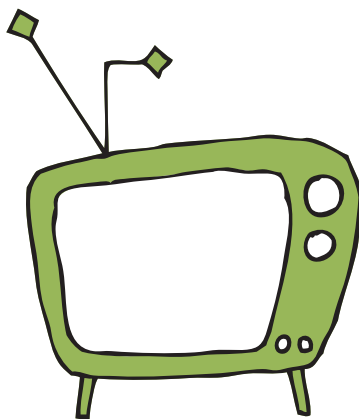


SÅDAN FÅR DU STYR PÅ SKÆRMTIDEN

- Lav konkrete aftaler med dit barn om, hvor lang tid og hvornår på dagen det spiller. Undlad skærmunderholdning ved puttetid, da det aktiverer hjernen og kvikker op.
- Giv gode alternativer til skærmunderholdning. Lav en liste til dig selv med forslag, så du altid har nogle gode legeidéer i ærmet, som dit barn kan gå i gang med.
- Tag styring. Det er den voksne, som administrerer og bestemmer over skærmen.
- Find gode spil med leg og opgaver/læring – eksempelvis tegne- og puslespil.
- Fravælg spil, hvor der er en belønning for at slå eller ødelægge noget, og undgå dermed at støtte negativ social indlæring.



Gode råd om skærmbørn

NØJJJ, DET' FOR BØRN!

Kender du de øjeblikke, hvor du igen afsætter dit barn til skærmbarnepigen, fordi du liige har brug for et øjeblik alene? Så kender du sikkert også til det lille samtidige stik af dårlig samvittighed. Men behøver du have det?

Magasinet Mor har spurgt en ekspert.

TEKST FRIDA PAUSTIAN FOTO INA AGENCY ILLUSTRATION ANNETTE LINDAHL

Du kender det selv. Når du først har placeret dig i sofaen foran fjernsynet, føles det, som om tiden pludselig går amok, og inden du får set dig om, er der gået tre timer. Tv og computere er nemlig af den slags underholdning, der er nem at gå til. Du kan simpelthen koble hjernen helt af, mens teknikken gør arbejdet. Børn har det på samme måde, og der er ingen tvivl om, at de meget hurtigt opdager, hvordan samspelet mellem lyd og billede på tv, iPad og computere har en nærmest magisk kontrol over deres opmærksomhed. Og derfor vil de næsten også altid klappe i deres små hænder, når de får muligheden for at lade sig underholde af noget, der foregår på en skærm.

“Vi skal huske på, at skærmmunderholdning er det nemmeste valg for børn, når de skal finde ud af, hvad de skal lave,” siger Lona Bjerre Andersen, der er klinisk børne-

neuropsykolog. Det kræver nemlig mere af børnene at skulle lege med storesøster, togbanen eller klodserne – og derfor kommer der hurtigere gråd og konflikter, når børn leger, end når de bliver skærmmunderholdt, forklarer hun.

STYRK DE SOCIALE KOMPETENCER

“Vi forældre kan alle have brug for lige at få ro, så vi kan nå nogle af de mange andre

ting, vi skal have gjort. Og der er bestemt ingenting galt med, at vi benytter os af skærmmunderholdning i et vist omfang, men vi skal blot gøre op med os selv, hvor-

for, hvor meget og hvornår vi gør det,” siger Lona Bjerre Andersen, der derfor foreslår, at vi en gang imellem lige overvejer, om der findes andre muligheder end den nemme tv-løsning.

“Du skal være opmærksom på, hvad dit barn kunne have lavet i stedet for at sidde foran fjernsynet eller iPad'en. Kunne det

have leget med sine kammerater? Tegnet? Leget med klodser? Hjulpet dig med vaske-tøjet, maden eller oprydningen?

Udfordringen ved skærmmunderholdningen er nemlig, at det ikke bidrager specielt til social kontakt eller styrker sociale kompetencer. Som regel er barnet nemlig alene om skærmmaktiviteten, og der er ikke fysisk kontakt eller øjenkontakt med andre,” siger Lona Bjerre Andersen.

For det er netop, hvis skærmmunderholdning ender med at tage tid fra sociale aktiviteter, at det kan påvirke vores børn negativt. Skærmmaktivitet kan ikke erstatte, ➔

GODE APPS

- 'Kaleido Free' (nemt farverigt tegneprogram, bl.a. Mandalas)
- 'De nuttede dyr til børn' (puslespil med dyr)
- 'ColoringBook' (farvelægningsprogram)
- 'Ordspillet Deluxe' (navn/lyd og billede forbindes)
- 'Cirkeline' (leg med Frederik og Cirkeline)

Vil du vide mere, så klik ind på neuropsykologiskpraksis.dk



GODE, SOCIALE LEGE VÆK FRA SKÆRMEN

- Fangeleg
- Gemmeleg
- Tampen brænder
- Butiksleg
- Teselskab
- Bytte noget, man samler på
- Bygge med legoklodser
- Udklædning
- Lave "mad"
- Lege i vand sammen

I det hele taget lege sammen med andre, hvor der er regler og forskellige roller, og hvor man skal indleve sig i noget og hinanden.

→ hvad vi opfatter som almindelig social udveksling i almindeligt socialt samvær med andre, forklarer hun.

"Børn lærer gennem deres sociale relationer. Hvad end det er at hænge vasketøj op sammen med dig eller at lege med klodser med jævnaldrende, er det noget, der styrker dem i at agere sammen med andre mennesker. De udvikler sig for eksempel kommunikativt og følelsesmæssigt ved blandt andet at have øjenkontakt med andre, og de lærer at løse konflikter. Det er væsentligt at øve sig på, for hele livet handler jo om at komme ud af det med andre mennesker i alle mulige forskellige sammenhænge," siger Lona Bjerre Andersen.

STIL ÆGGEURET

Hun mener, at den fortsat øgede skærmudvikling stiller stadig større krav til de

voksne, og selv om vores grænser vedrørende tidsforbruget foran en skærm øges, jo mere vi indfører skærmt teknologi, så er det godt med nogle regler og struktur for barnets tidsforbrug. Jo yngre barnet er, jo mindre tid kan det koncentrere sig foran

skærmen, og jo hurtigere bliver det mæt af stimulationer. Hun foreslår derfor, at vi eksempelvis sætter et æggeur, når vi sætter vores børn foran skærmen. På den måde bliver vi voksne også

opmærksomme på, at nu er tiden gået, selv om det virker, som om det var fem minutter siden, vi satte dem i gang. Barnet skal være gjort tydeligt opmærksomt på aftalen, så man har skabt en forventning om, at der er en grænse. Når det er sagt, er Lona Bjerre Andersen også positivt stemt over for al den it-forståelse, vores børn får gennem deres brug af al den tekniske legetøj.

"Der er ingen tvivl om, at vores børn får en god og vigtig forståelse af de medier, som de hele livet igennem kommer til at bruge."

GOD LÆRING

"Der er ingen tvivl om, at vores børn får en god og vigtig forståelse af de medier, som de hele livet igennem kommer til at bruge både privat, skolemæssigt og via deres arbejde. Børnene har adgang til at prøve sig frem på alle de medieplatforme, vi har til rådighed i dag, og de bliver tidligt fortrolige med elektronisk informationsøgning af mulige slags. Masser af vigtige og gode informationer er let tilgængelige, og det er jo fantastisk," siger Lona Bjerre Andersen.

Hun mener derfor, at det bedste råd til forældrene er at huske på, at skærmunderholdning er kommet for at blive, men at de samtidig ikke må glemme eller underprioritere at motivere børnene til at deltage i sociale relationer, til at lege med legetøj og til at bruge deres krop. Kodeordet er altså at finde den rette balance.

"Når du ved med dig selv, at du generelt støtter dit barn i at udvikle sine sociale kompetencer, kan du med god samvittighed indimellem lade det hygge sig med skærmunderholdning," siger hun. *