

Manuskript til modulet: "Sunde skærmvaner for 0-6-årige"



Folkekirkens
Familiestøtte

Forord

Dette manuskript er tilknyttet Prezi præsentationen "Sunde skærmvaner for 0-6-årige" og er en hjælp til at klæde underviserne på til præsentationen.

Manuskriptet forklarer hvad der foregår i præsentationen på det relevante slide og er tænkt som en kort baggrundsviden for underviseren, eller hvis der opstår tvivl om indholdet i præsentationen. Manuskriptet kan også følges kronologisk, men man kan også udelade et eller flere slides undervejs, hvis der allerede er blevet talt om emnet på slidet.

Manuskriptet vil gennem præsentationen vise, hvilket emne der er tale om på slidet - om det er en øvelse, samt evt. anvendelige spørgsmål, som man kan stille forældrene. Undervejs skal oplægsholderen klikke på slidet for at aktivere flere punkter i hvert slide. **Dette kan med fordel øves på forhånd.**

Obs: Begrebet digitale medier bliver brugt som en betegnelse for børns brug af TV, mobiler, apps, tablets og lignende

Udstyr

Computer og projektor/smartboard

Tid og øvelser

Oplægget består af fire tematikker: Viden om børns brug af digitale medier, Børns reaktion på forældres brug, Gode råd og anbefalinger samt dialogspørgsmål. De første tre tematikker tager i alt ca. 50 min afhængig af input fra deltagerne. Dialogspørgsmålene består af tre øvelser. Afhængig af tiden kan man springe en øvelse over eller spørgsmål i øvelserne. Øvelserne kan både lave individuelt, i par eller større grupper.

1. del tager ca. 20 min.
2. del tager ca. 20 min.
3. del tager ca. 10 min.
4. del tager mellem 30 min-1 time.

Manuskript

1. slide: "Sunde skærmvaner for de 0-6-årige"

2. slide: Modulets emner

Klik på -> for at aktivere næste punkt

3. slide: Tilbage til forsiden

4. slide: Start på emnet "Viden om børns skærmbrug"

5. Slide: Nyhedsoverskrifter

Eksempler på typiske nyhedsoverskrifter om børns skærmbrug.

Klik på -> for at aktivere næste punkt

Der er meget fokus og snak om, hvad brugen af digitale medier og skærme gør ved børn. Det er en vigtig snak, men man kan hurtigt få indtrykket af, at de ødelægger børn, og at de ikke bidrager med noget positivt. Det er dog ikke helt rigtigt. Faktum er, at forskningen ved meget lidt om, hvad brugen af digitale medier og skærme rent faktisk gør ved børn. Det hænger både sammen med, at digitale medier og digitale enheder ikke har eksisteret i lang nok tid til man kan se, hvilke betydninger det har på den lange bane. Samtidig ændrer måden, vi bruger skærme på sig hele tiden. Derudover er det meget svært at lave forskning på små børn, da man ikke kan spørge ind på samme måde, og der er mange variabler at tage højde for. Ofte bliver det forældre, der selvrapporterer deres børns adfærd, og her er det svært at ændre forældrenes forhåndsindtaget holdninger, tidligere observationer, følelser, fejl mv.

Nyhedsoverskrifter som disse gør ofte mere skade end gavn, da de skræmmer forældre unødvendigt. Digitale medier forsvinder ikke, men er derimod en integreret del af de fleste børnefamilier til glæde for både børn og voksne. Det er dog vigtigt, at vi lærer at bruge dem fornuftigt og på gode måder, så der også er plads til andre aktiviteter, men også måder som kan gavne både barnet og familien. Det kræver bl.a. konstruktive snakke om,

hvordan man vil sætte rammer for skærmb brug i familien, hvilke vaner, man vil lære børn om skærmb brug, hvordan man sikrer, at de har et balanceret brug mv.

6. slide: Børns skærmb brug i tal

Klik på -> for at aktivere punkterne

Størstedelen af børn på 5-6 år har erfaring med at bruge digitale enheder som mobil og tablet, hvoraf sidstnævnte er den digitale enhed, som flest børn i denne alder har adgang til. De fleste børn på denne alder bruger desuden digitale medier dagligt. 1 ud 3 børn under 3 år er også brugere af digitale medier, hvor det ofte er indhold fra DR og Youtube, der bliver set.

78 % af børn på 5-6 år må selv få lov at vælge indhold.

Evt. spørgsmål til forældrene: Er det okay, at børn i børnehavealderen selv må vælge indhold at se? Hvordan kan man som forælder sikre sig, at de ikke finder noget, de ikke er gamle nok til at se?

7. slide: Hvordan bruger børn under 6 år digitale medier?

Børns brug af medier og teknologi er overordnet præget af en konsumerende tilgang, hvor de fx ser TV eller streamer indhold eller spiller spil. At deres brug er præget af dette, skal ikke forstås negativt. Mange børn har, ligesom voksne, brug for at slappe af efter en lang dag i børnehave eller vuggestue, hvor at se tv, film eller spille et spil kan bidrage med dette. Denne pause kan være god for mange børn, hvor de får mulighed for at trække sig fra det sociale for en stund, og lade op til resten af dagens gøremål med familien.

Det indhold, som børnene konsumerer, er også en adgang for gode fortællinger, som børn kan bruge i deres leg. Der er intet nyt i, at børn har brugt TV, bøger eller film som inspiration for lege. Nu foregår det blot i højere grad via digitale medier.

Børn har også en undersøgende og legende tilgang til digitale medier og kommunikation. De fleste børn er nysgerrige på, hvad medier kan, og det er vigtigt at blive ved med at understøtte dem i denne nysgerrighed. Det er nemlig godt, når børn bruger teknologi på forskellige måder. Det er nemlig et godt redskab til leg og udvikling af kreativitet. Man kan fx bruge en tablet til at lave sin egen video, tegnefilm, tegne, indspille musik mv.

Evt. spørgsmål til forældrene: Hvordan bruger jeres børn digitale medier? Og evt. hvilke?

Et medie som TikTok har tidligere været meget populær blandt mange børn, da det handler om at lave korte musikvideoer, danse osv., som er meget tiltalende og underholdende for mange børn, særligt piger. De senere år er mediet vokset, og har i høj grad et ældre publikum, hvilket indholdet også afspejler. Et indhold som ofte er meget seksuelt, og samtidig har der været flere sager, hvor voldsomt og ubehageligt indhold flourer på mediet

uden man kan beskytte sig i mod det. Derfor er det ikke en god ide at være på TikTok som barn, men man kan stadig bruge mediet til det, det er tænkt, nemlig at lave sjove danse- og musikvideoer, som ikke skal ud og ligge på TikTok. Men det kræver, at forældrene sætter sig ind i appen og hvordan man bruger det uden børnene behøver at se andet af appens indhold.

8. slide: Børns skærmbriugs betydning for søvn, ifølge forskning.

Baggrundsviden for de kommende tre slides:

Det er vigtigt at pointere og understrege, at der findes for lidt, god forskning på området til at pege på en klar sammenhæng mellem børns brug af skærm og digitale medier og deres udvikling, trivsel mv. Den forskning, der er inddraget, er enten vurderet til at være god kvalitet af danske forskere, men baseret på et enkelt eller få forskningsstudier, hvorfor det er svært at udlede noget generelt, når der ikke er mere belæg. Et forskningsresultat kan også være inddraget for at vise, hvad der kan være godt at være opmærksom på, som forælder, og hvad forskningen også er optaget af.

Selvom der ikke er nok, solid forskning, så kan resultaterne give en indikation af en sammenhæng, og kan bruges som udgangspunkt for en dialog med forældrene.

Klik på -> for at aktivere punkterne

Overordnet viser forskningen, at brugen af digitale medier – særligt om aftenen, kan have betydning for søvnen, primært ift. Forkortet søvn, indsovning og senere sengetidspunkter. Den forskning, der findes, er dog primært bygget på forældres selvrapportering, så der må tages højde for fejl, og at flere variabler ikke er inddraget.

Når børn bruger skærm om aftenen, kan det være sværere at få dem i seng, da de fleste børn nok vil synes, at det er sjovere at se tv eller spille end at sove. Derudover er der også indtryk, der skal bearbejdes, og derfor kan det tage længere tid for børn at falde i søvn.

Forskningen kan ikke finde et entydigt svar på, om brugen kan forstyrre søvnen, når børnene er faldet i søvn. Men selvrapporteringer viser, at børn, der ser 6-8 timers skærm, sover 17 minutter kortere end børn, der ser 0-2 timers søvn. Langt de fleste danske børn har et moderat brug på 0-2 timers søvn. Men derfor kan det stadig være en idé at have som vane, at der ikke skal ses TV eller spille inden sengetid, så barnet ikke skal bruge energi på at bearbejde indtryk herfra, når det skal sove.

Evt. spørgsmål til forældrene: Har I regler eller gjort jer overvejelser om jeres børns brug af skærm inden sengetid?

9. slide: Børns skærmbrogs betydning for forælder-barn kontakt, ifølge forskning.

Klik på -> for at aktivere punkterne

Der er stort potentiale i måden børn bruger skærmene på, når det er sammen med en voksen. Forskning viser, at der er mange gode ting at hente, når børn og forældre bruger skærm sammen. Det øger nærheden, kommunikationen og skaber en følelse af forbundethed. Når forældre bruger medier sammen med børn, skaber det også en god grobund for, at børnene senere hen er trygge ved at komme til forældrene og tale om deres digitale liv. Det er noget som mange ældre børn og teenagere i dag har svært ved, da mange forældre ikke viser interesse eller forståelse for deres liv med det digitale. Det er en stor udfordring, da deres liv på nettet er lige så vigtigt og reelt, som det liv, de lever uden. I forlængelse af dette viser forskning også, at når små børn primært bruger digitale medier selv, svækkes kontakten med forældrene.

Derfor er det godt, hvis forældre fra starten tager del i børnenes digitale liv, viser interesse, og er med til at vise gode måder at bruge de digitale medier på. Og det er aldrig for sent at vise interesse og tage del i deres digitale liv. Selv hvis ens barn har brugt digitale medier lidt for meget alene

Når børn bruger digitale medier alene, ser det også ud til, at der er flere konflikter med forældrene.

10. slide: Børns skærmbrogs betydning for sprogudvikling

Klik på -> for at aktivere punkterne

Forskningen kan ikke finde en entydig sammenhæng mellem brugen af digitale medier og sprogudvikling. Det ser dog ud til, at når voksne bruger medierne aktivt med børnene ved fx at spille spil, hvor man øver bogstaver og tal, så kan det styrke den sproglige udvikling, ligesom når man peger og fortæller, hvad der sker på skærmen, så kan det også styrke den sproglige udvikling. Det er her selvfølgelig relevant, at det, som barnet ser, er forståeligt og er alderssvarende. Det gør det nemmere for barnet at følge med og forstå. Forskning har også fundet, at der i højere grad kan være kognitiv og social læring at hente, når barnet video-chatter i modsætningen til at se film. Det hænger sammen med, at kommunikationen er direkte respons til barnet.

Der er dog også studier, der peger på en anden tendens, nemlig at mediebrug skulle forsinke den sproglige udvikling. Studierne her har brugt forældrene til at rapportere mulige sprogforsinkelser hos deres 1,5-årige barn. Det er derfor svært at vide, om det er brugen af medier, der forsinke, eller om der også er andet variable indover. Det er også vigtigt at være opmærksom på, at der kan være store udsving i børns sprogudvikling de første leveår. Ofte skal børn være omkring 2,5 år før de kan have behov for at få støtte til sprogudvikling. Det er derfor svært at vurdere om et barn yngre end det kan have sproglige forsinkelser grundet skærmbrogs.

Generelt er det meget svært at sige noget endeligt om, hvad brugen af skærm gør ved hjernen, da der er meget lidt viden om det. Forskere indenfor neurovidenskab har udtalt, at det er usandsynligt, at digital teknologi kan

forårsage afhængighed ved at påvirke hjernen direkte. Påstande om, at hjernen muligvis kan blive kapret eller forandret af den digitale teknologi, understøttes ikke af den neurovidenskabelige evidens og bør behandles med skepsis, udtaler flere forskere. De metoder og teknikker, der findes til afbilde hjernen, befinder sig stadig i et meget tidligt stadium.

Evt. spørgsmål til forældrene: Har I haft bekymringer over, om jeres børns brug af skærm kan have betydning for deres trivsel, udvikling eller tilknytning til jer?

11. slide: Opsummering

Klik på -> for at aktivere punkterne

Overordnet set er det svært at sige noget entydigt om sammenhængen mellem børns mediebrug og deres udvikling og trivsel. Det ser dog ud til, at det er mest afgørende hvordan børnene bruger medierne. Og her er der klart mest læring og udvikling at hente, når børnene bruger medierne sammen med forældrene. Det kan dog være en god idé ikke at bruge medier om aftenen, da det kan påvirke børns indsovning og længde.

12. slide: Tilbage til emneoversigten

13. slide: Tilbage til forsiden

14. slide: Start på emnet "Børns reaktion på forældres skærmbrug"

15. slide: Citat om forældres skærmvaner

Forældre er rollemodeller for deres børn, også når det kommer til skærmvaner. Børn ser ud til at overtage forældres skærmvaner, og derfor er det afgørende, at forældre er opmærksomme på deres eget skærmbrug og hvordan de bruger digitale medier overfor deres børn.

16. slide: Forældres skærmbrugs betydning for interaktionen med barnet, ifølge forskning.

I de følgende to slides bliver der inddraget forskning igen. Selvom betingelserne og baggrunden for forskningen her er det samme, som ved sidste tema, altså at der er inddraget enkeltstående studier, og der ikke er nok belæg for at udlede noget generelt, så findes der flere danske undersøgelser, som peger på, at forældres individuelle mediebrug har negative konsekvenser for forælder-barn relation. Det er ofte baseret på ældre børns udtalelser og oplevelser af forældres skærmbrug.

Klik på -> for at aktivere punkterne

Når forældre bruger digitale medier selv, foran barnet, ser det ud til at påvirke kommunikationen og interaktionerne med barnet. Det er vigtigt at være opmærksom på, at der er forskel på at bruge det foran barnet enkelte gange, og på at gøre det ofte. Forskning viser, at forældre, der ofte bruger mobilen, når de er sammen med deres lille barn, ser ud til at være mindre reagerende og sensitive, når barnet kræver opmærksomhed. De tager simpelthen for lang tid om at reagere. Det kan på sigt gøre det for svært for forældre at læse barnets behov. Barnet vil nemlig ofte begynde at søge mod strategier, hvor det får forældrenes opmærksomhed. Strategier, som er risikofyldte, som kan føre til skader. Samtidig sender forældrene et signal til barnet om, at det ikke er vigtigt eller spændende nok, hvilket kan antages at have konsekvenser og betydninger for den generelle relation barn og forælder i mellem, og måske også for barnets selvværd og selvfølelse.

For det lille spædbarn, kan det være en stor afvisning af barnet, når moren afbryder kontakten for at kigge på mobilen, viser forskning. Der er dog igen her forskel på, om det er enkelte gange eller ofte, at moren afbryder kontakten ift. Hvilke konsekvenser det på sigt kan have for relationen og tilknytningen. For mange mødre med spædbørn, kan brugen af digitale medier være en måde at have kontakt til andre på under barslen, søge informationer mv. For mange er det altså et vigtigt redskab, hvilket også er vigtigt at tage højde for.

Børn registrerer rigtig meget, og meget opmærksomme, og når det lille barn ser forældrene kigge ned i en skærm, er det ikke det, barnet ser, men det ser en forælder, der ikke har kontakt eller ligefrem ignorerer barnet. Det er særligt meget vigtigt med meget kontakt med det helt lille barn, hvorfor det er rigtig vigtigt, at man er opmærksom på, hvornår man bruger mobilen, når man i selskab med sit lille barn.

Evt. spørgsmål til forældrene: Har I gjort jer tanker over, hvordan og om I vil bruge mobil, computer mv. foran jeres børn, og hvilke betydninger det kan have for jeres barn?

17. slide: Interaktioner under leg med digitale medier, ifølge forskning

Klik på -> for at aktivere punkterne

Overordnet ser forældre ud til at interagere mindre med barnet, når der bliver brugt digitale medier i leg. Fx ser det ud til, at mødre taler mere med deres børn, når de leger med "almindeligt" legetøj, end når der er tændt for video, tv o.l. og ligeledes kommenteres der mindre, når der læses højt fra digitale skærme end trykte bøger. Det ser dog også ud til at hænge sammen med de fysiske omstændigheder, når læses, fx hvordan man sidder kan spille ind på, hvordan interaktionerne er.

Det kan tyde på, at forældre kan komme til at blive mere passive i interaktionen og kommunikationen med barnet, der digitale medier erstatter det "almindelige" legetøj. En app eller tv kan godt virke til at overtage kommunikationen fra forælderen uden at det gør noget, for der er nogen der taler eller underholder. Men fordi vi ved, hvor vigtigt og hvor stor betydning det har, at forældrene er en del af brugen og legen med medierne sammen med barnet, så er det også godt at være opmærksom på, at medierne ikke kan overtage forældrenes kommunikation og interaktion, selvom det også kan være rart og nogle gange nødvendigt at bruge det som en barnepasser, når man som forælder skal lave praktiske gøremål.

Evt. spørgsmål til forældrene: Kan I mærke forskel i måden I er sammen med jeres børn på, når I bruger skærme sammen i legen end når I ikke gør? I så fald hvilken forskel oplever I?

18. slide: Opsummering

Forældrenes individuelle mediebrug har stor betydning for måden kommunikationen og interaktionerne forælder barn imellem udspiller sig. Når forældrene er mere optaget af brugen af en mobil, kan det mindske kontakten, således at forældrene både får sværere ved at aflæse og reagere, når barnet har brug for det, ligesom barnet ser ud til at trække sig i kontakten med forældrene. Derudover er det en god idé at være opmærksom på, at man ikke lader de digitale medier overtage ens plads, hvis de bliver brugt i aktiviteten med barnet. Forældres nærvær, kommentarer og handlinger er stadig vigtige, selvom der er sat film på eller barnet spiller på en tablet.

19. slide: Tilbage til emneoversigten

20. slide: Tilbage til forsiden

21. slide: Start på emnet "Gode råd og anbefalinger"

22. slide: Sundhedsstyrelsens anbefalinger til forældre

Sundhedsstyrelsen har i 2020 for første gang kommet med anbefalinger for skærmb brug til forældre med børn i alderen 0-15 år. Anbefalingerne bygger på fire litteraturstudier, hvor man har undersøgt international og national forskning og undersøgelser inden for en række områder: Søvn, fysisk aktivitet, oplevet stress og relationer og fællesskaber. Anbefalingerne er meget overordnet, bortset fra anbefalingerne der omhandler søvn, hvor forskningen var mere entydig på dette område i modsætningen til de andre tre områder. Overordnet handler

anbefalingerne om, at forældrene skal forholde sig til skærme og digitale medier, være nysgerrige på barnets brug, selv være gode rollemodeller, og have dialoger med deres barn om det.

For at se uddybning af hver anbefaling, kan man med fordel gå ind på deres hjemmeside her:

<https://www.sst.dk/da/ogaver/forebyggelse/indsatser/fokusomraader/sundhed-og-digitale-medier/skaermbrug-0-15-aar>.

23. slide: Råd fra Medierådet for børn og unge

Medierådet for Børn og Unge har udviklet en række mere konkrete råd til forældre i forhold til hvordan man kan forholde sig til børns brug af digitale medier og teknologi. Rådene er udviklet på baggrund af undersøgelsen "Digitale medier i småbørnshøjde: Om 0-8-årige børns brug af digitale medier i hjemmet" af Stine Liv Johansen og Marlene Charlotte Larsen. Her besøgte man ti danske familier, og både observerede og lavede interview med både forældre og børn.

24. Råd fra børn til deres forældre

Klik på -> for at aktivere punkterne

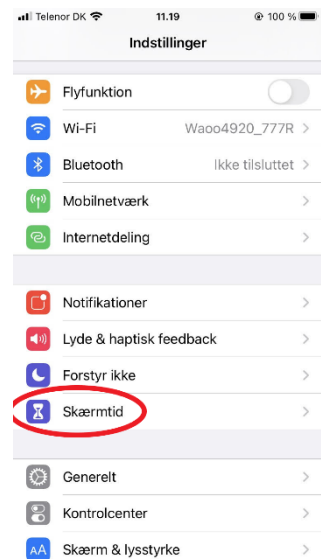
Rådene her er fra lidt ældre amerikanske børn, men er deres ønsker til forældre. Det er vigtigt også at huske børnenes perspektiver, når man skal lave gode skærmvaner for hele familien.

25. slide: Tilbage til emneoversigten

26. slide: Tilbage til forsiden

27. slide: Start på emnet "Dialogspørgsmål"

Denne del består af tre øvelser med en række spørgsmål til forældrene. Første del omhandler forældrenes eget brug. Anden del handler om forældrenes brug med deres børn. Sidste del er en konkret øvelse, hvor de skal nedskrive et udkast til skærmvaner i deres familie. Øvelserne kan laves på forskellige måder. Forældrene kan lave dem individuelt med fælles opsamling. De kan laves i par, hvor man to og to sidder og snakker om spørgsmålene. Forældrene vil dog nok få mest ud af at diskutere spørgsmålene med en andre eller flere.



28. slide: Få overblik over dit eget forbrug

Klik på -> for at aktivere punktet

Øvelsen starter med, at forældrene åbner indstillingerne på deres mobil, hvor de kan se deres skærmtid. Hvis de har en ældre mobil, så er det muligt, at funktionen ikke er en del af indstillingerne.

Herefter kommer tre spørgsmål til forældrene:

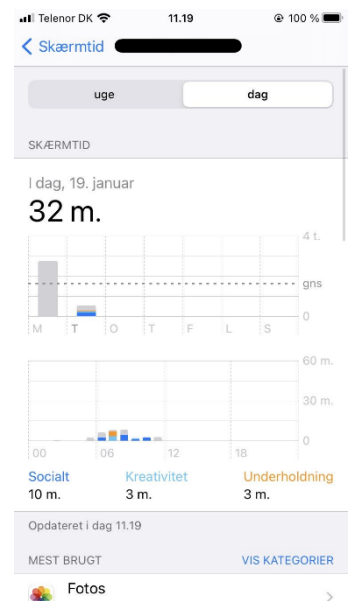
- Hvad bruger du digitale medier til i løbet af en dag?

Noter gerne svarene ned, så det giver et bedre overblik.

Når man ser et tal på ens skærmtid, fortæller det i princippet ikke noget om ens forbrug. En mobil kan nemlig være et redskab, som bliver brugt til arbejde, information, hjælp i hjemmet mv, og det kan være den primære adgang til digitale medier. Det er derfor godt, hvis forældrene kan få et overblik over, hvad brugen af deres mobil betyder for dem.

- Hvornår bruger du din mobil i løbet af en dag?

Her kan oversigten fra mobilindstillingerne også hjælpe, da man her kan se konkrete tidspunkter. Spørgsmålet skal få forældrene til at reflektere over, om brugen af mobilen også fylder, når de er sammen med deres børn, partner mv.



- Er du tilfreds med dit brug af mobil og digitale medier? Er der noget, du vil ændre eller gøre anderledes?

Efter at have fået overblik over hvornår og til hvad forældrene bruger mobilen til, så kan det være godt at reflektere over, om det er måden, forældrene ønsker at bruge mobilen på, eller om der er noget, der kan gøres anderledes? Også set i lyset af den viden, forældrene nu har fået.

29. slide: Spørgsmål til fælles brug af digitale medier

Tryk på -> for at aktivere punkterne

- Hvornår har det fungeret godt at bruge digitale medier med dit barn? Hvad var det der gjorde, at det fungerede godt?
- Hvornår har det fungeret mindre godt at bruge digitale medier med dit barn? Hvad var det der gjorde, at det fungerede mindre godt?
- Hvordan kan du sikre, at I bruger medierne på forskellige måder sammen?
- Hvordan kan du engagere dig i aktiviteten, selvom du ikke synes det er spændende?

Spørgsmålene her lægger i høj grad op til at forældrene kan blive inspireret og lære af hinanden.

30. slide: Spørgsmål til dit barns skærmvaner

Tryk på -> for at aktivere punkterne

- Hvad er det ideelle brug af digitale medier for dit barn, ifølge dig?
- Hvad kan man gøre, hvis man vurderer, at ens barn bruger for meget tid foran skærmen? Hvilke andre aktiviteter kan erstatte skærmen?
- Hvad vil jeg som forældre lære mit barn/børn om gode skærmvaner?
- Hvordan kan jeg lære mit barn om de vaner?

Spørgsmålene her fungerer som afrunding for alle de temaer, modulet har været omkring. Sidste spørgsmål hænger sammen med den sidste øvelse om konkrete skærmvaner.

31. slide: Udkast til regler om skærmvaner i familien

I den sidste øvelse skal forældrene nedskrive et udkast til de regler, som de ønsker deres familie skal efterleve.

Tryk på -> for at aktivere punkterne

Når de har nedskrevet et udkast, kan man med fordel spørge, hvad der skal til for at reglerne bliver efterlevet og kan fungere i en hverdag?

Det kan være en idé at snakke om forventninger til sig og selv og familien, og at det er okay, når der sker smuttere, da livet med små børn kan være svært at skemalægge.

32. slide: Kilder

Hvis forældrene vil læse mere i dybden om den viden, modulet har formidlet, så er der på slidet opstillet de kilder, som der er blevet henvist til.

33. slide: Øvelse: Tilbage til emneoversigten

34. slide: Øvelse: Tilbage til forsiden