



BARNENS SKÄRMTID OCH SPRÅKLIGA UTVECKLING

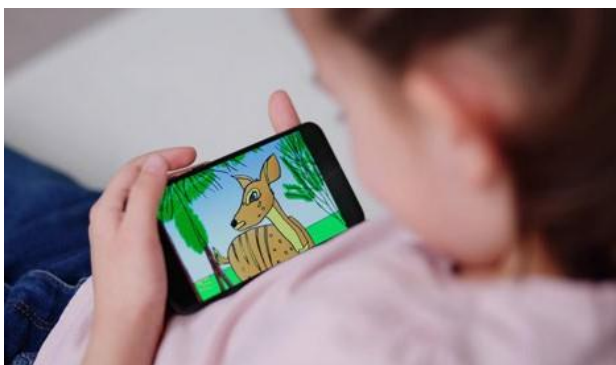


Syftet med den här anvisningen är att erbjuda information om effekterna av skärmtid för barnets språkliga utveckling och ge tips om hantering av skärmtiden.

Hur utvecklas språket?

Barnet lär sig språk genom interaktion med andra människor. Språkutvecklingen gynnas bland annat av att barnet och föräldern fokuserar på samma objekt (till exempel ser på en bok, pratar om en leksak). Språkutvecklingen stöds också då föräldern besvarar barnets kommunikationsinitiativ och då föräldrarnas tal riktar sig till barnet och är anpassat efter barnets förmåga.

Barn behöver också en språkligt rik modell från vuxna för att lära sig till exempel nya ord. Då föräldern läser en bok för barnet och ser på bilderna i boken tillsammans med barnet, hör barnet ett mångsidigt ordförråd samt varierande meningar och språkstrukturer.



Skärmtiden kan i värsta fall störa eller minska dessa viktiga situationer med interaktion ansikte mot ansikte. Då får barnet inte den övning och språkliga modell som det behöver i sociala situationer.

Skärmtidens inverkan på språkutvecklingen

Barnets skärmtid:

Mycket skärmtid för barnet kan störa språkutvecklingen. Ju yngre barnet är då användningen av olika digitala enheter påbörjats, desto större inverkan kan skärmtiden ha på barnets språkliga färdigheter.

VARFÖR?

- Barnet har färre möjligheter till interaktion ansikte mot ansikte med en vuxen.
- För mycket skärmtid kan hindra barnet att uppleva vanliga vardagliga händelser och göra iakttagelser av omgivningen.
- Man lär sig inte lika effektivt från skärmen som ansikte mot ansikte. I synnerhet barn under två år har svårt att lära sig nya saker via skärmen.
- Skärmtiden kan också påverka barnets koncentrationsförmåga, självreglering och sociala färdigheter. Dessa har ett samband med den språkliga utvecklingen.



Förälderns skärmtid:

Ju mer föräldrarna använder digitala enheter, desto mera sannolikt är det att även barnet tillbringar mycket tid framför skärmen.

Förälderns egen skärmtid som till exempel telefonanvändning kan avbryta och minska situationer med interaktion mellan barnet och föräldern och på så sätt även påverka barnets språkutveckling.

VARFÖR?

- Föräldrarna visar genom sin egen användning av skärmtid modell och fastställer hemmets skärmvanor.
- Om föräldern fokuserar på skärmen, beaktar hen inte barnet eller dess initiativ på ett naturligt sätt.

Gemensam skärmtid:

Skärmtid tillsammans med en förälder minskar skärmtidens skadliga effekter.

För äldre barn kan gemensam skärmtid till och med främja till exempel inlärnigen av nya ord.

VARFÖR?

- Förälderna baserar sig på att föräldern ser på programmet tillsammans med barnet och aktivt sätter ord på och kopplar händelserna på skärmen till den riktiga världen antingen i stunden eller då programmet tagit slut.
- Lärorika program som passar åldersnivån kan motivera barnet att lära sig nya saker.

Rekommendationer för skärmtid:

- **0–2-åringar:** Ingen skärmtid alls.
- **Barn under skolåldern:** Påbörjas så sent som möjligt. Högst en timme per dag med åldersanpassade program och spel. Så ofta som möjligt tillsammans med föräldern.
- **Barn i lågstadieåldern:** Högst två timmar per dag med åldersanpassade program och spel, men det kan även vara för mycket. Det är bra om föräldern följer med barnets beteende efter att skärmtiden är slut. Om skärmtiden till exempel gör barnet rastlöst eller irriterat, är det bra att minska skärmtiden.



Tips för användning och hantering av skärmtid:

1. Ha skärmfri tid. Till exempel morgon- och kvällssysslor, måltider och dagliga resor är det bra att hålla skärmfria.
2. Skärmtid tillsammans med en förälder alltid då det är möjligt. Diskutera innehållet med barnet och hjälp barnet förstå vad det ser på skärmen.
3. Se programmen antingen på ert hemspråk eller barnets daghems- eller skolspråk. Det finns ingen anledning till att barn under skolåldern hör till exempel engelska från skärmen om det inte är ett språk som används i familjen.
4. En vuxen väljer innehållet som visas på skärmen enligt barnets åldersnivå. TV är ett bättre alternativ än en mobil enhet, eftersom innehållet på TV bättre kan kontrolleras.
5. Undvik att se på korta videor (till exempel videosnuttar på Youtube eller sociala mediekkanaler). Innehållet i dem är i genomsnitt det sämsta möjliga för växande barn.
6. Kontrollera som förälder din egen användning av skärmtid och dina sätt.
7. Undvik att lindra och villa bort känslor och utmanande beteende med digitala enheter (till exempel vid ilska, då barnet är uttråkat, väntar, tar leksaker från någon annan). Då får barnet inte öva på till exempel känsloreglering eller att dela leksaker med någon annan.
8. I stället för skärmtid: vanliga vardagssysslor (matlagning, städning, butiksbesök), utevistelse, motion, tecknande, lek, beundra omgivningen då man reser och diskutera det man ser.



