

Elevhälsans elevhälsobrev vänder sig till vårdnadshavare och andra vuxna i våra elevers omgivning och hoppas kunna informera, inspirera och tipsa om sådant som vi av erfarenhet vet att eleverna mår bra av! Det andra brevet ägnar vi åt temat skärm- och nätanvändning

## Tema Skärm



Skärmar av olika slag har kommit in i våra liv och de flesta av oss är ständigt uppkopplade och tillgängliga. Det finns många olika åsikter kring detta men alla är i alla fall överens om att vi behöver reflektera över konsekvenser av olika slag.

Att helt försöka ta bort skärmtid för barn är sällan ett bra beslut. Det riskerar att bli en källa till irritation och konflikter. Barnet riskerar också att hamna utanför de sociala sammanhangen. Skärmrelaterade aktiviteter är i dag ett viktigt sätt för många barn och unga att kommunicera med varandra. Speciellt barn med neuropsykiatriska diagnoser kan ha särskild nytta av skärmar, eftersom det kan underlätta koncentrationen och hjälpa till att få en bättre överblick och göra världen mer tydlig.

Livet framför skärmen kan vara väldigt varierande och har därmed många olika funktioner för användaren, både positiva och negativa. Ett barn som tillbringar mycket tid framför datorn eller med mobilen kan både vara kreativt och passivt; fixa hemläxor, lösa en gruppkonflikt i skolan, göra en egen video eller slappna av framför en film.

### Men när börjar skärmanvändandet likna ett beroende?

Enligt hjärnforskaren Katarina Gospic är regeln enkel: När skärmanvändandet börjar påverka övriga livet på ett ogynnsamt sätt. Till exempel kan det handla om att barnet inte kommer iväg till skolan, struntar i sociala relationer eller börjar isolera sig. Att se över sin egen användning som förälder är också viktigt. Det blir svårt att säga till ett barn att sluta när vi som vuxna själva tittar på mobiltelefonen var sjätte minut.

Det pågår mycket forskning i ämnet och vissa studier pekar på att ökat skärmanvändande kan sättas i samband med depressioner (Liu et al, 2015). Vid en sammanställning av flera studier med totalt knappt 130 000 personer kunde Liu et al dra slutsatsen att fem timmars skärmtid per dag resulterade i en ökad risk för depression med 90 procent. Vid fyra timmar var den ökade risken 50 procent.

Oavsett om den ökade skärmtiden är en del av orsaken eller en del av symtombilden så finns det all anledning som förälder att se över sitt barns skärmanvändande. Det för att kunna fånga upp eventuella varningssignaler i tid och förhindra en utveckling av psykisk ohälsa."

Texten ovan är hämtad från 1177

## HAR DU KOLL?

- Vilken tid lägger ditt barn undan skärmen för kvällen/natten?
- Vilka personer har ditt barn mest kontakt med via skärmen?
- Vilken åldersgräns är det på de spel ditt barn spelar?
- Vilka appar använder ditt barn?
- Vilket användarnamn har ditt barn i sociala medier?
- Vilka bilder / klipp / uppgifter delar ditt barn med andra?
- Har ditt barn en öppen eller privat profil i sina sociala medier?
- Vad tycker ditt barn är det bästa / sämsta med nätet / skärmen?
- Vad är det taskigaste ditt barn sett någon skriva / göra på nätet?
- Har ditt barn blivit ombedd / bett någon annan att skicka en avklädd bild?
- Har ditt barn tittat på / exponerats för porr?
- Väger ditt barn vara ärlig med dig om det som sker på nätet / skärmen?

@KuratorElena

### Har du koll eller tror du att du har koll?

Steg två är att gå igenom kollen med ditt barn/dina barn och se hur många rätt du *egentligen* hade.

## Skolkuratorerna tipsar:

TV- serien "Dolt under ytan", på SVT Play som främst riktar sig till föräldrar till tonåringar.

[Dolt under ytan – 1. Kan man förbjuda sociala medier? | SVT Play](#)

[Dolt under ytan – 4. Mitt barn sitter bara framför datorn | SVT Play](#)

Dessa två avsnitt handlar mycket om vårt tema för terminens elevhälsobrev men belyser även andra svårigheter i tonårsåldern/föräldraskapet. Serien är pedagogisk, igenkännande men även hoppfull - att det går att ta sig ur tunga perioder med rätt stöd och hjälp.



Det vi idag ännu inte vet är om det är själva skärmanvändandet eller den livsstil som följer med den ökade användningen av skärmen som leder till dålig sömn, snabba kolhydrater (gärna vid datorn), mindre kontakt med kompisar och ett minskat deltagande i organiserade fritidsaktiviteter (idrott, musik, scouter etc.

Det vi vet idag är att det finns ett samband mellan det ökade skärmanvändandet och en ökad psykisk ohälsa. Stress, ångest, oro och i vissa fall koncentrationsproblem.

Vi vet också att fysiska problem, med huvudvärk, nackproblem, magproblem (som följd av ökat stillasittande) också är exempel på negativa hälsoaspekter av det ökade skärmanvändandet.

Att tidigt hjälpa barnet med rutiner kring sin skärmtid, när på dygnet, hur mycket etc. är något som en del menar är en nyckel till framgång. Vi behöver alla hjälpas åt.

### Lästips:

**Distraherad** - hjärnan skärmen och krafterna bakom  
av Sissela Nutley

**Värsta bästa nätet** : Bli säker och trygg på sociala medier, i chattar och spel (lättläst)  
Av Maria Dufva

## HUR HJÄLPER JAG MITT BARN TILL ETT TRYGGT OCH BRA SKÄRMANVÄNDANDE?



Visa intresse för **vad** ditt barn gör vid skärmen (Spel, chatt, klipp, plugg?)



Förstå aktivitetens **funktion** för barnet  
Socialt samspel, rastlös, ensam, kul?



Prata med ditt barn om **risker** vid skärmen  
Lämpligt/olämpligt innehåll. Privat/öppen profil?



Skapa tillsammans **ramar** för skärmtiden  
Ex. Läxor innan skärm, skärmfria stunder, maxtid?  
För vissa hjälper det att skriva ett "kontrakt"



### Var en god förebild!

Tar du samtal om det ringer mitt i middagen?  
Lyfter du blicken när barnet kommer in i rummet?



### Var öppen, lyssna och hjälp till

Visa att du vill & klarar av att höra även när barnet gjort fel på nätet. Beröm barnet för att hen berättat.



### Hitta balansen - Mår barnet bra?

Stirra dig inte blind på tiden. Får barnet det de behöver (ex. sömn, mat, rörelse, skola)



### Se även det som fungerar bra

Ex. beröm barnet när hen lärt sig något från skärmen, lägger undan skärmen i tid, visar ett klipp.

## Skolsköterskorna informerar

I grafen här bredvid kan man följa Piteås elevers skärmanvändning i åk 4 och åk 7 läsåret 2014/2015 jämfört med läsåret 2019/2020.

Siffrorna är hämtade ur den elevhälsoenkät som alla skolsköterskorna delar ut i åk 4 och 7.

Vi kan konstatera att skärmanvändandet generellt har ökat med 1-2 timmar/ dag i både åk 4 och åk 7

För användandet mer än 6 timmar per dag har det ökat något litet för åk 4 men snarare minskat för åk 7

Källa: Hälsoenkäten 2014/2014 och 2019/2020

## Graf över skärmanvändning i Piteå

