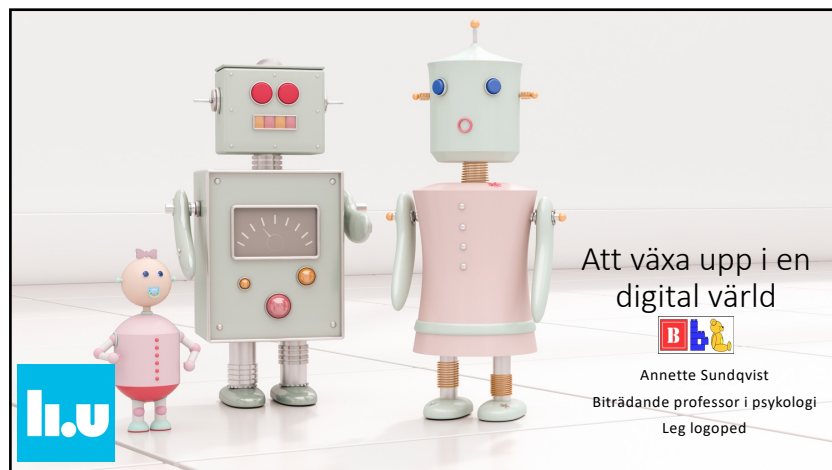




1

Faktaruta
De nya rekommendationerna från Svenska barnläkarföreningen (BLF) gäller barn 0-5 år och inkluderar bland annat följande

- Inga skärmar alls före 24 månaders ålder
- Ta fram en medieplan i familjen (inkl. föräldrarnas användning).
- Max 1 timmes skärmtid för barn 2-5 år. Skärmtid av hög kvalitet tillsammans med, eller under uppsikt, av en vuxen.
- Använd inte skärmar för att distrahera, hindra utbrott eller trösta barnet

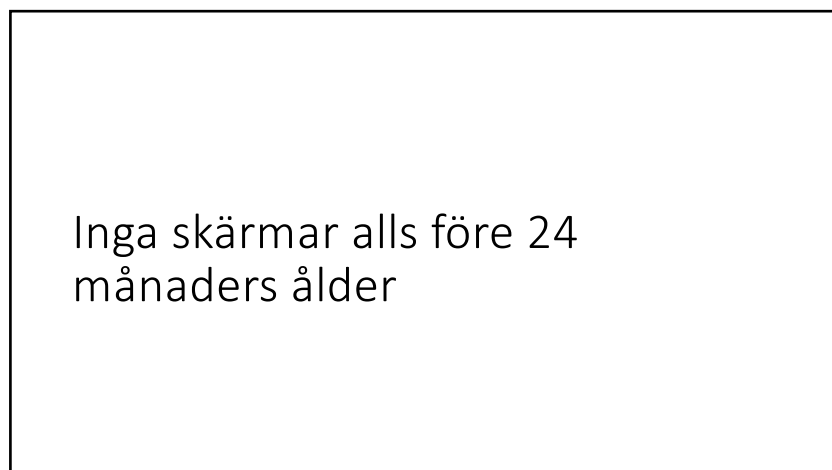
Länk: <https://www.barnlakarforeningen.se/2023/11/01/barnlakarforeningens-allmanna-rekommendationer-om-sma-barn-och-skarmanvandning/>



Riktlinjer



2

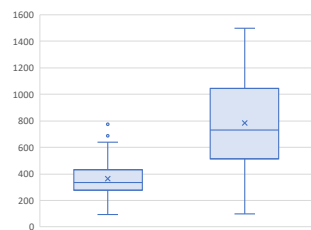


3



4

Stor skillnad i hur mycket
föräldrar pratar tillsammans
med sina barn



9 mån m=357
Min/max 64-776
2 år m=818
Min/max 100-1721
Foto: Powerpoint



5

Samspel: Om vad pratar föräldern?

- Att prata med sitt barn som det är en individ med tankar, personlighet och åsikter
- Lyhörd för sitt barns beteende
- Lyhörd för känslor, tankar och upplevelser
- Att sätta ord på detta:

tänker, tycker om, undrar, gissar, gillar, vill, funderar, tror, rädd



6

Vad är viktigt?

Att man har interaktioner



Bild: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:LENA_Vest_with_LENA_Vest.jpg

Vad man pratar om



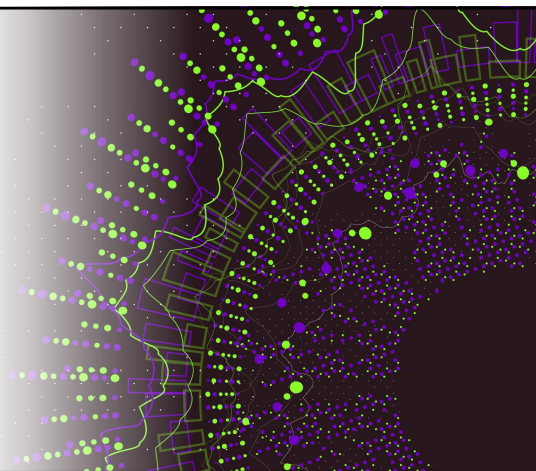
Bild: <https://www.shutterstock.com/image-vector/illustration-green-frog-sitting-lily-pad>

Båda två samvarierar med barnets ordförråd



7

Att lära sig
från digitala
media?
Transfer
deficit



9

Att översätta från paddan- Lära från digitala media?

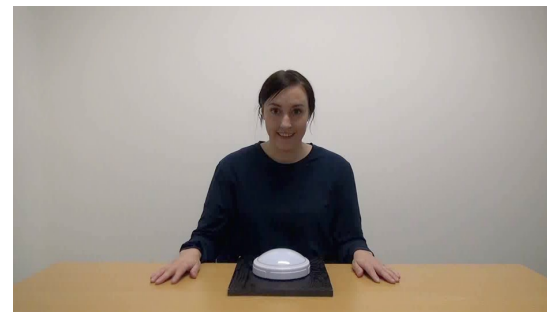
- Små barn lär sig inte lika mycket från TV och surfplattor som från verkliga demonstrationer/aktiviteter/händelser.
- Det är svårt att "översätta" information från den skärmen till det verkliga livet.
- Det är svårt för oss vuxna också

Bild: Hal Gatewood, unsplash.com



10

Att lära sig från en skärm



1. Titta på en skärm med en vuxen som är tyst
2. Titta på en skärm med en vuxen som förklarar
3. LIVE: se på en vuxen som gör sakerna



11

Om barnet lägger mycket tid på
något som det går långsammare
att lära sig från så kommer barnet
inte lära sig lika mycket



13

Gör en mediaplan för
familjen (inklusive för de
vuxna)

14

Hjärnan är inte smart

- Vi har en otroligt dålig förmåga till att multitaska, vi kan växla uppmärksamhet mellan olika saker, men vi uppmärksammar inte flera saker samtidigt.
- Simultankapacitet eller att multitaska är något som vår hjärna är inte är gjord för!

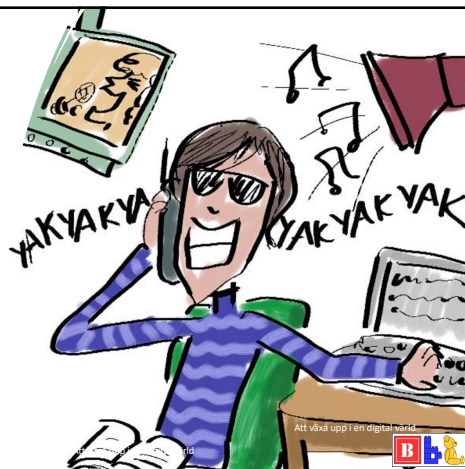


Foto: Creative commons.com

15

Technoference



Ändå är det just det vi försöker göra hela tiden

Foto: Yan Krukov på pexels.com

16

Föräldrars användning av digitala verktyg

- **Observationsstudier på snabbmatsrestauranger**
 - Tyder på att föräldrar missar signaler från barn
 - Kan leda till negativa beteenden från barnet och arga svar från föräldrar
- **Enkätstudie vid två år**
 - Föräldrar som oftare använder digitala verktyg själva i vardagssituationer
 - Barnen inte kommit lika långt i sin språkutveckling
- **Enkätstudie vid 4-5 år**
 - Technoference: Föräldrar som uppger att de ofta stör i sin interaktion med sin barn har barn har mer utåtagerande beteende



Foto: Yan Krukov på pexels.com

17

Att använda sin digitala media högljutt

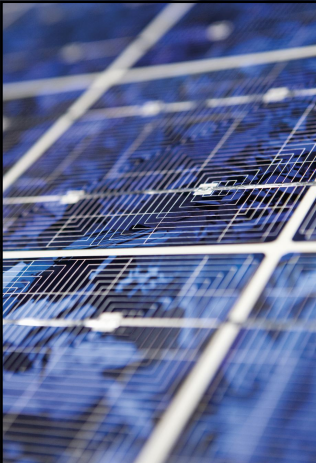


Foto: yanrukovpexels.com

Att växa upp i en digital värld

19

19



Technoference gör

Att föräldrar riskerar att inte uppmärksamma barnet och kunna sätta ord på vad som händer i omgivningen för att de helt enkelt missar

Att ett barn får höra mindre prat och delta i färre interaktioner

Att växa upp i en digital värld

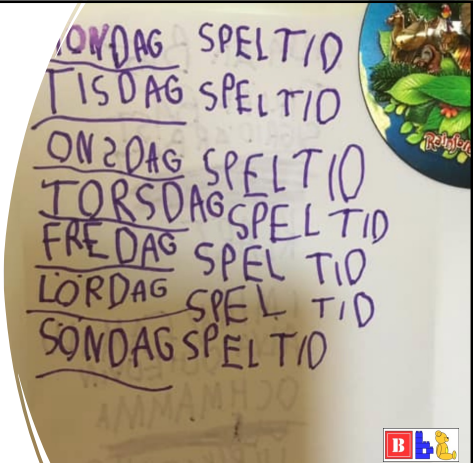


22

Digital mediaplan

Gemensam digital handlingsplan:

- Måndag
- Tisdag
- Onsdag
- Torsdag
- Fredag
- Lördag
- Söndag




23

Max en timma om dagen
Innehåll av hög kvalitet tillsammans
med en vuxen

24

Flytta fokus från att prata "skärmar och tider" till kontext och innehåll.

Vad man gör och hur man gör det



Tittar



Spelar



Pratar

25

Att växa upp i en digital värld



25

Tillsammans med barnet

Dialogisk läsning – läsning i dialogform

Uppmuntrande, varierat och följsamt verbalt stöd

- Repetera utan att det blir enformigt
- Kommentera
- Expandera – omformulera

Dialogiskt tittande – tittande i dialogform

Uppmuntra till lärande genom att prompta under tiden (om möjligt) annars innan och efteråt

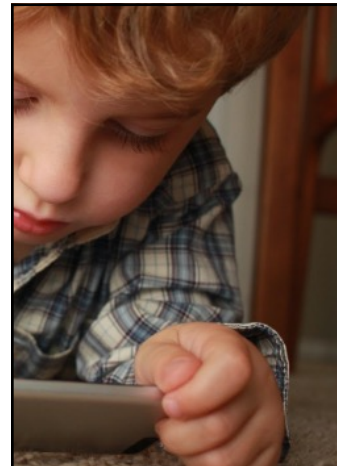
- Koppla till verkligheten (bilder, prata och lek)
- Koppla till tidigare innehåll
- Öppna frågor: Vem, vad, varför, hur

Svårare – ständig ström med information. Appar och filmer är inte gjorda för inläring

Bild: powerpoint. Att vaka upp i en digital värld



26



Ju mer tid barnet håller på med skärmar vid 9 månader desto mer tid med skärmar vid 2 år och 5 år.



Ju mer tid barnet håller på med skärmar vid 2 år desto långsammare språkutveckling 2 år



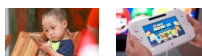
Ju mer tid barnet håller på med skärmar vid 2 år desto sämre ordförråd vid 5 år



28

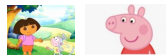
Samband med innehåll och delat media engagemang

Olika innehåll:
Titta och spela

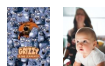


Mer tid lägre grammatik och längre ordförråd

Olika innehåll
Mått på kvalitet



delat med



Högre poäng mer ordförråd

Olika innehåll:
Svenskt språk



Mer av svenska program – mer grammatik och mer ordförråd

Kontext:
Delat media engagemang

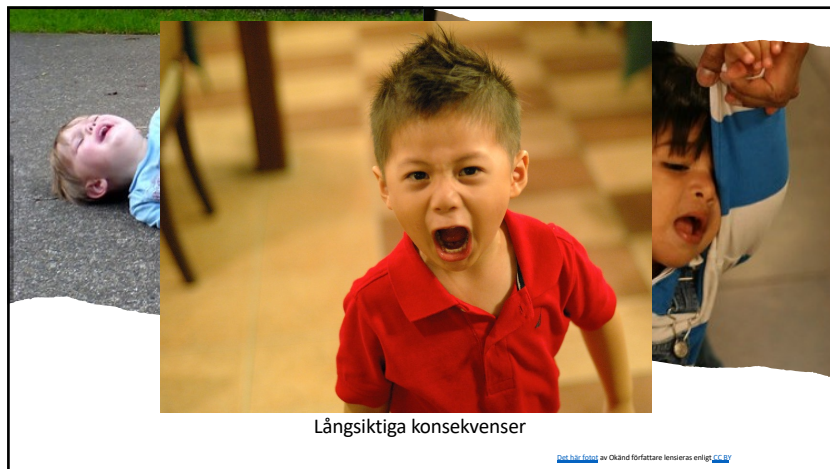


66% tittar aldrig eller mer sällan än halva tiden med sina barn
71% spelar aldrig eller mer sällan än halva tiden med sina barn

29

Använd inte mobilen för att distrahera, tysta eller trösta barnet

30



31

Föräldrars samspel tillsammans med barnet förändrar skärmars påverkan på språket



Desto mer föräldrarna samspelar med barnet desto mer försvinner den negativa påverkan digitala media har på ordförråd

Lek

Böcker

Samspel

Delat mediasnack

Förskolans påverkan var inte påvisbar i våra studier (positivt eller negativt)

32

Digitala media och små barn

De vuxna:

Gör en plan för vardagen

Använd digitala media måttligt/högljutt

Var aktivt närvarande

Samtala, samtala, samtala

Undvik Technoference (mobiler, smartklockor etc)

För barnen:

Föräldrarna bör aktivt samtitta/samläsa och prata om det man ser

Lite eget tittande

Lek är bästa lärande



33

1. Barr, R., Kirkorian, H., Radesky, J., Coyne, S., Nichols, D., Blanchfield, O., Rusnak, S., Stockdale, L., Durnez, J., Epstein, M., Heimann, M., Koch, F.-S., 2 Sundqvist, A., Birberg-Thornberg, U., Konrad, C., Slussareff, M., Ribner, A., Bus, A., Bellagamba, F., & Fitzpatrick, C. (2020). Beyond Screen Time: A synergistic approach to a more comprehensive assessment of family media exposure during early childhood. *Front. Psychol.* 11:1283. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01283
2. Sundqvist, A., Heimann, M., & Koch, F.-S. (2020). Relationship Between Family Technoference and Behavior Problems in Children Aged 4–5 Years. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. (23)6. <https://doi.org/10.1089/cyber>.
3. Heimann, M., Hedendahl, L., Ottmer, E., Kolling, T., Koch, F. S., Birberg-Thornberg, U., & Sundqvist, A. S. (2021). 2-year-olds learning from 2D media with and without parental support: Comparing two forms of joint media engagement with passive viewing and learning from 3D. *Frontiers in Psychology*, 11:4081. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.576940>
4. Sundqvist, A., Koch, F. S., Birberg-Thornberg, U., Barr, R., & Heimann, M. (2021). Growing up in a digital world Digital media and the impact of the child's language development at two years of age. *Front. Psychol.* doi:10.3389/fpsyg.2021.569920.
5. Sundqvist, A., & Heimann, M. (2021). Digital media content and co-viewing amongst Swedish 4- to 6-year-olds during COVID-19 pandemic. *Acta Paediatr.* 110(12):3329-3330. doi: 10.1111/apa.16090. Epub 2021 Sep 8. PMID: 34469600
6. Sundqvist, A., Koch, F. S., Birberg-Thornberg, U., Barr, R., & Heimann, M. (2021). Growing up in a digital world Digital media and the impact of the child's language development at two years of age. *Front. Psychol.* doi:10.3389/fpsyg.2021.569920.
7. Sundqvist, A., Koch, F.S., Söderberg, M., Barr, R., & Heimann, M. (2022). Qualitative and quantitative aspects of child-directed parental talk and the relation to 2-year-old's developing vocabulary. *Infancy*27(4), 682-699
8. Sundqvist, A., Koch, F.S., Birberg-Thornberg, U., Barr, R., & Heimann, M. (2023). A longitudinal study of the relationship between children's exposure to screen media and vocabulary development. *Acta Paediatrica*.
9. Sundqvist, A., Majerle, N., Heimann, M., Koch, F.-S. Apps, books, or playing - Preschooler's vocabulary development and the association with their home literacy and media environment. *Journal of Early Childhood Research In press* <doi.org/10.2139/ssrn.4358019>
10. Koch, F.S., Birberg-Thornberg, U., Barr, R., & Heimann, Sundqvist, A., Toddler's Memory and Media – Picture Book Reading and Watching Video Content are Associated with Memory at Two Years of Age. Under review

35