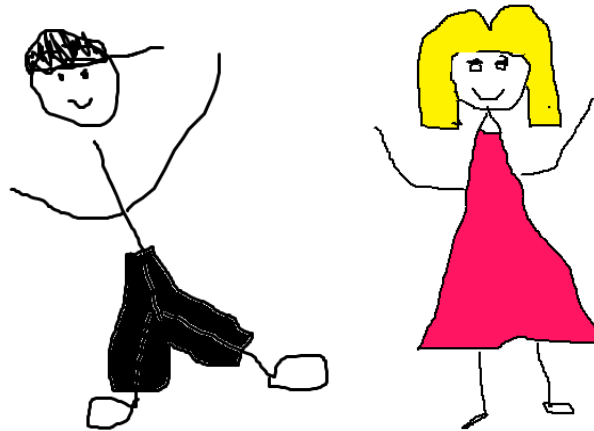


# ***Det är lätt att leka!***

- *En handbok med komplement till småbarns teknikanvändning*



Av Emilia Byggmästar, Karin Byggmästar & Anna Westerlund

# ***Innehållsförteckning***

## **Del 1**

Bakgrund till vår handbok

Sammanfattning av teoridelen

## **Del 2**

Lekens betydelse för barnet

Vardagsaktiviteter för barn

Utomhusaktiviteter

När barnet vägrar

Anknytningens betydelse

Rutiner och gränssättning

Konsekvenser av teknikanvändningen

*Bästa föräldrar!*

Vi hoppas att ni kommer att ha stor nytta av denna handbok som är riktad främst till er med barn i åldern ett till fem. Handboken innehåller fakta och intressant information om barns teknikanvändning idag. Med teknikanvändning menar vi användning av dator, TV, surfplatta och smarttelefon i hemmet. Med denna handbok vill vi erbjuda er föräldrar mera information om vilka konsekvenser barns stora teknikanvändning kan leda till i det långa loppet.

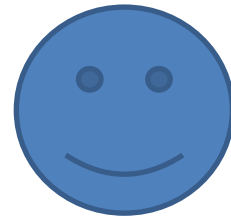
Då vi fördjupade oss i teori om barns teknikanvändning hittade vi en undersökning som visade att debutåldern för barns internetanvändning har sjunkit från nio år till tre år under bara några års tid. Denna information visar väldigt bra hur snabbt teknikanvändningen har sjunkit i åldrarna de senaste åren. Genom vår handbok vill vi ge er tips och alternativ på hur ni kan aktivera era barn utöver tekniken.

## Del 1: Bakgrund till vår handbok

Denna handbok är slutprodukten av vårt lärdomsprov vars tema är småbarn och skärmtid. Till vår hjälp har vi haft gruppdiskussioner med personer som har erfarenheter av barn. Med hjälp av dessa diskussioner har vi fått mera material att använda oss av när vi skrev handboken. Om ni läsare tycker att denna handbok är intressant och vill veta mera om ämnet så kan ni läsa vår teoridel.

Vi vill speciellt tacka de som deltagit i våra gruppdiskussioner.

Era åsikter har varit viktiga i vårt arbete.



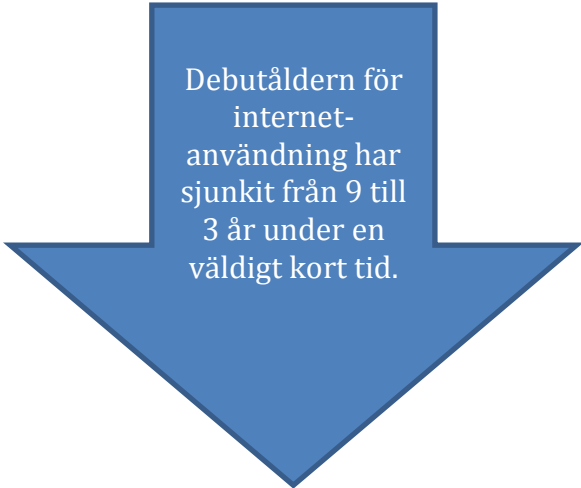
## Sammanfattning av teoridelen

- ✚ Syftet är att utreda följderna av barns användning av skärmtid samt vad man kan göra för att minska på denna.

### ***Mediernas historia***

Datorn har utvecklats under hela 1900- talet, men det var först under 1980- talet som den började säljas till den "vanliga" människan. Under de senaste 10 åren har dator och speciellt internetanvändningen ökat väldigt mycket.

Visste ni att internet först uppfanns för militärt bruk?!



Debutåldern för internet-användning har sjunkit från 9 till 3 år under en väldigt kort tid.

## ***Behaviorismen***

En pedagogisk teori som inriktar sig på betingning och stimulus. De fokuserar starkt på reaktioner och lägger inte energi på att utreda vad som händer inne i människans hjärna när en reaktion sker. Enligt behavioristerna kan kunskap inte förändras.

*Behavioristerna tycker att människan är passiv och de är kända för sin mekaniska människosyn. Man kan säga att de inte fokuserar på det som händer inne i människans hjärna.*


Belöning och bestraffning är också en viktig del inom behaviorismen. Ett exempel på detta är att belöna ett gott beteende med en film eller att bestraffa ett oönskat beteende med att inte få använda dator.

## ***Leken***

Man brukar säga att barnens viktigaste uppgift i livet är att leka. Barnen lär sig nya saker och utvecklas genom leken.

*Varför är leken så viktig?*

- + Fantasin och nyfikenheten utvecklas
- + Den sociala kompetensen byggs upp
- + De motoriska färdigheterna förbättras
- + Barnen får utlopp för sin energi






Leken bör inte  
ersättas med  
skärmtid!

## ***Anknytning***

Under barnets första år utvecklas en anknytning mellan barnet och en vuxen. Anknytningen är viktig på grund av tryggheten som byggs upp mellan barnet och den vuxna. Denna trygghet utvecklas endast genom en trygg anknytning.

### *Olika anknytningsmönster*

-  Trygg anknytning
-  Otrygg men organiserad anknytning
-  Desorganiserad anknytning

Anknytningen kan senare i livet påverka barnets beteenden, relationer, självförtroende och trygghet.



## ***Rutiner & gränser***


För att vardagen skall fungera bra i en barnfamilj är det viktigt att ha tydliga rutiner. Genom tydliga rutiner förebygger man kaos i vardagen. När man vill införa en ny rutin är det viktigt att planera och förbereda hur detta skall gå till. Man bör förbereda barnen på vad som kommer att hända och vad de förväntas göra.

Gränssättning och rutiner går hand i hand eftersom det är nödvändigt att sätta gränser för barnen om man skall få en rutin att fungera. Mutning är vanligt förekommande i småbarnsfamiljer, men kom ihåg att mutning är en kortvarig lösning på problemet.



## ***Konsekvenser***

- ✚ Tekniken kan överbelasta barnens hjärnor och det är viktigt att komma ihåg att de ibland behöver en lugn stund utan några intryck från tekniken.
- ✚ Barnen kan ha svårare att somna vid stor teknikkonsumtion.
- ✚ Tekniken kan leda till en större stress hos föräldrarna vilket kan inverka negativt på relationen till barnen.
- ✚ En australiensisk undersökning har visat att sambandet mellan mycket skärmtid och fetma är större än sambandet mellan fetma och utebliven fysisk aktivitet.



Barn gör som  
föräldrarna gör, inte  
som de säger!

## Del 2: Lekens betydelse för barnet

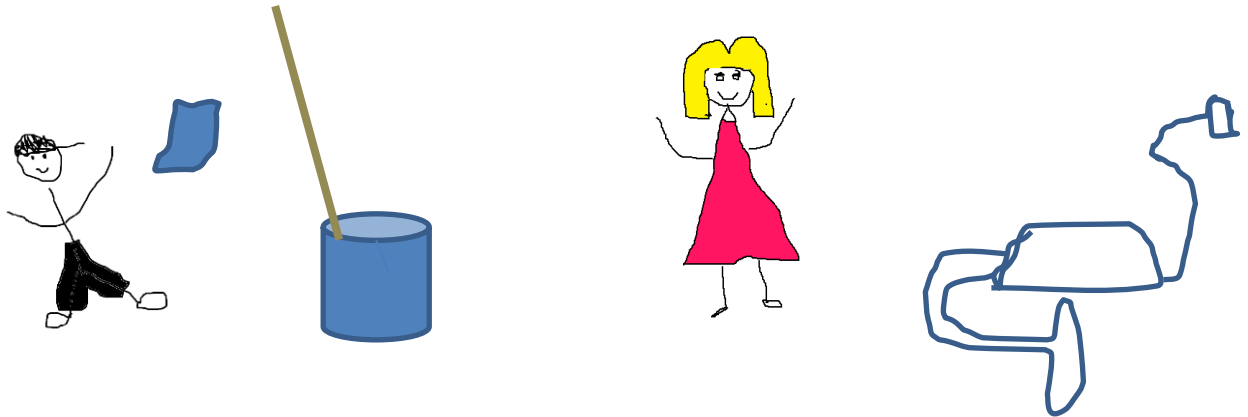
Leken är ett av barnens viktigaste grundbehov. Man kan säga att barnen i åldern ett till fem år har som huvuduppgift att leka och att lära sig genom detta. Genom leken utvecklas de motoriska- och de sociala färdigheterna, fantasin och egentligen hela barnets funktionsförmåga. Vi vill få fram att skärmtiden inte får inkräkta på barnens lek eftersom leken är så stor del av barnens liv och utveckling under uppväxten.

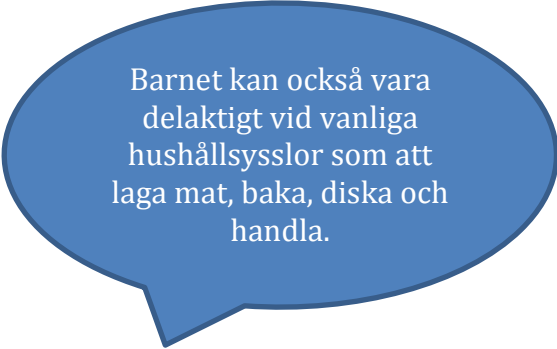


Visste du att enligt rekommendationer bör inte barn under två år tillbringa tid framför t.ex. dator

## Vardagsaktiviteter för barn

Vi kommer nu att ge förslag på olika aktiviteter som har framkommit i våra gruppdiskussioner. Aktiviteterna har på ett eller annat sätt varit betydelsefulla i deltagarnas barndom och uppväxt. Dessa aktiviteter kan användas som ett komplement till tekniken.





Barnet kan också vara delaktigt vid vanliga hushållssysslor som att laga mat, baka, diska och handla.

Låt barnen vara delaktiga i era vardagssysslor på ett lättsamt och roligt sätt. Det är viktigt att barn får känna sig behövda och uppskattade. Detta bygger samtidigt upp deras självkänsla och självförtroende. T.ex. vid städning kan man ge barnet en egen uppgift som de känner att de klarar av och som de sedan får utföra på egen hand.

- ✚ Ge tre alternativ som barnet får välja mellan
- ✚ Låt barnet jobba självständigt men kom ihåg att finnas nära tillhands vid behov
- ✚ Ge beröm efter avklarad uppgift
- ✚ Om barnet har gjort något fel under sysslans gång t.ex. vält en blomkruka, bli inte arg utan berätta sakligt vad som gick snett och uppmuntra till nästa gång

## Utomhusaktiviteter

Tycker ni att ert barn tillbringar för mycket tid inomhus? Ta med barnet, gå ut på gården och introducera barnet till nya lekar och aktiviteter. Det kan vara svårt för ett barn att komma på nya lekar om han eller hon inte är vant vid att leka utomhus.

- ✚ **Äventyrsbana** – använd er av saker som finns till förfogande på gården eller i en park, som t.ex. ett hopprep kan bli till en balansgång, en hink kan man hoppa över och trädgårdsmöbler kan användas som en tunnel.
- ✚ **Picknick** – mellanmålet blir roligare och smakar bättre utomhus. Samtidigt kan ni diskutera det som ni ser och hör runtomkring er, t.ex. fågelkvitter och olika blommor.
- ✚ **Upptäcksfärd genom årstiderna** – gå runt ert hem och samla in saker som är typiskt för årstiden, t.ex. färggranna löv under hösten eller vårblommor under våren. Dessa saker kan ni sedan använda till pyssel.

**Kom ihåg att endast fantasin sätter gränser!**

## Ifall barnet vägrar vid matsituationen

Att ifrågasätta och testa era gränser och tålamod hör till barnets utveckling. Kan det ibland kännas hopplöst och känner ni som föräldrar er uppgivna i vissa situationer ifall barnet vägrar? Vi vill ge er några små tips på hur man kan lösa en knepig situation t.ex. vid matvägran. Våra tips har vi fått från våra egna erfarenheter och från våra gruppdiskussioner.

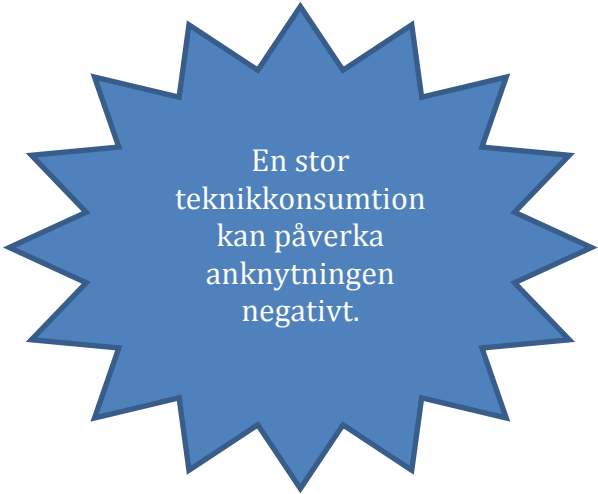
- ✚ Gör matsituationen till en trivsamt stund där alla är delaktiga. Diskutera och prata på barnets nivå så att de också får delta i diskussionerna.
- ✚ Bli inte stressad över småsaker som t.ex. att barnet kladdar med maten. Det hör till barnets naturliga utveckling.
- ✚ Försök få barnet att tänka på annat än att man sitter vid matbordet. Fråga vad som har hänt under dagen, berätta om vad ni skall göra på helgen osv.
- ✚ Om barnet ändå inte vill äta så kan det vara bra att ha en matkompis, t.ex. en docka eller ett djur. Matkompisen behöver också få mat, och om barnet inte äter så får inte matkompisen heller någon mat.

## Anknytningens betydelse

Anknytning kallas det psykologiska band som utvecklas mellan förälder och barn under de första åren i barnets liv. En trygg anknytning byggs upp genom närhet och beröring, dessutom ger anknytningen trygghet för barnet. Anknytningen kan påverka hur barnets liv utformas senare i det vuxna livet.

### *Tips för en trygg anknytning:*

- ✓ Trygg hemmiljö
- ✓ Visa uppskattning & ge beröm
- ✓ Låt barn vara nyfikna och upptäcka sin omgivning
- ✓ Var närvarande vid motgångar & svårigheter
- ✓ Ge tid till barnet!



En stor  
teknikkonsumtion  
kan påverka  
anknytningen  
negativt.

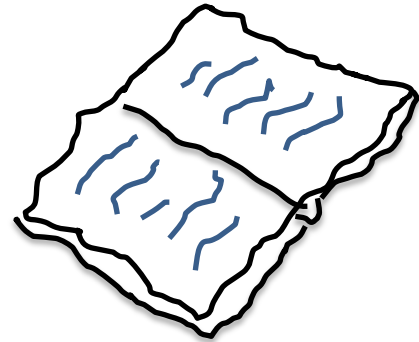


## Rutiner och gränssättning


Rutiner är viktiga för att vardagen skall fungera smidigt. Rutiner ger trygghet till barnen eftersom de då vet vad som kommer att hända och vad som förväntas av dem. Att införa en ny rutin kan vara krävande men det är värt ansträngningen i slutändan.

### Hur införs nya rutiner?

- ✓ Det tar två veckor innan en ny rutin har blivit en vana.
- ✓ Förklara för barnet vad som kommer att hända & varför; t.ex. att alltid bada innan läggdags.
- ✓ Ta en rutinövning åt gången, när den rutinen fungerar väl kan ni införa nästa rutinövning.



- ✚ Gränssättning är nödvändig för barn eftersom de inte själva kan strukturera upp vardagen och sätta gränser.
- ✚ Det är viktigt att ni är konsekventa med era gränser; ge inte tomma hot utan visa att ni menar vad ni säger.
- ✚ Låt inte barnen ta makten utan visa att det är ni, föräldrar som bestämmer.
- ✚ Motsatsen till att sätta upp gränser för era barn är att curla dem.




Med föräldrakollen  
kan man lätt begränsa  
sitt barns  
datoranvändning.

I föräldrakollen som man lätt kan använda sig av på sin dator kan man bestämma en viss tidpunkt när barn loggas ut från datorn. För att logga in på datorn igen behöver man ett lösenord. Föräldrakollen är ett bra verktyg att ta hjälp av vid gränssättning av teknikanvändning. På hemsidan *PC för alla* hittar ni exakta instruktioner på hur ni går till väga för att införa föräldrakollen på er dator.

## Konsekvenser av teknikanvändningen

- ✚ Det kan vara bra att komma ihåg att barnen får svårare att somna om de har tillbringat tid framför en skärm precis innan läggdags. Detta beror på det blåa ljus som kommer från skärmen som lurar kroppen att tro att det är dag.
- ✚ Undersökningar har visat att mycket skärmtid har ett samband med fetma.
- ✚ Språket kan utvecklas senare än normalt hos de barn som spenderar mycket tid åt olika medieaktiviteter, vilket beror på att de inte får lika mycket social träning som andra barn.



Små barn som ser mycket på TV kan få koncentrations-svårigheter i skolan.