

Råd om skjermbruk for små barn



Ved måltider kan vi snakke sammen og skape gode spisevaner. Unngå skjerm.

Barn under 2 år liker ofte TV, nettbrett og mobiltelefoner, men bør ikke bruke det.

TV bør ikke stå på i bakgrunnen der barn er.



Legg vekk telefonen når du er sammen med barnet ditt. Reduser varslinger.



Hjelp barnet med å roe seg og håndtere følelser uten skjerm.

Gi oppmerksomhet, snakk mye med barnet med et enkelt språk og oppmuntre til aktiv lek, som med klosser, tegning, fotball, sandkasse og lek med andre barn.

Ved å følge disse rådene styrker du barnets ferdigheter, fysiske utvikling og hjernens helse



Hvorfor bør vi følge rådene for skjermbruk?



Språk læres best gjennom samtale. Ved å snakke sammen får barn tilbakemelding, lærer å forstå ansiktsuttrykk, kroppsspråk og kan øve på språket aktivt. Alt dette må barn lære for å kommunisere på en god måte når de vokser opp. Slik læring skjer ikke når barn ser på skjerm. Bruk enkle ord og korte setninger, snakk om hva dere ser og gjør, for eksempel «*Ja, se, en ball! En stor ball. Vil du holde den?*». Les bok og syng sammen.



Barn trenger hjelp med følelsene sine. Mye bruk av skjerm for å roe barn kan svekke deres evne til å håndtere følelser på en god måte. Vis barnet hva som er lov og ikke lov. Når barnet er lei seg eller sint, vær rolig selv og vær der for å trøste. Snakk med barnet om hva som skjer, for eksempel «*Adrian tok bøtta di. Jeg ser du ble sint og lei deg. Men det er ikke lov å slå Adrian*».



Barn trenger aktiv lek for å lære. De lærer mange ferdigheter ved å bevege seg ute og inne, bruke sansene og kjenne på og bruke ulike ting og leker. I aktiv lek sammen med barn og voksne lærer barn å løse problemer og utvikler seg fysisk, sosialt og språklig. Å sitte stille og se på en skjerm gir ikke den samme læringen.