

FAGFELLEVDERT ARTIKKEL

Digitalt foreldreskap: foreldres erfaringer med skjermbruk hos barn under skolealder

Elisabeth Marie Eide

Helsesykepleier
Alna helsestasjon

Charlotte Warholm Larsen

Helsesykepleier
Voss helsestasjon

Nina Olsvold

Førsteamanuensis
VID vitenskapelige høgskole

Helsestasjon

Foreldrerollen

Engasjert foreldreskap

Fokusgrupper

Sykepleien Forskning 2025;20(102800):e-102800

DOI: [10.4220/Sykepleienf.2025.102800](https://doi.org/10.4220/Sykepleienf.2025.102800)

Bakgrunn: I dag eksponeres barn for skjermbruk fra spedbarnsalderen. Foreldre og de som jobber med barn, er bekymret for konsekvensene. I 2022 publiserte Helsedirektoratet anbefalinger om skjermtid for barn. Skjermbrukutvalget påpeker at vi vet for lite om foreldres vurderinger og motivasjon for å tillate skjermbruk for barn under skolealder.

Hensikt: Økt innsikt i foreldres erfaringer knyttet til skjermbruk for barn under skolealder.

Metode: Studien har et kvalitativt design. Vi gjennomførte tre fokusgruppeintervjuer med totalt ti foreldre til barn under skolealderen. Datamaterialet er analysert etter Tjoras SDI-modell (stegvis deduktiv induksjon).

Resultat: Resultatene er analysert i to hovedtemaer, der skjermen oppleves både som et gode og et onde av foreldrene. De har glede av skjermbruk sammen med barnet og glede av pausen de får fra foreldrerollen når barnet bruker skjerm alene. De beskriver skjermen som et verktøy for å få en hektisk hverdag til å gå opp, og at skjermen kan bidra til læring. Samtidig er

foreldrene bekymret for skjermbrukens konsekvenser, og de beskriver følelsesmessige utfordringer med å regulere skjermbruken. Mest av alt uttrykker foreldrene usikkerhet om og skyldfølelse over hvor stor plass skjermen tar i familielivet. Funnene diskuteres opp mot et teoretisk rammeverk om ulike perspektiver på foreldrerollen.

Konklusjon: Funnene viser at foreldrene bruker skjermen når de skal organisere tiden sin i en hektisk hverdag. Skjermen er godt integrert i familielivet og gir foreldrene mulighet til å kombinere familielivet med arbeidsliv og egentid. Foreldrene er opptatt av å ta gode valg rundt skjermbruk. De har en følelsesdrevet indre dialog, som fremstår som energikrevende. Skjermen har kommet for å bli, og foreldrene tenker på den som et nødvendig onde i hverdagen. De etterspør råd om hvordan de kan bruke skjermen på en god måte.

Introduksjon

Foreldrerollen har de siste tiårene endret seg med økt oppmerksomhet på barnets selvutvikling fysisk, mentalt og emosjonelt (1). Endringene kan beskrives med begrepet «engasjert foreldreskap», der barnet er i sentrum og foreldrene forventes å være tilgjengelig for barnet på alle områder (2, 3).

Engasjert foreldreskap baserer seg på en aksept av at spedbarnets erfaringer får livslange konsekvenser. Foreldrenes omsorgsevne koples til hvordan barnet vil lykkes senere i livet (4). Barnets rolle har endret seg. Barn anses som kompetente aktører i familiedemokratiet (5). Det sosiale presset om at man både skal mestre yrkeslivet og være den «perfekte forelder», påvirker foreldrene negativt (6).

Tilgangen til ulike skjermer har økt betraktelig de siste tiårene. Barna som vokser opp, eksponeres for skjerm fra spedbarnsalderen, og i Norge ser nesten halvparten av barn under fem år på tv daglig (7). Forskning på skjermbruk viser at familienes sosioøkonomiske situasjon, foreldrenes utdanningsnivå og foreldrenes egne skjermvaner er faktorer som påvirker barnas skjermbruk (8).

Foreldrenes strategier for barneoppdragelse i møte med digitale enheter blir omtalt som «digitalt foreldreskap» (9). Strategiene spenner fra full omfavelse til strenge restriksjoner. Norske foreldre har ofte en aktiv strategi der de hjelper og forklarer til barna og forbereder dem på den digitale verdenen.

Foreldre og de som jobber med små barn, er bekymret for konsekvensene av barns skjermbruk (9–11). Flere oversiktsstudier kopler overdreven skjermbruk til negative helseeffekter for barn, som søvnvansker, overvekt og økt risiko for depresjon (12–14). Imidlertid finner vi også studier som viser at felles lek på skjerm kan ha positiv effekt på samspillet mellom foreldre og barn (15–17).

Helsedirektoratets anbefalinger om skjermtid for barn sier at barn under to år ikke bør ha skjermtid, og barn under fem år bør ikke se mer enn én time om dagen (18). Flere studier antyder at manglende kunnskap hos mødre ser ut til å lede til tidligere introduksjon av skjerm

og signifikant økt skjermtid (19, 20). Flere studier viser at skjerm ofte introduseres mens barnet er yngre enn det Verdens helseorganisasjon (WHO) anbefaler (21, 22).

Hensikten med studien

I Norge vet vi foreløpig lite om de minste barnas skjermbruk, og om foreldrenes motivasjon for å la barna bruke skjerm (20). Som helsesykepleiere ser vi hvordan skjermbruken øker i foreldre–barn–samspillet på helsestasjonen. Studiens hensikt er å belyse foreldres erfaringer med skjermbruk for barn under skolealder.

Med «skjermbruk» i denne studien mener vi digitale enheter barn bruker eller blir eksponert for gjennom foreldrenes bruk. Begrepet «skjerm» inkluderer både tv, nettbrett og mobiltelefon.

Metode

Studien har et kvalitativt design med en hermeneutisk tilnærming basert på fortolkning av empirisk materiale (23). Målet var økt kunnskap om hvordan foreldre oppfatter barnas skjermtilgang, og hvilke erfaringer de har med skjermbrukregulering. Økt forståelse for foreldreperspektivet er relevant når helsesykepleiere veileder småbarnsforeldre på helsestasjonen.

Datainnsamlingen ble gjennomført ved hjelp av fokusgruppeintervjuer for å stimulere til utveksling av erfaringer samt få frem variasjoner og nyanser i synet på og bruken av skjerm (24).

Rekruttering og utvalg

Deltakerne ble rekruttert via en formell kontakt i ulike distriktskommuner og en bykommune. De som takket ja til å delta, fikk skriftlig informasjon i forkant av fokusgruppeintervjuet eller ved oppmøte.

Inklusjonskriteriene for å delta var å ha minst ett barn under skolealder samt å kunne delta i en gruppesamtale på norsk. I alt ble ti deltakere rekruttert fordelt på tre fokusgrupper. Tre menn og sju kvinner deltok i studien. Alle hadde en partner de delte foreldreansvaret med, og majoriteten hadde to barn under skolealder i familien (tabell 1). Utvalget var homogent med tanke på sosioøkonomisk bakgrunn og etnisitet.

Tabell 1. Oversikt over utvalget

	Antall deltakere	Antall barn under skolealder	Deler foreldreansvaret med en partner
Fokusgruppe 1	3	5	Alle
Fokusgruppe 2	4	7	Alle
Fokusgruppe 3	3	4	Alle

Datainnsamling

Tre fokusgruppeintervjuer ble gjennomført ved hjelp av en semistrukturert intervjuguide. To av gruppene hadde tre deltakere, og en gruppe hadde fire. Noen av deltakerne kom fra kommuner med små forhold, der de kan ha hatt en relasjon til hverandre fra før.

Vi gjennomførte intervjuene høsten 2023, og de varte mellom 50 og 60 minutter. Første- og andreforfatteren delte på å være moderator og medmoderator. Vi gjorde lydopptak av intervjuene. Alle intervjuene ble transkribert ordrett i etterkant.

Analyse

Dataene ble kodet og analysert ved hjelp av Aksel Tjoras stegvise deduktiv-induktive metode (SDI) (25). Metoden er en strukturert analysemetode der det ikke er mulig å trekke raske konklusjoner. Begge forfatterne gjennomførte den empirinære kodingen, først hver for seg, og deretter ble den omgjort til ett felles kodesett som ble utarbeidet til kodegrupper. Temaer og undertemaer ble jobbet frem i samarbeid, sett i lys av det teoretiske rammeverket om endringer i foreldrerollen og barnets rolle i familien (tabell 2).

Tabell 2. Eksempel fra analysen

Meningsbærende enhet	Empirinær kode	Kodegruppe	Tema
«Jeg synes det er veldig koselig [å se på barne-tv]. Han synes jo det er veldig gøy. Lener seg jo helt frem, så blir han helt sånn [viser interessert ansiktsuttrykk]. Det er jo veldig gøy å se at han blir så engasjert i det. Jeg synes det er en koselig ting vi gjør sammen.»	Å se barne-tv er en koselig ting vi gjør sammen	Skjermbruk gir mulighet for fellestid	Skjermen som et gode
«Senest i dag så fikk jeg opp en sånn: 'Barn under fem år, hvis de ser på tv mer enn to timer hver dag' – det er jo ganske mye da – de har åtte ganger høyere sannsynlighet for å få ADHD og bli overvektige og få angst og depresjon. Så får jeg sånn bare: 'Uff, ja, ja, ikke sant'.»	Sosiale medier vet at jeg prøver å ikke være der	Skjermbruk skaper usikkerhet og skyldfølelse	Skjermen som et onde

Etiske overveielser

Studien ble meldt til Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør (referansenummer 615343). Alle fikk informasjon om studien og ga skriftlig samtykke til å delta etter nasjonale forskningsetiske retningslinjer (26). Intervjuene tatt opp og lagret i Nettskjema. Datamaterialet ble anonymisert under transkriberingen. I analysen var vi bevisst på vår forforståelse om temaet.

Resultater

Foreldrenes tanker om skjermbruk var gjennomgående følelsesladet. Funnene ble delt inn i to hovedtemaer: 1) «Skjermen som et gode», og 2) «Skjermen som et onde».

Skjermen som et gode

Skjermen beskrives som en positiv og nødvendig bidragsyter i familien, der skjermtid sammen med barnet gir muligheter for fellestid. Foreldrene trakk frem at de finner glede i å observere barnets begeistring eller i å utforske hva barnet mestrer av ulike spill:

«Det er jo veldig gøy å se at han blir så engasjert i det. Jeg synes det er en koselig ting vi gjør sammen» (deltaker 10).

Den rolige stunden sammen med barna oppleves som koselig av foreldrene i en ellers travel hverdag. Foreldrene tenker at barna legger merke til at foreldrene også koser seg og slapper av foran tv, og at det derfor blir en positiv opplevelse for barnet.

Likevel er foreldrene tydelig på at de ikke er villig til å se på hva som helst av programmer. Foreldrene ønsker å være med på å bestemme hva barnet skal se, og begrunner dette med variasjonen i kvaliteten på de ulike barneprogrammene som produseres.

Ser man på noe både voksne og barn kan engasjere seg i, mener deltakerne at felles skjermtid kan gi mulighet til å samtale om det som skjer i programmene. En av deltakerne beskrev det slik:

«Så går det gjerne an å koble seg på, snakke med dem, sant, det skjer et eller annet der. Du kan lære noe om noen følelser, noen reaksjoner, et eller annet sånt» (deltaker 6).

I tillegg til fellestid bruker foreldrene skjermen for å få hverdagen til å gå opp. Foreldrene kan lage mat uten å bli forstyrret eller gjennomføre andre gjøremål uten å ha barna på slep. Barnets skjermtid formuleres som «hellig», og foreldrene fortalte at barnets skjermbruk gir dem en pause fra foreldrerollen uten av barnet føler seg valgt bort.

Når foreldrene ikke har kapasitet til å leke med barnet, ser de skjermen som en mulighet for egentid. Flere deltakere mente at egentid er nødvendig for å være den beste utgaven av seg selv. Noen beskrev det som en pause for å nullstille seg og hente ny energi til bedre samspill med barnet.

Skjermen ble også beskrevet som nyttig til å brukes som avledning, for eksempel når familien skal kjøre langt, ved tannpuss eller ved generell uro. Samtidig trakk flere foreldre frem at det ikke er bra for barnet å bruke skjermen som avledning under måltider, som trøst eller belønning.

Skjermen som et onde

Skjermen ble beskrevet som et nødvendig onde, og foreldrene bekymrer seg for hvordan skjermbruken påvirker barna. Dårlig samvittighet gikk igjen når foreldrene reflekterte over

hvordan de regulerer barnas skjermtid, og hvordan de ser at skjermen passiviserer barna. En deltaker fortalte hvordan datteren ikke sier fra om grunnleggende behov:

«Hvis hun har en våt bleie, så kan tv-en gjøre at hun ikke sier fra» (deltaker 2).

Foreldrene erfarte at barna blir oppslukt av skjermen og er vanskelige å få kontakt med. De beskrev noen programmer som særlig stimulerende. Programmene ble omtalt av noen foreldre som «syre-tv».

De trakk frem at det var spesielt utfordrende å avslutte skjermbruk, der resultatet ble sterke følelsesuttrykk. En forelder fortalte at dersom barnet blir sint når de skrur av tv-en, må de ofte la barnet bruke mobilen en stund for å få god stemning igjen. Mange av foreldrene har opplevd at det å avslutte skjermbruk fører til at de kommer i konflikt med barnet, selv når årsaken til avslutningen er at de skal gjøre noe annet gøy:

«Da blir det gjerne negativt, at du skal noe annet da, som kanskje kunne ha vært gøy i utgangspunktet. At skjermen overgår alt» (deltaker 6).

Bekymringer for skjermbruk knyttes også til mulige langsiktige konsekvenser. Foreldrene vinger mellom at «alle vet det ikke er anbefalt med mye skjermtid» og «er det virkelig så farlig?». De ønsker å begrense skjermtiden slik at barna ikke skal sitte inne og «gå glipp av verden utenfor».

Funnene tegner et bilde av foreldre som håndterer barnas skjermbruk med usikkerhet og ambivalens. Tvil og skyldfølelse dominerer. Anbefalingen om null minutter for barn under to år fremstår som uoverkommelig. Foreldrene bruker mye energi på å tenke på barnas skjermbruk:

«Jeg merker liksom at jeg stresser fælt med det, tenker mye på det, faktisk, i hverdagen» (deltaker 3).

En annen deltaker fortalte:

«Senest i dag, så fikk jeg opp en sånn: 'Barn under fem år, hvis de ser på tv mer enn to timer hver dag' – det er jo ganske mye da – de har åtte ganger høyere sannsynlighet for å få ADHD og bli overvektige og få angst og depresjon. Så får jeg sånn bare: 'Uff, ja, ja, ikke sant'» (deltaker 10).

Funnene våre tyder på at foreldre ser på seg selv som skyldig i barnets skjermbruk. De bruker ord som «må ty til» skjerm, eller at det vanskelig å la være å bruke skjerm når «det kniper»:

«Og så er det jo sånn at når det er helt håpløst, og alt er litt sånn feil og vil ikke være på babygym, vil ingenting, så vet man at skjerm funker. Så det er litt dumt, da» (deltaker 10). «Det er veldig dumt. Men også veldig deilig» (deltaker 9).

Flere hadde skyldfølelse for at de tillater mer skjermbruk enn de hadde planlagt. Selv om de hadde klare tanker om å regulere skjermbruken før de ble foreldre, erkjente flere at de allerede i barnets første leveår opplevde å gå på akkord med seg selv.

Samtalene mellom foreldre om barnas skjermbruk påvirkes av mediene. Flere stilte spørsmål om det som publiseres, er kunnskapsbasert, eller om det er skremselspropaganda uten faglig belegg. En deltaker reflekterte:

«Så tror jeg det er viktig å gi veiledning på hva som er godt nok, hva er konsekvensen av ikke å følge disse rådene, hvor dårlig er det, hva kan man sammenlikne det med, på en måte. Sånn; hvor dårlig kan det gå, da? Si at du, det rakner helt for deg, og du bare ... du har ikke et minutt av dagen du ikke trekker en skjerm opp i trynet på ungen, liksom. Hva skjer da? Men jeg tror det er viktig å ufarliggjøre det, så lenge det er belegg for det. Ufarliggjøre og redusere skam» (deltaker 8).

Diskusjon

Denne studien belyser foreldres erfaringer med skjermbruk for de minste barna. Funnene diskuteres opp mot teori om foreldrerollen og synet på barnets rolle i familien. Erfaringene veksler mellom begeistring for mulighetene skjermbruk gir, og vanskelige følelser knyttet til hvordan skjermbruken påvirker barna.

Digitalt foreldreskap er en kamp mellom det gode og det onde

Skjermen er godt integrert i familielivet (27). Både vi og tidligere studier fant at foreldre er bekymret for barnas skjermbruk (9). Likevel etterlever de i liten grad sine egne idealer om hvor mye skjerm barna bør få bruke (16).

For å legitimere skjermbruk trekker de frem positive aspekter ved skjermen, for eksempel barnets begeistring og muligheter for læring. Samtidig bruker foreldrene, i likhet med foreldre i andre studier, mye energi på å bekymre seg over mulige konsekvenser av skjermbruken de selv tillater (6, 28).

Studier viser at skjermen kan ha en positiv effekt på foreldre–barn–interaksjonen når den brukes som et pedagogisk verktøy, og som en felles opplevelse (15–17). Funnene i vår studie viser det samme, men foreldrene er tydelige på at det de skal se på sammen med barnet, må ha en viss pedagogisk kvalitet.

Foreldrenes diskusjon rundt skjermbruk er moralsk ladet. Dissonansen mellom det foreldrene beskriver som ønsket skjermbrukregulering og barnas faktiske skjermbrukpraksis skaper stress hos foreldrene. De erkjenner at de ikke makter å være påkoplest foreldrerollen til enhver tid slik ideologien om engasjert foreldreskap krever (2, 3), men at de gir barna skjermen for å få en etterlengtet pause.

Omkostningene ser ut til å være dårlig samvittighet og økt stress hos foreldrene, noe som støttes i annen forskning (29). I motsetning til andre studier tyder våre funn på at foreldrene kjenner til strategier for skjermbrukregulering, men mangler overskudd til å benytte seg av dem.

Når barna går i barnehage og foreldre er i jobb, begrenses mye av samværet mellom dem til ettermiddager og helger. Vi fant at ettermiddagene er spesielt hektiske for småbarnsfamiliene. Husarbeid og middagslaging er noen av aktivitetene foreldrene skal rekke over. Samtidig ønsker de seg kvalitetstid med barna for å fremme fysisk, mental og emosjonell utvikling i tråd med «engasjert foreldreskap». Foreldrene er slitne og strever med å finne tid til seg selv. Det er godt dokumentert at barn ofte blir satt foran skjermen i dette tidsrommet (28, 30).

Noen studier peker på at skjermen løser stresset og tidsklemma foreldrene opplever i hverdagen (11, 31), mens andre viser at barns skjermbruk kan føre til økt foreldrestress (32).

Vi fant at foreldrene er opptatt av å være gode foreldre. De ønsker å være til stede i samspillet med barna, og at den knappe tiden de har sammen, skal være positiv. For å strekke til på alle arenaer blir skjermen et effektivt verktøy for foreldrene ved tannpuss, i bilen eller på stullebordet. Skjermen blir både barnevakt og smokk – den brukes som belønning, avledning og trøst. Den får dagen til å gå opp i et samfunn der kravene som stilles til småbarnsforeldre, oppleves som på kanten av det uoppnåelige.

Samfunnsdebatten om skjermbruk er tung å bære for foreldrene

Det er en gjengs oppfatning i vår studie at skjerm ikke er bra for barn. Samfunnsdebatten som foregår i mediene, er kilden til denne oppfatningen. Skjermdiskursen påvirker foreldrene ved å gjøre dem usikker på egne valg når det gjelder regulering av barnas skjermbruk. De mener at diskusjonen omkring skjermbruk på samfunnsnivå er ensidig preget av bekymringer, og at det å navigere i et samfunn med så stor tilgang til skjerm blir vanskeligere når debatten ikke er mer nyansert.

Tidligere forskning påpeker at foreldres kunnskap om skjermanbefalinger er relevant for hvor mye skjermbruk de tillater barnet å ha (8, 19, 20). Likevel synes foreldre det er vanskelig å vite hva de skal tro på, og de opplever dagens skjermanbefalinger som vanskelig å etterleve (30).

Funnene våre tyder på at foreldre kan ha kunnskap om anbefalinger for skjermbruk og likevel la barna begynne å bruke skjerm tidligere enn anbefalt og tidligere enn planlagt. Det samme fenomenet finner vi i andre studier (21, 22, 30).

Man kan undre seg over hvorfor skjermregulering viser seg å være så mye vanskeligere enn foreldrene har sett for seg. Er det kravene til dagens foreldre som gjør at de i full viten ender opp med å gå på akkord med hvordan de ønsker sitt digitale foreldreskap?

Våre funn peker i retning av at foreldrene egentlig ikke ønsker å endre sin egen praksis, men at de drømmer om bevis på at skjermbruk ikke er så farlig, slik at de kan fortsette bruken med mindre skyld og skam.

Studiens styrker og begrensninger

Som helsesykepleiere er vi opptatt av hvordan foreldre og barn har det. Når vi tar opp skjermbruk i en-til-en-konsultasjoner på helsestasjonen, er vår erfaring at foreldre i liten grad

åpner opp om sine tanker rundt slik bruk. Vi ønsket derfor å utforske hvordan foreldre ville snakke sammen og dele sine erfaringer om skjermbruk i en gruppe.

En svakhet ved fokusgrupper kan være at deltakerne får mindre taletid, og gruppedynamikken kan påvirke deltakernes mulighet til å snakke fritt (23). Valget av fokusgrupper viste seg imidlertid å være en styrke da foreldrene diskuterte åpent, kjente seg igjen i det som ble sagt, og viste glede over å dele sine erfaringer med andre.

Det anbefales å ha minimum fire deltakere i en fokusgruppe. Vi valgte likevel å gjennomføre med tre deltakere i to av gruppene på grunn av frafall i siste liten. Til tross for at vi bestrebet oss på å rekruttere bredt, besto utvalget kun av etniske nordmenn fordi to deltakere med annen etnisk bakgrunn trakk seg på kort varsel.

Videre hadde de fleste deltakerne høyere utdanning, og alle hadde en partner de delte foreldreansvaret med. Studier antyder at barn med foreldre uten høyere utdanning ser mer på skjerm (27).

Det hadde utvilsomt styrket studien dersom vi hadde klart å rekruttere deltakere med en mer variert sosial bakgrunn. Slik utvalget vårt ble, representerer det ikke sammensetningen av foreldre i Norge i dag, noe som påvirker funnenes overføringsverdi. Likevel gir studien verdifull kunnskap om hvordan foreldrene som deltok i denne studien, håndterer barnas skjermbruk i hverdagen. Problemene som belyses, må kunne antas å gjelde for andre foreldregrupper også.

Vår for forståelse og engasjement som helsesykepleiere har hatt innflytelse på valget av tema og tilnærming til temaet. Som mødre har vi noe til felles med deltakerne og kan kjenne oss igjen i beskrivelser foreldrene har delt, samtidig som vi ser at skjermen brukes mer enn før i samspillet mellom foreldre og barn, på helsestasjonen.

Vi har etterstrebet å være bevisst på forståelsen vår. Intervjuguiden til studien var basert på åpne spørsmål som verken var positivt eller negativt ladet, og vi styrte samtalen mellom deltakerne i liten grad.

Konklusjon

Studien viser at skjermen er godt integrert i familielivet, der den brukes i mange situasjoner, både for barnets del og for foreldrenes del. Foreldre opplever at både de og barna drar nytte av skjermens muligheter. Samtidig er den konstante vurderingen av hvordan de skal bruke skjermen, krevende. Foreldrene tenker mye på hvordan skjermen påvirker barnet, både på kort og lang sikt.

Helsemyndighetenes skjermanbefalinger går ut på å begrense barnas skjermtid. Foreldrene opplever anbefalingene som uoppnåelige og vet lite om begrunnelsene for anbefalingene. De ser ikke for seg en hverdag uten bruk av skjerm. Aller helst ønsker de at skjermbruken, slik de praktiserer den i dag, skal legitimeres. De ønsker seg veiledning om hvordan de kan bruke skjermen på best mulig måte.

Skjermbefalinger om å begrense barnas skjermtid kan med fordel differensiere mellom interaktive skjermaktiviteter i fellesskap med andre og aktiviteter der barnet er passivt overlatt til seg selv.

Forfatterne oppgir ingen interessekonflikter.

Åpen tilgang [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



NØDVENDIG ONDE: Foreldre er opptatt av å ta gode valg rundt skjermbruk. De ønsker råd fra helsesykepleiere om hvordan de kan bruke skjermen på en god måte. *Illustrasjonsfoto: Quintanilla/Mostphotos*

1. NOU 2020: 14. Ny barnelov – til barnets beste. Oslo: Departementenes servicesenter, Informasjonsforvaltning; 2020.
2. Hays S. The cultural contradictions of motherhood. New Haven, London: Yale University Press; 1996.
3. Novoa C, Cova F, Nazar G, Oliva K, Vergara-Barra P. Intensive parenting: the risks of overdemanding. Trends Psychol. 2022;33:53–66. DOI: [10.1007/s43076-022-00229-9](https://doi.org/10.1007/s43076-022-00229-9)
4. Yerkes MA, Hopman M, Stok FM, Wit JD. In the best interests of children? The paradox of intensive parenting and children's health. Crit Public Health. 2021;31(3):349–60. DOI: [10.1080/09581596.2019.1690632](https://doi.org/10.1080/09581596.2019.1690632)

5. Askeland L, Sataøen SO. Utviklingspsykologiske perspektiv på barns oppvekst. 3. utg. Oslo: Gyldendal Akademisk; 2013.
6. Sikorska M. 'Addictive' for children and 'helpful' to parents: electronic devices as a non-human actor in family relations. *J Fam Stud.* 2022;28(3):841–57. DOI: [10.1080/13229400.2020.1759446](https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1759446)
7. Medietilsynet. Undersøkelser om barn og medier [internett]. Fredrikstad: Medietilsynet; u.å. [hentet 27. april 2025]. Tilgjengelig fra: <https://www.medietilsynet.no/fakta/rapporter/barn-og-medier/>
8. McGough K. Pediatric screen time. *J Am Assoc Nurse Pract.* 2022;34(4):631–8. DOI: [10.1097/JXX.0000000000000682](https://doi.org/10.1097/JXX.0000000000000682)
9. Elvestad E, Staksrud E, Ólafsson K. Digitalt foreldreskap i Norge [internett]. EU kids online, Universitetet i Oslo, Universitetet i Sør-Øst Norge; 2021 [hentet 27. april 2025]. Tilgjengelig fra: <https://www.hf.uio.no/imk/forskning/senter/barn-unge-medier/publikasjoner/rapporter/digitalt-foreldreskap/2018-digitalt-foreldreskap-i-norge.pdf>
10. Kutrovátz K. Parental time from the perspective of time pressure: the idea of intensive parenting. *Rev Sociol.* 2017;27(4):20–39.
11. Wolfers LN, Nabic RL, Walter N. Too much screen time or too much guilt? How child screen time and parental screen guilt affect parental stress and relationship satisfaction. *Media Psychol.* 2024;28(1):102–33. DOI: [10.1080/15213269.2024.2310839](https://doi.org/10.1080/15213269.2024.2310839)
12. Stiglic N, Viner RM. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open.* 2019;9:e023191. DOI: [10.1136/bmjopen-2018-023191](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191)
13. Poitras VJ, Gray CE, Janssen X, Aubert S, Carson V, Faulkner G, et al. Systematic review of the relationships between sedentary behaviour and health indicators in the early years (0–4 years). *BMC Public Health.* 2017;17:868. DOI: [10.1186/s12889-017-4849-8](https://doi.org/10.1186/s12889-017-4849-8)
14. Li C, Cheng G, Sha T, Cheng W, Yan Y. The relationships between screen use and health indicators among infants, toddlers, and preschoolers: a meta-analysis and systematic review. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(19):7324. DOI: [10.3390/ijerph17197324](https://doi.org/10.3390/ijerph17197324)
15. Stokke SS. The effects of traditional and interactive media use on the quality and quantity of parent-child interactions [doktoravhandling]. Trondheim: Norges teknisk-vitenskapelige universitet; 2020.
16. Kaya I. Perceptions of parents having children in preschool level regarding their children's screen use. *Educational Policy Analysis and Strategic Research.* 2020;15(4):253–69. DOI: [10.29329/epasr.2020.323.14](https://doi.org/10.29329/epasr.2020.323.14)

17. Wood E, Petkovski M, Pasquale DD, Gottardo A, Evans MA, Savage RS. Parent scaffolding of young children when engaged with mobile technology. *Front Psychol.* 2016;7. DOI: [10.3389/fpsyg.2016.00690](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00690)
18. Helsedirektoratet. Skjermråd for barn og unge [internett]. Oslo: Helsedirektoratet; u.å. [oppdatert 5. juni 2025; hentet 12. november 2025]. Tilgjengelig fra: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/skjermbbruk-blant-barn-unge-og-foresatte/barn-og-unge#barn-under-2-ar-bor-unnga-skjerm>
19. Lammers SM, Woods RJ, Brotherson SE, Deal JE, Platt CA. Explaining adherence to American Academy of Pediatrics screen time recommendations with caregiver awareness and parental motivation factors: mixed methods study. *JMIR Pediatr Parent.* 2022;5(2):e29102. DOI: [10.2196/29102](https://doi.org/10.2196/29102)
20. Wentz EE, Hoose DL, Holliday K, McDonald T, Silsby K, Podvin S, et al. Knowledge is power: relationship between professional recommendations, maternal attitudes, and screen time exposure of infants. *J Pediatr Nurs.* 2023;73:213–9. DOI: [10.1016/j.pedn.2023.09.012](https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.09.012)
21. Durham K, Wethmar D, Brandstetter S, Seelbach-Göbel B, Apfelbacher C, Melter M, et al. Digital media exposure and predictors for screen time in 12-month-old children: a cross-sectional analysis of data from a German birth cohort. *Front Psychiatry.* 2021;12. DOI: [10.3389/fpsyg.2021.737178](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.737178)
22. Levine LE, Waite BM, Bowman LL, Kachinsky K. Mobile media use by infants and toddlers. *Comput Human Behav.* 2019;94:92–9. DOI: [10.1016/j.chb.2018.12.045](https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.045)
23. Malterud K. Kvalitative metoder i medisinsk forskning – en innføring. 3. utg. Oslo: Universitetsforlaget; 2011.
24. Johannessen A, Tufte PA, Christoffersen L. Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode. 6. utg. Oslo: Abstrakt forlag; 2021.
25. Tjora A. Kvalitative forskningsmetoder i praksis. 4. utg. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag; 2021.
26. Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora. Oslo: De nasjonale forskningsetiske komiteene; 16. desember 2021 [oppdatert 2023; hentet 27. april 2025]. Tilgjengelig fra: <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/>
27. Elias N, Sulkin I. Screen-assisted parenting: the relationship between toddlers' screen time and parents' use of media as a parenting tool. *J Fam Stud.* 2019;40(18):2801–22. DOI: [10.1177/0192513X19864983](https://doi.org/10.1177/0192513X19864983)
28. Chong SC, Teo WZ, Shorey S. Exploring the perception of parents on children's screentime: a systematic review and meta-synthesis of qualitative studies. *Pediatr Res.*

2023;94:915–27. DOI: [10.1038/s41390-023-02555-9](https://doi.org/10.1038/s41390-023-02555-9)

29. Blum-Ross A, Livingstone S. The trouble with «screen time» rules. I: Mascheroni G, Ponte C, Jorge A, red. Digital parenting. The challenges for families in the digital age. Göteborg: Nordicom; 2018. s. 179–87.
30. Brown A, Smolenaers E. Parents' interpretations of screen time recommendations for children younger than 2 years. J Fam Issues. 2018;39(2):406–29. DOI: [10.1177/0192513X16646595](https://doi.org/10.1177/0192513X16646595)
31. Brauchli V, Sticca F, Edelsbrunner P, Wyl AV, Lannen P. Are screen media the new pacifiers? The role of parenting stress and parental attitudes for children's screen time in early childhood. Comput Human Behav. 2023;152(108057):1–14. DOI: [10.1016/j.chb.2023.108057](https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108057)
32. Egeland C, Pedersen E, Nordberg TH, Ballo JG. Barnefamilienes hverdagsliv i Norge 2021. Oslo: Arbeidsforskningsinstituttet, Oslomet – storbyuniversitetet; 2021. Rapport: FoU-resultat 2021:06.