
Hva gjør foreldres skjermbruk med barna?

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

MARTINE FIMREITE WILHELMSSEN

Tidsskriftet

Skjerm er blitt en naturlig del av hverdagen. Det påvirker barns utvikling.



Illustrasjon: ozgurcankaya/iStock. Tilpasset av Tidsskriftet.

Norske myndigheters anbefalinger om voksnes skjermbruk er i stor grad utarbeidet med tanke på å beskytte barna. I en systematisk oversiktsartikkel som nylig er publisert i JAMA Pediatrics, ble sammenhengen mellom foreldres skjermbruk i barns nærvær og barns utvikling kartlagt [\(1\)](#). Data ble hentet fra 21 studier og omfattet rundt 14 900 deltakere fra 10 forskjellige land, inkludert Finland, Sverige og Danmark.

Studien ville undersøke sammenhengen mellom foreldres skjermbruk og barnas kognitive og motoriske utvikling, psykososiale helse, fysiske aktivitet, skjermtid og søvn. De fant ingen enkeltstudier der fysisk aktivitet eller motorisk

utvikling ble tatt i betraktning. Funnene tyder på at mer skjermbruk i barnets nærvær hadde en sammenheng med dårligere kognitiv utvikling, uheldig sosial atferd og svakere tilknytning. I tillegg hadde barna mer emosjonelle vansker, flere atferdsproblemer og brukte selv skjerm oftere. Effektstørrelsene ble imidlertid vurdert som små.

– Denne systematiske oversiktsartikkelen er et viktig bidrag i den pågående debatten om skjermbruk blant voksne og barn, sier Anne Margrethe Myhre, som er professor i barne- og ungdomspsykiatri ved Universitetet i Oslo. – Forskerne fant at bruk av digitale enheter er assosiert med flere negative konsekvenser i barnas utvikling, men fordi effektstørrelsene var små, bør en være forsiktig med å generalisere, sier hun.

– En metaanalyse med hele 14 900 deltakere er i utgangspunktet imponerende, men få av enkeltstudiene dekker mer enn to utfallsmål. De enkelte funnene baserer seg derfor på et betydelig lavere antall deltakere. Dessuten er 17 av 21 inkluderte studier tverrsnittsstudier, og funnene sier derfor ingenting om hvordan barna utvikler seg over tid, påpeker Myhre. – Det er ikke usannsynlig at grad av bruk også spiller en rolle, men her er det ikke gjort noen dose–respons-vurderinger. Likevel viser funnene at foreldre bør være bevisste og aktive i sine valg om skjermbruk. Dette vil ha betydning, ikke bare for barnas utvikling og helse, men også for trivsel og samspill i familien, sier Myhre.

REFERENCES

1. Toledo-Vargas M, Chong KH, Maddren CI et al. Parental Technology Use in a Child's Presence and Health and Development in the Early Years: A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA Pediatr 2025; e250682: e250682. [PubMed][CrossRef]

Publisert: 7. juli 2025. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0403
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 6. februar 2026.