



Notat:

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om skærmbrug for børn under 2 år

Dette notat indeholder en kort beskrivelse af Sundhedsstyrelsens anbefalinger for skærmbrug for børn under 2 år. Sundhedsstyrelsens *Center for Sundhed og Digitale Medier* har som kerneopgave at indsamle og formidle den forskningsbaserede viden om skærmens betydning for familiers fysiske og mentale sundhed.

Anbefalingerne har et sundhedsfremmende afsæt, og de henvender sig til kommende forældre og forældre til børn under 2 år. Anbefalingerne har til hensigt at vejlede forældre, om brug af skærm i en familiekontekst. Sundhedsplejen vil være en central aktør til at understøtte udbredelsen af anbefalingerne.

Arbejdet tager afsæt i den eksisterende viden om 0-2-åriges udvikling. I denne tid udvikles hjernen hurtigere end på noget andet tidspunkt i livet, og de grundlæggende kognitive, sociale, følelsesmæssige og adfærdsmæssige kompetencer udvikles. Til støtte for udarbejdelse af anbefalinger har der desuden været sammensat en ekspertgruppe med viden om små børns udvikling og behov, og med fokus på nogle af de mulige sundhedsmæssige konsekvenser, som skærmbrug tidligt i livet kan have. Gruppen er sammensat til at afdække mulige konsekvenser i forhold til barnets socioemotionelle udvikling, syns- og sprogudvikling samt fysiologiske og neurologiske udvikling¹. Ekspertgruppens viden og drøftelser ligger til grund for dette notats anbefalinger.

I forhold til de endelige anbefalinger har det været væsentligt, at budskaberne er meningsfulde og enkle at forstå. De første 1.000 dage er af afgørende betydning for et barns sundhed og trivsel, og derfor betragtes gruppen af børn mellem 0-2 år som en samlet gruppe. Det har derfor ligeledes været centralt, at der overfor denne sårbare periode i livet, er anlagt et forsigtighedsprincip. Det betyder, at til trods for at der ikke findes entydig evidens for, at skærmbrug har negative konsekvenser, så skal den videnskabelige usikkerhed ikke alene være grund til ikke at handle på dette område. Til dette kan det yderligere pointeres at denne aldersgruppe kan undvære skærm, uden de oplever det har negative konsekvenser for deres liv.

Baggrund

Sundhedsstyrelsens *Center for Sundhed og Digitale Medier* har siden 2019 undersøgt de mulige sundhedsmæssige konsekvenser af den øgede digitalisering i samfundet, og den dermed stigende brug af digitale medier og anden skærmbrug blandt børn og unge. De sundhedsmæssige konsekvenser er blevet belyst ved at se på skærmbriks betydning for søvn, fysisk aktivitet, oplevet stress og relationer. I 2020 blev der udarbejdet seks anbefalinger for familier med hjemmeboende børn i alderen 0-15 år, med afsæt i den videnskabelige litteratur. Disse anbefalinger er afsættet for kampagnen "Styr på skærm".

Anbefalingerne fra 2020 omhandler skærmbrug i forbindelse med sovetid og tilstedeværelsen af skærm under søvnen, samt en opmærksomhed på at variere skærmaktiviteter med anden aktivitet. Der anbefales en generel voksen interesse for børns brug af skærm, og en opmærksomhed på, om brugen af skærm er drevet af uhensigtsmæssig stor bekymring for at gå glip af noget. Endelig opfordres der til at lave aftaler om familiens brug af skærm, og til at de voksne reflekterer over egen brug af skærm i samværet med barnet.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger:

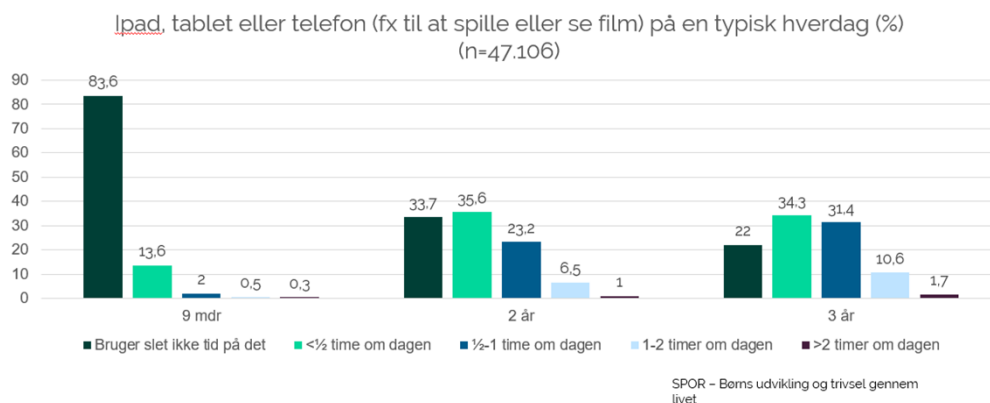
1. *Dit barn bør ikke bruge skærm op til sovetid, da det kan udsætte sovetidspunktet og betyde, at barnet ikke får tilstrækkeligt med søvn.*
2. *Undgå telefon eller tablet i barnets soveværelse i løbet af natten, da skærmaktivitet om natten kan forstyrre søvnen og forringe søvnkvaliteten.*
3. *Skab variation mellem dit barns skærmaktivitet og øvrige aktiviteter i løbet af hverdagen, herunder fysisk aktivitet.*
4. *Interesser dig for dit barns digitale liv og vær opmærksom på barnets eventuelle bekymringer for at stå uden for fællesskabet eller for at gå glip af noget online.*
5. *Lav aftaler om skærmbrug i familien, som gælder både barn og voksen, og hav en løbende dialog om, hvor meget skærmen bruges og til hvilke formål.*
6. *Forældre bør være opmærksomme på eget forbrug af skærm i samvær med barnet, da individuelt skærmbrug kan påvirke forældre-barn relationen negativt.*

I forbindelse med den øgede opmærksomhed på skærms mulige sundhedsmæssige konsekvenser for børn og unge, og særligt i lyset af de vigtige definerende tidlige år i livet, har Sundhedsstyrelsen vurderet det hensigtsmæssigt at undersøge, om anbefalingerne for de helt små børn (0-2 år) skal skærpes yderligere i forhold til anbefalingerne fra 2020.

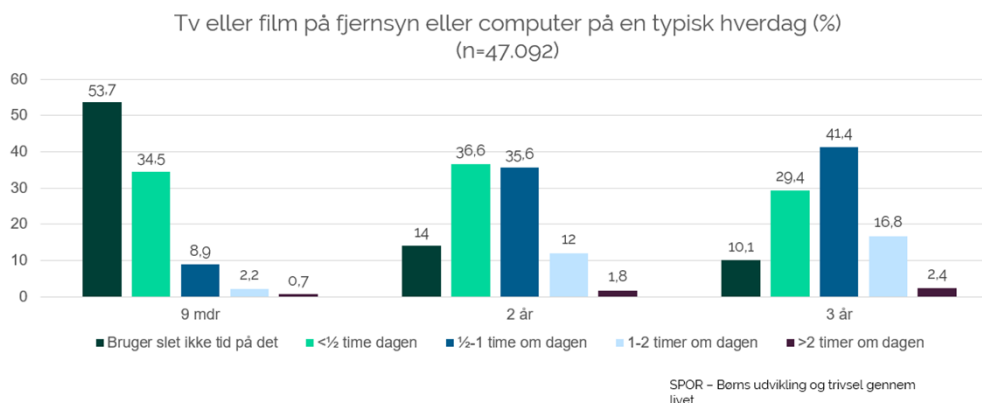
Omfanget af skærmbrug blandt 0-2-årige

Indledningsvist har arbejdet taget afsæt i den viden vi har om målgruppens skærmbrug. Skærmbrug forstået som brug af smartphones, tablets, spilkonsoller, PC og TV er steget markant blandt børn og unge de sidste årtier. Data fra VIVEs spørgeskemaundersøgelse *SPOR – børns udvikling og trivsel gennem livet*² viser, at 66% af de 2-årige bruger tablet eller smartphone på en typisk hverdag, og at 31% gør det mere end ½ time. For samme målgruppe bruger 86% TV eller PC på en typisk hverdag, og næsten 39% gør det mere end ½ time.

Små børns skærmbrug (ekskl. computer & TV)



TV/Computer



Samme undersøgelse ser en social ulighed i brugen af skærm blandt spæd- og småbørn, hvor børn af forældre med grundskolen som højeste uddannelse har et højere skærmforbrug end børn af forældre med en længere uddannelse. Ligeledes bruger børn af forældre hvor ingen er i beskæftigelse længere tid foran skærm, end de børn hvor begge forældre er tilknyttet arbejdsmarkedet. Samme fund findes i et studie blandt første gangs forældre i Danmark³.

Skærmbrogs betydning for småbørns opvækst

De første leveår udgør en vigtig periode for barnets udvikling, hvor barnet er særligt sensitiv og påvirkelig over for udsættelse for risikofaktorer i omsorgsmiljøet. Små børn udvikles i samspil med deres omgivelser og med forældre som primære omsorgsgivere. Den tidlige forældre-barn relation udgør den ramme, hvor barnet udvikler tillid til sin omverden og til sig selv, og herunder sin egen evne til selv- og følelsesregulering.

En tryk tilknytningsrelation mellem barn og forældre har stor betydning for barnets sociale og følelsesmæssige kompetencer, selvværd og resiliens. En utryk og især desorganiseret tilknytning er risikofaktor for senere følelses- og adfærdsmæssige problemer.

Tilknytning, tillid og tryk skabes gennem både fysisk og mentalt nærværende forældre, som i tilstrækkelig grad møder barnets behov, og som indgår i både støttende/trøstende og udforskende/legende aktiviteter med barnet. Barnets og de voksnes brug af eksempelvis smartphone, tablet, TV eller PC indebærer en risiko for, at barnet i mindre grad indgår i andre aktiviteter, der er vigtige for barnets udvikling. Undersøgelser viser, at børn interagerer mindre med forældre, når et TV er tændt i rummet, ligesom at helt små børn lærer bedre gennem interaktion med voksne end ved brug af skærm⁴.

Skærmaktiviteter kan derfor have betydning for barnets udvikling, særligt hvis det ikke sker i en barn-voksen nærværende aktivitet. Nedenfor er ekspertgruppens drøftelser i henhold til nogle af de mest basale behov og skærmbriks potentielle betydning samlet:

- *Sociale- og følelsesmæssige kompetencer:* Barnets udvikling af sunde sociale og følelsesmæssige kompetencer er tæt forbundet med kvaliteten af den tidlige tilknytningsrelation, dvs. det følelsesmæssige bånd, som barnet udvikler til sine forældre i løbet af det første leveår. Omfattende forskning viser, at kvaliteten af tilknytningen er afgørende for barnets mentale sundhed på lang sigt. Den vigtigste faktor er forældrenes evne til at være følelsesmæssigt nærværende og tilgængelige, det vil sige se, forstå og imødekomme barnets sociale og følelsesmæssige behov. Børn og voksnes brug af skærm kan påvirke tilknytningen negativt, idet skærmen indebærer mindre tilstedeværelse i relationen og lavere kvalitet i samspillet⁵⁻⁷. Særligt vigtigt er det, at børnene får erfaringer med at få hjælp til at regulere negative følelser i relationen med deres omsorgsgivere.
- *Sprog:* Sproget udvikles ved at børn udnytter de mønstre, der er i sproget og i den sociale kontekst, som sprog bruges i (f.eks. samtaler) til at lære sproget. Børn lærer især sprog, når de bliver aktivt engageret i sociale interaktioner. Voksnes egen sprogbrug og aktive inddragelse af børnene i samtaler hænger positivt sammen med børnenes sprogudvikling. Børn lærer imidlertid også sprog ved at være engageret i leg og andre aktiviteter, der er meningsfyldte og øger deres nysgerrighed. Den videnskabelige litteratur vedr. skærmtid peger i forskellig retning^{8,9}. Der er både studier der finder en negativ association mellem småbørns skærmtid og sprogudvikling, mens andre studier finder en positiv association⁹. Evidensen for positiv effekt er mest tydelig ved co-viewing med voksne, samt når indholdet er rettet mod læring. Samtidigt har forskning først og fremmest fundet negativ sammenhæng mellem sprog og skærmtid i forbindelse "overdrevet" skærmbriks alene uden en voksen (mere end 1-2 timer fra 12-24 måneder og opefter)¹⁰⁻¹³.
- *Syn:* Det lille barns øje har ikke indbygget filter (linsen) mod blå lys¹ og kraftigt lys. Synsudviklingen hos småbørn afhænger af, at synet bruges og hvad det bruges til. Hos større børn mistænkes meget nærarbejde at stimulere til udviklingen af nærsynethed. Der findes ikke viden om hvorvidt skærmbriks blandt helt små børn har betydning for synet.
- *Motorik / fysisk aktivitet:* 'The Time-displacement hypothesis' arbejder ud fra, at længere skærmtid som 2-3-årig er associeret med mindre fysisk aktivitet og mere stillesiddende aktivitet senere i barndommen. Studier viser, at for større børn er øget skærmtid associeret med større indtag af usund mad, ligesom øget skærmtid er associeret med lavere udskillelse af leptin og øget risiko for tidlige risikofaktorer for diabetes.

¹ Blåt lys tidligt på dagen stimulerer kroppen til at være vågen, blå lys sidst på dagen stimulerer kroppen til at holde sig vågen på et tidspunkt hvor den burde finde ro (og sænke kropstemperatur, blodtryk, cortisoludskillelse mm)

- *Kognitive udvikling:* Udvikling af kognitive processer (eksekutive funktioner) betragtes – sammen med sprogudvikling - som essentielle for skoleparathed, akademisk præstation og intelligens, og udvikles primært i interaktion med omgivelserne – særligt de nære omsorgspersoner. Flere studier tyder på en negativ sammenhæng mellem småbørns skærmtid og kognitive udvikling, samtidig med at studier fremhæver, at visse former for indhold på skærmen samt co-viewing i nogle tilfælde kan være positivt i forhold til skærmb brug.

Spæd- og småbørns skærmb brug er stadig et nyt forskningsområde, men der er generelt enighed om, at små børn under 2 år ikke har gavn af at sidde alene med en skærm, og at det der har størst positiv betydning for de små børn og deres udvikling, er andre mennesker og fysisk og mentalt nærværende interaktion.

Skærmb brug og småbørn

Anbefalingerne fra 2020 henvender sig til alle familier med hjemmeboende børn, men grundet den særlige sensitivitet og vigtige udviklingsperiode de første leveår udgør, er der behov for at være opmærksom på behov for aldersdifferentiering, der er stor forskel på børn fra 0-2 år, og så på ældre børnegrupper.

Små børns skærmb brug

De videnskabelige undersøgelser, der underbygger, at brugen af skærm kan have negative konsekvenser for udviklingen blandt børn mellem 0-2 år, er funderet på relativt få studier. Så det er vanskeligt med sikkerhed sige noget om, hvilken virkning skærmb brug har i denne alder. Det er dog meget veldokumenteret, hvor vigtigt det er, at have en opmærksomhed på betydningen af de første leveår, og hvilke behov der skal imødekommes for at understøtte en sund udvikling. Det kan i den forbindelse se ud til, at skærm kan tilsidesætte anden vigtig aktivitet i denne alder – både i forbindelse med børns individuelle skærmb brug og voksnes individuelle skærmb brug. Det kan særligt have betydning for forældre-barn relationen. Der er ligeledes ikke viden om studier, der har vist positive udviklingsmæssige effekter ved brug af skærm blandt børn under 2 år, der sidder alene med skærmen. Nogle studier viser dog, at interaktion gennem fælles skærmb brug kan understøtte en positiv udvikling i relationen og i sproget, ligesom andre aktiviteter som barn og voksen er fælles om.

Skærm kan blive brugt af omsorgspersoner til at undgå at barnets skal kede sig og i situationer med frustration til at aflede barnet fra negative følelser¹⁴. Kedsomhed, udholde venten, frustration og konflikter er alle naturlige og nødvendige følelser i opvæksten og samværet med andre personer. Hvis barnet er optaget af en skærm, eller tilbydes en skærm i situationer med negative følelser, så afledes og distanceres barnet fra sine følelser, og begrænses i muligheden for at udvikle effektive strategier til at regulere sine negative følelser. Det betyder, at barnet ikke får udviklet strategier for og mestring i emotionsregulering. Forringet og/eller forstyrrelser i evnen til i emotionsreguleringen kan være et element, der kan være medvirkende årsag til at udvikle psykiske vanskeligheder. Det ses også, at børn trækker sig fra andre børn, som ikke kan regulere deres følelser, hvilket kan have betydning for deres oplevelse af at være del af fællesskabet, og dermed have betydning for deres trivsel.

Spæd- og småbørnsforældres skærmb brug

En ting er børns brug af skærm og skærms forstyrrelse af børns opmærksomhed, noget andet er forældres brug af skærm. Når forældre bruger skærm forstyrrer det samtalen og interaktionen mellem barn og forældre. Børn under 2 år er afhængige af deres omsorgsgivere ift. at regulere deres følelser, og de er sensitive ift. forstyrrelser i de tidlige interaktioner. Børnene har også brug for samtaler hvor forældrene lytter og svarer tilbage. Den voksne skal særligt 1) have en opmærksomhed på barnets adfærd, 2) evne at fortolke bar-

nets adfærd og udvise empati (mentalisering), 3) komme med en passende respons på barnets adfærd, som er udviklingsmæssigt afstemt og endelig 4) have en tilstrækkelig hurtig reaktion på barnets adfærd og kommunikationer.

Forældres skærmbrug når de er sammen med deres barn, er associeret med:

- Forstyrrelser i relationen og lavere kvalitet i samspillet mellem barn og voksen⁵.
- Lavere sensitivitet, mindre responsivitet ift. barnets invitationer og færre verbale og non-verbale interaktioner⁵.
- Mindre socialt engagement hos barnet, flere negative følelser og mere undvigende/afvisende adfærd¹⁵.
- Mindre tilknytningstryghed og flere senere emotionelle og adfærdsmæssige problemer hos barnet⁶.

Skærm i spæd- og småbørnsfamiliers hverdag

I vores moderne samfund er vi omgivet af skærme, og de digitale medier og digitale enheder rummer mange funktioner, som indgår helt naturligt i vores hverdagsliv. Det kan derfor være vanskeligt at forestille sig en hverdag, hvor skærme slet ikke indgår. Det kan eksempelvis være fristende at bruge skærm til at aflede små børn, når de keder sig, er frustrerede eller kede af det, og til at skabe et nødvendigt pusterum for forældrene til at ordne andre gøremål eller samle tankerne fra en stresset situation. Sådanne situationer opstår, og det er ikke muligt – og heller ikke idealet - som forældre udelukkende at være fokuseret på barnets behov i alle dets vågne timer. Situationer, der kræver, at små børn i høj grad beskæftiger sig selv, skal håndteres i en erkendelse af, at skærm ofte kun stimulerer hørelses- og synssansen, og derfor er en mere passiv beskæftigelse for barnet, end når barnet beskæftiger sig med leg, der aktiverer flere sanser som eksempelvis også følesansen og motorik.

Anbefalinger for skærmbrug for de yngst børn (0-2 år)

Børn under 2 år er en særlig målgruppe, som kræver en skærpet opmærksomhed i forhold til de øvrige børn og unge, der er omfattet af de generelle anbefalinger fra 2020. Der kan derfor med fordel ses på en skærpelse af anbefalingerne for denne gruppe.

Eftersom at skærmbrug ikke har en værdi for de helt små, der ikke kan opnås ved andre aktiviteter, anbefaler Sundhedsstyrelsen på baggrund af den opnåede viden, at små børn som udgangspunkt ikke bør bruge tid på skærm. Ligeledes bør bekymringen for, hvordan småbørns begrænsede vågne timer udfyldes, følges op med en skærpet anbefaling for de voksne, når de er sammen med børn i denne aldersgruppe. Med afsæt i ovenstående foreslås formulering af anbefaling for skærmbrug blandt børn under 2 år at være følgende:

- **Børn under 2 år bør ikke bruge skærm uden aktivt samvær med en voksen**
Denne aldersgruppe kan undvære skærm, uden de oplever det har negative konsekvenser for deres liv. Det der har størst positiv betydning for deres udvikling, er andre mennesker og fysisk og mentalt nærværende interaktion. Derfor er det vigtigt for din relation til dig barn og dit barns udbytte af den tid der bliver brugt på skærm f.eks. udvikling af sprog, at du indgår i et aktivt samvær hvis dit barn bruger skærm. Det kan f.eks. være højtlesning fra skærmen. I kan f.eks. se korte tegnefilm og tale om handlingen, se på fotos af familien sammen, eller lave et skærmopkald til bedsteforældre eller gode venner.

- **Som forældre bør du være opmærksom på at begrænse dit eget forbrug af skærm i samvær med dit barn.**

Dit forbrug som forældre af skærm kan påvirke din relation til dit barn negativt, eksempelvis ved at du ikke er opmærksom på dit barns behov. Så overvej om du bør begrænse dit eget forbrug af skærm i samvær med dit barn. Børn gør som deres forældre og andre voksne de er tæt på, så vær opmærksom på, at du er rollemodel for dit barn. Dine skærmvaner påvirker dit barns vaner.

I ordlyden af anbefalingerne ligger der vægt på at de første 1.000 dage forstås som en samlet periode med afgørende betydning for barnets nuværende og fremtidige trivsel og sundhed. Tilknytning, tillid og tryghed skabes gennem både fysisk og mentalt nærværende forældre, som i tilstrækkelig grad møder barnets behov. Anbefalingerne tager afsæt i bekymring for, at skærmbrug for denne målgruppe kan have negativ betydning for barnets socioemotionelle udvikling, syns- og sprogudvikling samt fysiologiske og neurologiske udvikling, men på en række af disse områder, foreligger der evidens, der tillægger skærmbrug ingen betydning eller positiv betydning. Endelig fremhæves Co-viewing - at forældre og barn er sammen om oplevelsen på skærmen - som et væsentligt element for målgruppens udbytte af skærmbrug. Ud fra ovenstående betragtninger hviler anbefalingerne på et forsigtighedsprincip, da den tilgængelige viden om 0-2-åriges skærmbrug er meget begrænset.

Anbefalingerne skal ses i lyset af, at der kan være specifikke målgrupper og forløb, hvor skærm (i regi af velfærdsteknologi) kan udgøre en lærende og understøttende funktion, eksempelvis i forbindelse med børn med handicap eller kognitive udfordringer (ex. opmærksomhedsforstyrrelser).

Referenceliste

- (1) Sundhedsstyrelsen. Arbejdsgruppe om småbørns skærmb brug. Opdateret: 2023. Link: <https://www.sst.dk/da/viden/Forebyggelse/Center-for-sundhed-og-digitale-medier/Arbejdsgruppe-0-2-aar>.
- (2) Boe Rayce S, Toft Hansen A, Mikkelsen M, Pontoppidan M. SPOR – Børns udvikling og trivsel gennem livet – Præsentation af undersøgelsen og udvalgte resultater fra første data-indsamling 2017/2018. VIVE, 2021.
- (3) Krogh MT, Egmo I, Stuart AC, Madsen EB, Haase TW, Væver MS. A longitudinal examination of daily amounts of screen time and technoference in infants aged 2-11 months and associations with maternal sociodemographic factors. *Infant Behav Dev* 2021;63:101543.
- (4) Strouse GA, Samson JE. Learning From Video: A Meta-Analysis of the Video Deficit in Children Ages 0 to 6 Years. *Child Dev* 2021;92(1):e20-e38.
- (5) Braune-Krickau K, Schneebeli L, Pehlke-Milde J, Gemperle M, Koch R, von Wyl A. Smartphones in the nursery: Parental smartphone use and parental sensitivity and responsiveness within parent-child interaction in early childhood (0-5 years): A scoping review. *Infant Ment Health J* 2021;42(2):161-175.
- (6) Linder LK, McDaniel BT, Stockdale L, Coyne SM. The impact of parent and child media use on early parent-infant attachment. *Infancy* 2021;26(4):551-569.
- (7) McDaniel BT. Parent distraction with phones, reasons for use, and impacts on parenting and child outcomes: A review of the emerging research. *Human behavior and emerging technologies* 2019;1(2):72-80.
- (8) Madigan S, McArthur BA, Anhorn C, Eirich R, Christakis DA. Associations Between Screen Use and Child Language Skills: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr* 2020;174(7):665-675.
- (9) Jing M, Ye T, Kirkorian HL, Mares M. Screen media exposure and young children's vocabulary learning and development: A meta-analysis. *Child Dev* 2023;94(5):1398-1418.
- (10) Dy ABC, Dy ABC, Santos SK. Measuring effects of screen time on the development of children in the Philippines: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 2023;23(1):1261-4.
- (11) Gago-Galvagno LG, Perez ML, Justo MM, Miller SE, Simaes AC, Elgier AM, et al. Contributions of Screen Use on Early Language and Development Milestones in Argentinean Toddlers from Different Socioeconomic Contexts. *Trends in Psychology* 2023:1-18.
- (12) Li C, Cheng G, Sha T, Cheng W, Yan Y. The Relationships between Screen Use and Health Indicators among Infants, Toddlers, and Preschoolers: A Meta-Analysis and Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health* 2020;17(19):7324. doi: 10.3390/ijerph17197324.
- (13) Qu G, Hu W, Meng J, Wang X, Su W, Liu H, et al. Association between screen time and developmental and behavioral problems among children in the United States: evidence from 2018 to 2020 NSCH. *J Psychiatr Res* 2023;161:140-149.

(14) Radesky JS, Kaciroti N, Weeks HM, Schaller A, Miller AL. Longitudinal Associations Between Use of Mobile Devices for Calming and Emotional Reactivity and Executive Functioning in Children Aged 3 to 5 Years. *JAMA Pediatr* 2023;177(1):62-70.

(15) Myruski S, Gulyayeva O, Birk S, Pérez-Edgar K, Buss KA, Dennis-Tiwary TA. Digital disruption? Maternal mobile device use is related to infant social-emotional functioning. *Dev Sci* 2018;21(4):e12610.