



Barn bruker stadig mer tid på skjerm i sin hverdag. De ser på TV og YouTube, spiller dataspill og TV-spill, og er på sosiale medier med mobiltelefonen. Mye av fritiden deres brukes på ulike skjermer. De senere årene har skjermen også inntatt klasserommet i større grad. PC og nettbrett har blitt et læringsverktøy også for de aller yngste skoleelevene. Det får mange foreldre til å stille spørsmål ved hvor mye skjermbruk som er positivt for barna deres, og om det er nødvendig å sette grenser for skjermbruken. I denne teksten skal vi se nærmere på hvordan foreldre kan påvirke og eventuelt begrense barns skjermbruk.

Barn er omgitt av skjermer. En av de viktigste oppgavene foreldre

har med tanke på skjermbruk, er å ha oversikt over hva barna ser på. Det finnes mye innhold åpent på nett som burde ha en aldersgrense, og det er viktig å snakke med



barna om hva det er greit å se på, og hva de ikke bør se. Det er vanskelig for foreldre å kontrollere alt barna ser hele tiden, men ved å snakke med barna om hvorfor de ikke bør se på hva som helst, kan barna også lære seg en sunnere nettbruk. Som foreldre kan vi ikke fjerne all skjermbruk, men vi kan hjelpe barna våre til å bruke skjermene som ressurser i hverdagen.

Skjermtid kan være læringstid. Selv om vi i debatter ofte omtaler skjermtid som noe som er negativt og bør begrenses, må vi også være åpne for de mulighetene som finnes i skjermbruk. Det finnes mange TV-programmer som har et innhold barn kan lære av. I dag er det mer vekt på det pedagogiske ved barne- og ungdomsprogrammer enn det var tidligere. Programmene for de yngste lærer dem om vennskap og toleranse, mens programmene for de litt eldre barna kanskje har mer fokus på ulike problemer

barna møter i tidlig pubertet, og viser dem at det er viktig å snakke med voksne. Mange TV-programmer tar også opp utfordringer som mobbing og det å føle seg annerledes.

Skjermtid kan gi tilpasset opplæring. Ingen barn er like og barna kan ha ulike utfordringer i skolearbeidet. I dag finnes det mange apper som kan hjelpe barna med ulike ferdigheter og kunnskaper. Mange apper gir barna muligheten til å lære gjennom lek. Det finnes blant annet apper som kan hjelpe barn med å lære språk, matematikk og logiske ferdigheter. Mange av disse appene gir barna mengdetrening som de trenger for å lære ferdighetene.

Det er viktig at barna har balanse i hverdagen. Selv om barna kan lære mye gjennom en skjerm, trenger barn å lære gjennom å







gjøre og oppleve ting fysisk. Barn trenger å løpe, klatre og balansere for å trene motoriske ferdigheter. De trenger å leke ansikt til ansikt med andre barn for å lære å lese følelser og forstå sosialt samspill. Det er også viktig at barn lærer å roe seg ned med ting som ikke hele tiden skal stimulere dem. En bok stimulerer sansene deres på en roligere måte enn hva skjermbruk gjør. Så det er lurt å sørge for at barna også finner glede i bøker, for eksempel før leggetid.

Skjermtid bør ikke brukes for å dempe følelser. Det betyr at den følelsen barna får fra skjermbruken, er viktig for deres utvikling. Du hørte det sikkert da du var barn, men barn har godt av å kjede seg. Det trener kreativiteten, og det gir hjernen tid til å omstille seg. Barna bør heller ikke gå til nettbrettet hver gang de er lei seg. Å få tankene over på noe annet, kan være en god



mestringsstrategi, men ikke dersom det betyr at man ikke erkjenner og jobber med følelsene sine. Det er viktig for barna å lære hvordan de skal regulere egne følelser. For å oppnå det, må de lære seg å bearbeide sinne, glede og sorg. Dette kan de bare gjøre dersom de lærer seg å gjenkjenne følelsene sine.

For mange familier, vil bevissthet være viktig for å oppnå gode skjermvaner. De fleste barn ønsker en variert hverdag med både skjerm og fysisk aktivitet. I dag finnes det apper som kan lage rapporter over skjermbruk. Dersom foreldre og barn sammen kartlegger hvor mye tid barna bruker på skjerm, kan det føre til en økt bevissthet rundt skjermbruk. Mange bruker mer tid på skjerm enn det de selv er klar over, og med økt bevissthet er det lettere for foreldre og barn å komme til enighet om hvor mye tid man ønsker å bruke på skjermer, og om hvor mye tid man bør bruke på andre aktiviteter. Om man ikke kommer til enighet, finnes det også apper som lar foreldrene begrense barnas skjermbruk ved å sette på en tidsbegrensning slik at barna ikke kan bruke nettbrett og mobiltelefon uten foreldrenes samtykke etter at de har brukt opp sin skjermtid.

Konklusjonen min er at barn trenger noen rammer for skjermbruk. Samtidig er det viktig at foreldre også ser at skjermbruk kan gi positiv verdi til barn. I mange familier vil økt bevissthet på tidsbruken være nok til å oppnå en balanse i hverdagen. Innholdet barna ser på ulike skjermer seg må foreldrene ha oversikt over og sette grenser for, men personlig tror jeg ikke at det er lurt at foreldrene bestemmer skjermtid uten å kommunisere med barna. Dersom skjermbruk fortsetter å være en utfordring også med god kommunikasjon, må foreldre allikevel vurdere å sette tydelige grenser slik at barna ikke bare er opptatt av skjerm.

