det som kom ut på nätet fanns kvar för evigt. Idag kan vi betrakta nätmobbning som en av de vanligaste kränkningarna under skoltiden. Vid kränkningar mellan barn är det vanligaste att det finns en koppling med skolan och för vuxna är det vanligast att få kränkningar av helt anonyma personer på internet. De största kränkningarna både för barn och vuxna sker exempelvis på diskrimineringsgrunderna så som etnisk tillhörighet, religion, kön, funktionsnedsättning osv. Kränkningar som kan uppkomma både på eller utanför nätet kan ha stora likheter att leda till hot, förtal, uthängning och ryktesspridning. (Dunkels, 2018, ss. 77-78).

Solfors (2016) förklarar att när barnen är aktiva på medier så kan det vara lätt för dem att komma i kontakt med så kallade ”fel” människor, det som menas med det är bland annat pedofiler och de kan utge sig för att vara barn och på det viset närma sig barn och unga på nätet. Pedofiler vet exakt vad de ska göra och säga för att locka barn att skicka bilder på sig själva, när det väl har hänt att barnet skickat bilder så kan det trappas upp väldigt fort och pedofilen kan börja hota barnet för att få dem att skicka allt fler bilder, barnen kan då i sin tur börja känna ångest och skam och inte veta hur de ska ta sig ur situationen. Pedofiler kan ta kontakt med barnen och då dem fått napp brukar forumet ofta bytas ut till ett ställe med en webbkamera. (Solfors, 2016, ss. 216-217).

Barn behöver minst lika mycket som föräldrar vara rädda om sina nätkonton, det kan hända för barn att de får sina konton kapade i sina sociala medier och det i sin tur kan leda till att det missbrukas för nätmobbning och olika typer av bedrägerier. Därför är det viktigt som förälder att prata med sitt barn över hur viktigt det är att man inte ska dela med sig av sina lösenord och identitet till vem som helst även fast det kan vara nära vänner. För att skydda sina konton kan man använda sig av att aktivera tvåfaktorsautentisering vilket innebär att inloggningen sker i två olika steg och man behöver styrka sin identitet på annat sätt än med bara användarnamn och lösenord. (Mediemyndigheten, u.d.).

Sammanfattningsvis diskuterar detta kapitel om samhällets övergång från skepsis till omfattande användning av digital teknologi i vardagen. Det var till en början en stor skepticism av den digitala teknologin i samhället där kostnader och fördomar spelade stor roll, det var mest negativa tankar kring teknologins framåtande och många gånger förknippat med oansvarighet. Med tiden blev teknologin alltmer accepterat i samhället och har resulterat i att teknologin idag är en oundviklig tillgång i nästan allas vardag.

Med teknologins användande idag uppstår även problem så som nätmobbning och andra former av kränkningar som blir allt vanligare hos barn och ungdomar. Dessutom finns det risker som att barn kan komma i kontakt med farliga personer online, så som exempelvis pedofiler. I detta kapitel uppmanas föräldrar att vara medvetna om sina barns online-aktiviteter och att lära dem om säker användning av internet och sociala medier. Detta för att allt fler barn tillbringar mer tid framför skärmar.

### 3 Barnet och skärmanvändning

Syftet med detta kapitel är att diskutera kring färdigheter som fås genom skärmanvändning samt vad småbarn kan gå miste om genom att använda skärmar i för stor utsträckning. I detta kapitel kommer vi ha forskning på hur hjärnan utvecklas och hur skärmar påverkar barnens utveckling. Vi kommer även att ta upp skärmanvändningens roll inom småbarnspedagogiken samt övrig skärmanvändning.

Barn i småbarnsåldern tillbringar alltmer tid framför olika typer av skärmar så som datorer, tv, smarttelefoner, och surfplattor. Det blir allt vanligare att det finns mer än en tv per hushåll, i vissa hem finns det en tv i vardagsrummet, en i köket och ibland även en tv i barnens eller föräldrarnas sovrum. I USA ligger den genomsnittliga skärmtiden på ca 6 timmar varje dag, i Europa ligger vi ganska långt under detta men vi närmar oss alltmer i och med att både skolor och dagis har börjat införa surfplattor och datorer som en typ av läroverktyg, detta leder till att den genomsnittliga skärmtiden ökar ytterligare. (Lagercrantz, 2013, ss. 16-17).

Idag är surfplattan den apparat som används mest av barn i 2–4 års åldern samt 5–8 års åldern medan mobiltelefonen används mest för barn 0–1 år. Andelen som använder mobiltelefoner mest inom dessa tre grupper har varierat mycket under åren men året 2022 var användningen i samtliga åldersgrupper högre än något tidigare år. Med detta sagt är det viktigt att ha i åtanke att man med ”mobiltelefon” tidigare syftat på en telefon med knappar och inte den typen av smart telefoner som vi använder oss av idag vilket lett till att funktionerna i mobilen ökat markant. I dagens samhälle kan man med mobilen ersätta allt från radio till tv:n vilket gör att det inte är svårt att förstå varför användningen ökat drastiskt. De vanligaste medieaktiviteterna för barn är att läsa böcker, lyssna på musik, titta på Youtube och liknande. I den äldre åldersgruppen dvs 5–8 blir det även allt vanligare att spela olika typer av spel på surfplattor eller mobiltelefoner. Efter att läsningen på plattor och telefoner minskat i flera år har det under de senaste åren vänt och intresset för läsningen börjar stiga igen. Det dagliga spelandet på surfplattor sker som tidigare nämnt mest i åldersgruppen 5–8 men spelandet har under de senaste åren minskat en del jämfört med tidigare år. I och med att spelandet minskar så ökar andelen av barn som inte spelar alls. Det är inte bara spelandet på plattor som minskar utan även spelandet som sker på andra plattformar så som tv spel eller datorspel har också minskat en del under de senaste åren. Spelandet som sker digitalt är den medieaktiviteten där man ser störst könsskillnader i och med att man genom flera undersökningar kan se tydligt att pojkar spelar mera. (Statens medieråd, 2023, ss. 7-12).

Då tiden på skärmen blir längre blir tiden för leken, drömmar och fantasin kortare. Lekandet är ett av de grundläggande behoven för barnet då det under tiden kan förekomma talspråk, reflektioner och fantasier som är väldigt bra för barnets utveckling samt konfliktbearbetning och reglering av spänningar som upplevelser och kreativitet. När det kommer till fantasi i leken så kan det både vara realistiska och orealistiska saker, barnet vill ofta efterlikna vuxna i leken eller att de själva får ta över all kontroll. Några exempel är att ifall ett barn varit till doktorn så kan de sedan själv spela och leka doktor hemma. Små barn har väldigt svårt att skilja mellan vad som är verklighet och vad som är dröm men vid ca 5 års ålder kan de flesta barn göra denna gränsdragning menar drömforskaren Anthony Stevens. (Havnesköld & Risholm Mothander, 2009, ss. 292-295).

Skärmen påverkar barnets fantasi, jaget och det virtuella jaget kan bli svårt att skilja mellan för en del människor och speciellt för barnen som inte ännu lärt sig vad internetet och skärmen faktiskt är. Kombinationen mellan nätet och det förändrade jaget kopplar bort utvecklingen av fantasin. Som barn kopplar man inte alltid att det som läggs ut på nätet också är verklighet. Till exempel då man spelar på nätet är det en parallell verklighet men då man sen skrollar på till exempel applikationer så som Instagram är det inte en parallell verklighet, vilket kan vara svårt för barn att förstå. Det kan också vara svårt för en del barn att skilja på spelets jag och det individuella jaget. (Dunkels, 2018, s. 35).

Kan man räkna dataspel som en lek för barnen? Man kan säga att figuren som man spelar med på datorn också är en lekkompis. Idag finns det tillgång till dataspel och andra typer av spel på till exempel daghemmen för barnen att använda sig av, dataspelen som finns både på plattor och datorerna är främst avsedda för de äldsta barnen på daghemmen men det används också flitigt för de enskilda barnen och deras personliga behov. Spelen som används innehåller oftast olika aspekter för lärandet och kan vara program med sång och musik. (Lillemyr, 2013, ss. 50-51).

Barnet har ett känsloliv och dess omvandling som beteendet genomgår i och med socialiseringsprocessens igångsättande berör inte bara intelligensen utan den har även en djupgående betydelse för känslolivet. Under småbarnsålder är det viktigt att man observerar deras intressen för språket, bilder samt för vissa fysiska övningar och liknande, detta ger ett värde för den lilla individen eftersom hens behov av olika saker utvecklas. Detta ger en nära anknytning mellan deras värderingar samt intressen och som sedan leder till det egna handlandet och självvärderande känslorna, känslorna kan vara misslyckande men också

framgångar i och med detta så sammansätts värdesystemet för barnet och bestämmer framför allt de villkoren för de interindividuella känslorelationerna. (Piaget, 2013, ss. 48-51).

### **3.1 Hjärnans påverkan av skärmanvändningen**

Hjärnan består av olika områden och system som arbetar parallellt och ibland på kollisionkurs med varandra. I hjärnan har vi ett system som ger oss impulstankar men vi har även ett system som bromsar dessa tankar, dessa system utvecklas genom livet och de utvecklas i olik takt. Frontalloben som befinner sig bakom pannan och hjälper oss att bromsa impulserna är det system som mognar sist. Frontalloben är inte färdigutvecklad före vi är mellan 25 och 30 år. Delen av hjärnan som bromsar våra impulser hjälper oss att motstå frestelsen exempelvis i att ta upp mobilen, att den delen av hjärnan är outvecklad hos små barn gör att den digitala tekniken som finns i samhället blir otroligt förförisk för dem. Följder till detta blir att barn sitter med skärmar alltmer vid alla typer av tillfällen till exempel på bussen, i soffan, vid matbordet, vid restauranger osv. Detta leder ofta till konflikter och att barnen blir ledsna eller arga när skärmarna tas ifrån dem. (Hansen, 2019, ss. 129-130). I boken "Skärmtid: familjens guide till den digitala vardagen" (Solfors, 2016) stärks denna teori då de uppmanar till extra försiktighet eftersom hjärnan inte är färdigutvecklad förrän kring 25-års åldern samt att ett annat skäl är att barnens hjärnor utvecklas olika fort under olika perioder i livet. (Solfors, 2016, s. 55).

Hjärnans utveckling är avgörande för barns intelligens eftersom hjärnan växer snabbt även innan födseln. Mellan 0 och 2 års ålder tredubblas hjärnans storlek och fortsätter att växa till cirka 25–30 års ålder (Wincent, 2017, ss. 27-28). Miljön och omgivningen spelar en viktig roll i den tidiga utvecklingen. Överexponering för teknik, internet, mobiler och surfplattor kan leda till kognitiva förseningar, koncentrationssvårigheter, ökad impulsivitet och minskad förmåga att hantera ilska. (Wincent, 2017, ss. 27-28).

Enligt boken om den digitala barnvakten (Wincent, 2017) bör barn under 2 år inte utsättas för skärmar alls. Patrik Wincent menar att barnets hjärna tredubblas i storlek under denna period och tar in allt nytt, vilket leder till snabb inläring. Att introducera skärmar i spädbarnets utveckling kan störa den naturliga utvecklingen och resultera i koncentrationssvårigheter och minskad självkänsla när nervbanorna störs. Det kan också påverka förmågan att bygga djupa relationer. (Wincent, 2017, s. 92)

Blinkande rutor och höga ljud som kan komma från tv och liknande apparater kan förbrylla barn samt att det kan överstimulera en babys hjärna. WHO (World Health Organization, 2019) rekommenderar ingen skärmtid alls för barn under 2 år eftersom ljud och bilder från skärmar kan uppfattas som skrämmande eller förvirrande för barn trots att barnet inte aktivt följer med. (Österbottensvälfärdsområde, u.d.).

Då skärmtiden blir längre exponeras barnet inte bara av överstimulans utan barnet exponeras även av blåljus som skärmen stöter ut på användaren. Skärmarna medföljer ett blått ljus som i sig inte är farligt (Grünwald, 2020) Blåljuset från skärmen kan påverka och störa nattsömnen i och med att man känner sig piggare av exponeringen av det blåa ljuset som kommer från till exempel en telefon. Uppsala universitet har gjort en studie kring hur skärmens blåljus påverkar människan. Där har de kommit fram till att med hjälp av att vara utomhus och få naturligt ljus på sig under dagen behöver inte det blåa ljuset på kvällen påverka människans ögon på samma sätt som det skulle påverka om man inte varit utomhus under dagens gång. (Uppsala Universitet, 2024).

Huvudvärk är ett av de mest vanligaste neurologiska symtomen för barn. Det har gjorts studier över för hur tittandet på skärmen. Det har konstaterats att användningen av datorn går hand i hand med att det skapar huvudvärk för barnen och allmänt för alla människor i samband med att man tittar under en längre tid på skärmen. I Studien om användes inkluderades 69 barn med primär huvudvärk och 64 barn utan huvudvärk som kontrollgrupp. Alla försökspersoner utvärderades för demografiska egenskaper och huvudvärks egenskaper och användningen av digitala displayer och hörlurar. Rekommendationen till patienterna och familjerna var att minska användningen av hörlurar och digitala displayenheter, huvudvärksbördan omvärderades sedan efter en månad. (Çaksen, 2023, s. 202).

Resultatet av denna studie ovannämnda studie är att huvudvärkfrekvensen var vanligare hos patienter som tittade på tv och använder smartphones eller surfplattor i mer än 6 timmar per dag. Att använda en smartphone eller surfplatta i mer än 3 timmar dagligen var vanligare i studiegruppen än i kontrollgruppen. Huvudvärksfrekvensen minskade hos alla patienter en månad efter att den digitala bildbehandlingsenheten och hörlurarna begränsades. (Çaksen, 2023, s. 202)

Olavi Pärssinen (Nykänen, 2024) som är docent i ögonsjukdomar gav råd på svenska YLE:s webbsida om hur man kan förebygga närsynthet redan i den tidiga barndomen. Det första som Pärssinen nämner är att risken för myopi ökar ifall man tittar på en skärm på nära håll

och risken minskar genom att vistas utomhus mera. Det sägs att det är bättre med utomhusvistelser och liknande eftersom effektiveringen av dopaminproduktionen förebygger närsynthet. Pärssinen säger också att det är viktigt med pauser då man tittar på skärmen och rekommendationen där är att du tar paus varje halvtimme då man ser på skärmen. Förälderns roll spelar stor roll i detta då de är de främst som kan lägga upp en gräns över skärmtittandet. Det sista som Pärssinen nämner är att man kan ha koll på hur nära barnet sitter vid skärmen och hur belysningen i rummet är. (Nykänen, 2024).

### **3.2 Skärmanvändning inom småbarnspedagogik**

Hugo Lagercrantz (Hansen, 2019) är en professor i barnmedicin vid Karolinska universitetssjukhuset som har spenderat många år på att förstå utvecklingen hos barns hjärnor. Lagercrantz är väldigt kritisk till att skärmar skulle påskynda barnens utveckling och menar att det finns många orsaker kring varför barnens hjärnor i stället skulle utvecklas långsammare på grund av plattorna och skärmarna speciellt gällande små barn. Ett exempel på Lagercrantz teori är pussel, för en vuxen spelar det ingen större roll om man lägger ett fysiskt pussel eller om man lägger ett pussel i en applikation men för till exempel en tvååring som lägger ett fysiskt pussel övar hen på motoriken i fingrarna och övar på känslan av olika material och form. Dessa övningar försvinner då man bygger ett digitalt pussel på en skärm eftersom funktionerna är helt annorlunda. Ett annat exempel är skrivförmågan, vissa tycker att det inte finns någon poäng i att lära sig att skriva förhand eftersom alla använder sig av tangentbord i dagens samhälle. Att bara använda sig av tangentbord skulle kanske fungera för vuxna som redan kan skriva men för ett barn som inte behärskar språket skriftligt så hjälper skriftlig träning med en penna för att barnen ska lära sig att känna igen olika bokstäver. Forskning visar även på att den fysiska skrivförmågan – alltså med penna och papper hänger ihop med läsförmågan. En grupp amerikanska barnläkare är inne på samma spår som Lagercrantz och varnar för att barn som ägnar för mycket tid framför skärmar och telefoner i stället för att leka går miste om olika motoriska färdigheter som är nödvändiga för att senare lära sig teoretiska ämnen och matematik. (Hansen, 2019, s. 132).

Resursstarka barn (Resursstarka barn, 2024) har en samling av material som kan användas professionellt inom småbarnspedagogiken för att systematiskt kunna stöda utsatta familjer och barn. Metoden och dess material kan användas för enskilda barn, barngrupper och även i samarbete med barnets egna hem. Materialen som används ska bli en naturlig del i vardagen

men även vara synlig i den dagliga verksamheten. De olika materialen som finns i olika steg beskrivs närmare och utgår från detta.

- Steg 1 betyder att materialet tas i bruk i barngruppen och att informationen delas ut till barnens hem genom att barnen får hem en presentation av djurvännerna. Daghemmet stöder barnet och betydelsen av barnets hem. Informationen kan exempelvis också ske genom en föräldraträff.
- Steg 2 innebär själva arbetet i barngruppen och här sker olika observationer och reflektioner av gruppen, det skrivs en plan om konkreta åtgärder. Barngruppen introduceras till djurvännerna och personalen börjar jobba med barngruppens olika resurser.
- Steg 3 här börjar arbetet med enskilda barn eftersom det i gruppen kan finnas barn som behöver mera stöd med exempelvis emotionella kompetenser, det görs en enskild plan för dessa barn.
- Till sist steg 4 här sker reflektion och utvärdering av personalteamets arbete och det betyder att arbetet utvärderas kontinuerligt med arbetet av enskilda barnet men också med barngruppen.

(Resursstarka barn, 2024).

Med detta projekt har de även utvecklat ett spel som heter ”djurvännernas äventyr”. Spelet är skapat för att kombinera teknologi med lek samt utevistelse. Spelet har som mål att lyfta fram barnens resurser. Spelet tränar barnens problemlösning, samarbetsfärdigheter och känslomässiga uttryck. Spelet är skapat för att kombinera teknologi och utevistelser eftersom det är ett äventyrsbaserat utspel som använder sig av en Ipad för att styra applikationer och ta bilder. Genom att lösa uppgifter får alla barn en superkraft som i slutet på spelet samlas i ett gemensamt diplom. Diplomet kan senare printas ut och hängas upp så att barnen får se vad de åstadkommit. (Resursstarka barn, u.d.).

På sidan mediemyndigheten (Mediemyndigheten, u.d.) finns det listat flera olika pedagogiska spel och relevanta sidor som lär barnen om deras rättigheter. (Mediemyndigheten, u.d.). En sida heter ”Mina rättigheter” (Barn ombudsmannen, u.d.) där de byggt upp ett program som utgår från barnkonventionen. Denna sida är uppbyggd med både filmer, texter och omröstningar där barn kan göra sin röst hörda, det finns även olika



quiz (en typ av frågesport) till barnen som de kan svara på och lära sig utifrån det. På ”mina rättigheter” (Barn ombudsmannen, u.d.) kan man välja vilken ålder man är i så att sidan kan anpassa sig efter åldern man valt. På denna sida finns även material för pedagoger att använda i lärande syfte. Då man väljer åldern 2–5 år kommer det 23 olika filmer om barnets rättigheter som till exempel ”Min rätt som barn”. Som pedagog finns en enskild flik där materialet är uppbyggt för att föra ett pedagogiskt tillfälle för barnen att lära sig om barnkonventionen och barnets rättighet och att styrka barnets självkänsla och självförtroende. I och med att denna sida är gratis finns det möjlighet för föräldern att använda detta program i sällskap med barnet, det går också att använda programmet för barn upp till 18 år. (Barn ombudsmannen, u.d.).

### 3.3 Övrig skärmanvändning

Skärmtid är ett väldigt brett begrepp som kan vara svårt att ta fasta på med tanke på att det finns så otroligt mycket som man idag kan göra med en skärm. Via skärmen kan man göra allt från att prata videosamtal, spela spel och utbilda sig med hjälp av olika program. Det finns många exempel på vad både unga och vuxna kan få för kunskap och hur man kan öva upp den kunskapen med hjälp av skärmar och internet. Datorspel kan vara till godo gällande rumslig uppfattningsförmåga och att träna på problemlösning. På Karolinska Institutet (Hansen, 2019) har de kommit fram till att både vuxna och barn kan träna på sitt arbetsminne med hjälp av till exempel datorspel. Metoden kan förbättra koncentrationsförmågan och kan vara ett hjälpmedel för att minska ADHD-symptom. Simon Baron-Cohen (Hansen, 2019) som är en autismforskare har utvecklat ett program som är skapat för att hjälpa autistiska barn att förstå andras känslor genom användning av filmer där man lägger ansikten på till exempel tåg och bilar. Med detta program drar man nytta av barnens intresse för objekten och skapar övningar i att tolka olika ansiktsuttryck. (Hansen, 2019, ss. 148-149).

Är det skadligt med för mycket skärmtid för barn? KNOODD (KNOODD, 2023) har tagit upp att det görs mycket forskning kring hur skärmen påverkar barnets utveckling både när det gäller det positiva och det negativa. Det har framkommit att de barn som spenderar mera tid framför skärmen lider mera av ensamhet, depression och av övervikt men de har också funderat kring att det är stillasittandet som är boven och inte själva skärmen som orsakar övervikten. Det har även forskats kring att ökad skärmanvändning ökar risken för närsynthet bland barn och att mera skärmtid leder till mindre aktivitet som i sin tur leder till sämre sömn tid och sömnkvalitet. Det finns även positiva effekter, dessa är bland annat att småbarn kan

titta på pedagogiska program och samtidigt lära sig om färger och siffror samt bokstäver och ibland även språk. Barnen kan även hålla kontakt samt bygga relationer med släktingar och vänner genom att använda sig av videosamtal. Skärmen är även ett bra redskap för barn med neuropsykiatriska diagnoser då det kan hjälpa med fokus samt inläring. De största problemen kring barnets användning av skärm är att då barnet använder sig av någon typ av skärm så bortprioriteras annat som kan vara viktigt i barnets vardag såsom lek och rörelse men även mycket av utomhusvistelsen. Det minskar på barnets välmående och även av fin- och grovmotoriken. Då de inte leker med exempelvis kompisar på dagis eller med syskon hemma så minskar även inläring av språket. (KNODD, 2023).

Barn är särskilt känsliga på internet, snabba kickar och besvikelser och jakten på likes påverkar alla men vad händer när barn och unga bygger självkänsla och självförtroende genom det gensvar de får från nätet. På Internet kan man bland annat få elaka kommentarer och lite likes, detta kan sätta spöken i barnens huvuden som inte nödvändigtvis försvinner. Detta kan leda till att de funderar vad det kan vara för fel på dem samt svårigheter att koncentrera sig och att tankarna är på mycket annat än vad barnet behöver fundera på just i den stunden och i den åldern. Barnen anpassar sig lätt efter den norm som gäller just då på internet, de söker också svar på vad som kan ge dem mera likes till exempel över hur de ska posera på internet. Barnen är mera sårbara än vuxna eftersom de som vi nämnt tidigare i detta kapitel har färre perspektiv samt svårare att förstå vissa konsekvenser på grund av att frontalloben inte ännu är helt utvecklad. (Rädda Barnen, u.d.).

Sammanfattningsvis diskuterar detta kapitel om hjärnans utveckling och hur olika delar mognar i olika takt. Detta påverkar barn, särskilt små barn, och gör dem mer mottagliga för digital teknik, vilket kan leda till överanvändning och konflikter kan uppstå. Skärmanvändningen diskuteras utifrån olika åldersgrupper och dess påverkan på barns hälsa och utveckling. I kapitlet nämner vi ett projekt som kallas "Resursstarka barn" som erbjuder material och spel för att stödja barns utveckling inom småbarnspedagogiken.

Barn tillbringar alltmer tid framför skärmar vilket påverkar deras lek och fantasi. Lek är viktigt för barns utveckling, och ökad skärmtid kan minska den tiden och därmed påverka deras fantasifulla lek. Dessutom kan det vara svårt för barn att skilja mellan den virtuella världen och verkligheten på internet, vilket kan leda till förvirring. I och med att både fantasin blir mer bristande samt att barn kan stöta på faror på nätet är det viktigt att föräldrar främjar en sund användning av skärmar och internet för barnet.

Internet och sociala medier kan ge barn orealistiska förväntningar och i samband med det påverkas deras självkänsla och självförtroende. Slutligen betonas vikten av att balansera skärmtid med andra aktiviteter samt att kunna vara medveten om konsekvenserna av överanvändning av skärmar. I kapitlet har vi även nämnt positiva och negativa aspekter av skärmanvändningen.

## 4 Föräldraskap

Idag har teknologin tagit en stor del utav de flesta människors och föräldrars liv vilket leder till en konkurrens för föräldern att välja mellan skärmen och barnet, men skärmen ”tävlar” även om barnets uppmärksamhet. Syftet med detta kapitel är att undersöka hur man som förälder kan tänka kring skärmens användning och tillgång och hur föräldern kan anpassa sitt föräldraskap med en skärm i åtanke. Hur föräldrar uppfattar sina barns skärmanvändning och skärmarnas fördelar och utmaningar kan variera stort från en familj till en annan.

Digital medieteknik lovar inte bara förbättring gällande barns utveckling, det hotar även att störa deras normala utveckling. Detta kan göra det svårt för föräldrar att se det positiva med medieanvändning för barn trots att det finns en hel del. Det finns en del undersökningar i hur föräldrar behandlar spänning mellan teknisk utveckling och de fördelar och de upplevda riskerna som den tekniska utvecklingen innebär för deras barns normala utveckling. (Jeffery, 2021).

Vid introduktion av något nytt såsom teknik finns det många som tar det till sig direkt och är väldigt öppna gällande förändring men det uppstår också nästan alltid motreaktioner från personer som inte ännu anammat det nya. Detta har vi också tidigare nämnt i digitalisering i samhället, kapitel 2. Som konstaterat om motreaktion, ofta handlar detta om vuxnas eller föräldrars reaktioner på sådana saker som unga och barn har tagit till sig. Reaktionerna är ofta känslomässiga och kallas ibland för moralpanik. Senare forskare ändrade termen till ”mediepanik” då det kom till reaktionerna gällande teknik och media. Mediepaniken och dess reaktioner blir ofta överdrivna eller oproportionerliga i och med att reaktionen är kraftigare än vad det är skäl för. Några exempel som vanligen lyfts fram är debatten kring serietidningar och våld. Vissa forskare menar att en moralpanik ofta handlar om något annat än det medium som debatteras. De menar alltså att det bara är ett nytt sätt att lyfta fram problem som funnits från tidigare som till exempel våld. Det som egentligen skapar oron är mer själva förändringen som sker och inte det som förändringen innebär. (Dunkels, ss. 15-16).

Många föräldrar är skeptiska till skärmanvändningen hos barn i dagens samhälle trots att skärmar blir alltmer aktuellt. Många föräldrar är oroliga kring säkerheten med skärmar med tanke på till exempel nätmobbning och sexual förbrytare. Många föräldrar oroar sig också för att barnen för lätt kan göra illegala saker på nätet såsom att ladda ner musik eller sextande, vilket är ett ord som härstammar från engelskans ”sexting”. Fenomenet innebär att man

skickar eller tar emot bilder eller videos vanligtvis genom digitala medier, textmeddelanden eller liknande. Handlingen kan inkludera sexuellt explicita texter, nakenbilder eller andra former av digitalt innehåll. Vissa föräldrar oroar sig även om att för mycket tid på skärmen kan leda till socialisolation, försämrade sociala färdigheter och depression. Andra oroar sig för att sociala medier kan leda till större risk gällande ADD och ADHD och en sämre förmåga i att processa information på ett meningsfullt sätt. (Clark, 2014, ss. 5-6). För att förstå förändringar i familjelivet samt förändringarna i barnens liv krävs det att föräldrarna tar i beaktande karakteriseringen av digitalt och mobilt media samt de nya situationer som kan introduceras genom dem. Som förälder behöver man se de mönster av kommunikation som fanns inom familjen före teknologins intåg samt att man fortsätter att utveckla användningen av dessa. (Clark, 2014, s. 126).

Under alla år har det delats ut många olika råd i mängder över hur de ska tänka kring ungas nätanvändning. Genom åren har råden varit liknande till varandra och med det har man misstänkt att råden har utvecklats utan egentlig kunskapsinhämtning. De första råden dök upp 1994 och det betyder att det nästan inte har skett någon förändring på snart 25 år. Om man jämför vad som hänt på internet sedan 1990-talet så är det konstigt att råden ser likadana ut idag då vi i dagens läge har mycket större utsträckning av användarskapets innehåll. Ett av de populäraste råden till föräldern är att sitta med och övervaka när ens barn surfar på internet, detta för att kunna förstå samt styra vad barnet gör med skärmen. Rådet att man skall sitta ner med sitt barn när de är på nätet riktar sig bara till de föräldrar som har ork eller tid att ägna sig åt en sådan typ av aktivitet med sitt barn. Ett annat tips till vuxna är att då de är på internet där unga ofta är så är det viktigt att man uppger hur gammal man är samt sin identitet, detta för att undvika att övergrepp mot barn kan uppstå. Ett tredje tips till egentligen alla är att om man misstänker att en webbplats kan medföra fara eller inte känns bra och pålitlig så ska man inte gå in på den sidan för att försöka undvika att webbplatsen får flera besökare samt att skydda sig själv och sin identitet. (Dunkels, 2018, ss. 116-119).

Det finns en hel del saker som kan framstå som okänt eller skrämmande med telefoner och övriga skärmar men som förälder är det även viktigt att se de goda sidorna såsom att barnen har lättare att hålla kontakten både med sina föräldrar och sina vänner samt att mobiltelefonen till exempel kan förenkla situationer när det exempelvis gäller samkörning och liknande. Samtidigt som man bör omfamna dagens teknologi mera är det även viktigt att uppmuntra barnen till att utföra någon typ av fysisk aktivitet vid sidan om för att skärmen inte blir barnens enda hobby och för att barnen får öva på sina muntliga kunskaper och

liknande. Trots att man behöver övervaka och begränsa en hel del gällande skärmanvändningen är det även viktigt att man litar på sitt barns omdöme (Clark, 2014, s. 203). Barnkonventionen nämner att barn ska ha och få tillgång till olika material samt information från både internationella och nationella källor. Samtidigt ska barnen skyddas för information som kan skada barnets välfärd men barnen har rätt att få veta vad som händer (Barnets Rättigheter, u.d.). Även om det är viktigt att föräldern håller koll på barnets skärmanvändande är det viktigt att komma ihåg barnets rätt till privat liv, som är den sextonde punkten i barnkonventionen, vilket innebär att inte kolla igenom barnets telefon eller platta utan barnets egna tillstånd (Unicef, u.d.).

Som förälder i dagens läge kan man känna lite sorg över att barn idag hellre sitter inne och spelar än att vara ute och leka, däremot har man märkt att föräldrar inte upplever samma besvikelse när barn sitter framför skärmarna i ett utbildande syfte. (Ophir, Rosenberg, Efrati, & Tikochinski, 2022) Tidigare generationer har också upplevt samma besvikelse men över andra saker än vad som är aktuellt i dagens läge, det kan vara svårt som förälder att acceptera att barnen inte njuter över samma saker som man själv har gjort under sin barndom eftersom det förr gick långsammare än vad allt gör idag. I föräldrarollen ska man inte visa för barnet att man är besviken eller till och med irriterad för att barn inte ska skämmas över sin medieverklighet eftersom barnen genom medier kan få vänner eller få spännande och nyttiga erfarenheter vilket är något alla söker efter. Man behöver som förälder bara se till att barnet får leva ett balanserat liv med fritid, motion och sociala kontakter. (Heir-Lindström, 2010) (Heir-Lindström, 2010).

Föräldrarnas användning av skärmar inverkar på interaktionen mellan föräldern och barnet, skärmar kan avleda föräldrars förmåga att kunna bemöta sina barns behov och deras signaler. Genom forskning som gjorts inom detta har det kommit fram till att det kan leda till konsekvenser för barnets utveckling, detta eftersom barnet mister mycket av "kunskapsluckor" där föräldern ska hjälpa barnet att förstå hur man gör vissa saker. Föräldrarna förlitar sig mycket på skärmar och använder dem allt mera i närvaron av sina barn. (Braune-Krickau, o.a., 2021)

#### **4.1 Rutin och begränsningar**

Barn i lekåldern testar ofta sina föräldrars uthållighet genom att smita från sängen eller försök i att dra ut på läggningen för att få vara uppe längre. Om dessa eller liknande motstånd

uppstår kan det vara bra att se över sina rutiner såsom att kontrollera dagsömnerna och att ta i beaktande den dagliga skärmanvändningen. På kvällarna är det viktigt att reservera tillräckligt med tid för att varva ner på kvällen. Förbered barnen inför natten genom att leda dem mot lugnare lekar i god tid innan nattningen och se till att tv-apparater och andra skärmar läggs bort och stängs av senast en timme innan läggdags. (Institutet för hälsa och välfärd, u.d.).

Eftersom skärmen kommer allt tidigare in i människans liv är det viktigt att man använder skärmen och tiden på nätet sunt. Rädda barnen (Rädda Barnen Åland, 2024) har sedan 2007 arbetat med att främja en säker och en sund media samt internetanvändning för barn och unga genom en verksamhet som kallas Barnens internet. Genom denna verksamhet vill de konkret genom diskussion och information bidra till att kunna ge barn men även vuxna olika verktyg för att kunna möta olika typer av utmaningar som kan uppkomma genom internetanvändning. De vill dessutom förebygga utsattheten på nätet och öka medvetenheten kring barnets internetanvändning, med detta formar man trygga och schyssta nätanvändare som vet vad innebörden av samtycke betyder. Genom detta lär föräldrarna sig hur barnens digitala vardag kan se ut. (Rädda Barnen Åland, 2024).

På vissa apparater kan man kontrollera skärmtiden genom inställningar. Föräldrar kan till exempel på Apple produkter sammankoppla sina enheter och begränsa och hålla koll på barnens skärmanvändning genom att lägga en gräns på hur länge enheten får vara i gång per dag. Man börjar med att lägga in tiden då telefonen ska vara helt låst dvs. tiden då barnen är på daghem, skola osv samt tiden då barnen ska sova. Då skärmtiden man bestämt överskrids blir applikationen stängd för barnen, de kan skicka en förfrågan till sina föräldrar om att få fortsätta vara inne i applikationen, denna förfråga dyker upp på föräldrarnas telefon som en notifikation. Föräldern kan då välja att antingen ignorera notifikationen vilket inte ger barnen någon tillgång att fortsätta vara inne i applikationen eller så kan man ge dem lov till att fortsätta i en liten stund till. Föräldern kan då välja att antingen ignorera notifikationen vilket inte ger barnen någon tillgång att fortsätta vara inne i applikationen eller så kan föräldern ge dem lov till att fortsätta en liten stund till. Föräldern kan då välja att antingen ignorera notifikationen vilket inte ger barnen någon tillgång att fortsätta vara inne i applikationen eller så kan föräldern ge dem lov till att fortsätta exempelvis 5 minuter till. Med detta hjälpmedel kan man även sätta åldersbegränsningar så att man till exempel inte får upp åldersbegränsade filmer samt att man kan blockera ljudböcker eller podcast (ett förinspelat ljudprogram) med exempelvis grovt språk. Hjälpmedlet som finns inbyggt i många av dagens telefoner fungerar

begränsar barns skärmtid. Man kan även som förälder följa upp sin skärmanvändning eftersom hjälpmedlet meter tiden som spenderas på skärmen samt att medlet även kan se hur ofta man tar upp telefonen efter läggdags och liknande, detta kan hjälpa föräldrar att minska deras egen skärmtid eftersom de konkret kan se hur mycket tid som spenderas framför telefonen. (New phone controls screen time for you, kids).

Det finns något som kallas för innehållsfilter och det finns till för föräldrar som vill skydda sina barn från videor och bilder som är olämpliga. Ett innehållsfilter är ett program som man kan installera på sin mobil eller dator eller andra skärmar för att på olika sätt kunna granska vad som tas emot men även skickas över internet. Innehållsfilter finns på datorer och individuella mobiler och skyddar barn från att stöta på exempelvis pornografi och annat oönskat innehåll, filtren fungerar inte alltid såsom det påstås fungera och därmed kan det leda till att vårdnadshavarna kan vaggas in i falsk trygghet, vilket kortfattat betyder att man tror att man har lyckats göra internet till en säker plats för sitt barn men egentligen kan filtret ibland släppa igenom oönskat material och filtren kan i vissa fall filtrera för mycket eller för lite. Det finns även tjänster som är specifika för att stoppa vissa material på internet och ett sådant är just porr filter och detta används mycket av vårdnadshavare för att kunna blockera detta för sina barn. Om man vill att barnen ska lära sig vissa värderingar är det bättre att prata med varandra om det, även om det kan handla om känsliga ämnen som exempelvis sexualitet. (Mediemyndigheten, u.d.). Mediemyndigheten är en rikssvensk insats och finns inte som en finsk motsvarighet av den anledningen använder vi denna då den intressant och den kan ge information för att stärka barn och unga medieanvändare

Hur ska man som förälder kunna skydda sitt barns digitala integritet? Det finns fler olika slags information och data som andra kan ta del om kring sitt barn, här kommer det listas upp lite vad du som vårdnadshavare kan göra. Man ska prata med barnet kring det innehåll som barnet kan kommas möta på nätet samt hur barnet förhåller sig till situationen. Som förälder bör man tänka på vad man delar för typ av bilder på sitt barn eftersom man då visar att man tar hänsyn till vad man delar med sig för information och uppgifter till andra. Man kan även kolla upp på de applikationer som barnets använder sig av vilka regler och lagar som gäller just de specifika applikationerna för att skydda barnet. (Mediemyndigheten, u.d.).

För att skydda barnets integritet och med tanke på ökad skärmanvändning finns det också en möjlighet i att barnen kommer i kontakt med andra människor på nätet, många gånger är den kontakten oskyldig men det finns alltid risk att barnen möter på människor som ger en falsk



bild av vem personen är och vill få ut mer känsliga saker av ett barn. Det finns många olika sätt att begränsa sina barn på när det gäller skärmen och nätet men alla gånger går det inte att skydda barnet från allt. Många skyddsprogram behöver inte heller vara vetenskapligt rätt. Många skyddsprogram har sina försäljningsargument på föräldrarnas känslors bekostnad vilket lockar föräldern att köpa dessa program som de installerar på skärmen. Alla dessa program kan inte stoppa barnen från allt och kan heller inte stoppa alla personer som försöker nå de unga barnen. I stället för att då köpa massa olika program som ska skydda barnet är det viktigt att informera barnet om vilka risker som finns på nätet samt vad man får och inte får göra. (Dunkels, 2018, ss. 66-67).

Österbottens välfärdsområde (Österbottens välfärdsområde, 2023) tar upp att rutiner i vardagen underlättar extra stress och att det behövs tillvägagångssätt både för barn och för vuxna över vad som gäller telefonanvändningen och tiden som läggs ner på detta. Det ges tips att som förälder är det bra att komma överens om tillvägagångssättet över telefonen på förhand och exempel som bland annat togs upp var att när barnet och föräldern får använda/inte använda sig av telefonen samt var den ska vara på natten. Det ska även diskuteras kring vad man gör då skärmtiden tagit slut och vad man ska göra efter det, exempelvis om man ska göra någon aktivitet. (Österbottens välfärdsområde, 2023).

Barn som har epilepsi rekommenderas att följa de allmänna rekommendationerna för skärmtid, detta eftersom känslighet för blinkande ljus oftast bara förekommer i en liten del av epilepsierna. Ifall barnet lider av ljuskänslighet kan lång skärmtidsanvändning göra barnet känsligt för epileptiska anfall och vid sådana fall kan sjukvården ge han eller hon strängare rekommendationer. (Hälsobyn.fi, 2023).

## **4.2 Riktlinjer för skärmanvändningen**

Enligt WHO (World Health Organization, 2019) behöver barn under 5 år spendera mindre tid vid skärmar och ha mera tid för aktiv lek, detta behövs för att barnen ska växa upp friska. Världshälsoorganisationens generaldirektör Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus (World Health Organization, 2019) säger att ”den tidiga barndomen är en period av snabb utveckling och en tid då familjens livsstilmönster kan anpassas för att öka hälsovinster”. De säger att nyckeln till ett aktivt liv för barn är att ersätta långvarigt stillasittande skärmtid med mera aktiva lekar, vid stillasittande kvalitetstid kan den spenderas med en vuxen och då kan man

läsa, sjunga, lägga pussel och berättande eftersom det är mycket viktiga punkter i barnets utveckling. De tillämpade rekommendationerna under de 5 första åren kommer att bidra till att barnens kognitiva samt motoriska hälsa blir bättre. Rekommendationerna som ges till barn under 1 år är att vid stillasittande kan vårdnadshavaren engagera sig i läsning och berättande till barnet samt att undvika skärmtid helt för barnet. Barn 1–2 år har samma vid stillasittande att vårdnadshavare engagerar sig i läsning, för 1 åringar rekommenderas inte stillasittande skärmtid och för 2 åringar max 1 timmes skärmtid men att desto mindre skärmtid desto bättre. Barn 3–4 år har samma rekommendationer max 1h skärmtid per dag och vid stillasittande är det bättre att de lyssnar på sagor osv. (World Health Organization, 2019).

Det finns ett fenomen som kallas ”Googlehygien” och det innebär att man ska vara medveten om hur sökning fungerar och att tänka på sökmotorerna som en arena. Det finns två saker som Googlehygien handlar om och det är att själv ta kontrollen över sök-bilden och att ha koll på hur sök-bilden ser ut, det första handlar om att den ger möjlighet att påverka den sök-bild man just identifierat och den andra är till för att man ska få veta vad som finns att hittas. Googlehygien strategin kom till för som ett alternativ till att försöka rensa internet på oetiskt och olagligt innehåll. Denna strategi fungerar på flera olika nivåer både på individ och organisationsnivå. Meningen med detta är att man skall lägga de resurser och tid man har för att skapa något positivt som tar mera plats i stället för att lägga tid på det negativa. Det kommer aldrig att gå att få bort allt det otrevliga helt och hållet men om man bidrar till nätet med något mera önskvärt kommer det i sin tur att leda till att det mindre positiva hamnar längre ner på nätet för allmänheten. (Dunkels, 2016, ss. 102-103).

Vad innebär egentligen åldersgränserna för spel och sociala medier? Det är väldigt viktigt att känna till varför åldersgränserna är satt för att man ska kunna tolka de rätt, detta eftersom alla åldersgränser inte nödvändigtvis handlar om samma saker. Många sociala medier i dagens läge har en åldersgräns oftast på 13 år, denna ålder är oftast satt eftersom det tolkas som att barnen anses vara tillräckligt mogna för att kunna ta del av innehållet som finns på dess tjänster. Undantag gäller exempelvis applikationerna Snapchat och Instagram, de tillåter även att småbarn använder sig av tjänsterna under de förutsättningarna att vårdnadshavarna har godkänt att det är accepterat. Det är dock sällan företag går den vägen. Det nämns om ifall det är olagligt att ange fel ålder då tjänsterna frågar hur gammal man är och svaret på det är nej, men företaget har rätt att radera kontot ifall det framkommer att användaren är yngre än åldern som krävs för applikationen. För spel handlar åldersgränserna

mera om självaste innehållet i spelet, det kan finnas åldersmärkningar på spelet vilket finns för att spelet kan innehålla sådant som kan vara olämpligt för barn under den rekommenderade åldern. Det nämns också att på spel så kan en åldersbegränsning på fem år vara för svårt för en femåring men ibland kan det vara enkelt för till exempel en treåring, det är egentligen bara en riktlinje. (Mediemyndigheten, u.d.).

Att kunna stå för sina handlingar och ta ansvar för det man gör på internet är lika viktigt för föräldern som barnet eftersom man behöver utveckla ett kritiskt förhållningssätt till information på nätet. Det du gör på internet kan få konsekvenser och att då behöver du ta ansvar för det, detta är något som många tycker är en självklarhet men för många nätanvändare är det inte så självklart varken för yngre eller äldre människor. (Dunkels, 2016, ss. 95-97).

Det är inte bara viktigt att tänka på säkerheten på skärmen utan det är även viktigt att tänka på sin kropp, hur den reagerar och är under tillfället man använder sig av skärmen. I en artikel på "Swedish Posture" (Swedish Posture, u.d.) beskrivs det om hur man räddar sitt barn från Ipadnacke genom att uppmana dem till att sitta ergonomiskt med en god hållning. Detta gör man genom några steg:

- Det första steget är tidsbegränsning där man lägger upp regler kring hur länge barnen får sitta framför skärmar.
- Det andra steget är samarbete där man gemensamt beskriver vikten i god hållning och tillsammans ger förslag på hur man kan förbättra hållningen.
- Tredje steget är att tjata och påminna om de gemensamma reglerna som man tidigare satt upp.
- Fjärde steget är mer av ett förslag där de nämner att man kan använda sig av en hård stol då barnen är framför datorer och liknande för att pauserna från skärmen ska ses mer som en bekväm belöning.
- Femte punkten går ihop med de tre första punkterna då den handlar om att lära barnen vikten av god hållning och bra ergonomi.
- Sjätte punkten handlar om att vara en god förebild eftersom barn ofta speglar vad de ser vilket innebär att om föräldrarna har dålig hållning så kommer barnen att göra likadant.

- I den sjunde punkten uppmanar de till att man ska ge ikoner som barn vill efterlikna och undvika så att man får barnen att själva vilja ha en god hållning.
- Den åttonde och sista punkten beskriver hur man som förälder ska tänka när det gäller småbarn, man ska låta barnen ligga på mage när de tittar på till exempel en Ipad i stället för att låta dem hänga över skärmen för att undvika en säckig hållning.

(Swedish Posture, u.d.).

Aldrig tidigare har teknik blivit så allmänt accepterad som smartphones. Det som blir oroväckande med detta är de potentiella konsekvenserna av långvarig användning. Studier har motstridiga resultat för att hitta ett samband mellan dem och muskel – och skelettbesvär. Att titta på den lilla skärmen på dessa enheter samt datorer och andra typer av skärmar är en avgörande faktor för dålig nackhållning. Ipadnacke som nämns i det tidigare stycket är ett allt vanligare fenomen. Med Ipadnacke eller ”paddnacke” menas huvudvärk eller nack-ont till följd av för mycket användning av mobiltelefoner och surfplattor. De som är i störst risk att få dessa besvär är dem som ofta har huvudet böjt över en läsplatta, surfplatta eller mobiltelefon. Det har gjorts en studie där man konstaterat ett samband mellan långvarigt tittande på smartphones och kronisk nacksmärta. Användningen av smartphones är inte skadligt i sig men den dåliga hållningen har ett starkt samband. (Camaco, 2018).

### **4.3 Anknytning mellan föräldern och barnet**

Begreppet anknytning handlar om hur människor bevarar och utvecklar förmågan att använda sig av vissa utvalda personer som skydd både fysiskt och psykiskt ifall synder uppkommer med oro eller faktiskt fara som hotar. En anknytningsrelation kan redan uppstå i moderns relation till sitt ofödda barn. Användningen av begreppet anknytning har lett till att det fortfarande uppfattas som mångtydigt eftersom det finns många olika användningar. Enligt Bowlby (Broberg, Risholm, & Granqvist, 2020) som använde begreppet anknytning både som ett begrepp för att definiera det hela övergripande kontrollsystemet och för att specifikt beskriva ett av de underliggande beteendesystemen eftersom detta innehåller närmandebeteenden. (Broberg, Risholm, & Granqvist, 2020, s. 52).

Hur kan man prata med unga om nätet? Det säkraste sättet för barnets och ungas säkerhet på nätet är att man som vuxen tar ansvar över att de har någon som de vågar prata med, men även som vuxen är det viktigt att de är öppna för kommunikation och att de är duktiga på att

lyssna. Många barn och unga är oroliga över ifall deras föräldrar skall få veta vad de gör på internet och i och med det har de en oro över att föräldrarna ska begränsa deras tillgång till internet. Som förälder och vuxen ska man ta i beaktande att diskutera värdefulla tankar och om företeelserna. Något man kan ta upp med de unga är att om de känner att något olämpligt har skett på internet ska de anmäla händelsen, här kommer en vuxens roll vara till stor betydelse eftersom de skall stödja och hjälpa barnet eller den unga. Förklara för barnet att om det är något den funderar över eller något som den är orolig över så ska den kunna våga ta kontakt med dig eller någon annan vuxen. (Dunkels, 2018, ss. 121-122).

Många unga är rädda för att prata om vad som händer på nätet och detta har med anknytningen att göra. Om man som förälder skapat en trygg anknytning med sitt barn är det inte lika skrämmande för ett barn att prata om det som händer på nätet. Anknytningen handlar om en känslomässig relation mellan barnet och föräldern, anknytningen mellan barnet och föräldern är grunden till föräldern och barnets relation. Det finns fyra olika anknytningar man kan ha mellan varandra och det påverkar också hur barnet knyter sig an i andra relationer i sin framtid.

1. Trygg anknytning innebär att om en förälder är närvarande och tillgänglig kommer barnet vara trygg i förälderns närvaro och vågar lita på sina föräldrar och vågar vara trygg i andra relationer.
2. Otrygg-undvikande anknytning innebär att föräldern i stället är frånvarande och otillgänglig kommer barnet undvika att visa sina känslor och inte våga lita på sina föräldrar till exempel inte våga berätta om något hänt på nätet.
3. Otrygg-ambivalent anknytning som blir allt vanligare idag vilket är där föräldern är oförutsägbar, ibland får barnet all uppmärksamhet och ibland ingen alls eftersom mobilen är ”intressantare.” Detta leder till att barnet kommer att dra sig till relationer som inte gynnar barnet men ändå stå kvar eftersom barnet har lärt sig att det inte alltid kan få bra uppmärksamhet, barnet kommer också vilja vara nära andra men inte lita på de eftersom de inte vet vad nästa händelse kommer vara.
4. Otrygg-desorganiserad anknytning innebär att om en vuxen är våldsam kommer barnet i sin framtid att ha svårt att förstå sig på andra människor samt svårt att förstå sig på sig själv och sina känslor.

Alla dessa fyra olika anknytningar finns i samhället och detta gör att vissa barn har svårt att lita på sina föräldrar och därför inte vågar gå till sina föräldrar eller någon alls ifall till exempel nätmobbning sker.

(Wincent, 2017, ss. 103-107).

Det har gjorts en ny finländsk forskning kring smarttelefonens påverkan, Turun yliopistos avdelning för hjärnforskning Finn Brain (University of Turku, u.d.), som är ett team bestående av hjärnforskare samt barnpsykologer. De har forskat kring hur föräldrarnas beroende av smarttelefoner samt andra typer av skärmar påverkar barnets utveckling. De som deltog i forskningen var 800 familjer där det äldsta barnet var 5 år gamla. De kom fram till att det var ett känsligt forskningsområde att diskutera kring skärmberoendet för föräldrar samt hur det påverkar barnen. Det sitter ihop med olika typer av skuld känslor därmed hade forskningen satt mera tid och fokus på kring vuxnas nätanvändning och barnens egen skärmtid och hur den ser ut detta nämnde Marjukka Pajulo (University of Turku, u.d.). Pajulo säger att mera resultat kring detta område kommer komma inom några år då forskningen kommit lite längre. När resultatvaren har kommit så vill de kunna utarbeta konkreta redskap för över hur föräldrarna i framtiden ska kunna hantera sina beroenden av skärmar. (University of Turku, u.d.).

Sammanfattningsvis belyser detta kapitel den ökande närvaron av skärmar i barns liv och dess påverkan på föräldraskapet. Kapitlet nämner konkurrensen mellan skärmtiden och interaktionen mellan föräldrar och barnen, kapitlet beskriver även hur föräldrar kan anpassa sitt föräldraskap till det digitala samhället. Det tas upp olika råd till föräldrar om övervakning av barns internetanvändning och betydelsen av att kunna uppmuntra fysisk aktivitet parallellt med skärmtiden. Barnens rätt till tillgång till information och skydd mot skadlig information beskrivs. Kapitlet tar också upp forskning som visar hur föräldrars skärmanvändning kan påverka barnens utveckling negativt, samt olika aspekter av barns skärmanvändning och dess inverkan på deras välmående och utveckling. Det diskuteras även kring behovet av att fastställa regler för skärmanvändning i familjerutiner. Det finns specifika hälsoråd för barn, inklusive de med epilepsi, samt olika rekommendationer för att minimera negativa effekter av skärmanvändning på ex. sömnen. Det nämns även kring vikten av att föräldrar skapar en trygg och öppen kommunikation med sina barn när det gäller internetanvändning, samt att förstå hur anknytning påverkar detta. Att kunna vara medveten om sin skärmanvändning och dess påverkan på barnen är avgörande för att främja en hälsosam relation till digitala medier.

Det poängterar också konkurrensen mellan skärmtid och interaktionen med barnet samt att det utforskar hur föräldrar kan anpassa sitt föräldraskap till det digitala samhället.

## 5 Sammanfattning av teoridel

Sammanfattningsvis så diskuterar detta arbete samhällets övergång från oroligheter och skepticism till att teknologi och skärmar idag används på daglig basis av majoriteten av människor. Med ökad användning av teknologin uppstår dock även problem såsom nätmobbning och risker för att barn kan komma i kontakt med farliga personer online. Utöver de problem och risker som riktar sig till barn är telefonen och övriga skärmar beroendeframkallande för alla åldrar och vem som helst kan komma i kontakt med ”fel” personer så som människor som försöker att lura en på pengar eller pedofiler. Föräldrar uppmanas att vara medvetna om sina barns online-aktiviteter och att lära dem om säker användning av internet samt sociala medier samt att föräldrar uppmanas till att hålla goda rutiner och begränsningar. Ökad skärmtid hos barn påverkar deras lek och fantasi, vilket är viktiga delar för deras utveckling. Det är även svårt för barn att skilja mellan den virtuella världen och verkligheten på internet, vilket kan leda till stor förvirring speciellt för små barn. Föräldrar bör främja en sund användning av skärmar och internet för barnet för att skapa en balans i deras utveckling.

Hjärnans utveckling och hur olika delar i hjärnan också mognar i olika takt, påverkar barnens mottaglighet för modern digitala teknik. Det nämns om skärmanvändningens påverkan på barns hälsa och utveckling samt dess positiva och negativa aspekter. I arbetet nämns även vikten av att balansera skärmtid med andra aktiviteter och att vara medveten om konsekvenserna av överanvändning av skärmar. Vi belyser i detta arbete den ökande närvaron av skärmar i barns liv och dess påverkan på föräldraskapet. I arbetet nämns även vikten av att föräldrar skapar en trygg och öppen kommunikation med sina barn när det gäller internetanvändning, samma med behovet av att fastställa regler för skärmanvändning och begränsning i familjen.

Arbetet är uppbyggt för att få en syn på de skärmar och applikationer som används i familjer idag och hur det påverkar barnens liv och inte minst föräldraskapet och fostringsrollen. I arbetet går vi in på hur skärmar påverkar barn i olika utsträckning samt att vi tagit upp olika forskningar kring detta ämne där det nämns om hur begränsningsapplikationer fungerar samt hur man kan använda sig av dem. I vår text lyfter vi upp vikten av att ha tillit till sina barn men även vikten i att ha insyn över vad barnen gör på skärmarna för att förebygga otrevliga eller opassande innehåll.



## 6 Metoder och tillvägagångssätt

Syftet med en kvalitativ undersökning är att få en djupare förståelse och kunskap än den vi tidigare fått genom böcker och artiklar. Genom en kvalitativ forskning arbetar vi med ett textmaterial, i vårt fall intervjufrågor och svaren på dessa. Redan som i vårt fall då man har ett fåtal intervjuer ger ett stort textmaterial vilket leder till att undersökningen blir arbets- och tidskrävande. En aspekt som skiljer en kvalitativ metod från en kvantitativ är att man i en kvantitativ forskning vanligtvis väntar med bearbetningen av materialet tills allt är insamlat. Fördelen med att analysera och bearbeta allt eftersom, är att man kan utvecklas längs vägen, kanske man inser efter sin första intervju att deltagaren uppfattar frågor på andra sätt än vad som var tänkt vilket innebär att man kan omformulera frågan till nästa gång. Det kan även vara en fördel att analysera under intervjuens gång eller direkt efter eftersom det då fortfarande är i färskt minne. Som regel läser man alltid genom hela textmaterialet ett flertal gånger för att få en tydlig helhet. Slutproduktionen blir ofta en text med olika citat från intervjuerna samt att det varvas med egna tolkningar och kommentarer. (Patel & Davidson, 2014, ss. 119-121).

I detta arbete har vi valt att använda oss av observation som metod, observationen som används är öppenobservation, fördelen med det kommer att vara att man kan ställa direkta frågor och därmed blir intervjun mycket friare, nackdelen kan vara att de som intervjuas kan bete sig annorlunda då de vet att vi observerar dem. (Dahgren & Sauer (red.), 2009, ss. 202-203).

### 6.1 Datainsamling

Vi har valt att använda oss av en kvalitativ intervjustudie då vi kommer att använda oss av ett fåtal (4–6) personer att intervjuas för att lättare gå in på djupet kring de frågor vi vill få svar på. I en kvalitativ intervju är frågorna ostrukturerade och osystematiska utan svarsalternativ, i stället vill vi att personerna som vi intervjuar ska svara fritt med egna ord. Framför allt intresserar vi oss kring de svar som är avvikande, unika och säregna. Dock vill vi inte försvåra det för oss själva så att det inte blir allt för spretiga svar då vi kommer analysera intervjuerna (Alvesson, 2011, s. 67). Det som kan vara ett dilemma med kvalitativa metoder är pålitligheten gällande svaren man får i intervjun, det är inte sagt att alla som deltar i intervjun är fullständigt ärliga med sina svar (Idar Magne Holme, 1997, ss. 78-83).

Vårt upplägg är planerat så att vi ska få en så bra stämning som möjligt med personen vi intervjuar, vi vill inte ha några störningsmoment kring oss. Vi kommer även planera våra frågor så att det är relevanta till vår text samt värt att tolka och ger oss något till vårt arbete. Vi kommer sedan att analysera svaren på ett respektfullt sätt med sunt förnuft. (Alvesson, 2011, s. 54). Innan vi söker personer att intervjua kommer vi att planera färdigt alla frågor och hur vi ska gå till väga när det gäller intervjuerna för att veta hur vi ska lägga upp allt. Vi kommer göra detta för att vara så förberedda som möjligt för att intervjun ska gå så effektivt och lätt som möjligt för både oss samt den personen som intervjuas. (Idar Magne Holme, 1997, s. 172).

Vad vi kommer att tänka på då vi kommer att använda oss av en kvalitativ intervju är att våra frågor ska vara så begripliga som möjligt. Frågorna ska vara väl utvalda och inte för många. Intervjun ska vara bra planerad och strukturerad och befinna sig i en god miljö, det ska även informeras till den som blir intervjuad att mötet kommer att spelas in och att inspelningen senare raderas. På förhand har vi gemensamt bestämt vad vi kommer att se extra på under intervjun samt att vi kommer att fördela roller mellan varandra så att en av oss sköter inspelningen, en av oss för intervjun och en av oss antecknar, vi kommer även att tänka på hur vi planerar hela mötet från början till slut. (Dahgren & Sauer (red.), 2009, ss. 202-203).

## **6.2 Dataurval**

Vårt arbete kräver att vi intervjuar småbarnsföräldrar så vi har valt att använda oss av Facebook för att söka intervjudeltagare eftersom vi tror att det kommer vara lättast att nå vår målgrupp där. I inlägget kommer det att stå lite riktlinjer över vad som behövs för att vi ska kunna intervjua dem. I och med att vi lägger ut att vi söker deltagare till intervjun på Facebook hoppas vi att det kommer leda till att de som väljer att vara med även tar kontakt med andra bekanta och i sådana fall kan det leda till snöbollsurval eller ”snöbollseffekten”, nackdelen med detta kan vara att vi bara får intervjuer av ”samma” typer av människor från samma miljöer och med samma synvinklar. Kriterierna kommer att vara bestämda på förhand för vem som kan delta i intervjuerna och det blir då även ett så kallat strategiskt urval. Vi kommer även att använda oss av bestämda intervjufrågor till alla som deltar och på så vis komma åt de punkter vi vill studera mera och få mera information kring. (Alvehus, 2016, ss. 66-68). Målet är att få 4–6 intervjuer vilket vi anser räcker för att få de svar vi söker efter. Vi kommer dock att ta i beaktande att det kan hända att vi bara får 3–4 intervjuer men

det kan räcka ifall de svar vi får fyller våra krav för att fortsätta vårt arbete. Vi ska försöka att använda oss av heterogent urval och det betyder att vi försöker intervjua så ”olika” personer som möjligt för att kunna få en bredare insikt på intervju svaren. (Alvehus, 2016, s. 69). I slutändan vill vi få sådana svar av våra intervjuer som kan hjälpa oss framåt i vårt arbete eftersom det inte är själva personen som är det intressanta utan det är svaren vi får utav personerna som ligger i fokus (Alvesson, 2011).

Då vi nu haft våra intervjuer har vi på vägen behövt ändra våra planer lite. Vi började med att testa våra intervjufrågor på våra egna föräldrar för att se ifall det fanns något behov av att revidera någon fråga eller omformulera något. Efter att ha kontrollerat att frågorna var användbara och lättförståeliga gick vi vidare i intervju fasen genom att posta ett Facebookinlägg där vi bad föräldrar som har barn i 3–5 åldern att ta kontakt ifall de var intresserad att delta i en intervju gällande deras barns skärmanvändning. Då föräldrar började ta kontakt lät vi dem välja träffpunkt och informerade dem om att vi är tre närvarande och att vi alla gärna deltar. Vi har även tagit det i beaktande att alla kanske inte är bekväma med detta och därför har vi låtit dem välja ifall de hellre vill att bara en eller två av oss deltar. Då vi började med intervjuerna insåg vi att det fungerade bättre om en av oss intervjuar, en antecknar och den sista startar inspelningen och också tar anteckningar. På en del av intervjuerna blev det att bara två av oss deltog vilket fungerade bra då en av oss skötte intervjudelen och den andra skötte inspelningen och anteckningarna.

Trots att Facebook inlägget fick många delningar och gav oss en del intresserade personer var vi ändå tvungna att skicka privata meddelanden till föräldrar som vi antingen visste har barn i rätt ålder eller genom snöbollseffekten då en del av dem vi intervjuade gav tips på andra personer som skulle vara lämpliga till detta arbete eftersom vi inte fick tillräckligt med intresse via inlägget som vi postade.

### **6.3 Etik och sekretess**

I vår intervju kommer personerna som deltar att vara anonyma och med det menas att svaren kommer under inga omständigheter att kunna identifieras till en viss person, deras svar kommer att behandlas konfidentiellt. Det betyder att vi kommer att skydda deras psykiska men även fysiska integritet för den enskilde som bidrar till vårt samhälle. (Idar Magne Holme, 1997, s. 32) De kommer även att få använda sig av den självbestämmanderätten över vilka frågor som de själva vill eller inte vill svara på, detta för att inte störa vår dynamik

mellan personen vi intervjuar och oss. Självbestämmanderätten innebär rätt till likabehandling, personlig frihet och integritet. (Institutete för hälsa och välfärd, 2024).

Som forskare kommer vi att tänka på och inte ta för givet att folk i allmänhet förstår vad forskning är och vad deras medverkan innebär. Vi kommer även att ge alla medverkande samma information gällande forskningens syfte samt tidigare nämnd tystnadsplikt och så vidare så att alla är medvetna om vad arbetet innebär.

I intervjun kommer vi att använda oss av tystnadsplikten och behandla intervjuerna konfidentiellt som innebär att då vi har intervjuat klart får vi inte delge särskild information som uppkommit under samtalet. (Henricson, 2012, s. 57) Det är viktigt att svarspersonerna inte heller får luras eller att de deltar på falska grunder utan att de då själva tar ställning till om de vill eller inte. (Idar Magne Holme, 1997, s. 32) . Då alla samtalen är gjorda kommer vi behandla och analysera dem och sedan radera alla inspelningar och dokumentationer vi har gjort för att bibehålla deras anonymitet och hålla tystnadsplikten.

## 7 Resultatredovisning

I detta kapitel kommer vi att redovisa och analysera våra svar. Vi har fått sex föräldrar att ställa upp i vår intervju, alla de har barn i flera olika åldrar. Vi har lyckats få inbokat alla dessa intervjuer inom en vecka, detta har resulterat i många olika goda svar som vi kommer sammanfatta och analysera i detta kapitel.

### 7.1 Hur gammal är ditt barn?

Vi anser att denna fråga är relevant i och med att vi gärna vill att föräldrarnas barn är i någorlunda samma ålder så att vi kan jämföra föräldrarnas svar med barn i ungefär samma ålder även om det kan vara en stor skillnad mellan en 3-åring och en 5-åring både med tanke på regler och rutiner men även med tanke på intresse, en 5-åring kan exempelvis ha ett större intresse av spel och applikationer än vad en 3-åring har.

De vi intervjuat har barn mellan 2 och 15år, men vi har fokuserat på barnen som är inom vår utsatta åldersgrupp dvs 3–5. Trots att vi fokuserat på föräldrar som har yngre barn, har även föräldrar med flera barn och äldre barn fungerat bra. Det har gett en bra inblick i hur de ändrat sina regler och rutiner med åren efter att ha testat flera olika metoder och därefter kommit fram till ett fungerande system. Eftersom en del av dem vi intervjuat har många äldre barn har vi i intervjuerna försökt att styra dem så att de håller sig till att berätta mest om barnen inom vår målgrupp, trots våra försök så har det varit lite svårt att få dem alla att hålla sig till detta. Vi ser även det positiva i det eftersom vi fått goda jämförelser såsom vi nämnt tidigare i hur de ändrat begränsningar med tiden.

De flesta vi intervjuat har haft svårare att hålla rutiner med det första barnet och man kan ju fråga sig varför är det så? En del av dem vi intervjuat berättade att de upplever att det beror på att tiden helt enkelt inte funnits då de fått sitt andra barn vilket lett till att skärmarna har tagits till som en distraktion för det äldre barnet för att ge föräldrarna tid att bemöta det yngre barnets behov samtidigt som de exempelvis lagar mat och så vidare vilket i sin tur lett till att det äldre barnet får en rutin av att använda sig av skärmarna oftare än vad som varit planerat. Detta gör det svårt att återgå till. De planerade rutinerna och det leder även till att det yngre barnet växer upp i en miljö där exempelvis tv:n ofta står på i bakgrunden.

## 7.2 Beskriv hur ni använder skärmar i familjen?

Vi använder denna fråga som en öppningsfråga för att på ett lättsamt sätt komma in på ämnet och för att få en liten inblick i vilken typ av skärmar de använder sig av samt i vilket syfte som skärmarna används för både utgående från barnen och för föräldrarna.

De flesta svarade att de använder mest TV, telefon, dator och några hade även någon typ av surfplatta. Föräldrarna använde sig mest av telefon och tv men även datorer men den användes mest för arbetssyften, telefonen användes mest till sociala medier men även till jobb och andra vardagliga förnödenheter så som att ringa dagis, tandläkare och hälsovårdscentralen.

*”Några enstaka gånger lånar dem min telefon annars är tv:n den primära skärmen, det är hans sätt att koppla av”*

*”Mitt barn får använda plattan då vi åker bil sent på kvällen så att barnet inte ska somna”*

*”Jag använder mig mest av telefonen men försöker undvika det så gott det går då jag har barnet med mig”*

*”Ibland ere skrollasi för nöjes skull men ibland ere ju no bank-ärenden och alla andra vardagliga ärenden”*

Skärmen används mest som en slags underhållning i familjen och nästan alla nämnde att det blir en tid då man får koppla av eller som många sa ”avslappning” både för barnet och för föräldrarna. De flesta nämnde även att skärmen ger en tid för föräldern att göra sina egna sysslor så som att städa och laga mat och under den tiden ger föräldern en skärm till barnet som underhållning för en liten stund.

*”så mamm ska få en paus”*

Här hade vi nästan förväntat oss de svar vi fick från dem, vi hade diskuterat lite på förhand vilka svar vi skulle kunna tänka oss få. Intressant ändå att många använder skärmen för att få ”egen tid” eller som en person nämnde ”paus”.

### 7.3 Beskriv hur ni använder skärmar tillsammans med barnet?

Denna fråga har vi med i intervjun för att få en tydlig bild på hur familjer gemensamt använder sig av skärmar i hemmet, detta eftersom teknologin idag gått så långt framåt vilket gjort det möjligt att använda sig av skärmar till väldigt stor utsträckning.

I princip alla föräldrar svarade att de ser mest på tv och film tillsammans med barnen. Vissa av de såg mer tillsammans med barnen på andra saker så som olika spel medan andra inte nämnde något om det. Andra exempel på vad barnen och föräldrarna gjorde tillsammans på skärmar var till exempel att barnet fick gå runt med förälderns telefon och ta foton och efteråt kollade de igenom bilderna tillsammans. En del svarade också att de kunde se på olika applikationer i ett lärande syfte så som språkapplikationer eller applikationer där man övar på siffror och liknande. Ett barn spelade Duolingo på finska med sin förälder före de skulle gå och sova i stället för en godnattsaga medan andra till exempel kunde söka inspiration med barnet till olika pyssel.

*”Man sku nou kunn begräns e liti mer men vi föräldrar kollar ju också på telefoner”*

*”Bra dagar kollar int barnet alls, dåliga dagar kan e var opp ti två timar”*

*”Används för nöje och tidsfördriv”*

*”Oftast har ja na annat ti gör tå han skådar på skärmin”*

Det är roligt att höra då föräldrar använder skärmen till något gott tillsammans med barnet till exempel att spela något spel på det andra inhemska språket vilket är bra då det används till ett bra syfte och inte bara för att döda tid.

### 7.4 Kan ni beskriva om ni har regler kring skärmanvändning och kan ni beskriva hur de ser ut?

Syftet med denna fråga är att ta reda på hurdana regler kring skärmanvändningen som finns idag samt vilka olika medel som föräldrar använder sig av för att upprätthålla dessa regler. I frågan tar vi även reda på hur olika regler fyller olika syften samt vad som fungerar bättre och sämre.

Då vi frågade kring regler om skärmanvändning fick vi många olika svar men de svar som de flesta hade gemensamt var att barnen inte fick se på skärmar på natten, alltså efter läggdags, och morgonen. Varför de inte fick se på morgonen hade de också ganska gemensamt, det drog ut på morgonrutinerna och barnen blev slöare och det kunde uppstå onödigt snabbt redan från morgonen.

*”jamen mamma jag ska bara se en liten stund till”*

*”på natten får barnet förstås inte använda sig av skärmar”*

*”int na tv tå vi kombär heim från dagis, vi ha märkt att on äter betår å har meir energi”*

Vissa svarade dock att om de hade extra tid på morgonen och om det fanns tid över kunde barnen få se på skärmen en stund. Ett annat gemensamt tillfälle var vid matbordet då de ska äta, då används ingen skärm. Ett undantag fanns till exempel, om de äter själva får de använda skärmen men inte om det är någon annan vid bordet och äter, dock fick inte de yngsta kolla på skärmen fast den åt själv, medan en annan svarade att i vissa fall kunde föräldern tillåta skärm vid matbordet eftersom barnet åt bättre.

*”Tå man äter ensam bruk vi ha som regel e ända gangon man får skåd på skärmin vi matborde”*

*”Om man e färdig me hela moron rumban å e färdi ti pick fötrin i skoan å e finns tid över kan dem nou få se på skärm en liten stund innan vi far ti dagis”*

*”Ibland bruk barnet få koll på telefonen på väg till dagis för att ha ett lockbete till barnet att komma sig i väg”*

Då det kommer till tidsbegränsning fick vi som svar allt från en halvtimme till att de inte hade någon specifik tidsbegränsning så länge barnet lyssnade på föräldern då föräldern sa att nu är det dags att göra något annat. De som hade specifika tidsbegränsningar kunde också



tumma på reglerna lite, till exempel om de åkte bil en längre väg eller på kvällen och de inte vill att barnet ska somna fick barnet kolla på en telefon eller platta. De kunde också förlänga lite tid på skärmanvändningen om till exempel skärmtiden var en timme men de såg en film som var en och en halv timme. Sen nämnde de också att tidsbegränsningarna på helger, lov och om de är sjuka inte är lika relevanta då heller. Vissa såg dock det som ett problem efteråt att få barnen återställda till vanliga rutinerna efteråt men att det inte tog lång tid innan barnen var vana igen.

*”Tå mamm säger eje färdigt så ere färdigt”*

Ett annat gemensamt tillfälle som barnen och familjen inte använder skärmen var då de hade kompisar eller gäster. Men andra kunde också nämna tillfällena såsom till exempel i matbutiken, i trafiken eller i kyrkan. Vissa nämnde även kalas och liknande som ett tillfälle då telefon eller skärmar inte behöver vara framme.

*”Tå man gar i butiken får int dem koll på skärmen, dem provar nou men e var itt ti na tå”*

*”Tå e ha vari langrandot i kyrkon ha yngsta barnet nou fått koll på skärmen så an ska va tyst”*

Det var väldigt olika svar då det gällde om familjen har samma begränsningar gällande skärmanvändningen. Som vi tidigare nämnde var det ofta det äldre barnet som såg skärm medan det yngre barnet inte var lika intresserad av skärmar eller att rutinerna ändrats med årens gång eftersom de inte hade en fungerande rutin med första barnet. Men det var också en del föräldrar som nämnde att de försökte hålla samma rutiner som barnen men att det kunde plinga i telefonen då det kom ett meddelande och efteråt fastnar de i telefonen, då var det en förälder som sa att barnet brukar kunna säga

*”Nämen mamm lägg bort telefon nu!”*

Vi fick också svar att föräldrarna ville hålla bort skärmen då barnen var vakna eller närvarande så att de skulle föregå med gott exempel och vara en god förebild.

*”Barnet kollade faktiskt mer på skärmen då hon var mindre än nu, barnet är betydligt bättre på att leka nu”*

*” ibland säger barnen åt pappa att lägg bort telefon nu är det matdags”*

*”vi var mer noga med de äldre barnen med åldersgränser än vad vi är med de yngre idag”*

Det låter gott att föräldrarna har en syn på att skärmen inte är bra för barnet och att de även känner till nackdelarna som skärmen kan ta med sig. Det kändes även bra att få höra att de har olika regler och rutiner gällande skärmanvändningen och att det nästan till punkt och pricka kan följas. Föräldrarna var även medvetna över att deras skärmtid och användning borde förbättras vilket också är positivt.

## **7.5 Hur uppfattar du riskerna med skärmanvändning för barnen?**

Vi har valt att fråga om risker med skärmanvändningen för att se hur föräldrar uppfattar det men kanske också för att ge en tankeställare till föräldrar som inte uppfattar några risker alls.

Många föräldrar gav ganska liknande svar då de berättade att de alla har funderat på risker men att de ändå tagit i beaktande barnets ålder och tänker att det inte finns många risker såsom det kanske gör för äldre barn som använder sig av skärmar.

*”Med förmycket skärm märker man att humöret blir sämre och det blir mycket knärras”*

*”själv märker man ju att man försvinner in i skärmen”*

*”Dem sitter ju alldeles för mycki istill”*

En under fråga vi hade till dem var om de använder sig av skärmbegränsningsapplikationer. Vi fick då oftast som svar *"nej inte direkt"* men att de flesta använder sig av Family Link och Youtube kids som begränsningsapplikationer för barnen i och med att de med dessa medel kan filtrera innehållet och plocka bort opassande innehåll.

Youtube kids är en applikation där föräldrarna får bestämma vad för slags videos som barnet får se på och rekommenderas. Det framkom att så länge de är så unga så behöver de kanske inte många applikationer utan det räcker med att man har kontroll på vad de gör eller att man sitter med och har kontroll.

*"Jå me ede ålder ha ja sagt att man måst va i en viss ålder tå on ha peka på naiting on ha vila skåd, typ att man måst ga i skolan för att si på dehår, för e kan va na som e skrämmand eller na som int on förstår"*

*"Vi bruk halls ti ede svensk för man veit int va som kommer på ede engelsk, on ska koll på sånt som hon själv förstår"*

*"e finns ju så mycki skumheiter på nätet idag som dom slipper å skåd"*

*"För mitt yngsta barn lossas jag ha raderat Youtube"*

Annat som togs upp av nästan alla var att barnen matas med information hela tiden och då behöver de inte tänka själva. Alltså ingen kritik behövs det blir då lätt att det leder till slötittande, en del föräldrar berättade att barnen ibland inte ens själva vet varför de ser på vissa saker utan de bara fortsatte titta på de som autoplayade efter att den första videon tog slut. Detta är inte bra för barnets utveckling av hjärnan. Kreativiteten minskar för barnet då skärmen används för mycket, barnet blir även utsatta av strålning från skärmarna. Skärmen leder också till mycket stillasittande och barnen blir väldigt passiva. En del av dem som vi intervjuat sa även att skärmen inte är bra för ögonen och kan leda till dålig syn.

Många nämnde att det är svårt för barnet i den åldern att veta vad som är på riktigt och vad som är på låtsas och det kan i sin tur leda till att barnet får svårt att sova, mardrömmar och svårt med verklighetsuppfattning då är det bra att man som förälder förklarar hur det ligger

till. Det är också lätt att barn får tag i videos som inte är lämpade för sin ålder ex. otäcka eller skrämmande videos.

*”det finns mycket dumheter/konstigheter men barnen tycker om det”*

Skärmanvändningen för föräldrar kan göra att de missar mycket tid tillsammans med hela familjen men också att de inte ger lika mycket uppmärksamhet till barnet och som några sa att det blir väldigt lätt att man ger skärmen till barnet bara för att man ska få en tyst stund för sig själv eller ifall man behöver få några sysslor gjorda. Det blir då som en sa:

*”en timme på Facebook är en timme från barnen”.*

Föräldrar har svårt att släppa barnet på egenhand på skärmen eftersom man inte vet allt vad som finns på skärmen idag.

*”när jag ser något som jag inte tycker att barnen ska kolla på så blocker jag det”*

Konflikter på grund av skärmanvändningen är orsaken mest att när barnen ska sluta använda skärmen. Då kan barnen bli på sämre humör argsint, ”knärras” och så vidare. Även vems tur det är att få vara vid en skärm var något som nämndes hos några familjer. Mera konflikter uppstår om barnet är trött. Konflikter kan man förebygga genom att man förbereder barnet i förhand och berättar ex. Nu får du se detta avsnitt klart men efteråt ska vi göra något annat nämnde en förälder.

*”Tå ja säger att nä nu får du sätt bort plattan brukar on konn sätt se på tvärin å spring bort å göm sig med plattan”*

En annan fråga var om barnen har stött på någon obehaglig situation vid användning av skärm. Då svarade de alla nej men då de funderade så kom någon fram till att det kanske skulle varit om de blivit rädda för något och fått mardrömmar men då löst sig att diskutera vad som hänt annat var att de stött på opassande innehåll på reklam på Youtube trots att de använt sig av filtrering och det i sin tur ledde till att barnen blev förvirrad och även lite argsint. Flera familjer har begränsningar gällande skärminnehållet men ibland så händer det sig någon gång ändå att det slinker igenom opassande innehåll.

*”nej inte direkt eftersom de mest använder Youtube kids vilket går väldigt bra att styra”*

Vi hade som fråga om de diskuterat riskerna som kan förekomma via skärmanvändningen med barnen. De flesta svarade nej men att de berättat att det inte är bra att sitta nära skärmen på grund av att det är farligt för ögonen och så vidare. Då barnen frågat något så har de besvarat frågorna, varför de hade valt att inte diskutera ämnet med barnen var att de tyckte det inte var relevant i jämförelse med barnets ålder. Föräldrarna hade som avsikt att i ett senare skede ta upp riskerna med skärmanvändningen då barnet kommer att använda sig mera av skärmen. Många hade inte diskuterat ämnet alls. En person sa att hen diskuterat med barnet att kroppens energinivå förändras i och med användning av skärm och att det är mera hälsosamt att göra något aktivt i stället.

Många berättade också att barnen gärna vill ha föräldrarna med då de såg olika filmer eller serier just ifall det skulle vara något skrämmande som händer under filmens gång. Till exempel var det ett barn som hade en favoritserie som barnet kollat om flera gånger och visste då det skulle komma något skrämmande på skärmen och sa åt föräldern, att nu måste du komma och sitta med mig.

*”e stjal tid, kvalitetstid, folk sitter längrar på wc å även tid från sömn. Man skrollar och scrollar i stället för ti läs en bok och ha begränsat med intryck”*

*”ännu yngre var så fast i e så e var ett beroende, som ett nutida knark för en deil”*

*”Skärman tar bort ede sociala, man lär sig inte att ta hand om konflikter”*

*”De lär sig aldrig att ha tråkigt”*

Några av föräldrarna hade diskuterat detta med barnen/barnet men även många hade valt att inte prata kring detta förens barnet blir äldre och har större chans att möta på olika risker med skärmanvändningen. Vi tycker att man borde diskutera detta ämne i ett tidigt skede för att kunna förebygga situationer i tid. Vi var även lite fundersamma kring om de faktiskt talade sanning om att de inte mött på mera obehagliga situationer än vad de hade gjort men tror vi här har en del fördomar också, så det var intressant.

## **7.6 Vad ser du som positivt med skärmanvändning för din familj?**

Denna fråga använder vi eftersom vi vet att det finns positiva aspekter gällande skärmanvändning och gärna ville se vad föräldrarna såg som positivt med skärmanvändningen.

Någon nämnde att de använder sig av telefon och en applikation till sina barn som har diabetes för att kunna uppfölja deras blodsockernivå. Många nämnde att skärmen är just bra för barnen då de har kommit hem exempelvis från dagis att de får sätta sig en stund vid tv. Populära tv-program för barnen som kom fram i intervjun var bland annat då någon bygger lego eller målar. Även pedagogiska barnprogram nämndes som svar på frågan vi ställde.

*”Mitt barn har alltid varit intresserad av siffror och bokstäver så vi använder ofta sådana appar så att hon får lär sig ti räkn och skriv, även finska appar”*

*”Att ta foton och kolla på det i efterhand”*

I princip alla som intervjuades sa att skärmen medför många positiva saker, några saker som nämndes var stegräknare för barnen för att ha koll på hur många steg de tar om något barn är mindre aktiv man kan också använda sig av funktioner där man tar tid på barnen för att få dem att klä på sig snabbare och försöka nå olika rekord för en uppmuntran till barnet.

Familjespel och film nämnde flera är positivt med skärmar och med det menade de att det blir tid då hela familjen sätter sig ned tillsammans och umgås.

Inläring av språket framkom i alla interjuver de nämnde olika applikationer som de har laddat ner för att barnen lätt ska lära sig andra språk som typ finska de sa även att de har pedagogiska applikationer som lär dem bokstäver, siffror och färger osv. detta var populär hos många familjer. I och med att inläring togs upp nämndes även att många använder skärmen för att visa olika saker till barnet för att kunna förklara och ge kunskap på ett lättare sätt, till exempel djur. Kommentarer som framkom i intervjun från föräldrarna var bland annat att olika barnprogram kan ge barnen kunskap om olika saker på ett lättförståeligt sätt.

*”barnet har blivit jättebra på att räkna med hjälp av videor”*

*”man kollar tillsammans och diskuterar och funderar”*

Kreativiteten ökar hos barnen sade några föräldrar och då berättade flera att de lägger på olika videos där de bygger olika typer av leksaker eller pysslar för att ge inspiration till barnen. Andra nämnde att barnen har fått ett ökat intresse för fotografering med telefonen och att de sedan har tid med föräldern då de sitter och går igenom bilderna tillsammans.

*”vill ha mig att söka upp pyssel åt dem som inspiration”*

*”book creator och duolingo där di läser på finska”*

Även fast nätet för med sig mycket negativt är det även bra att påminnas om det positiva kring skärmanvändningen också. Många barn får mycket idéer och blir mera kreativa genom att titta på olika videos osv. Man kan även använda sig av språkapplikationer och det tyckte vi att många föräldrar hade använt sig av vilket är positivt. Vi tyckte även det var roligt att höra det positiva föräldrarna hade att säga eftersom många har en fördom att skärmen medför negativa saker.

## **7.7 Finns det något annat som du kommer att tänka på eller vill berätta som du tycker är viktigt då det kommer till skärmanvändning för barn samt familjen eller dig själv?**

Denna fråga är utformad för att låta föräldrarna fritt berätta om deras tankar på skärmanvändningen, ifall de tycker att vi missat någon fråga eller om de helt enkelt vill berätta något mer utgående från våra tidigare frågor.

Här fick vi väldigt bra kommentarer och citat från föräldrarna som är värda att nämna.

Det är väldigt viktigt att man har gemensamma riktlinjer och begränsningar direkt från början med barnen eftersom det annars i ett senare skede kan uppstå konflikter och att det är svårt att ändra på något som går på "rutin", många märkte detta först efter andra barnet. Skärmen ersätter mycket andra viktiga aktiviteter så det är viktigt att det inte blir för mycket av skärmen och att man kommer ihåg den fysiska aktiviteten också då det blir väldigt mycket stillasittande vid en skärm,

*"allt ska vara med måtta, skämtar om att skärmen är den nya barnvakten"*

*"Försök håll bort skärmen så länge det går för det blir ju nog ett beroende, desto yngre de får börja använda skärmen desto mer kommer dom börja kräva skärm"*

*"Di ska leik"*

*"Allt ska va med måtta"*

*"Vi brukar skämt å säg eje den nya barnvakten, gev en skärm åt barnen så får föräldran ligg på soffon"*

Att försöka hålla bort skärmen så länge det går eftersom det blir lätt ett beroende, introducera inte skärmen för snabbt för barnen och desto yngre barnen är och får använda skärmen så desto mera kräver det med årens gång.

De nämnde också att det är lätt att man använder skärmen för att distrahera barnen då föräldrarna till exempel lagar mat, även att skärmtiden för barnen blir längre än vad de tror.



Skärmen kan även medföra socialfobi för vissa unga då de i stället umgås genom skärmen med kompisar och då går de miste om att lära sig det sociala spelet hur man löser konflikter osv.

*”skärmen är inte bra långsiktigt”*

*”e kan gör stor skado om e var för mycki å int e övervaka”*

Många nämner att det är viktigt att ha koll på vad barnen gör på skärmen för att undvika faror och risker som kan medföras genom användning av skärmen. Föräldrarna anser det viktigt att begränsa och inte låta barnen styra över vad de gör på skärmen eftersom det annars lätt leder till mycket slötittande på skärmen. Kommentarer var att utgå från barnens egna behov och ålder då man väljer program att titta på exempelvis bättre att välja program åt dem på Netflix än att barnen själv får bläddra på Youtube.

*”skärmen kan göra stor skada om man inte är medveten över vad som händer på den”*

För familjen är det bra att exempelvis skaffa en Whatsappgrupp för familjen där de kan ha kontakt och kommunicera samt dela roliga saker med varandra hela dagarna förutsatt att alla barnen kan använda sig av denna funktion.

*” e kommer var dyrt ti reid opp he skärmin ha ställd till me”*

*”man får lätt dåligt samvet då man serverar barnen skärmar”*

*”Man haller kanske lite tillbaka då man svara på hur länge man tillåter barnet att kolla på skärmen, jag tror det är även som för en själv”*

*”Om man är upptagen med något och har ett barn som klänger på ens ben är steget att ge skärmen i handen ganska kort”*

Här fick vi intressanta kommentarer men också väldigt viktiga saker att komma ihåg. Vi tycker att föräldrarna är väl medvetna kring ämnet barnet och skärmen, de vet kring både för- och nackdelarna. Många föräldrar är medvetna kring deras egen skärmanvändning och fler vill även göra en förändring och bli bättre förebilder för barnet genom att till exempel inte använda telefonen så ofta.

## 8 Sammanfattande slutdiskussion

Syftet med detta arbete är att beskriva föräldrars uppfattning av omfattningen av sina barns skärmtid. Syftet är också att beskriva uppfattningen av barns skärmanvändning samt föräldrars syn på vad som är positivt och negativt med barns skärmanvändning.

I teoridelen fick vi skrivet väldigt bra om föräldraskapet och relationen mellan föräldern och barnet och hur skärmen kan påverka anknytningen. Vi nämnde också kring hur barnen använder sig av skärmen till vilka syften och det fick vi också bra beskrivet av föräldrarna i en av intervjufrågorna.

Detta var våra frågeställningar som vi hade och vad svar som vi fick på dem.

1. Hur uppfattar föräldrarna för- och nackdelar gällande barnens skärmanvändning?

Vi har konstaterat att föräldrarna är väl medvetna om både fördelar och risker som skärmarna kan medföra. I intervjuerna har föräldrarna kommenterat att trots att det vet om riskerna så anser de att barnen inte utsätts för alla de olika riskerna som barn kan tänkas utsättas för eftersom barnen är så pass unga. Vi har diskuterat i gruppen att även barnen är så "unga" så borde man följa riktlinjerna och rekommendationerna mera eftersom även små barn i misstag kan hamna in på opassande sidor och se innehåll som inte är ämnat för deras målgrupp.

2. Hur tycker föräldrarna skärmen inverkar på familjen?

Vi hade i intervjun en fråga om hur skärmen inverkar på familjen och då konstaterades det kort att skärmen stjälar mycket tid från familjen och bland annat sömnen. Flera svarade även att skärmen skapar konflikter i hemmet då skärmtiden för barnet tar slut. Vi diskuterade att om man ändå är medveten kring detta, varför fortsätter man då i samma spår?

3. Vad har föräldrarna för regler och rutiner i vardagen kring skärmanvändningen?

Det framkom tydligt intervjuerna vilka regler som gäller för dem både då det gäller barnet och hela familjen. Det framkom att föräldrarna har andra regler än barnet och där tycker vi att om föräldern är mera på telefonen/datorn än barnet så borde det ske under en tidpunkt då barnet inte är närvarande. Vi kom fram till att de flesta hade gemensamma regler kring exempelvis matbordet och att reglerna där är lika för alla. Gemensamma regler var något som i princip alla familjer hade och det visade sig att det har fungerat bra.

Vi tycker att vi har fått goda svar på alla våra frågeställningar vi hade och även syftet framgår väldigt bra i texten.

Innan vi började skriva detta arbete hade vi alla tre en skeptisk syn på skärmanvändningen hos små barn. Vi ansåg att det finns en risk i att man använder skärmar i för stor utsträckning i och med att mycket som finns tillgängligt för barn på skärmarna Pussel kan exempelvis vara bättre att utföra fysiskt med verkliga bitar i stället för ett pussel på en applikation. Varför vi också var skeptiska hade en stor påverkan av hur vår miljö kring skärmanvändningen var, vi alla växte upp på tidigt 2000-tal och det var egentligen då som det blev mera populärt att använda sig av olika typer av skärmar. Exempelvis när vi gick på dagis så använde vi inte Ipads eller liknande skärmar utan vi lekte utomhus och med leksaker vilket innebär att vi använde oss mera av den egna fantasin än vad de kanske gör idag. Vi alla har även arbetat eller varit på praktik inom småbarnssektorn och då har vi alla märkt av att de använder sig mera av skärmar i olika uppgifter för att lära sig och att barnen ofta kom och frågade vad de skulle hitta på att göra. Det kändes som de inte använde sig av fantasin. Ett annat exempel vi lagt märke till vid arbetet eller praktiken var att många barn ofta ville sitta vid Ipaden i stället för att leka eller spela några spel. Barnen är idag väldigt duktiga på att använda sig av olika typer av skärmar och har även väldigt lätt att lära sig hur de fungerar. Trots att många av våra tankar förstärkts under tiden vi gjort detta arbete har vi samtidigt fått många nya inblickar på hur skärmar och teknologin ger många goda färdigheter till barn i och med att barn i dagens samhälle till exempel lär sig språk på ett helt nytt och effektivt sätt. I och med att skärmanvändningen ökar vill vi dock uppmana föräldrar till att inte glömma bort egentiden med barnen samt utevistelser och liknande.

Något som vi inom gruppen har diskuterat mycket kring är hur det var då vi växte upp jämfört med hur de växer upp i dagens samhälle, både för- och nackdelar som vi har stött på både i det verkliga livet och sådant vi har fått fram genom vårt arbete. Det som vi alla har kunnat konstatera är att då skärmens betydelse har blivit större och det betyder också att

barnens lek blivit mindre, har vi diskuterat att barn ändå måste få vara barn och leka samt använda sin fantasi och pröva sig fram och inte behöva tänka på vad som sker på Ipaden eller datorn och så vidare. Barnen får se mycket på internet som de kanske inte egentligen skulle behöva se i sin ålder och där kommer applikationen ”Tiktok” in som ett exempel, på Tiktok är det lätt hänt att det kommer olämpliga videos både språkligt med svordomar och fullt tal men även genom vad som sker fysiskt på videon eller bildspelet, det betyder att barnen kanske ser upp till ”fel” folk och har de som förebilder även fast de personerna kanske inte är så lämpliga för just den rollen. Det kan även leda till att barnen växer upp allt för snabbt och utvecklar ett språk som inte är lämpligt för deras ålder. Det finns en rekommenderad ålder för just applikationen Tiktok men ändå tycker vi att det borde bli strängare med att kunna uppbevisa sin ålder och att föräldrarna tar mera ansvar över vad barnet gör på sin skärmtid eftersom den åldersbegränsning som finns är väldigt enkla att kringgå och använda sig av applikationen trots att man egentligen inte har rätta åldern, den kan kasta ut en användare om den senare märker att användaren inte följer åldersbegränsningarna men under tiden det tar för applikationen att märka detta kan ett barn ha hunnit se väldigt mycket opassande innehåll.

Något som är värt att nämna då vi växte upp under tiden som var på tidigt 2000-tal, är hur vi använde oss av olika typer av skärmar. Vi alla kom gemensamt fram till att då vi gick i dagis var det enda ”teknologiska” som fanns en gemensam dator som man ibland kunna få spela ett spel på men den användes inte till mycket annat, inte såsom den använd idag inom småbarnspedagogiken. Alla nämnde också att i hemmet fanns det en gemensam dator som föräldrarna hade samt en tv och föräldrarnas telefon. Vi alla har fått den första telefonen först i lågstadiet och då använde man den främst till att ringa och ibland använde man något spel som fanns på den telefonen, telefonerna då var oftast en ”knapptelefon”. Nu för tiden får unga nya dyra telefoner redan i förskolan eller yngre samt att många har egna Ipads eller dylikt. Är det verkligen nödvändigt att unga barn behöver den nyaste telefonen med alla möjliga funktioner i den åldern? Vi anser att i den åldern ska man inte behöva tänka på teknologin så mycket utan kanske mera på att få utforska omvärlden och lära sig hur samhället fungerar.

Då vi tillsammans diskuterat kring en del av svaren vi fått genom intervjuer samt utgående från det vi läst i olika böcker och artiklar har vi gemensamt konstaterat att vi alla tre är väldigt nöjda med vår egen uppväxt och att ingen av oss skulle vilja vara barn i dagens samhälle. Inte bara för att den idag byter ut och gör om alla program som vi är uppväxta med men

även för att dem plockar bort mycket som fungerade bra då vi var små, en del av föräldrarna som vi intervjuat beskrev hur barnen inte kan se på tv på morgonen eftersom påklädningen blir fördröjd på grund av tv tittandet men då vi växte upp hade dem program som till exempel "Bolibompas klädrace" där man tävlade med programledaren i att klä på sig så snabbt som möjligt vilket både var roligt och effektivt. Ett sådant program är inte riktigt möjligt idag eftersom de flesta barnen tittar på forum så som exempelvis Netflix.

Tiden som är rekommenderad för småbarn på skärmen tycker vi har varit relevanta men det är klart att ju mindre tid som barnet har vid en skärm desto bättre, eftersom det har forskats mycket vad som händer fysiskt med våra kroppar då vi sitter vid en skärm stillasittandes under en längre period så borde man tycka att tiden vid skärmar borde bli mindre. I stället ökar skärmtiden både för barn och för vuxna. De rekommendationer för hur man kan minska skärmtiden bland annat genom att använda sig av en skarpare och lite obekvämare stol var något som vi inte tidigare funderat speciellt mycket över men vi tycker att det låter som en väldigt bra idé. De spontana pauserna blir då mera som en belöning vilket kan leda till att spelandet och skärmtittandet minskar.

Det framkommer ofta då man söker på internet olika åldersgränser för olika sidor, spel och applikationer, att åldersgränserna ofta är en rekommendation man helst ska följa men att det finns egentligen inget som stoppar en själv att använda sig av dessa även om man inte har åldern inne. Åldersgränserna finns inte där bara för att, utan det är meningen att det ska fylla en viss typ av funktion för att innehållet inte ska komma "i fel" händer. När vi var yngre var det mera strikt över åldersgränserna över spel och de följdes mycket noggrannare då av föräldrarna och de var mera vaksam över vilka åldrar man behövde vara för att exempelvis spela skjutspel. I dagens läge ser man ofta hur unga barn spelar skjutspel där åldersgränserna är långt över vad barnets ålder egentligen är. Detta betyder att föräldrarna blivit mindre strikta med att ha koll på vad spelen egentligen innehåller och vad som är relevant för barnets ålder. Det är ju i första hand föräldrarna som köper ut denna typ av spel till sina egna barn eftersom man behöver vara 18+ för att köpa en del av spelen i butiken.

I dag använder nästan alla telefoner och internetet dagligen, med detta uppstår både mycket positiva saker som till exempel att hitta nya vänner, hitta inspiration, hitta jobb och mycket mer. Dock tillkommer också en hel del negativa saker. Till exempel används sociala medier flitigt och därför kan även mobbningen följa med en hem. Många kan skylla denna mobbning på just elektroniken. För ifall teknologin inte skulle finnas skulle inte fenomen som

nätmobbing uppkomma men å andra sidan går det heller inte att endast skylla på teknologin, eftersom det är personer som aktivt väljer att mobba på nätet. I dagens läge så kan man ställa frågan: är det teknologins fel eller människans fel att nätmobbing existerar? I dagens samhälle så utnyttjar barn mera funktionen att man kan vara anonym över nätet och att man blir inte lika lätt fast för handlingen man gjort. Funktionen fanns då vi började använda oss av internet men användes inte i lika stor utsträckning som idag.

Barnen idag använder sig av skärmar till olika slags aktiviteter såsom olika spel på till exempel Ipads, när de använder sig av spel på skärm så får de en helt annan upplevelse än då de spelar vanliga brädspel hemma med exempelvis familjen. Spelen som är gjorda för barnen på skärmar är gjorda med mycket roliga ljud och färger så att det ska uppmuntra och locka barnen att vilja spela mera och lära sig. När de exempelvis har klarat av en bana i spelet så kommer det ofta konfetti och raketer samt stora applåder i vissa fall, då utlöses endorfiner för barnet och hen får känna att den har gjort något bra och får ett kort lyckorus som gör att hen vill spela mera. Jämför man med detta med att spela ett brädspel själv så dyker det inte upp ljud och applåder då man har gjort klart ett memory spel, vilket leder i sin tur till att det inte är lika roligt att göra något för hand utan barnen vill hellre spela på datorn. På dator får de mera uppmärksamhet då de har klarat något än om de sitter själva i sitt rum och pusslar vilket vi tycker är väldigt tråkigt eftersom barnen som vi tidigare nämnt går miste om många tekniska färdigheter då de hellre drar en pusselbit med ett finger över en Ipad skärm än att hålla i och känna på en verklig pusselbit.

Vi diskuterade lite över hur reglerna över skärmtiden var då vi växte upp och vi kom fram till att vi har haft väldigt liknande regler gällande hur skärmen ska användas. Det vi kom fram till var att då vi var som yngst hade vi alla som regel att då Bolibompa (ett svenskt tv-program) var slut så skulle man gå och sova och då vi blev lite äldre så fick man vara uppe lite längre då det kom vissa program på tv exempelvis Fångarna på fortet eller Bonde söker fru. Telefonen skulle vara så långt borta från en själv som möjligt då man skulle sova för att minska strålningen mot kroppen då man sover, något annat som kom upp var att föräldrarna hade sagt till oss alla att inte sitta för nära tv för att man då får fyrkantiga ögon. Detta var ju självklart en myt som föräldrar sa bara för att man inte skulle sitta för nära skärmen men trots att ögonen inte blir fyrkantiga så kan synproblem bli en följd av att man sitter för nära skärmen. Trots att man till viss del förstod att det inte var fullkomligt sant att ögonen byter form så lyssnade man ändå och satte sig längre bort från tv-skärmen av en viss rädsla av att det kanske var sant.

En annan gemensam regel som vi alla haft med telefonen var att inte ha fram telefonen vid matbordet och det tror vi att väldigt många familjer har ännu idag vilket vi delvis kan konstatera är sant efter att vi nu haft våra intervjuer och många av föräldrarna nämnt just matbordet som en skärmfri plats. Vi tror att det viset eftersom matbordet ofta är den plats och tid då familjen ska ha en gemensam stund och där ska man kunna diskutera till exempel sin dag och liknande. Det är då viktigt att inte ha yttre störningsmoment. Telefonfritt vid matbordet gör att alla kan fundera över maten, dess struktur och smak.

Efter att vi hade skrivit klart detta arbete har vi insett att vi har blivit väldigt inlästa i ämnet och vi alla har börjat reflektera över olika situationer i samhället både medvetet och omedvetet. Sådana situationer kan vara då man varit på restaurang att direkt ett barn börjar gråta så ger föräldern en telefon eller en platta med något program på och direkt så slutar barnet att gråta och detta tyder på att barnet är vant hemifrån att gråter barnet så får den skärmen att titta på i stället för att utforska stället och maten med dess upplevelse. Några andra situationer man omedvetet har funderat kring gällande detta ämne är om man gått om en lekpark har man sett hur barnet leker med olika saker men att föräldern ofta sitter och skrollar på telefon i stället för att leka med barnet och ge hen uppmärksamhet. En annan situation som uppstår oftast är då barnen är med föräldrarna på ett mindre intressant ställe, till exempelvis banken, så i jämförelse när vi var små så lekte vi med de små leksakerna som fanns i lekrummet men nu så ger ofta föräldrarna en telefon till barnet så att barnet ska sitta och vänta nöjt tills föräldern är klar eller så att de ska få en tyst och lugn stund

Under intervjun har vi fått en insikt där vi förstått att föräldern inte vet hur de ska göra med första barnet då det kommer till skärmanvändning eftersom det är deras första barn och första gång som förälder. Man förstår ju att de försöker hålla sig till olika gränser men de måste ju testa sig fram till vad som funkar bäst för de. Detta resulterar ju sedan i en mer stadig rutin för det yngre syskonet eftersom föräldrarna haft möjlighet att testa olika rutiner med första barnet. Detta gäller också andra rutiner än bara kring skärmanvändningen.

När vi haft alla intervjuer klart funderade vi lite över dem och jämförde de med varandra och vi diskuterade kring lite om de faktiskt alla var ärliga med svaren de fick och då syftade vi kanske mest på frågan över hur länge de har skärmtid och hur mycket tid de lägger vid en skärm i slutet av dagen. Det har känts lite som att de ville ”låta” som en ”perfekt” förälder som låter sitt barn knappt använda sig av någon skärm. Naturligtvis använder vissa familjer mindre skärm men detta är bara något vi spekulerat kring i efterhand om.



Under vår intervjustudie hade vi sju olika frågor som huvudfrågor men även några underfrågor på dessa sju frågor för att få ett djupare svar på grund frågan. De flesta svaren vi fick stämde bra överens med vår teoretiska grund till exempel vid första frågan som var hur gammal deras barn är, vi hade som målgrupp 3–5 år i och med att vi i teoridelen kommit fram till att barn under två år inte ska använda skärmar alls på grund av alla intryck som en tvååringens hjärna får i så tidig ålder samt att hjärnan tredubblas från 0–2 år, de som även hade barn under 3 år lät inte deras barn kolla på skärmar på samma sätt som deras äldre barn. Ett annat exempel är den andra intervjufrågan där vi ville att föräldern skulle beskriva hur de använder sig av skärmar i familjen. Här svarade många föräldrar att deras barn använder sig mest av tv och plattor, detta stämmer också väldigt bra in i vad vi skrivit om teorin där det fanns en forskning om att barn i 2–4 års åldern samt 5–8 års åldern använder sig mest av surfplattor. Dock svarade många att de använde skärmen som avslappning vilket inte helt stämmer överens med vad vi kommit fram till i vår teoridel. Men över lag matchade intervjufrågorna och svaren överens med vår teoridel.

Vi är mycket nöjda över hur allt har gått till och vi är speciellt nöjda med hur våra intervjuer gick och de svar som de gav de oss alla en mer inblick över hur de faktiskt ser ut i de ”vanliga” hemmen, och man fick mera inblick på vad samhället har för fördomar över hur skärmen används för småbarnsfamiljer.

Hur kommer det att se ut med teknologin om exempelvis 20 år? Vad kommer vi att använda oss av för olika skärmar, kommer det att användas mera skärmar inom småbarnpedagogiken eller kommer det att försvinna helt? Hur kommer vi att se på skärmanvändningen då vi blir gamla och hur kommer vi att uppfostra våra egna barn? Alla dessa frågor så kommer att få ett svar om några år.

## **8.1 Förslag på vidare studier**

Under tiden som vi jobbade med den teoretiska delen av detta arbete kom vi snabbt fram till att det finns väldigt lite av de positiva synvinklarna på skärm- och medieanvändning både från barnen och föräldrarna. Trots att man söker specifikt efter forskningar med positiv syn på ämnet så nämns det oftast direkt om risker och det negativa medan det är tvärtom ifall man söker efter nackdelar och negativt inom ämnet får man något positivt ur texten.

Om vi skulle få tillfälle att få skriva ett till arbete skulle vi välja att forska kring skärmens positiva inverka på den individuella människan, men att vi även skulle söka vad som skärmen gör åt den ” äldre” människan och hur skärmen påverkar dem.

Annat som man skulle kunna arbeta vidare kring är ämnet om hjärnans utveckling som vi redan nämnt lite om, men det skulle vara intressant att utveckla ämnet.

*”En timme på skärmen är en timme från barnen”*

## 9 Källförteckning

- Alvehus, J. (2016). *Skriva uppsats med kvalitativ metod: en handbok*. Stockholm: Liber.
- Alvesson, M. (2011). *Intervjuer - Genomförande, tolkning och reflexivitet*. (S.-E. Torhell, Övers.) Malmö: Liber.
- Barn ombudsmannen. (u.d.). *Mina rättigheter*. Hämtat från Barn ombudsmannen: <https://minarattigheter.se/barn-och-unga-2-5ar/> den 28 2 2024
- Barnets Rättigheter. (u.d.). *Barnets rättigheter som en del av de mänskliga rättigheterna*. Hämtat från Barnets Rättigheter: <https://www.lapsenoikeudet.fi/sv/konventionen-om-barnets-rattigheter/barnets-rattigheter-som-en-del-av-de-manskliga-rattigheterna/> den 28 2 2024
- Braune-Krickau, K., Schneebeli, L., Pehlke-Milde, J., Gemperle, M., Koch, R., & Von Wyl, A. (2021). Smartphones in the nursery: Parental smartphone use and parental sensitivity and responsiveness within parent–child interaction in early childhood (0–5 years): A scoping review. *Infant Mental Health Journal /Volume 42, Issue 2*. doi:<https://doi.org/10.1002/imhj.21908>
- Broberg, A., Risholm, P., & Granqvist, P. (2020). *Anknytningsteori*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Çaksen, H. (2023). The relationship between the use of digital display devices and headphones and primary headaches in children. doi:<https://doi.org/10.24875/BMHIM.23000002>
- Camaco, G. (2018). Looking at the smartphone screen for a prolonged time is associated with chronic neck pain, specially in young adults. Hämtat från <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187706571830318X?via%3Dihub>
- Clark, L. S. (2014). *The Parent App Understanding Families in the Digital Age*. United States of America: OXFORD university press.
- Dahgren, L., & Sauer (red.), L. (2009). *Att forska i socialt arbete*. studentlitteratur.
- Dunkels, E. (2016). *Nätmobbing, näthat och nätkärlek*. Polen: Gothia.
- Dunkels, E. (2018). *Vad gör unga på nätet?* Malmö: gleerups.
- Grünwald, S. (2020). *Blåljus från skärmar gör en pigg och kan störa nattsömnen*. Hämtat från Hufvudstadsbladet: <https://www.hbl.fi/artikel/dfe39112-0271-4db8-8ab4-0cec002406ee> den 29 2 2024
- Hansen, A. (2019). *Skärmhjärnan*. Bonnier Fakta.
- Havnesköld, L., & Risholm Mothander, P. (2009). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Liber.
- Heir-Lindström, M. (2010). *Skärmtid säger inget – det är kvaliteten på medielivet som räknas*. Hämtat från YLE: <https://svenska.yle.fi/a/7-1121690> den 29 2 2024

- Henricson, M. (2012). *Vetenskaplig teori och metod - Från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap*.
- Hälsobyn.fi. (2023). *Skärmtid och epilepsi hos barn och unga*. Hämtat från Hälsobyn.fi: <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/sv/om-sjukdomar-hos-barn/epilepsi-hos-barn-och-unga/vardagen-f%C3%B6r-barn-och-unga-med-epilepsi/sk%C3%A4rmtid-och-epilepsi-hos-barn-och-unga>
- Idar Magne Holme, B. K. (1997). *Forskningsmetodik om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Studentlitteratur.
- Institutet för hälsa och välfärd. (u.d.). *Barns sömn i 2-6 års ålder*. Hämtat från Institutet för hälsa och välfärd: <https://thl.fi/sv/teman/barn-unga-och-familjer/valfard-och-halsa/barnets-somn/barns-somn-i-2-6-ars-alder#:~:text=Ta%20ocks%C3%A5%20i%20beaktan%20den,hj%C3%A4lper%20till%20att%20varva%20ner.> den 2024 2 20
- Institutete för hälsa och välfärd. (2024). *Stöd till självbestämmanderätten*. Hämtat från Institutete för hälsa och välfärd: <https://thl.fi/sv/publikationer/handbocker/handbok-om-funktionshinderservice/stod-och-service/stod-till-sjלבbestammanderatten>
- Jeffery, C. P. (2021). Parenting in the digital age: Between socio-biological and socio-technological development. Hämtat från <https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.novia.fi/ehost/detail/detail?vid=4&sid=a6ac4722-f20b-4680-adf7-f01a4735f6ca%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtG12ZQ%3d%3d#AN=150228832&db=afh>
- KNODD. (2023). *Skärmtid och barn - så mycket är lagom för ditt barn*. Hämtat från Knodd: <https://www.knodd.se/artikel/skarmtid-och-barn---sa-mycket-ar-lagom-for-ditt-barn/> den 14 2 2024
- Lagercrantz, H. (2013). Mycket tid framför skärm. *klirik & vetenskap*. Hämtat från <https://www.halsolots.se/file/lagerkrantzskarmtid.pdf> den 20 2 2024
- Lillemyr, O. F. (2013). *Lek på allvar -en spännande utmaning*. Stockholm: Liber.
- Malterud, K. (2014). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning - En introduktion* (3 uppl.).
- Mediemyndigheten. (u.d.). *Föräldraguider om barns nätanvändning*. Hämtat från Mediemyndigheten: <https://www.mediemyndigheten.se/barn-och-unga/foraldraguider-om-barns-natanvandning/> den 28 2 2024
- Mediemyndigheten. (u.d.). *Pedagogiska spel*. Hämtat från Mediemyndigheten: <https://mediemyndigheten.se/barn-och-unga/pedagogiska-spel/> den 28 2 2024
- New phone controls screen time for you, kids* (u.d.). [Film]. Hämtat från [https://video-ebsohost-com.ezproxy.novia.fi/c/xrbekl/details/1\\_mnvi4qp9?q=screen+time+AND+children&deviceId=&lang=en&minDate=&maxDate=](https://video-ebsohost-com.ezproxy.novia.fi/c/xrbekl/details/1_mnvi4qp9?q=screen+time+AND+children&deviceId=&lang=en&minDate=&maxDate=) den 27 2 2024

- Nykänen, H. (2024). *Minska på skärmtiden och låt barnet leka utomhus - ögonläkare ger tips om skydd mot närsynthet*. Hämtat från YLE: <https://svenska.yle.fi/a/7-10051348> den 21 2 2024
- Ophir, Y., Rosenberg, H., Efrati, Y., & Tikochinski, R. (2022). Mothers' Perceptions of Children's Screen Use During the COVID-19. *Journal of Child and Family Studies*.
- Patel, R., & Davidson, B. (2014). *Forskningsmetodikens grunder att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Studentlitteratur.
- Piaget, J. (2013). *Barnets själsliga utveckling*. Falun: Norstedts.
- Region Stockholm. (2023). *Tystnadsplikt och sekretess*. Hämtat från Region Stockholm: <https://vardgivarguiden.se/administration/patientadministration/patientens-rattigheter/tystnadsplikt-och-sekretess/>
- Resursstarka barn. (2024). *Resursstarka barn*. Hämtat från Resursstarka barn: <https://resursstarkabarnprojekt.com/> den 14 2 2024
- Resursstarka barn. (u.d.). *Djurvännernas äventyr*. Hämtat från Resursstarka barn: <https://resursstarkabarnprojekt.com/djurvannernas-aventyr/#:~:text=Under%20spelets%20g%C3%A5ng%20bes%C3%B6ker%20barnen,Diplomet%20kan%20printas%20ut.> den 14 2 2024
- Rädda Barnen. (u.d.). *BARN OCH SJÄLVKÄNSLA – MINSKA SOCIALA MEDIERS PÅVERKAN*. Hämtat från Rädda Barnen: <https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/foralder/barns-sjalvkansla-minska-sociala-mediernas-paverkan/> den 13 2 2024
- Rädda Barnen Åland. (2024). *Skärmtid*. Hämtat från Rädda Barnen Åland: <https://raddabarnen.ax/vad-vi-gor/barnens-internet/skarmtid> den 27 2 2024
- Rädda Barnen Åland. (2024). *SUND & SÄKER MEDIEANVÄNDNING BÅDE OFFLINE & ONLINE*. Hämtat från Rädda Barnen Åland: <https://raddabarnen.ax/vad-vi-gor/barnens-internet/> den 27 2 2024
- Solfors, B. (2016). *Skärmtid: Familjens guide till den digitala vardagen*. Harper Life.
- Statens medieråd. (2023). *Småungar & medier*. Hämtat från [https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/ungar-och-medier/smaungar-och-medier-2023\\_anpassad.pdf](https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/ungar-och-medier/smaungar-och-medier-2023_anpassad.pdf)
- Svenska Akademiska Ordböcker. (2015). *SAOL*. Hämtat från Svenska Akademiska Ordböcker: <https://svenska.se/saol/?id=2768785&pz=7> den 29 2 2024
- Swedish Posture. (u.d.). *8 tips för barn och skörmtid - håll koll på hållningen*. Hämtat från Swedish Posture: <https://swedishposture.se/blogs/all-about-posture/kids-posture-6-tips-in-front-of-digital-devices> den 21 2 2024
- Unicef. (u.d.). *Barnkonventionen*. Hämtat från Unicef - För alla barn: <https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten> den 28 2 2024

- University of Turku. (u.d.). *Vetenskap och forskning*. Hämtat från FinnBrain:  
<https://sites.utu.fi/finnbrain/sv/vetenskap-och-forskning/>
- Uppsala Universitet. (2024). *Mycket ljus under dagen motverkar skärmljusets påverkan på nattsömnen*. Hämtat från Uppsala Universitet:  
<https://www.uu.se/press/pressmeddelanden/2016/2016-08-10-mycket-ljus-under-dagen-motverkar-skarmljusets-paverkan-pa-nattsomnen>
- Utbildningsstyrelsen. (2024). *Ramverket för digitalisering inom småbarnspedagogik, förskoleundervisning, grundläggande utbildning och fritt bildningsarbete*. Hämtat från Utbildningsstyrelsen:  
<https://www.oph.fi/sv/utveckling/ramverket-digitalisering-inom-smabarnspedagogik-forskoleundervisning-grundlaggande>
- Wincent, P. (2017). *Den digitala barnvakten*. Bladh by Bladh AB.
- World Health Organization. (2019). *För att växa upp friska behöver barn sitta mindre och leka mer*. Hämtat från World Health Organization:  
<https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more> den 13 2 2024
- Österbottens välfärdsområde. (2023). *Att ha rutiner och att ta det lugnare hjälper under vardagens ståhej*. Hämtat från Österbottens välfärdsområde:  
<https://osterbottensvalfard.fi/att-ha-rutiner-och-att-ta-det-lugnare-hjalper-under-vardagens-stahej/> den 23 2 2024
- Österbottensvälfärdsområde. (u.d.). *Föräldrarnas skärmtid*. Hämtat från Österbottens välfärdsområde: <https://osterbottensvalfard.fi/vara-tjanster/halsa-och-medicinska-tjanster/halsovardstjanster-for-barn-unga-och-familjer/familjeforberedelse/foraldrarnas-skarmtid/> den 23 2 2024

## Bilaga 1 – intervjuguide

### Frågor till examensarbete:

1. Hur gammal är ditt/dina barn
2. Beskriv hur ni använder skärmar i familjen?
  - a. Beskriv hur du själv använder skärmar mest?
  - b. Beskriv hur dina barn använder sig av skärmar mest?
  - c. I vilket syfte används skärmen?
3. Beskriv hur ni använder skärmar tillsammans med barnet?
  - a. Om svaret är nej: ge exempel som tex kollar ni inte tv tillsammans.
4. Kan ni beskriva om ni har regler kring skärmanvändning och kan ni beskriva hur de ser ut?
  - a. Hur länge i så fall? Tidsbegränsningar, hurudana?
  - b. Har ni någon specifik tidpunkt de inte får använda skärmen på?
  - c. Har ni något specifikt ställe i hemmet dom inte får använda skärmen på?
  - d. Har ni något specifikt tillfälle som de inte får använda skärmen på?
  - e. Har alla i familjen samma begränsning eller är det olika begränsningar för barnen och dig?
  - f. Hur ser begränsningar ut beroende till ålder?
  - g. Hur har begränsningarna ändrat med barnen och årens gång med tanke på att tekniken ändrats?
5. Har uppfattar du riskerna med skärmanvändning för barnen?
  - a. Har du diskuterat samt på vilket sätt har du diskuterat detta med ditt barn?
  - b. Vad ser du som negativt med skärmanvändning för din familj?
  - c. Har ditt barn stött på en obehaglig situation i samband med skärmanvändning? Vad har ni gjort i en sådan situation? Vad har ni gjort för att förebygga?



- d. Använder ni skärmbegränsningsapplikationer
  - e. i så fall när används de?
  - f. Finns det situationer då skärmen skapar konflikt i hemmet? Beskriv i sådana fall i vilka situationer?
6. Vad ser du som positivt med skärmanvändning för din familj?
- a. Beskriv sådana situationer där du tycker skärmen är bra för barnet?
7. Finns det något annat som du kommer att tänka på eller vill berätta som du tycker är viktigt då det kommer till skärmanvändning för barn samt familjen eller dig själv?