

Velkommen til store og små

ForældreRum: Skærmtid i dit lille barns nærvær

BØRNS
VILKÅR

SAMMEN STOPPER VI SVIGT

Torsdag d. 5 september 2019

**BØRNS
VILKÅR**

SAMMEN STOPPER VI SVIGT

Den digitale opmærksomhedsrøver

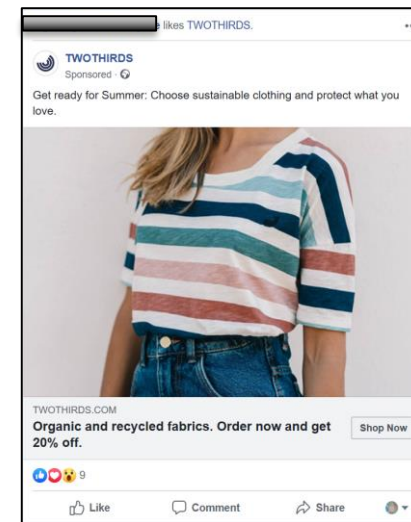
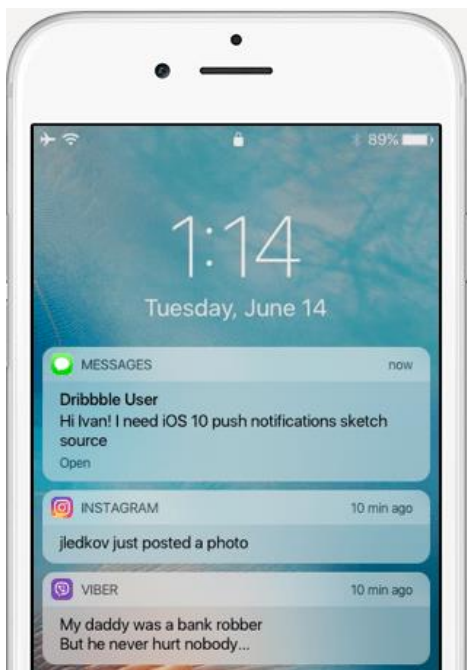
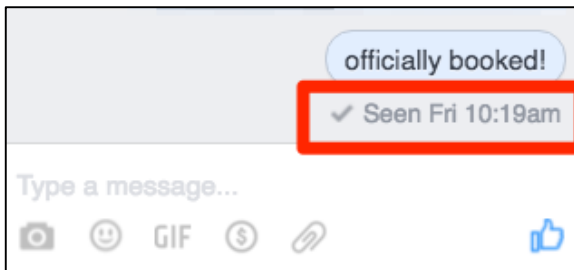
ForældreRum den 5. september, 2019

Mette Kim Bohnstedt, digital uddannelseskonsulent



Sammen stopper vi svigt

Digitale designs og tid



Digitale designs og humør



- Sociale medier er designede til at stimulere behov for anerkendelse
- Børn og unge har særligt brug for anerkendelse – er jeg god/rigtig nok?

Digitale designs og humør



- Sociale medier er designede til at stimulere behov for anerkendelse
- ~~Børn og unge har særligt brug for anerkendelse – er jeg god/rigtig nok?~~
- Nybagte forældre (??) har særligt brug for anerkendelse – gør jeg det godt/rigtigt nok?
- Sammenligning kan være lig med dårligt humør



Digitale designs og nærvær



- Phubbing: phone + snubbing (at ignorere)
- Det vi gør ofte, bliver til en vane
- Designs pirrer nysgerrighed og spiller på vores FOMO
- Men det går ud over nærværet ☹️

Råd til digitale vaner

- » Overvej og italesæt gode og dårlige digitale vaner med fx din partner og blandt venner, så I kan hjælpe hinanden
 - » Hvornår bruger jeg mere tid, end jeg egentlig ønsker?
 - » Hvordan påvirker de forskellige apps mit humør?
- » Udforsk indstillingerne og tag (lidt af) kontrollen tilbage
 - » Hvilke notifikationer vil jeg beholde og hvilke vil jeg ændre?
 - » Hvilke apps skal ligge på min home screen og hvilke kan "pakkes" lidt væk?



Skærmtid i dit lille barns nærvær

Anna Hoppe Mortensen
Elin Masrouri Holmsgaard

Dagens program

- Et forskningsprojekt - Hvor meget bruger vi telefonen?
- Det lille barns sociale og følelsesmæssige udvikling
- Skærmbrugets betydning for det lille barn
- Anbefalinger til dig
- Refleksions-workshop

Vores undersøgelse

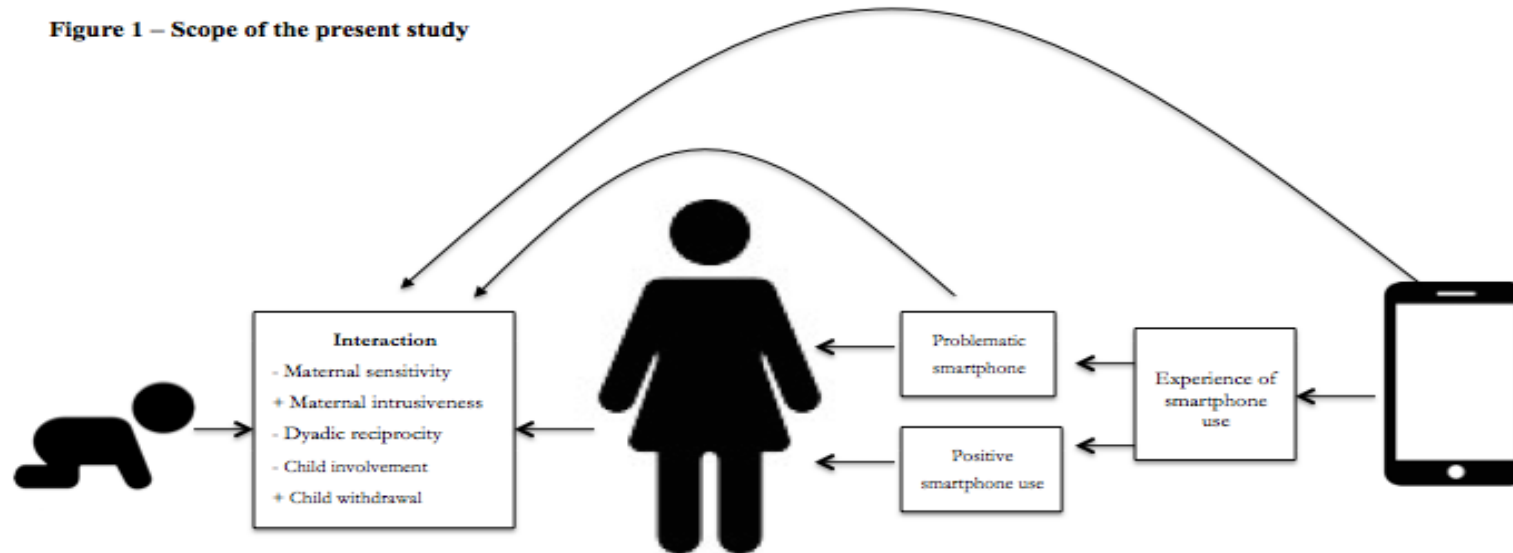
Deltagere

- 28 førstegangsmødre
- Spædbørn i alderen 3-7 mdr.

Procedure

- Digital registrering af forbrug
- Afkrydsning i baby-aktivitetsskema
- Interaktionsvideo – Coding Interactive Behavior

Figure 1 – Scope of the present study



Omfang af smartphone-forbrug hos nybagte mødre

Dagligt forbrug blandt vores mødre:

- 2 timer og 23 minutter
- 40 pickups



Forbrug ud af samlet tid alene med vågent barn

I gennemsnit brugte vores mødre dagligt deres smartphone **14%** af den tid, hvor de var alene med deres vågne barn

Stor spredning i vores mødres smartphoneforbrug

- Nogle brugte deres telefon **0%** af den tid, hvor de var alene med deres vågne barn
- Andre brugte den op til **31%** af tider



Skærmbrug og interaktionskvalitet

- Vi fandt en sammenhæng mellem smartphoneforbrug og generel interaktionskvalitet mellem mor og barn i vores undersøgelse
- Sensitiv forældreomsorg ser ud til at være forbundet med omfang af skærmbrug

Dit lille barns sociale og følelsesmæssige udvikling

- Tilknytning
- Sensitiv forældreomsorg
- Spejling
- Forældre-barn interaktion på mikro-niveau



Vigtigheden af forældreomsorg

- Spædbarnet er evolutionært programmeret til at lære fra sine forældre
- Det udvikler sig på baggrund af alle sine erfaringer og kan ikke vælge til og fra



Forældre-barn samspillet betydning

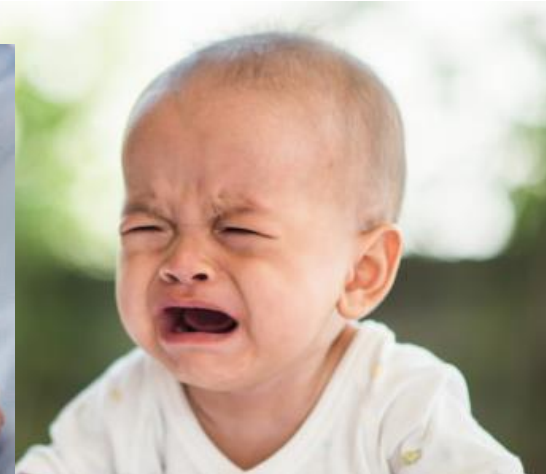
Måden forældre møder deres barn på danner fundamentet for:

- **Barnets forventninger til andre mennesker**
Kan jeg stole på andre mennesker?
- **Barnets selvværd**
Er jeg værd at elske?
- **Barnets tro på verden som et trygt sted**
Tør jeg udforske verden?

Interaktion med dit spædbarn

Spædbarnets signaler:

- Øjenkontakt
- Smil
- Pludren
- Gråd
- Kigge væk
- Hænderne op for øjnene



Vigtigheden af sensitiv forældreomsorg

Dit barn har behov for en omsorgsperson der er:

- **Tilgængelig:** Er fysisk og psykisk nærværende overfor barnet
- **Responsiv:** Bemærker, fortolker og svarer passende på barnets signaler
- **Forudsigelig:** Er forudsigelig i sin adfærd og reagerer hurtigt på barnets signaler

Sensitiv forældreomsorg - Spejling

Spejling af barnets følelsesmæssige tilstand:

- At registrere barnets følelser og humør
- At gengive tilstanden gennem ansigtsudtryk, kropssprog og ord



Spejlingens betydning for barnets udvikling

Gennem sensitiv forældreomsorg udvikles evnen til at:

- Forstå og identificere egne følelser
- Genkende følelser hos andre
- At have empati
- Se sig selv udefra

Interaktion mellem forældre og barn – På mikroniveau

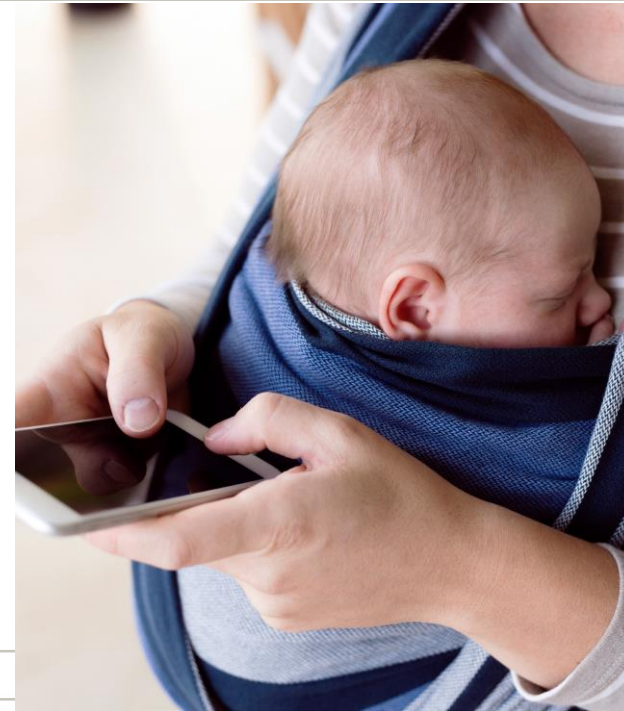
Et eksempel på sensitiv
forældreomsorg

- Spejling
- Turtagning
- Afstemt stemmeleje



Forældreskab i en digital tid

Telefonen som
forstyrrelse?



Kender I det her?

Jeg kigger lige på min telefon, for at se hvad klokken er

Mor er her, jeg skal bare lige se hvad klokken er..

Hov jeg har fået en sms, den svarer jeg lige på

Jeg tjekker også lige min mail.. Der var ikke noget.

Men der var en rabatkode til *H&M's* hjemmeside. Jeg kigger lige, hvad de har.

Gud! Jeg glemte da helt at tjekke klokken.

Hej lille skat!

Nå, jeg må hellere lægge telefonen væk.

Hvad sker der når forældrerens respons udebliver?

The still face



Forældre i en digital tid - om reflekteret skærmbrug

- Kan smartphoneforbrug sammenlignes med the still face?

NRK – Når barnet konkurrerer med mobilen

- Eksperimentet overfor virkeligheden

Telefonens effekt på samspil

Interaktionsøvelse – ikke aktiv lytning

- Gå sammen to og to
- Fortæl din makker, hvad du har lavet i sommerferien?
- Undervejs modtager den lyttende en sms

Du modtager denne sms



”Hej ven, hvordan går det med jer? Fik du fat i en slyngevugge?
Og hvilken dag passer det dig at ses i næste uge?”

Påvirkning af telefonen

- Hvordan oplevede I skiftet fra at lytte aktivt til at skulle besvare en sms samtidig?
- Hvordan var det at være den der fortalte?
- Kan disse oplevelser overføres til skærmbrug under aktiviteter med det lille barn?

Smartphonens betydning for den sensitive forældreomsorg

- Tilgængelighed
- Responsivitet
- Forudsigelighed

Smartphonens betydning for forældres tilgængelighed

- Mindre nærvær
- Man opfanger færre signaler fra sin baby
- Flere afvisende signaler – still face

Smartphonens betydning for forældrerens responsivitet

- Mindre anerkendelse og spejling af følelser
- Færre positive oplevelser med forældre-barn interaktion – flere misforståelser
- Dårligere forudsætninger for at aflæse sit barns signaler

Smartphonens indflydelse på forældres forudsigelighed

- Store skift mellem utilgængelighed og overdreven opmærksomhed
- Mere invaderende og uafstemt forældreadfærd
- Uoverensstemmelse mellem intention og adfærd

Konsekvenser ved forældres skærmbrug i barnets vågne tid

- Tiden brugt på telefonen tager tid fra potentielt gode forældre-barn samspil
- Tiden brugt på telefonen kan lede til flere negative interaktionserfaringer for barnet
- Risiko for at man generelt bliver dårligere til at aflæse sit barns signaler

Før vi maler fanden på væggen...

- Inden telefonen var der andre ting der distraherede os
- Vi skal ikke være perfekte – bare ”gode nok”
- God udvikling sker også, når man i interaktionen formår at løse misforståelser



Vores anbefalinger til en god balance

- Minimér dit skærmbrug i dit barns vågne tid
- Vær tydelig i dine signaler omkring, hvorvidt du er mentalt tilgængelig
- Prioritéér tid hvor du er nærværende sammen med dit barn hver dag
- Spejl dit barns følelser og husk at alle følelser er okay

Refleksion – Forældreskab i en digital tid

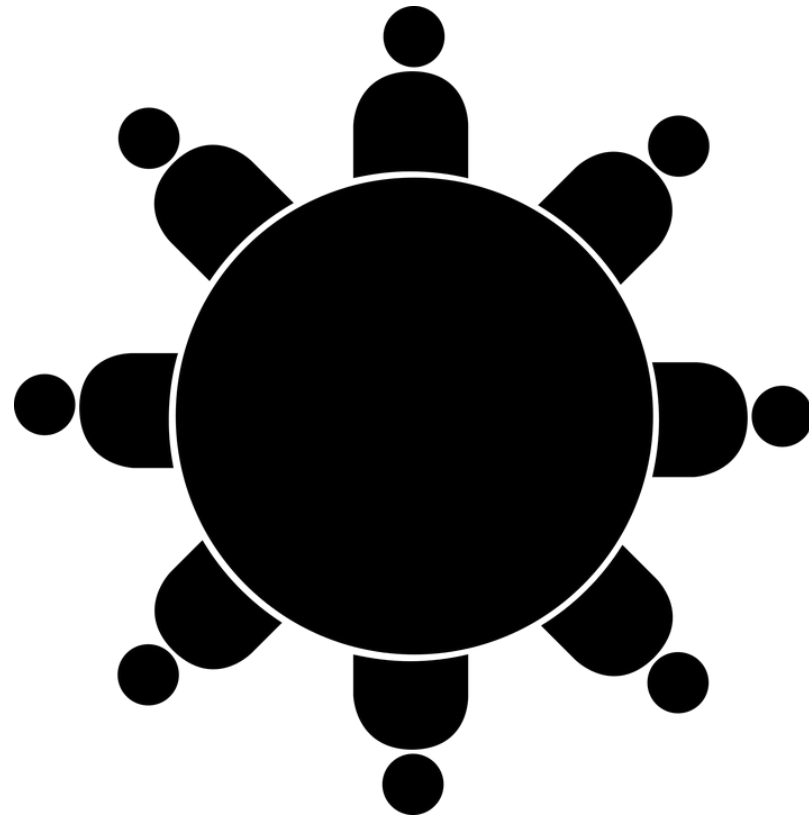
Diskutér i grupper

- Hvad har du hæftet dig ved fra i dag?
- Hvad tænker du er den gode balance mellem skærmbrug og forældreskab?
- Hvad kan du gøre for, at telefon ikke optager mere af din tid, end du ønsker?



Opsamling

- Hvad kom I frem til?



Spørgsmål?



BØRNS
VILKÅR
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

Tak for i dag 😊