

# Vær opmærksom på dit barns brug af det elektroniske



**Af Lone Carmel**  
familierådgiver og terapeut. Kandidat i pædagogisk psykologi, er familierådgiver, terapeut og tilbyder virksomhedsrådgivning, familierådgivning og terapi.

[www.relazion.dk](http://www.relazion.dk)

**D**e elektroniske medier er en del af alle familiers hverdag og de tager tid. Vi bliver draget af dem, lige fra Ipad, tablets, telefoner og computere. De er en integreret del af mange børns skoledag og således er adgangen og tilgangen til dem meget nem for vores børn.

Vores børn kan bruge medierne, og mange af dem navigerer rundt i dem på en nysgerrig måde. Når det så er sagt, kan man godt reflektere over deres færden, da det kan tage overhånd.

Det følgende kan danne inspiration for dig som forældre til at tage ansvar og stilning til hvordan det skal foregå i jeres familie.

Børnene får udløst nogle glædesstoffer i hjernen og de kan have meget svært ved at regulere forbruget selv. Derfor skal du hjælpe de børn der har svært ved at holde pause eller tager medierne frem i det meste af deres vågne timer. Det er vores krop og hjerne ikke geareret til. I "gamle" dage regulerede de fleste af vores forældre vores tv tid.

## 1) I hvor høj grad mener I medierne skal fylde i jeres hjem?

Skal i have et ur der viser en tid, hvor børnene kan spille og være "på". Eller er det mere op til en forhandling fra dag til dag. Nogen gange kan et ur være en ide, fordi tiden kan føles så kort når man er i det

elektroniske landskab. Andre gange kan det afhænge af om du ved barnet har haft mange udadventede og sociale aktiviteter, så du mener dit barn kan bruge elektronikken som en pause. Skal I aftale nogle fælles spilleregler, kan de med fordel aftales en frisk weekend dag, hvor ingen er trætte. Hvis der er fælles regler i familien, må I voksne huske på hvor langt I vil gå for at de skal overholdes. I andre familier er der helt god stemning til at tale med de enkelte børn på de enkelte dage, så man kan tage det som det kommer. Det vigtigt her, at den voksne skal sige det de mener og gøre det de siger. Det kan være interessant at slukke for strømmen og se hvad der sker i familien. Prøv det.

## 2) Du kan med fordel se på om dit barn trives.

Bruges de elektroniske medier som en slags "lukken sig inde" i sig selv, kan det være farligt. Snak med dit barn om det med venner, sociale relationer og hjælp til at han kan forholde sig til andre mennesker. Som beskrevet i min bog "Hverdagsrelationer-når det nære bliver svært" kan det i nogen familier se ud som om, at jo mere vi har kontakt med de digitale medier, des mindre dialog har vi med hinanden. Vi kan ende med at have svært ved at føre en samtale og det ser ud at mange har svært ved at tåle nærværet, eller at være i en relation. De glemmer at kigge op, og forholde sig til det der sker fysisk foran dem. Lav nogle aftaler indbyrdes, men måske også i større sammenhænge. Blandt andet ved fødselsdage kan man sige, at der ikke skal medbringes digitale medier, eller når barnet er på besøg ude, eller når man spiser sammen.

## 3) Bevæger barnet sig og går til noget med andre så det forholder sig til sociale sammenhænge?

Tal med barnet eller andre voksne, hvis du synes forbruget bliver for stort. Sæt dine grænser og byd op til at lave noget andet. Nogen gange er det fint barnet kan være med sig selv og en ipad, andre gange skal det kunne forholde sig til andre.

## 4) Vær nysgerrig. De kan lære meget af disse medier.

Der er meget humor, som også kan give klangbund for fælles samtaler. Sid nogen gange med de mindre børn og tal med dem om hvad der sker på nettet. Husk altid at give dem de etiske spilleregler med ikke at skrive eller vise noget om sig selv på nettet som er meget privat. De er kommet for at blive og kan give os afhængighed og ensomhed, men også mange muligheder og nye bekendtskaber. Følg med som voksen og meld dig tydeligt på banen med nogen rammer til barnet. \*

**» VORES BØRN KAN BRUGE MEDIERNE, OG MANGE AF DEM NAVIGERER RUNDT I DEM PÅ EN NYSGERRIG MÅDE. NÅR DET SÅ ER SAGT, KAN MAN GODT REFLEKTERE OVER DERES FÆRDEN, DA DET KAN TAGE OVERHÅND.**