

# Digitale mediers indflydelse på familielivet



Digitale medier er blevet en integreret del af det moderne familieliv, og familier med børn bruger oftere digitale teknologier end husholdninger uden børn. Dette kan stjæle tid og opmærksomhed fra vigtige interaktioner mellem forældre og deres børn, men samtidig rummer de nye teknologier også potentialer for kreativitet, samskabelse og nye måder at være sammen på.

Af Ursula Hofeldt 20. november 2018

## Voksnes skærmb brug i fokus

Forældres opmærksomhed og sensitivitet over for deres barns behov er væsentlige for at skabe en tryk tilknytning mellem forælder og barn. Sensitive forældre responderer på barnets fysiske, sociale og emotionelle behov, bekræfter og anerkender barnets følelser, viser nærhed og varme, og opfanger barnets udtryk, behov og signaler på en passende og konsekvent måde. For forældre i dag byder smartphones og andre digitale enheder dog på konstante distraktioner, og det er derfor vigtigt at undersøge, hvordan forældres skærmb brug påvirker interaktionen med deres børn. To amerikanske forskere har udarbejdet et forskningsreview, hvor de gennemgår eksisterende forskning, der belyser forholdet mellem mobile enheder (her inkluderes både smartphones, tablets og almindelige mobiltelefoner) og forældre-barn interaktioner (kilde 1). På baggrund af 27 studier giver de et overordnet indblik i den eksisterende forskning på området.

## Hvordan påvirker digitale teknologier forældre-barn relationen?

På tværs af de forskellige studier fremgår det tydeligt, at hvis forældre er optagede af en mobil enhed, påvirker det deres evne til at tage sig af barnet negativt. Nogle af studierne viser eksempelvis, at forældre er langsommere til at reagere på deres børns forsøg på kontakt eller helt ignorerer barnet, hvis de er distraheret af teknologi. Et studie fra 2014 observerede seksårige børns adfærd under et måltid. Her fandt forskerne, at mødre, der var optagede af deres mobiltelefoner, havde mindre kommunikation med barnet - både verbal og ikke-verbal kommunikation - sammenlignet med mødre der ikke var optagede af en mobil enhed. Dertil var de distraherede mødre mindre opmuntrende og støttende, hvis børnene skulle smage nye ting (kilde 1).

"Børn reagerer på, når deres forældre er distraherede af en mobil eller tablet."

## **Børn konkurrerer med skærmen om opmærksomhed**

En række af de inkluderede studier viser endvidere, at børn ofte forsøger at konkurrere med teknologien om forældrenes opmærksomhed. Det kan være ved at opføre sig uartig, ved f.eks. at kravle under borde eller stå på stolene i en restaurant. Når forældrene ikke er mentalt til stede, kan børnene indgå i risikabel adfærd, som kan føre til, at barnet falder og slår sig (kilde 1). I et af de inkluderede studier har forskerne undersøgt, hvordan forældres opmærksomhed påvirker deres barns præstation i en softballkamp. Forældrene var på forhånd blevet instrueret i enten at være tilgængelige under kampen eller at virke uinteresserede ved at kigge på deres telefon. Resultaterne viser, at de børn, hvis forældre kiggede på deres telefon og ikke var opmærksomme, løb langsommere og generelt præsterede dårligere. Modsat præsterede børnene bedre, når forældrene var interesserede og opmuntrende fra sidelinjen (kilde 1). Studierne i reviewet indikerer dermed, at børn reagerer på, når deres forældre er distraherede af en mobil eller tablet.

"Forældre har skyldfølelse over at bruge digitale enheder omkring deres børn, og flere anerkender, at enhederne er en forstyrrelse og distraktion i hverdagen."

## **Krav om tilgængelighed**

Det er dog ikke altid let for forældrene at begrænse deres eget brug af digitale enheder. I flere af de inkluderede studier udtrykker forældrene, at de føler sig under pres fra deres arbejdsplads om, at de altid skal være tilgængelige på telefonen. Dermed flyder teknologien ind i familielivet, når forældre f.eks. er nødt til at besvare et opkald under middagen. I en række af studierne udtrykker forældre skyldfølelse over at bruge de digitale enheder omkring deres børn, og flere anerkender, at enhederne er en forstyrrelse i hverdagen. Der er dog også andre, der giver udtryk for, at telefonen hjælper dem som forældre - bl.a. ved at de kan holde kontakt med børnene, og at de mobile enheder gør det lettere at koordinere et travlt familie- og arbejdsliv (kilde 1).

## **Smartphones med på barsel**

Denne dobbelthed i forholdet til de digitale teknologier går igen i et norsk studie af mødres brug af smartphones omkring deres små børn, hvor forskere har interviewet 13 mødre med børn under 12 måneder (kilde 2). Mødrene beskriver på den ene side, at deres smartphones er et vigtigt hjælpemiddel i hverdagen, hvor de bruger apps til at registrere amme-frekvens, søvnrutiner og bleskift. På den anden side beskriver de også smartphonen som en tidsrøver, der stjæler opmærksomhed fra det lille barn, og får mødrene til at forsvinde ind i en anden verden (kilde 2).

## **Smartphones skaber social kontakt med andre voksne**

Mødrene oplever samtidig, at de sommetider føler sig ensomme, når de går alene hjemme med deres barn. Sociale medieapps på telefonen tilbyder et rum, hvor de kan koble af, og en måde hvor de kan holde sig opdaterede på deres venners liv, så de ikke føler sig udenfor. En mor beskriver smartphonen som sin "bedste ven og værste fjende", hvilket illustrerer det ambivalente forhold til telefonen, som alle mødrene giver udtryk for (kilde 2). Forældre i dag er selv vokset op i en gradvis mere digital tidsalder og ser derfor ikke informations- og kommunikationsteknologi som noget nyt. Nogle af mødrene beskriver ligefrem, at de oplever telefonerne som afhængighedsskabende, og særligt førstegangsmødre finder det svært at lægge deres gamle telefonvaner fra sig, efter at de har fået et barn (kilde 2).

"Mødre efterspørger mere fokus på problemstillingen i mødet med fagprofessionelle, da

det kan øge bevidstheden om deres forbrug og føre til ændrede vaner."

### **Norske mødre efterspørger vejledning om mobilbrug**

Det varierer, hvor meget mødrene i studiet har reflekteret over deres mobilbrug omkring barnet, og mødrene efterspørger generelt mere fokus på problemstillingen i mødet med fagprofessionelle, da det kan øge bevidstheden om deres forbrug og føre til ændrede vaner. Nogle af mødrene oplevede at få vejledning fra deres jordemoder om, hvor vigtigt det var at være tæt på barnet og til stede lige efter fødslen - med en eksplicit advarsel om at mobilbrug kan være en udfordring på det punkt. Forskerne ser også sundhedsplejersken som en vigtig fagperson, der kan tale med nye forældre om vigtigheden af den nære kontakt med det lille barn og advare om den distraktion, som skærme kan udgøre. Mødrene efterspørger bl.a. viden om, hvordan barnet søger kontakt uden verbaliseringer, da det ofte er den tavse søgen efter kontakt, som forældrene misser, når de sidder med deres telefon (kilde 2).



Pexels

### **Legetøj eller tablets - hvornår er forældre mest engagerede?**

De førnævnte studier har primært fokuseret på forældres individuelle brug af digitale medier som en distraktion fra deres interaktion med barnet. Men det er også vigtigt at undersøge, hvordan digitale teknologier kan føre til nye interaktioner mellem forældre og børn - og hvordan disse interaktioner adskiller sig fra andre aktiviteter. Et norsk psykologisk studie fra 2018 har sammenlignet mødre og småbørns interaktion i tre forskellige aktiviteter: 1) fælles spil på en tablet, 2) leg med traditionelt legetøj, 3) se børneorienteret TV (kilde 3). Studiet var designet som et eksperiment, hvor mødre indgik i de forskellige aktiviteter med deres børn, mens forskere observerede dem fra et rum ved siden af. Fokus var på den emotionelle tilgængelighed i interaktionen (*Emotional Availability* eller *EA*), som bl.a. dækker over den voksnes sensitivitet over for barnets behov, evnen til at guide og understøtte barnets læring og evnen til at lade barnet lege frit, uden at den voksne overtager aktiviteten (kilde 3).

"Det er vigtigt, at fagprofessionelle opfordrer forældre til at indgå aktivt i brugen af digitale medier sammen med deres børn for at udnytte de muligheder for fælles aktiviteter, som teknologien tilbyder."

### **Interaktive spil som fælles aktivitet**

Resultaterne viser, at fælles spil på en tablet gav den højeste grad af *EA*. Særligt var mødrenes sensitivitet over for barnet og deres strukturering af aktiviteten højere på dette punkt end ved de to andre aktiviteter. Spillene på tabletten krævede aktiv deltagelse og samarbejde mellem mor og barn, hvilket medførte en højere grad af støtte og et større fokus fra mødre, frem for når de "blot" legede med almindeligt legetøj, eller når de så TV med barnet. Fælles leg på tablets mindede derfor mere om aktiviteter som f.eks. højtlesning (kilde 3). Forskerne peger derfor på et potentiale i interaktive medier, hvor forældre og børn sammen kan lege og udforske forskellige spil og aktiviteter.

### **Tabletbrug kan både være aktiv og passiv**

Forskerne understreger dog også, at de har undersøgt en aktiv form for tabletbrug, der netop fordrer samarbejde og kommunikation, men at tablets måske oftere bruges som mini TV-skærme, som børnene selv sidder med, hvilket ikke er gavnligt for interaktionen mellem forældre og børn. Den samme forskningsgruppe har eksempelvis undersøgt, hvordan det at se meget TV påvirker børns *EA* over for deres forældre. Her fandt de bl.a. at 4-årige børn, der ser meget fjernsyn, var mindre gode til at inddrage deres forældre i almindelig leg (kilde 6). Derfor er det vigtigt, at fagprofessionelle opfordrer forældre til at indgå aktivt i brugen af digitale medier sammen med deres børn for at udnytte de muligheder for fælles aktiviteter, som teknologien tilbyder (kilde 3).

### **Muligheder for kreativitet og samskabelse**

Den samme pointe går igen i rapporten "Digitale medier i småbørnshøjde - om 0-8-åriges brug af digitale medier i hjemmet" fra 2016. Her formidler Stine Liv Johansen (Aarhus Universitet) og Malene Charlotte Larsen (Aalborg Universitet) de danske resultater af en tværeuropæisk undersøgelse af små børns brug af teknologi (kilde 4). I undersøgelsen har de to forskere interviewet og observeret 10 danske børnefamilier. Af undersøgelsen fremgår det, at digitale medier er en integreret del af familiernes hverdag, og samtlige børn i undersøgelsen bruger digitale medier dagligt. Ofte bruger børnene dog digitale medier (primært tablets) på en forholdsvis konsumerende og passiv måde. Forskernes overordnede anbefaling til forældre er derfor, at de indgår aktivt, reflekterende og producerende i deres børns mediebrug, da børnene har behov for voksne til at guide dem til at bruge teknologi på en kreativ og skabende måde (kilde 4).



John-Mark

Smith, Pexels

### **Forældre som pragmatiske rammesættere**

De danske forældre har overordnet et pragmatisk forhold til deres børns brug af digitale medier, men sætter også regler for, hvornår børnene må bruge digitale medier og styrer hvilket indhold, børnene har adgang til (kilde 4). Forældrene er dermed opmærksomme på, at de fungerer som rammesættere og rollemodeller i forhold til børnenes forbrug, og de er optagede af, at børnene får et fornuftigt forhold til digitale teknologier. Det vil sige, at børnene på den ene side lærer at bruge de digitale medier og opnår digitale kompetencer, men at forældrene samtidig sørger for, at det ikke tager overhånd, og at børnene også leger på andre mere fysisk krævende måder. Forældrene oplever generelt, at børnene er forholdsvis sikre på tabletten, da de primært bruger downloadede apps, som forældrene har godkendt. Men forældrene er klar over, at der må laves strammere regler, når børnene bliver ældre, og at der her bliver behov for at snakke om sikkerhed og privatliv på nettet (kilde 4).

"Forældre spiller en stor rolle i forhold til, at deres børn bliver dygtige digitale mediebrugere, samtidig med at negative effekter ved mediebrug kontrolleres."

### **Forældres skærmbrug smitter af på børnene**

Da familien er en af de vigtigste kontekster, hvor børn lærer at bruge digitale medier i hverdagen, spiller forældrene en stor rolle i forhold til, at deres børn bliver dygtige digitale mediebrugere, samtidig med at negative effekter ved mediebrug kontrolleres. Et hollandsk studie fra 2017 viser, at omfanget af forældres brug af digitale medier i hjemmet er direkte relateret til omfanget af deres børns brug (Kilde 5). I studiet opdeles familierne i fire typer ud fra deres mediebrug: lavt, moderat, højt og meget højt forbrug. De fire familietyper er karakteriseret således:

- **Familier med lavt forbrug:** højtuddannede forældre med en høj indkomst. Ikke mange skærme i hjemmet. Forældre er mindre positive over for digitale medier. Børnene har få

kompetencer ift. at finde og bruge video- og undervisningsindhold.

- **Familier med moderat forbrug:** højtuddannede forældre med en høj indkomst. Ikke mange skærme i hjemmet, men forældrene er mere positivt indstillede over for medier og føler, at de med lethed kan administrere børnenes forbrug. Børnene har nogen kompetencer ift. at se digitale videoer og undervisningsindhold.
- **Familier med højt forbrug:** forældre med mellemlange uddannelser og middel indkomst. Flere skærme i hjemmet, og forældrene er positivt indstillede over for digitale medier. Forældrene administrerer børnenes forbrug med lethed, og børnene har mange kompetencer ift. digitale videoer og undervisningsindhold.
- **Familier med meget højt forbrug:** forældre med kort og ingen uddannelse og en lav indkomst. Flest skærme i hjemmet. Forældrene har et negativt syn på digitale medier, men svært ved at administrere børnenes forbrug. Børnene bruger mest TV og tablets, men har ikke gode kompetencer ift. at bruge videoindhold og undervisningsindhold.

De fire familietyper illustrerer, at der er stor forskel på, hvilken digital kontekst børn i dag vokser op i (kilde 5). Det er væsentligt, at forældrenes holdninger til digitale medier ofte hænger sammen med børnenes digitale kompetencer. Dertil viser familietyperne også, hvilke familier der måske har et større behov for råd og vejledning. Især i familier med meget højt forbrug er forældrene mindre sikre i deres rolle som rammesættere, samtidig med at børnene oftere bruger digitale medier til underholdning og ikke selv har kompetencer til at finde video- og undervisningsmateriale online. Disse familier har formentlig brug for vejledning i forhold til deres medieforbrug, så forældrene kan blive bedre til at administrere både deres eget og børnenes forbrug – og måske kan lære at bruge medierne på andre og mere lærerige måder (kilde 5).

"Det er vigtigt at tænke på *kvaliteten* af medieforbruget og ikke kun *kvantiteten*."

### **Hvad betyder det for fagprofessionelle, der arbejder med familier?**

På baggrund af den eksisterende forskning på området, er det tydeligt, at digitale medier i familielivet er kommet for at blive – både for børnene og deres forældre. Dette medfører bl.a. nye udfordringer i forhold til nærvær og interaktioner i familien, om end forskningen endnu ikke kan sige noget om de langsigtede effekter af forældres skærmb brug på børns udvikling og relationen mellem forælder og barn (kilde 1). Det kan derfor være relevant for fagprofessionelle at tale med forældre om deres eget skærmb brug, da især førstegangsførelde kan have indgroede vaner, som måske skal justeres, når barnet kommer til verden (kilde 2).

Der er naturligvis forskellige grunde til, at forældrene bruger deres telefoner meget, men det er stadig vigtigt at opfordre til refleksion, da forældres brug af skærme i høj grad smitter af på deres børn – på trods af, at fokus ofte ender på børnenes skærmb brug (kilde 5). I den forbindelse er det oplagt at oplyse forældrene om, at fælles leg på tablets også giver mulighed for samskabelse og kreativitet, og at børn sagtens kan indgå i gode, nærværende interaktioner via digitale medier (kilde 3, kilde 4). Digitale medier rummer derfor både potentialer og udfordringer for det moderne familieliv, og det er vigtigt at tænke på *kvaliteten* af medieforbruget og ikke kun *kvantiteten* (kilde 5).

---

### **Kilder**

1. [Kildare, C. A., & Middlemiss, W. \(2017\). Impact of parents mobile device use on parent-child interaction: A literature review. \*Computers in Human Behavior\*, 75, 579-593.](#)
2. [Johnsen, S. S., & Glavin, K. \(2017\). Den digitale tidsklemma. \*Nordisk sygeplejeforskning\*, 7\(03\), 224-238.](#)
3. [Skaug, S., Englund, K. T., Saksvik-Lehouillier, I., Lydersen, S., & Wichstrøm, L. \(2018\). Parent-child interactions during traditional and interactive media settings: A pilot randomized control study. \*Scandinavian journal of psychology\*, 59\(2\), 135-145.](#)
4. [Johansen, S. L. & Larsen, M. C. \(2016\). Digitale medier i småbørnshøjde – om 0-8-åriges brug af digitale medier i hjemmet. \*Medierådet for Børn og Unge\*.](#)
5. [Nikken, P. \(2017\). Implications of low or high media use among parents for young children's media use. \*Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace\*, 11\(3\).](#)

### **Sekundær kilde**

6. [Skaug, S., Englund, K. T., & Wichstrøm, L. \(2018\). Young children's television viewing and the quality of their interactions with parents: A prospective community study. \*Scandinavian journal of psychology\*, 59\(5\), 503-510.](#)
- 

## **LÆS OGSÅ:**

- [Børns digitale dannelse](#)
- [Hvad er det pædagogiske potentiale ved digitale dagtilbud?](#)
- [Skærmtids betydning for børn og unges trivsel](#)
- [Tablets i skolen - fordele og ulemper ved digitale redskaber i undervisningen](#)
- [Når mobningen bliver digital](#)
- [Råd og vejledning til digital dannelse i praksis](#)

### **Yderligere information**

- Faktaboks:

**Kilde 1:** Amerikansk forskningsreview der undersøger, hvordan forældres brug af mobile enheder påvirker interaktionen med deres børn. Reviewet indeholder 27 studier (11 kvalitative, 11 kvantitative og 5 mixed-methods), primært fra engelsktalende, vestlige lande. Reviewet gennemgår den eksisterende forskning på feltet med henblik på at belyse følgende spørgsmål: 1) Hvordan bruger forældre mobile enheder omkring deres børn? 2) Hvad synes forældre selv om deres brug af mobile enheder under interaktioner med deres barn? 3) Hvordan reagerer børn på forældres brug af mobile enheder i disse interaktioner? 4) Hvordan påvirker forældres brug af mobile enheder forholdet mellem forælder og barn?

**Kilde 2:** Norsk kvalitativt studie der undersøger, hvordan småbørnsmødre oplever at bruge deres smartphones samtidig med, at de skal være til stede for barnet og dets behov. Studiet indeholder interviews med 13 norske mødre med børn mellem 3-12 måneder. Interviewene

fokuserer primært på 1) mødrenes erfaringer med at bruge smartphones, og 2) hvordan mobilbrug kan påvirke deres nærhed og tilstedeværelse for barnet.

**Kilde 3:** Norsk psykologisk eksperimentalt studie, der undersøger de kognitive og kommunikative effekter af tre aktiviteter mellem mødre og deres børn, og den potentielle indflydelse af de tre aktiviteter på forældre-barn EA (*Emotional Availability*). Aktiviteterne er: 1) fælles spil på en tablet, 2) leg med traditionelt legetøj, 3) se børneorienteret TV. Det spil, som blev brugt i eksperimentet, var *City of Friends: Rock Pocket AS*, der bygger på karakterer fra en animeret TV-serie af samme navn. Spillet er rettet mod børn mellem 2 og 6 år og indeholder interaktive aktiviteter, som dyaderne kunne udforske. Når mødre og deres børn skulle se børneorienteret TV, så de også en episode af *City of Friends*. Legetøjet, der var tilgængeligt, var bl.a. puslespil, hånddukke, et køkkensæt, tøjdyr og papir og tuscher. 22 norske mødre og deres børn på 2 år (+/- 6 måneder) deltog. Eksperimentet foregik i et legerum, indrettet som en normal dagligstue, og et tilstødende observationsrum. Hver mor-barn dyade brugte 50 minutter i laboratoriet opdelt på fem sessioner: 1) fri leg med legetøj (baseline), 2) enten spil på tablet eller se TV, 3) fri leg med legetøj, 4) enten spil på tablet eller se TV, 5) fri leg med legetøj. Aktivitet 3 og 5 med almindeligt legetøj blev brugt til at neutralisere effekten fra de to medie-kontekster. Alle mødre blev bedt om at opføre sig, som de ville gøre derhjemme.

**Kilde 4:** Dansk kvalitativt studie af små børns brug af teknologi og digitale medier i hjemmet - med fokus på præferencer, færdigheder og holdninger hos børn og forældre. Studiet er en del af en tværeuropæisk undersøgelse i 18 lande. 10 danske familier har deltaget i studiet. Forskerne har benyttet sig af familieobservationer, interviews med både forældre og børn samt en 'digital tour' i hjemmet med børnene. Undersøgelsens data består af video-, og lydoptagelser, fotografier samt transskriberede interviews.

**Kilde 5:** Hollandsk kvantitativt studie. Studiet er baseret på en spørgeskemaundersøgelse blandt 1381 forældre i Holland med børn mellem 0-7 år. Forskeren har undersøgt sammenhængen mellem den tid forældre og børn bruger på forskellige medier og samtidig undersøgt, hvad der kendetegner fire familietyper ud fra deres medieforbrug (lavt, moderat, højt og meget højt medieforbrug). Studiet finder, at de fire familietyper varierer ift. både forældre og børns medieforbrug, forældrenes uddannelsesmæssige baggrund, forældrenes holdninger til medieforbrug og børnenes digitale kompetencer.