



BARNEVAKTEN TEMAMAGASIN, NR. 1, 16. ÅRG. MAI 2016, LØSSALG: 50.-

DIGITAL BARNDOM



TEMA SKJERMTID

HVORDAN FINNE DEN GODE
BALANSEN I HVERDAGEN?

TIDSBRUK

Hvordan legge opp
skjermhverdagen?

GRENSESETTING

Hva gjør du når konflikten
topper seg?

SKJERM & HELSE

Når skjermen frister mer
enn en god natts søvn

LEDER



«FOR LITE OG FOR MYKJE SKJEMMER»

DET PLEIDE min morfar å si. Han var en klok mann. Han snakket aldri om skjermer, men som gode ordtak kan det brukes om så mangt.

Å REGULERE barn og unges skjermtid er litt av en utfordring. Hvordan la barna få utfolde og uttrykke seg på nett, men samtidig skape rammer som gir en balansert hverdag og et solid grunnlag for utvikling og god helse?

DET ER NOK noen som fortsatt henger igjen i tankegangen om at skjermtid er en passiv aktivitet. Det er ikke feil, men skjermtid kan være så mye mer. Skjermtid er sosialt – en arena der man møter venner, spiller og har det kjekt. Skjermtid kan være kreativ. Man kan lage filmer, redigere bilder og programmere spill. Skjermtid kan også være fysisk lek. Har du prøvd Geocaching eller Ingress? Hvis ikke, da må du lese side 32.

I DETTE MAGASINET belyser vi ulike sider ved tiden som brukes på skjerm. Medietilsynet kommer med nyttige innspill om hvordan foreldre kan gjøre gode valg på vegne av familien. Det samme gjør statsråd Solveig Horne. Barnevaktens rådgiver tilbyr konkrete råd om hvordan man kan dyrke de gode hverdagsøyeblikkene uten skjerm. Så er det spørsmålene mange søker svar på. Hva er passe skjermtid? Hva kan du gjøre hvis det blir mye krangling om skjermbruk? Hvordan forebygge helseplager? Og vi skal selvsagt ikke glemme den gode skjermtiden. Som psykologspesialist Bente Arntzen sier: «Det er bare en begrenset del av mediebruken som er problematisk. Det er så mye kreativt man kan gjøre, skjermen er et fantastisk undervisningsmiddel og en utømmelig kilde for informasjonsinnhenting.»

VI HÅPER magasinet vil være til hjelp i en travel hverdag der skjermene tar opp stadig mer tid. Til syvende og sist handler det om å skape en hverdag som passer til ens egne ønsker og behov. Nøkkelordet er balanse. Hverken for mye – eller for lite.



RUNE H. RASMUSSEN, REDAKTØR



Hvem er Barnevakten?
Vi er en ideell foreldre-organisasjon som jobber for at barn og unge skal bruke mediene på en trygg og bevisst måte.

Nettside
barnevakten.no
facebook.com/barnevakten.no/

Besøksadresse
Fjøsangerveien 45
5054 Bergen

Postadresse
Postboks 2420 Solheimsviken
5824 Bergen

Redaktør
Rune H. Rasmussen

Ansvarlig redaktør
Leif Gunnar Vestbøstad Vik

Grafisk design
Rune H. Rasmussen

Illustrasjonsfoto
Colourbox

Foto av ansatte
Studio 1 fotografene

Trykk
Bodoni

Kontakt
Tlf.: 53 51 93 80
Epost: post@barnevakten.no



8

DE GODE VALGENE I HVERDAGEN



14 KRANGEL OM SKJERMBRUK

26 PÅ HELSEN LØS



INNHold

4 DET BESTE FOR FAMILIEN
Råd fra Medietilsynet

12 – HA TILLIT TIL BARN
Solveig Horne – engasjert mor

16 LÆRERIK SKJERMTID
Kreativitet og læring

20 FORSKNINGSHJØRNET



GOE FORBILDER
Sitater til ettertanke

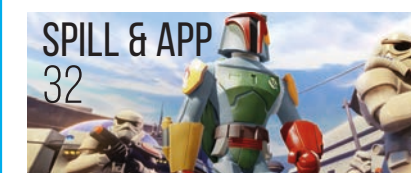
22 UHELDIG SKJERMBRUK
Når skjermen blir et problem

28 SKJERM I SENGEN
Bare litt til?

34 SPØR KJELLAUG



30
FILM



SPILL & APP
32

HVA ER PASSE SKJERMTID?

Når er det greit å bruke skjerm? Når bør den legges bort? Medietilsynet Trygg bruk oppfordrer foreldre til å involvere seg i barnas mediebruk, skaffe seg informasjon og tenke på hva barna gjør heller enn antall minutter.

TEKST: RUNE H. RASMUSSEN

– Det siste året har det vært en tydelig endring i den offentlige debatten rundt spørsmål om skjermtid, sier prosjektleder Barbro Hardersen i Medietilsynet Trygg bruk.

– Tidligere var mange opptatt av hvor mye det er greit for barn og unge å sitte foran skjermen. Nå er det imidlertid blitt mer fokus på familiens skjermbruk som helhet, med felles regler for tid på skjerm og tid sammen.

Råd om skjermtid?

Mange foreldre etterlyser konkrete råd om skjermtid fra det offentlige, men spesifikke råd om anbefalte tidsrammer ønsker ikke Medietilsynet å komme med. Hardersen trekker frem to grunner til at denne typen rådgivning ikke er hensiktsmessig.

– For det første er mediebruken i konstant endring. Dersom det offentlige kommer med råd om skjermtid vil det hele tiden være et etterslep, og det vil bli utfordrende å ha oppdaterte og relevante råd til alle typer skjermer til enhver tid. Nye skjermer og ny forskning endrer stadig bildet, samtidig som for eksempel



Foto: Kine Jensen

tv-titting er det barn bruker mest tid på, selv om de gjennom generasjoner endrer skjerm og teknologier. Type bruk er kanskje mer viktig enn antall minutter. Å bygge noe ferdig, eller å se én episode gir mer mening enn begrensning på tid. Da blir bruk og prosess mer hensiktsmessig enn at skjermen røskes vekk etter x antall minutter.

– For det andre vil regler fra staten overstyre foreldres ansvar. Dersom foreldre skyver staten foran seg og

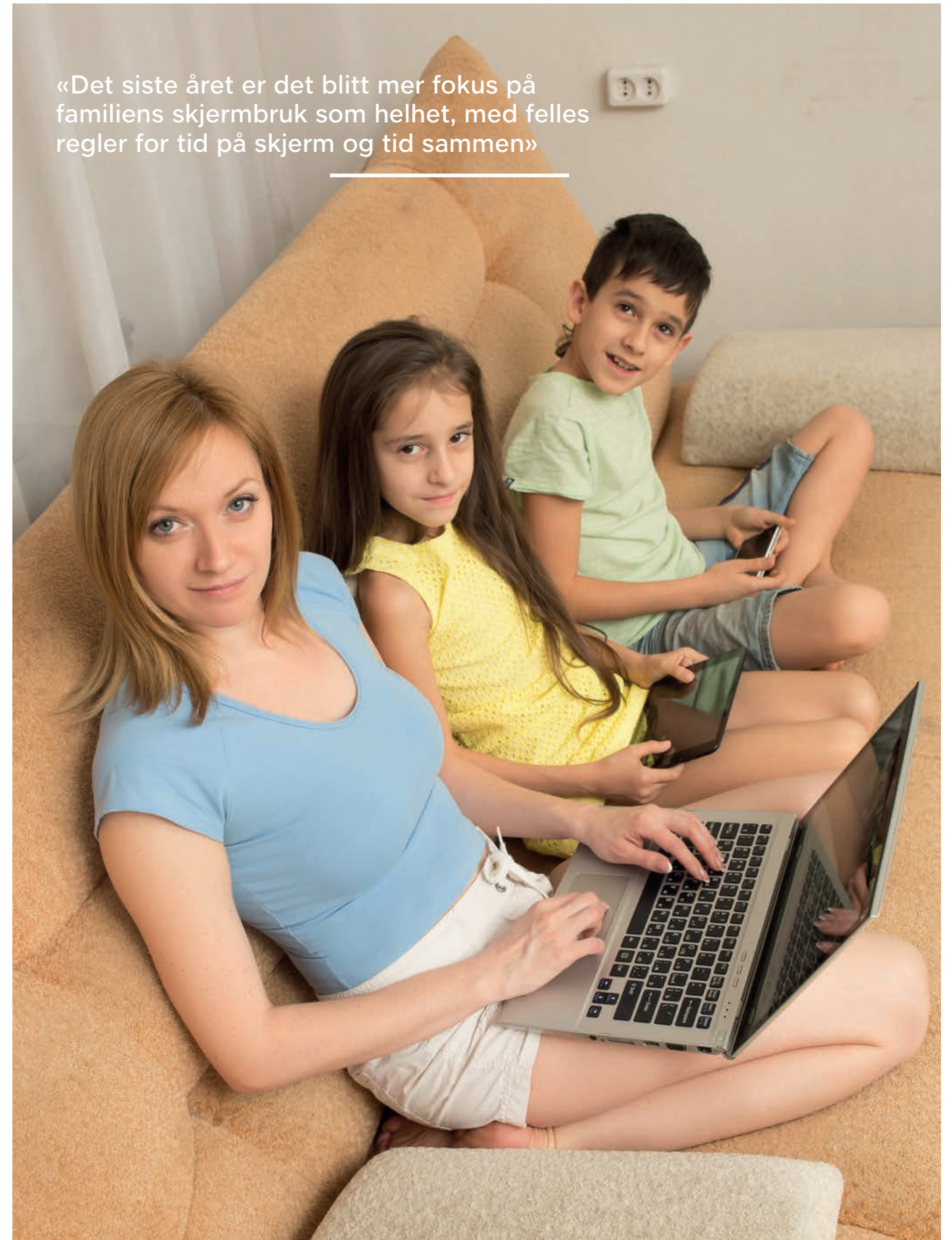
sier at «slik er det», så kan det bli en ansvarsfraskrivelse fordi det er foreldre som bør kjenne eget barns behov, ikke det offentlige. Det kan også føre til at foreldre i mindre grad involverer seg i barnas mediehverdag.

Medietilsynet kommer dermed med informasjon og tips slik at foreldre blir bedre rustet til å gjøre gode valg. Hardersen mener at offentlige råd om tidsbruk kan ses i forhold til råd om andre fritidsaktiviteter.

– Det er aldri snakk om å få offentlige råd i forhold til hvor lang tid det er greit å bruke på å lese bøker eller på fotballbanen. Foreldre oppfordres til å stole på seg selv og se mediebruk i sammenheng med de andre aktivitetene barn gjør. Og, når foreldre er oppgitte over at barna sitter foran skjermen, har de prøvd å tilby andre aktiviteter? Barn vil jo ofte gjøre ting sammen med familien, men det utfordrer foreldrene til å tilby disse, sier Hardersen.

– Medietilsynet sitt mandat er å komme med veiledning og informasjon slik at hver familie kan gjøre valg om skjermbruk som er til familiens beste. Alle barn er forskjellige,

«Det siste året er det blitt mer fokus på familiens skjermbruk som helhet, med felles regler for tid på skjerm og tid sammen»





og rammer som passer for et barn egner seg ikke nødvendigvis for et annet. Samtidig vil foreldre som bruker tid på å sette seg inn i barnas mediehverdag få verdifull innsikt i barnas interesser og i barnekulturen som helhet – både det fine og det problematiske. Dette kan styrke forholdet til barna.

Hvordan bruke skjermtiden?

Når man skal bli enige om rammer for skjermtid, er det mange som lurer på om man bør skille mellom nytteverdi og underholdning. Akkurat dette mener Hardersen foreldre bør ha et bevisst forhold til, men hun oppfordrer også til å kjenne på hvordan de selv bruker mediene.

– Barna gjør noenlunde det samme som oss voksne på nett. Nettet er en av våre fremste kilder til informasjon, underholdning og sosialt samspill. Skjermene er et vindu mot verden, der man blir informerte borgere og lærer om andre mennesker og kulturer. Den type innhold voksne har nytte av, kan også barna

ha nytte av gjennom de tjenester som er tilpasset barn.

– Men det er også relevant å spørre seg selv om man må ha nytteverdi til enhver tid. Spill er veldig underholdende, men samtidig kan man lære alt fra språk og geometriske former til

«Vi voksne husker hverdagen før skjermene var over alt, men for barna inngår skjermen som en naturlig del av livet»

samarbeid og problemløsning. Man lærer også sosial kompetanse, for eksempel etikette i forhold til hvordan man snakker sammen. Man kan også stille seg spørsmålet om man selv setter seg ned med en skjerm for å «lære» noe til enhver tid?

Det kan også være veldig kjekt å gjøre ting sammen på nett. Et spill kan fremstå som ganske tåpelig, men

det får verdi ved at man spiller det sammen, fordi man gjør noe kjekt i fellesskap.

Hva kreves av foreldrerollen?

En av de grunnleggende forutsetningene for å oppnå en positiv involvering i mediebruken er å etablere en god samtalearena mellom voksne og barn.

– Man må starte tidlig med den gode dialogen, der man har en normal samtalerelasjon om alt i livet. Husk også at skillet mellom «livet på nett» og «det virkelige liv» er noe vi voksne har skapt. Vi husker hverdagen før skjermene var over alt, men for barna inngår skjermen som en naturlig del av livet, sier Hardersen.

Det er også viktig ikke å være naiv i forhold til farene på nett, samtidig som man ikke bør bekymre seg unødig for de ulike farene, og la seg styre av kun redsel.

– Man må ha reell kjennskap til hvilke apper og tjenester barna bruker, og hvem de snakker med. Men det er ingen grunn til å gå rundt å være engstelig for om man faktisk vet hva

«En av de grunnleggende forutsetningene for å oppnå en positiv involvering i mediebruken er å etablere en god samtalearena mellom voksne og barn»

barna gjør. Man bør ha i bakhodet at ting kan være risikofylt, men det er bedre å være oppmerksom på det fremfor å gjøre det til et hovedfokus.

Foreldrerollen vil naturlig nok også være ulik alt etter hvor gamle barna er. I forhold til de yngste er det naturlig å være mer involvert, der man introduserer barna for den digitale verdenen, åpner apper og viser hvordan man bruker dem.

Når barna blir eldre er det mer naturlig å trekke seg tilbake og fungere mer som en observatør, men det er like viktig å være påmeldt og oppdatert, sier Hardersen.

– Man kan for eksempel være venner med eldre barn på sosiale medier, men uten å legge ut kommentarer til barnet der. Still heller spørsmål privat. Man bør være orientert om hvilke tjenester barna benytter, hvorfor disse foretrekkes, hva som er bra og dårlig med dem, men samtidig respektere barnas privatliv.

Hun fremhever at dersom man lykkes med å skape en trygg samtalerelasjon mens barna er små, så er det mye lettere for barna å komme til foreldrene med spørsmål og å varsle om negative ting gjennom oppveksten.

– I tillegg må voksne huske på sin rolle som forbilde. Vær bevisst på at det du gjør taler like høyt som det du sier. Man kan lage avtaler og lekse opp om smart skjermbruk, men dersom man ikke selv følger det opp blir det raskt gjennomskuet av barna.

Felles regler i familien

Hva så med felles regler om skjermtid for hele familien? Med det økte fokuset på familiens skjermtid som helhet, følger også spørsmål om hvordan man skal legge opp hverdagen.

Hardersen sier at det er vanskelig

å være konkret om faste regler som skal gjelde for alle. Hun anbefaler familier å tenke i et litt større perspektiv.

– Tenk én uke eller én måned som helhet. Det er alltid bra å ha regler og rutiner for barn og unge, og det gjelder å legge inn det som passer for hele familien, samtidig som man tar hensyn til den enkelte.

Hun har også sett eksempler på flere familier som har gått sammen om felles skjermfrie perioder.

– Det kan for eksempel være at man som foreldregruppe er blitt enige om å ha skjermfri etter skolen, men ikke før, eller at man ikke er på skjerm etter et visst klokkeslett. Dette er gode tiltak, og noe man kan gjøre med foreldre i klassen, på fotballaget, i fritidsgrupper og så videre.

Her kan det imidlertid oppstå uenighet mellom foreldre om hvilke regler som er mest hensiktsmessige. I den sammenheng understreker Hardersen viktigheten av at alle respekterer de felles reglene, ellers kan de miste sin verdi for fellesskapet.

Se sidelengs

– Vi vil videre oppfordre foreldre til å være en åpen og trygg voksen for barna også i vennekretsen til egne barn. For noen barn kan det være lettere å snakke med forelderen til en venn om vanskelige ting, enn å gå til sine egne foreldre.

I en slik rolle har man også en unik mulighet til å følge med på hva barna er interesserte i.

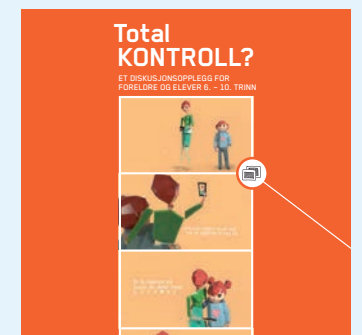
– Ved å bry seg om hva barna er opptatt av, men uten å snoke, har man muligheten til å holde seg orientert om barnas skjermbruk. I det lange løp vil dette også komme egne barn til gode. ■

Nyttige veiledere



Småbarn og skjermbruk – en god start

Hvordan kan foresatte legge til rette for at barna skal få en god start på mediebruken? Denne veilederen gir foreldre og foresatte med barn opp til seks år nyttige tips og råd til hvordan de kan ta valg for sin familie og sine barn.



Total kontroll – hvor går grensen?

Total kontroll er et diskusjonsopplegg for skoler og foreldre med barn mellom elleve og 16 år. Tema er grensene mellom barns rett til privatliv og ytringsfrihet versus voksnes ønske om beskyttelse og kontroll. Opplegget kan brukes i en skoletime sammen med elevene, i lærermøter og i foreldremøter.

Du finner mer informasjon og kan laste ned veilederne på medietilsynet.no

MED NESEN I MOBILEN

Har vi mistet noe viktig selv om ungene virker ekstremt opptatt av og begeistret for det de holder på med på skjermene?

KJELLAUG TONHEIM TØNNESEN, RÅDGIVER I BARNEVAKTEN



«For noen år siden var spørsmålet; hva er passe skjermtid? Nå er fokuset dreid til; når og hvor skal vi være skjermfri?»

Det har vært en dramatisk endring de siste årene. Både på grunn av alle de små skjermenhetene som er tettere på kroppen, men også fordi innholdstilbudet er blitt så enormt omfattende.

Nettbrett og smarttelefoner finnes i så godt som alle norske hjem, og smarttelefonen med uante muligheter er nærmest blitt allemannseie fra tidlig i barneskolen. I tillegg har vi enorme mengder med tv-innhold og strømmetjenester tilgjengelig på flere skjermer enn noen gang tidligere. For ikke å snakke om spilltilbudet og de gigantiske samfunnene man kan bli en del av gjennom denne storindustrien.

Velger vi rett?

Som firebarnsmamma og rådgiver i Barnevakten så kjenner jeg at en viktig ferdighet i vårt moderne teknologisamfunn er evnen til å klare å velge og vrake både knyttet til medieinnhold, men også når det gjelder disponering av skjermtid. For at teknologiutviklingen skal bli av positiv betydning er det avgjørende å finne en god balanse i hverdagen, og dette gjelder både barn, unge og oss voksne.

De fleste barn og unge er veldig begeistret for mulighetene de har via skjermer. For noen går reguleringen av skjermbruk sånn noenlunde av seg selv, mens for andre så erfarer vi at det gøyeste av alt er å få være på skjer-

mer og spille, chatte, holde på med koding og kikke på YouTube, eller kanskje til og med lage YouTube-filmer selv. Medieundersøkelser har flere ganger vist resultater som tilsier at krangling knyttet til skjermtid er vanlig i hjemmet, og mange foreldre ønsker konkrete råd i forhold til dette.

Gjennom mange år har jeg som foredragsholder og rådgiver møtt noen tusen barn og unge og deres foreldre både på skolebesøk og via epost og telefon. Det har vært en spennende reise fra det som var i skuddet for ti år siden – MSN, Josefine, Runescape, Facebook og Skype, til dagens ekstremt mange muligheter for kommunikasjon og underholdning via spill og sosiale medier.

Skjermer over alt

For noen år siden var spørsmålet; hva er passe skjermtid? Nå er fokuset dreid til; når og hvor skal vi være skjermfri? Skjermene er blitt en del av hverdagen for både små og store, spesielt gjennom mobilen, og spesielt i familier med barn fra ti år og oppover. Vi går på tur med hunden mens vi prater og chatter på mobilen. Vi kjører kollektivtransport med nesen i skjermen i stedet for å se ut vinduet. Vi ser på film sammen med venner samtidig som vi leser nyheter og snapper og chatter med andre. Og så videre.

For et par år siden var vi noen foreldre som diskuterte

«Alt med måte er et godt uttrykk som gjelder også for skjermbruk»

dette med tidsbruk, hvor vi plutselig skjønte at hverdagsøyeblikkene hvor vi normalt ikke gjør noe spesielt annet enn å «henge» rundt hverandre hjemme, er nærmest borte!

De små pausene i hverdagen med tid til refleksjon, tid til å kjenne på følelser, å grue seg og glede seg, å prate om løst og fast, å tulle litt eller å kjede seg, er byttet ut med en runde i et mobilspill, at man sjekker at dyrene har det bra i HayDay, at man sender Snapper eller scroller seg gjennom de siste oppdateringene på Instagram.

Et spørsmål om prioritering

Å finne en god balanse i hverdagen er av avgjørende betydning. Å sette noen rammer for skjermbruk, og samtidig øve opp barna på egne gode skjermvalg, er nødvendig. Dessuten må vi også passe på våre egne prioriteringer knyttet til skjermer.

I møte med barn ute i skolene så snakker vi sammen om dette med bevissthet rundt skjermtid. Mange kan fortelle meg at de har regler for bruk. Vi møter hele bredden, fra de som har foreldre som er veldig strenge, til de som får være på skjermer så mye de selv vil. Vi møter også ganske ofte barn som klager på sine foreldre, og som helt klart mener at foreldrene er for mye på skjerm.

Vi snakker også om viktigheten av søvn med barn og unge. På spørsmålet om de har lurt pappa og mamma med skjerm på sengen om kveldene, så er det ofte borti mot 80 prosent av elevene fra 5. klasse og oppover som rekker opp hånden mens de ler høyt. Det er veldig enkelt å lure de voksne, med mindre man har en streng mamma som samler inn mobilene før legging. De samme elevene er fullstendig klar over at de lurte mest seg selv. Når vi vet hvor avgjørende det er med nok søvn, så er dette noe vi ønsker at man reflekterer over. Det er lett å gjøre noen grep som kan ha stor betydning for barnas trivsel i hverdagen.

Det er også mye omsorg i å ikke la tenåringene nødvendigvis selv få regulere skjermtiden – selv om det er helg og man får høre at «alle andre får spille så lenge de vil i helgene». Selvfølgelig skal de få spille mer og man kan i perioder ha en storspiller i huset uten å få panikk av den grunn, men nok søvn er foreldres ansvar også for store «barn» i ungdomsskolen og videregående skole.

Har vi mistet noe?

Min datter på 17 år sa her en dag: «Mamma, jeg er glad jeg var tolv år da jeg var tolv år og ikke nå.» Hun har en lillesøster i den alderen, og hun ser at hennes hver-





dag er en helt annen enn hva hverdagen for en tolvåring var for fem år siden. At en 17-åring som er vokst opp med skjerm, som selv er aktiv i sosiale medier og som benytter seg av alle tilbudene, er kritisk til utviklingen, er verdt å merke seg.

Har vi mistet noe viktig selv om ungene virker ekstremt opptatt av og begeistret for det de holder på med på skjermene?

Blir lekene pakket tidligere på loftet? Er det kjekkere å leke med figurer i MovieStarPlanet eller på Momio enn med dukker og Barbie i virkeligheten? Er det blitt artigere å bygge hus i Minecraft enn å bygge hytter på ekte i skogen? Vil barna heller spille FIFA enn å gå på fotballtrening i ruskevær en høstkveld? Er det mer spennende å krige i Call of Duty enn å leke ertekrig ute med kompisene?

Jeg tror nok at barn og unge fortsatt er stoltere over hytter de bygger på «ekte» enn det de bygger i spill, og ertekrigene i nabolaget blir i ettertid mer mimret over enn slagene på skjermen. Men det er mange belønningsmekanismer i spillene, og det er mye oppmerksomhet å hente i «likes» og kommentarer, så det er lett å bli «dratt med». Spillindustrien og sosiale medier er ekstremt gode

på dette med belønning og å «holde på» oppmerksomheten vår.

Et voksenansvar

Det er også mer bedagelig for oss voksne at det ikke blir rot med spiker og material, at barna ikke roter dukker og lego utover hele huset, og at de kriger hjemme via skjermer i stedet for å hyle og skrike i nabolaget.

Kan det være at vi gir lettere etter fordi det er mer bedagelig for oss voksne? Som voksne har vi et ansvar for å tilrettelegge for aktivitet og sosial trening, og ingenting er bedre enn først å stille på fotballtrening og så kose seg med FIFA etter trening og en god dusj.

Barn og unges grunnleggende behov for å bli sett og elsket, for anerkjennelse, variert erfaring av mestring, sosial samhandling og tid til lek og utfoldelse, fysisk trening, sunn mat og nok søvn er avgjørende for deres utvikling som mennesker – både kropp og sjel. Dette fordrer at man har tid nok til alt dette, og det er vårt foreldreansvar å passe på at skjermtiden er balansert opp mot alt annet viktig for et barns utvikling. «Alt med måte» er et godt uttrykk som gjelder også for skjermbruk. ■

HVORDAN VIL DU HA DET I DIN FAMILIE?

Der er flere grep som kan gjøres, og du må finne ut hva som passer for din familie. Snakk gjerne med andre foreldre om dette, og snakk med barna og tenåringene om det. Her er Barnevaktens tips basert på vår erfaring.

Ved leggetid

Legg bort skjermen om lag én time før leggetid. Det er sunt å ha tid til å absorbere dagen og bearbeide opplevelser og følelser. La tiden før man skal sove være skjermfri slik at man får «lande» og slik at søvnkvaliteten blir god. Pass på at mobilen ikke forstyrrer søvnen.

I helgene

Vi møter ofte småbarnsforeldre som klager over at barna blir sure av å sitte mye med skjerm. Det er godt å sove litt frempå i helgene og la ungene kose seg med tv eller film. Men vi treffer også foreldre som erfarer mye mer tilfredse barn når de først er sammen med barna, og heller gir dem skjermtid på ettermiddagen.

I bilen

For mange er skjerm i bil et «must», for da sitter barna i ro og er fornøyde på lange kjøreturer. Selvfølgelig et godt poeng, men «alt med måte» også her. Det er mye lærdom i å kikke ut av vinduet, og gode samtaler og morsomme bileker har stor verdi. Vi møter noen foreldre som vil ha det skjermfritt i bilen fordi de vil at barna skal oppleve turen gjennom vinduet, og fordi de ser på kjøreturen som en gyllen anledning til prat og kontakt i en ellers travel hverdag. Noen foretrekker lydbøker fremfor film.

Kjekke aktiviteter

Det er mye kjekt å gjøre som gir fysisk aktivitet og fellesskap, og som samtidig inkluderer skjermer. Har du skjermglade barn, så ta dem med på skattejakt. Geocaching kombinerer den teknologiske og digitale verden med fine naturopplevelser. Les mer på [geocaching.com](https://www.geocaching.com). Senter for IKT i Utdanningen har også mange flotte forslag til lek og moro der man kombinerer skjermer og det å være fysisk aktiv med barn i ulike aldre. Les mer på [iktsenteret.no](https://www.iktsenteret.no).

Måltider

Mat og prat er bra. I en hverdag hvor det er mye aktivitet og mye skjerm innimellom alle gjøremålene, så anbefaler vi å skjerme om noen fellesmåltider i løpet av uken, og at disse gjøres skjermfrie for både små og store. Noen velger middagen.

Samarbeid mellom foreldre

Barna er stort sett sammen med venner de kjenner i de samme spillene og sosiale appene. Å snakke skjermrelatert sammen som foreldre, gjerne i klassen eller på hele klassetrinnet, kan være svært nyttig. I noen faser og i noen miljøer kan skjermhverdagen gjøres enklere hvis man kan bli enige om noen felles retningslinjer som alle forholder seg til. Noen ganger er dette mest naturlig knyttet til bare jente- eller guttemiljøet.

Et par eksempler: I stedet for at man finner sine egne spillefrie tidspunkt, så kan man kanskje bli enige om samme ettermiddag og klokkeslett for venne-gjengen. «Likt for alle» vil gjøre det lettere for barna å komme i gang med annen lek sammen, i stedet for at man vandrer fra hjem til hjem og utnytter kompisers spilletid. Du finner også gode tips på [husfred.no](https://www.husfred.no). Felles avtale om når man skal være logget av om kvelden er det også mange som har veldig gode erfaringer med, spesielt i mellomtrinnet.

Skjermfrie soner

Vi møter stadig oftere familier som har laget seg noen skjermfrie tidsrom i løpet av uken. Disse er ofte knyttet til helgen, og det er «likt for alle» som gjelder. Mobiler og andre skjermer samles inn eller legges vekk, og tiden fylles med annen felles aktivitet. Det kan være å spille brettspill, bake, gå på tur, spille ballspill eller kanskje også gjøre en skjermaktivitet sammen, som for eksempel å se en film eller spille Nintendo Wii eller PlayStation sammen.



Foto: Ilja C. Hendel

STATSRÅD OG MOR: NÅR BLIR DET FOR MYE SKJERM?

TEKST: KRIS MUNTHE

Solveig Horne har gjort seg en rekke erfaringer om barn og mediebruk. Hun forstår at mange foreldre ønsker konkrete råd om skjermtid, men mener samtidig at foreldre er de som er best egnet til å sette gode rammer for barna sine.

«Noe av det viktigste er å ha tillit til barna, hvor man tør å undersøke og spørre, men uten å krenke privatlivets grenser»

Mange foreldre gnir seg i hodet når det gjelder spørsmål om skjermtid. Det kan også bli en kilde til krangel i hjemmet. Hvor lenge er det greit at barna skal få holde på? Hvor mange timer? Mange ønsker klare retningslinjer fra det offentlige. Men statsråden sier at den enkelte families behov er så individuelle at det er vanskelig for regjeringen å gi ledende bestemmelser på dette. Derfor bør heller avgjørelsen ligge innenfor hjemmets fire vegger.

– Foreldre kjenner barna sine best, og vet derfor hvilke grenser som bør ligge til grunn når det gjelder spørsmålet om timetall. Men jeg er fullt klar over at dette er et utfordrende tema for mange. Det kan være lurt å ta det opp på foreldremøter i barnehage og skole. Hvilke løsninger har andre foreldre valgt? Dersom det er særlige utfordringer i nabolaget, kan man lage regler på tvers av hjemmene? Det kan også vært lurt å ha familieråd i hjemmet, der man avtaler ulike tidsrammer sammen med barna.

Horne sier at vi voksne også har forbedringspotensial når det gjelder egen skjermbruk. Og når det gjelder barna, har statsråden noen råd å gi til dem også.

– I dag er de jo på nettet mer enn før for å møte venner og snakke sammen. Vi voksne hadde kanskje en større del av barndommen der vi var sammen, fysisk tilstede. Nøkkelen ligger nok i det å finne en kombinasjon av begge former. Samtidig må vi ikke glemme at mange barn kan være ensomme, og at de kan utvikle vennskap nettopp på internett. På denne arenaen bør voksne ta forholdsregler med barna, slik at man er trygg på identiteten til dem de møter.

Sammen som familie

Når voksne opplever at barna sitter for mye foran en skjerm, da kan det være lurt å ta initiativ til å gjøre noe annet sammen, sier statsråden. Man kan gå på tur, lese, lage mat, eller gjøre noe annet hyggelig. Vi må samtidig huske at barn som har vært i aktivitet hele dagen i barnehage og skole, kan synes at det er avslappende å roe seg ned foran en skjerm.

Barne- og likestillingsministerens erfaringer bunner også ut i å ha oppdratt barn i en periode der mediebruken virkelig eksploderte. Nå er datteren blitt 19 år, og sønnen 25.

– Spør du barna mine, så vil de nok kalle meg «litt i overkant engasjert». I 2005 satt jeg i justiskomiteen og

var med på å vedta «groomingparagrafen». Å se at slike utfordringer finnes på nett, har nok påvirket meg mye som mor. Det er mye positivt på nett, men også en del utfordringer. For oss har det vært viktig med åpenhet og tillit, samt gode rammer. Både jeg og barna mine vet hvor grensen går. Datteren min har for eksempel alltid sittet med pc-en i stua, noe som har vært veldig greit for begge parter.

Teknologiutviklingen har mye godt ved seg, påpeker Horne, og hun ønsker at foreldre skal ha dette som utgangspunkt. Barna bruker jo internett i alt fra å utvikle vennskap til å søke opp informasjon. Samtidig er det helt nødvendig at voksne er delaktige og stiller barna spørsmålet: «Hvordan har dagen din vært på internett?»

En spørrende holdning

Mange foreldre føler at de ligger langt bak i utviklingen, og at de ikke har nok kunnskap på mediefeltet til å holde tritt med barna. Her oppfordrer statsråden voksne til å ha en spørrende holdning, og la barna få lære bort litt av alt det de kan om mediebruk.

– Vær tilstede, og ikke vær redd for å spørre barna om det de holder på med på nett. Ha gjerne en utforskende holdning og opplev det de driver med som spennende. Noe av det viktigste er å ha tillit til barna, hvor man tør å undersøke og spørre, men uten å krenke privatlivets grenser.

Det er heller ikke noe mål å være redd for utviklingen, sier statsråden. Barn og unge lever i en mediehverdag med mange muligheter. Som foreldre må man allikevel være klar over utfordringene som finnes, og tydeliggjøre disse ovenfor barna.

Foreldre må ikke tro at ting løser seg av seg selv, de må være aktivt tilstede og støtte barna.

Når Barnevakten spør statsråden om hvilke utfordringer hun vil trekke frem, da nevnes nettmobbing som et særlig problem. Hun mener at det kan være mye enklere å mobbe på nett, ettersom man ikke ser den andres ansikt. I tillegg kan selve formen være mye grovere på nett enn ellers.

– Foreldre må derfor få barna til å forstå at det er like alvorlig å mobbe noen på nett som ellers i livet. Ikke minst finnes det en rekke handlinger som kan være direkte straffbare, og mange foreldre, barn og unge er ikke klar over eksisterende regelverk når det gjelder å dele bilder og hatefulle ytringer. Der har vi voksne et ansvar. ■

FØRER SKJERMEN TIL KRANGEL?



TEKST: KRIS MUNTHE

Du er absolutt ikke alene om å oppleve dette. I mange hjem blir regulering av mediebruk en kilde til konflikt. Spørsmålet er hvordan konflikten kan håndteres.

Gnisninger oppstår når man ikke får en god dialog i forkant, sier Liv Røthe, rådgiver i Lotteri- og stiftelsestilsynet og kampanjen *Husfred.no*.

– Det er de voksne som har ansvar for å etablere god kommunikasjon om skjermbruk i hjemmet. Dette

innebærer at hver familie kommer frem til en felles forståelse for hvilke retningslinjer og regler som skal gjelde for dem.

Manglende innsikt

Så hvorfor er dette med skjermtid et hett tema for mange? Røthe tror at

det er en kombinasjon av flere ting. Blant annet at noen voksne har en negativ holdning i utgangspunktet.

– Dette er neppe gunstig om man skal finne gode løsninger sammen. Det kan bunne ut i en manglende kunnskap på den digitale fronten, og ikke minst om hva barna bruker

skjermen til. Teknologien endrer seg stadig, og noen av oss har vansker med å følge med. Barna derimot, henger seg på. De finner stadig nye apper som kan brukes til læring, underholdning og sosiale formål. I tillegg multitasker de og gjør lekser og hører på musikk samtidig. Noen voksne blir irritert over at barna sitter på en skjerm for skjermens skyld, uten egentlig å forstå hva barna faktisk gjør, sier Røthe.

Det er de voksne som har ansvaret for å hjelpe barna med å regulere skjermtiden, mener rådgiveren. Dette er ikke en oppgave barn tar initiativ til selv. Men barna kan bidra med å overføre kunnskap til voksne om sosiale medier og spill. Via kampanjen *Husfred.no* ble en del tiendeklassinger intervjuet til en video på nettsiden. Der fortalte alle elevene at de ønsket grensesetting fra voksne.

Lag gode avtaler

Hvordan skaper man en dialog i hjemmet der alle kan se nytten av å regulere skjermtid? Og hvordan forebygger man konflikt? Det handler om å få en felles forståelse og etablere gode avtaler, der begge parter opplever det som nyttig, sier Røthe.

– Sett dere ned som en familie og bruk tid på dette. Skap gjerne en hyggelig stemning i forkant, lag for eksempel et godt måltid sammen. Så kan dere diskutere hvordan dette med skjermtid oppleves. La alle få si sin mening, uten avbrytelser. Formålet er at de voksne skal få en bedre forståelse for hva barna gjør på skjermene sine. Siden kan man begynne å lage en felles avtale, sier Røthe.

Når det gjelder selve innholdet i slike avtaler, så bør man diskutere spesifikt hvilke regler som skal gjelde, mener Røthe. I tillegg må man avklare om reglene skal gjelde for både voksne og barn.

– Mange barn synes jo for eksempel at det er irriterende at de ikke får

lov til å bruke mobil ved middagsbordet, men så får de voksne lov. Så bør man diskutere timetall, hvor lenge man skal få bruke skjermen. Her er det opp til hver familie å finne ut hva som er fornuftig for dem. Skal for eksempel mobilen



Foto: Arve Ullebo

«Noen voksne blir irritert over at barna sitter på en skjerm for skjermens skyld, uten å egentlig forstå hva barna faktisk gjør»

skrus av en time før leggetid? Barna trenger jo ro og tilstrekkelig med søvn. Det er mange som er utmatet og slitne fordi kroppen ikke får nødvendig hvile. Man kan også diskutere pengebruk. Hvor mye skal barna få lov til å bruke på spill, abonnement og apper.

Rådgiveren foretrekker korrigering fremfor straff dersom avtaler ikke følges opp.

– La oss si at en 13-åring ikke får lov til å bruke mobilen en time før leggetid, men så sklir det ut. Kor-

rigering kan handle om å ta bort mobilen der og da. Man hjelper altså ungdommen til å gjennomføre det som er avtalt. Straff handler om å ta bort et gode, eller innføre en sanksjon, for eksempel at ungdommen får redusert spilletid. Dette er ikke et like effektivt virkemiddel for å hjelpe barna med å holde avtaler, sier Røthe.

Vanskelig å komme i gang?

I noen hjem er konfliktnivået høyt og løsningen virker fjern. Rådgiveren mener at de voksne må tåle å stå i en vanskelig situasjon for så å finne gode løsninger.

– En begynnelse er å skaffe seg kunnskap. Vær nysgjerrig og be barna om å lære bort mer om spill, apper og sosiale medier. Dette er en tilnærming som fungerer langt bedre enn pekefingeren, og gir et godt utgangspunkt for dialog, sier Røthe.

Ellers, hvis det er full stopp og freden virker langt unna, så er det neppe lurt å begynne med tvang, mener rådgiveren.

– Å skru av nettet, for eksempel, baserer seg på en utvei som er kortsiktig, og ikke minst, eskalerende for konfliktnivået. Da er det bedre å forklare barnet at man ikke ønsker en slik utvikling i hjemmet sitt, at det finnes bedre løsninger enn tvang. I de familiene der skjermtid er et omfattende problem, så finnes det rådgivning og offentlige hjelpeapparater. Men i de fleste hjem holder det at de voksne setter seg ned og forteller barna at de ønsker å finne gode løsninger sammen, sier Røthe.

Det kan også være lurt å ha et belønningssystem. Mer skjermtid i helgen kan være et av mange goder når barna har vært flinke til å holde avtaler i løpet av uka, sier Røthe.

– Familier som jobber sammen om dette temaet og finner gode løsninger, får en meststringsfølelse. Og jo tidligere man starter med å skape god dialog, jo bedre er det. Man kan rett og slett ikke starte tidlig nok. ■

– Det er viktigere å spørre seg om hva skjermtiden brukes til enn å telle nøyaktig antall timer, sier seniorrådgiver Jørund Høie Skaug ved Senter for IKT i utdanningen.

EN ARENA FOR KREATIVITET OG LÆRING

TEKST: RUNE H. RASMUSSEN

Mange foreldre er raske med å heve pekefingeren når de synes at barna bruker for mye tid på digitale medier. De ser barn som er oppslukt av skjermen, men ofte glemmer vi voksne å spørre oss selv hva barn og unge faktisk bruker skjermtiden til.

– Det er en tydelig tendens til at mange ser på mediebruk som enten positiv eller negativ. Dataspill og sosiale medier blir ofte sekkebegrep der man glemmer nyansene, sier seniorrådgiver Jørund Høie Skaug ved Senter for IKT i Utdanningen.

Fortjener anerkjennelse

Skaug mener at både foreldre og fagfolk bør bli mer bevisste på hvordan de forholder seg til barn og unges mediebruk.

– Skjermtid blir ofte et upresist begrep. Det å lage en nettside eller å programmere er noe helt annet enn passivt konsum. For mange barn og unge er skjermen en kreativ og skapende arena der de får rom til å utvikle seg.

Den digitale mediekulturen er ung, og seniorrådgiveren trekker

frem at det i forhold til idrett finnes helt andre holdninger og tradisjoner. – Dersom barn og unge er flinke i en idrett gis de anledning til å trene og trene. Det finnes idrettsgymnaser, toppidrettssentre og man kan dyrke dyre treningsinteresser.

Men i forhold til skjermbruk blir foreldre raskt kritiske.

– En del krangler i hjemmet handler nok om at foreldre ikke er flinke nok til å anerkjenne den mediekompetansen som finnes blant barn og

unge. Flere har evner og talenter som kan utvikles på lik linje med idrettstalenter. Og da er det viktig at de får støtte i hjemmet til å holde på, mener Skaug, men han legger til at man selvsagt må være bevisst på at det ikke er bra for helsen å sitte foran skjermen hele døgnet.

Nytten avhengig av bruken

Voksnes enten/eller-holdning til skjermbruk kommer også til syne i forhold til ulike medietyper og sjangre, sier Skaug.

– Det er lite mening i å si at for eksempel bøker er bra, mens spill og tv er dårlig. Man kan lære mye av å se på tv, men man kan også bare sitte og zappe fordi man kjeder seg. På samme måte som bøker kan være både vesentlig litteratur og venstrehåndsarbeid som aldri burde vært utgitt.

– Som foreldre må man sette seg inn i hva de ulike medieproduktene handler om. Dersom barna liker å spille dataspill bør man finne ut hvilke spill barna liker, hva de går ut på, hvordan de fungerer og hvordan



Foto: Senter for IKT i Utdanningen



En studie gjort ved Universitetet i Oxford viser at ungdom som spiller dataspill i moderate mengder, mindre enn en time daglig, er den gruppen som er mest veltilpasset og lykkelig

barna påvirkes. Ja, spilling kan være problematisk, men det er også en arena der man lærer lagarbeid, er sosial med venner og blir kjent med mennesker fra andre steder i verden. Alt dette er gode egenskaper som gir barna kunnskap og ferdigheter å ta med seg videre.

På samme måte trekker Skaug frem at selv om sosiale medier legger mye uheldig press på ungdom om å fremstå vellykket og få mange «likes», så er de på sitt beste en fin måte å utvikle vennskap på, hygge seg og dele opplevelser.

Digitale medier i skolen

Senter for IKT i Utdanningen er opptatt av at digitale medier kan

være gode læringsarenaer. I skolen er det blitt god oppmerksomhet knyttet til spill og programmering, men Skaug understreker at utbyttet til elevene er avhengig av hvordan man bruker det.

– Skal man bruke spill i undervisningssammenheng må man ha et godt opplegg, der læreren legger det opp pedagogisk slik at man lærer mer enn å mestre det spilltekniske.

Han trekker også frem at sosiale medier kan være et godt verktøy i undervisningen. På Rothaugen skole i Bergen har man for eksempel brukt Facebook til å la elevene komme i kontakt med elever fra andre land og stille ressurspersoner spørsmål om forskjellige temaer de jobber

med i engelsk og samfunnsfag.

Avslutningsvis vil seniorrådgiveren oppfordre foreldre og andre voksne til å ha en åpen tone og en positiv dialog med barn og unge om mediebruken.

– Prøv å komme til forståelse med barna. Ikke vær dømmende, og jobb samtidig for å finne balansen mellom skjermbruk og andre aktiviteter.

Senter for IKT i utdanningen jobber med ulike tjenester, prosjekter og ressurser som skal øke kvaliteten i utdanningen og gi bedre læringsutbytte og læringsstrategier for barn i barnehagen, elever i grunnskolelæringen og studenter i lærer- og barnehageutdanningen. ■



DE GODE TV-OPPLEVELSENE FOR STORE OG SMÅ

Gode tv-vaner skapes mens barna er små. Alle digital-tv kunder hos Canal Digital kan enkelt legge til rette for de gode tv-opplevelsene. Med funksjonen «foreldrekontroll» kan du låse tv-kanalene med hjelp av en firesifret personlig kode. Du kan dermed styre hvilke tv-kanaler barna skal ha tilgang til, og sørge for at de ikke ser tv-program som er beregnet for eldre barn og voksne.

Vi anbefaler også de fem tv-vett-reglene som er utarbeidet i samarbeid med Barnevakten.

DE 5 TV-VETT-REGLENE:

- » LAG RETNINGSLINJER
- » SNAKK MED ANDRE FORELDRE
- » FØLG MED PÅ BARNET DITT
- » VÆR ET GODT FORBILDE
- » KOS DERE FORAN TV-EN!



Se også canaldigital.no eller barnevakten.no



ER DU ET GODT FORBILDE?

DET SKAL IKKE VÆRE LETT Å VÆRE GOD

«Barn klager ofte på at det er vanskelig å få kontakt med foreldrene»

Psykologspesialist Bente Arntzen

«Hvis den voksne bare flyr fram og tilbake for å sjekke mail eller sosiale medier, da blir samtalen med barna brutt opp. Da får barn et fordreid bilde av hva det vil si å føre en god samtale»

Psykologspesialist Renate Grønvold Bugge

«Å være til stede uten å være til stede, er ikke bra. Bruker man mindre tid på telefonen, vil man få til mer samhandling, og barnet opplever å bli sett og bekreftet. Det vil på sikt bygge god selvfølelse, og er viktig for utviklingen»

Forsker, forfatter og helsesøster Nina Misvær, til VG

«Vær bevisst på at det du gjør taler like høyt som det du sier. Du kan lage avtaler og lekse opp om smart skjermbruk, men dersom du ikke selv følger det opp blir det raskt gjennomskuet av barna»

Barbro Hardersen, Medietilsynet

«Noen foreldre er strenge med barna, men har totalt frirom selv»

Professor Ingunn Hagen

«Vi har jo forskning som slår fast at det heller er barna som burde vært bekymret for foreldrene enn omvendt»

Høyskolelektor Cecilie Staude

STRATEGIER FOR Å HÅNDTERE SKJERMTID



Foreldrestrategier ved skjermtid: en intervjuundersøkelse

En nypublisert studie fra England peker på at det er utfordrende for mange foreldre å håndtere skjermtid.

53 foreldre til barn i alderen fem til seks år ble intervjuet per telefon. Innholdet i intervjuene omhandlet ulike måter foreldre håndterte barnas skjermtid; styring av skjermer, regler i hjemmet og kommunikasjon rundt skjermtid.

Foreldrene ble rekruttert gjennom 57 grunnskoler. Barnas fysiske aktivitet og stillesittende tid ble gjennomsnittlig beregnet. Samtidig fylte foreldrene ut et spørreskjema om hvor mye tid de selv og barnet brukte på skjermer i uker og helger. En liten gruppe av foreldrene ble videre spurt om å delta i dybdeintervju.

Syv tema ble utledet fra de innsamlede dataene. Disse var: 1) Bruk av skjermtid som straff og belønning, 2) Begrensninger i relasjon til daglige aktiviteter, 3) Spesifikke grenser relatert til kontekst, og tøying av grenser, 4) Tilby alternativer, 5) Konsistens foreldre imellom, 6) Forhandlinger og kompromiss og 7) Barns selvregulering.

1) Bruk av skjermtid som straff og belønning

Restriksjoner i skjermtid ble brukt som straff, noe som ofte førte til konflikt. En mor sa det sånn: «Det å ikke ha skjermtid, er på en måte en konsekvens av å ikke oppføre seg bra (*mor til jente*).» Men foreldre brukte også skjermtid som en belønning for god atferd: «For øyeblikket liker han en historie vi leser for ham, så det er et godt insentiv; hvis du skrur det av nå, kan du få to kapitler (*mor til gutt*).»

2) Begrensninger i forhold til daglige aktiviteter

Mange foreldre fortalte at de daglige aktivitetene styrte skjermtiden. Det kunne være at leksene måtte gjøres før skjermtid, at man ikke fikk lov til å ha skjermtid under måltider eller før skolen. Noen rapporterte at de brukte timere som barna gjerne administrerte selv for å holde oversikt over hvor mye skjermtid de kunne ha.

3) Spesifikke grenser, og tøying av reglene

Mange foreldre pekte på at grenser for skjermtid gjerne var situasjonsavhengige, og at de i større grad kunne komme til å tillate mer når de selv var travle, ønsket å sove lengre eller trengte ro. Men også når foreldrene opplevde at barna trengte å slappe av selv etter en lang dag på skolen.

4) Tilby alternativer

Som en måte å håndtere skjermtid, brukte mange foreldre det å tilby alternative aktiviteter til barna. Det kunne være lek, lesing, baking, hobbyaktiviteter og lignende. På denne måten ble skjermtid gjerne også brukt som belønning. En mor sa det sånn: «Jeg prøver alltid å oppmuntre henne til å gjøre noe annet, som maling, farging eller noe sånt, eller vi ville gått til en park eller på shopping (*mor til jente*).»

5) Konsistens foreldre imellom

I flere av intervjuene ble det snakket om viktigheten av at foreldrene var konsistente seg imellom i håndteringen av skjermtid. Mange behersket å være konsistente, men ikke



Undersøkelser viser at regler for skjermtid fører til mindre skjermtid når det er håndtert av begge foreldrene sammen

alle. Dette kunne i noen familier medføre frustrasjoner. Det ble ofte pekt på at far gjerne var litt mer avslappet med skjermtid, spesielt i helger.

6) Forhandlinger og kompromiss

Det å forhandle med barna for å unngå konflikter, var en strategi foreldre brukte. Da forhandlet man gjerne om når i spillet/serien det var mest beleilig å avslutte.

7) Barns selvregulering

En del foreldre fortalte at barna kunne regulere skjermtiden selv, og at det var noe de som foreldre oppmuntret. Hvis det var noe barna ikke ville se, så skrudde de det av selv. Om de kjedet seg av skjermbruk, så slo de av selv.

Diskusjon og resultatene

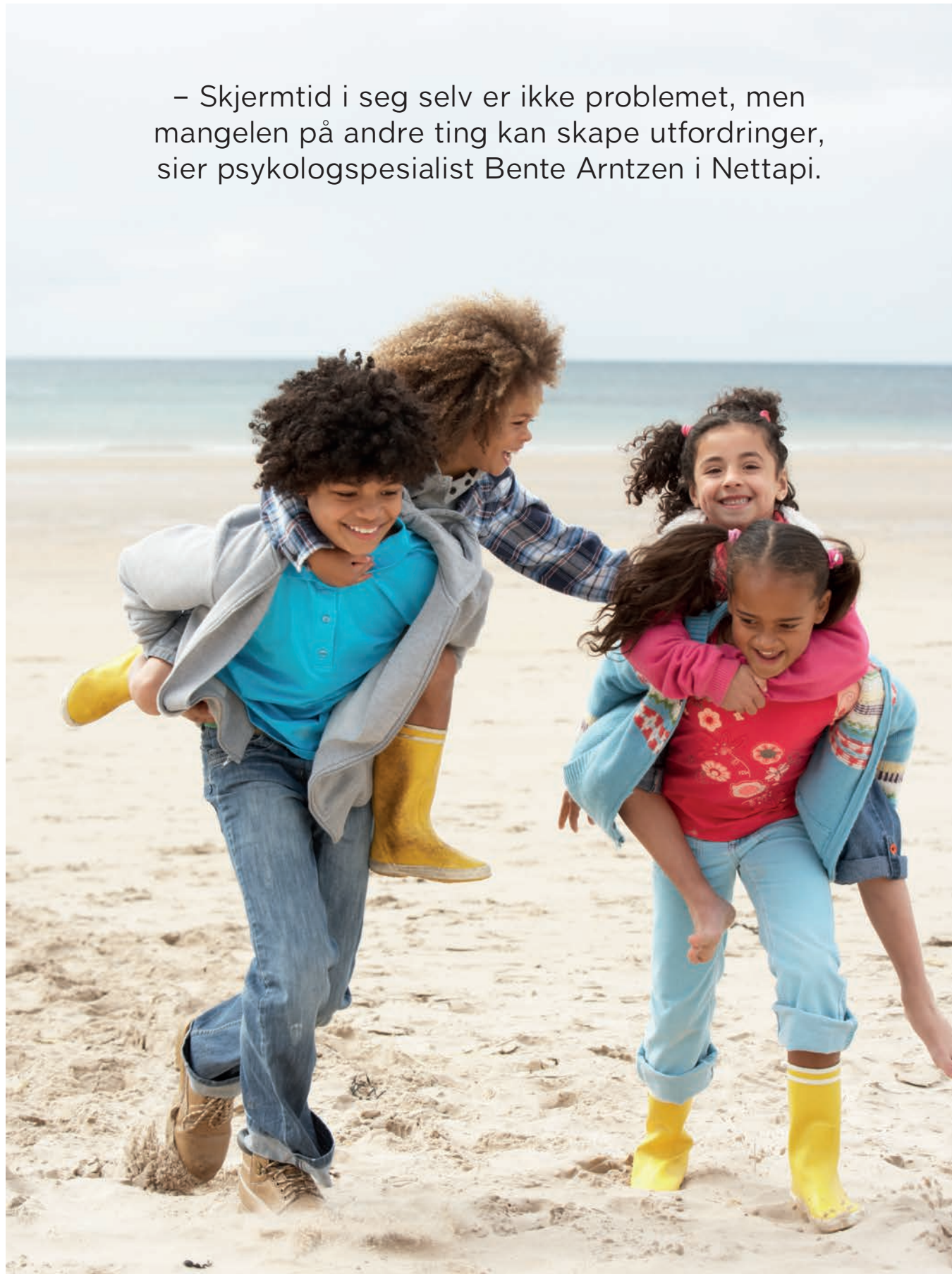
Undersøkelsen viste at mange foreldre strevde med å finne en god balanse i reguleringen av barnas skjermtid. Et av områdene de strevde på var når det gjaldt beskjedene som ble gitt til barna, som synes å være blandet og sprikt i flere retninger. For eksempel skjermtid om morgenen, som gjerne var lov, men bare dersom foreldrene

ville sove litt lenger. Et annet eksempel var skjermtid som belønning for god oppførsel, men helst ikke ellers. Inntrykket var at det ble sendt blandede signaler til barna, og at dette var en kilde til spenning i hjemmet. Forskerne peker på at flere foreldreprogrammer satser på å etablere konsistent kommunikasjon mellom foreldre og barn for å hindre konflikt. Men en utfordring er å identifisere hvordan slik kommunikasjon kan utvikles best for bruk i ulike kontekster som er i forandring.

Et annet område som var tydelig å spore var fedrenes rolle i håndteringen av skjermtid. Fedrene ser generelt ut til å være passive og lite delaktige i litteraturen og forskningen rundt skjermtid. De er en utfordrende gruppe å rekruttere i forskningen og i atferdsprogrammer. Likevel pekes det på behovet for å involvere fedre, da undersøkelser viser at regler for skjermtid fører til mindre skjermtid når det er håndtert av begge foreldrene sammen.

Å hjelpe foreldre til å håndtere og redusere skjermtid er komplekst og noe som krever svært mye innsats. Forskerne antyder at det trengs veiledning og hjelp via spesifikke kurs og foreldreprogram for å håndtere skjermtid på en god måte. ■

– Skjermtid i seg selv er ikke problemet, men mangelen på andre ting kan skape utfordringer, sier psykologspesialist Bente Arntzen i Nettapi.



PROBLEMATISK SKJERMBRUK:

IKKE LA SKJERMEN BLI EN ERSTATNING

TEKST: RUNE H. RASMUSSEN

«Det er et generelt problem at barn og unge sitter mye stille. Det er ikke bra å stadig velge nettbrettet i stedet for å gå ut og løpe eller spille fotball»

Siden 2010 har den Stavanger-baserte spesialklinikken Nettapi drevet med forebygging og behandling av problematisk bruk av internett og dataspill. Klinikken drives av psykologspesialist Bente Arntzen, som har bred kompetanse og erfaring innen avhengighetsproblematikk.

I sin praksis fokuserer Arntzen mest på de negative sidene ved barn og unges skjermbruk, men hun er tydelig på at det er flest positive sider ved mediehverdagen.

– Det er bare en begrenset del av mediebruken som er problematisk. Det er så mye kreativt man kan gjøre, skjermen er et fantastisk undervisningsmiddel og en utømmelig kilde for informasjonsinnhenting.

Hvor mye skjermtid?

I møte med fagfolk og foreldre får Arntzen stadig spørsmål om hvor mye skjermtid hun vil anbefale for

barn og unge i ulike aldre, for å hindre at skjermbruken blir problematisk. Da er svaret hennes enkelt.

– Antall timer er ikke viktig. Det er ikke skjermen i seg selv som er problemet, det er mangelen på andre stimulanser.

Arntzen trekker frem flere eksemp-

ler, og begynner med et vanlig hverdagsscenario.

– På en vanlig dag henter man gjerne barna i barnehagen eller på skolen etter endt arbeidsdag, og stikker innom butikken før man drar hjem for å lage middag. Ofte kan barna være sutrete og grinete, og det er krevende for foreldrene som også har hatt en lang dag. Mange gir da barna et nettbrett for at det skal bli stille.

Må lære å finne roen

Men ifølge psykologspesialisten er ikke dette et smart trekk. Barna må lære å regulere følelsene sine og finne roen, og til det trenger de en voksen og ikke en skjerm.

– Nett og spill er veldig effektivt å regulere følelser med, men man bør ikke gjøre det. Vi hadde en pasient som gikk på smertestillende, men mens han spilte World of Warcraft



Foto: Privat



Når er det lurt å søke hjelp?

- Hvis bruken kommer ut av kontroll
- Dersom man ikke greier å regulere tidsbruken
- Søvnens blir forstyrret
- Det går ut over skole eller jobb
- Man blir deprimert, urolig, engstelig eller irritabel når man blir hindret i å bruke internett

Kilde: Nettapi.no

trengte han ikke dette. Å regulere følelser med skjermbruk blir som å ta valium i stedet for å mestre problemet, samtidig som det er problematisk i forhold til utvikling av avhengighet.

På den annen side blir det en helt annen sak om man setter seg ned som familie og koser seg med en skjermaktivitet sammen. Da spiller det ingen rolle om man bruker en halvtime eller en time foran skjermen, mener Arntzen.

Sosiale ferdigheter

En annen utfordring angår utviklingen av sosiale ferdigheter i ungdommen. Arntzen sammenligner ungdomstiden med perioden da småbarn lærer å snakke.

– Ett-toårsalderen er en kritisk periode for språk. I den perioden ramler språket inn av seg selv, og barna lærer å snakke. Samtidig vet vi at barn som ikke lærer språk i denne alderen får problemer med å lære språk seinere.

– På samme måte er ungdoms-

«Om man setter seg ned som familie og koser seg med en skjermaktivitet spiller det liten rolle om man bruker en halvtime eller time foran skjermen»

rioden en kritisk periode for sosiale ferdigheter. Når foreldregenerasjonen var ung samlet man seg i grupper, der man utviklet venneferdigheter og evnen til å lese kroppsspråk og følelser. I ungdomstiden utvikles sosiale ferdigheter naturlig og raskt, men når ungdom blir sittende inne får ikke de den samme sosiale treningen.

Arntzen viser til forskning som viser at overdreven skjermtid i ungdommen kan gå ut over utvikling av sosiale ferdigheter, empati og tolkning av kroppsspråk og følelser.

– Forskerne er bekymret for om dette er noe som kan tas igjen seinere eller om man får varige problemer. Før man vet dette sikkert er anbefalingen at man bør beskytte barn og unge mot for mye mediebruk.

Barn trenger fysisk aktivitet

Videre er det et velkjent problem at mange barn velger skjermen fremfor å boltre seg utendørs.

– Det er et generelt problem at barn og unge sitter mye stille. Det er ikke bra å stadig velge nettbrettet i stedet for å gå ut og løpe eller spille fotball. Fysioterapeuter har de siste årene meldt om en økning i muskel- og skjelettplager som kan skyldes økt skjermtid, sier Arntzen.

Igjen understreker psykologspesialisten at det ikke er skjermbruken i seg selv som er det største problemet.

– Det finnes mange spill og tjenester som er morsomme og lærerike for barn. Men ta for eksempel barn i barnehagealder. Dette er en viktig periode for utviklingen av motorikken, og i denne alderen er det andre

typer stimulering barna trenger mest av.

Voksnes skjermbruk

Arntzen er også opptatt av å oppfordre foreldre til å ha et bevisst forhold til sin egen skjermbruk helt fra barna er født.

– Jordmødre forteller om problemer på barselsavdelinger på grunn av foreldrenes mediebruk. De nyfødte barna får ikke blikkontakt med foreldre som sitter med skjermen, og barna får derfor ikke den kontakten med foreldrene som de trenger. Det samme gjelder på lekeplassen når barna blir litt eldre.

Arntzen forteller at hun stadig opplever at barn klager på at det er vanskelig å få kontakt med foreldrene. Hennes generelle inntrykk er at barn ofte har bedre nettvett enn voksne, og at foreldregenerasjonen i noen tilfeller kan være dårlige forbilder.

– Barna kan lære uheldige skjermvaner av foreldrene. Barna vil gjøre som de voksne, og blir

gjærne sittende med skjermen fordi det er jo det de voksne gjør hele tiden.

Sårbare grupper

Mange foreldre bekymrer seg for barnas skjermbruk, men andelen barn og unge som utvikler problematisk skjermbruk til et nivå der de trenger behandling, er ikke stor, ifølge Arntzen.

– Barn med ADHD, Asperger og lignende diagnoser er mer sårbare. Samtidig har barn med sosial angst, skolevegring og de som sitter mye alene hjemme av ulike årsaker lettere for å få problemer.

Arntzen forteller at det stort sett er foreldre til gutter som søker hjelp hos Nettapi. Faktisk har ikke klinikken fått en eneste jente henvist i løpet av de fem årene den har vært i drift.

– Når det gjelder dataspill har gutter biologien litt mot seg. Kroppen skiller ut dopamin når man gjør noe kjekt, og her har gutter og jenter ulike biologiske funksjoner.

Gjennom historien har menn stått for jakt og krigføring, mens kvinner har vært de som viser omsorg og tar seg av familien. Dataspill spiller på de samme mekanismene som trigger mannshjernens belønningssystem, og forskning viser at gutter som spiller dataspill skiller ut mer dopamin enn jenter som spiller dataspill. På tilsvarende vis skiller jenter ut mer dopamin enn gutter når man sitter og prater i en sosial sammenheng.

Arntzen forteller at det medisinske feltet knyttet til skjermbruk ennå er i støpeskjeen. Internett- og spilleavhengighet er ikke en diagnose, og det kan være vanskelig for foreldre å argumentere for at barna har rett på helsehjelp. Hun anbefaler foreldre som opplever utfordringer med overdreven spillings å oppsøke [hjelpelinjen.no](https://nettapi.no) og husfred.no for å finne råd og hjelp.

Du kan lese mer om Nettapi og finne nyttig informasjon på nettapi.no og facebook.com/NetTapi. ■

SKJERMBRUK KAN GI HELSEPLAGER

TEKST: KRIS MUNTHE

Livet med skjerm kan berike hverdagen og være en kilde til glede, fellesskap, kreativitet og læring. Men den nye skjermhverdagen kan også føre til helseplager.

Hvis man ikke passer på å ta pauser, variere arbeidsstilling og har riktige briller, så kan barn og unge utvikle helseplager, forteller **Hanne Mari Schiøtz Thorud**, førsteamanuensis og forsker på skjerm-plager ved Nasjonalt senter for optikk, syn og øyehelse ved Høgskolen i Sørøst-Norge. Thorud arbeider blant annet med de dagligdagse utfordringene knyttet til skjermbruk.

– Dette kan handle om øyeplager, hodepine og smerter i nakken. Det er forskning som viser at bruk av smarttelefon og nettbrett er belastende for både nakke, underarm og hånd. Dessuten tenker mange ikke på at det er krevende for synet når barna ser på en skjerm. For å fokusere på en tekst eller et bilde bruker man omtrent 20 øyemusklene. I tillegg må man holde hodet så stille som mulig ved hjelp av nakke-, skulder- og ryggmuskulatur. Dermed blir man ikke bare sliten i øynene, men man kan også få hodepine, nakkesmerter og ryggplager.

Økning i antall henvendelser

Elisabeth Aas-Jakobsen er kiropraktor, samt innehaver og grunnlegger av klinikken Bekken og Barn i Oslo. Hun forteller om en økning i antall henvendelser til alle deres klinikker i Oslo, Stavanger og Trondheim.

– Mange barn blir jo stillesittende flere timer om

gangen. Nå er det ingen studier som sier noe om belastningsskader før og etter mobil og nettbrett ble allemannseie, men vi opplever en relevant økning i henvendelser om muskel- og skjelettplager.

Før vi gir teknologien hele skylda, påpeker Aas-Jakobsen at årsaken ofte er en kombinasjon av flere faktorer. Hun er heller ikke i tvil om de positive aspektene ved barnas mediebruk. Likevel er det ikke til å legge skjul på at kropp er bygget for fysisk aktivitet. Og kiropraktoren er tydelig på hvordan kroppen belastes når den blir for stillesittende.

– Overgangen mellom nakke og skuldre blir sårbar når hodet er fremoverlent. Dette er jo en vanlig posisjon når man ser på en skjerm. Dermed blir det en økende belastning på både muskler og ledd. Det blir en ujevn balanse i hvordan forsiden og baksiden av nakken brukes. Kjenn på forskjellen selv enten hodet er rett eller fremoverlent.

Utfordrende for synet

Hanne Mari Schiøtz Thorud forteller at også øynene trenger variasjon og hvile, da de ikke er laget for å se på noe nært over lengre tid.

– Når øynene slapper av hviler man også nakken, skuldrene og ryggen. For å få øynene til å slappe av må du løfte blikket og se på noe langt unna. Det er også viktig å ha god belysning når du bruker mobilen, pc-en eller nettbrettet. For lite eller for mye lys gjør at øynene må

anstrenge seg enda mer og plagene kan komme raskere.

– Barna må ta pauser og bevege seg. Mikropauser på noen sekunder hvor man løfter blikket og ser på noe som er langt unna hjelper på plagene. Men man skal ta pauser gjerne hvert kvarter og i hvert fall hver halvtime. Det er ikke så mye som skal til. Flere timer foran en skjerm om dagen gir plager i øyne og kropp. Forskning har vist at to timer uavbrutt foran en pc gir plager.

Hun oppfordrer også foreldre til å ta en synstest på barna, da det kan være en fin måte å luke ut en del problemer.

Viktig med fysisk aktivitet

Små barn er naturlig aktive, sier **Elisabeth Aas-Jakobsen**. Men etter hvert som barna blir eldre, blir de også mer

stillesittende, inkludert en del av tiden som tilbringes på skolen. Så det beste rådet for å forebygge belastninger på kroppen som følge av skjermbruk, er regelmessig fysisk aktivitet.

– Vi voksne må oppfordre barna til å være fysisk aktive, og gjerne bli med selv. Det er viktig at barn får være ute og leke. Som foreldre må man også

være oppmerksomme på ikke å la nettbrettet bli en lettvin løsning som barnevakt. Så er det lurt å begrense

Gode råd om skjerm og helse:

- Varier sittestilling og ta jevnlig pauser, i hvert fall hver halvtime
- Det beste for barnas positur er å ligge på magen
- To timer uavbrutt foran en pc gir plager over tid
- God belysning er viktig, og bruk riktige briller ved behov
- Løft blikket med jevne mellomrom og se på noe langt unna
- Store skjermer er bedre for øynene enn små mobilskjermer



Foto: Privat



Foto: Privat

tiden som brukes på skjerm, blant annet med pauser, og ikke minst, at nettbrettet legges bort en time før soving slik at kroppen får tid til å roe seg ned.

Hun har også noen gode tips.

– Det beste for barna er å ligge på magen når de bruker nettbrett og mobil, dette skaper en bedre positur. Ellers så kan det være lurt å bruke ulike stativløsninger til nettbrettene for å redusere belastende hodestilling. Større er også bedre enn mindre skjermer fordi man holder mindre skjermer nærmere øynene.

Med eldre barn oppfordrer Aas-Jakobsen til innkjøp av stasjonære datamaskiner med skjermer som kan reguleres i forhold til høyden. I tillegg, anskaffelse av gode kontorstoler og skrivebord. Dette letter sittestillingen for både voksne og barn.

Kiropraktoren mener videre at foreldre må ta barna på alvor når de sier ifra om plager. Forskning viser nemlig at smerter og ubehag som oppstår i barndommen, gjerne føres over til voksen alder. Oppfordringen er derfor klar, ikke fei unna barnets smerter, sjekk det ut!

– Kroppen er fantastisk til å reparere seg selv når problemer først oppstår. Men samtidig er kroppen god til å tilpasse seg til å leve med plager og ubehag. Ta signalene på alvor og ikke vær redd for å søke hjelp, avslutter Aas-Jakobsen. ■

Søvn er en grunnleggende forutsetning for god helse og utvikling, understreker eksperter. Men for barn og unge kan skjermen friste mer enn en god natts søvn.

Flere undersøkelser de siste årene viser at en stor del av befolkningen er på skjerm like før leggetid, og mange bruker mobilen eller nettbrettet i sengen

NÅR SKJERMEN STJELER NATTESØVNEN

TEKST: RUNE H. RASMUSSEN OG KRIS MUNTHE

Tilstrekkelig med søvn er viktig i forhold til utviklingen av barns fysiske og psykiske helse, forteller **Mari Hysing**, forsker ved RKBU Vest i Uni



Foto: Marit Hommedal

Research Helse. – Hvis ikke barna får den søvnen de trenger, så merkes det først ved en kortsiktig effekt. Det kan bli vanskelig å håndtere de dagligdagse utfordringene og den følelsesmessige reguleringen kan bli påvirket. Resultatet er at barna ikke tåler utfordringer på samme måte. Evnen til oppmerksomhet kan også bli påvirket.

Hysing påpeker at korte perioder med lite søvn ikke er farlig, selv om det kan være ubehagelig. Alle vil i perioder ha vansker med å sove nok, men det er ikke farlig av den grunn. Søvnmangel over lang tid derimot,

kan påvirke barnas muligheter til å nå sitt potensiale. Dette kan vise seg ved aspekter som vektregulering og følelsesmessige vansker over tid. Et aspekt er å oppleve humørsvingninger, men også psykiske vansker kan vise seg om søvn mangelen får gå så langt.

Bør koble av før leggetid

Psykologspesialist Bente Arntzen i Nettapi forteller at alle foreldre er inneforstått med at det er viktig å roe ned før barna skal sove.

– Vi driver ikke med kraftig lek, og så bang i seng. Mange leser eller synger til barna, slik at de finner roen og blir i stand til å sove. Samtidig er det i dag mange foreldre som lar barna sitte med en app som en del av leggerutinen. Dette kan være lærerike og koselige apper, og det er lett å tro at barna slapper av når de sitter stille med nettbrettet.

Men Arntzen forteller at dette ikke

alltid er tilfelle. Intense dataspill og flyktige skjerminntrykk roer ikke ned hjernen, og det kan være vanskelig å få sove. I tillegg kan lyset fra skjermen forstyrre søvnen.

– En del av lyset virker inn på den biologiske klokken. Melatonin er et hormon som gjør oss søvnige, og produksjonen av dette begynner når den blå delen av lyset ikke lenger er i synsfeltet vårt. Dette blå lyset finnes i alle skjermer – tv, mobil, data-skjerm og nettbrett, og jo nærmere skjermen er øyet, desto mer forstyrres melatoninproduksjonen.



Foto: Privat

For å illustrere problemene som kan oppstå trekker

Bente Arntzen frem en erfaring en helsesøster gjorde for en tid tilbake.

– Hun fikk inn et par som hadde en halvt år gammel baby med søvnvan-

sker. De gikk gjennom leggerutinene, og foreldrene fortalte at en del av ritualer var at barnet fikk se på en uskyldig app som spilte barnesanger på nettbrettet. Helsesøsteren foreslo da at foreldrene skulle prøve å synge selv i stedet for å bruke appen. Ikke lenge etter var det slutt på vanskene, og barnet sov som normalt.

Få unge sover nok

Mari Hysing har forsket på ungdom og skjermtid, og en av oppdagelsene var at ungdom forstår hvor mye de trenger å sove for å dekke søvnbehovet sitt, men at det er vanskelig å gjennomføre i praksis.

– Det vi fant var at jo mer skjermtid jo mindre søvn. De fleste unge bruker skjermer og medier. Men går man opp i veldig mye bruk så er det en sammenheng med hvor lite en sover.

– Et grunnleggende moment for å

sove er dette med å koble av og roe ned fra hverdagen. Mange av mediene vil derimot trigge tilstedeværelse og respons. På bakgrunn av dette anbefaler vi at barn ikke er aktive på medier i timen før de skal legge seg. Dette for at de skal koble ut og slappe av. Også totaltid på skjermen bør man vurdere, dette i forhold til å koble av, men også på grunn av det sosiale aspektet. Sosiale medier rett før man legger seg kan trigge bekymringer og tanker, sier Hysing.

Lurt med faste leggetider

Når på døgnet bør barna legge seg? Søvnens vår styres av oppspart søvnbehov, og dersom det er lenge siden du har sovet ut, da vil du ha et stort søvntrykk, sier Mari Hysing. Den neste faktoren er dette med døgnrytme, hvor lys og rutiner er med på å styre. Dette påvirkes hormonelt:

– Hvis man har en regelmessighet

på søvnen så vil biologien hjelpe deg på vei. Lys på dagtid og mørke på kvelden er med på å styre den hormonelle reguleringen. Regelmessighet er viktig, og har du for mange unntak blir det ikke gitt at kroppen jobber med deg. Hvis det er store unntak hverdag og helg, da kan det bli vansker den dagen man faktisk skal legge seg til rimelig tid.

Rådene for hvor lenge de yngste bør sove varierer noe, men fra tenårene er de fleste enige. Eksperter anbefaler at tenåringer bør ha litt over ni timer søvn hver natt, og deretter vil søvnbehovet gradvis reduseres etter hvert som man blir eldre. For yngre barn tilbyr informasjonskanalen **ung.no** en grei regel: Åtteåringer bør legge seg klokken åtte, og så kan man legge til et kvarter for hvert år etter det. Men ingen skolebarn bør legge seg seinere enn halv ti. ■



SOLAN OG LUDVIG – HERFRA TIL FLÅKLYPA

Norsk familiefilm, 2015, anbefales for alle

Sjarmørene fra Flåklipa er tilbake i en koselig familiefilm som passer både unge og gamle.

Flåklipa og nabobygda Slidre har alltid kranglet om hvilken bygd som er den beste. Solan har et konkurranseinstinkt uten like, og han satser både hus og hjem og Reodors verksted på å vinne det tradisjonsrike Osteløpet. Dermed må Solan, Ludvig og Reodor måle krefter med meieri-bestyrrer Kleppvold, gorillaen Emanuel Desperados og bergenseren Olram Slåpen. Og da hjelper det jo godt på med Reodors lure og underfundige oppfinnelser.

Sprøtt og artig

Reodor, Solan og Ludvig er en herlig gjeng med sine morsomme personligheter og gode hjerter. I tillegg har Flåklipa-universet en rekke sprø figurer og mange artige innfall. Animasjonen er ypperlig, og stemmeskuespillerne gjør en strålende jobb.

Likevel er ikke dette den beste Flåklipa-filmen. Osteløpet er i grunn bare en tam etterligning av det klassiske bilracet fra originalfilmen,

og historien er veldig enkel. Filmen handler mest om Solan og hans konkurranseinstinkt, mens selv programlederen som dekker løpet på tv får mer oppmerksomhet enn Reodor og Ludvig.

Fint budskap

Filmen har på den annen side et fint budskap til de yngste. Ved å gjøre alt til en konkurranse og inngå veddemål skaper Solan store problemer for seg selv og sine nærmeste, og i



løpet av filmen må han lære hva som virkelig betyr noe. Et flott budskap om medfølelse og omtanke for andre kommer også frem, og er noe vi håper de yngste vil ta til seg.

Koselig filmstund

Filmen er tillatt for alle, og historien er så lett tilgjengelig at selv de aller yngste kan ha glede av den. Men vi stusser over at humoren ofte er rettet mot voksne, mens det er få vitser for barna. Dermed blir vi sittende igjen med en enkel historie for de yngste, men med en humor som i stor grad er myntet på et eldre publikum. Filmen prøver å nå en bred aldersgruppe, men ender etter vår mening opp med ikke å treffe helt for verken barn eller voksne.

Men det betyr ikke at man ikke kan storkose seg med den artige gjengen i Flåklipa. Vi anbefaler filmen uten betenkeligheter, og oppfordrer hele familien til å se denne vellagede animasjonsfilmen sammen.



SNOOPY OG CHARLIE BROWN: KNØTTENE-FILMEN

Amerikansk barnefilm, 2015, anbefales for alle

Charlie Brown roter det meste til. En dag kommer en flyttebil, og en ny familie flytter inn i nabohuset. Når det viser seg å være en søt rødhåret jente går Charlie helt i spinn. Men hvordan kan et usikkert og klønete null – som Charlie kaller seg selv – bli en vinner og få en jente som «er noe» til å like ham?

Dette er en frisk og morsom film som passer for både barn og voksne, der Charlie Brown begir seg inn på en rekke sprø prosjekter for å få en jente til å like seg. Charlie går gjennom alle mulige følelser og usikkerhet, og vi som ser på lærer litt om at man aldri må gi opp, og at det ikke er nødvendig å gjøre ting så vanskelig.

Det aller beste er at Charlie gjennom hele filmen viser en omtanke og en ærlighet som i første omgang får ham til å virke som en skikkelig skrulling. Men i det lange løp viser Charlie oss at det å være snill, omsorgsfull, ærlig, modig og lite selvhøytidelig er det som betyr noe.



SUFFRAGETTE – KAMPEN FOR FRIHET

Britisk drama, 2015, anbefales fra tolv år

Maud er 24 år gammel. Hun er gift, har et lite barn og jobber i et vaskeri. Til tross for at hun er flink i jobben har hun lavere lønn enn menn, lengre arbeidstider og lavere status. Når Maud en dag blir vitne til et overgrep mot en ung jente, blir det starten på en oppvåkning. Maud blir en del av suffragette-bevegelsen, som kjemper for kvinners stemmerett.

Dette er en sterk film. Den viser overgrep, vold og menneskelig fortvilelse. Men det må den også gjøre for å få frem sitt budskap. Filmen gir innblikk i en viktig del av vår historie, samtidig som det fremmes sentrale spørsmål om likestilling, politisk kamp, menneskelig styrke, familie og offer som er like aktuelle i dag.

I tillegg er det interessant å reflektere over hvor langt det er riktig å gå i kampen. Er det greit at suffragettene tyr til slike voldsomme virkemidler for å bli hørt? Filmen egner seg utmerket for skoleklasser.



DISNEY INFINITY 3.0

PlayStation 3/4, Nintendo Wii U, Xbox One/360, Windows

Anbefales fra syv år

Bygg dine egne byer, utforsk eventyrverdener og løs oppdrag i Disneys univers i dette flotte familiespillet.

I Disney Infinity plasserer du en lekefigur på en portal tilkoblet spillkonsollen din, og dermed dukker figuren opp som din spillkarakter på

skjermen. De forskjellige lekefigurene har egne evner og eventyr du kan spille gjennom. I tillegg finnes det en «Toy Box»-modus hvor du selv kan bygge brett.

Du kan også benytte et mylder av forskjellige bonusbrikker eller «Power Discs» som kan legges på portalen. Disse brikkene inneholder nye verktøy, våpen og grafiske bakgrunner. Spillet kan med andre ord utvides og forlenges gjennom innkjøp av nye figurer og bonusbrikker.

Startsettet i Disney Infinity er bygget rundt Star Wars-konseptet, og det følger med to figurer som du kan spille med; Anakin og Ahsoka.

Disney Infinity er generelt et svært barnevennlig konsept med tanke på grafikk og innhold. Innholdet man møter er avhengig av hvilke figurer barna får. Star Wars-figurene inneholder actionfylte spillbrett, men man kan også velge figurer som Donald, Mikke Mus og Tingeling, som appellerer til de yngste barna.



RATCHET & CLANK

PlayStation 4

Anbefales fra syv år

Ratchet & Clank er velkjent for alle spillglade, og er blitt en merkevare for PlayStation. I dette spillet flykter roboten Clank fra en ondsinnet fiende som planlegger et nytt verdensherredømme. På vei for å advare andre møter Clank på Ratchet, universets siste gjenværende lombax. Sammen hiver de seg ut på et eventyr for å redde universet i en historie som tar for seg vennskap, heltemot og en god dose action.

Spillet byr på stor variasjon, mye humor og man står fritt til å gjøre oppdragene man ønsker. Grafikken er strålende og filmsekvensene mellom spilledelene har gode norske stemmer. Historien er gjennomtenkt, og volden er tydelig fantasi. Ratchet & Clank er et flott og barnevennlig spill som hele familien kan kose seg med.



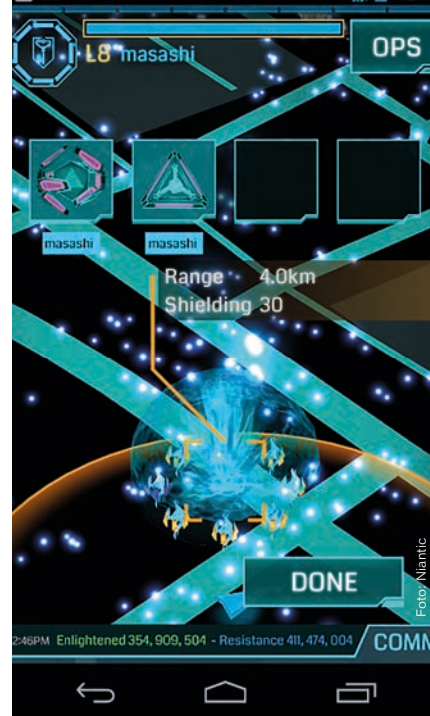
PLANTS VS. ZOMBIES: GARDEN WARFARE 2

PlayStation 4, Xbox One, Windows

Anbefales fra syv år

Er du på jakt etter gode alternativer til barna når det gjelder skytespillsjangeren? Dette er et engasjerende kvalitetsspill som anbefales til barn fra syv år.

Konseptet dreier seg om krigføring mellom snille planter og hjernetørste zombier. Men ikke la deg lure av beskrivelsen «hjernetørste zombier». Grafikken er leken, og zombier og planter er humoristisk fremstilt. Alt som er dystert og alvorlig er dempet ned. I en tid der mange fristes til å spille skytespill med høy aldersgrense, nettopp på grunn av manglende alternativer, ja da er det fint med innslag som dette. Spillet byr på mange timer underholdning både for yngre og eldre barn.



INGRESS

iOS, Android

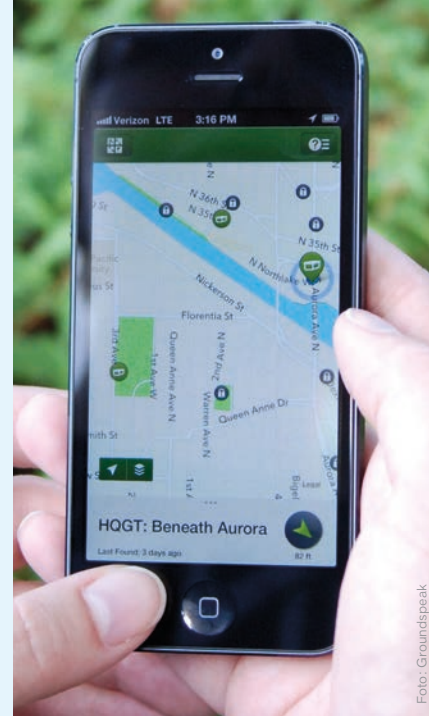
Anbefales fra syv år

Ingress er et morsomt mobilspill som spilles utendørs og til fots. Både voksne og barn kan bli med på et ekte science fiction-eventyr der to lag konkurrerer. Det ene laget kalles Enlightened (grønn farge), mens det andre kalles Resistance (blå farge).

Ingress er gratis å spille og baserer seg på bruk av GPS og mobilnett. Spillet er en slags «stjel motstanderens flagg»-lek, der målet er å erobre portaler som gir kontroll over landområder. Du må fysisk gå til disse portalene for å ta kontrollen over dem. Når du har nådd frem kan du hacke portalen og gjøre den om til fargen til ditt lag. Målet er å koble sammen og fange så mange portaler som mulig.

Portalene finnes ofte ved museer, skulpturer, parker og historiske landemerker, så det er mye spennende å utforske, også utenfor spillverdenen.

Spillet har en engasjerende historie og knytter sammen spillere over nett og i den virkelige verden. Samtidig krever spillet fysisk aktivitet. Du må være utendørs og får oppleve nærmiljøet på en helt annen måte. Kanskje du til og med oppdager noen detaljer, statuer eller andre monumenter du ikke har sett før?



GEOCACHING

iOS, Android, Windows, nett

Anbefales for alle

Geocaching er en morsom og spennende fellesaktivitet for store og små som kombinerer digitale medier med opplevelser i tur og mark.

Geocaching går ut på det følgende: En skatt er blitt gjemt i en vanntett boks. Skatten består av en loggbok og noen fine småting som fungerer som belønning for finneren. Den personen som gjemmer boksen skriver ned GPS-koordinatene for hvor boksen er, og registrerer disse på geocaching.com.

Hva gjør så de som vil finne en skatt? Gå til geocaching.com eller kjøp appen Geocaching, og registrer deg som bruker. Deretter kan du søke etter en skatt i nærheten av der du befinner deg. Så er det bare å samle familien og legge av gårde. Stedsbeskrivelsen gir deg god informasjon om hvor skatten er, og ved hjelp av GPS-en på smarttelefonen kan du lett peile deg inn på målet. Det er ulik vanskelighetsgrad på cachene, slik at det passer for alle, og barna vil garantert elske de små belønningene i boksene. Husk forresten å legge oppi en ny liten skatt når dere tar én.

Les mer på geocaching.com og GCinfo.no.



SKRIV OG LÆR HD

iOS (iPad)

Anbefales fra fire år

«Skriv og Lær» er en grundig og innholdsrik pedagogisk app som hjelper barn med skrive- og lesetrening på en morsom måte. Appen tilbyr en lang rekke skriveoppgaver på ulike nivåer, og egner seg utmerket både i skole og på hjemmebane. Innholdet er presentert på en fin måte, og det finnes lett tilgjengelige hjelpemidler som veileder barna.

Appen er delt inn i tre hovedkategorier. «ABC» egner seg best for barn fra fire til seks år, og lar barna bli kjent med alfabetet. «Ord» er tilpasset barn fra fem til åtte år, og har hele ord i fokus. Den siste kategorien er «Skriv», som egner seg for barn fra om lag seks til tolv år, og gir god og selvstendig skrivetrening.

«Skriv og Lær HD» tilbyr mange og varierte muligheter til å resonner seg frem til den riktige måten å skrive ord og setninger. En av de fremste styrkene er tilpasningen til ulike aldersgrupper og variasjonen i vanskelighetsgrad. I tillegg er det svært nyttig at bokstaver, ord og setninger leses opp av en stemme. Dette gir en rask læringskurve. Appen koster 199 kroner på grunn av avanserte muligheter som støtte for smartboard og utvendige tastaturer.

SPØR KJELLAUG

RÅDGIVER KJELLAUG TONHEIM TØNNESEN
POST@BARNEVAKTEN.NO

Har du spørsmål om barn og unges mediebruk?
Ta kontakt med Barnevaktens rådgiver



Spilling ute av kontroll?

«Jeg har en sønn på 14 år som spiller ekstremt mye, og vi krangler stadig oftere om dette med spilletid. Har dere noen innspill til hvordan å takle dette på best mulig måte?»

Mor fra Trøndelag



DET ER EN DEL FORELDRE som er bekymret for at spillingen skal ta overhånd i livet til barna sine. Min erfaring er at mange kjenner på dette spesielt når man har tenåringer i huset. Mange unge tenker kanskje på 9. trinn som pauseåret i ungdomsskolen, mens man i 10. klasse har eksamenspresset og tenker at da skal man uansett «ta seg sammen».

Det er forskjell på en storspiller og en problemspiller. Mange kan i ungdomsskoleårene være storspillere som bruker mye tid på gaming, men som likevel har kontroll og som erfarer at spillingen etter hvert erstattes av andre ting og går litt

i perioder. Man spiller ikke om nettene, og helgene blir ikke bare brukt foran skjermen. Lekser blir gjort, innleveringer og prøver følges opp, og man treffer venner og har kanskje til og med en aktivitet eller idrett man er med på. Under slike forhold kan man slippe opp for en del spilling i denne alderen, samtidig som man passer på at det er noen rammer på tid.

Men dersom man ikke klarer å kontrollere tidsbruken og å balansere tiden i spill med andre ting som også er viktig i livet, så bør det ringe en varselampe. Dersom man spiller på natten, begynner å skulke

skolen, karakterer går nedover og man isolerer seg fra kontakt med andre ansikt til ansikt, så er det indikasjoner på at man må ta andre grep.

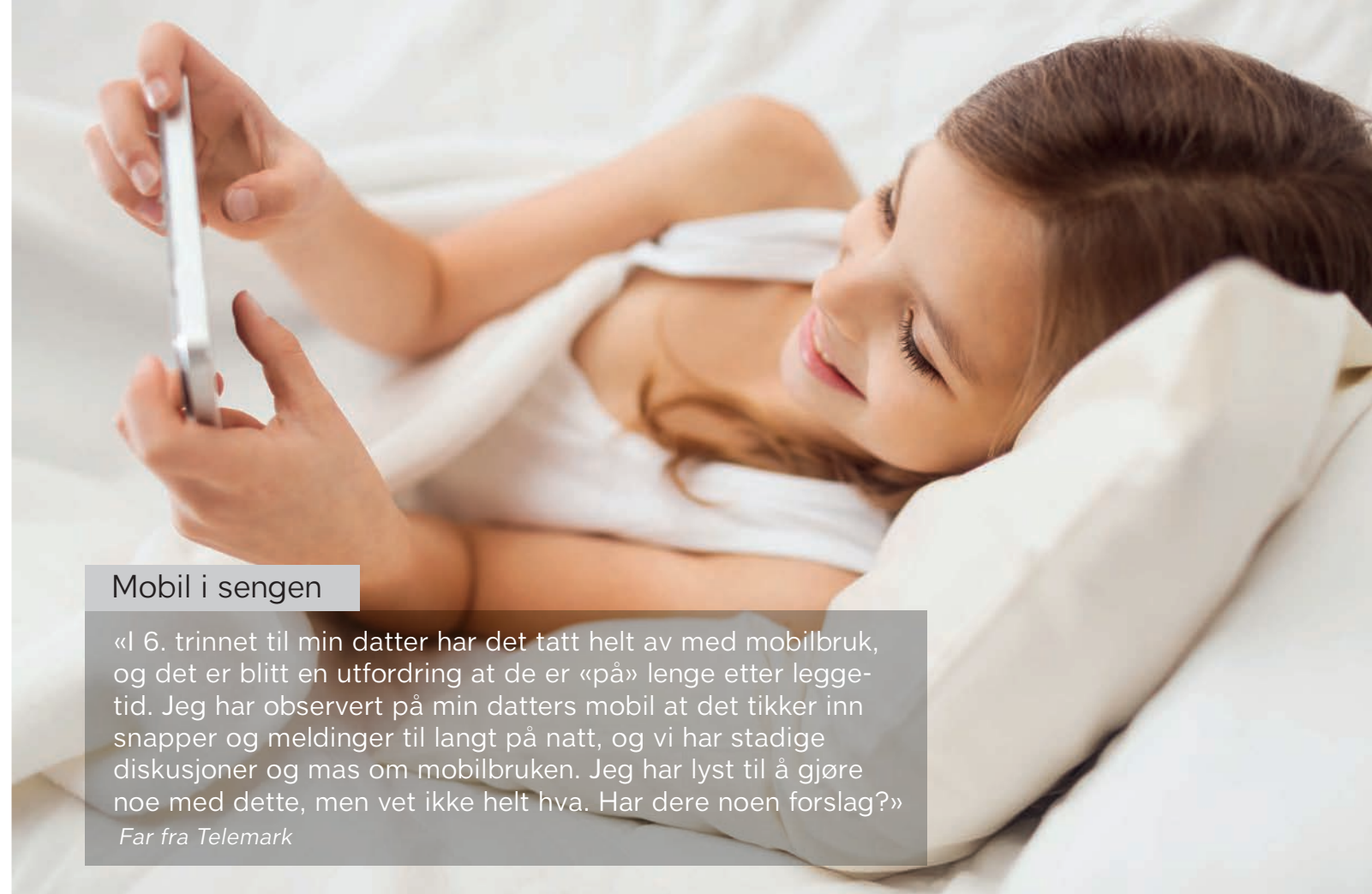
Jeg vet ikke helt i hvilken kategori din sønn befinner seg, men min anbefaling er at du leser mer om dette på problemspilling.no. Her vil du få hjelp til å skille mellom storspilling og problemspilling, og du finner mange konkrete råd og ressurser.

Jeg vil også anbefale en veldig god ressurside som heter husfred.no. Her finner du også innspill til rammer for dette med skjermtid knyttet til spilling. ■

Mobil i sengen

«I 6. trinnet til min datter har det tatt helt av med mobilbruk, og det er blitt en utfordring at de er «på» lenge etter leggetid. Jeg har observert på min datters mobil at det tikker inn snapper og meldinger til langt på natt, og vi har stadige diskusjoner og mas om mobilbruken. Jeg har lyst til å gjøre noe med dette, men vet ikke helt hva. Har dere noen forslag?»

Far fra Telemark



DET ER LETT Å LURE mamma og pappa, og bli liggende og taste på mobilen i sengen. Mange av oss voksne har nok også selv erfart hvordan tiden kan fly når vi tar frem mobilen på sengen.

På våre mange skolebesøk erfarer vi i Barnevakten at veldig mange barn fra mellomtrinnet og oppover sier at de koser seg med mobilene sine i sengen, mens foreldrene tror at de sover. Noen spiller eller chatter med venner, mens andre ser på film eller YouTube. Selv når vi har lagt mobilen fra oss, blir vi nysgjerrige når det tikker inn meldinger, snapper eller oppdateringer akkurat når vi er i ferd med å sovne. Da må vi bare kikke!

Mobilen stjeler oppmerksomhet og tid, og noen ganger går det ut over søvnen. Vi vet at tenåringer i Norge skårer dårlig på søvn sammenlignet med mange andre land. Vi vet også at nok søvn er veldig viktig for å ha det bra i livet. Derfor er det avgjør-

At det er «likt for alle» erfarer mange som en lettelse, fordi det kan oppleves vanskelig å være den ene eller de få som er utenfor fellesskapet

ende og smart å ha gode rutiner på dette med soving, og at man sørger for at skjermene ikke forstyrrer for nok søvn og god søvnkvalitet.

Når enkelte fagfolk også tar til orde for at man bør ha skjermfritt fra én time før man skal sove, så har vi en jobb å gjøre som foreldre.

Jeg foreslår at du snakker med datteren din om dette, og at dere i fellesskap kommer frem til en avtale om skjermbruk knyttet til leggetid. Videre foreslår jeg at dere

voksne snakker sammen om denne utfordringen, siden dette gjelder fellesskapet og barnas sosiale liv – som også er på nett.

Det kan gjøres på et foreldremøte i klassen eller hele klassetrinnet. Det kan være lurt å melde det som sak til læreren, og at det er skolen som setter agenda, slik at dere som foreldre kan stille på likt grunnlag i diskusjonen. Det kan være en belastning for barna å ha den mammaen eller pappaen som tar til orde for en innstramning, og som kanskje resulterer i en felles avtale for hele klassen. Da er det lettere hvis læreren legger til rette for en felles diskusjon for hele foreldregruppen.

Jeg vet om flere klassemiljø i mellomtrinnet som er blitt enige om et tidspunkt å være logget av på kvelden. At det er «likt for alle» erfarer mange som en lettelse, fordi det kan oppleves vanskelig å være den ene eller de få som er utenfor fellesskapet. ■



BEGYNN TIDLIG!

SMÅBARN OG
SKJERMBRUK

—

HVORDAN VÆRE
GODE VEILEDERE
OG FORBILDER?

**SKJERMVETT STARTER
FRA DAG ÉN!**

Vi setter fokus på:

- Småbarns mediehverdag
- Gode rammer for skjermbruk
- Tips til apper, spill og ressurser
- Samtale med andre foreldre

**BESTILL TEMAKVELD TIL
DIN BARNEHAGE
ELLER SKOLE**

post@barnevakten.no
Tlf.: 53 51 93 80


barnevakten
Gode råd om barn og medier