

GODE DIGITALE VANER I SMÅBØRNSFAMILIER

Hvordan bruger I digitale medier i jeres familie?

Den digitale verden er kommet for at blive og er på mange måder en naturlig del af familiens hverdag. De færreste af os tænker over, hvor ofte vi tjekker telefon eller tablet, har fjernsynet kørende i baggrunden eller hvor lang tid der bliver spillet, når først madpakkerne skal smøres, arbejdsmailen tjekkes og aftenmaden laves.

Vidste du , at...

- Skærme, der kører i baggrunden ser ud til at mindske længden, kvaliteten og kompleksiteten af børns leg samt kvaliteten af samspillet mellem børn og forældre?
- Børn ofte kopierer deres forældres digitale vaner?

Anbefalinger for skærmtid

Sundhedsstyrelsen i Danmark anbefaler, at skærmtid begrænses for børn op til 4 år. Anbefalinger fra udlandet er mere detaljerede:

- at børn under 2 år ikke bruger skærm
- at 2-4 årige børn bruger max. 1 time foran skærme dagligt
- at forældre er med på sidelinjen, når børn bruger skærm
- at mængden af skærmtid begrænses for børn på 6 år og derover

Kilder: World Health Organization og American Academy of Pediatrics

Skærm alene eller med andre?

Én ting er, hvor lidt eller meget tid man som familie bruger på digitale medier i hverdagen, en anden er, *hvordan* man bruger medierne.

Bruges skærmen alene eller sammen med andre? Og bruges skærmen mest til underholdning og afslapning eller til fælles leg og kreative sysler?



Illustration: Lotta Sjöberg

Sådan kan I bruge digitale medier sammen derhjemme:

- Hør lydbøger sammen
- Spil fælles spil sammen på tablet
- Tag billeder sammen med barnet og lav jeres eget vendespil eller en fotobog, som I sammen kan tale ud fra.

Sådan bruges digitale medier bl.a. i dagtilbud:

- Kamera: Børn tager billeder af hvad de finder i naturen (blade, blomster, insekter)
- Film og video: Børnene laver små korte film af sig selv og hinanden
- Rytmik: Skærmen bruges til at vise videoer som børnene kan danse eller bevæge sig til



Illustration: Lotta Sjöberg

Vidste du , at...

- Forskere finder, at digitale medier kan understøtte børns læring, hvis voksne rammesætter brugen af digitale medier - f.eks. ved at være med på sidelinjen og tale med barnet om hvad der sker på skærmen?
- Børn lærer mere fra fjernsyn, tablet eller video-chat, hvis de bruger disse medier sammen med andre?
- Børn af forældre der begrænser børns skærmb brug ofte bruger skærmen på flere forskellige og kreative måder?

Har I overvejet?

- Hvor ofte bruger vi telefoner, tablets og TV i familien - sammen og alene?
- Hvordan bruger vi digitale medier?
- Hvordan kan vi bruge digitale medier på nye og kreative måder - sammen med vores børn?
- Hvordan forhindrer vi, at brug af skærme tager tid fra nærvær i familien?
- Hvilke forventninger har vi til brug af skærme i vores børns dagtilbud?