



Rekommendationen har utarbetats av

Nina Sajaniemi

neuropsykolog
professor i pedagogik

Silja Kosola

specialist i allmänmedicin
docent i ungdomsmedicin,
Helsingfors universitet
forskningsledare,
Västra Nylands välfärdsområde

Nationella rekommendationer

Forskningsbaserade rekommendationer för användning av smarttelefoner för barn, unga och vårdnadshavare

Motiveringar till rekommendationerna

För barn under 2 år rekommenderas inga skärmanvändning alls.

När ett litet barn är vaket bör också de vuxna undvika att använda sin smarttelefon. Detta tryggar barnets språkliga, motoriska och sociala tillväxt.

Raseriutbrott hos småbarn bör lugnas ner med andra metoder än med skärmanvändning.

När den vuxna klär barnets stora känslor i ord och tröstar barnet, lär sig barnet småningom hantera också svåra känslor. Om man använder skärmanvändning för att lugna barnet ökar risken för beteendemässiga problem senare i livet.

För 2–6-åringar rekommenderas högst 1 timme skärmtid om dagen och innehållet ska vara anpassat för barnets åldersnivå.

Påverkar barnens koncentrationsförmåga, sociala färdigheter och talutveckling.

Vi går och lägger oss utan smarttelefon.

En traditionell väckarklocka tryggar en mer rofylld sömn. Hela familjens smarttelefoner samlas på kvällen in till en gemensam telefonparkering, varvid föräldrarna fungerar som exempel för sina barn. Undantag motiveras för barnen. Telefonerna laddas tryggt på dagtid under övervakning.

Smarttelefonerna läggs utom synhåll då vi gör läxor eller då vi är tillsammans med familjen eller kompisarna.

Telefonens blotta närvaro gör det svårt att koncentrera sig och interagera med andra.

Föräldrarnas exempel är viktigt.

Föräldrarna visar sin inställning till smarttelefonen genom sitt eget beteende. När vi är tillsammans, är vi utan telefoner.

Det lönar sig att vänta tills barnet är åtminstone i högstadieåldern innan man skaffar en smarttelefon åt barnet. Användningen av sociala medier bör skjutas upp tills barnet är 15–16 år.

I barns hjärnutveckling kan man observera känsliga perioder, då det är lättare att lära sig vissa färdigheter än vid övriga tillfällen. I fråga om utvecklingen av sociala färdigheter och identitet är 9–15-årsåldern central.

Både unga och vuxna tillbringar högst 2–3 timmar om dagen på sina smarttelefoner.

Högre användningsnivåer kan öka och förvärra psykiska problem. Höga användningsnivåer tränger undan andra viktiga aktiviteter i livet. Det är också skäl att undvika att öppna smarttelefonen upprepade gånger, eftersom ständiga avbrott belastar hjärnan.

Rekommendationerna grundar sig på forskningsrön. Läs mer:
kansallinenavoterveysohjelma.fi