

”Hvem sidder der bag skærmen...”

Af Naturvejleder Niels Henriksen

Så kom der omsider et udspil fra Sundhedsstyrelsen omkring anvendelsen af alle vore skærme. Som jeg ofte har påpeget, så ser jeg skærmforbrug helt op i de ældste skoleklasser, som én af de faktorer, som begrænser udviklingen af viden om sig selv og en hindring for sunde sociale fællesskaber – og faktisk også for megen læring generelt.

Det har været trist ved selvsyn at have haft lejlighed til at se skærmenes betydning i klasserummet, hvor en del børn har ”gemt sig” bag skærmen, og derfor mange gange slet ikke har været reelt til stede i undervisningen.

Fra skolereformen i 2014, hvor idéen om, at der skulle undervises på digitale platforme, observerede jeg en stigende frustration hos ret mange børn i indskoling og mellemtrin, som ikke forstod og ikke mestrede de programmer i undervisningen, som de blev stillet overfor.

Jeg så samtidig børn, som ”stod af” i forhold til kammeraterne og fællesskabet til fordel for at ”svæve ind i skærmens verden”, hvor kravene for en stund blev holdt fra kroppen. At telefoner og iPads m.m., med deres stadig større muligheder og mængder af app’s blev taget fra børnene i skoletiden eller i frikvartererne hjalp kun i nogen omfang. Undervisningen var digital, og tilbage stod det faktum, at mellem 10 og 15 % af børnene viste tegn på afhængighed af deres skjulte skærmforbrug, og de benyttede enhver lejlighed til at spille eller surfe, når læreren ikke kunne se det.

Jeg mener, at undervisningen gennem skærmene på mange måder er blevet en alt for ringe afløser af bøger og studier i praksis. Derfor hilser jeg også Sundhedsstyrelsens nye anbefalinger velkommen.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

Skærme fylder mere i vores liv, og det kan påvirke vores mentale sundhed og trivsel

Sundhedsstyrelsen offentliggør i dag (9. oktober 2023) nye anbefalinger om brug af skærm både i form af generelle anbefalinger og til forældre med hjemmeboende børn. Der er særligt fokus på de mindste børn, hvor anbefalingerne er skærpet.



Smartphones, tablets og computere er blevet en naturlig del af vores hverdag, og brugen af skærm er steget i alle aldersgrupper i Danmark de sidste 10 år, særligt blandt unge.

Sundhedsstyrelsen har set nærmere på en række nye undersøgelser om, hvad brugen af skærme betyder for vores søvn, fysiske aktivitet, stress, sociale relationer og ikke mindst for fællesskaberne i hverdagen. På den baggrund har Sundhedsstyrelsen revideret anbefalingerne om brug af skærm.

”Det er vigtigt, at vi alle er bevidste om, hvor meget skærmbrug fylder i dagligdagen, og den måde vi bruger skærmene på. Gør de noget godt for vores relationer og mentale trivsel, eller mister vi noget andet vigtigt socialt samvær på grund af dem? Derudover bør forældre være ekstra opmærksomme på, om brugen af skærm i familien påvirker deres børns udvikling og trivsel. Specielt har børn under to år som udgangspunkt ikke gavn af at se på en skærm,” siger sektionsleder Maja Bæksgaard Jørgensen.

Det medfører skærpede anbefalinger til de mindste børn:

”Vi ved, hvad der skal til, for at børn får en god udvikling, og det skal der være tid til. Børn og unge skal have et sundt liv med tilstrækkelig søvn og fysisk aktivitet, ligesom de skal have mulighed for at indgå i fællesskaber, der har en positiv betydning for deres trivsel. Forældre skal samtidig være opmærksomme på deres egne skærmvaner i hjemmet, fordi deres kontakt med børnene har stor betydning, og fordi de er rollemodeller, når der skal opbygges gode vaner også i forhold til skærmb brug”, siger sektionsleder Maja Bæksgaard Jørgensen.

Anbefalingerne bygger på litteraturstudier ud fra internationale videnskabelige artikler samt danske og nordiske rapporter, der fokuserer på søvn, fysisk aktivitet og stress samt relationer og fællesskaber. Derudover har der været nedsat en arbejdsgruppe, der har rådgivet om anbefalingen vedrørende børn under to år, og der har været inddraget en række eksperter til at kvalificere ordlyden i anbefalingerne.

På Sundhedsstyrelsens hjemmeside er det i to notater beskrevet, hvilken viden der danner baggrund for anbefalingerne.

I midten af oktober følges anbefalingerne op med en informationsindsats til forældre om, hvordan de kan omsætte anbefalingerne til praksis i hjemmet.

[Læs anbefalingerne om skærmb brug](#)

[Læs notaterne med anbefalinger om skærmb brug](#)

[Læs om Nationalt Center for Mental og Digital Sundhed](#)

Nærhed er kodeordet

Når vi taler om mental trivsel eller mental sundhed, så er nærhed og interaktion mellem mennesker meget afgørende.

Citat: *”Sundhedsstyrelsen arbejder ud fra WHO’s definition af mental sundhed som en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker.”*

At stikke et barn en skærm som underholdning – og især et lille barn, mens mor og far laver deres egne ting, kan efter min opfattelse godt ende med, at man – måske uden at ville det - fralægge sig forældreansvaret i en række situationer, hvor det ville gavne barnets mentale og fysiske udvikling at være med på sidelinien eller i den proces, som forældrene er i.

Her tænker jeg naturligvis først og fremmest på alle de dagligdags gøremål, som børn naturligt bør være del af. Det være sig madlavning, og hvad der ellers skal gøres i det daglige i hjemmet. Jo mere børnene ser og oplever i denne sammenhæng, jo bedre får de viden om de processer, som indgår i familielivet – og i livet.

Det kan godt være, at svaret på dette er:

”Efter en hård dag på arbejde, er det vigtigt for mig, at jeg får ro (til at stresser af), så jeg kan være noget for min familie, når vi har spist og kan have noget kvalitetstid sammen, inden børnene (eller barnet) skal sove.”

Sådan en bemærkning kan så men komme fra begge forældre. Er der kun én forældre, kan situationen med børn og gøremålene i hjemmet ment ende med, at barnet overlades til sig selv i højere grad end hvis der var to forældre, så her skal der passes på. Valgene om at lade børnene (eller barnet) få en skærm at lege med, træffes ofte ud fra egoistiske behov hos den voksne, og har intet med børnenes (eller barnets) behov at gøre.

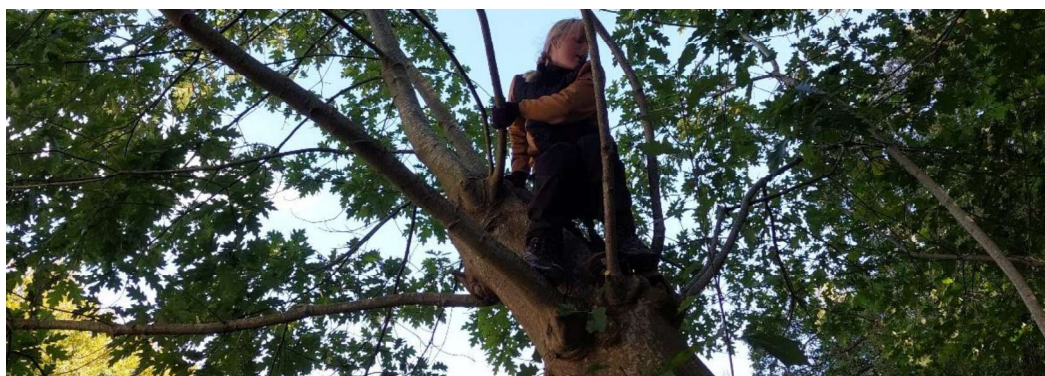
Leg i stedet hverdagen ind sammen med dine børn (dit barn), selv om det kræver, at du er på. Vi kan ikke sætte tingene på pause, blot fordi vi er trætte. Nærheden er et af de vigtigste punkter i både børn og voksnes liv.



Børn har brug for mange udfordringer for at udvikle sig, og det foregår ved hjælp af vores sanser. Vi taler ofte kun om føle-, lugte-, smage-, syns-, og høresansen. Men vores nervesystem råder over yderligere tre meget vigtige sanseområder. Det er den proprioceptive sans der giver hjernen besked om kroppens position og bevægelsen af muskler og led. Den vestibulære sans giver hjernen information om tyngdekraft, balance og hovedets position. Den viscerale sans giver information om fornemmelserne fra de indre organer.

Alt det vi sanser har afgørende betydning for vores liv, og ikke mindst for vores kropslige og mentale helbred, samt at vi lærer at undgå de farer, som vi kan komme til at stå overfor gennem livet. Samvær og stimuli, herunder bevægelse i naturen er fundamentale hvis vore børn skal få så gode liv som muligt.

En lille hånd eller en lille finger, som bevæger sig over en skærm, og øjne, som ser på et elektronisk flimmer, medvirker ikke til meget, og da slet ikke læring om sig selv eller livet i den virkelige verden.



Hvis du ikke længere ønsker at modtage nyhedsbreve, skal du blot sende besked i en mail til naturborn@gmail.com