



Foreldre i en digital verden

En kvalitativ studie av foreldres erfaring med barnas skjermbruk på
fritiden

Maria Nordal

VID vitenskapelige høgskole

Oslo

Masteroppgave

Master i Sykepleier med et kommunehelseperspektiv

Antall ord: 25 356

01.06.2022

© Forfatter

År: 2022

Tittel: Foreldre i en digital verden

Forfatter: Maria Nordal

Veileder: Nina Olsvold

Sammendrag

Bakgrunn: Omfanget av skjermbruk blant barn øker. Riktig bruk av skjermaktiviteter kan være positivt, og digitale ferdigheter kreves på skolen og i arbeidslivet. Samtidig viser forskning sammenheng mellom skjermbruk og dårligere fysisk og psykisk helse. Foreldrene er viktige for barnets kognitive og kroppslige utvikling. Det er vist at foreldre synes det kan være vanskelig å håndtere barnas skjermbruk og at barna opplever at foreldrene involverer seg lite i det de opplever på skjermen.

Hensikt: Øke kunnskap om foreldres erfaring med barns skjermbruk.

Metode: Studien har et kvalitativt forskningsdesign, med semistrukturerte individuelle intervjuer av ni foreldre. Deltakerne ble rekruttert gjennom strategisk utvalg. Dataene ble analysert etter Aksel Tjora sin stegvis-deduktiv induktiv metode (SDI).

Resultater: Det var stor variasjon i hvor mye tid barna brukte på skjerm. Foreldrene regnet skjermtid som den tiden barna brukte skjerm for seg selv eller med venner. Faktorer som førte til økt skjermtid var ettermiddager hjemme uten organisert aktivitet, dårlig vær, venner, masing, og foreldrenes behov for egentid og for å få gjort ting. Innvirkningene på barnet foreldrene tilskrev skjermbruk var at de kjedet seg oftere, hadde vanskeligere for å sette i gang med egen lek og at de ble i dårlig humør. Foreldrene bekymret seg for konsekvensene av skjermbruk i ulik grad. Bekymringene innebar at barnet skulle bli dårlig til å håndtere følelser, få konsentrasjonsvansker, bli passive, oppleve skremmende innhold eller havne utenfor det sosiale. Foreldrene snakket med barna om det de opplevde på nett, men hadde ikke interesse for de spesifikke skjermaktivitetene. Foreldrene regulerte barnas skjermbruk ved å begrense skjermtid, vurdere innholdet samt at skjermaktiviteter måtte foregå i fellesarealet. De kom frem til reglene for skjermbruk ved å snakke med andre foreldre. Foreldrene var usikre på hva som var riktige regler. De følte ikke at de trengte direkte hjelp, men etterlyste god og enkel informasjon.

Konklusjon: Foreldrene trenger konkrete, tydelige og tilgjengelige råd om barn og skjermbruk. Det er behov for videre forskning på konsekvensene av skjermbruk hos barn, også de positive.

Abstract

Background: The extent of screen time among children is increasing. With correct management, using such devices can be positive and digital skills are necessary in school and the workplace. At the same time research has shown correlation between screen time and poorer physical and mental health. Parents are important for the cognitive and physical development of the child, but studies have shown that parents find it hard to manage the screen time and that the children experience a lack of involvement in the screen time by the parents.

Purpose: Enhance knowledge concerning parents experience with children and screen time.

Methods: The study has a qualitative design with semi structured individual interviews with nine parents. The participants were recruited through strategic selection. The data was analysed using «Stegvis-deduktiv induktiv metode» (SDI) by Aksel Tjora.

Results: The amount of screen time among the children screens varied greatly. The parents calculated screen time as the time used by their children on screen by themselves or together with friends. Afternoons at home without organized activities, bad weather, friends, frequent requests and the parents need for time alone or time to get things done were all factors that lead to increased screen time. The children were bored more often, had trouble initiating own games and were in a bad mood which the parents attributed to screen time. How worried the parents were about the consequences of screen time varied. The worries included that the children would have greater trouble handling emotions or difficulty concentrating, become passive, experience frightening content and exclusion by friends. The parents talked to the children about what they experienced online but were not interested in the different screen activities. The parents regulated the children's screen use by limiting screen time, assessing the content and that screen activities had to take place in the common area. They came up with rules for screen use by talking to other parents, but were unsure of what the ideal layout was. They did not feel that they required direct help, but called for clear and simple information.

Conclusion: The parents need specific, clear and accessible advice on children and screen time. There is a need for further research on the consequences of screen use in children, including the positive ones.

Forord

Motivasjonen for å skrive en masteroppgave har først og fremst sprunget ut av et ønske om å kunne bidra til ny kunnskap. Jeg synes også det har vært spennende å tenke på hva som kommer frem i en studie. Jeg er opptatt av at barn og unge skal ha god helse og trivsel og at det skal være et godt samspill i familien. For meg har det vært viktig å tenke på at kunnskapen fra studien kan være til nytte og hjelp for andre og gi bedre livskvalitet for hele familien.

I mitt arbeid som helsesykepleier har jeg tett kontakt med barn, unge og foreldre. Det har gitt meg innblikk i mange familiers liv, deres ressurser og behov. Det har lært meg at det er viktig å ikke forstå for fort, men undersøke sammen med foreldrene hva utfordringen er, hvilken hjelp og støtte de trenger og se etter alle nyansene i dette. Jeg ønsker å ha med meg en ydmykhet, respekt og undring i møte med familiene og deres historier.

Når jeg i denne studien ville forske på foreldres erfaring, er det nettopp fordi jeg tenker at den som selv står i situasjonen vet absolutt best hva som fungerer eller ikke og hva som er behovet. Som ordtaket sier: «Den vet best hvor skoen trykker, som har den på». Dette vil i andre rekke føre til at veiledning blir mer målrettet og at tiltak i større grad virker.

Det å skrive masteroppgaven har vært en lærerik, spennende og samtidig krevende prosess. Det har vært helt nødvendig med gode støttespillere som har vært der hele veien. Aller først vil jeg takke foreldrene som ønsket å være deltakere i studien. De var positive og velvillige til å bidra. Det satt jeg virkelig stor pris på. Deretter vil jeg si takk til helsesykepleierne som hjalp meg med å rekruttere deltakerne. Dere tok oppgaven på strak arm og var raske i responsen, noe som bidro til progresjon i oppgaven. Jeg vil rette stor takk til mine to veiledere som har fulgt meg gjennom denne perioden. Jeg har satt pris på Zada Paljalic sin imøtekommenhet ved oppstart av oppgaven og hennes positive innstilling til gjennomførbarhet, med påfølgende støtte i arbeidet for at jeg skulle nå mine mål. Nina Olsvold tok godt imot meg i andre del av studieåret og har vært en god støttespiller i det krevende arbeidet med data analysen, gjennomgang av litteratur og drøfting av funnene. Takk for at du har tatt godt imot meg og viet tiden din på meg, selv om det kom på toppen av arbeidet du hadde fra før. Jeg vil også rette en takk til min arbeidsgiver og fagansvarlig

ved min arbeidsplass. Dere har tilrettelagt for at jeg har kunnet gjennomføre masteroppgaven og heiet på meg hele veien.

Sist, men ikke minst vil jeg si takk til min flotte familie som har stått sammen med meg i oppturer og nedturer. Dere har trått støttende til sånn at jeg har fått tid til å lese og skrive i en travel hverdag med barn, hund og hjem. Takk for at dere har vist interesse, vært med i diskusjoner og ikke minst at dere har hatt troen på meg hele tiden. Takk til min mor Hilde og min søster Birgitte som har være til stor hjelp ved innspurten av oppgaven. Til sist en spesiell takk til min samboer som har lyttet til meg mange timer og vært tålmodig hele veien.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	iii
Abstract	iv
Forord	v
1 Innledning	1
1.1 Oppgavens oppbygning	2
2 Bakgrunn	3
2.1 Omfang av skjermbruk blant barn	3
2.2 Konsekvenser av skjermbruk	4
2.3 Foreldrerollen	5
2.4 Hensikt og problemstilling	6
2.4.1 Avgrensning og begrepsavklaring	7
3 Kunnskapsstatus	8
3.1 Litteratursøk og dagens status	8
3.2 Foreldres bekymringer vedrørende barnas skjermbruk	9
3.3 Foreldrenes håndtering av skjermbruk hos barna	10
3.4 Mål for helsefremmende og forebyggende arbeid for barn og unge	12
3.5 Foreldrenes betydning for barnet	13
3.5.1 Foreldrerollen i endring	14
3.6 Foreldre i en digital verden	15
3.6.1 Helsemyndighetenes råd om skjermbruk for barn	17
4 Design og metode	18
4.1 Utvalg	19
4.1.1 Rekruttering	19
4.1.2 Datasamling	20
4.2 Intervjuer og intervjukontekst	21
4.2.1 Transkribering	22
4.2.2 Prosjektlogg	23
4.3 Stegvis–deduktiv induktiv modell	23
4.3.1 Stegene i SDI	24
4.3.2 Empirinær koding	24
4.3.3 Kodegrupper og utvikling av temaer	25
4.4 Gyldighet, pålitelighet og generaliserbarhet	27
4.4.1 Gyldighet	28

4.4.2 Pålitelighet.....	28
4.4.3 Generaliserbarhet	29
4.4.4 Forskerens forståelsesramme	29
4.4.5 Etske overveielser.....	30
5 Funn.....	31
5.1 Barnets skjermbruk – fleksible regler og sosial inkludering.....	31
5.1.1 Faktorer som påvirker barnets skjermbruk.....	31
5.1.2 Skjermens innvirkning på barnet.....	33
5.2 Utfordringer knyttet til barnas skjermbruk.....	34
5.2.1 Foreldrenes bekymringer	36
5.3 Forelderrollen i møte med barnas skjermbruk	37
5.3.1 Regulering av barnas skjermbruk.....	39
5.3.2 Foreldres forslag til nyttige tiltak i møte med barnas skjermbruk.....	41
6 Diskusjon	43
6.1 Foreldrenes strev med barnas skjermbruk	43
6.2 Foreldrenes håndtering av barnas skjermbruk	51
6.3 Foreldrenes innspill om forbedring av råd og tiltak	58
7 Avslutning.....	62
7.1 Studiens styrker og begrensninger.....	62
7.2 Konklusjon og implikasjoner for videre praksis og forskning.....	63
Litteraturliste.....	65
Vedlegg 1 Informasjons- og samtykkeerklæring	74
Vedlegg 2 Intervjuguide	77
Vedlegg 3 NSD vurdering – personvern	78

1 Innledning

Barn og unges skjermbruk har økt kraftig de siste årene. Stadig yngre barn bruker mer tid på skjerm, spesielt sosiale medier og spill. Skjermbruk kan være en arena som gir mulighet for læring og utvikling hos barn, men kan også føre til negative konsekvenser for den fysiske og psykiske helsen (Lissak, 2018). En god psykisk helse i barne- og ungdomsårene legger et godt grunnlaget for voksenlivet (Prop. 121 S, 2018-2019). En av de viktigste oppgavene i samfunnet er å skape gode rammer for barn og unges utvikling (Helsedirektoratet, 2021).

Foreldre har i løpet av få år fått en ny, stor utfordring i barneoppdragelsen. Utviklingen på feltet barn og skjermbruk har gått fortere enn forskningen på området. Foreldrene er de viktigste personene for barnet og spiller en avgjørende rolle for barnets utvikling. Tidligere studier har vist at mange foreldre er bekymret for innvirkningen skjermbruk har på barnet (Danet, 2020, s. 2897-2898; Nwankwo et al., 2019) og at bevisste holdningen hos foreldrene resulterte i mindre tid foran skjerm (Solomon-Moore et al., 2017). Forståelsen av familiedynamikken når det kommer til barnas skjermbruk er avgjørende for å utvikle politiske og individuelle og familierettede tiltak for å sikre barns helse og utvikling (Coyne et al., 2017).

Jeg ønsker i denne studien å få innsikt i hvilke erfaringer foreldre til barn mellom 6 og 9 år har med barnas skjermbruk på fritiden. Det er lite data om bruken av skjerm i denne aldersgruppen og anbefalingene fra helsemyndighetene er lite spesifikke. Det foreligger noe forskning på foreldrenes synspunkter og deres behov i møte med barnas skjermbruk. Foreldrene selv har liten innsikt i dette fra egen barndom. Det vil være nyttig å få økt kunnskap om foreldres erfaring med barnas skjermbruk, få frem flere nyanser. Foreldre har førstehånds kjennskap til temaet og er i en posisjon der de kan påvirke barnets vaner og utvikling. Jeg håper at kunnskapen som kommer frem i studien kan være nyttig for foreldre og at de får flere håndfaste tiltak å navigere etter i dette nye landskapet. Økt kunnskap om temaet er også nyttig for det helsefremmende og forebyggende arbeid og kan være en hjelp i arbeidet med å støtte foreldre i møte med barnas skjermbruk. Det er viktig å være i forkant før det oppstår problemer. Målet er god helse for barnet.

I oppgaven redegjør jeg først for hva fag- og forskningslitteraturen sier om omfanget av skjermbruk blant barn og hva de bruker skjerm til. Hvordan er foreldrerollen i den digitale hverdagen med barn? Jeg ser videre på hva litteratur og studier forteller om foreldrenes bekymring i denne situasjonen, hvordan de håndterer dette og hvilken betydning foreldrene har for barna i denne sammenheng. Som forskningsmetode bruker jeg kvalitativ metode og gjennomfører et semistrukturert intervju med flere foreldre. Deltakerne ble rekruttert ved å benytte et strategisk utvalg. På den måten samler jeg inn data for å få svar på hvilke erfaringer foreldre med barn i alder 6- 9 år, har med barnas skjermbruk på fritiden. Tilslutt drøfter jeg funnene sammen med litteraturen og andre studier.

1.1 Oppgavens oppbygning

Oppgaven er delt inn i syv hovedkapitler. Innledningsvis i kapittel to presenteres bakgrunn for studien med aktuell litteratur, hensikt og problemstilling. I kapittel tre redegjøres det for kunnskapsstatus og litteraturgjennomgang med forskning og annen aktuell litteratur om temaet. I kapittel fire beskrives studiens forskningsmetode og design. Det redegjøres for stegene i forskningsprosessen, samt forskningsetiske vurderinger. Funnene fra studien presenteres i kapittel fem og blir videre drøftet i kapittel seks. Til slutt oppsummeres funnene sammen med litteraturen i kapittel syv og avsluttes ved å trekke fram funnenes betydning, i tillegg til betraktninger rundt behov for videre forskning.

2 Bakgrunn

I kapittel 2 presenteres bakgrunnen for valg av tema som omhandler barn og skjermbruk. I første del blir omfanget av skjermbruk blant barn beskrevet og hva dette kan føre til.

Deretter følger en gjennomgang av aktuell litteratur som sier noe om hvilken betydning foreldrenes rolle og involvering i barnas liv har når det gjelder bruk av skjerm.

2.1 Omfang av skjermbruk blant barn

I en undersøkelse av barn mellom 9 og 18 år vedrørende deres medievaner, svarer 87 % av barn mellom 9 og 10 år og omtrent alle 13 åringene, at de har egen mobiltelefon. For barn i alder 9–14 år har 60 % eget nettbrett, av barn i alder 9–10 år har 44 % egen PC og når barna har blitt ungdom på 17–18 år har denne prosenten økt til 98. Bortimot 1 av 3 barn mellom 9 og 10 år har egen TV og gjennomsnittlig har over 80 % spillkonsoll koblet til TV i aldergruppen 9–18 år (Medietilsynet, 2020). Resultater fra Ungdata Junior-undersøkelsen, som kartlegger trivsel og helse hos barn i aldersgruppen 10–12 år, viser at 38 % av barna bruker minst 3 timer på skjerm en vanlig dag etter skolen. Jenter buker mindre tid enn gutter. Mot slutten av barneskolen økte skjermbruken blant barna betydelig (Løvgren & Svagård, 2019, s. 81). Om vi sammenlikner med tall fra 2015 har tiden barn i alder 9–15 år bruker på skjerm, økt kraftig (Statistisk sentralbyrå, 2020). EU Kids Online-undersøkelsen fra 2018 om barn og mediebruk, viser at barn fra 9–17 år gjennomsnittlig bruker 4 timer daglig på internett. Tidsbruken øker ved alder (Staksrud & Ólafsson, 2019). En oppfølgingsstudie av unges spillevaner, viste at det var en økning på 10 % av andelen barn som spilte mer enn 4 timer daglig, sammenlignet med undersøkelsen fra 2020 (Ipsos, 2021). Ungdata Junior, gjennomført i Bærum kommune, viser at rundt 10 % av barna oppga at de spiller før de legger seg (Løvgren & Bakken, 2017).

Mange sier at de bruker internett til å snakke med familie og venner. De hører på musikk og ser på ulike typer videoer. Internettbruk relatert til skolearbeid blir oppgitt som et bruksområde av litt under halvparten av barna (Staksrud & Ólafsson, 2019). I Ungdata Junior-undersøkelsen oppgir barna at de bruker mest tid til å se på filmer, serier og YouTube (Løvgren & Svagård, 2019, s. 81). Når det gjelder bruk av sosiale medier, svarer 50 % av 9 åringene at de bruker disse. Dette øker til 65 % ved 10 års alder (Medietilsynet, 2020).

2.2 Konsekvenser av skjermbruk

Skjermen er blitt en viktig del av barns liv. Castellacci og Tveito (2018) viser til flere studier som peker på at riktig bruk av internett kan ha positive effekter. Det kan bidra til å utvikle digitale ferdigheter, som ifølge Læreplanverket er en av de grunnleggende ferdighetene (Kunnskapsdepartementet, 2017). Det sosiale nettverket kan styrkes og det kan bidra til tilhørighet. Kvam (2011) skriver at de digitale mulighetene gjør det lettere å holde kontakten med andre, få tilgang på informasjon og engasjere seg i et fellesskap. Løvgren og Svagård (2019, s. 81) skriver at ny teknologi gjør at barn kan være sosiale med andre på nye måter, uten å treffes fysisk. I en undersøkelse av norske barn mellom 9 og 17 år, svarte 29 % at det er lettere å være seg selv på internett (Staksrud & Ólafsson, 2019). En paraplystudie av Stiglic og Viner (2019) som omhandlet skjermens effekt på helse og trivsel, fant ingen tydelig bevis på at skjermbruk hadde gunstig helseeffekt. Forfatterne presiserer imidlertid at det allikevel kan være mulighet for positive effekter knyttet til skjerm.

Opptrappingsplanen for barn og unges psykiske helse trekker frem at de nye medievanene til barn og unge gir grunnlag for læring og utvikling, men byr også på nye utfordringer (Prop. 121 S, 2018-2019) og kan bidra til ulik type stress (Eriksen et al., 2017). Det ses en økning av psykiske helseplager blant ungdom (Collishaw, 2015). Årsaken til dette er sammensatt, men digital mobbing og fremstilling i sosiale medier om å være vellykket kan trolig være en av grunnene (Aarø et al., 2017, s. 87). Funn fra en systematisk litteraturgjennomgang viste også at uttalt skjermbruk hos barn kan føre til negative effekter på barns helse, både fysisk og psykisk. Det antydes at det også kan resultere i dårligere helseutsikter i voksen alder (Lissak, 2018, s. 155). Studier viste tydelig at mye skjermbruk blant barn og unge var assosiert med et utvalg av helseskader. Det var sterkest sammenheng mellom mye skjermbruk og økt fett på kroppen, usunne dietter, depressive symptomer og påvirkning av livskvalitet (Stiglic & Viner, 2019). Barn med høy aktivitet på ulike type sosiale medier predikerte flere kriminelle handlinger og høyere skolefravær (Vannucci & McCauley Ohannessian, 2019) og det kan føre til spiseforstyrrelser og dårligere selvbilde (Holland & Tiggemann, 2016). Det ses en sammenhengen mellom høyt skjermbruk hos barn og vanskeligheter med å forstå både egne og andres følelser (Skalická et al., 2019). Det kan i tillegg ha negativ effekt på språk- og leseferdigheter (Hutton et al., 2019). Ifølge Ungdataundersøkelsen rapporterte ungdom at de som bruker sosiale medier mindre enn tre timer daglig hadde færre helseplager (Eriksen

et al., 2017). WHO (2021) betegner økningen av psykiske helseplager blant ungdom som et alvorlig globalt helseproblem.

På spørsmål om digital mobbing, svarer 19 % av jentene og 13 % av guttene mellom 10 og 12 år at de har opplevd at noen har skrevet sårende ting til dem eller om dem via internett eller mobil (Løvgrenn & Bakken, 2017). Andelen barn som har opplevd noe som har gjort dem opprørt eller plaget dem i forbindelse med digitale medier, har vært stabilt sammenlignet med tall fra 2010. Prosenten av barn som oppgir at de har blitt mobbet på nett eller holdt utenfor, har gått ned fra 31 % til 25 % (Staksrud & Ólafsson, 2019). Ved kartlegging av hvor mange som hadde blitt utsatt for trusler og utestengelse via nettet eller mobil, samt spredning av sårende ytringer, bilder og filmer, svarte majoriteten at de ikke hadde opplevd det. Det er likevel en god del som oppgir at de har opplevd slike ting. 16 % av barna på 7. trinn hadde opplevd at noen skrev sårende ting til dem og 18 % hadde opplevd å bli utestengt. Trusler via nett og mobil er mindre vanlig, men likevel er det omtrent syv prosent av barna som har opplevd dette en gang eller mer (Løvgrenn & Svagård, 2019, s. 87). I en spørreundersøkelse svarte 20 % mellom 9 og 13 år at de ikke visste hva de skulle gjøre om de ble utsatt for noe på internett som de synes var ubehagelig. Av barna var det 1 av 5 som ønsket råd når det gjaldt deling av nakenbilder (Staksrud & Ólafsson, 2019).

Stillesittende aktiviteter og inaktivitet på grunn av økt skjermbruk nevnes som en medvirkende årsak til økningen av overvekt og fedme blant befolkningen (Helsedirektoratet, 2010). Ifølge Ungdata Junior-undersøkelsen svarte 22 % at de var fysisk aktive én til to ganger i uken og 29 % var i fysisk aktivitet som medførte at de ble andpustne og svette, fem ganger i uken. 9 % svarte at de sjelden eller aldri var fysisk aktive. 88 % svarte at de driver med sport eller fritidsaktivitet minst én gang i uken (Løvgrenn & Bakken, 2017, s. 44). Helsemyndighetenes nasjonal faglige råd om fysisk aktivitet for aldersgruppen 6-17 år, er at barna bør være i moderat til høy aktivitet minimum 60 minutter hver dag. Det er anbefalt aktivitet som styrker skjelett og muskler (Helsedirektoratet, 2022b).

2.3 Foreldrerollen

Barnets utvikling skjer i samspill med sine omgivelser. Der har foreldre en viktig oppgave med å tilrettelegge for beskyttelse og en kognitiv, emosjonell og kroppslig positiv utvikling.

Omsorgsutøvelse, der omsorgspersonene er en trygg base for barnet, er kjernen i foreldreskapet (Barne- og likestillingsdepartementet, 2018). Ulike faktorer er med på å påvirke barnets utvikling, både biologiske, sosiale og kulturelle. At omsorgsmiljøet er sensitivt i forhold til barnets psykologiske behov og tilpasser seg behovet, er viktig for barnets utvikling (Smith, 2012, s. 30-31). Det er den voksne med sin modenhet og myndighet som i en relasjon med barnet har størst innvirkning (Brandtzæg et al., 2011, s. 48). Foreldre som opplever mestring i foreldrerollen utøver en bedre omsorg for barnet (Lindberg & Hvatum, 2016, s. 289). Regjeringens strategiplan for foreldrestøtte skriver at intervensjoner overfor foreldre som styrker foreldrerollen, kan bidra til å forebygge psykisk uhelse hos barn og sikre en positiv utvikling. Alle foreldre står i ulike utfordringer i hverdagen og det er naturlig at man ikke alltid strekker til. Alle foreldre skal vite hvor de kan få god informasjon og riktig hjelp (Barne- og likestillingsdepartementet, 2018).

Når det gjelder hva barn får lov til å gjøre på skjerm av foreldrene, oppga 37 % av barn mellom 9 og 10 år at de fikk være på det sosiale mediet Snapchat og halvparten fikk lov å være på TikTok. Det var 20 % av barn mellom 9 og 18 år som sa at foreldrene sjekket hvem de fulgte på sosiale medier og hvem de var venner med på nettet. Under halvparten av jentene og guttene forteller at foreldrene sjekker hvor lenge de hadde vært på internett. Til tross for at barn og unge bruker mye tid på mobilen, svarte mange barn i undersøkelsen at de opplevde at foreldrene snakket lite med dem om mobilbruk. Foreldrenes involvering i barnas skjermbruk synker når barnet blir eldre (Medietilsynet, 2020). For at det skal være lettere for barn å snakke med foreldrene om det de opplever på skjerm og at foreldre og barn skal få en positiv opplevelse sammen, er det anbefalt at foreldrene engasjerer seg i det barnet interesserer seg for på digitale medier i følge Barne- ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir, 2022).

2.4 Hensikt og problemstilling

Forskningen som er presentert over viser at tiden barn bruker på skjerm har økt de siste årene og den sosiale kontakten foregår i større grad via skjermen. Barns skjermbruk kan skape rom for utvikling, samtidig kan det være utfordringer knyttet til barns fysiske og

psykiske helse. Foreldrene er viktige for barns utvikling og har stor påvirkning når det kommer til barnas skjermbruk.

Til tross for at det eksisterer en del litteratur på foreldrenes opplevelse og kunnskap når det gjelder barnas skjermbruk, er det behov for en utdypende forståelse av hva foreldre som møter barnas skjermbruk i det daglige opplever. Det er viktig å få et nyansert bilde. Råd om skjermbruk for barn fra 5 år og oppover er lite konkrete, samtidig som tall viser at skjermbruken øker etter hvert som barnet blir eldre. Helsefremmende og forebyggende tiltak kan være nyttig for å gi barn og unge en god helse og tidlig innsats er en viktig faktor i arbeidet.

Studiens hensikt er å øke kunnskapen om foreldres erfaring med barnas skjermbruk, noe som kan være nyttig i arbeidet med å støtte og veilede foreldrene.

Problemstillingen er: Hvilken erfaring har foreldre til barn mellom 6 og 9 år med deres skjermbruk på fritiden.

2.4.1 Avgrensning og begrepsavklaring

En del nyere studier har inkludert foreldrenes utdanningsnivå i funnene. Det har ikke vært fokuset i denne studien og er ikke behandlet som eget tema, kun nevnt i noen av de inkluderte studiene. Betegnelsen foreldre i denne studien omhandler omsorgspersonen til barnet, uavhengig av om det er biologiske foreldre eller ikke. Termene er gjengitt i oppgaven slik de er skrevet i litteraturen. Skjerm og digitale medier er begreper som blir brukt som samlebetegnelse for tv, data/PC, nettbrett/ipad og mobiltelefon. Begrepet foreldremediering handler om ulike strategier foreldre bruker overfor barnas bruk av medier. Aktiv foreldremediering handler om at foreldrene involverer seg i barnas skjermbruk ved bla. å se på skjerm sammen med barna og snakke om det de ser. Mens restriktiv foreldremediering handler om at foreldrene lager regler og bruker digitale innstillinger for å regulere barnas skjermbruk (Elvestad et al., 2021; Livingstone et al., 2018).

3 Kunnskapsstatus

I kapittelet 3.1 presenteres først litteratursøk med fremgangsmåte og dagens forskningsstatus på temaet som problemstillingen omhandler. I kapittel 3.2 og 3.3 presenteres foreldrenes bekymring for og håndtering av barnas skjermbruk i litteratur og studier. I kapittel 3.4 presenteres litteratur om helsefremmende og forebyggende arbeid for barn og unge, både fra helsemyndigheter og andre relevante kilder. Videre i kapittel 3.5 ser vi på litteratur om foreldrenes betydning for barnet og endringer i foreldrerollen. Til slutt presenteres det i kapittel 3.6 litteratur om hvordan det er å være forelder i en digital verden. Den bygger på studier av familier i Norge, Storbritannia og andre land i Europa. Det redegjøres også for noen av helsemyndighetenes råd om barn og skjermbruk i Norge, USA og Storbritannia.

3.1 Litteratursøk og dagens status

Bakgrunns litteratur og kunnskapsstatus bygger på litteraturstudien som jeg gjennomførte våren 2021 i forbindelse med avsluttende eksamen på studie Sykepleie med et kommunehelseperspektiv (Nordal & Andås, 2021). Litteratursøket omhandlet foreldrenes holdninger til barns skjermbruk. Søkene ble gjennomført februar-mars 2021 i databasene CINAHL, Medline og Pubmed. Søkordene som ble brukt var «children», «screen time», «mobile phone», «technology devices» og «parents attitude». Det ble gjennomført et nytt litteratursøk i oppstart av masteroppgaven høsten 2021. Denne gangen ble begrepene «parenting/parents», «intervensjon» og «behavior» inkludert på bakgrunn av funnene i litteraturstudie, for å belyse foreldrenes strategier overfor barnas skjermbruk.

Gjennomgangen viste at foreldrenes holdninger, hvordan de møter barna og hvilke regler de har overfor barnas skjermbruk har stor betydning. Studiens problemstilling omhandler foreldre til barn i aldergruppen 6-9 år. Det presenteres likevel litteratur som er utenom denne aldergruppen på grunn av aktualitet og at det er forholdsvis lite litteratur om tema når det gjelder aktuell aldersgruppe.

3.2 Foreldres bekymringer vedrørende barnas skjermbruk

Sosiale medier og internett kan bidra til at det å være hjemme, blir mer attraktivt for barn. Det kan gi foreldrene mulighet til å ha mer kontroll på hva barna gjør. Samtidig er det knyttet bekymring til om det kan bli for lite sosialt samvær med jevnaldrende fysisk tilstede (Løvgren & Svagård, 2019, s. 67).

I en undersøkelse av barns spillevaner, svarer 1 av 5 foreldre at de er veldig eller ganske bekymret for barnas spillevaner. Det er en øking på fem prosentpoeng siden undersøkelsen fra 2020. Den samme økningen gjelder for 1 av 4 foreldre som oppga at de hadde liten eller ingen kunnskap om hva de skulle gjøre med bekymringen sin (Ipsos, 2021). I en tverrsnittstudie (Danet, 2020, s. 2894-2895) med 147 franske foreldre til barn mellom 6 og 12 år, svarte 63,5 % av foreldre at de hadde spørsmål og bekymringer vedrørende barnas bruk av digitale enheter. Foreldrene var bekymret for at skjermbruken skulle ta alt av barnets fokus. Flere var bekymret for barnets utvikling og 27,54 % svarte at de var bekymret for barnets kognitive og sosio-emosjonelle utvikling. Over halvparten av foreldre trodde at forholdet mellom foreldre og barnet ble påvirket av digitale enheter og 33,73 % trodde det kunne redusere kontakten mellom dem. Litt under halvparten av foreldrene oppga at de fikk hyppig forespørsel fra barna vedrørende skjermbruk.

En studie med spørreundersøkelse av 150 foreldre til barn mellom 18 måneder og 4 år, oppga i alt 82 % av foreldrene at de ikke var bekymret for utviklingen til barnet i møte med digitale medier. For de resterende svarte 8,7 % at de var bekymret for barnets språkutvikling og 9,2 % var bekymret for barnets evne til å konsentrere seg. Hos disse familiene ble helsemyndighetenes anbefaling om skjermtid til barn ikke overholdt (Hiniker et al., 2016).

På bakgrunn av en studie med 10 semistrukturerte intervjuer og spørreskjema fra 140 foreldre til barn mellom 5 og 11 år og ungdom mellom 12 og 16 år, kom det frem at 84 % av foreldrene var bekymret for at barna brukte for mye tid på skjerm. Nesten like stor andel oppga at de hadde bekymringer for at barna var i lite fysisk aktivitet på grunn av skjermbruk. Flere ga også uttrykk for en bekymring knyttet til hvordan de skulle regulere bruk av digitale medier (Nwankwo et al., 2019).

3.3 Foreldrenes håndtering av skjermbruk hos barna

Mange barn opplevde at, sammenlignet med tradisjonelle fritidsaktiviteter, engasjerte foreldrene seg mye mindre når barna holdt på med spill på skjerm eller var på sosiale medier. Videre fortalte barna at de opplevde at foreldrene hadde et nedlatende blikk når det kom til spilling på skjerm (Eidem & Overå, 2020). Staksrud (2013, s. 26-29) skriver videre at det er viktig at de voksne anerkjenner og viser forståelse for internett sin plass i barn og unges liv. Det er viktig fordi internett er en informasjonskilde og et sted for relasjonbygging gjennom sosiale medier. Samtidig vil foreldrenes engasjement i barnets aktivitet på digitale medier kunne hindre mobbing og overgrep. Ifølge Bufdir (2022) er det viktig at tiden barnet bruker foran skjermen ikke går på bekostning av mellommenneskelig kontakt og annen aktivitet slik at barnets utvikling hindres. Barnets tid på skjerm må aldri bli en erstatning for å bli sett, hørt og forstått av den voksne!

En annen studie viser at en stor andel førskolebarn overskrider skjermtid som er anbefalt for alderen. De skriver videre at barna bruker en stor del av tiden til å være stillesittende. Dette har vist seg å øke med alderen. Funnene viser at når foreldre har en negativ holdning til å begrense skjermtiden for barna, bruker barna mer tid på skjerm enn det som er anbefalt fra myndighetene. Hvis foreldrene har klare regler for å begrense skjermtiden, bruker barna mindre tid. Forfatterne påpeker at det å jobbe med foreldrenes deltakelse på dette området vil være helt essensielt for å redusere stillesitting og skjermtid blant førskolebarn. Det er viktig at det er et tiltak som formidles i det offentlige helsevesen (Miguel-Berges et al., 2020).

En annen studie undersøker også betydningen av foreldres holdning til barns skjermbruk og hvilken sammenheng det har med barnas stillesitting og skjermvaner. De viser til andre studier der det ser ut til at stillesitting og skjermbruk i befolkningen er assosiert med fedme, hjerte- og karsykdommer, kreft og psykiske helseplager. Det er også rapportert om opplevelse av dårligere helse hos voksne.

Funn fra studien til Solomon-Moore et al.(2017) viser at foreldre som hadde en negativ holdning til barnas skjermbruk var assosiert med foreldre som var mindre stillesittende og brukte mindre tid på smarttelefon og ipad. Foreldre som hadde en negativ holdning til barnas skjermbruk og et ønske om å begrense denne, var assosiert med lavere skjermtid på

TV i ukedagene og i helgene. Det kommer fram at det ikke var noen sammenheng med foreldrenes mestringsfølelse vedrørende grensesetting av barnas skjermbruk og at foreldre brukte mindre tid på skjerm. På bakgrunn av funnene foreslår forfatterne, at ved å lære foreldre om de negative konsekvensene ved skjermbruk kan det føre til en holdningsendring som i neste omgang reduserer barnas skjermtid og stillesitting. Det bør rettes tiltak mot hele familien understreker forfatterne (Solomon-Moore et al., 2017).

En randomisert kontrollert studie i fem europeiske land, der 3325 barn og 3038 foreldre deltok, ble sammenhengen mellom foreldrenes regler og utøvelse med barnas skjermtid målt. Forfatterne antyder en assosiasjon mellom barnets skjermbruk og foreldrenes regler og kommunikasjonsstil. Når regler for skjermbruk var til stede, var det i betydelig grad assosiert med redusert skjermtid. Videre kommer det fram at når foreldre hadde en autonomistøttende foreldrestil, som innebar at foreldre snakket med barna og involverte dem i reglene, brukte barna mindre tid på skjerm. Barn som hadde foreldre med en kontrollerende foreldrestil, som bestemte regler uten å involvere barna, var det mer skjermtid. Forfatterne trekker fram at det er behov for å undersøke mer om hvilken effekt foreldrenes kommunikasjonsstil har på barns skjermtid (Bjelland et al., 2015).

Et tverrsnittstudie av 864 barn i alder 3-6 år og deres foreldre, undersøkte hvordan sosiale og psykologiske faktorer i hjemmemiljøet, sett i sammenheng med foreldrenes utdanningsnivå, påvirket førskolebarns skjermtid. Studien ble utført med spørreskjema og registrering av barnas skjermtid i dagbok. Funnene viste en klar sammenheng mellom foreldrenes skjermbruk foran barna og barnas egen skjermbruk. Foreldre med høyere utdanningsnivå gjorde mindre som «alle andre» og hadde færre skjermer sammenlignet med foreldre med mellom- eller lav utdanning. Dette var assosiert med mindre skjermtid. Foreldre med høy utdanning følte mindre press fra samfunnet vedrørende bruk av digitale medier og la større vekt på å begrense barnets tid ved skjermen (Määttä et al., 2017).

Når foreldrene manglet kunnskap om anbefalingene hadde ofte barna mer skjermtid enn det retningslinjene sa. Forfatteren trekker fram at foreldre har en viktig rolle ved å kunne påvirke barnas vaner (Miguel-Berges et al., 2020). Over halvparten av foreldrene som var med i en undersøkelse om barnas spillevaner, svarte at de ofte eller av og til var usikre når

det kom til barnas skjermbruk. Foreldrene til barn som spilte mer enn fire timer var betydelig mer usikre enn foreldrene til barn som spilte mindre enn fire timer (Ipsos, 2021).

Foreldre oppga at de syntes det var vanskelig å begrense skjermtiden og å ha kontroll på hva barna brukte de digitale enheter til. 22,2% av foreldrene oppga at det var også utfordrende å begrense egen skjermbruk. Forfatteren understreker at foreldrenes tanker om bruk av digitale enheter i hjemmet er viktig for å kunne utvikle retningslinjer som kan være forebyggende. Det var 40,7 % som etterspurte råd om hvordan de kunne redusere skjermtiden og klare å håndtere digitale enheter i hjemmet (Dannet, 2897-2898).

3.4 Mål for helsefremmende og forebyggende arbeid for barn og unge

Helsefremmende og forebyggende arbeid for barn og familier er et viktig satsningsområde for helse og trivsel som er lovfestet i kommunehelsetjenesten (Helse- og omsorgstjenesteloven, 2011). Omfanget av sykdom eller lidelse og medfølgende konsekvenser er viktig for arbeidets satsningsområde (Skogen et al., 2018). Målet med arbeidet er å fremme barns psykiske og fysiske helse og å styrke sosiale og miljømessige forhold. I tillegg er det et mål om å forebygge skade og sykdom, samt utjevne helseforskjeller (Helsedirektoratet, 2022a). Det helsefremmende arbeidet tar sikte på å fremme prosesser for god helse og å styrke beskyttelsesfaktorer. Et viktig aspekt ved det forebyggende arbeidet er å ta grep før det utvikler seg til et problem. Kunnskap om hva som er uheldig for helsen vår er nyttig å legge til grunn (Garsjø, 2018, s. 25-26). En god fysisk og psykiske helse i barne- og ungdomsårene legger grunnlaget for helse og trivsel i voksen alder. Det er lønnsomt for enkelt individet og for samfunnet.

Barn og unge må ha strategier og kunnskap for å kunne mestre den digitale hverdagen (Prop. 121 S, 2018-2019). EU kids online undersøkelsen fra 2010 viste at det kun var halvparten av de norske barna som gjorde en aktiv handling ved å ta kontakt for hjelp, blokkere eller rapportere hendelsen, om de hadde opplevd noe ubehagelig på nett (Staksrud, 2013, s. 106-107). Ved å gi barn ferdigheter til å håndtere vonde og ubehagelige situasjoner som oppstår på digitale plattformer, øker handlingskompetansen og en potensiell skade reduseres (Staksrud, 2013, s. 38-39).

For å utvikle en god helse er omgivelsene viktig (Prop. 121 S, 2018-2019). Ved å styrke miljøet rundt barnet blir det enklere å ta gode valg for å ivareta helse og utvikling (Klepp et al., 2017, s. 22). Det helsefremmende og forebyggende arbeidet bør foregå der barnet er (Skogen et al., 2018). Foreldrestøtte er et viktig element i arbeidet for å fremme barn og unges helse (Lindberg & Hvatum, 2016, s. 289). Undersøkelser viser at en del foreldre har lite kunnskap om den digitale hverdagen til barn og unge (Staksrud & Ólafsson, 2019, s. 76). Det kan være behov for foreldreveiledning når det gjelder hvordan den voksne møter barnet i forhold til skjermbruk (Prop. 121 S, 2018-2019). Slik intervensjon overfor foreldre kan være med å styrke foreldrerollen og bidra til at barnet har en positive utvikling (Barne- og likestillingsdepartementet, 2018).

3.5 Foreldrenes betydning for barnet

Helt grunnleggende er barn avhengig av sine omsorgspersoner for å utvikle seg (Broberg et al., 2008, s. 48-49). Omsorgen og nærheten mellom foreldre og barn sikres av innebygde systemer ifølge Bowlby (1988, s. 3-10). Barnet benytter omsorgspersonen til trøst, trygghet og som en trygg base for å kunne utforske (Hart, 2012, s. 122). Hvis barnet viser tilknytningsatferd som gråt, smil eller bevegelse mot omsorgsperson er det fordi deres omsorgsbehov er aktivert for å få kontakt og nærhet (Brandtzæg et al., 2011, s. 20). Målet med denne unike relasjonen mellom omsorgsperson og barn, er at barnet får trygghet til å utforske og å utvikle seg. Barnet vil da etter hvert lære å regulere følelsene på egenhånd (Torsteinson et al., 2012, s. 721-732).

Det beste for barnets utvikling er at foreldrene ser, forstår og møter barnets emosjonelle behov. Foreldrene må være oppmerksomme, forutsigbare og pålitelige (Ainsworth et al., 1978, s. 255-260). Foreldrene bør være emosjonelt sterkere enn barnet og tåler barnets følelser. Det betyr at foreldre må være forståelsesfulle og aksepterende i forhold til barnets emosjonelle behov og ta barnet inntil seg når det er behov for det. Samtidig er det viktig at foreldrene tar ledelse og setter grenser der det er nødvendig (Torsteinson et al., 2012, s. 733-734). Barnet trenger hjelp av foreldrene til å organisere følelsene sine når de ikke forstår dem selv og den indre opplevelsen virker overveldende. Utviklingsmessig er de ikke i stand til å håndtere det alene (Powell et al., 2015, s. 53-59). Selv når barn blir eldre har de behov

for å få hjelp til å forstå og håndtere følelsene sine. Barnet trenger hjelp til å roe seg ned når det er lei seg eller sint. Foreldre kan hjelpe barnet å tolke følelsen og vise at det er akseptabelt og trygt.

Foreldre aksepterer ulike følelser hos barnet på forskjellige måter. Noen foreldre synes det er enklere å ta imot et barn som er lei seg enn et barn som er sint. Det er forskjellig fra person til person, i ulike familier og kulturer (Bufdir, 2020a). Når det er mulig skal foreldrene følge barnets behov, men når det er nødvendig er det viktig at foreldrene tar ledelsen. Det gjør at barnet kjenner seg trygt. Det er ellers fint at barnet er med og bestemmer i passende situasjoner utfra barnets alder og utvikling. Det styrker anerkjennelsen av barnet og gir viktig lærdom (Powell et al., 2015, s. 53-59). Når foreldre lar barn få lov å påvirke noe av det som omhandler dem, formidler de at barn er viktige og at deres behov tas hensyn til. Å få være med å bestemme er ikke det samme som å bestemme alt. Det er foreldrene som har det avgjørende ordet (Bufdir, 2020b).

3.5.1 Foreldrerollen i endring

Foreldrerollen påvirkes av samfunnet vi lever i og endringer i vår kultur. Det er ikke alltid lett å vite hva som er god foreldreomsorg. Forandringene fra generasjon til generasjon har aldri gått fortere. Foreldre har blitt mer bevisst på foreldreansvaret. Det kan også være at foreldre nå verdsetter barna sine på en annen måte enn tidligere. Med færre barn har foreldre også mulighet i langt større grad til å følge barnet tettere enn før. Foreldre legger til rette for aktiviteter og barna har blitt mindre selvstyrende (Smith & Langdalen, 2021, s. 131).

Forskning viser at kunnskap om at foreldre forstår og møter barns emosjonelle budskap har vært positivt for barns utvikling (Powell et al., 2015, s. 43). En omsorgspraksis hvor foreldre støtter og beskytter barnet slik at barnet ikke skal oppleve vonde eller ubehagelige opplevelser, kan virke mot sin hensikt (Smith & Langdalen, 2021, s. 192-213). Mange foreldre har en tanke om at barna alltid skal være lykkelige, ikke kjenne på ubehag og tilrettelegger deretter. Når foreldre overbeskytter barnet er det ofte for å beskytte barnets selvfølelse, men det kan føre til at barnet etter hvert sliter med motivasjon og utholdenhet.

Mediekulturen trekkes fram en faktor som kan forlenge barndommen på den måten at

barna i mindre grad er ute og utforsker og blir værende hjemme der de digitale duppedittene er (Smith & Langdalen, 2021, s. 118-119).

3.6 Foreldre i en digital verden.

Rapporten Parenting for a Digital Future presenterer resultatene fra en kvantitativ undersøkelse av foreldre til barn i alder 0–17 år i Storbritannia og viser at digitale medier er godt integrert i familielivet. Foreldre og barn bruker digitale medier til å holde kontakt med hverandre, se på tv, film og spille sammen. Hensikten med studien var å se på hvordan foreldre forestiller seg og forbereder seg på deres egen og barnas digitale fremtid (Livingstone et al., 2018). Mange foreldre oppga at de hadde mye kunnskap om bruk av internett, viser rapporten Digitalt foreldreskap.

Resultatene er basert på EU Kids Online undersøkelsen av barn mellom 9 og 17 år med én forelder hver, fra Norge og andre utvalgte europeiske land. I tillegg inkluderer rapporten intervjuer av 10 barn med én forelder fra Norge. Rapportens formål var å se på hvilken rolle foreldre i Norge har når det kommer til barnas bruk av digitale enheter. Sammenlignet med barnas digitale ferdigheter, hadde foreldre til yngre barn bedre ferdigheter enn barna. Men for de eldste barna, hadde barna høyere ferdighetsnivå enn foreldrene. Det kommer videre fram at mange foreldre har lite eller ingen kunnskap om hva barna driver med på skjerm. Svarene til foreldre og barn spriker til tider mye. Hele 19 % av foreldrene svarer at barnet har opplevd noe ubehagelig, uten at barna hadde oppgitt det samme. Det var kun 21 % av barna som oppga at foreldre og barn snakket om det de så på nett, mens 47 % at foreldrene mente det samme. 29 % av foreldrene sa at de holdt seg i nærheten av barna når barna brukte internett, mens kun 9 % av barna var enig i det. Av barn som hadde hatt ubehagelige opplevelser på nett, var det færre enn 3 av 10 foreldre som visste om det. Når det gjaldt felles aktivitet med foreldre og barn på nettet, svarer 8 % av barna at det skjedde ofte eller svært ofte (Elvestad et al., 2021).

Ifølge Livingstone et al. (2018) engasjerte foreldrene seg ved å se på skjerm sammen med barna og snakke om innholdet på skjermen. De hadde på denne måten en aktiv foreldreinvolvering. De benyttet også restriktive strategier ved å lage regler og bruke ulike digitale innstillinger for å kontrollere skjermbruken. Foreldre til yngre barn brukte i større

grad restriktive strategier. Foreldre til barn mellom 5 og 12 år og foreldre med høy inntekt, var de som brukte mest aktive strategier. I tillegg til å lage regler, oppmuntret de barnet til å utforske internett. Foreldre til barn på mellomtrinnet og foreldre fra middelklassen brukte i større grad digitale medier som en støtte til barnas læring.

Ifølge Elvestad et al. (2021) var ikke alle foreldre og barn enig i om foreldrene brukte aktiv foreldremediering, men 58 til 79 % var enig i at de hadde et aktivt forhold til digitale medier. Ved spørsmål om restriktiv foreldremediering, svarer 67 % at de hadde regler for hvor lenge barnet fikk se på internett. Livingstone et al. (2018) skriver videre at skjermtid er ikke det temaet som skaper mest konflikt i familien. Mange foreldre rapporterer allikevel om mer konflikter når det gjelder hvor mye skjermtid barnet får ha, enn om hvilken aktivitet barnet kan bruke på digitale media.

Foreldre mangler støtte til hvordan de skal håndtere digitale dilemmaer. Det kommer også fram at de står veldig alene om å håndtere utfordringene med digitale medier (Livingstone et al., 2018). Foreldre formidler at de ønsker å støtte barnets nettbruk slik at barnet er trygg på nettet og uttrykker et stort behov for å få råd og informasjon (Elvestad et al., 2021). Kun 13 % av foreldrene rapporterte at de brukte offisielle informasjonssider for råd. Foreldre spurte stort sett venner og slektninger om råd. Omtrent 30 % spurte om råd som gjelder generelle problemer og 9 % spurte om råd som handler om digitale utfordringer. Undersøkelsen viser at det er et stort generasjonsgap når det kommer til digital kunnskap. Det kan føre til at foreldrene møter på variabel støtte hos egne foreldre. Mange foreldre opplever at de ikke finner støtte på internett når det kommer til problemstillinger om digitale medier (Livingstone et al., 2018). Av foreldrene var det 86 % som oppga at de ønsket å få råd fra lokale eller nasjonale myndigheter, men kun 52 % opplevde at de allerede fikk det. Det var 83 % som ønsket å få råd av venner eller familie og 91 % kunne tenke seg informasjon fra barnets skole (Elvestad et al., 2021). Helsemyndighetene bør vurdere hvordan de kan nå foreldre med retningslinjer om digital håndtering på måter som er effektive, inkluderende og spesifisert for ulike alder og behov hos barnet. Foreldre er forsiktig optimistiske når det gjelder digitale medier, spesielt med tanke på fordeler opp mot ulemper (Livingstone et al., 2018).

3.6.1 Helsemyndighetenes råd om skjermbruk for barn

Medietilsynet er underlagt Kulturdepartementet og gir råd om at barn over 5 år ikke bør se på skjerm før leggetid. Det bør lages regler for skjermbruk og barn bør ha flere aktiviteter enn skjermaktivitet Medietilsynet (2021). Råd utgitt av Barn, ungdoms- og familiedirektoratet handler om at foreldrene bestemmer hvor mye barnet skal bruke medier og når de er klar for det. De skriver videre at hver familie må selv finne ut av hva som passer for dem (Bufdir, 2022). Ifølge nye nasjonal faglige råd for fysisk aktivitet frarådes skjermbruk for barn under 2 år. For barn eldre enn 2 år bør skjermtiden begrenses til én time om dagen og det er positivt om skjermtiden reduseres enda mer. Barn mellom 5 og 17 år bør begrense tiden de er i ro, særlig med tanke på passivitet i forbindelse med skjermbruk på fritiden. Aktivitet som fører til stillesitting kan oppta muligheten for at barnet kan være i fysisk aktivitet. Aktivitet og tiden i ro må balanseres (Helsedirektoratet, 2022b).

I USA og Storbritannia har anbefalinger om barn og skjermbruk. Verdens helseorganisasjon har utarbeidet anbefalinger for de yngste barna. American academy of child and adolescent psychiatry (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2020) og American Acedemy of Pediatrics (American Academy of Pediatrics, 2016) anbefaler at barn mellom 2 og 5 år bør ha begrenset skjermtid til én time om dagen. For barn fra 6 år kan det inngås en felles avtale i familien om skjermbruk og foreldre bør oppmuntre til gode vaner.

Skjermaktivitet bør være avslått under måltider og ved familieaktiviteter. Skjerm bør slås av 30-60 min før leggetider og fjernes fra soverommet. WHO (2019) har laget retningslinjer for skjermbruk for barn under 5 år som sier at barn mellom 3 og 4år bør redusere stillesittende aktivitet med skjerm til én time. Royal College of Paediatrics and Child Health (2019) sine retningslinjer anbefaler at det i hver enkelt familie lages egne regler for bruk av digitale medier og at aktivitet på skjerm avsluttes en time før leggetid.

4 Design og metode

Med utgangspunktet i problemstillingen som ønsker å utforske foreldres erfaringer, er kvalitativ metode benyttet i studien. Kvalitativ metode er egnet for å studere kvaliteter eller kjennetegn ved et fenomen som vi ønsker å forstå mer utdypende (Johannessen et al., 2016, s. 27-29). Ved å bruke kvalitativ forskningsmetode åpnes det for muligheten til å få ny kunnskap om prosesser som omhandler individuelle mennesker i en sosiokulturell sammenheng. Ved å inngå i den sammenhengen det gjelder, kan en oppnå å få levende kunnskap i sitt naturlige miljø (Malterud, 2017, s. 30-31).

På bakgrunn av at det var ønskelig å få et nyansert bilde av foreldrenes erfaring med utfyllende beskrivelser og for å besvare problemstillingen, ble kvalitativt design med semistrukturert intervju valgt som datainnsamlingsmetode. Intervju som datainnsamling gjør det mulig å studere meninger, holdninger og erfaringer fra en persons perspektiv (Tjora, 2021, s. 128). Intervju er egnet for å få fylldig kunnskap og variasjoner om personlige erfaringer (Johannessen et al., 2016, s. 27-29). Semistrukturert intervju legger til rette for en relativt fri samtale med åpne spørsmål rundt temaer som forsker har bestemt på forhånd. Det gir muligheten til å gå i dybden der informanten har mye å fortelle og legger til rette for digresjoner der viktig informasjon kommer frem, som forsker ikke har beregnet på forhånd (Tjora, 2021, s. 128).

Det er gjennom interaksjon mellom intervjuer og intervjupersonen at kunnskapen produseres (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 99). Under hele intervjuprosessen var jeg veldig bevisst på at jeg skulle etablere et godt forhold til dem jeg hadde kontakt med. Jeg ønsket at foreldrene skulle ha en grei opplevelse og være trygge under intervjuet. Jeg var bevisst på ikke å påvirke foreldrene, spesielt siden jeg er helsesykepleier. Det overrasket meg likevel at de som deltok i studien var åpne og fortalte om det som de syntes var utfordrende, noe som jeg antar det er knyttet en viss grad av ubehag til. Tilliten mellom informant og forsker er avgjørende for kvaliteten på intervjuet (Tjora, 2021, s. 32).

4.1 Utvalg

Deltakerne i studien ble rekruttert ved å benytte et strategisk utvalg, det vil si at deltakerne hadde erfaring med temaet (Malterud, 2017, s. 58-59). Ved å utarbeide ulike kriterier for deltakelse er målet å optimalisere deltakerens bidrag i forhold til problemstillingen (Tjora, 2021, s. 48). Det var ønskelig å rekruttere deltakere til det ikke kom ny informasjon. Utvalget for studien ble foreldre til barn mellom 6 og 9 år, der barnet brukte ett eller flere medier med skjerm daglig på fritiden. Jeg vil anta at foreldre til barn i denne aldersgruppen fremdeles har en god oversikt over barnas skjermbruk. Foreldrene måtte snakke og forstå norsk. Både foreldre som bodde sammen og aleneforsørgere ble inkludert. Jeg ønsket å få variasjon blant deltakerne som kunne representere ulike erfaringer (Malterud, 2017, s. 59) og prøvde derfor å rekruttere foreldre med ulik sosioøkonomisk bakgrunn og bosted. Ved strategisk utvalg er utvalgsbasis en kalkulert risiko (Malterud, 2017, s. 68). Jeg kjente ikke deltakerne, men helsesykepleierne som rekrutterte dem hadde kjennskap til dem fra før og dette kan i teorien påvirke utvalget.

Deltakerne i studien består av ni foreldre. En av foreldrene er aleneforsørger og barna har delt bosted. De resterende deltakerne bor med samlet familie. Det er to fedre og syv mødre som er med i studien. Deltakerne har bosted i to forskjellige kommuner på Sør-Norge.

4.1.1 Rekruttering

For å rekruttere deltakere til studien tok jeg kontakt med helsesykepleiere jeg kjente fra før. De jobber i skolehelsetjenesten. Det påpekes at det ikke rekrutteres deltakere fra min arbeidskommune. Helsesykepleierne hadde mulighet til å kontakte foreldre på bakgrunn av sitt yrke. Jeg håpet at foreldrene ville gi rask respons når de kjente helsesykepleieren og det ikke var en helt fremmed som kontaktet dem. Jeg ønsket å få et bredt utvalg og planla å rekruttere fra både by og bygd.

Helsesykepleierne ville hjelpe til med å rekruttere foreldre til studien og fikk informasjon om studiens formål, både muntlig og skriftlig. De måtte i tillegg undertegne en samtykkeerklæring. Deres enhetsledere ble også kontaktet og fikk utdelt informasjons- og samtykkeskriv som de undertegnet. På bakgrunn av inklusjonskriteriene for utvalget tok helsesykepleierne kontakt per telefon med deltakere som kunne være aktuelle og ga

informasjon om studien. For de foreldrene som ønsket mer informasjon eller ønsket å delta, ble kontaktinformasjonen videreformidlet til meg. Jeg tok så kontakt med deltakerne per telefon for å gi informasjon som studiens hensikt og hva deltakelse ville innebære for foreldrene. Tidspunkt for intervjuene ble avtalt. Foreldrene fikk også informasjons- og samtykkeerklæring tilsendt (vedlegg 1). Da jeg ringte deltakerne, var det én forelder som ikke ønsket å være med likevel. Jeg fikk inntrykk av at deltakeren var redd for at den var valgt med tanke på at barna brukte mye tid på skjermaktivitet. Det var to foreldre som sto på en reserveliste i påvente av informasjon fra deltakerne det var laget avtale med. Alle deltakerne det ble gjort avtale med, gjennomførte intervjuet. Når det ikke kom ny informasjon (Malterud, 2011, s. 64-65), ble intervjurunden avsluttet. Deltakerne som sto på reservelisten, fikk informasjon på mail om at intervjurunden var avsluttet.

4.1.2 Datasamling

Datainnsamlingen ble gjennomført med semistrukturert intervju. Målet med semistrukturert intervju er å kunne ha en forholdsvis fri samtale med åpne spørsmål som gir informantene mulighet for å utdype der de har mye å fortelle. Det vil gi mulighet for å få tak i nyansene i erfaringene og opplevelsene (Tjora, 2021, s. 128).

Intervjuene var først planlagt som fysisk møte. Jeg vurderte det slik at det kunne bidra til å øke tilliten. Det ble satt av god tid i forkant av intervjuene til samtale med foreldrene for at de skulle slappe av og føle seg komfortable i intervjusettingen. Jeg hadde også planlagt at foreldrene skulle velge intervjusted om det var noe de ønsket. At deltakeren kunne velge lokalisasjon kunne også være en hjelp for å balansere maktforholdet i en intervjusituasjon. Slik ble det ikke likevel. Akkurat da intervjuene skulle gjennomføres var det en økning av smitte med koronaviruset. Det var også stor usikkerhet omkring videre utviklingen av pandemien og fremdeles mange restriksjoner i forbindelse med sosial kontakt. Det var mulig å holde mer enn to meters avstand under et intervju, men jeg tenkte at et intervju også kunne gjøres på andre måter uten at informasjonen fra deltakerne ville endres.

På bakgrunn av VID sine retningslinjer (VID vitenskapelige høgskole, u.å.) om innsamling av data ble intervjuene gjennomført via Zoom med brukertilgang fra VID. Løsningen ivaretok personvern og vi fikk se hverandre da vi snakket. Det var både praktisk og tidsbesparende

noe som deltakerne også satte pris på. Jeg reflekterte også over at et videointervju kanskje vil gjøre det mindre skummelt for deltakerne å si sin oppriktige mening enn om vi satt fysisk satt i samme rom.

4.2 Intervjuer og intervjukontekst

Intervjuene ble gjennomført i desember 2021 og januar 2022 med videosamtale via Zoom. Avtale for intervju ble gjort over telefon. Avtalene ble satt opp raskt etter telefonsamtalen fordi jeg håpet at det da ville være større sjanse for at deltakerne gjennomførte intervjuene. Tidspunktet for intervjuene fikk deltakerne bestemme selv. Noen intervjuer ble gjennomført først tre uker etter telefonsamtalen pga. julehøytiden. Det ble benyttet lydopptaker lånt fra VID. Intervjuene hadde en varighet på mellom 30 og 60 minutter. En intervjuguide (vedlegg 2) ble utarbeidet på forhånd for å strukturere intervjuet. For å utelukke feil og uklarheter gjennomførte jeg et pilotintervju. Det bidro også til at jeg fikk øvd meg på intervjusituasjonen og fikk et inntrykk av hvor lang tid det var aktuelt å bruke på et intervju. Jeg måtte også gjøre noen endringer på spørsmålene, slik at det ble tydeligere for deltakeren hva jeg mente.

Før intervjuene hadde vi en kort prat for å gjøre samtalen mer naturlig og skape en avslappet atmosfære. Det ville forhåpentligvis inngi tillit. Trygghet og tillit kan ha noe å si for kvaliteten på dataene (Tjora, 2021, s. 130). Det var en hjelp at jeg hadde snakket med deltakerne tidligere da avtalene ble gjort. Deretter fikk deltakerne informasjon om studiens hensikt og orientering om det praktiske rundt intervjusituasjonen. De fikk informasjon om at intervjuene ble tatt opp på lydopptaker, at intervjuene skulle transkriberes i etterkant og anonymiseres fortløpende. Det ble også gitt informasjon om at deltakerne kunne trekke seg når som helst uten å oppgi noen grunn eller at det ikke ville få konsekvenser for dem. Jeg påpekte at samtalen under intervjuet ville bære preg av at deltakerne ikke fikk respons som i en vanlig samtale, men at de kunne bli spurt om å utdype utsagn. Ved å skape gode rammer for intervjusituasjonen, kan det bidra til å øke kvaliteten på intervjuet (Tjora, 2021, s. 132-134). Deltakerne fikk mulighet til å stille spørsmål før oppstart av intervjuene.

Siden intervjusituasjonen var ny for meg, valgte jeg å ha en del spørsmål klare. Jeg fulgte intervjuguiden tett, for å unngå å påvirke deltakerne ved å stille ledende spørsmål. Jeg var

redd for å gå glipp av viktige utsagn fra deltakeren hvis jeg stilte for mange oppfølgings spørsmål. Jeg var veldig bevisst på å lytte med et åpent sinn, som ifølge Malterud (2011, s. 70) er viktig for å oppfatte det nye og uventede. Det følte trygt å følge intervjuguiden. Etter noen intervjuer klarte jeg å løsrive meg mer og stille spørsmålene fortløpende der det var naturlig i samtalen. Ved noen tilfeller ble foreldrene spurt om å utdype svarene eller jeg repeterte deres utsagn for å få en bekreftelse på deres opplevelse. Jeg kunne stille spørsmål for å få dem til å snakke mer om temaet de var inne på. Underveis i intervjuene gjorde jeg notater av enkeltord eller inntrykk som jeg merket meg. Etter intervjuene ble lydopptakeren slått av, jeg takket dem for at de stilte opp og samtalen ble avsluttet.

4.2.1 Transkribering

Ved transkripsjonsprosessen blir samtalen som utvikler seg under intervjuet gjort om og endret til skriftlig form. For å få med seg detaljene fra talespråk til skriftspråk og unngå at informasjon skal gå tapt, må det gjøres vurderinger underveis (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 204-205). For å få med meg alle nyanser, stemninger og uttrykk valgte jeg å skrive alle ord på deltakernes talemåte, i tillegg til alle verbale uttrykk og pauser. Notater i prosjektloggen var også en hjelp for å få med det som kom fram i fellesskap underveis i intervjuet. Ord og uttrykk som bar preg av at norsk ikke var morsmålet ble også notert, fordi det ikke var noe risiko for at deltakeren ble identifisert. Noen deltakere nevnte navn på familiemedlemmer, yrke eller spesifikke steder de hadde vært på. Det ble anonymisert fortløpende i teksten. Siden det ikke hadde relevans for problemstillingen, ble det vurdert at det hadde lite innvirkning på funnene.

Intervjuene ble transkribert så fort som mulig etter at de ble gjennomført. På grunn av mange intervju etter hverandre, drøydde denne prosessen over noen uker. Jeg var overrasket over hvor tidkrevende dette arbeidet var. Etter at intervjuene var transkribert satt jeg igjen med 62 sider med transkribert tekst. Jeg leste gjennom alle transkripsjonene og noterte meg temaer og ord som gikk igjen. Etter hvert som jeg leste streket jeg under det som gjentok seg. Det kom da tydeligere frem hvilke temaer som var viktig for foreldrene.

4.2.2 Prosjektlogg

På et av seminarene for masterstudie i starten av studieløpet tipset en av lærerne oss om at loggføring av refleksjoner underveis er viktig for å gjøre studieprosessen enklere, få med seg detaljer og å kunne beskrive vurderingene til slutt i oppgaven. Fram til da hadde jeg laget meg en del notater, uten at jeg hadde kalt det en «logg». Nå samlet jeg alt i en mappe. I etterkant av seminaret var jeg også mer bevisst på å beskrive vurderingsprosessen. Inntrykk og refleksjoner underveis fra intervjuene, transkripsjonen og analysen ble notert (Malterud, 2011, s. 73).

4.3 Stegvis–deduktiv induktiv modell

For å kunne evaluere resultatene som troverdig, må de metodiske prosedyrene være kjent. Analysen av intervjuene skal beskrive hvordan dataen er tolket og kategorisert (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 280-281). Ifølge Tjora (2021, s. 216-217) har den kvalitative analysen som mål at de som leser forskningen, uten selv å gå gjennom dataen som er innsamlet, skal få økt kunnskap om det som er forsket på. Det krever sensitivitet i forhold til hva som finnes i dataen ut over forventninger og problemstilling.

Flere analysemetoder ble undersøkt og vurdert underveis. Etter samtale med veileder vendte meg deretter mot Aksel Tjora (2021) sin stegvise deduktive-induktive modell (SDI). Modellen fremstod som omfattende, men analyseprosessen var grundig beskrevet på en enkel måte som gjorde meg tryggere i denne prosessen. Jeg støttet meg også til video av stegene i modellen på Youtube for å forstå den enda bedre og for at analysen skulle bli så riktig som mulig. Forskningsmaterialet er analysert med inspirasjon fra SDI-modellen. Analysen inkluderer utvikling av koder, kodegrupper og temaer. Analysestegene ble drøftet med veileder for å unngå subjektive tolkninger og for å styrke påliteligheten (Stige et al., 2011) i resultatene. Videre ble de foreløpige analysestestegene og preliminare funnene presentert på seminarer og drøftet med studenter og lærere tilknyttet studiet. Ifølge (Tjora, 2021, s. kap. 7) er det viktig under hele analyseprosessen å veksle mellom å se på delene og helheten.

4.3.1 Stegene i SDI

Den stegvise-deduktive induktive metoden er en modell som tar utgangspunktet i en trinnvis analyse med oppskriftsmessige og reflekterte delprosesser, fra innsamling av rådata til utvikling av konsepter (Tjora, 2021, s. 216). Modellen beskriver seks trinn der du jobber induktivt fra rådata til konsepter. Ved å sjekke ut fra det mer teoretiske til praktiske, gjøres det mellom hvert steg en nedadgående tilbakekobling som ifølge modellen er oppfattet som den deduktive delen. Den deduktive delen omhandler også tester som er en kvalitetssjekk for det induktive arbeidet. Selv om modellen gir uttrykk av å være en lineær prosess, er den sjeldent det i virkeligheten. Modellen kan være en hjelp for å systematisere arbeidet og skape fremdrift (Tjora, 2021, s. 20).

Det første steget av de seks trinnene er å generere empiri gjennom et utvalg. Underveis gjennomføres en utvalgstest med et kontinuerlig tilbakevendende spørsmål om deltakere og kriteriene for utvalget er hensiktsmessig for problemstillingen og for å få en bredde i materialet (Tjora, 2021, s. 20). Datainnsamling og utvalg for studien blir beskrevet i underkapittel 4.1, 4.1.1 og 4.1.2. Transkripsjonsprosessen er beskrevet i kapittel 4.2.1. Videre skal det bearbeidede materialet gjøres om til koder og kodegrupper med påfølgende test. I denne studien dannes det temaer på bakgrunn av kodegruppene og ikke konsepter og teori som de opprinnelige stegene i SDI-modellen beskriver. Koding, kodegrupper, samt tester og utvikling av temaer blir beskrevet i kapitlene 4.3.2 og 4.3.3.

4.3.2 Empirinær koding

I første delen av analysen skal det lages koder på bakgrunn av den bearbeidede dataen fra transkripsjonene. Det er ulike strategier for å komme frem til kodene, men kjernen er at kodene skal ligge tett opp til empirien (Tjora, 2021, s. 217-219). I denne delen av prosessen leste jeg gjennom transkripsjonene og skrev koder fortløpende i marginen. På forhånd hadde jeg sett på ord jeg hadde notert meg ved gjennomlesning. Tidligere hadde jeg notert meg at mange snakket om det samme, men brukte forskjellige ord og fant koder for utsagn som hadde samme innhold. Det ble laget nye koder etter hvert som det kom ny informasjon. Det ble i snitt 44 koder per intervju (Tjora, 2021, s. 220). Tjora skriver at et høyt antall koder kan tyde på at det empiriske innholdet er bevart. Det kan være en fordel inn i det videre

arbeidet. Målet med kodingen er å få fram essensen i materialet, redusere mengden og få fram detaljer i dataen (Tjora, 2021, s. 218). Jeg merket fort at jeg hadde lett for å dele materialet inn i temaer. Jeg måtte jobbe med meg selv for å ta utgangspunkt i detaljene og det som kom fram av utsagnene Tjora (2021, s. 220) og merket at det krever øvelse.

Tjora har utarbeidet en kodetest som skal være en hjelp i arbeidet med å få gode koder (Tjora, 2021, s. 224-225). Etter første runde med koding og utføring av kodetesten, forstod jeg at det måtte lages nye koder. Kodetesten gikk ut på at riktig koding innebar at koden ikke kunne lages på forhånd og at den sier noe om det som blir sagt og ikke om temaet. Jeg oppdaget da at jeg hadde laget koder etter temaer og måtte gå en ny runde med koding. Det var en stor hjelp å være bevisst at kodene skulle basere seg på hva foreldrene sa. Testen var til nytte. Etter en ny runde med koding, bestod materialet kodetesten etter min vurdering.

4.3.3 Kodegrupper og utvikling av temaer

Det neste steget i SDI-modellen er å danne grupper på bakgrunn av kodenenes innhold. Funnene fra intervjuene presenteres under temaene i kapittel fem.

I en masteroppgave foreslår Tjora at det dannes tre til fem kodegrupper. Hver gruppe skal ha en indre konsistens og tematisk være adskilt fra hverandre. Det er i denne fasen man staker ut en kurs og kan ende opp med et stort antall kodegrupper (Tjora, 2021, s. 232). Jeg syntes det var vanskelig å finne seks grupper ut fra over 400 koder. Jeg laget derfor først 25 grupper som jeg videre kortet ned til åtte kodegrupper. Underveis i prosessen tok jeg et steg tilbake for å se på helheten. Jeg leste materialet på nytt og så på notatene fra loggen og ordene som var fremtredende ved første runde av analysen. De foreløpige kodegruppene ble sendt til veileder. På bakgrunn av tilbakemeldingene ble to av kodegruppene slått sammen med andre grupper pga. lik tematikk. Til slutt ble jeg stående igjen med seks grupper.

Kodegruppene ble markert med tall og farge for å skille dem og følgende kodegrupper ble dannet:

1. Ulike faktorer som påvirker barnas skjermbruk
2. Innvirkningen skjermbruk har på barnet
3. Usikkerhetsmomenter foreldre opplever tilknyttet barnas skjermbruk
4. Foreldrenes ledelse overfor barna og deres skjermbruk
5. Foreldres ønske om støtte
6. Regler for skjermbruk.

Underveis i arbeidet med å gruppere kodene, ble det anvendt en grupperingstest som undersøkte om koden kunne kobles til en eksisterende gruppe eller om det måtte dannes en ny kodegruppe. Vurderingen gjøres på bakgrunn av om gruppene har en tydelig avgrensning og innad skiller seg fra de andre gruppene (Tjora, 2021, s. 232). Underveis i arbeidet med å gruppere kodene så jeg at noe av informasjonen var mindre relevant. Denne ble lagt i en restgruppe. Etter drøfting med veileder kom jeg fram til at informasjonen om hvilke typer skjermaktivitet barna brukte, måtte utgå. Jeg vurderte at det ville være viktigere å få fram opplevelser i møte med barnas skjermbruk enn data om konkrete skjermaktiviteter.

Kodegruppene ble videre gruppert i tre ulike temaer. Utvikling av hovedtemaene beveger seg på dette nivået fra den induktive delen av analysen til at aktuell litteratur også kan være med i dannelse av temaene (Tjora, 2021, s. 232). Tema 1 handler om at barnet blir påvirket av mange ulike faktorer når det kommer til bruk av skjerm og foreldrenes opplevelse av hvilken innvirkning skjermen har på barna. Tema 2 handler om utfordringer og bekymringer foreldre opplever med barnas skjermbruk. Til slutt handler tema 3 om foreldrerollen i møte med barnas skjermbruk. Hvordan regulerer foreldrene barnets aktivitet på skjerm og hva opplever de kan være nyttig støtte for dem?

Tabell 1: Analysestegene

Transkripsjon	Empirinær kode	Kodegruppe	Tema
«Det varierer fra dag til dag, for det kommer helt an på hva slags fritidsaktivitet som står på planen eller om det bare er en hjemme-ettermiddag»	Skjermbruken varierer ut fra opplegg på ettermiddagen	Ulike faktorer som påvirker barnets skjermbruk	Barnets skjermbruk – fleksible regler og sosial inkludering
«Jeg synes det kan være vanskelig å regulere det. Jeg synes det kan være vanskelig å vite hvor mye er bra»	Vanskelig å navigere	Usikkerhetsmomenter foreldre opplever tilknyttet barnas skjermbruk	Utfordringer knyttet til barnas skjermbruk
«...så vi merket jo det at vi måtte sette oss ned og lage noen regler med begrensninger og at vi gjennomfører det begge to»	Behov for regler og at foreldrene er samstemte.	Regler for skjermbruk	Foreldrerollen i møte med barnas skjermbruk

4.4 Gyldighet, pålitelighet og generaliserbarhet

Ved presentasjon av forskning er gyldighet, pålitelighet og generaliserbarhet kvalitetskriterier for forskning (Tjora, 2021, s. 259)

4.4.1 Gyldighet

Gyldighet eller validitet dreier seg om metoden som blir benyttet i studien er egnet i forhold til det som skal undersøkes. I den kvalitative forskningen snakker vi om i hvilken grad metoden faktisk reflekterer de fenomenene vi ønsker å vite mer om (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 276). Gyldigheten kan styrkes ved å redegjøre for de valgene vi tar, gjøre vurderinger underveis og beskrive forskningsprosessen. For å oppnå høy gyldighet er den viktigste kilden at forskningen er forankret i annen relevant forskning og at metoden tar utgangspunktet i forskningsspørsmålene og problemstillingen (Tjora, 2021, s. 263). Underveis i forskningsprosessen har jeg snakket jevnlig med veileder og deltatt på masterseminar. Jeg har da fått mulighet til å beskrive mine vurderinger og fått tilbakemeldinger på delene i studieprosessen. Det gjelder vurdering av problemstilling, valg av metode og design, datainnsamling, analyse og til slutt presentasjon av funnene. Jeg håper det bidrar til å styrke gyldigheten i studien. Vurderinger og valg er presentert fortløpende i oppgaven. Transparens kan styrke forskerens pålitelighet og målet er at forskningens kvalitet skal komme tydelig fram for leserne (Tjora, 2021, s. 264-265). Det var en stor hjelp å skrive i loggen underveis for å sikre at jeg fikk med meg alle vurderinger. Ved å følge stegene i SDI-modellen har jeg også skrevet ned data og analysen av dataen. Jeg håper at redegjørelsen for vurderinger og valg i forskningsprosessen kan bidra til å styrke gjennomsiktigheten i oppgaven.

4.4.2 Pålitelighet

Pålitelighet eller reliabilitet handler om troverdighet og konsistens i forskningsresultatene. Spørsmålet om pålitelighet i kvalitativ metode kommer gjerne under intervju, transkripsjon og analyse med spørsmål om en annen forsker kunne kommet fram til samme resultater (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 276). Pålitelighet handler om at forskningsprosjektet har en sammenheng og at valgene som tas underveis i forskningsprosjektet er gode i forhold til det som undersøkes (Tjora, 2021, s. 259-264). Ved å bruke SDI-modellen og etterfølge kravene til datainnsamling og analysemetode, håper jeg på at påliteligheten i arbeidet blir ivaretatt. Min forforståelse og tidligere erfaringer har også innvirkning på arbeidet. Ved å være bevisst min

forforståelse og beskrive dem, kan det bidra til å opprettholde påliteligheten i arbeidet. Min forforståelse blir utdypet i kapittel 4.4.4.

4.4.3 Generaliserbarhet

Generaliserbarhet er en kvalitetsindikator og viser om resultatene av forskningen kan overføres til andre kontekster og situasjoner eller om de gjelder for et begrenset område (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 289). Tjora beskriver det generaliserbare opp mot SDI-modellen. I modellen er det konseptuell generalisering som er gjeldende ved at det utvikles konsepter som kan ha relevans for andre (Tjora, 2021, s. 267-269). Jeg har utviklet temaer på bakgrunn av funnene som har kommet fram av analysen. Jeg håper at temaene vil beskrive fenomener som andre kan gjenkjenne.

4.4.4 Forskerens forståelsesramme

Etiske problemstillinger er involvert i alle deler av intervjuundersøkelsen (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 79). Forforståelsen påvirker forskerens observasjoner og hvordan observasjonene vektlegges og tolkes. Forforståelsen påvirker hvordan vi forstår virkeligheten og møter verden rundt oss enten vi er oss den bevisst eller ikke (Johannessen et al., 2016, s. 34-35). Ved oppstart av et forskningsprosjekt, er forforståelsen ofte det som setter i gang undringer og er motivasjonen for valgte tema (Malterud, 2011, s. 44-45). Jeg er interessert i temaet om barn og skjermbruk, både som privatperson og i mitt yrke som helsesykepleier. Jeg har egne barn om bruker skjerm. I jobbsammenheng har jeg erfaring med at barn kan bli påvirket av skjermbruk på ulike vis. Jeg er bevisst på at min forforståelse, når det gjelder dette tema, bla. er formet av min bakgrunn, hva jeg oppfatter som «rett og galt» og hvilke erfaringer jeg selv har med skjermbruk. Min forforståelse påvirker mitt møte med foreldre, hvilke spørsmål jeg er opptatt av og hva jeg vektlegger når jeg formidler helseopplysning. Etter at jeg har lest forskning som sier at foreldre engasjerer seg lite i barnas skjermaktivitet er jeg blitt mer klar over alle faktorer som virker inn i en familiesituasjon når det gjelder bruk av digitale medier. Det er mange årsaker til at ting er som de er. Det har vært viktig for meg, så langt det lar seg gjøre og ikke la min forforståelse påvirke resultatet av funnene. For å

minimere påvirkningene av resultatet bruker jeg SDI -modellen og er bevisst de etiske vurderingene ved å gjennomgå og beskrive dem.

4.4.5 Etiske overveielser

I alle deler av et forskningsprosjekt er det involvert etiske problemstillinger (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 79). Det er viktig at kontakten med deltakerne i studien involverer tillit, respekt, konfidensialitet og gjensidighet (Tjora, 2021, s. 52).

Når forskningen skal omhandle personopplysninger må forskeren innhente samtykke og informere deltakeren om hva samtykke innebærer. Samtykke må være fritt, uttrykkelig og informert (Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora, 2021, s. 17). Deltakerne fikk informasjon både skriftlig og muntlig. De fikk informasjon om prosjektets hensikt, metode og hva deltakelse ville innebære for dem. Videre fikk deltakerne informasjon om at de kunne trekke seg når som helst, uten at det skulle få konsekvenser for dem eller at de trengte å oppgi noen forklaring. Personopplysninger ville da bli slettet. Det ble gitt informasjon til deltakerne om at intervjumaterialet skulle holdes konfidensielt og at det skulle være innelåst. Videre ble det opplyst at kontaktinformasjon og transkripsjonene ville bli slettet etter avslutning av forskningsprosessen. Prosjektbeskrivelsen, inkludert beskrivelse av ivaretagelse av personvern, ble sendt til NSD (Norsk senter for forskningsdata, u.å.) for vurdering (vedlegg 3). Dataen som er samlet inn kommer til å være lagret i henhold til VID vitenskapelige høyskole (2019) sine rutiner for behandling av personopplysninger i forskning og studentoppgaver og GDPR (European Commission, u.å.). All innsamlet data ble anonymisert og resultatene presenteres på gruppenivå slik at det ikke skal være mulig å identifisere deltakerne. Lydfilene ble slettet fortløpende etter transkripsjonen av intervjuene.

Når deltakere i forskningsprosjekter utleverer seg, er det alltid en fare for at det kan være en belastning for dem (Tjora, 2021, s. 46). I denne studien ble det ikke snakket om alvorlige hendelser, men jeg vil anta at det likevel kan vekke en del følelser når man snakker om bekymringer eller vonde hendelser deltakerne har opplevd. Deltakerne kan også oppleve det ubehagelig når det er fokus på noe de ikke mestrer. For å redusere belastningen etterstrebet jeg i størst mulig grad å gi god informasjon og skape tillit.

5 Funn

5.1 Barnets skjermbruk – fleksible regler og sosial inkludering

Det er stor variasjon i hvor mye tid barnet bruker på skjerm ifølge foreldrene. Skjermbruken i ukedagene kan variere fra en halvtime på kvelden, til at den brukes opp til tre timer og både på morgenen og kvelden. Så og si alle foreldrene sa at skjermtiden økte betraktelig i helgene. Da kunne barna sitte to til tre timer bare på morgenen.

Når foreldrene forteller om beregning av skjermtiden til barna, nevner de fleste at skjermtid ikke omhandler tid som går til skolearbeid eller tiden familien bruker sammen foran skjerm. De fleste foreldrene nevner ikke dette spesifikt, men det kommer fram ved beskrivelsene av en vanlig dag med skjermbruk. En forelder sier at barnet ser på skjermaktivitet etter leksene, men korrigerer seg selv og sier «men de har jo faktisk ipad-lekser». En annen forelder sier at barnet har spurt om lekser på skjerm kan regnes utenom skjermtid, noe foreldrene har gått med på. Tiden familien ser sammen på skjerm, for eksempel på kveldene i helgen, beregnes ikke med i skjermtiden på samme måte som ved spilling sier noen foreldre. To foreldre forteller at barna ikke har lekser på skjerm. Det kan virke som tiden foreldrene legger til grunn når de snakker om barnas skjermtid, er den tiden barna bruker på skjermaktiviteter i forbindelse med lek, når barna sitter alene med skjermen eller når de bruker skjerm sammen med venner.

5.1.1 Faktorer som påvirker barnets skjermbruk

Barna påvirkes av deres regler og prioriteringer sier foreldrene. Reglene de har laget påvirker hvor mye barnet kan se på skjerm og hva de kan se. Flere foreldre sier at hvis de prioriterer å ha en rolig morgen i stedet for å komme seg ut på tur, tilgjengeliggjør det skjermbruk. Foreldrene trekker fram at deres egen skjermbruk fort kan være med å påvirke. To av foreldrene sier at barna påvirkes av det foreldrene gjør og ikke alltid det de sier. For eksempel kan barna stille spørsmål ved at foreldrene bruker skjerm når de selv ikke får lov. Noen foreldre forteller konkret at de er bevisst på at de ikke skal bruke skjermen for mye foran barna og at de ønsker å være gode rollemodeller.

Dersom barna har aktiviteter på ettermiddagen begrenser skjermbruken seg, men om det bare er en ettermiddag hjemme, blir det fort mer skjermtid. Dårlig vær og vinter med kald temperatur ute, er andre medvirkende faktorer til at barna er mer inne og da bruker mer tid på skjerm ifølge flertallet av foreldrene. Noen foreldre påpeker at barna er mer ute i sommerhalvåret og at det da naturlig nok blir mindre tid foran skjermen. Over halvparten av foreldrene forteller at hvis barnet er hjemme på grunn av sykdom eller de har ferie, gjelder ikke de samme reglene som i ukedagene. Er dagene like er det lettere å holde på reglene, men er de annerledes blir det fort ut, beskriver en forelder. Flere nevner at mer tid i hjemmet som følge av koronarestriksjoner, har ført til en økning i skjermtid.

Ifølge foreldrene er det klassekamerater og venner fra skolen som har hatt størst påvirkning på barnets ønske om å holde på med skjerm. Flere opplevde en merkbar endring fra barnet startet på skolen. Skjermaktivitet beskrives som en del av det sosiale, der spill er det mest fremtredende. Samtidig er det to foreldre som sier at barna bruker lite skjerm når de er med venner og begrunner det med barnas unge alder og at foreldrene har satt grenser for spill på nett. I perioder blir det mye mas om å få lov til å drive med samme skjermaktivitet som de andre i klassen forteller flere foreldre. Det kan se ut som flere foreldre har tillat mer skjermbruk etter at barnet startet på skolen. En forelder sier at hun har gitt etter for at barnet kan spille et dataspill som egentlig ikke er anbefalt på grunn av aldersgrensen, men hun har tillat det siden vennene spiller det. En annen forelder sier «det kan fort bli utenforskap om barnet ikke spiller».

Det at skjermen kan være en barnevakt er med å påvirke skjermbruken til barna. Flere foreldre trekker fram at det ofte er på morgenen, når foreldrene ønsker å sove lengre enn barna og vil ha en rolig morgen, at det fort blir noen ekstra timer på skjerm. Foreldrene virker bevisst på denne handlingen og gir uttrykk for at de synes det er helt greit. En forelder sier at når han ser at barna koser seg og det passer for foreldrenes del, så er det greit. Flere nevner at det er praktisk at barna er i ro foran skjermen hvis foreldrene skal ordne nødvendige ting som å lage mat, rydde eller gjøre annet arbeid. «Jeg lar de holde på med det som gjør at de holder fred» sier en forelder. Flere nevner at hverdagen er travel. Når foreldrene forteller at skjermen blir brukt som barnevakt for å få ordnet praktiske ting, gir noen uttrykk for at det er helt nødvendig for at dagen skal gå opp med alt som må gjøres. Foreldrenes egen helse og dagsform er også trukket fram som en faktor som påvirker barnas

skjermbruk. For eksempel kan foreldrene aktivt gi barna skjermen for at de selv skal få hvile. Det er noen ganger helt nødvendig for å få litt tid for seg selv sier en forelder. Andre ganger hender det at foreldrene gir etter for forespørselen om skjerm fra barna fordi de ikke orker å stå imot maset. «Det er jo noen ettermiddager som vi er slitne og vi sier ok det er greit, så bare ta den skjermen du, så blir det ro i huset» beskriver en forelder.

5.1.2 Skjermens innvirkning på barnet

Foreldrene forteller at skjermaktivitet tiltrekker barna i betydelig grad. Det er hyppige forespørsler om å bruke skjerm, spesielt for å spille, påpeker foreldrene. Er skjermen tilgjengelig setter barna seg med den. «Han griper til den ved første anledning» beskriver en forelder. Kunne barna velge ville de satt med skjermen hele tiden sier de fleste. En forelder beskriver effekten av skjermaktivitet som at «de kan blir helt hypnotisert og bare sitte der lenge». Flere påpeker at det er lettere å velge skjermen der de får underholdning og stimuli hele tiden og en forelder understreker at spillene er laget slik.

Mange foreldre beskriver at de har sett en merkbar endring på barnet etter at barnet begynte med skjermaktiviteter. Barna kjeder seg lett og har vanskeligheter med å finne på annen lek forteller samtlige. Omstilling til annen lek etter spilling tar tid, utdyper noen foreldre. Skjermbruken kan være pasifiserende for barna trenger ikke anstrenge seg for å finne på noe. En forelder beskriver det som at «barnet har mistet interesser som han hadde før, som å tegne. Han er bare mer interessert i skjerm». En annen forelder presiserer at ingenting kan matche den skjermen, med mindre foreldrene tar initiativ til lek.

Flere foreldre nevner at det er stor forskjell på hvor interesserte søsknene i en familie er i skjerm og hvordan de reagerer på skjermbruken. Foreldrene nevner ikke dette som et eget tema, men i forbindelse med andre spørsmål. De beskriver at det ene barnet kan bli sittende i timevis, mens det andre barnet kan bli lei og legge skjermen bort selv. Det ene barnet kan bli i dårlig humør når det sitter på skjerm, mens den andre merker man ikke noe på. To foreldre nevner spesifikt at det barnet som er veldig interesse i skjermaktivitet, må de hjelpe å regulere.

Skjermaktivitet kan også bidra til læring og utvikling sier foreldrene. Selv om foreldrene først trekker fram det negative med skjermbruk, er de raske med å belyse de positive sidene. De

trekker fram at barna får teknisk innsikt og utvikler digital kompetanse, som er en viktig del av framtiden. Barna kan få utløp for kreative ideer, oppdage nye interesser og nye måter å lage ting på. Skjermen kan også stimulere til aktivitet sier en annen forelder og viser til at barnet har fått inspirasjon til forskjellige triks på sparkesykkelen som han går ut for å prøve selv. En forelder sier at mestring i spill kan bidra til økt selvtillit. De blir mer opplyste sier flere foreldre. Innholdet i det barna ser på kan bidra til at barna får et perspektiv som er inkluderende. Man kan alltid finne noen å relatere seg til sier en forelder. Det kan være positivt hvis du bor i et lite samfunn der referansene er begrenset påpeker en annen forelder. Noen foreldre sier at det er positivt at det er en mulighet for barna å være sosial på nett spesielt når det har vært karantene og hjemmeskole på grunn av pandemien.

Foreldrene trekker fram at det er positivt at barna kan lære mange av de grunnleggende ferdighetene som å lese, skrive og regne gjennom pedagogiske spill. En forelder forteller at det som er positivt med å ha lekser på skjerm, er at barnet setter seg med leksene med en gang etter skolen, selv om barnet i utgangspunktet synes lekser er vanskelig. En annen forelder forteller at barnet har lært seg flytende engelsk og kan kommunisere med fremmedspråklige.

5.2 Utfordringer knyttet til barnas skjermbruk

Det kommer tydelig fram at foreldre har utfordringer i tilknytning til barnas skjermbruk. Foreldrene forteller at de opplever at barna blir i dårlig humør hvis de sitter en stund på skjerm. En forelder sier at de merker godt når de er dårlige til å regulere barnets skjermbruk og sier videre at «han blir vanskeligere å ha med å gjøre, han blir fortere provosert og fortere sint». Andre foreldre beskriver at barna blir mer irritable, de blir sure, språkbruken endrer seg og de blir uhøflige. «De synes vi er verdens kjipeste foreldre» sier en forelder. Videre sier foreldrene at barna ofte har vanskeligheter med å avslutte skjermaktivitet. Noen foreldre trekker fram at når barna blir sure påvirker det også de voksne og stemning kan bli dårlig. Det kan føre til konflikter.

Det er mange som synes det er vanskelig å navigere og vite hva som er det beste å gjøre for barnet i forhold til bruk av skjerm. Flere foreldre beskriver at de stadig må tenke seg om når det kommer til regulering av skjermbruk. En foreldre sier at til slutt må hun bare bestemme

seg for noe. Foreldrenes egen erfaring med skjermbruk fra barndommen er det mange som trekker fram som en av faktorene som er med på å gjøre dem usikre. Foreldrene forklarer at de ikke er vant til skjermbruk fra egen barndom. De har både lite kunnskap om hvilke innhold barna kan komme borti, i tillegg til at flere nevner at de har begrensede digitale ferdigheter. Hvilke konsekvenser skjermbruk kan føre til for barna er noe av det foreldrene er usikre på, fordi de selv ikke har erfaring med det. En forelder sier at selv om de har vært restriktive, ønsker de å følge med i tiden. Det er en balansegang hele tiden. Man skal henge med og skjønne hva andre barn snakker om, samtidig som det ikke skal være altoppslukende sier foreldrene.

Foreldrene forteller om en usikkerhet i forhold til deres regler for skjermbruk i forhold til andre familier. Samtlige foreldre tror de er strengere enn andre foreldre. Flere foreldre gir uttrykk for at de går på akkord med sine egne verdier om hva de tenker er viktig i forhold til det å være sammen med venner. De uttrykker en ambivalens i forhold til deres tanker om hva som er bra for barnet og ønske om at barnet ikke skal havne utenfor det sosiale. En forelder sier «vi har ikke tillat spill over nett med venner, men merker at hun henger etter mange andre». Noen av foreldrene bemerke at de kanskje må begynne å tenke litt annerledes når det kommer til regler for barnas skjermbruk.

Det er mange foreldre som forteller om usikkerhet ved konsekvensene av skjermbruk. En forelder kan fortelle at skjermbruk fører til inaktivitet, men i neste setning sier han til seg selv «eller er det bare min oppfatning». En annen forelder forteller om innvirkningen skjermen har på barnet hennes, og sier «..altså det er mine tanker. Det er ikke sikkert det henger sammen med skjerm i det hele tatt» Flere foreldre sier at de har hørt om forskjellige konsekvenser, men er usikker på hva som stemmer. En forelder forteller at de har begrenset skjermaktiviteten opp til leggetid fordi hun har hørt at det kan gå ut over søvnen. Hun sier at hun ikke har merket at det går ut over søvn, men velger å stole på forskningen. Overskrifter i ulike tabloider med skremselsbudskap om hva skjermbruk hos barn kan føre til, er det flere foreldre som trekker fram som en faktor som gjør dem usikker. «Hvor farlig er det egentlig?», spør en forelder.

5.2.1 Foreldrenes bekymringer

Foreldrene forteller om bekymringer ved barna og skjermaktivitet. Det er stor variasjon i hvor bekymret de er. Noen beskriver at de ikke er så bekymret, så lenge de har kontroll på hvor mye barna bruker skjerm. Andre uttrykker stor bekymring for hva skjermbruken fører til for barna og at det er noe de ofte tenker på. «Det er slitsomt å hele tiden gå og tenke på hva konsekvensen av skjermbruk for barna blir» tydeliggjør en forelder. En annen forelder sier at hun vil holde igjen på skjermaktivitet så lenge det er mulig. De fleste gir uttrykk for at bekymringene ikke er altoppslukende, men at de har bekymringene med seg og at de dukker opp med jevne mellomrom.

Flere foreldre påpeker bekymring i forhold til endringen de har sett med at barnet blir på dårlig humør etter bruk av skjerm og at det kan være utfordrende å finne på annen lek. Foreldrene trekker fram at det er en bekymring at det alltid må skje noe og at de lett kjeder seg. Foreldre trekker også fram bekymringen om hva barnet går glipp av når de bruker skjerm i stedet for annen lek. En forelder sier at hvis barnet sitter mye på rommet og spiller, kjenner hun på at de har lite kontakt. Samtidig sier hun at barnet i hvert fall er trygt.

Flere foreldre nevner en bekymring i forhold til at barna får mye inntrykk, ofte med høy intensitet og hvordan det vil påvirke hjernen. Barna kan bli skremt av innhold de ser på skjerm nevner flere foreldre. Noen utdyper at det kan være innhold på YouTube eller i barneprogram som de voksne ikke tenker på som skummelt. En forelder sier at hun ikke har opplevd at barna har blitt skremt av noe de har sett på skjerm. At skjermbruk er avhengighetsskapende blir også nevnt som en bekymring. Noen foreldre sier at de er redd for at skjermen kan bli brukt som en distraksjon for å håndtere vonde følelser og at barna da ikke får bearbeidet det. En forelder trekker fram sammenhengen mellom skjermbruk og konsentrasjonsvansker som bekymringsfullt. Økende passivitet hos barna på grunn av skjermbruk og hvilke konsekvenser det har for utviklingen er det flere som nevner. En forelder sier videre at «som ung etablerer man vaner som man tar med seg videre i livet».

Mange er redde for at barna vil havne utenfor det sosiale. Det kan være at barnet ikke får de samme referansene som andre barn. En forelder sier at hun er redd for at de andre barna skal se rart på hennes barn som ikke får bruke skjerm så mye. Andre uttrykker at de er redd for at andre barn ikke vil leke med deres barn når de ikke får spille og at de føler de må si ja for å ikke være kjip. «Jeg er redd spilling skal bli en trend i klassen» sier en forelder.

Omtrent alle foreldrene uttrykker bekymring for pc eller ipad som barna får fra skolen. Flere foreldre nevner at de synes det er tidlig å starte allerede i første klasse. De påpeker at skjermtiden øker betraktelig når barna bruker skjerm på skolen, SFO og at de har lekser på skjerm. I tillegg får de bruke skjerm på fritiden etter leksene. «Det blir fryktelig mange timer», understreker en forelder. Noen foreldre trekker fram at tilgjengeligheten av skoleipad har ført til mer skjermtid på fritiden, fordi da har barna en ipad i nærheten som de ikke hadde i hjemmet fra før. Andre legger til at barna har tilgang på mye informasjon fra pc eller ipad som de får fra skolen og at det er begrensede muligheter for å ha kontroll for foreldrene. Det kan føre til at barn ser ting de kanskje ikke burde se og at foreldre ikke får veiledet barna. En forelder sier at hun stoler på at det ikke dukker opp nettsider eller bilder som barna ikke burde se.

5.3 Foreldrerollen i møte med barnas skjermbruk

Foreldrene sier at barna har behov for veiledning, fordi de aller fleste ville sittet ubegrenset foran skjerm om de kunne velge. Foreldrene sier at utfordringene påvirker deres lederrolle. Flertallet gir uttrykk for at det er slitsomt for dem å få hyppige forespørsler om skjermaktivitet. Mye mas om skjermbruk går igjen. En forelder sier at det er slitsomt at foreldrene stadig må si når det er lov med skjerm eller at skjermen må legges bort. Det krever mye av dem som foreldre å skulle følge opp regler for skjermbruk. En forelder sier «vi greier ikke helt å følge det opp fordi vi er travle». Det er slitsomt når man vet at det ikke er så lett for barnet å avslutte skjermaktiviteten og det blir en uoverensstemmelse sier en annen forelder. Flere av foreldrene nevner at barnet fremdeles er lett å lede, men tror presset vil bli større etter hvert. Samtidig sier de også at det var lettere å veilede barna i tiden før skjermen kom for fullt. Skjermbruken er fremdeles noe foreldrene kan kontrollere påpeker en annen forelder.

Flere nevner at de leker med barna eller må aktivisere barna som et alternativ til skjermen. Foreldrene sier videre at terskelen for at barna finner på noe selv har blitt høyere. Hvis de voksne tar initiativ til lek er barna gjerne med på det, men er det manglende tilbud, har barna vanskeligheter med å finne på noe selv sier mange. En forelder trekker fram at de må skyldes på seg selv hvis det blir mange timer for barnet på skjerm siden foreldrene gjør

voksenting og ikke involverer barna. En forelder påpeker at foreldre nå for tiden gjør mye for barna sine. De er sjeldent overlatt til seg selv og de kjeder seg lite. Mange av foreldrene gir uttrykk for at de selv kjenner en del på at barna kjeder seg og at de har et ønske om at barna skal finne på noe og ha det gøy. Det er da lett å gi etter for skjermaktivitet. «Kanskje vi bare skulle fjerne skjermen og la dem kjede seg litt» sier noen foreldre.

Flere påpeker at foreldre har mindre kontroll på hva barna blir eksponert for når det kommer til skjerm, enn hvis de holder på med annen type lek. All informasjon er lett tilgjengelige og det er innhold som ikke er beregnet for barn, som en forelder eksemplifiserer med pornografi. En forelder trekker fram at det er negativt at barna blir matet av algoritmer. Flere foreldre nevner at det er utfordrende med YouTube, der nye videosnutter forløpende dukker opp på skjermen. En forelder påpeker at det er vanskelig for foreldre å være en støtte for barna, når de ikke vet hva barna har sett. At foreldrene ønsker å unngå at barna ser på noe som ikke er bra for dem, går igjen som et argument for hvorfor de følger med på hva barna ser på. Det krever en del av dem som foreldre å sette seg inn i hva barna ser på og hva som er greit. En forelder understreker at «det ser jeg jo kanskje at vi skylder ungene å gjøre, når vi ser at det er en stor del av hverdagen deres»

De fleste foreldrene sier at de vet hva barna ser på og lytter til barna når de forteller om det de har opplevd på skjerm. Samtidig gir flere uttrykk for at de ikke er så interessert i skjermaktivitetene. Foreldrene sier at det er utfordrende for dem å forstå barnas fasinasjon for skjermaktivitet. En foreldre sier at hun ikke helt får til dette med dataspill og det påvirker hennes engasjement. Foreldrenes interesser og lek i egen oppvekst er veldig forskjellig fra barnas datainteresse i dag. Det legger flere foreldre til grunn for at det kan være utfordrende for dem å sette seg inn i og være interessert i barnas dataspill. De gir uttrykk for at det var bedre før i tiden. Flere påpeker at barna helst vil at de skal sitte sammen og se på skjerm. En forelder sier at de sitter mye sammen når barna ikke spiller. Noen foreldre sier at fedrene spiller med barna innimellom, men det kan være vanskelig siden barnet går forbi foreldrene i kunnskap og kyndighet. Foreldrene forteller at på kveldene og i helgene sitter familien sammen og ser på skjerm. De beskriver det som en hyggelig stund som gir felles referanser. Vi er opptatt av å skape litt kos ut av det å se på et tv-program sier en forelder.

Når foreldrene svarer på spørsmål om hva som ville vært den ideelle situasjonen når det kommer til barnas skjermbruk, sier de at de kunne ønske at skjermaktivitet ikke var en

mulighet. De modifierer seg imidlertid og sier at de har det greit etter forholdene, men det hadde vært ideelt om barna ikke hadde så mye fokus på skjerm og at de tok initiativ til å leke med andre ting. De trekker fram det positive med skjermaktivitet, at det er slik samfunnet er og at de må følge med i tiden. Det virker som om foreldrene står i en situasjon hvor de må finne en balanse mellom egne verdier opp mot utviklingen i samfunnet og sosial påvirkning.

5.3.1 Regulering av barnas skjermbruk

Selv om de fleste foreldrene sier at de opplever at de har kontroll på barnas skjermbruk, er det tydelig knyttet usikkerhet til restriksjonene. En forelder sier at «hvis jeg ikke hadde hatt regler så ville de satt mye mer foran skjermen» og at intensjonen med reglene var at det ikke skulle bli så mye mas. Flere foreldre sier at de har kommet frem til regler for skjermbruk ut ifra samtaler med andre foreldre og hva barna sier at andre får lov til.

Reglene for skjermbruk spriker blant foreldrene. Noen foreldre sier at de tidligere hadde tidspunkt for når barna kunne sitter på skjerm, men at det har sklidd ut. Flertallet av foreldrene sier at de har fast tidspunkt for skjermtid i ukedagene. En forelder forteller at barna får et timeantall som de må disponere selv. For flere foreldre er de ikke helt bastant på tiden på skjerm og de kan gi lov til å spille litt utenom spilltiden. Noen nevner at barna ikke får spille på morgenen. Andre trekker fram at de avslutter skjermtid på kvelden i god tid før leggetid, slik at de får en god kveldsstund og barna får roet seg. En foreldre påpeker at de ikke har skjerm ved måltidene. En annen forelder sier at når barna har besøk, så får de ikke se på skjerm. Reglene baserer seg også på hva som er anbefalt aldersgrense. Noen foreldre forteller at de velger skjermaktiviteter med god kvalitet. Flertallet trekker fram at barna må sitte i fellesarealet, slik at foreldrene får med seg hva barna gjør på skjerm.

Foreldrene nevner at det er stor variasjon i foreldregruppa til barna i klassen om hvilke regler de har for barnas skjermbruk og at det er utfordrende. En forelder sier at « i foreldregruppa er det veldig ulik oppfatning av hva som er mye eller hva som er greit». Det er vanskelig å sette grenser hvis man er den eneste som overholder anbefalt aldersgrense eller sender ungene ut for å leke, påpeker flere foreldre. En forelder presiserer at det ville være enklere om alle foreldre fulgte anbefalingene. Andre sier at de tror ikke det er mulig å få til felles regler for foreldregruppen i klassen. Det vil alltid være noen som går sin egen vei.

En forelder sier at hver familie må finne balansen selv, så lenge det ikke er retningslinjer som sier noe om hva som er bra og hva som er dårlig.

Når det kommer til hva som gjør at foreldrenes strategi for å håndtere skjermbruk fungerer, svarer flere foreldre at de bruker låsefunksjon på barnas skjermenhet for å styre skjermbruken. En forelder sier at en av strategiene de har er å gjemme ipaden så den ikke er synlig. Hvis den ikke er tilgjengelig, klarer barnet å leke med andre ting. En forelder forteller at de skriver ned reglene som familien har kommet fram til og at barna må skrive under på det.

Foreldrene forteller at det fungerer greit med reglene fordi de har klart å ha samme regler over tid. «Det er noe vi har klart å gjennomføre, det er aldri noe som har sklidd ut» sier en forelder. Flere forteller at det er regler som har vært gjeldende for eldre søsken. Foreldrene vektlegger at reglene gjør at det er forutsigbart for barna og opplever at det blir mindre søskenkrangling og mas. En forelder trekker fram at det også gjør det enklere for barnet å si til vennene som er på besøk at det er de reglene som gjelder der. Man fratrar barnet det ansvaret. Flertallet av foreldrene sier at de har forberedt barna på reglene. De er tydelig på hvilke regler som gjelder og hvilke konsekvenser det får hvis barna ikke følger reglene.

Foreldrene sier videre at de har en forventning til barna om at de følger reglene. At foreldrene er konsekvente trekkes fram som en faktor som gjør at reglene fungerer.

Samtidig er det flere som sier at de også er fleksible. De setter noen grenser, men lar barnet få være med å bestemme noe. Noen foreldre trekker fram at de forbereder barna på at de må avslutte skjermaktiviteten, noe som gjør at barna avslutter på en bedre måte. Flertallet av foreldrene nevner at de imøtekommer barnet på ønske om å få se ferdig episoden, se på eller spille en siste runde på spillet, men innenfor rammene foreldrene har satt. En foreldre sier «føler vi unngår en del surmuling hvis vi er litt runde i kantene akkurat på avslutningen av en økt». En annen forelder nevner at barnet «..opplever at han blir hørt da og at da er det lettere for han kanskje å akseptere de grensene andre ganger».

Felles regler som gjennomføres likt av begge foreldre er noe av det som gjør at reglene fungerer forteller foreldrene. Noen foreldre nevner at de har forskjellig syn på regler for skjermbruk som har ført til at foreldrene praktiserer reglene forskjellig. Det er utfordrende. Noen foreldre nevner at de bevisst har jobbet for å få like regler. En forelder forteller at på

grunn av skiftarbeid var det en forutsetning med felles regler for å regulere skjermbruk for at forelderen som var hjemme på ettermiddagen kunne følge opp.

5.3.2 Foreldres forslag til nyttige tiltak i møte med barnas skjermbruk

Foreldrene sier i førsteomgang at de er ganske fornøyde med sånn som de har det og de fleste sier at de ikke har behov for direkte hjelp. En forelder sier at de ikke har behov for hjelp, med mindre skjermbruk skulle vise seg å være direkte farlig. Da ville de tatt grep. Noen foreldre sier at det å kunne legge inn tidsbegrensning på skjermenhetene kanskje kunne vært en hjelp. Det å få bedre kunnskap og ferdigheter på pc blir også nevnt. Ellers sier flere foreldre at de snakker med andre foreldre om deres erfaring med forskjellige apper og andre skjermaktiviteter, noe de synes har fungert greit. En forelder sier konkret at det ville vært nyttig med nettressurser om barn og skjermbruk som er tilpasset yngre barn. Hvis det skal formidles informasjon om barnet og skjermbruk, er det viktig at det er informativt og enkelt fremstilt, sier flere foreldre. En kommer med et ønske om at denne type informasjon kan fremstilles i ulike hovedkategorier ut ifra ulike temaer koblet til barnet og skjermbruk. Det vil gjøre det lettere for hver enkelt familie å finne det de trenger og har behov for. Det er enighet om at informasjonen må være lett tilgjengelig og fremstilt på en enkel måte, som for eksempel en kostplan.

Retningslinjer fra myndighetene som er basert på god forskning, kan være en hjelp, sier noen foreldre. Hadde det vært konkrete retningslinjer for skjermbruk sier foreldrene at de ville fulgt det. Flere foreldre sier spesifikt at de tror mer lik praksis blant foreldrene ville vært en hjelp. De etterlyser tydeligere begrunnelse for anbefalingene fra myndighetene med fokus på viktigheten slikt at flere overholder dem. En forelder påpeker også viktigheten av at myndighetene regulerer den digitale verdenen og kvalitetssikrer innhold som er tilgjengelige for barn og unge. Det er viktig at arbeidet får støtte politisk og økonomisk.

To foreldre sier at det kunne vært nyttig å få informasjon om hvordan de kan veilede barnet best mulig slik at barnet tar gode valg og selv kan ta kontakt for hjelp ved behov. I tillegg etterlyser flere informasjon om spill, sosiale medier og andre ting som barna kommer borti på nettet og begrunner det med at de selv ikke har oversikt over hva de kan komme borti på skjermen. «Jeg tenker det er viktig at vi vet like mye som barna for å kunne ta stilling til det

og sette grenser» sier en forelder. En annen forelder sier at det å få servert denne kunnskapen «er avgjørende for at jeg skal vite hva jeg skal følge opp». Foreldremøte er en arena til å formidle slik informasjon sier noen foreldre.

Flesteparten av foreldre etterlyser mer forskning om skadevirkning av skjermbruk for barn, men har ikke søkt det aktivt opp selv. Mange foreldre sier at det hadde vært fint å få informasjon om hvor mye skjermaktivitet påvirker barna i de yngre aldersgruppene. Det hadde vært en hjelp for foreldrene å få bekreftet eller avkreftet deres tanker om barn og skjermbruk. Informasjon om forskning på seinskader av skjermbruk som for eksempel konsentrasjonsvansker, lærevansker og ADHD nevner også flere. En forelder ønsker mer informasjon knyttet til hvor mye skjermaktivitet hemmer barnas fysiske aktivitet. Noen foreldre trekker fram at de savner kvalitetssikret forskning fra en troverdig kilde. En forelder legger til at det hadde vært fint å få informasjon om de positive sidene ved skjermbruk og få en bekreftelse på at det også er greit å bruke skjerm. Det ville trygge dem i foreldrerollen.

6 Diskusjon

6.1 Foreldrenes strev med barnas skjermbruk

Tiden barn bruker på skjerm øker kraftig og skjermbruken øker med alder (Staksrud & Ólafsson, 2019; Statistisk sentralbyrå, 2020). Uttalt skjermbruk hos barn kan føre til negative konsekvenser for barnets fysiske og psykiske helse (Lissak, 2018, s. 155). Mye skjermbruk blant barn og unge var assosiert med et utvalg av helseskader. Det var sterkest sammenheng mellom mye skjermbruk og økt fett på kroppen, usunne dietter, depressive symptomer og påvirkning av livskvalitet (Stiglic & Viner, 2019). Det ses en sammenheng mellom høyt skjermbruk hos barn og vanskeligheter med å forstå både egne og andres følelser (Skalická et al., 2019). Det kan i tillegg ha negativ effekt på språk- og leseferdigheter (Hutton et al., 2019). Utfra disse studiene er det bekymringsfullt når vi tenker på at barns skjermbruk har økt kraftig.

Det er ikke spesifikke anbefalinger for barn i aldersgruppen 6-9 år. Dette er problematisk da funnene viser at skjermbruken øker drastisk når barna begynner på skolen, samtidig som det sosiale får større betydning. Foreldre til barn i denne aldersgruppen har fremdeles endel kontroll som gir mulighet til å danne et godt grunnlag for å regulere barnas skjermbruk samtidig som de utvikler digitale ferdigheter.

Erfaringer fra foreldre til barn i denne aldersgruppen er nyttig i det helsefremmende og forebyggende arbeidet. Disse erfaringene kan være en hjelp til å sette inn riktige tiltak før det utvikler seg til et problem. Det er et viktig aspekt ved det forebyggende arbeid (Garsjø, 2018, s. 25-26). I det helsefremmende og forbyggende arbeid forebygges sykdom og skade og god helse fremmes (Helsedirektoratet, 2020). Når vi vet om mulige konsekvenser ved skjermbruk vil vi unngå det og foreldrenes erfaringer vil være nyttige i det helsefremmende og forebyggende arbeidet. Vi kan tenke at når foreldrene uttrykker sin bekymring for barna innbefatter det at de er opptatt av at barna skal ha en god utvikling, være friske og at de ikke skal pådra seg skader som følge av skjermbruk.

Hvor mye barna er på skjerm og hva foreldrene regner som skjermtid varierer. Skjermtid på fritiden kan være fra en halvtime til tre timer, enten kun på kveld eller både morgen og kveld. Funnene viser at foreldrene ser på skjermtid som den tiden barna er alene eller med

venner på skjerm. Skjermtid som brukes på skolen, til skolearbeid eller sammen med familien regnes ikke med i «skjermtidsregneskapet». Om man ser på total skjermtid gjennom hele dagen blir dette betydelig flere timer enn kun den tiden barnet bruker på skjerm alene. Ut fra intervjuene virker det ikke som at foreldrene er dette bevisst. Dette kan kanskje ha noe å gjøre med at tid brukt til skole eller med familien ses på som mer positiv og trenger ikke begrenses på samme måte som fritidsaktiviteter på skjerm. Når det gjelder fritidsaktiviteter på skjerm kan det virke som foreldrene er mer redde for at dette kan føre til uhelse. Det kommer tydelig fram at det blir mer skjermtid når barna bare er inne hjemme uten organisert aktivitet. Dette gjelder for eksempel ved sykdom, i ferier, når det er dårlig vær eller ved karantene som vi opplevde under pandemien. Det kan tenkes at de vanlige reglene ikke gjelder på dager som er annerledes. Når alle disse faktorene påvirker og gjør seg gjeldene jevnt og trutt, fører det til at mer skjermtid blir tillatt oftere enn det foreldrene er bevisst. En studie fant økt skjermtid i helgene og antyder at mer fritid ligger til grunn for dette (Attai et al., 2020).

Barna tiltrekkes betydelig av skjerm. Det er hyppige forespørsler om skjerm og de vil gjerne sitte med den hele tiden. Foreldrene forteller at barna kjeder seg lettere etter at de begynte med skjerm og at de har vanskeligere for å sette i gang med annen lek. Foreldrenes erfaringer er at barna interesserer seg mindre for vanlig lek enn tidligere og at de lettere kjeder seg. De griper gjerne skjermen ved første anledning dersom foreldrene ikke er tilgjengelige og kan initiere lek. De overnevnte funnene er urovekkende da lek er viktig for mange ferdigheter. Leken, spesielt fri lek, er viktig for at barnet skal ha en god utvikling både sosialt, emosjonelt og kognitivt (Yogman et al., 2018).

På en side antyder foreldrene at barna kjeder seg og er uinteresserte som en direkte følge av skjermbruken. Samtidig ønsker de ikke at barna skal kjede seg. Dersom foreldrene ikke har mulighet til å være tilgjengelige, får barna skjerm. Det er ikke farlig med denne følelsen. Noe forskning sier at det er viktig at vi kjeder oss av og til. Ved å kjede seg kan kreativitet og ideer oppstå (Mann & Cadman, 2014). Foreldrene ser også at barna blir glade når de får sette seg ved skjermen og at dette er en aktivitet de har lyst til å gjøre. Foreldrene vil hjelpe barna til å ha det bedre med ønske om at barna skal være fornøyde. Vi kan tenke at foreldrene er i god hensikt når de hjelper barna inn i lek eller gir de skjerm. I tillegg kan det virke som foreldrene har en forventning til seg selv om at de har et ansvar for å få barna i lek, at de skal være

tilgjengelige for at barna skal få leke. Barna kan kanskje enklere finne på egen lek om de ikke har mulighet til å bli stimulert av skjermen hver gang de kjeder seg. Det kan det være slik at foreldrene er en opprettholdende faktor ved at de gir barnet skjerm når barnet kjeder seg og på den måten bidrar til at barnet ikke lærer seg å komme i lek selv. Det kan tenkes at barna har behov for noe annet enn det de uttrykker. Det vil være nyttig for foreldrene å forstå hva som foregår for å kunne håndtere de situasjonene hvor barna ønsker skjerm eller kjeder seg. Det er viktig at foreldrene kan møte følelsen, barnet kjeder seg, slik at de ikke er så raske med å tillate skjerm. Det er fint om foreldrene er emosjonelt sterkere enn barnet og tåler barnets følelser. Foreldrenes erfaringer er at barnet kjeder seg og ikke kommer i lek. De bekymrer seg og det kan tenkes at de opplever det ubehagelig å se at barnet kjeder seg og ikke er fornøyd. Foreldre i møte med barnas følelser, vil tåle noen følelser godt og andre vil trigge ubehaget. Det kan virke utfra funnene som at foreldrene føler ubehag ved å møte denne følelsen (Torsteinson et al., 2012, s. 733-734). Barnet trenger hjelp av foreldrene til å organisere følelsene sine når de ikke forstår de selv og den indre opplevelsen virker overveldende. Når foreldrene tåler og tar imot barnas vanskelige følelser vil det hjelpe barna å finne roen (Powell et al., 2015, s. 53-59). Det er ikke sikkert barnets behov er en skjerm. Barn gir mange ganger villedende signaler om sine behov. Det kan for eksempel være at barnet trenger å være sammen med foreldrene, å delta i en annen aktivitet eller å være i ro uten mye stimuli. Forskning viser at kunnskap om at foreldre forstår og møter barns emosjonelle budskap har vært positivt for barns utvikling (Powell et al., 2015, s. 43).

Funnene viser at det er flere utfordringer knyttet til barnas skjermbruk. Det nevnes spesielt at barna får dårlig humør, kan bli sinte eller uhøflige og at de endrer språkbruk. I tillegg forteller foreldrene at det er vanskelig for barna å legge vekk skjermen, noe som kan bidra til konflikt og at de har behov for å veiledes. Det er gjentakende at når foreldrene ser disse virkningene på barna blir de bekymret for hva skjermbruken fører til. Samtlige foreldre oppgav at det ble dårlig stemning når skjermaktiviteten skulle avsluttes, men at barna likevel la fra seg skjermen. En studie har vist at nesten alle deltakerne fortalte at barn ofte eller innimellom sutret, fikk raserianfall eller nektet å avslutte skjermaktivitet (Hiniker et al., 2016). Det kan virke som dette er en vanlig problematikk.

Hyppe uoverensstemmelser omkring avslutning av skjermbruk må være slitsomt for foreldrene. Foreldrene erfarer at når skjermaktivitet skal avsluttes blir det ofte konflikt for

det er vanskelig for barna å legge bort skjermen. En studie viser det samme som foreldrene her opplever. Skjermbruk er ikke den tingen som skaper mest konflikt, men det er slående at foreldrene rapporterer om mer konflikt knyttet til skjermtid enn hvilke aktiviteter barnet bruker på digitale medier (Livingstone et al., 2018). Det kan tenkes at dette medfører et jevnt press og stress for foreldrene, når det å avslutte skjermaktivitet ofte skaper konflikt. Det er noe som skjer daglig og det setter sterke følelser i sving. Det fører igjen til bekymring hos foreldrene slik de beskriver i funnene. Foreldrene sier videre at barna gjør som de blir bedt om. Det kan høres ut som foreldrene ofte tar ledelsen i denne situasjonen og de opplever at det virker. På den måten kan det tenkes at foreldrene får hjelp av denne erfaringen til å holde fast på reglene og at noe av det daglige stresset ved å sette grenser for barnas skjermbruk blir mindre. Å ta ledelse som foreldre betyr at når foreldre vet at nå er det lurt at barnet avslutter skjermaktiviteten, hjelper de barnet med dette selv om barnet har lyst til å fortsette og protesterer. Vi tenker det vil være godt for barnet og gi trygghet selv om det protesterer i første omgang. Når barnet roer seg etterpå kan foreldrene snakke med barnet om det som skjedde, følelsene det kjente på og hvorfor det var viktig å avslutte (Bufdir, 2020a; Torsteinson et al., 2012, s. 733-734).

Foreldrenes erfaringer er at søsken reagerer veldig forskjellig på skjermbruk. Noen må ha mer hjelp til å regulere seg. Vi kan tenke at alle regler passer ikke for alle, barn er veldig forskjellig og her som på mange andre områder må reglene tilpasses. Det kan være fint for foreldre å vite om og få støtte på at sånn er det. Det kan være at om de får den kunnskapen de etterlyser vil det gjøre de er mer i stand til å takle utfordringene. Foreldre har gitt uttrykk for at de er fleksible. Det er en god egenskap i denne sammenhengen. Det kan tenkes at foreldrene opplever at det å være fleksible og smidig hindrer konflikt og sterke følelser. Det vil være en hjelp for foreldrene om de forstår barnas emosjonelle budskap. Det betyr at foreldre toner seg inn på og speiler barnets følelse slik at barnet føler seg forstått i sin frustrasjon og sitt sinn og på den måten får hjelp til å roe seg. Når barnet er regulert kan foreldrene veilede barnet videre og hjelpe barnet tilbake i nytt spor (Torsteinson et al., 2012, s. 733-734). Powell sier at det er positivt for barnets utvikling når foreldrene møter barnet på følelsene for små barn er ikke i stand til å håndtere vanskelige følelser alene (Powell et al., 2015, s. 53-59).

I tillegg viser funnene at hverdagen er travel og skjerm kan brukes som barnevakt både for å få gjort nødvendige ting og for å få et pusterom. Det kan virke som foreldrene bruker skjermen som et verktøy for å få en travel hverdag til å gå rundt, noe som samsvarer med Nikken og Schols (2015) som så at mange foreldre brukte media for at barna skulle være i ro eller som en hjelp til å organisere hverdagen. Selv om foreldrene bruker skjerm som barnevakt har det også sine positive sider. Det er ikke vanskelig å forstå at barna gjerne ønsker skjermtid for det er en aktivitet som gir glede. Foreldrene er mer effektive og kan få gjort det de trenger om barna er i ro med skjermen. I Hiniker et al. (2016) studie uttrykte foreldrene dårlig samvittighet når de ga barna skjerm på grunn av eget behov for å få gjort ting, samtidig som de tenkte på at skjermen kunne være skadelig. Studien beskrev dette som en interessekonflikt. Denne interessekonflikten kommer ikke fram i funnene mine. Det kan virke som foreldrene heller ser på skjerm som barnevakt. Det er også en måte å gjøre ettermiddagene mer smidige på, noe som gagnar hele familien.

Videre er det andre faktorer som påvirker den totale skjermtiden. Funnene viser at foreldrene opplever at det sosiale har størst innvirkning på ønske om mer skjermtid. Dette har spesielt gjort seg gjeldene etter at barna begynte på skolen. Foreldrene beskriver at interessen for skjerm har økt da skjermaktivitet tydeligvis er et viktig tema blant venner og klassekamerater og det er vist at skjermen er en stor del av det sosiale liv (Medietilsynet, 2020; Staksrud & Ólafsson, 2019). Foreldrene er i tillegg redde for utenforskap, at barna skal bli sett rart på eller at andre barn ikke vil være med hjem om de er for strenge med skjerm. Disse faktorene til sammen fører til at barnet får økt skjermtid og kan tenkes å være en årsak til den forskjellen foreldrene beskriver etter at barna har startet på skolen. Når man tenker på viktigheten av vennskap og sosial deltagelse (Kaasbøll et al., 2018; Lu et al., 2020), er det ikke rart at dette er en betydelig faktor som virker inn når foreldrene tillater mer skjermtid. Det er vist at det sosiale er viktig for å fremme psykisk helse og at vennskap reduserer følelsen av ensomhet og bidrar til økt selvtillit og trivsel, samt tilhørighet (Kaasbøll et al., 2018; Lu et al., 2020).

Funnene viser at alle foreldrene er bekymret for barnas skjermaktivitet, spesielt med tanke på konsekvensene av skjermbruk. Foreldre til barn som hadde mer skjermtid enn det som var anbefalt uttrykte mer bekymring omkring barnas skjermbruk og utvikling enn de som var innenfor anbefalingene (Pedrouzo et al., 2020). Hvor mye foreldrene bekymrer seg varierer.

Noen påvirkes i det daglige, mens andre kun har det med seg i tankene. Danet (2020) viste at 63,5% av foreldrene hadde spørsmål eller bekymringer når det kom til barnet og skjermbruk.

Studiene underbygger foreldrenes erfaringer at de har forholdsvis mye bekymring rundt tema. Vi kan tenke at det er noe som stadig gir en uro og en utfordring for foreldrene og at det ville være en god hjelp å få riktig kunnskap om skjermbruk og hvilke konsekvenser den har for barna. Foreldrene er bekymret for konsentrasjonsvansker, påvirkning av hjernen og utvikling. I tillegg er de bekymret for at barna skal bli dårlige på å håndtere følelser ved å bruke skjermen som en distraksjon og at det skal påvirke humøret. De tenker på hva barna går glipp av når de er på skjerm. Videre bekymrer de seg for hva barna blir eksponert for på skjermen av ting som kan være upassende for dem. De tenker at skjermaktivitet kan ha høy intensitet og at barna kan bli passive. Uttalt skjermbruk kan ha negative fysiske og psykiske helseeffekter viser flere undersøkelser (Holland & Tiggemann, 2016; Lissak, 2018, s. 155; Skalická et al., 2019; Vannucci & McCauley Ohannessian, 2019).

Det er alvorlige ting foreldrene beskriver, og det er ikke rart at de blir preget av disse bekymringene i hverdagen i større eller mindre grad når det gjelder hvordan de møter barnas skjermbruk. En studie som undersøkte hvordan foreldre veiledet barnas bruk av media, viste at foreldres holdninger til skjermbruken var en viktig prediktor for strategien de hadde for å involvere seg i barnas skjermbruk. Foreldre som var bekymret for de negative effektene av skjermbruk hadde mer restriksjoner og brukte i større grad tekniske innstillinger for å kontrollere barnas skjermaktivitet (Nikken & Schols, 2015). Det kan tenkes at foreldre som er redde trolig ikke er de mest konstruktive i møte med barna skjermbruk. Foreldrene uttrykker dog at de ikke er så bekymret så lenge de føler at de har kontroll. Samtidig beskriver de mye usikkerhet omkring de forskjellige aspektene av skjermbruken. I intervjuene kommer det i tillegg fram mange problemstillinger utover de konkrete bekymringene foreldrene beskriver. Det virker som summen av alle disse små og store bekymringene er større enn bekymringene de beskriver konkret.

Flertallet av foreldrene er skeptiske til skjermbruk på skolen. De synes det er tidlig å få skjerm fra førsteklasse og gir uttrykk for at de har begrenset kontroll over hva barna har tilgang til. Det blir en ekstra digital enhet å ha oversikt over. Det virker som foreldrene undrer seg over bruk av skjerm på barneskolen allerede fra første klasse. Det kan tenkes at denne undringen bunner i at foreldrene ikke synes det samsvarer med det de får høre om

skjermbrukens negative konsekvenser og at barna får skjerm på skolen. Foreldrene ga uttrykk for at de savnet mer informasjon fra skolens side. Det kan være at det hadde vært betryggende for dem om dette tema ble mer belyst ved at de fikk høre om den faglige bakgrunn for denne satsningen.

Foreldrene forteller også om hva de opplever som positivt ved skjermtiden. Foreldre og barn sitter sammen og ser på skjerm når de skal kose seg på kveldene og i helgene. To av fedrene spiller med barna. Flere studier beskriver positive sider ved skjermaktivitet. Den bidrar til læring, mestring og inkludering, samt at det gir mulighet til å oppdage nye interesser og få inspirasjon. Det er i tillegg en viktig sosial arena for å holde kontakt, få ny informasjon og engasjere seg i et fellesskap (Elvestad et al., 2021; Kvam, 2011; Løvgren & Svagård, 2019). Staksrud sier at internett en viktig kilde til informasjon for unge i dag (Staksrud, 2013). Castellacci og Tveito (2018) viser til flere studier som peker på at riktig bruk av internett kan ha positive effekter. I en systematisk oversikt fant man svake bevis for at skjermbruk hadde en positiv helseeffekt (Stiglic & Viner, 2019).

Vi ser av studiene at det kommer frem funn om positive sider ved skjermbruk. Vi kan tenke at utfra foreldrenes erfaring med mye bekymring ville det være befriende for dem å få formidlet denne kunnskapen. Samtlige foreldre nevner de negative aspektene av skjermbruk først, selv om de er raske til å ytre de positive sidene og. Foreldrene uttrykker seg med en slags tilbakeholdenhet når de snakker om de positive sidene. Det virker som at de ikke tror at de positive sidene faktisk er positive, men heller at de er usikre på om de positive sidene veier opp for de negative. Dette kan tenkes det har å gjøre med at det er mest fokus på de negative aspektene ved skjermbruk i samfunnet. Samtidig oppmuntrer samfunnet både barn og voksne til å utvikle digitale ferdigheter. Det er ikke bare snakk om at barn skal begrenses på det digitale området. Det kan tenkes at dette aspektet kan berolige foreldre. Det er viktig at barn får digitale ferdigheter og kunnskap. Om foreldrene skal bli tryggere på de positive sidene ved skjermbruk kan det være nyttig med mer forskning på nettopp dette området. Styrkene og nytten ved å kunne manøvrere i det digitale landskap holdes frem.

En forelder sier at når barnet sitter på skjerm er «barnet i hvert fall trygg». Det kan se ut som at når foreldre kjenner på ambivalens mellom fordeler og ulemper ved barnas skjermaktivitet er dette en tanke å gripe fatt i. Det er noe positivt med at barnet tross alt er trygt selv om det er på skjermen, skjermen som det kan virke at foreldrene har et

motsetningsfylt forhold til. Foreldrene vet da hvor barnet er sett i forhold til at det hadde fartet rundt ute. Smith og Langdalen (2021, s. 118-119) er innom dette aspektet ved barnas skjermbruk. De sier at mediekulturen forlenger barndommen. Barnet er i mindre grad ute og utforsker, men blir værende hjemme med dupperingsene.

Foreldrene har vansker med å sette seg inn i og forstå barnas fasinasjon for skjerm. De forklarer det med at da de var barn var de mye, de kunne leke i lang tid og fant på leken selv. Det kan se ut som at den digitale verden er utfordrende for foreldrene. Det kan tenkes at når foreldrene ser tilbake på egen lek, har de et bilde av at det var positivt og de oppfatter det som veldig forskjell fra slik det plutselig er nå. Det kan tenkes at det gjør at foreldrene føler seg fremmede i dette. Det kan virke som de har et mer negativt syn på skjerm som aktivitet enn den leken de selv hadde da de vokste opp. En undersøkelse viste at barn opplevde at foreldrene hadde et nedlatende blikk på spilling som foregikk på skjerm (Eidem & Overå, 2020). Det underbygger at foreldrene ser på den «gammeldagse» leken som mer verdifull enn skjermaktivitet. Et av funnene hos Solomon-Moore et al. (2018) viste også at selv om barna hadde mer tilgang på organisert aktivitet enn foreldrene hadde som barn, følte foreldrene at de gikk glipp av noe og fremhevet deres egen barndom som bedre med tanke på selvstendighet og utendørslek, i tillegg til minimalt med skjermtid.

Det at foreldrene har vansker med å forstå fasinasjon kan henge sammen med at de er redd for at barna går glipp av noe verdifullt. Foreldrene sier noe om den ideelle situasjon, at det hadde vært best om det ikke var skjerm, men de tar seg inn og sier at den har kommet for å bli. Det er mye positivt med den også. Foreldrene kunne ønske at barna ikke hadde så mye fokus på skjerm og at barna tok initiativet til annen lek. Foreldrene har noen tanker om hva som er riktig og viktig i forhold til egne verdier. Det kan virke som de kjenner på en ambivalens mellom slik de har tenkt at barna oppvekst skal være og slik verden er nå med flere digitale enheter tilgjengelig for barna.

Foreldrene opplever at de har mindre kontroll på hva barna blir eksponert for på skjerm. All informasjon er lett tilgjengelig. Noe av det barnet treffer på nett kan være skremmende. Det kan være innhold som er beregnet både på barn og voksne. Foreldrene er redd for hva barna kan se og at de skal oppleve noe ubehagelig. Det er vanskelig å være støttende for barna når foreldrene ikke vet hva barna har sett. Det krever en del som foreldre å sette seg inn i det barna ser på. Det kan virke som at foreldrene er redde, for de vet ikke hva barna har sett.

Foreldrene opplever at de ikke har kontroll. Det er kanskje ikke så rart at foreldrene opplever at de har lite kontroll når uheldig innhold bare er et tastetrykk unna. I en studie svarte flere foreldre at barna hadde opplevd noe ubehagelig på nett selv om barna svarte at det ikke var tilfelle (Elvestad et al., 2021). Dette kan tyde på at foreldrenes bekymring ikke alltid samsvarer med virkeligheten, kanskje bekymrer de seg unødige en del ganger. Samtidig viser flere undersøkelser at en del barn opplever ubehagelige hendelser på nett (Løvgren & Svagård, 2019). Foreldrene mangler digitale ferdigheter og kunnskap om hvilket innhold som kan dukke opp, noe som gjør det vanskelig for foreldrene å sette seg inn i hva barna kan oppleve på skjerm (Staksrud & Ólafsson, 2019, s. 76). Dette er trolig med på å forsterke den opplevelsen av ikke å ha kontroll.

Foreldrene sier at noe av det de gjør for å ha kontroll er at barna må sitte i fellesarealet å se på skjerm. Samtidig virker ikke dette å være nok for foreldrene er ikke så interessert i det samme som barna. Vi kan tenke at mer positiv involvering kunne bidratt til å hjelpe barna om det oppstod vanskelige situasjoner på skjerm. Foreldrene sier de er prisgitt at barna tar kontakt når de har behov for det. Det er da viktig at barna får handlingskompetanse for å håndtere situasjoner på skjerm som er ubehagelig. Selv om foreldre har kunnskap om hva barna kan oppleve på nett og hjelper de med dette, kan barna likevel oppleve noe som er skremmende. Ved å gi barna verktøy og ferdigheter for slike situasjoner blir de bedre i stand til å håndtere når skremmende og ubehagelige ting dukker opp på nett. Det kan igjen medfører at foreldrene er tryggere i denne situasjonen. Det er viktig at foreldre og barn får kompetanse på skjermbruk og at barna får lære seg strategier for å håndtere situasjoner på nett (Staksrud, 2013, s. 38-39). Det vil trolig bidra til at både barn og foreldre blir tryggere og det beskytter barnets helse. Det vil også være med på til å forebygge uhelse (Garsjø, 2018, s. 25-26).

6.2 Foreldrenes håndtering av barnas skjermbruk

Foreldrene trekker frem eget skjermbruk som en av de faktorene som er med å påvirke barnas skjermbruk. To av foreldrene sier at barna gjør det foreldrene gjør og ikke det de sier barna skal gjøre. Dette samsvarer med flere studier. En litteraturstudie viser at foreldrenes regler, holdninger og egne mediavaner er med på å påvirke barnas mediebruk (Coyne et al.,

2017). Der foreldrene bruker mye tid på skjerm selv hadde barna større sannsynlighet for å bruke mer tid på skjerm (Attai et al., 2020). Foreldrenes positive holdninger til barnas mediebruk var den faktoren som først og fremst predikerte skjermtid på dagen. Der foreldrene hadde en positiv holdning til barnas skjermbruk var det relatert til økt skjermbruk på dagtid, men ikke på kveldstid. Der foreldre hadde negativ holdning til skjermbruk virket det ikke inn på barnas skjermbruk hverken dag eller natt (Lee et al., 2022). Foreldrene som hadde negative holdninger til å begrense barnas skjermtid, overskred anbefalingene om barnas skjermtid. Derimot var barna mindre stillesittende når foreldrene hadde fastsatte regler for skjermtid (Miguel-Berges et al., 2020). Foreldrenes erfaringer i funnene er at deres regler og prioriteringer påvirker barna. Reglene påvirker hvor mye barna kan se på skjerm og hva de kan se. Det samsvarer med funnene i studiene nevnt ovenfor.

Barna har noen ganger også kommentert at foreldrene bruker skjerm mens barna selv ikke får lov. Foreldrene nevner at de er bevisst på at deres skjermbruk påvirker barna.

Foreldrenes handlinger har konsekvenser for barna slik vi ser i en tverrsnittstudie av 864 barn i alder 3-6 år og deres foreldre. Den viste en klar sammenheng mellom foreldrenes skjermbruk foran barna og barnas egen skjermbruk (Määttä et al., 2017).

Det ser ut som foreldrene er bevisst dette og at de ser sammenhengen mellom hva de selv gjør og hvordan det virker inn på barna. Det holder ikke bare med hva de sier, men de må være et forbilde også i forhold til det de gjør, når det gjelder skjermbruk. Foreldrene står i et dilemma da det er mye som foregår på skjerm. Foreldrene kan kjenne på det samme som barna, at skjerm tiltrekker. Selv om det ikke kommer frem av funnene hvor mye foreldrene bruker skjerm så er skjermen også en del av de voksnes liv. Det kan være aktivitet på sosiale medier og i tillegg er det mange andre ting som gjør at foreldrene må på skjerm som jobb, bank, avis for å nevne noe. Det er mye som ordnes på skjerm av praktiske ting som ikke er fritidsaktivitet eller sosial kontakt. Vi kan tenke at det jevnlig i løpet av dagen vil være muligheter for at foreldrene har en skjerm mellom hendene. Det kan virke som en vanskelig balanse for foreldrene og at de ofte må tenke over eget skjermbruk sammen med barna.

Mer tid på skjerm for foreldre er også assosiert med mindre stimulerende aktiviteter med barna som lesestund og fellesmåltider (Attai et al., 2020). Foreldrenes skjermbruk kan forstyrre familieinteraksjoner og rutiner som er viktige for barna (Coyne et al., 2017). Foreldrene uttrykker bekymring for at barna er for mye på skjerm og at det skal gå utover

barnets utvikling. Ut fra studiene som er nevnt ovenfor vil foreldrenes grad av skjermaktivitet få ringvirkninger til barna og i neste omgang påvirke deres utvikling og helse. Det kan tenkes at det blir mindre av annen aktivitet mellom foreldre og barna som igjen medfører at kontakt mellom foreldre og barn reduseres og opplevelsene og stundene med læring for barna blir færre.

Funnene viser at det er utfordrende for foreldrene å komme fram til reglene for skjermbruk. De er usikre på hva som er riktige regler. Denne oppfatningen samsvarer med en studie som sier at foreldre mangler støtte til hvordan de skal håndtere digitale dilemmaer og at de står veldig alene om å håndtere utfordringene med digitale medier (Livingstone et al., 2018). Foreldrene tror de er strengere enn andre. Foreldrene beskriver at de synes det er vanskelig å vite hva som er best for barnet og at de stadig må tenke seg om når det gjelder regulering av skjermbruk. I en undersøkelse av Nwankwo gir foreldrene uttrykk for bekymring knyttet til hvordan de skal sette grenser for skjermbruken (Nwankwo et al., 2019).

I tillegg trekker foreldrene frem at de har lite erfaring med skjerm fra egen barndom noe som gjør det vanskeligere å vurdere. Foreldrene gir uttrykk for at de ikke vet hvordan de skal lage skjerm regler. Det kan tenkes at det at ulike foreldre har så forskjellige regler, samtidig som de ikke har noen egen referanse, bidrar til at de stadig må vurdere hva som er riktig å gjøre ved de forskjellige aspektene ved skjermbruken. Barnas bruk av digitale enheter har økt raskt (Medietilsynet, 2020; Staksrud & Ólafsson, 2019; Statistisk sentralbyrå, 2020). Det kan tenkes at det har vært utfordrende for foreldrene å omstille seg, tilegne seg ny kunnskap og lære seg digitalt foreldreskap.

Foreldrene føler de har kontroll på skjermbruken, men de er usikre på hvilke regler som faktisk burde gjelde. Reglene settes på bakgrunn av samtaler med andre foreldre og hva barna sier at andre får lov til. I tillegg brukes anbefalte aldersgrenser og det sjekkes om skjermaktiviteten er av god kvalitet. Når foreldrene sier de har kontroll har jeg inntrykk av at det er fordi barna hører på reglene foreldrene har satt. Kontrollen går på at barna fortsatt er lett å lede og hører på de reglene som er satt. Om reglene er hensiktsmessig og bra for helsa er de mer usikker på. De beskriver at de ikke vet hvilke regler som skal gjelde. Det kommer frem i beskrivelsen at de er usikre på reglene. Dette er noe som bekreftes av en studie at mange foreldre er usikre på barnas skjermbruk (Ipsos, 2021).

Foreldrene prøver likevel å gjøre det som er best for barnet ved å gi de pedagogiske spill med aldersgrense og ved å vurdere innholdet. Det kommer frem at foreldrene justerer reglene sine etter det andre foreldre sier at de gjør og hva barna sier at andre barn gjør. Jeg tenker at det her er snakk om to ting. Det ene som gjør foreldrene usikre er dette at de bare har snakket med andre foreldre og ikke vet om de kan stole på om dette er riktig og best for barnet. Det andre er at det er få som nevner at de har sjekket opp i anbefalingene hos helsemyndighetene. Det kan ha noe å gjøre med at det er lettere å kontakte andre foreldre og at de kanskje ikke vet hvor de skal finne informasjon. Ifølge studien til Livingstone et al. (2018) var det kun 13% av foreldrene som rapporterte at de brukte offisielle informasjonssider for råd.

Foreldrene i funnene nevnte ikke noe om støtte fra egne foreldre. Det kunne tenkes at det hadde vært naturlig å søke egne foreldre om støtte og råd, men når det kommer til den digitale arenaen er det lite å hente hos den eldre generasjon. Videre skriver Livingstone et al. (2018) at det er et generasjons gap når det kommer til digital kunnskap. Det fører til at dagens foreldre har liten støtte i egne foreldre. Vi kan tenke at å vende seg til egne foreldre hadde vært et naturlig sted å få støtte fra når foreldrene i funnene opplever utfordringer som omhandler foreldrerollen. Når det kommer til barn og skjermbruk kan denne støtten for disse foreldre være begrenset.

Flertallet av foreldrene har faste tidspunkt for skjermtid i ukedagene. De er fleksible på selve timeantallet slik at barna for eksempel kan se ferdig en episode. Foreldrene har hatt samme regler over tid. De opplever at det gjør det forutsigbart, noe som igjen fører til mindre konflikt med barna. Felles regler gjennomføres likt av begge foreldre og barnet forberedes på reglene. Foreldrene opplever at det å bruke en låsefunksjon på data er en hjelp.

Når foreldrene snakker om reglene og hvordan de regulerer barnas skjermbruk nevner de tidspunkt for skjermbruk. Det kan se ut som at hvor mye eller lite barna sitter ved skjerm er hovedtiltaket når foreldrene skal regulere bruken av skjerm. Kanskje tenker de at måten barna skal reguleres på her, er å ha begrenset skjermtid. Det samsvarer med en undersøkelse som sier at for yngre barn brukte foreldrene i større grad restriktive strategier for å kontrollere skjermbruk (Livingstone et al., 2018). Foreldrenes erfaring i funnene er at en restriktiv foreldremediering, som handler om at de lager regler og bruker digitale innstillinger for å regulere barnas skjermbruk, fungerer (Elvestad et al., 2021; Livingstone et

al., 2018). Det kan se ut som mange foreldre bruker denne strategien. En studie viser at 67 % av foreldrene oppga at de hadde restriktiv foreldremediering (Elvestad et al., 2021).

Det er mulig foreldre tenker at skjermtidsbegrensning og låsefunksjon er måten å regulere skjermbruk på. Det er viktig å redusere skjermtiden fordi uttalt skjermbruk kan ha negative fysiske og psykiske helseeffekter (Holland & Tiggemann, 2016; Lissak, 2018; Skalická et al., 2019; Vannucci & McCauley Ohannessian, 2019). Samtidig er det viktig med aktiv foreldremediering. Aktiv foreldremediering handler om at foreldrene involverer seg i barnas skjermbruk ved blant annet å se på skjerm sammen med barna og snakke om det de ser (Elvestad et al., 2021; Livingstone et al., 2018). Det kan virke som det blir mer restriktive strategier enn aktiv foreldremediering. Det er viktig at den voksne ser, hører og engasjerer seg i barnet. Det kan bidra til at foreldre og barn får en positiv opplevelse sammen og det kan være lettere for barna å snakke med foreldrene om det de har sett (Bufdir, 2022).

En annen studie viste at foreldre som brukte mer tid på skjerm selv, hadde mindre tilbøyelighet for aktiv eller restriktiv foreldremediering overfor barnas mediebruk (Nikken & Schols, 2015). Min studie sier ikke noe om hvor mye tid foreldrene bruker på skjerm. Jeg tar med referansen på denne studien for det er viktig å vite hva som kan føre til at det blir mindre aktivt og restriktiv foreldremediering.

I funnene sier foreldrene at de vet hva barna ser på skjermen og de lytter til barna når de forteller. Ofte sitter barna i fellesarealet når de er aktive på skjerm. Foreldrene sier også at de har lite interesse og kunnskap om barnas skjermaktiviteter. En forelder sier hun ikke får til det med spill og det virker inn på engasjementet. To andre forteller at de spiller med barna sine. Barna sier de helst vil sitte sammen med foreldrene. De fleste foreldrene sier at de ikke er så interessert i å sitte sammen med barna ved skjermaktivitet. Foreldre og barn kan sitte sammen når det er kos på kvelden. Foreldrene er opptatt av å skape en hyggestund i den situasjonen.

Studien til Livingstone sier at foreldrene engasjerte seg ved å se på skjerm sammen med barna og snakke om innholdet på skjermen. De hadde på denne måten en aktiv foreldreinvolvering. De benyttet også restriktive strategier ved å lage regler og bruke ulike digitale innstillinger for å kontrollere skjermbruken (Livingstone et al. (2018). Det å opprettholde et rikt hjemmemiljø, som en kan tenke innebærer at foreldre og barn har

kontakt og gjør ting sammen, og at de ser på TV sammen ,er noe som kan hjelpe foreldrene å håndtere barnas skjermbruk videre fremover (Attai et al., 2020). Det kan se ut som foreldrene har en aktiv involvering når de sitter sammen med barna på skjerm når det er noe som alle er interessert i. De har også regler og innstillinger som regulerer. Det samsvarer studiene til Livingstone et al. (2018) og Attai et al. (2020) . Det kan virke som at når barnet holder på med en aktivitet på skjerm som bare barnet er interessert i, er ikke foreldrene så involvert. Dette kan videre tyde på at det er utførende for foreldrene med positiv involvering ved flere av barnas skjermaktiviteter. Foreldrene tar del i det barnet forteller. Det er mulig de ikke er så bevisst på at dette er en del av foreldrenes regulering av barnas skjermbruk som er like viktig som det å ha regler. En forelder sier at hun kunne ønske at hun hadde interesse for forskjellige skjermaktiviteter for da ville det være lettere å involvere seg i det barna holder på med. Det er sannsynlig at hadde foreldrene vært mer interessert på dette området hadde de lettere involvert seg. Når foreldre og barn har en felles stund på skjerm og ser på noe sammen som alle er interessert i, synes de det er koselig. Det er en positiv opplevelse de deler, de får felles referanser og kan snakke sammen om det de ser på. Livingstone nevner dette i sin studie at foreldre og barn bruker digitale medier til å holde kontakt og i tillegg se på tv, film og spille (Livingstone et al., 2018).

Det ser ut som at aktiv involvering og engasjement i barnas skjermbruk har positive sider. Flere studier underbygger dette. Slik involvering kan for yngre barn bidra til læring som overføres til andre situasjoner (Coyne et al., 2017; Livingstone et al., 2018). Det er viktig at foreldre anerkjenner og viser forståelse for at internett er en del av livet til mange barn og unge og samtidig vil foreldrenes engasjement hindre mobbing og overgrep på nett (Staksrud, 2013, s. 26-29). En annen undersøkelse viser at når eldre barn spiller med foreldrene bidrar det til mer familieinteraksjoner (Coyne et al., 2017). Kunnskap som dette kan være en viktig motivasjon for foreldrene til å involvere seg da de gir uttrykk for at de vil at barna skal være fornøyde og trygge. Barn og foreldre kan ha ulik oppfatning av hvor mye foreldrene bruker aktiv involvering (Elvestad et al., 2021). I min studie har foreldrene ikke nevnt noe om dette, men det er en nyanse det er viktig å være klar over. Det er ikke alltid barna føler seg sett og hørt i deres digitale verden selv om foreldrene tror det er nettopp det de har gjort. Foreldrene uttrykker at det kan være nyttig å få hjelp med hvordan de snakker med barna om skjermbruk.

Foreldrene gir uttrykk for at det går greit med regler og skjermbruk. Det blir færre konflikter og dårlig stemning. I en studie så de en sammenheng mellom at det var vanskelig å avslutte en skjermaktivitet og at foreldrene ikke var konsekvente (Hiniker et al., 2016). Det kan virke som at noe av det som fungerer er at de tar ledelsen. Foreldrene har en forventning til barnet at det skal følge det de sier. Deres tydelighet i måten de formidler regler på eller at de tidligere har fulgt opp det de har sagt, gjør at det fungerer. De uttrykker at de samtidig er fleksible og lite bastante. Barna får være på skjerm litt lenger nå og da om det er viktig for dem å avslutte noe de holder på med. Det kan virke som dette gjør at barna lytter til dem. Barna har erfaring med at de får være med å bestemme. Dette er en faktor som hjelper i arbeidet med å regulere barnas skjermbruk. Når foreldre lar barn få lov å påvirke noe av det som omhandler dem, formidler de at barn er viktige og at deres behov tas hensyn til. Å få være med å bestemme er ikke det samme som å bestemme alt. Det er foreldrene som har det avgjørende ordet (Bufdir, 2020b).

Det kan virke som barna har erfaring med at foreldrene tar ledelsen og det gjør at de klarer å gjennomføre reglene. Foreldrene sier noe om at begge foreldrene gjennomfører samme regler. Jeg tenker at det gjør sjansen for at reglene fungerer, større. Om de ikke hadde vært samstemte, ville barnet lettere bestemme mer selv. Barnet hadde kanskje fått større spillerom for å styre skjermbruken mer. En mor sier at du fratår barnet ansvaret ved at den voksne tar ledelse. Det kan da være lettere for barnet overfor venner når reglene skal følges. Det er foreldrene som har ansvar for reglene og ikke barnet. Når foreldre tar ledelse, blir det tryggere for barnet. Dette samsvarer med en undersøkelse som sier at når det er mulig skal foreldrene følge barnets behov, men når det er nødvendig er det viktig at foreldrene tar ledelsen. Det gjør at barnet kjenner seg trygt. Det er ellers fint at barnet er med og bestemmer i passende situasjoner utfra barnets alder og utvikling. Det styrker anerkjennelsen av barnet og gir viktig lærdom (Powell et al., 2015, s. 53-59). Et viktig fundament for alle regler er foreldrenes kjærlighet, forståelse og glede over barnet. Det er godt for barnets utvikling at foreldrene ser, forstår og møter barnets emosjonelle behov. Foreldrene må være oppmerksomme, forutsigbare og pålitelige (Ainsworth et al., 1978, s. 255-260). Det ser ut som at foreldrene justerer seg til barnet som kan bidra til at barnet føler seg forstått og klarer da bedre å regulere egne følelser i møte med skjermreglene.

6.3 Foreldrenes innspill om forbedring av råd og tiltak

Foreldrene sier de er ganske fornøyde slik de har det med barnas skjermbruk og at de ikke har behov for direkte hjelp. En forelder legger til at det går greit med mindre det viser seg at det er farlig med skjerm. Foreldrene kunne tenke seg en tidsbegrensning som innstilling på skjermen og de ønsker å få bedre ferdigheter og kunnskap når det gjelder PC. Videre nevner de at det kunne være nyttig med en nettressurs som er informativ, enkel og lett tilgjengelig og som er spesifisert for ulike aldersgrupper. Noen foreldre uttrykker at det hadde vært fint å få aktuell informasjon ferdig «servert». En annen sier: «Det er avgjørende for å vite hva jeg skal følge opp». Noen nevner at foreldremøte kan være et sted der kunnskap om skjermbruk kan formidles. Foreldrene tror mer lik praksis i foreldregrupper ville være en hjelp. De nevner videre at det kan være en hjelp med retningslinjer fra myndighetene som er basert på forskning av god kvalitet, fra troverdig kilde. Flesteparten etterlyser forskning om skadevirkning av skjermbruk og hva som er riktig skjermbruk for at barnets utvikling skal ivaretas. En forelder legger til at det hadde vært fint å få informasjon om de positive sidene også. De ønsker mer informasjon om de ulike skjermaktivitetene og hva barn kan komme bort i på nett. De ønsker at anbefalingene blir formidlet ut til befolkningen og at viktigheten av å følge disse kommer tydelig frem. Noen nevner at å få informasjon om hvordan de kan veilede barnet ved skjermbruk, på en så god måte som mulig, ville være nyttig. Foreldrene har mange erfaringer fra dagliglivet med barn og skjermbruk. Noe som resulterer i mange innspill i forhold til hva de trenger som foreldre i den digitale verden.

Når foreldrene sier at de ikke trenger direkte hjelp kan det handle om at foreldrene ikke er interessert i veiledning av noen som er fysisk til stede. Det kan også ha andre årsaker. En studie viser at personell som jobbet med barn, unge og foreldre opplevde at foreldrene ikke var motivert eller interessert i det personalet prøvde å formidle av anbefalinger om barns skjermbruk (Robidoux et al., 2019). Det kan tenkes at foreldrene i funnene ikke ønsket direkte hjelp fordi de manglet motivasjon.

Noen foreldre sier at det kunne vært fint med veiledning i forhold til hvordan de skal snakke med barna om skjermaktivitet. Det kan være behov for foreldreveiledning når det gjelder barns digitale hverdag fordi mange har liten kjennskap til den (Prop. 121 S, 2018-2019). Det er naturlig å tenke at når foreldre kjenner presset hver dag med utfordringen i den digitale hverdag med barna er det ikke rart om de føler behov for veiledning noen ganger. Generelt

er det en travel hverdag og folk fleste vil klare seg selv og bestemme selv når de vil ha hjelp. Det kan være bakgrunnen for at foreldrene i funnene også uttrykker at de ikke har behov for hjelp direkte.

Foreldrene sier at det kan være nyttig med en nettressurs der de selv kan hente det de trenger. En undersøkelse viser at foreldre uttrykker et stort behov for å få råd og informasjon slik at de kan støtte barnets nettbruk så barnet er trygg (Elvestad et al., 2021). Foreldre mangler støtte til hvordan de skal håndtere digitale dilemmaer. Det kommer også fram at de står veldig alene om å håndtere utfordringene med digitale medier (Livingstone et al., 2018). Alle foreldre skal vite hvor de kan få god informasjon og riktig hjelp (Barne- og likestillingsdepartementet, 2018). Det viser at helsemyndigheter har et ansvar for å formidle til foreldre hvor de kan få råd og hjelp. Foreldrene ønsker at informasjonen må være enkel å få tak i og forstå. Det er mye informasjon på nett med mange aktører som har stoff om barns skjermbruk. Det er ikke lett å vite hvor og hvordan foreldrene skal finne det de søker og trenger. Det kan være vanskelig å vite hvilken kilde man skal lytte til, kanskje får foreldrene en følelse av å «gå seg vill» og mister motet. Foreldrene ønsker en informativ nettressurs og nevner at stedet der de skal hente informasjon må ha troverdige kilder og anbefalinger må være basert på forskning. Det kan være noe av grunnen til at så mange foreldre ikke hadde sjekket råd om skjermbruk på nett. Det kan tenkes at dette er viktig for foreldrene for de uttrykker at de ikke ønsker å møte skremselspropaganda. I møte mellom foreldre og helsepersonell er det viktig med respekt og refleksjon, samtidig formidle nyansert og troverdig helseopplysning som kan trygge. enker også at det betyr at foreldrene har et ønske om at informasjonen skal være samlet.

Utfra det foreldrene sier kan det tenkes at de har et ønske om at informasjonen skal være samlet. Det høres ut som det er viktig at nettstedet er brukervennlig og lett tilgjengelig med informasjon der alle aspekter ved barn og skjermbruk blir belyst og der anbefalingene er delt inn i de ulike aldersgrupper. Foreldrene har ikke selv sjekket aktuelle anbefalinger til tross for at de uttrykker en del usikkerhet når det gjelder barnas skjermbruk. Det stemmer med det som studien fra Livingstone viser at kun 13% av foreldrene oppga at de brukte offisielle informasjonssider for råd (Livingstone et al., 2018).

Det er viktig for foreldrene å være klar over hva anbefalingene sier for skjermbruk hos barn og hvilke konsekvenser skjermbruk kan føre til (Robidoux et al., 2019). Foreldrene ønsker

informasjon om de positive sidene ved skjermbruk og høre mer om hva som er greit og fint med det. Det kan føre til en tryggere holdning hos foreldrene og en bedre måte å møte barna og deres skjermbruk på. Kanskje kan foreldre og barn i større grad dele gleden ved en skjermaktivitet. Heldigvis er foreldre forsiktig optimistiske når det gjelder digitale medier, spesielt med tanke på fordeler opp mot ulemper (Livingstone et al., 2018).

Inntrykket er at foreldrene har tillit til myndighetene og at de vil lytte til råd fra helsemyndighetene, men det kan høres ut som det er vanskelig for foreldrene å få det med seg. Anbefalinger fra det offentlige kan ofte være lite konkrete og håndfaste. Det kan tenkes at slike retningslinjer ikke veileder godt nok. Råd utgitt av Bufdir (2022) sier blant annet at foreldre bestemmer hvor mye barnet skal bruke medier og når de er klar for det. De skriver videre at hver familie må selv finne ut av hva som passer for dem. Medietilsynet (2021) sier blant annet at det bør lages regler for skjermbruk og barn bør ha flere aktiviteter enn skjermaktivitet. Det kan tenkes at disse rådene er for lite konkret og er vage i forhold til alle situasjoner rundt barnas skjermbruk og all usikkerhet foreldre opplever i daglige.

Nasjonalfaglige retningslinjer nevner det med skjermbruk i forbindelse med råd om fysisk aktivitet for barn. Det anbefales at barn reduserer tiden de sitter i ro og er oppmerksom på skjermbruken på fritiden (Helsedirektoratet, 2022b). Funnene viser at foreldrene står i mange forskjellige situasjoner, deres daglige utfordring er mye mer nyansert enn dette ene, skjerm og aktivitet. Det er mulig at dette ikke gir god nok veiledning.

Ifølge funnene kunne foreldrene ha nytte av en informasjonsside som omhandler barn og skjermbruk som hovedtema og belyser alle sider ved det. Foreldrene etterlyser tydelige begrunnelser fra helsemyndighetene. Vi kan tenke at dette at foreldrene er klar over hvorfor det er viktig for barnet å begrense skjermaktivitet og være mer i bevegelse, kan være noe som motiverer foreldrene til å sette grenser for skjermbruk. Dette får støtte i en studie som sier at foreldrene bør lære om de negative konsekvensene for å oppnå en holdningsendring for å redusere skjermtid og stillesitting (Solomon-Moore et al., 2017).

Foreldrenes erfaringer om hva som fungerer for dem og hva de føler behov for når det gjelder barnas skjermaktivitet er viktig å ta med i betraktning når tiltak skal utformes. En studie understreker det samme. Foreldrenes tanker om bruk av digitale enheter i hjemmet er viktig for å kunne utvikle retningslinjer som kan være forebyggende (Danet, 2020, s. 2898). Disse tankene er helt på linje med studien til Livingstone et al. (2018). Det er flott å se

det kommer frem at helsemyndighetene bør vurdere hvordan de kan nå foreldre med retningslinjer om digital håndtering på måter som er effektive, inkluderende og spesifisert for ulike alder og behov hos barnet. I en annen studie som kartla hvilke foreldreinvolvering som ble praktisert, trekkes det frem at det er nødvendig med tilstrekkelig respons fra helsemyndighetene for å styrke forebyggende tiltak og behandling (Lukavská et al., 2021) og det er nyttig for det politiske arbeidet når det gjelder å utvikle spesifikke retningslinjer (Lee et al., 2022). Disse studiene underbygger at helsemyndighetene har en avgjørende rolle i å formidle helseopplysning.

Foreldrene nevner ofte helsemyndigheter og anbefalinger. Foreldrene ønsker at informasjonen som gjelder kommer ut til alle foreldre. Det ser ut som dette kan være viktig for foreldrene har sagt at det vil være en hjelp om alle foreldre har samme informasjon og at foreldregruppa er enig og har lik praksis. I den sammenheng nevner en forelder at barn og skjermbruk kan være tema på foreldremøte. Det kan tenkes at dette hadde vært viktig for foreldrene fordi flere uttrykker ønske om at foreldrene til barnas venner har like regler og oppfatninger. Kanskje kan undervisning på et foreldremøte formidle kunnskapen slik foreldrene ønsker, ferdig vurdert av fagpersoner så de selv slipper å gjøre den vurderingen. Vi kan tenke at de har behov for denne tilrettelegging av informasjon som et resultat av travelheten i hverdagen og foreldrenes mangel på kunnskap og erfaring. Studien av Robidoux et al. (2019) viste at undervisning på skolen av barn, foreldre og lærere kunne være en av faktorene som hadde effekt på blant annet dette å redusere tv-bruken. En annen studie viste at 91 % av foreldrene kunne tenke seg informasjon fra barnets skole (Elvestad et al., 2021).

Foreldrene har sagt mye om deres erfaringer med barn og skjermbruk og beskriver at de ønsker at helsemyndighetenes anbefalinger skal være konkrete og håndfaste. Håpet er at kunnskapen som kommer fra mange studier skal føre til effektfulle tiltak fra myndighetenes side som formidles slik at foreldrene får tak på det som det går frem av funnene. Det kan føre til at foreldrene får vite mer om konsekvensene av mye skjermbruk hos barnet, blir tryggere på hvilke regler som skal gjelde, får kunnskap om barn og lek og det positive ved skjermbruk. Det kan igjen gi mer mestring og i sum være med på å skape trygge foreldre som står støtt og vil møte barnet i den digitale verden på en bedre måte.

7 Avslutning

7.1 Studiens styrker og begrensninger

En av styrkene ved studien er at det empiriske materialet kommer fra foreldrene selv. Det er de som vet hvor «skoen trykker». Foreldrene har opplevelser knyttet til barnas skjermbruk hver dag. Erfaringene de formidler er friskt i minne. I tillegg er funnene kommet på bakgrunn av kvalitative semistrukturerte intervjuer av foreldre. Jeg opplevde at intervjuene fanget opp mange nyanser og detaljer. Mitt inntrykk er at foreldrene delte positive erfaringer, men de delte også det de opplevde som utfordrende. Samtidig er det alltid en usikkerhet om man får med seg all informasjon. Det kan være noe foreldrene ikke ønsker å dele eller at intervjuer lar seg påvirke av sin forforståelse. Jeg hadde forberedt meg godt til intervjusituasjonen, men jeg har liten erfaring med å intervjuer. Mangel på erfaring i en slik situasjon kan påvirke materialet og være en svakhet.

Selv om studien har relativt få antall deltakere, er det en styrke ved studien at det kom mye informasjon gjennom intervjuene. Deltakerne var ikke spredt over et større område av Norge, men de kom fra både landlige områder og by. Det er en styrke å få foreldres innspill og meninger fra områder med forskjellig demografi.

Min rolle som helsesykepleier kan være med på å ha påvirket deltakerne. Det kan være en begrensning. Helsesykepleiere har en rolle i samfunnet der de formidler det som er anbefalt for helsen vår. De har med sin posisjon en form for makt som kan påvirke deltakerne. Det kan være at foreldre synes det er vanskelig å dele ting de ikke mestrer eller at de kommer med «riktige» svar utfra hva de tror forventes. Jeg opplevde likevel at foreldrene svarte utfyllende på spørsmålene og tok opp både positive og utfordrende situasjoner.

Noe av teorigrunnet i oppgaven har med det helsefremmende og forebyggende perspektiv med foreldrerollen i fokus. Det er en styrke siden samfunnet vårt har et overordnet mål om at barn skal ha god helse og trivsel. En god helse som liten vil ha ringvirkninger inn i voksen livet og ha stor betydning også for samfunnet generelt.

Det er flere mødre enn fedre som blir intervjuet. Det er en begrensning at det ikke er like mange fedre med som mødre. Ulike kjønn vil kunne ha ulike oppfatninger og opplevelser.

Disse nyansene er viktige. Når far blir tatt med på lik linje med mor signaliserer det også at far er like viktig.

Det er en styrke ved studien at den undersøker et tema som har stor aktualitet for hele foreldregruppen og kunnskapen fra studien kan bli til nytte for familier og helsepersonell.

7.2 Konklusjon og implikasjoner for videre praksis og forskning

Skjermbruk blant barn øker i omfang og foreldrene må forsøke å møte dette på en best mulig måte for barnet og dets utvikling. Barn og skjermbruk er et vanskelig felt å navigere da det er veldig mange tips og råd om hvordan det skal håndteres og hva som er farlig samtidig som det mangler felles retningslinjer. Utviklingen av skjermbruk i samfunnet har gått ekstremt raskt og det er lite forskning på området med tanke på hvor mye hverdagen er preget av skjerm. I tillegg mangler foreldrene referanser om skjerm fra egen barndom noe som ytterligere vanskeliggjør navigeringen på området.

Det trengs konkrete, tydelige og tilgjengelige råd om barn og skjermbruk. Foreldrene er usikre på, og bekymrer seg for, mange aspekter ved barnas skjermaktivitet blant annet utvikling, konsentrasjonsvansker, inaktivitet og ubehagelige opplevelser på nett. Likevel har de fleste av foreldrene ikke undersøkt tema på egenhånd da det er vanskelig å finne sikre og enkle kilder. I hovedsak bruker de venner og andre foreldre til å rådføre seg med når de fastsetter reglene for skjermbruk. Foreldrene synes reglene fungerer, men er stadig i tvil om hva som faktisk er riktige regler. Det er tydelig at det hadde vært nyttig med en enkel kunnskapsbase laget av en troverdig aktør, for eksempel Helsedirektoratet.

Tidsbegrensning er hovedvirkemiddel i foreldrenes regulering av barnas skjermbruk. I tillegg er aktiv foreldremediering positivt, men dette er ikke noe foreldrene la stor vekt på. Familiene så på TV sammen som en hyggelig aktivitet på kveld og i helg og foreldrene snakket med barna når det var noe de hadde opplevd på nett. På den andre siden engasjerer de fleste seg mindre i de spesifikke skjermaktivitetene barnet holder på med og forklarer dette med manglende interesse. Viktigheten av å involvere seg i barnas skjermbruk bør kommuniseres til foreldrene.

Mange faktorer påvirker hvor mye tid som går til skjermaktiviteter. Foreldrene trekker fram fritid hjemme uten planer eller organisert aktivitet, barnas glede ved å få spille og at de selv har mye å gjøre samt behov for egentid. I tillegg blir det mye mas og barna kan bli sinte eller i dårlig humør. Videre forteller foreldrene at barna kjeder seg og har vanskeligheter med å sette i gang egen lek. Den viktigste faktoren er likevel det sosiale. Foreldrene er redd for at barna skal havne utenfor da skjermbruk er en viktig del av den sosiale arenaen. Skole og lekser digitalt øker skjermtiden ytterligere.

Det at barna fikk skjerm på skolen fra første klasse var noe samtlige foreldrene hadde mange spørsmål om. Det er tydelig at ikke skolen når godt nok ut til foreldrene med informasjon. I tillegg har skolen som arena mulighet til å formidle generelle råd om barn og skjermbruk. Mer samlet og strukturert informasjon fra skolen, for eksempel på foreldremøte, anses som nødvendig. Om og hvordan dette kan gjennomføres kan være grunnlag for en ny oppgave.

Studien belyser hvordan foreldre opplever tilværelsen med barna og skjermbruk og hvordan de håndterer denne, noe som er nyttig kunnskap for de som jobber med barn, unge og deres familie og kan brukes i det helsefremmende og forebyggende arbeidet. Foreldrenes erfaringer har gitt et godt innblikk i de mange aspektene rundt skjerm og barn det er knyttet usikkerhet til. Foreldrenes erfaringer tydeliggjør behovet for videre forskning på konsekvensene av skjermbruk hos barn, også de positive, og tydelige retningslinjer for hvordan man skal håndtere skjermbruk hos barn.

Litteraturliste

- Ainsworth, M. D. S., Bletar, M. C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2020). Screen Time and Children. *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*.
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx
- American Academy of Pediatrics. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics: official journal of American Academy of Pediatrics*, 138(5).
<https://doi.org/https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Attai, P., Szabat, J., Anzman-Frasca, S. & Kong, K. L. (2020). Associations between Parental and Child Screen Time and Quality of the Home Environment: A Preliminary Investigation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6207. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176207>
- Barne- og likestillingsdepartementet. (2018). *Trygge foreldre – trygge barn: Regjeringens strategi for foreldrestøtte (2018-2021)*.
https://www.regjeringen.no/contentassets/23fff4c08d0440ca84543ff74786c6a0/bldforeldrestotte_strategi_21juni18.pdf
- Bjelland, M., Soenens, B., Bere, E., Kovacs, E., Lien, N., Maes, L., Manios, Y., Moschonis, G. & J te Velde, S. (2015). Associations between parental rules, style of communication and children's screen time. *BMC Public Health*, 15(1002).
<https://doi.org/10.1186/s12889-015-2337-6>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base*. Routledge.
- Brandtzæg, I., Smith, L. & Torsteinson, S. (2011). *Mikroseparasjoner - Tilknytning og behandling*. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke
- Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T., Mothander, P. R. & Thornye, O. (2008). *Tilknytningsteori: betydningen af nære følelsesmæssige relationer*. Hans Reitzels forlag.
- Bufdir. (2020a). *Hjelp barnet ditt med vanskelige følelser*.
https://bufdir.no/Foreldrehverdag/Smabarn/La_barnet_vare_med_a_bestemme/

- Bufdir. (2020b). *La barnet være med å bestemme*.
https://bufdir.no/Foreldrehverdag/Smabarn/La_barnet_vare_med_a_bestemme/
- Bufdir. (2022). *Små barn og skjermbruk*.
https://bufdir.no/Foreldrehverdag/Smabarn/Sma_barn_og_skjermbruk/
- Castellacci, F. & Tveito, V. (2018). Internet Use and Well-being: A Survey and a Theoretical Framework. *Research policy*, 47(1), 308-325. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.1016/j.respol.2017.11.007>
- Collishaw, S. (2015). Annual Research Review: secular trends in child and adolescent mental health. *Child Psychol Psychiatry*, 56(3), 370-393. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12387>
10.1111/jcpp.12372
- Coyne, S. M., Radesky, J., Collier, K. M., Gentile, D. A., Linder, J. R., Nathanson, A. I., Rasmussen, E. E., Reich, S. M. & Rogers, J. (2017). Parenting and Digital Media. *PEDIATRICS*, 140(2). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758N>
- Danet, M. (2020). Parental Concerns about their School-aged Children's Use of Digital Devices. *Journal of Children and Family Studies*, 29, 2890-2904.
<https://doi.org/10.1007/s10826-020-01760-y>
- Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora. (2021). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora.
<https://www.forskningsetikk.no/globalassets/dokumenter/4-publikasjoner-som-pdf/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora.pdf>
- Eidem, M. & Overå, S. (2020). Gaming og skjermbruk i et familieperspektiv. *Forebygging.no: Kunnskapsbase og publiseringskanal for folkehelse- og rusforebyggende arbeid*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21340/c6k7-cb30>
- Elvestad, E., Staksrud, E. & Ólafsson, K. (2021). Digitalt foreldreskap i Norge, EU Kids Online. *Universitetet i Oslo og Universitetet i Sørøst-Norge*.
https://www.usn.no/getfile.php/13657557-1623652696/usn.no/forskning/Prosjekter/Digitalt%20foreldreskap/Digitalt_foreldreskap_i_Norge_2021_ny.pdf
- Eriksen, I. M., Sletten, M. A., Bakken, A. & Von Soest, T. (2017). *Stress og press blant ungdom. Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager (NOVA Rapport 6/17)*. Oslo Metropolitan University. <https://hdl.handle.net/20.500.12199/5115>

- European Commission. (u.å.). *EU data protection rules*. Hentet 10. desember fra https://ec.europa.eu/info/law/law-topic/data-protection/eu-data-protection-rules_en
- Garsjø, O. (2018). *Forebyggende- og helsefremmende arbeid: Fra individ- til systemorientert tenkning og praksis*. Gyldendal Norsk Forlag.
- Hart, S. (2012). *Den følsomme hjernen*. Gyldendal Norsk Forlag.
- Helse- og omsorgstjenesteloven. (2011). *Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. LOV-2011-06-24-30*. Lovdata. https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-30/KAPITTEL_3#%C2%A73-2
- Helsedirektoratet. (2010). *Nasjonale faglige retningslinjer for primærhelsetjenesten: Forebygging og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge (IS-1734)*. https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/forebygging-utredning-og-behandling-av-overvekt-og-fedme-hos-barn-og-unge/Forebygging,%20utredning%20og%20behandling%20av%20overvekt%20og%20fedme%20hos%20barn%20og%20unge%20%E2%80%93%20Nasjonal%20faglig%20retningslinje.pdf/_attachment/inline/4f5ecadd-82dd-49cf-9db9-4e5d818b3c15:6a50fcb2fa16e3628ea241a92821aeaeb40716ef/Forebygging,%20utredning%20og%20behandling%20av%20overvekt%20og%20fedme%20hos%20barn%20og%20unge%20%E2%80%93%20Nasjonal%20faglig%20retningslinje.pdf
- Helsedirektoratet. (2020). *Systematisk folkehelsearbeid*. <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/systematisk-folkehelsearbeid>
- Helsedirektoratet. (2021). *Sektorrapport om folkehelse 2021: 5.1. Oppvekst og helse*. Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2022a). *Nasjonal faglig retningslinjer: Helsestasjon- og skolehelsetjenesten*. <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten>
- Helsedirektoratet. (2022b). *Nasjonale faglige råd: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge>
- Hiniker, A., Suh, H., Cao, S. & A. Kient, J. (2016). Screen Time Tantrums: How Families Manage Screen Media Experiences for Toddlers and Preschoolers. *Human Centered*

Design and Engineering, University of Washington Seattle, WA, USA.

<http://faculty.washington.edu/alexisr/ScreenTimeTantrums.pdf>

Holland, G. & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>

Hutton, J. S., Dudley, J., Horowitz-Kraus, T., DeWitt, T. & Holland, S. K. (2019). Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children. *JAMA Pediatrics*, 174(1).

<https://doi.org/doi:10.1001/jamapediatrics.2019.3869>

Ipsos. (2021). *Unges spillevaner 2021: en oppfølgende målgruppeundersøkelse*. Blå Kors.

<https://www.blakors.no/app/uploads/2021/02/Rapport-BI%C3%A5-Kors-Unges-spillevaner-2021.pdf>

Johannessen, A., Christoffersen, L. & Tufte, P. A. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg.). Abstrakt forlag.

Klepp, K.-I., Stigen, O. T. & Aarø, L. E. (2017). Folkehelse og folkehelsearbeid blant barn og unge i Norge. I K.-I. Klepp & L. E. Aarø (Red.), *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* (4. utg., s. 17-37). Gyldendal Norsk Forlag.

Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeverk for grunnleggende ferdigheter: 2.1 Digitale ferdigheter som grunnleggende ferdighet*. Utdanningsdirektoratet.

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeverk/rammeverk-for-grunnleggende-ferdigheter/2.1-digitale-ferdigheter/>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal Norsk Forlag.

Kvam, M. (2011). Barn og sosiale medier. *Norsk helseinformatikk*.

<https://nhi.no/familie/barn/barn-og-sosiale-medier/>

Kaasbøll, J., Melby, L. & Lassemo, E. (2018). *Resiliente og helsefremmende lokalsamfunn: en kunnskapsoppsummering (SINTEF Rapport 00502)*. SINTEF Teknologi og samfunn, helsetjenesteforskning

https://sintef.brage.unit.no/sintef-xmlui/bitstream/handle/11250/2504549/Resiliente+og+helsefremmende+lokalsamfunn_sign.pdf?sequence=2

- Lee, H. E., Kim, J. Y. & Kim, C. (2022). The Influence of Parent Media Use, Parent Attitude on Media, and Parenting Style on Children's Media Use. *Children*, 9(1), 37.
<https://doi.org/10.3390/children9010037>
- Lindberg, A. & Hvatum, I. (2016). Møte med helsestasjonen - foreldre som aktive deltakere. I H. Holme, L. Valla, M. B. Hansen & E. S. Olavesen (Red.), *Helsestasjonstjenesten: barns psykiske helse og utvikling* (s. 291-299). Gyldendal Norsk Forlag.
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*, 164, 149-157. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015>
- Livingstone, S., Blum-Ross, A., Pavlick, J. & Ólafsson, K. (2018). In the digital home, how do parents support their children and who supports them?: Parenting for a Digital Future: Survey Report 1. *Department of media og communications*.
 file:///C:/Users/Maria%202/Downloads/Livingstone_Parenting%20Digital%20Survey%20Report%201_Published.pdf
- Lu, P., Oh, J., Leahy, K. E. & Chopik, W. J. (2020). Friendship Importance Around the World: Links to Cultural Factors, Health, and Well-Being. *Front Psychol*, 11, 570839-570839.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570839>
- Lukavská, K., Vacek, J., Hrabec, O., Božík, M., Slussareff, M., Pířová, M., Kocourek, D., Svobodová, L. & Gabrhelík, R. (2021). Measuring Parental Behavior towards Children's Use of Media and Screen-Devices: The Development and Psychometrical Properties of a Media Parenting Scale for Parents of School-Aged Children. *International journal of environmental research and public health*, 18(17), 9178.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18179178>
- Løvgren, M. & Svagård, V. (2019). Ungdata junior 2017–2018: resultater fra en spørreundersøkelse blant elever i alderen 10 til 12 år. *NOVA Rapport 7/19*. Oslo: NOVA. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/1327/Ungdata-junior-2018-NOVA-Rapport-7-2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Løvgren, M. & Bakken, A. (2017). Ungdata Junior 2017. Bærum kommune. NOVA Rapport 13/17. Oslo: NOVA. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/5122/Ungdata-2017-Baerum.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Malterud, K. (2011). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (3. utg.). Universitetsforlaget.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Universitetsforlaget.
- Mann, S. & Cadman, R. (2014). Does Being Bored Make Us More Creative? *Creativity research journal*, 26(2), 165-173. <https://doi.org/10.1080/10400419.2014.901073>
- Medietilsynet. (2020). Barn og medier 2020: En kartlegging av 9-18 åringers digitale medievaner. *Medietilsynet*.
<https://medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/201015-barn-og-medier-2020-hovedrapport-med-engelsk-summary.pdf>
- Medietilsynet. (2021). *Småbarn og skjermbruk - en god start*.
<https://www.medietilsynet.no/digitale-medier/barn-og-medier/smabarn-og-skjermbruk/>
- Miguel-Berges, M. L., Santaliestra-Pasias, A. M., Mouratidou, T., Flores-Barrantes, P., Androutsos, O., De Craemer, M., Galcheva, S., Koletzko, B., Kulaga, Z., Manios, Y. & Moreno, L. A. (2020). Parental perceptions, attitudes and knowledge on European preschool children's total screen time: the ToyBox-study. *European Journal of Public Health*, 30(1), 105-111. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckz151>
- Määttä, S., Kaukonen, R., Vepsäläinen, H., Lehto, E., Ylönen, A., Ray, C., Erkkola, M. & Roos, E. (2017). The mediating role of the home environment in relation to parental educational level and preschool children's screen time: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 17(1), 688-688. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4694-9>
- Nikken, P. & Schols, M. (2015). How and Why Parents Guide the Media Use of Young Children. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3423-3435.
<https://doi.org/10.1007/s10826-015-0144-4>
- Nordal, M. & Andås, M. (2021). Foreldres holdning til barns skjermbruk. I et helsefremmende- og forebyggende perspektiv. I. VID vitenskapelige høyskole: Oslo.
<https://vid.brage.unit.no/vid-xmlui/bitstream/handle/11250/2767078/Nordal-And%c3%a5s-VU-VID-2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Norsk senter for forskningsdata. (u.å.). NSD. Hentet 10. november fra <https://www.nsd.no/>

- Nwankwo, F., Shin, H. D., Al-Habaibeh, A. & Massoud, H. (2019). Evaluation of Children's Screen Viewing Time and Parental Role in Household Context. *Global pediatric health*, 6. <https://doi.org/10.1177/2333794X19878062>
- Pedrouzo, S. B., Peskins, V., Garbocci, A. M., Sastre, S. G. & Wasserman, J. (2020). Screen use among young children and parental concern. *Archivos argentinos de pediatría*, 118(6), 393-398. <https://doi.org/10.5546/aap.2020.eng.393>
- Powell, B., Cooper, G., Hoffman, K., Marvin, R. S. & Jahr, M.-C. (2015). *Trygghetssirkelen: en tilknytningsbasert intervensjon, om å fremme tilknytningen i tidlige foreldre-barn-forhold*. Gyldendal Akademisk.
- Prop. 121 S. (2018-2019). *Opptappingsplan for barn og unges psykiske helse (2019–2024)*. Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/prop.-121-s-20182019/id2652917/?ch=1>
- Robidoux, H., Ellington, E. & Lauerer, J. (2019). Screen Time: The Impact of Digital Technology on Children and Strategies in Care. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 57(11), 15-20. <https://doi.org/10.3928/02793695-20191016-04>
- Royal College of Paediatrics and Child Health. (2019). *The health impacts of screen time: a guide for clinicians and parents*. RCPCH. https://www.rcpch.ac.uk/sites/default/files/2018-12/rcpch_screen_time_guide_-_final.pdf
- Skalická, V., Hygen, B. W., Stenseng, F., Kårstad, S. B. & Wichstrøm, L. (2019). Screen time and the development of emotion understanding from age 4 to age 8: A community study. *British journal of developmental psychology*, 37(3), 427-443. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12283>
- Skogen, J. C., Smith, O. R. F., Edvard, A. L., Siqveland, J. & Øverland, S. (2018). Barn og unges psykiske helse: forebyggende og helsefremmende folkehelse tiltak. En kunnskapsoversikt. *Folkehelseinstituttet*. https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/barn_og_unge_psykiske_helse_forebyggende.pdf
- Smith, L. (2012). Tidlig utvikling, risiko og psykopatologi. I V. Moe, K. Slinning & M. B. Hansen (Red.), *Håndbok i sped- og småbarns psykiske helse*. Gyldendal Norsk forlag.

- Smith, L. & Langdalen, A. (2021). *Refleksjoner omkring barns utvikling*. Gyldendal Norsk Forlag.
- Solomon-Moore, E., Emm-Collison, L. G., Sebire, S. J., Toumpakari, Z., Thompson, J. L., Lawlor, D. A. & Jago, R. (2018). "In my day..." - Parents' Views on Children's Physical Activity and Screen Viewing in Relation to Their Own Childhood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11), 2547.
<https://doi.org/10.3390/ijerph15112547>
- Solomon-Moore, E., Sebire, S. J., Macdonald-Wallis, C., Thompson, J. L., Lawlor, D. A. & Jago, R. (2017). Exploring parents' screen-viewing behaviours and sedentary time in association with their attitudes toward their young child's screen-viewing. *Preventive Medicine Reports*, 7(C), 198-205. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2017.06.011>
- Staksrud, E. (2013). *Digital mobbing: Hvem, hvor, hvordan, hvorfor - og hva kan voksne gjøre?* Kommuneforlaget.
- Staksrud, E. & Ólafsson, K. (2019). Tilgang, bruk, risiko og muligheter: Norske barn på Internett. Resultater fra EU Kids Online-undersøkelsen i Norge 2018. *EU Kids Online og Institutt for medier og kommunikasjon, Universitetet i Oslo*.
<https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/72793/1/eu-kids-online-hovedrapport-for-norge-2019.pdf>
- Statistisk sentralbyrå. (2020). *Statistikkbanken: Bruk av IKT i husholdningene*.
<https://www.ssb.no/statbank/table/11000/tableViewLayout1/>
- Statistisk sentralbyrå. (2020). *Norsk mediebarometer: Bruk av ulike medier, etter medietype, kjønn, alder, statistikkvariabel og år*.
<https://www.ssb.no/statbank/table/12947/tableViewLayout1/>
- Stige, B., Malterud, K. & Midtgarden, T. (2011). EPICURE - Et dialogisk redskap til evaluering af kvalitativ forskning. *Nordisk sygeplejeforskning*, 1(1), 33-56.
<https://doi.org/https://doi.org/10.18261/ISSN1892-2686-2011-01-05>
- Stiglic, N. & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1), e023191-e023191. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>
- Tjora, A. H. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4. utg.). Gyldendal Norsk Forlag.

- Torsteinson, S., Brandtzæg, I. & Powell, B. (2012). Circle of Security som forebyggende intervensjon i spesialisthelsetjenesten. I V. Moe, K. Slinning & M. B. Hansen (Red.), *Håndbok i sped- og småbarns psykiske helse* (s. 721-732). Gyldendal Norsk Forlag.
- Vannucci, A. & McCauley Ohannessian, C. (2019). Social Media Use Subgroups Differentially Predict Psychosocial Well-Being During Early Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(8), 1469-1493. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01060-9>
- VID vitenskapelige høgskole. (2019). *Rutine for behandling av personopplysninger i forskning og studentoppgaver ved VID vitenskapelige høgskole*.
<https://www.vid.no/site/assets/files/16240/rutine-for-behandling-av-personopplysninger-i-forskning-og-studentoppgaver-ved-vid-vitenskapelige-hogskole-vid-1.pdf?1zeagy>
- VID vitenskapelige høgskole. (u.å.). *Datainnsamling: Verktøy for innsamling av data*. Hentet 10. desember fra <https://www.vid.no/forskning/forskningsdata-og-forskningsdatahandtering/datainnsamling/>
- WHO. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- WHO. (2021). *Adolescent mental health*. Hentet 17. november fra <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yogman, M., Garner, A., Hutchinson, J., Hirsh-Pasek, K. & Golinkoff, R. M. (2018). The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children. *PEDIATRICS*, 142(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2018-2058>
- Aarø, L. E., Samdal, O. & Wold, B. (2017). Psykisk helse blant ungdom. I K.-I. Klepp & L. E. Aarø (Red.), *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* (4. utg., s. 82-105). Gyldendal Norsk Forlag.

Vedlegg 1 Informasjons- og samtykkeerklæring

Vil du delta i masterstudie prosjektet

«Foreldres erfaring med barnas skjermbruk på fritiden»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å få innsikt i foreldres erfaring med barnas skjermbruk på fritiden. I dette skrivet får du informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Jeg er utdannet helsesykepleier og arbeider nå med prosjektbeskrivelsen til masteroppgaven på studie Master i sykepleier med et kommunehelseperspektiv ved VID Vitenskapelige høgskole. Prosjektbeskrivelsen er eksamen for dette semesteret og er en del av det forberedende arbeidet til masteroppgaven. Det er planlagt at masteroppgaven skal være en kvalitativ intervjustudie som undersøker foreldrenes erfaring med barnas skjermbruk på fritiden.

Det er få studier som omhandler foreldrenes erfaring med barnas skjermbruk på fritiden. Det er lite data på omfanget av skjermbruk for barn mellom 6–9 år. Undersøkelser viser at skjermbruk øker ved alder og at stadig yngre barn bruker mer tid på skjerm. I tillegg mangler det konkrete nasjonale anbefalinger om barn og skjermbruk, fra barnet er 6 år. Det vil være nyttig å få økt kunnskap om foreldres erfaringen med barnas skjermbruk. Foreldre har førstehånds kjennskap til temaet, og er i en posisjon der de kan påvirke barnets vaner og utvikling. Studiens problemstilling blir som følgende: Hvilken erfaring har foreldre til barn mellom 6–9 år med deres skjermbruk på fritiden.

Studiens hensikt er å få innsikt i foreldres erfaring med barnas skjermbruk på fritiden. Kunnskapen fra denne studien kan være nyttig for helsesykepleiere sitt helsefremmende og forebyggende arbeid, og kan være en hjelp i arbeidet med å støtte foreldrene.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

VID Vitenskapelige høgskole er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

De som deltar i studien, skal være foreldre til barn mellom 6–9 år som bruker ett eller flere medier med skjerm daglig på fritiden. Deltakerne må snakke og forstå norsk. Studie inkluderer både aleneforsørgere og familier der begge foreldrene har omsorgen. Deltakerne

rekrutteres på bakgrunn av inklusjonskriteriene ved hjelp av helsesykepleiere forfatteren har bekjentskap til, som arbeider på Sørlandet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Datainnsamlingen vil foregå gjennom intervjuer som vil vare maks 60 minutter. Det settes av tid i forkant av intervjuet slik at vi kan bli litt kjent. Intervjuspørsmålene vil være rettet mot foreldrenes erfaringer om barnas skjermbruk på fritiden. Intervjuet spilles inn med lydopptaker og skrives ut ord for ord i etterkant. Det blir også laget notater underveis. Materiale bearbeides videre med en analysemodell og fremstilles til slutt med et resultat. Intervjumateriale håndteres med varsomhet og respekt.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt og i samråd med personvernreglementet GDPR og VIDs forskningsregler. Navn og kontaktopplysninger på informert samtykke kommer til å lagres i separat låsbart skap ved VID og er kun tilgjengelige for forfatter. Kun prosjektleder, intervjueren og databehandler har tilgang til svarene fra intervjuene. Alle som arbeider med prosjektet, har taushetsplikt og vil aldri offentliggjøre eller videreformidle opplysninger om hva enkeltpersoner har sagt.

Lydopptaket lagres på enheter (datamaskin, minnepenn) med låsefunksjon og papirmateriale blir innelåst i skap, i samråd med VIDs strenge krav om håndtering av forskningsmateriale. Resultatene anonymiseres og presenteres på gruppenivå, så det ikke er mulig å identifisere enkeltpersoner.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Personopplysninger og intervjumateriell kommer til å slettes når masterprosjektet avsluttes i slutten av juni 2022.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra VID Vitenskapelige høyskole har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn, eller at det får konsekvenser for deg. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg slettes.

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med

VID Vitenskapelig høgskole ved prosjektansvarlig masterstudent Maria Nordal;
maria.nordal@hotmail.com, tlf 97682837 eller veileder Zada Pajalic; professor,
zada.pajalic@vid.no, tlf. 45733243

Med vennlig hilsen

Maria Nordal
Tlf. 97682837
Epost maria.nordal@hotmail.com

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Foreldrenes erfaringer med barnas skjermbruk på fritiden», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2 Intervjuguide

A. Åpningsspørsmål

- Hvor mange år er barnet ditt som vi snakker om i forhold til dette prosjektet?
- Hvilket media med skjerm bruker barnet ditt (pc, nettbrett, mobil, tv) på fritiden? Hvilke brukes mest?
- Omtrent hvor mange mye tid bruker barnet på skjerm til sammen på fritiden i løpet av en dag?

B. Barnas bruk av skjermaktivitet

- Kan du fortelle hva barnet ditt bruker skjermaktivitet til?
- Er barnet ditt på sosiale medier?
- Kan du beskrive en vanlig dag hos dere med barnas skjermbruk?
- Hvorfor tror du at barnet ditt ønsker å holde på med skjermaktiviteter?
- Hva tenker du er med på å påvirke barnets skjermbruk?

C. Innvirkning på barna

- Hvilken innvirkning opplever du har skjermbruk har på barnet ditt?
- Kan du gi noen eksempler på at skjermaktivitet har positiv innvirkning på barnet ditt?
- Kan du gi noen eksempler på at skjermaktivitet har negativ innvirkning på barnet ditt?

D. Foreldrenes tanker om barnas skjermbruk

- Hva synes du om barnas skjermbruk? Hva synes du er bra? Hva synes du er utfordrende?
- Har du noen bekymringer om barnas skjermbrukt, i så fall kan du fortelle om dem?

E. Hvordan møter foreldrene barns skjermbruk?

- Har dere noen strategier for å regulere barnets skjermbruk? Kan du gi noen eksempler?
- Hvordan har dere kommet fram til strategiene?
- Hva er det som fungerer? Hva fungerer ikke?
- Kan du si noe om hvor du er involvert i det barna ser på skjerm?

F. Foreldrenes behov

- Er det noe du har behov for å ha mer kunnskap om i forhold til barn og skjermbruk?
- Har du noen konkrete forslag til hva som kan være en hjelp for deg i møte med barnas skjermbruk?
- Er det noe annet du kommer på som kunne være er hjelp for deg og familien din i møte med barnas skjermbruk?

G. Avslutningsspørsmål

- Hva er den ideelle situasjonen for barnet ditt og skjermbruk?
- Er det andre ting vi ikke har snakket om, som du tror kan være relevant når det gjelder barnas skjermbruk eller dine behov i møte med barnas skjermbruk?

Vedlegg 3 NSD vurdering – personvern

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

Vurdering

Referansenummer

576649

Prosjekttittel

Foreldres erfaring med barnas skjermbruk på fritiden

Behandlingsansvarlig institusjon

VID vitenskapelige høyskole / Fakultet for helsefag / Fakultet for helsefag Oslo

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Nina Olsvold, nina.olsvold@vid.no, tlf: 47011072

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Maria Nordal, maria.nordal@hotmail.com, tlf: 97682837

Prosjektperiode

02.01.2022 - 30.06.2022

Vurdering (3)

27.04.2022 - Vurdert

Personverntjenester viser til endringen registrert 28.01.2021. Endringen gjelder skifte av veileder, og påvirker ikke vår vurdering av prosjektet.

Personverntjenester vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

16.12.2021 - Vurdert

NSD har vurdert endringen registrert 15.12.2021.

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 16.12.2021. Behandlingen kan fortsette.

ENDRING

Det er gjort endringer i kryssene på siden Behandling. NSD minner om at vår vurdering legger til grunn at VID sine retningslinjer for informasjonssikkerhet følges.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til videre med prosjektet!

30.11.2021 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 30.11.2021, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

DEL PROSJEKTET MED PROSJEKTANSVARLIG

For studenter er det obligatorisk å dele prosjektet med prosjektansvarlig (veileder). Del ved å trykke på knappen «Del prosjekt» i menylinjen øverst i meldeskjemaet. Prosjektansvarlig bes akseptere invitasjonen innen en uke. Om invitasjonen utløper, må han/hun inviteres på nytt.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 30.06.2022

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger om dem og deres barn. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

Rekrutteringen av deltagere må gjennomføres på en måte som sikrer frivillighet, og uten at taushetsplikten til helsepersonell er til hinder.

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), og dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

Ved bruk av databehandler (spørreskjemaleverandør, skylagring eller videosamtale) må behandlingen oppfylle kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29. Bruk leverandører som din institusjon har avtale med.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!