**Din tumling eller dit børnehavebarn og TV**

*Hvis du ønsker et barn, der kan bruge mange timer på at underholde sig selv, (hvilket vil give dig mange pauser, og vil få alle dine venner med børn til at misunde dig), og hvis du ønsker, dit barn skal have den bedste mulighed for at nå sit udviklingspotentiale, skal være i stand til at lytte og huske hvad hun lærer, bruge mindre tid på at lave lektier, mindre tid på at studere for tests, og som stresser mindre om skolen generelt, så tænd ikke for Tv’et de første 2 til 3 år. Det er meget nemmere, end du kan forestille dig. Men når først du begynder at bruge TV, er det sværere.   
-Janet Lansbury*

Hvor meget tid foran skærmen bør din tumling eller dit førskolebarn have? Er du parat? Den seneste forskning om virkningerne af TV på den udviklende hjerne indikerer, at små børns hjerner forandres uigenkaldeligt til det værre, når de udsættes for for skærme. Så efter min mening betyder det ingen daglig tid foran skærmen.

Selvfølgelig er skærme en fantastisk babysitter. Hvis du har en ny baby i familien, eller du prøver at få vigtig alenetid sammen med hvert af dine børn, eller hvis du er på en flyrejse, kan tid foran skærmen totalt være værd risikoen. Men hvis du rutinemæssigt bruger TV, så du kan få ting gjort, former du faktisk dit barns hjerne, så han med tiden vil være MINDRE i stand til at underholde sig selv.

Det amerikanske akademi af børnelæger er mere åbne med hensyn til dette. Baseret på forskning foreslår de, at børn under 2 ikke ser TV, og at børn over 2 begrænses til en time, eller højst to, dagligt af kvalitetsprogrammer. Dette bliver til omkring ti timer om ugen. Men tumlinger og førskolebørn i USA ser gennemsnitligt 32 timers TV om ugen.

**Hvorfor er dette et problem?**

Det er det, fordi TV forandrer hjernens udvikling, og fordi TV kan sabotere børn, når de lærer at læse og kan afholde dem fra at blive dygtige elever. Tumlinger og førskolebørn har andet meget vigtigt udviklingsmæssigt arbejde, de må gøre. Dette er en stor mængde af tid, der bruges foran skærme, som kunne være brugt på ting, der er bedre for deres hjerner – klodser, tegne/male aktiviteter, at løbe omkring og engagere sig med andre, hvilket alt sammen lærer børn selvregulering og er grundlaget for de næste stadier af læring. TV gør endvidere børn afhængige og skaber en livsvarig vane.

Hvis du protesterer og siger, at dette er et ekstremt synspunkt, kan du overveje det fra et andet perspektiv. Ville du lade dit barn engagere sig i andre daglige aktiviteter, der negativt vil påvirke måden, hans hjerne udvikler sig på eller ødelægge hans krop?

TV og computerspil stimulerer dit barns hjerne, så den udvikler sig anderledes, og mange af disse forandringer synes at have at gøre med en forringet evne til koncentration, en formindsket impulskontrol og en øget aggression. Der er i stadig større grad bevis på, at jo mere TV, børn ser, jo mere sandsynligt er det, at de vil få ADD og ADHD symptomer.

Små børns hjerner blev designet til at udvikle sig optimalt ved at engagere sig med den fysiske verden, og med deres forestillingsevne – ved at få fortalt historier for eksempel – i stedet for at tage tingene passivt ind på en måde der forbigår behovet for forestillingsevne.

Tumlinger og førskolebørn ser måske ikke ud til at have travlt, men de har vigtigt udviklingsmæssigt arbejde, de må gøre. Fantasileg, at bygge med klodser, tegne/male aktiviteter, social interaktion med deres jævnaldrende og søskende, at lave mad med deres forældre, klatre, gynge, se i bøger osv. Disse aktiviteter hjælper dit barns hjerne med at udvikle sig, som den er designet til, og de giver ham færdigheder i relation til andre mennesker og problemløsende kreativitet.

Hvad med den forbudne frugt argumentet? Hvis din praksis er, at I simpelthen ikke ser TV i dit hus, vil dit barn ikke spørge om det, på samme måde som han ikke vil stille spørgsmål ved din beslutning om ikke at servere sodavand. Børn, der ikke drikker sodavand, mens de vokser op, udvikler almindeligvis ikke en smag for den. Og hvis du føler dig bekymret over, at dit barn føler sig udelukket i sammenligning med, hvad andre børn ved, kan du altid forandre din regel, når han bliver ældre, og presset fra jævnaldrende gør det ”vigtigt” for ham at se det seneste show. Fordi han starter senere, er sandsynligheden for afhængighed meget mindre, fordi det ikke påvirker hjernen.

Hvad med computeren? Jeg ved, at den ikke kun babysitter, den lærer dit barn at læse. Og computeren er så sandelig bedre end TV, fordi den er interaktiv. Men de fleste eksperter anbefaler, at du forsinker introduktionen af en computer, eller strengt begrænser små børns tid foran den, fordi computerspil også er designet til at være vanedannende.

Uanset hvor omhyggeligt du overvåger din lille barns tid foran skærmen, forandrer du hjerneudviklingen. Du lægger også grundlaget for afhængighed. På det tidspunkt, hvor han er otte år, eller før, vil du ikke vide, hvad han ser i fjernsynet, fordi han vil skifte kanal, når du er ude af værelset. Det er bedre slet ikke at starte vanen, og i stedet give barnet tid til at udvikle læsevanen.

**Lærer TV børn at slå?**

Der er ingen tvivl om, at “voldelige” programmer forårsager større aggressivitet hos børn. Vi har beviser fra i hundredvis at undersøgelser over virkningerne af børns TV-kiggeri. Du tror måske, at dine børn ikke ser voldelige programmer. Tænk igen. Ifølge Michiganuniversitetets Sundhedssystem er det almindeligt, at der er vold i selv tegnefilm og DVD’er – ofte som en måde de gode fyre løser deres problemer på. Hver eneste tegnefilm, der blev produceret i USA mellem 1937 og 1999 indeholdt vold, og mængden af vold med formålet om at skade er vokset med årene.

Selv de “gode fyre,” der banker de ”dårlige fyre,” giver et budskab om, at vold er normalt og okay. Mange børn vil prøve at være som deres ”gode fyr” helt i deres leg.

Gentagelig udsættelse for TV-vold gør børn mindre sensitive overfor dens virkninger på ofrende og den menneskelige lidelse, den forårsager. En forsker ved Michiganuniversitetet viste, at dette at se voldelig TV kan påvirke evnen til at hjælpe andre i nød. Forskere i et 15 år langt projekt på Michiganuniversitetet fandt også en forbindelse mellem at se TV-vold i barndommen og aggressiv og voldelig adfærd, der varer ved ind i voksenalderen.

Selv dette at have et TV i hjemmet er forbundet med mere aggressiv adfærd hos treårige. Dette var uanset programmerne, og uanset om barnet faktisk så på dem.

Det amerikanske akademi for børne og teenagepsykiatri siger, at voldelige programmer kan få børn til at blive følelseskolde overfor voldens rædsler, og de kan gradvist få dem til at acceptere vold som en måde at løse problemer på. Forskning viser, at selv når familieatmosfæren viser ingen tendens til vold, kan børn udvikle disse symptomer.

Psykiaterne foreslår derfor, at forældre beskytter børn fra TV-vold på følgende måder: De må være opmærksomme på programmerne, deres børn ser, og se nogle af dem med dem, og de må sætte grænser for mængden af tid, børn bruger på at se fjernsyn. De må udpege for børnene, at selvom skuespilleren ikke faktisk bliver skadet eller dræbt, resulterer en sådan vold i det virkelige liv i smerte eller død. Og de må nægte at lade børnene se shows, der er kendt for at være voldelige, skifte kanal eller slukke for Tv’et, når der kommer uegnet materiale frem med en forklaring på, hvad der er forkert ved programmet. De må være uenige i den voldelige episode foran børnene og understreg overbevisningen om, at en sådan adfærd ikke er den bedste måde at løse et problem på. De må også modstå gruppepresset blandt venner og klassekammerater ved at kontakte andre forældre og få dem til at være enige i at understøtte lignende regler om længden af tid og type af programmer, børnene må se.

**Hvad kan børn gøre i stedet for TV?**

De fleste tumlinger og førskolebørn, der aldrig har været udsat for TV og computer, er vant til at holde sig beskæftiget og forblive travlt engageret. Hvis du prøver at bryde den elektroniske vane, kan du bruge audiobøger i stedet for. De er mere kreative (da dit barn selv må fremkomme med billeddannelsen i hans eget sind) og ikke tilvænnende), og de giver børn slap-af-tid, hvor de er engageret i noget og derfor mindre tilbøjelige til at have brug for din opmærksomhed.

Dog er det vigtigt at vide, at børn ikke vil være i stand til at beskæftige sig selv, hvis du ikke har brugt nogen tid denne dag med dit barn – han har brug for en vis mængde af forælderopmærksomhed, og kun noget, der er så engagerende som TV eller computer, vil aflede ham. Men hvis du har brugt den sidste time med at bygge tårne og læse for ham, er hans emotionelle bank fyldt op af din udelte opmærksomhed, og han har nu blot brug for en overgang, så han kan påbegynde den næste ting.

Gør det klart, at det er dine børns job at underholde sig selv, og når først de bliver vant til det, vil de komme til at elske denne tid selv. Det gavner virkelig deres fantasi og deres evne til selvregulering. Og at lære at strukturere deres egen tid og underholde dem selv er en vigtig gave for børn, der vokser op i en overplanlagt kultur.

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: Your Toddler or Preschooler and TV.