

Små barn og skjermbruk – voksnes bevissthet

Dialogspill for foreldre i barnehager og på helsestasjoner.

Ressursen er utviklet av:



i samarbeid med



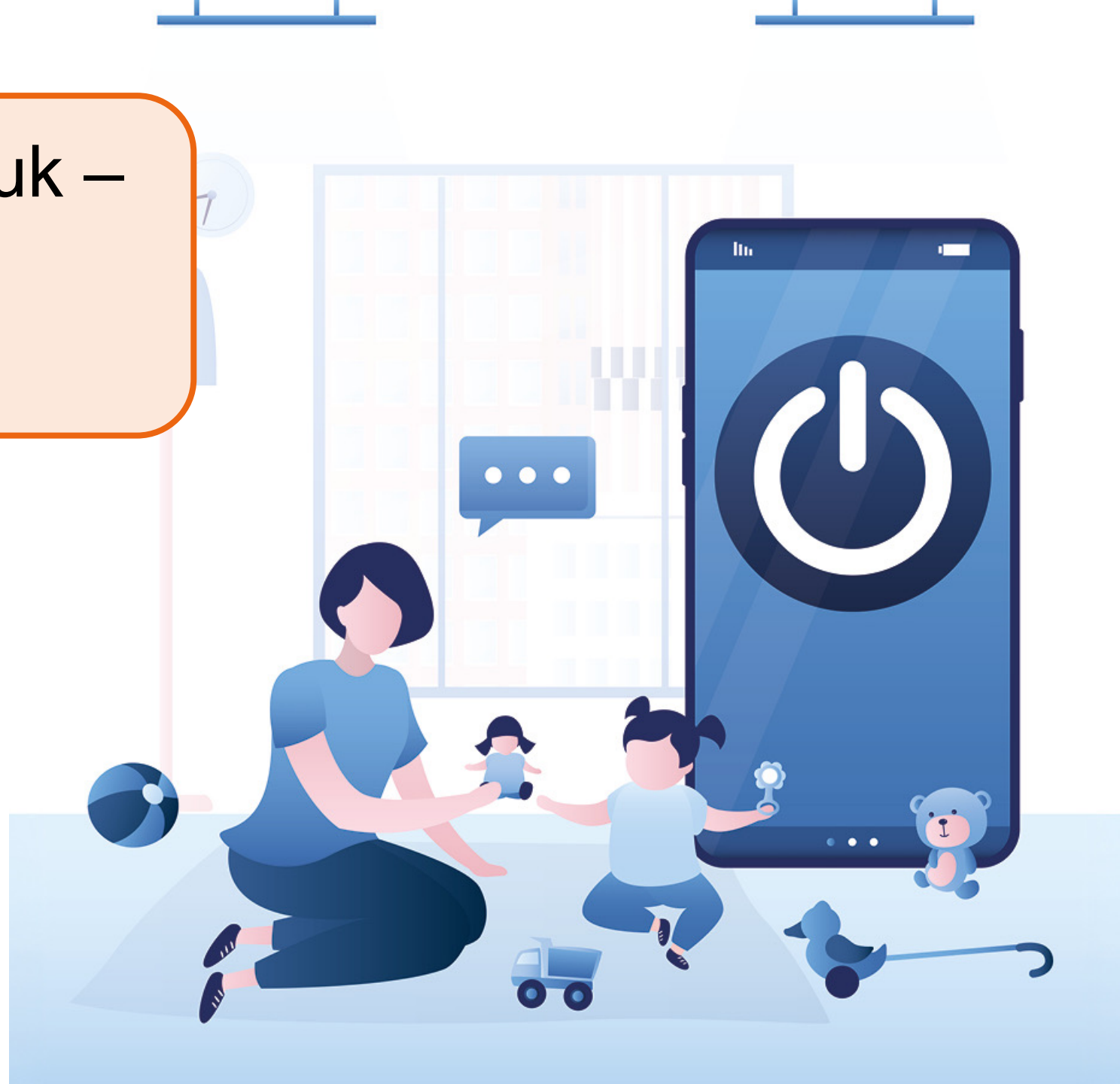
Lier kommune



HELSESYKEPLEIERNE
NSF



Foreldreutvalget
for barnehager



Barns utvikling

Barn har to grunnleggende behov:

- Behov for beskyttelse og omsorg, - tilknytning.
- Behov for å undersøke og mestre verden, - utforskning.

Hjernen er i stor utvikling de første leveårene og den er veldig pregbar.

Små barn trenger nok tid til å erfare tilknytning, trygghet, forutsigbarhet, lek, utforskning, å være i bevegelse og mestring, og til hvile og søvn.

Det er et foreldreansvar å sikre sunn utvikling.

Nasjonale skjermråd

Barn under 2 år - bør unngå skjerm.

Barn 2 til 5 år - skjermtid bør begrenses til inntil 0,5 til 1 time daglig, og jo mindre, jo bedre.

I tillegg til å begrense tidsbruk anbefales det at:

- Innholdet er alderstilpasset, pedagogisk og reklamefritt.
- Skjermbruken skjer sammen med en voksen.
- Skjerm ikke brukes under måltider.
- Barnet ikke bruker skjerm den siste timen før leggetid.

Kilde: Nasjonale skjermråd, Helsedirektoratet

Nasjonale skjermråd

Som voksen bør du:

- Begrense egen skjermbruk når du er sammen med barn.
- Ikke benytte skjerm for å trøste eller avlede barnet fra negative følelser.
- Unngå å bruke skjerm under måltider.
- Unngå å ha på skjerm i bakgrunnen.
- Sørge for at egen eller barnets skjermbruk ikke går på bekostning av barnets behov for fysisk aktivitet.
- Engasjere deg i det barnet ser på, og snakke med barnet om hvordan det som skjer på skjermen påvirker tanker og følelser.

Kilde: Nasjonale skjermråd, Helsedirektoratet

Personvern og privatliv

Foreldre har ansvar for å beskytte barnets personopplysninger og rett til privatliv.

Personopplysninger er blant annet navn, adresse, fødselsnummer, bilde, film og lydopptak.

Vær bevisst på virkningen av det du deler, både på kort og lang sikt.

Sjekkliste

Lovlighet: Del aldri bilder av andres barn uten samtykke fra deres foresatte.

Type bilde: Tenk over innholdet og bruk filter eller dårligere oppløsning når det er mulig, det gjør bildene mindre interessante for andre.

Mengde: Del færrest mulig bilder.

Kanalbruk: Vær bevisst på hvordan du deler bildene. Alt må ikke ligge åpent. Bruk personverninnstillinger og lag lukkede grupper.

Slett jevnlig: Slett tidligere bilder du har publisert med jevne mellomrom.

Spør alltid barna: Bruk spørsmål som «Synes du det er greit at jeg deler dette bildet med familien eller vennene mine?» Respekter svaret. Barn under en viss alder er for små til å ta en slik avgjørelse, og da står foreldreansvaret spesielt sterkt.

Kilde: Datatilsynet

Dialogspillet

15 påstander på temaområdene:

- *Foreldres skjermbruk*, 9 påstander (blå).
- *Små barns skjermbruk*, 6 påstander (oransje).

Et spillark delt i grønt (enig), gult (usikker) og rødt (uenig).

Spilleregler



- Legg kortene tilfeldig rundt på bordet, med påstanden ned. Ikke se på påstandene før første kort trekkes.
- Første spiller trekker en tilfeldig påstand og leser den høyt for gruppen.
- Plassér påstanden på fargearket ved å legge den på enig, delvis enig eller uenig, og begrunner sitt syn. Ikke diskuter!
- Gå en runde rundt bordet. Hver og en kan flytte påstanden hvis de er uenig eller la den ligge. Begrunn uansett synet ditt. Fortsatt uten å diskutere!
- Gå en runde til på samme påstand, i tilfelle noen har endret mening.
- Ordet er nå fritt et par minutter før neste påstand trekkes av nestemann, etterfulgt av samme fremgangsmåte.

Lykke til :)

Ressurser, kilder og evaluering

- Helsedirektoratet: [Skjermråd](#)
- Barnevakten: [Søkemotor for apper, filmer, spill](#)
- Foreldreutvalget for barnehager: [Skjermråd for barnehager og hjemme](#)
- Norsk psykologforrening: [Råd om skjermbruk](#)
- Unicef: [6 råd om deling av bilder av barn](#)
- Datatilsynet: [I beste mening, om bilder av barn på nett](#)
- Bufdir: [Foreldrehverdag](#)
- Skjermbrukutvalgets rapport: [Det digitale \(i\) livet](#)
- Barnevakten: [Foreldrekontroller og veiledere](#)



Vi setter pris på din
tilbakemelding på
dialogspillet!