September 2026

Barn 2-5 år

Myndighetenes anbefalinger om skjermbruk for barn i alderen 2-5 år



Bufdir Helsedirektoratet Medietilsynet Utdannings-direktoratet POLITIET

Målet med anbefalingene er å hjelpe barn og familier med å finne en god balanse for bruk av skjerm, og å støtte foreldre i å utvikle barnas skjermvaner på en måte som reduserer risiko og sikrer trygg bruk.

Bakgrunn for anbefalt skjermtid

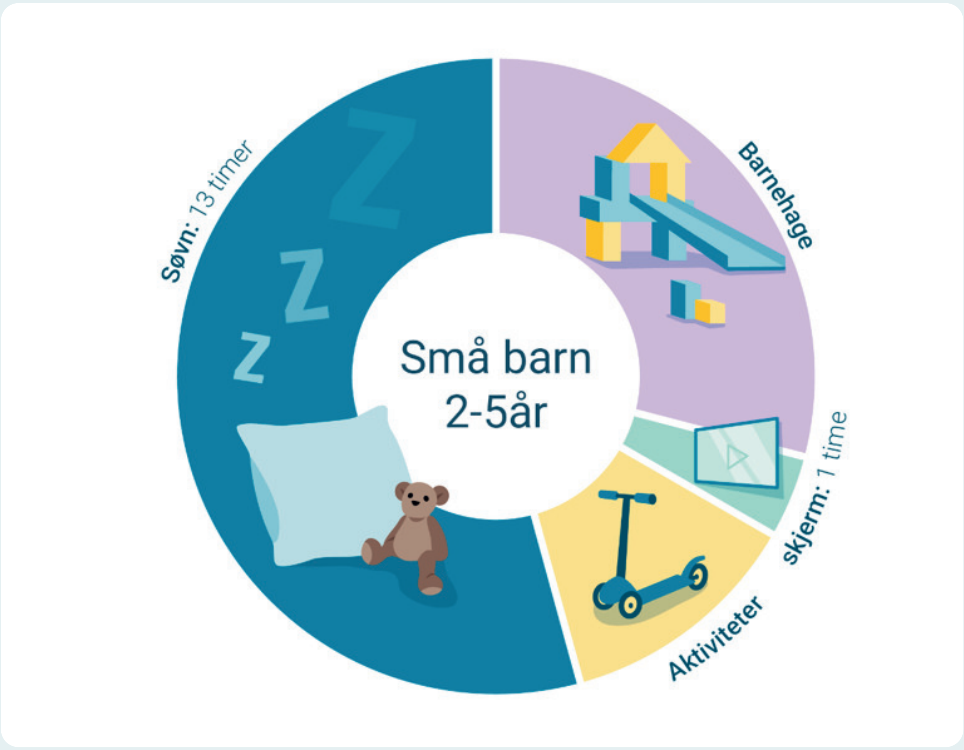
Bakgrunnen for anbefalt skjermtid på fritiden er at barnas skjermbruk ikke skal gå utover andre ting i hverdagen, som søvn, fysisk aktivitet, lek, måltider og tid sammen med andre.

Det er viktig å være klar over at generelle anbefalinger er veiledende og alltid må tilpasses barn og familier.

Skjermbruk for barn under 2-5 år

For barn i alderen 2 til 5 år anbefales maks 0,5–1 time skjermtid per dag, gjerne mindre. Tenk at skjermtiden bør følge barnets alder. En 2-åring bør ha mindre skjermtid enn en 5-åring.

Små barn er grunnleggende avhengige av nærkontakt og samspill med andre for å utvikle seg. Barnets skjermtid bør ikke gå ut over andre viktige ting i hverdagen, som å være i fysisk bevegelse, leke, lese og være sosial med andre.



Myndighetenes anbefalinger om skjermbruk handler først og fremst om gode vaner over tid. Skjermbruken kan variere fra dag til dag, og det er stor forskjell på å være på skjerm alene og å bruke skjerm sammen i familien. Ser barnet en alderstilpasset film med dere en gang iblant, kan det være helt greit, selv om skjermtiden den dagen blir lengre enn anbefalt.

foreldrehverdag.no/skjerm

Risikoer på skjerm

Å etablere gode vaner for barnet tidlig kan forebygge risikoer med skjermbruk senere. Risikoene øker ofte med alder, mer skjermbruk og tilgang til internett.

Når barnet får låne mobil eller nettbrett fra foreldre, kan de komme inn på plattformer og apper som ikke passer for dem. Automatisk avspilling kan også raskt føre dem videre til skremmende innhold, selv gjennom videoer som virker barnevennlige. I tillegg kan barn bli påvirket av nyheter eller annet innhold for voksne som vises mens de er i nærheten.

Mange apper og spill er laget for å holde barnet på skjermen, med raske klipp, endeløse strømmer av innhold og belønninger. Det kan føre til overstimulering og gjøre det vanskelig å avslutte skjermtiden.

Risikoen for at fremmede kommer i kontakt med barnet, er ikke like høy som for eldre barn, men den blir høyere hvis barnet får tilgang til chat i apper og spill, eller hvis kamera og mikrofon er på uten at du har kontroll.

Trygg bruk av skjerm

Når barnet ditt bruker skjerm, bør du velge innhold som passer barnets alder og modenhet, og som ikke overstimulerer. Unngå gjerne korte videoer i endeløse strømmer- og innhold med brå og kraftige lyd- og lyseffekter.

Aldersgrenser på film, serier og spill skal beskytte mot skadelig innhold, men sier ikke alltid hva som passer for barn. Derfor er det viktig at du gjør dine egne vurderinger av hvilket innhold du mener passer for ditt barn. Noen barn tåler mindre spenning, tempo eller sterke inntrykk enn andre.

Velg gjerne barneinnhold som er laget for å være både lærerikt og gøy, og se det sammen med barnet. Når du følger med og snakker om det dere ser, blir skjermbruken mer sosial og lettere å veilede underveis.

Unngå strømmetjenester eller videodelingsplattformer der barnet gjennom algoritmiske anbefalinger raskt kan ledes videre til videoer som kan være skremmende, skadelige eller inneholde mye reklame. YouTube er et eksempel på en slik tjeneste.

Pass på at skjermbruk helst skjer i fellesrom, slik at det er enklere å følge med. Du kan bruke foreldrekontroll for å følge med på tidsbruken, begrense innholdet og skru av chattefunksjoner. Du kan gjøre innstillinger både på mobil, pc, nettbrett, i apper og på det trådløse hjemmenettverket.

Gode vaner

La måltider og felles aktiviteter være skjermfrie. Her kan du som voksen gå foran med et godt eksempel ved å legge bort telefonen før du setter deg til bords. Det kan også være en god vane å skru av skjermer som står på i bakgrunnen der barnet oppholder seg.

Når barnet er lei seg eller sint, bør du ikke bruke skjerm for å trøste eller avlede, men heller hjelpe barnet med å sette ord på det som er vanskelig.

Unngå skjerm den siste timen før leggetid, og hold soverommet skjermfritt. Skjermbruk frem til legging kan ha negativ påvirkning på barnets innsovning, søvnlengde og søvnkvalitet.

Tenk gjennom hva slags bilder og filmer av barnet du deler på nett, og hvilken informasjon du legger ut. Det kan bli liggende tilgjengelig i mange år. Husk at barnet ditt kan oppleve deling annerledes enn deg. Et godt råd er å dele minst mulig og ikke dele nakenbilder/stellesituasjoner, pinlige øyeblikk og privat informasjon som barnets helse. Foreldre skal verne barnets personvern, gi barnet økende medvirkning etter alder og modenhet, og respektere barnets ønske om at det ikke publiseres bilder, film og lydopptak.

Husk at voksnes skjermbruk også kan virke forstyrrende på samværet og kan gå på bekostning av barnets behov.

Bruk av skjerm i barnehage

For barn mellom 2 og 5 år kan skjerm inngå i lek, utforsking og prosjekter, men kun i korte økter og med tydelig sammenheng til pedagogiske aktiviteter.

Digitale verktøy og digital praksis i barnehagen kan for eksempel være å bruke et digitalt mikroskop som viser maurtua på et nettbrett når barnehagen er på tur i skogen. Skjerm kan også brukes til å lese en digital bok, der tekst og bilder vises på en skjerm eller et lerret. Digital teknologi skal alltid ha et tydelig pedagogisk og støttende formål i barnehagen.

Barnehagen har ikke lov til å vise filmer eller tv-programmer med høyere aldersgrense enn barnets alder uten samtykke fra foreldre.

Anbefaling om skjermbruk

Barn 2-5 år

Takk for at du tok deg tid til å sette deg inn i våre anbefalinger.

Les mer på foreldrehverdag.no/skjerm