

# Monitortid och småbarn



*“Vi är fostrade till att inte ha några professionella synpunkter som inte är vetenskapligt vederlagda. Det är förstås precis så det skall vara men ibland måste vi reagera ändå.”, menar barnläkaren Hans Holgert*

Foto: Clipart

Hittade Barnläkaren 6/2014 när vi städade undan julen hemma i helgen! Läser på Svar Direkt, vad några barnläkare tycker om småbarns skärmtittande. De svarar förstås klokt utifrån olika perspektiv. Jag tycker dock att vi barnläkare i allmänhet ger uttryck för en väldig flathet i den här frågan. Hur mycket skärmtid och spelande är egentligen är lagom, eller för mycket för barn?

Vi är fostrade till att inte ha några professionella synpunkter som inte är vetenskapligt vederlagda. Det är förstås precis så det skall vara men ibland måste vi reagera ändå. Det kommer aldrig att finnas någon forskning inom det här området som visar på säkra samband. För vem skulle komma på idén att planera en studie för att under

flera timmar dagligen, och under en hel uppväxt, utsätta tvååringar för iPads och fyraåringar för TV eller film. Eller utsätta ett spädbarn, eller för den delen en sexåring som frågar och pratar hela tiden, för en förälder som ägnar sin uppmärksamhet åt en smartphone och har öronen fulla av in-ears varje gång den försöker checka av vad som händer. Nej just det, ingen. Och ingen skulle heller få tillstånd att göra sådana experiment. Det känns ju självklart! Samtidigt som allmänna media ofta drar stora växlar på antydda positiva effekter av t ex dataspelning så hörs vi nästan aldrig i debatten. Vi är skyldiga barnen att reagera! Vi får inte passa i den här frågan.

Vad är lagom då? Till att börja med så går det alldeles utmärkt helt utan skärmtid! Vanlig lek (och tristess) fungerar fortfarande och ger barnen träning i allt det som de måste lära sig och träna som barn. Data och skärmvana går snabbt att lära sig senare i livet och kan pytsas in i både lek och nytta allt eftersom barnet blir äldre, men barndomen går inte i repris.



*Hans Holgert, barnläkare, docent,  
Barnläkarna i Täby centrum  
E-mail: bltchans@hotmail.com*

## Replik

### Oroande outsourcing av småbarns hjärnkapacitet

Att som Hans Holgert ifrågasätta barns ökande användning av surfplatta, datorer och mobiltelefoner anses vara lika reaktionärt, som när man en gång i tiden ifrågasatte introduktionen av telegraf, telefonen och radion. Men han har faktiskt rätt.

Redan i vagn eller bebisängen förses barn i USA med en tv-monitor, som visar de populära serierna Baby Einstein och dylikt som dvd. Dessa program påstås i reklamen stimulera hjärnans utveckling. Det har dock

visat sig att det kanske är tvärtom och att talutvecklingen till och med försenas.

Barn, som tittat på skärm mer än tre timmar per dag från ett till tre års ålder har visat sig få uppmärksamhetsproblem och sömnstörningar när de kommit upp i skolåldern.

Barn har svårt att skilja på fiktion och verklighet. Det kan inte vara nyttigt att ha sett 10 000-tals döda och mördade på skärm under barndomen. Särskilt allvarligt är det om det myckna tv/dvd tittande gör att barnet leker mindre.

## TEMA: ELEVHÄLSA

Det är just genom leken, särskilt pojkars lekslagsmål som barnen får en känsla av hur långt man kan gå när man boxas eller brottas.

I USA har den amerikanska barnläkarakademien gått ut med kraftfulla rekommendationer om att barn under två år inte skall titta på skärm överhuvudtaget. Barn i förskoleåldern bör inte titta på skärm mer än två timmar per dag och då helst tillsammans med föräldrarna. Det bör finnas skärmfria zoner i bostaden. Tv:n skall inte jämt stå påslagen i köket eller vardagsrummet.

Svenska barnläkarföreningen borde också gå ut med liknade råd. Jag instämmer med Hans att vi ger uttryck för en flathet i den här frågan. Statens mediaråd ger helt undermålig information om effekterna av att barn idag tillbringar en stor del av sin vakna tid framför en skärm.

### Referens

1. H Lagercrantz: Mycket tid framför skärm splittrar barns liv. *Läkartidningen* 110: 16-17, 2013



Hugo Lagercrantz, professor barn-  
medicin, Karolinska Institutet  
E-mail: hugo.lagercrantz@ki.se

## Annonsera i Barnläkaren 2015

Bokning: [info@barnlakaren.se](mailto:info@barnlakaren.se)

Tema:

1. Miljö och barns hälsa
2. Elevhälsa
3. Vaccinationer
4. Nutrition
5. Dyslexi/logopedi
6. Barnortopedi/Sjukgymnastik/Arbetsterapi

Materialdag/Utgivn:

- 17 dec/23 jan  
13 feb/24 mars  
16 april/22 maj  
18 juni/24 juli  
19 aug/23 sept  
19 okt/24 nov

[www.barnlakaren.se](http://www.barnlakaren.se)

De letar  
efter världens  
bästa kompis.



Bli fadder!  
 barnfonden  
[www.barnfonden.se](http://www.barnfonden.se)