**Hvordan håndterer du tid foran skærmen?**

*"Da jeg blev nødt til at arbejde og ikke havde nogen børnepasning under pandemien, var mine børn på ipadden og computeren nonstop. Nu er de afhængige. De hyler, når jeg slukker for den og synes ikke at kunne finde på noget andet, de kan lave."*

I takt med at livet vender tilbage til en ny normalitet, bruger mange børn en del mere tid på skærme, end de gjorde det før pandemien. Og mange forældre undrer sig over, hvordan de kan skrue tilbage for skærmene.

Uheldigvis kan dette at få børn opslugt af selvstændig leg være en udfordring. De fleste skærmaktiviteter er så opslugende, at børn begynder at miste evnen til at finde andre ting interessante. Jo mere tid foran skærmen, de har, jo mere synes deres fokus, kreativitet og initiativ at svækkes, og jo mindre er deres evner til at fortabe sig i selvstændig leg.

Det er det værd, dog. En overflod af tid foran skærmen i barndommen er associeret med aggressiv adfærd, en højere risiko for barndoms fedme og et lavere selvværd. Gentagelig brug af skærme kan endog forandre måden, hjernen udvikler sig på, og det har vist sig, at tegnefilm for eksempel, med deres hurtigt skiftende billeder, kan formindske koncentrationsevnen og andre funktioner hos førskolebørn.

Heldigvis er der måder, hvorpå du kan begynde at vænne dit barn fra skærme og ind i andre aktiviteter, og dit barns hjerne og humør vil reagere positivt. Her er, hvordan du kan begynde at grave dig selv ud af skærm fælden, så dit barn kan skabe en mere bæredygtig måde at beskæftige sig på.

**1. Start med at sætte et rimeligt mål.**

Du ønsker måske, at dit barn kun bruger skærme i weekenderne. Eller du har det fint med en smule skærmtid, efter at han er kommet hjem fra skolen, men du ønsker ikke, at han er fokuseret på skærme om morgenen.

**2. Brainstorm en liste af alternative aktiviteter.**

Sæt dig ned med dit barn og hav en hjerte-til hjerte snak om tid foran skærmen. Vær påpasselig med ikke at bebrejde. Tag i stedet for ansvar for at have tilladt mere tid foran skærmen, end er godt for dit barn. Tal om skærme på samme måde som du vil tale om søde sager – masser af sjov, men kun ved særlige lejligheder, ikke noget man får hver dag.

Spørg dit barn om, hvad ellers han kan gøre i stedet for i noget af den tid, der er blevet brugt foran skærmen. Brainstorm nogle sjove ideer, dit barn eller dine børn kan gøre selv, og lav en liste med ham.

**3. Prioriter at hjælpe dit barn med at lære at lege selv.**

Forskning viser, at børn, der regelmæssigt fortaber sig i leg, udvikler kvaliteter, der vil hjælpe dem med at mestre, hvad som helst de forfølger i resten af deres liv, hvilket omfatter en øget evne til at problemløse, holde ud, fokusere, håndtere frustration og bruge deres forestillingsevne til at skabe.

Så føl dig ikke skyldig over at bede dit barn om at lege selv. Det er godt for ham. Men hvis han ikke er vant til at lege selv, må du hjælpe ham med at udvikle denne evne gradvist.

**4. Vælg i så høj grad som muligt skærm oplevelser af høj kvalitet.**

Ikke al tid foran skærmen er det samme. At følge med på en motionsprogram online er godt for kroppen og hjernen. Arbejd med dit barn om at komme op med en liste af skærm aktiviteter, der vil holde ham opslugt, når du har brug for at arbejde, men som har undervisningsmæssig værdi.

**4. Lav en skreven aftale om de nye tidspunkter for tid foran skærmen.**

Vær enige om, hvor meget tid foran skærmen, der kan bruges på videospil versus undervisende programmer. Giv hånd på det og underskriv overenskomsten. (Små børn kan lave et X).

**5. Lav et skema.**

Vær enige om en skreven daglig plan, med tid foran skærmen EFTER læsetid, tid udenfor og fri leg. Al tid du er sammen MED dine børn, som for eksempel måltider, bør være tid, I engagerer jer med hinanden, ikke tid foran skærmen. Alle børn bør hjælpe med huslige aktiviteter som for eksempel måltider, men de har brug for, at du holder dem på sporet for dette.

**6. Forvent en tilpasningsperiode.**

Vi bruger alle skærme som underholdning og for at undgå kedsomhed, men det er ikke det eneste. Skærme er en nem måde at distrahere os fra ubehagelige følelser på. Det er derfor, at børn ofte har det svært, når de ikke få lov til at se.

Vær derfor sikker på, at du indbygger antidoter som daglig tumleleg, der hjælper børn med at arbejde sig gennem deres følelser. Og du kan forvente en vis omskiftelighed fra dit barn, når han begynder at bruge mindre tid foran skærme, så vær tålmodig og planlæg at du vil bruge mere en til en tid.

De gode nyheder er, at du efter denne overgangsperiode vil se, at dit barn bliver mindre irritabel og mindre aggressiv. Du vil lægge mærke til mere initiativ, selvdisciplin og fokus, når han leger. Og bedst af alt vil du se, at han udvikler sit indre liv og opdager, hvem han er ved at lege, lære og engagere sig med verden i stedet for at fortabe sig i tilvænningen fra en skærm.

Kilde: Dr. Laura Markham – grundlægger af [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com) og forfatter til [Peaceful Parent, Happy Kids](http://www.amazon.com/Peaceful-Parent-Happy-Kids-Connecting/dp/0399160280/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1348066694&sr=1-1), [Peaceful Parent, Happy Siblings](http://www.amazon.com/gp/product/0399168451/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0399168451&linkCode=as2&tag=yourparesolu-20&linkId=OLTMGEA6E7S2E45I) og [Peaceful Parent, Happy Kids Workbook](https://amzn.to/2DXVBWo)

[www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)

Se sektion: Toddlers.

Uddrag af artiklen: Managing Screen Time.