

## **Småbarn och skärmtid**

- **En undersökning om konsekvenserna av småbarns användning av skärmtid i hemmet som resulterar i en handbok**

Emilia Byggmästar

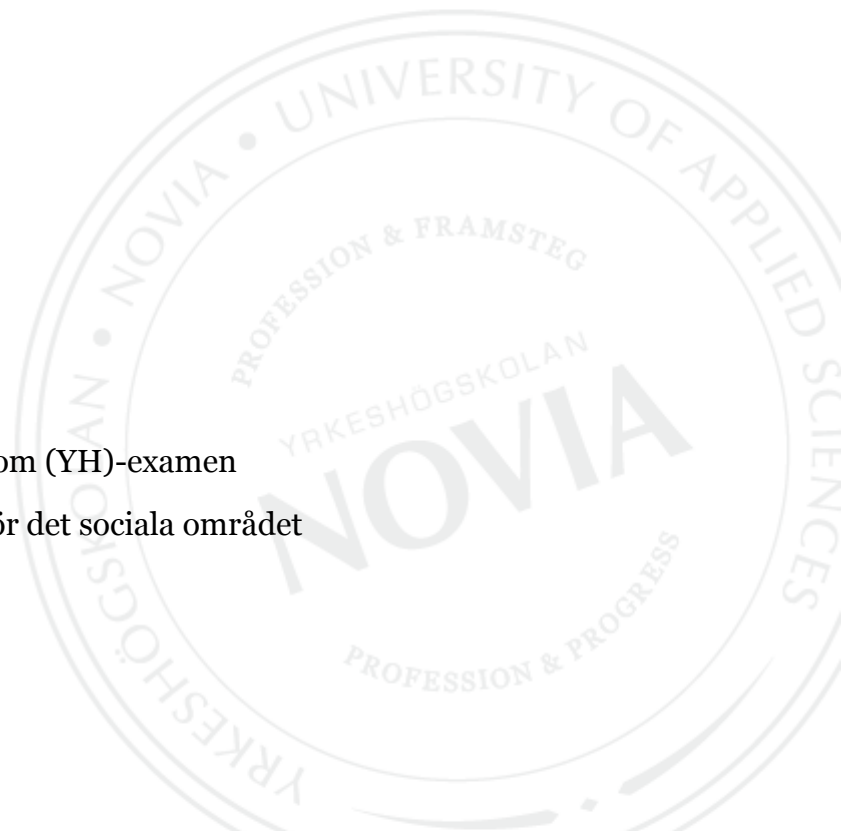
Karin Byggmästar

Anna Westerlund

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Vasa 2015



**EXAMENSARBETE**

Författare:	Emilia Byggmästar, Karin Byggmästar, Anna Westerlund
Utbildningsprogram och ort:	Det sociala området, Vasa
Inriktningalternativ/Fördjupning:	Förskolepedagogik och metodik
Handledare:	Carita Blomström, Ralf Lillbacka
Titel:	Småbarn och skärmtid – En undersökning om konsekvenserna av småbarns skärmtid i hemmet som resulterar i en handbok

---

Datum 20.4.2015    Sidantal 46    Bilagor 2

---

**Sammanfattning**

Vårt syfte är att göra en handbok där vi utreder följderna av barns användning av skärmtid samt att ge tips och alternativa lösningar på hur föräldrarna kan minska på detta.

Den teoretiska delen innehåller lekens och anknytningens betydelse för barnet samt vikten av rutiner och gränssättning. Vi har undersökt hur dessa ämnen påverkas av barns stora teknikanvändning och vilka konsekvenser detta kan få i framtiden.

Det empiriska materialet består av gruppdiskussioner som vi har haft för att få mera material till vår slutprodukt, handboken. Enligt vad som framkom i våra gruppdiskussioner är teknikanvändning bland barn ett väldigt individuellt ämne som väcker många känslor.

---

Språk: Svenska    Nyckelord: Teknikanvändning, barn, skärmtid,  
konsekvenser, lek, anknytning, rutiner

---

**BACHELOR'S THESIS**

Author: Emilia Byggmästar, Karin Byggmästar, Anna Westerlund

Degree Programme: Social Welfare, Vaasa

Specialization: Pre-school pedagogy

Supervisors: Carita Blomström, Ralf Lillbacka

Title: Children and screen time – a study about the consequences of children's use of screen time in their homes which results in a manual for parents

---

Date 20.4.2015 Number of pages 46 Appendices 2

---

**Summary**

The aim of this thesis is to do a manual about the consequences of children's use of screen time at home and to give tips and alternative solutions to the parents and how they can decrease this use.

The theoretical part consists of the meaning of children's play and attachment but also the importance of routines and rules. We have examined how these subjects can be affected by the huge use of technological devices and what the consequences of this can lead to in the future.

The empirical part consists of group discussions that we have had to do to get more material to our final product, the manual. According to the stuff that appeared in our group discussions the technical use among children is very individual and sensitive.

---

Language: Swedish      Key words: Technological use, children, screen time, consequences, play, attachment, routines

---

## Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och problemprecisering .....	3
3	Mediernas historia.....	4
	3.1.1 Mediernas framtid.....	5
	3.2 Statistik.....	6
	3.3 Sammanfattning.....	9
4	Konsekvenser av teknikanvändning.....	9
	4.1 Stress.....	10
	4.2 Belöning och beroende.....	10
	4.3 Sammanfattning.....	11
5	Pedagogiska teorier.....	12
	5.1 Behaviorismen.....	12
	5.1.1 Klassisk betingning.....	13
	5.2 Piagets teori om barns utveckling och inläring .....	14
	5.2.1 Det sensoriskt - motoriska stadiet.....	14
	5.2.2 Det preoperationella stadiet .....	14
	5.2.3 De konkreta operationernas period.....	15
	5.2.4 De abstrakta operationernas period.....	15
	4.2.5 Piagetkritiken.....	16
	5.3 Konstruktivism.....	16
	5.4 Socialkonstruktivism .....	16
	5.5 Sammanfattning.....	17
6	Leken.....	17
	6.1 Utveckling.....	18
	6.1.1 Fantasin.....	19
	6.1.2 Sociala kompetensen.....	19
	6.2 Fysiska leken .....	20
	6.3 Lekens påverkan av skärmtiden.....	20
	6.4 Sammanfattning.....	22
7	Anknytning .....	22
	7.1 Olika anknytningsmönster .....	24
	7.1.1 Trygg anknytning .....	24
	7.1.2 Otrygg men organiserad anknytning.....	24
	7.1.3 Desorganiserad anknytning .....	25
	7.2 Anknytningens betydelse för utveckling.....	26

7.3	Bekräftelse genom anknytning .....	27
7.4	Sammanfattning.....	28
8	Rutiner.....	28
8.1	Gränssättning.....	30
8.1.1	Curlingföräldrar .....	32
8.1.2	Gränssättning och skärmtid .....	33
8.2	Mutning genom belöning och bestraffning .....	34
8.3	Sammanfattning.....	35
9	Handbok.....	35
9.1	Varför en handbok? .....	38
9.2	Handbokens utformning.....	39
10	Undersökning.....	39
10.1	Panel och urval.....	40
11	Slutdiskussion .....	41
12	Sammanfattning.....	43
13	Källförteckning .....	47

## 1 Inledning

Vårt lärdomsprov handlar om barns användning av skärmtid och hur anknytning, rutiner och leken påverkas av detta. Vi undersöker också hur skärmtiden påverkar barnets utveckling nu och i framtiden. Vi vill även poängtera att det finns många fördelar med teknikanvändningen och man kan använda sig av många olika hjälpmedel i t.ex. skolan. Vi vill undersöka hur en stor teknikkonsumtion kan påverka livet hemma, både fördelar som t.ex. underhållning och nackdelar som t.ex. koncentrationssvårigheter. Vårt syfte är att göra en handbok där vi utreder följderna av barns användning av skärmtid samt att ge tips och alternativa lösningar på hur föräldrarna kan minska på detta.

Vi är alla medvetna om att små barn behöver få leka, röra på sig och använda sin fantasi för att utvecklas och må bra. Den amerikanska barnläkarakademien rekommenderar att barn i åldern ett till två år inte bör se på TV, dvd och surfplatta överhuvudtaget, men vi tror att småbarn ändå spenderar en hel del tid åt dessa medieaktiviteter. Barnläkarakademien menar också att man bör minimera skärmtittandet för barn i åldern två till tre. Ett barn i åldern tre till sju kan tillbringa en till två timmar åt skärmtid per dag. (Lagercrantz 2013).

Sedan 1980-talet har den vanliga människan kunnat köpa sig en dator. Internet spred sig väldigt snabbt under 1990-talet och under 2000-talet har både dator och internetanvändningen ökat explosionsartat. I dagens läge har vi en fantastisk möjlighet att få tag på nästan vilken information som helst varsomhelst där vi har tillgång till internet. Detta gör också att kraven på att den enskilda individen skall kunna avgöra vilken information som är tillförlitlig ökar. I dag ser situationen ut på följande sätt: en genomsnittlig svensk i åldern 9-79 tillbringar drygt sex timmar per dygn åt att konsumera medier. Den absolut mest populära medieaktiviteten är internet. (Carlsson 1999, s. 44-50; Statens Medieråd).

Barn tillbringar allt mera tid på internet och användarna blir allt yngre. År 2005 var den genomsnittliga debutåldern för användningen av internet nio år. Idag har den genomsnittliga debutåldern sjunkit till tre år. För ett barn som är under två år är den vanligaste underhållningsaktiviteten högläsning. För barn i åldern två till åtta år är

den vanligaste medieaktiviteten att man ser på TV och detta håller i sig ända upp till tonåren då internet blir den medieaktivitet som ungdomarna sätter mest tid på.

Pedagogiska inriktningar som till exempel behaviorismen och kognitivismen tar vi med i vårt lärdomsprov eftersom vi anser det vara relevant på grund av flera olika orsaker. För det första så behöver vi själva ha lite kunskap om olika pedagogiska synsätt när vi skall göra vår handbok, eftersom vi vill att läsaren skall få lära sig något på ett så pedagogiskt och bra sätt som möjligt. Dessutom kan det vara bra för föräldrarna att få en inblick i vad de olika pedagogiska inriktningarna innebär.

Avsnittet om leken har vi tagit med eftersom vi tycker att det är viktigt att påpeka hur betydelsefull leken är för barnen. Leken är barnens naturliga uttrycksform genom vilken de lär sig t.ex. att samarbeta och de utvecklar även sina motoriska färdigheter. Genom leken lär de sig också socialt samspel och därför går inte leken att ersättas med skärmtid. Kapitlet som behandlar anknytning är relevant eftersom anknytningen påverkar hela barnens liv. Vi tror också att det ligger i föräldrarnas intresse att få en större förståelse för hur de olika anknytningsmönstren kan påverka barnen. Delen om rutinerna behövs i vårt lärdomsprov eftersom rutiner är en grundsten i en välfungerande familj. Slutligen har vi valt att skriva lite om hur man går tillväga när man gör en handbok och vad som är viktigt att tänka på.

Vi har fått den uppfattningen av vår omgivning att dagens föräldrar tänker kortsiktigt när det gäller sina barns teknikanvändning. Vi vill genom vårt lärdomsprov ge föräldrarna en tankeställare som väcker frågor och funderingar över situationen där hemma och om eventuella förändringar behöver genomföras. När vi pratar om teknik begränsar vi oss till användningen av dator, telefon, surfplatta och TV i hemmet.

Vi anser att vårt tema till lärdomsprovet har en samhällsrelevans eftersom detta tema är mycket aktuellt idag. Vi ser hur våra småsyskon och bekanta har en stor teknikkonsumtion och hur detta har försämrat deras fantasi, vilket syns när de skall leka och röra på sig. Det är föräldrarna som har det största ansvaret för hur barnens teknikanvändning blir, eftersom barnen gör som föräldrarna gör. En teknikanvändning i tidiga år sätter spår också senare i livet. Om man redan som litet

barn har som vana att alltid när man har tråkigt sitta vid t.ex. en surfplatta, så blir det lätt att man fortsätter på samma linje när man är vuxen.

Slutprodukten kommer att bli en handbok som riktar sig till föräldrar med barn i åldern ett till fem år. Handboken kommer att innehålla information om konsekvenser av användningen men även tips och alternativa lösningar. Handboken kommer också att innehålla konkreta förslag på lekar, spel och andra aktiviteter som vi och panelen gemensamt har kommit fram till att är bra för ett barns utveckling. När vi pratar om panelen syftar vi på de personer som vi valt att hålla gruppdiskussioner tillsammans med för att få flera synpunkter på vårt ämne. Vi har diskuterat frågor som rör barns teknikkonsumtion och medieaktivitet. Se bilaga i slutet för våra grundläggande frågor i panelen. Deltagarna i panelen är personer som på olika sätt har erfarenheter av barn. Vi använder oss av paneler eftersom utbudet av litteratur som rör vårt ämne inte är särskilt stort. Vi kommer inte att använda oss av allt material vi får från våra paneldiskussioner, utan endast det som är relevant för vårt lärdomsprov. Deltagarna kommer också att få säga sin åsikt om vår slutprodukt så att vi vet vilka förändringar som behöver göras.

## 2 Syfte och problemprecisering

Vårt syfte är att göra en handbok där vi utreder följderna av barns användning av skärmtid samt att ge tips och alternativa lösningar på hur föräldrarna kan minska på detta.

Vi vill med vårt lärdomsprov få svar på följande frågor:

- Vilka konsekvenser kan teknikanvändningen medföra för barn under fem år?
- Varför behöver vi rutiner i vår vardag?
- Hur mycket skärmtid är acceptabelt för barn under fem år?
- Hur kan man som förälder göra för att minska teknikkonsumtionen?
- Hur påverkar tekniken barnens lek?

Vårt arbete begränsas till teknikanvändning i hemmet. Vi tar alltså inte upp hur man använder tekniken på daghem. Vi kommer inte heller att undersöka hur strålning



påverkar barnet genom att titta på TV eller värma mat i mikrovågsugnen eftersom vi anser att det blir alltför omfattande.

### **3 Mediernas historia**

Hur kom datorn egentligen till? Detta är en fråga vi tror att alla har funderat på någon gång. Datorn har uppkommit och utvecklats genom att många olika personer har upfunnit olika delar som tillsammans har kunnat användas för att bygga en dator. Allt sedan 1906 har utvecklingen sakta men säkert gått framåt, ända tills år 1945 när Von Neumann designade EDAVC, en dator som hade minne för både program och data. (Carlsson 1999, s. 44-50).

Hur har då Internet kommit till? Detta fenomen som så snabbt har växt sig så stort och som idag används dagligen av nästan varje människa. Man kan drastiskt säga att vi har Sovjetunionen att tacka för Internet eftersom det var det kalla kriget mellan Sovjetunionen och USA som gjorde att amerikanerna började satsa på ARPA-projektet, som sedan internet började utvecklas från. Detta var alltså ett projekt som utvecklades på uppdrag av USA:s försvarsministerium för att utveckla en säker datateknik som gjorde det möjligt att sända meddelanden från en dator till en annan. När ARPA-net skapades var det tänkt som ett hjälpmedel för att kunna överföra data mellan olika universitet och för att bli ett system för kommunikation för den amerikanska militären. Ingen hade ens en tanke på att detta skulle kunna bli ett framtida system för kommunikation mellan enskilda personer. Men mycket snart insåg många användare att detta nätverk var perfekt för att utbyta meddelanden och i början av 1970-talet ökade e-posten på nätet mycket snabbt. (Carlsson 1999, s. 55-64).

Den genomsnittliga människan har kunnat köpa en dator sedan 1980-talet. Under mitten av 1990-talet spred sig internet som en löpeld genom världen, och under 2000-talet har både datorn och internet vidareutvecklats otroligt snabbt. För ett tiotal år sedan var man nästan tvungen att läsa dagstidningar för att få veta vad som hände i världen. I hemmen fanns endast en telefon, nämligen en väggfast hemtelefon. Som tidigare nämnts, så var det under 1990-talet som allt plötsligt började hända väldigt

snabbt. Mobiltelefonen slog igenom, TVn och radion blev reklambaserade och flera kanaler uppstod. Detta resulterade i ett mycket större utbud av både underhållning och nyheter. (Statens Medieråd)

I dagens läge har vi en fantastisk möjlighet att få tag på nästan vilken information som helst varsomhelst där vi har tillgång till internet. Detta gör också att kraven ökar på att den enskilda individen bör kunna avgöra vad som är pålitlig information och vad som kanske är påhittat. I dagens läge spenderar en genomsnittlig svensk i åldern 9-79 år drygt sex timmar per dygn åt att konsumera medier. Internet är den överlägset mest populära medieaktiviteten. (Carlsson & Koppfeldt 2003, s. 8-10; Myndigheten för radio och TV 2013)

### **3.1.1 Mediernas framtid**

När man talar om det samhälle vi lever i idag där datorer, telefoner och internet är en självklar del av vår vardag brukar man tala om informationssamhället eller nätverkssamhället. Fördelarna med nätverkssamhället är många, så även nackdelarna. En av de saker det pratas mest om är den enskilda individens makt i och med den ständiga uppkopplingen till internet. Ser man någon som betar sig illa eller på annat sätt uppträder opassande är det hur enkelt som helst att filma, lägga upp på internet och på så sätt visa resten av världen vad som har inträffat. Speciellt kända människor blir mer aktsamma när de vet att varje människa de möter har makten att visa upp för omvärlden vad som egentligen har hänt. Detta innebär också att de centrala instanserna i samhället får allt mindre makt medan den enskilda människans makt blir allt större. En av nackdelarna anses vara att det krävs ekonomiska resurser för att ha råd att vara en del av nätverkssamhället, det är inte alla som har möjlighet att köpa en dator eller telefon, och då blir man lätt utanför gemenskapen. (Carlsson 1999, s. 381-399; Johansson & Malmsten 2009, s. 187-188).

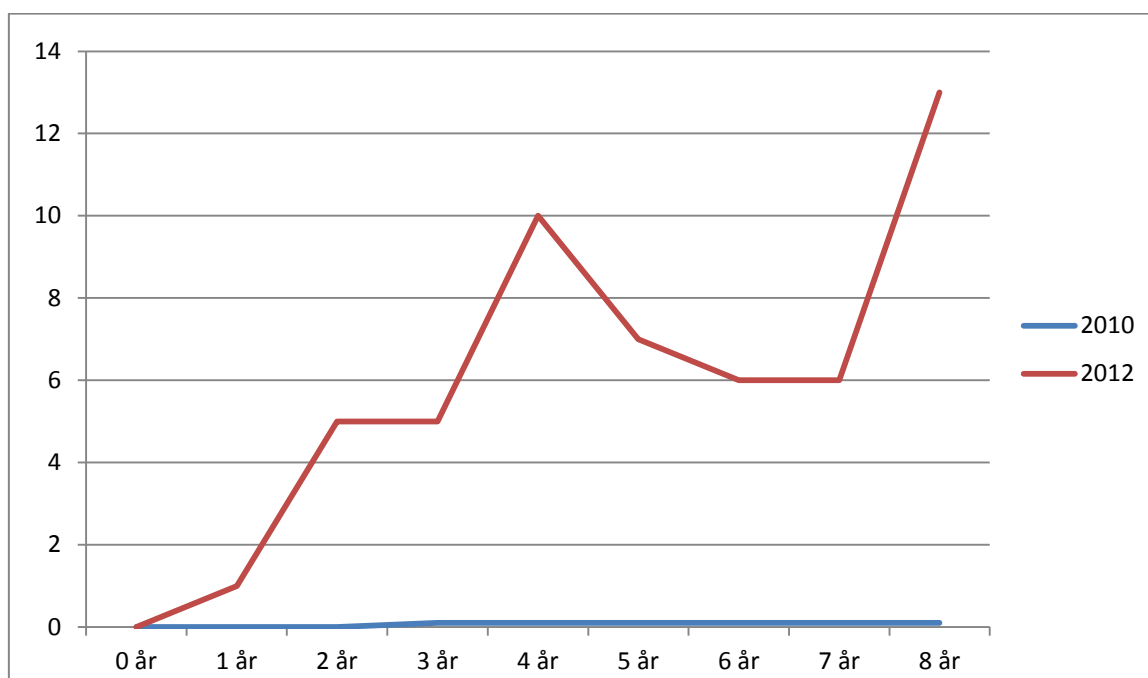
Vad som kommer att hända i framtiden kan såklart ingen ännu veta med hundra procents säkerhet, men vad som är säkert är att mediernas utveckling inte kommer att stanna som den är idag, utan den kommer att utvecklas vidare och vidare hela tiden. Glasögon som gör att verkligheten och det virtuella sammanbinds är under utveckling. Med dessa behöver man inte längre sitta framför en skärm för att t.ex. spela på datorn eller se på TV, utan man kan göra detta var man än befinner sig utan

något annat hjälpmedel än dessa glasögon. Vad som händer ifall utvecklingen går så långt är svårt att föreställa sig, men klart är det att det i så fall kommer att uppstå nya sociala problem att försöka lösa då. (Nieminen & Pantti 2009 s. 179-186).

### **3.2 Statistik**

Barn tillbringar allt mera tid på internet och användarna blir allt yngre. År 2005 var den genomsnittliga debutåldern för användning av internet nio år. Idag är den genomsnittliga debutåldern tre år. I Sverige finns en statlig myndighet som heter Statens Medieråd vars uppgift är att verka för att stärka barn och ungas medvetenhet om medieanvändning och för att skydda dem mot skadlig mediepåverkan. Myndigheten följer medias utveckling och sprider information och ger vägledning angående barn och ungas mediesituation. Myndigheten fastställer också åldersgränser på filmer för barn under 15 år. (Statens Medieråd).

Statens Medieråd har gett ut en publikation som heter Småungar och Medier som har gjorts genom en enkätundersökning för att kartlägga medievanor hos barn i åldern noll till åtta år. Syftet med denna undersökning var att bygga upp en kunskapsbank och faktakälla som är lättillgänglig för alla som intresserar sig för detta ämne. I denna publikation så har de jämfört statistik från år 2010 med statistik från år 2012 och 2013 för att se vilka förändringar som har skett i småbarns medieanvändning. Statistiken i detta kapitel har vi tagit från publikationen Småungar och Medier. (Statens Medieråd).

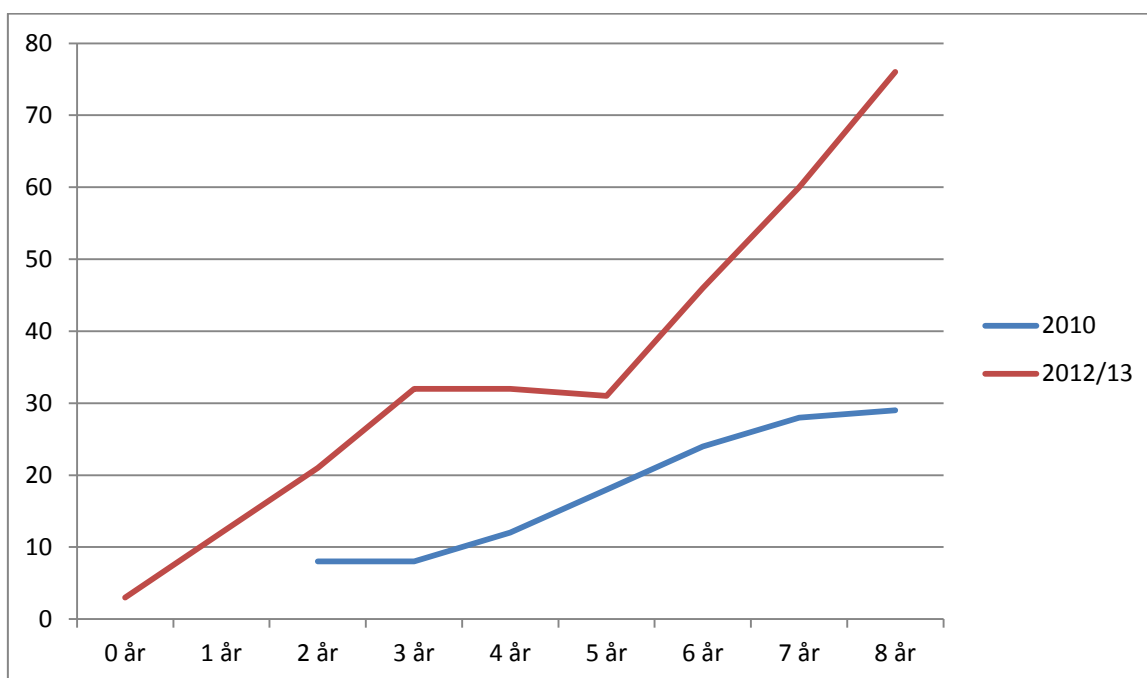


Figur 1. Användning av internet på mobiltelefonen 2012/13, 0-8 år (%).

Källa: Statens Medieråd. *Småungar och Medier*.

Detta diagram baserar sig på en undersökning som Statens medieråd har gjort. Diagrammet visar att år 2010 använde inga barn i undersökningen internet i mobilen. Idag använder inte heller de yngsta barnen internet i mobilen, men det har ändå skett en stor förändring. Andelen barn med egna mobiler har inte ökat särskilt mycket, vilket betyder att dessa barn använder föräldrarnas eller storasyskons mobiltelefoner, främst i underhållningssyfte. (Statens Medieråd).

För ett barn som är under två år är den vanligaste underhållningsaktiviteten att föräldrar eller annan vuxen läser böcker och berättar historier för barnen. För barn i åldern två till åtta år är den vanligaste medieaktiviteten att man ser på TV och detta håller i sig ända upp emot tonåren då internet istället blir den medieaktivitet som tar mest tid i anspråk. (Statens Medieråd).



Figur 2. Använder internet några gånger i veckan eller oftare, 0-8 år 2010 och 2012/13 (%).

Källa: Statens Medieråd. *Småungar och Medier*.

Detta diagram baserar sig på en undersökning som Statens Medieråd har utfört. Diagrammet visar att den dagliga internetanvändningen har tredubblats både bland två- till fyraåringar och bland fem- till åttaåringar. En förklaring till denna stora ökning kan vara att nästan alla i dagens läge har en smarttelefon vilket gör att internet är mycket mera lättillgängligt än tidigare när man behövde ha tillgång till en dator för att kunna koppla upp sig på internet. Dessa diagram visar endast internetanvändningen, vilket endast är en liten del av all media som barnen konsumerar. Här är inte film, musik och spel offline inkluderade. (Statens Medieråd).

Statens Medieråd har kommit fram till att det i åldern fem till åtta år finns barn som kan anses vara högkonsumenter av media, vilket betyder att de använder en specifik medieform tre timmar eller mer en vanlig dag. När det gäller att se på TV/film så är 10 % av barnen i åldern två till fyra år högkonsumenter. Av barn i åldern noll till ett år är 3 % högkonsumenter. Det har också framkommit i undersökningen att pojkar i åldern fem till åtta år tillbringar betydligt mera tid åt datorspel än flickor i samma ålder. 52 % av de allra yngsta barnen tittar på TV. De program som var mest populära när undersökningen gjordes år 2013 var Bolibompa, Teletubbies och Disneykanaler. (Statens Medieråd).

I undersökningen tog man också föräldrarnas attityder i beaktande och det visade sig att föräldrarnas oro för att barnen skall komma i kontakt med skadliga saker på internet har ökat från år 2010. Varför oron har ökat är svårt att veta, kanske för att medvetenheten om att det faktiskt finns skadliga saker på internet har ökat. Föräldrarna var mest rädda för att barnen skulle komma i kontakt med porr eller att de skulle bli mobbade eller hotade på internet. (Statens Medieråd).

### **3.3 Sammanfattning**

Medieutvecklingen har gått snabbt framåt under de senaste årtiondena och åldern bland medieanvändarna bara sjunker. Vi har även utifrån undersökningar noterat att debutåldern för internetanvändningen har sjunkit från nio år till tre år, och att användningen av all teknik har ökat nämnvärt. Denna statistik som nämns är tagen från Sverige eftersom vi inte har hittat någon motsvarande statistik gjord i Finland. I följande kapitel kommer vi att fördjupa oss i vilka konsekvenser dagens stora teknikanvändning har för barn i åldern ett till fem år.

## **4 Konsekvenser av teknikanvändning**

Syftet med vårt lärdomsprov är att utreda följderna av barns skärmtid i hemmet, vilket innebär att vi också vill belysa de konsekvenser som en stor konsumtion av skärmtid hos barn kan leda till. Det har visat sig vara relativt svårt att hitta fakta eftersom ämnet är så pass nytt. Vi har ändå hittat undersökningar som visar att det kan vara skadligt för barn att tillbringa obegränsad tid till medieaktiviteter. Dessa konsekvenser tas också upp i varje enskilt kapitel i lärdomsprovet, t.ex. i kapitlet om leken beskriver vi hur skärmtiden påverkar leken.

Forskning av barnläkaren Dimitri Christakis har visat att treåriga barn som tittat på TV mera än tre timmar per dag var mer ouppmärksamma och okoncentrerade när de började skolan än de barn som hade tittat mindre på TV. Mycket TV-tittande har också visat sig ha ett klart samband med övervikt hos barn. Detta beror inte bara på att barnen rör på sig mindre, utan också på att barnen framför en tv-skärm inte känner någon naturlig mättnad utan småäter ofta. En australiensisk undersökning

visar att skärmtiden relaterar mera till fetma än vad brist på fysisk aktivitet relaterar till fetma. Språkutvecklingen blir också senare än normalt hos de barn som tillbringar mycket tid framför TVn, vilket kanske kan förklaras med att de inte får lika mycket träning i att samtala med andra människor eftersom det oftast inte pratas särskilt mycket medan man ser på TV. (Lagercrantz 2013).

Larry Rosen, professor i psykologi, säger att tekniken överbelastar våra hjärnor eftersom vi måste ta in så många intryck hela tiden. Han menar att det skulle vara nödvändigt att ibland lugna ner hjärnan genom att inte konsumera någon teknik alls under en liten stund, så att man får en chans att bearbeta alla nya intryck. Han säger också att det inte är bra för barnen att vara uppkopplade hela tiden eftersom de missar så mycket annat. De behöver inte sluta spela dator- eller TV-spel men det måste finnas balans, och det är vår uppgift som föräldrar och pedagoger att skapa den balansen. Man kan inte bara sätta en smarttelefon eller surfplatta i händerna på barnen och förvänta sig att de använder den med måtta, utan man måste begränsa användandet och vad de använder tekniken till. Det är vår uppgift att fostra och utbilda barnen. Den digitala drogen är en dokumentärfilm som kanske inte räknas som en vetenskaplig källa men vi ansåg att ämnet i filmen är relevant för vårt ämne. (Den digitala drogen 2013).

#### **4.1 Stress**

För en ungdom eller en vuxen människa blir det lätt en stress att vara uppkopplad hela tiden. Man behöver konstant kolla Facebook, Instagram, mejlen, Twitter och andra sociala medier för att vara säker på att man inte missar någonting viktigt. Det första många gör på morgonen när de vaknar är att kolla telefonen, vad har hänt, har jag missat något viktigt under de timmar jag har sovit. För ett barn är inte stressen lika stor eftersom de flesta inte är medlemmar i några sociala medier, men de kan ändå uppleva en stress i att hela tiden vilja se på film, spela spel, ta bilder, titta på bilder eller liknande medieaktiviteter. (Den digitala drogen 2013)

#### **4.2 Belöning och beroende**

När man pratar om belöning syftar man på något som känns bra, en positiv känsla. Vad som känns bra är individuellt, något som känns bra för en person behöver inte

alls kännas lika bra för en annan. Det som känns som en belönande händelse återvänder man gärna till. Man vill uppleva den positiva känslan igen och igen. Belöningar finns hos alla levande varelser. Det finns ett belöningsystem i hjärnan, som aktiveras av det belönande ämnet eller det belönande beteendet. När man aktiverar belöningsystemet frigörs belöningsmolekyler som på olika sätt försätter kroppen i ett belönande tillstånd. Det belönande tillståndet kan vara antingen ett aktiverat tillstånd eller ett vilotillstånd, beroende på vilken belöningsmolekyl som frigjorts. (Erlanson Albertsson & Wingren 2008, s. 8-12).

När övergår då belöningsystemet i något negativt, dvs. beroende? Ett beroende kännetecknas av tvång. Något i belöningsystemet har ändrats så att ett tvång tillkommit. Ett första tecken på ett tvångsmässigt beroende är en ökad konsumtion av ämnet eller aktiviteten i fråga. Ett annat kännetecken är att man börjar ha hemligheter om det aktuella beteendet. Det finns ingen självklar definition på vad datorberoende eller internetberoende egentligen är, men man kan säga att om en person tappar kontrollen över sin användning kan den ses som ett beroende. Också ifall denna användning leder till konsekvenser som t.ex. ekonomiska problem, att skolan eller arbetet blir lidande, att de sociala kontakterna påverkas negativt eller att brukaren börjar lida av sömnlöshet, ångest eller depression, då kan man nog anta att brukaren har ett beroende. Idag ökar hela tiden antalet människor som blir dataspelsberoende och internetberoende, och behandlingshemmen för dessa beroendesjukdomar ökar. (Erlanson Albertsson & Wingren 2008, s. 68-81).

### **4.3 Sammanfattning**

Teknikanvändningen kan alltså leda till många olika konsekvenser, som t.ex. övervikt och koncentrationssvårigheter. Barnens hjärnor är inte utvecklade för att kunna ta in många olika intryck på samma gång, vilket leder till att de inte hinner bearbeta alla nya intryck de får från medier av olika slag. Barnen behöver kunna koppla bort alla medierelaterade intryck ibland, för att kunna slappna av och tänka på annat. Barnen behöver inte sluta använda teknik, men allt måste ske med måtta och det är föräldrarnas och pedagogernas roll att sätta gränserna för denna teknik användning. I nästa kapitel kommer vi att ta upp de pedagogiska teorier som vi anser vara mest



relevanta i vårt lärdomsprov. Dessa teorier är också bra för föräldrarna att få en kunskap om när de skall fostra sina barn.

## **5 Pedagogiska teorier**

Vi har valt att ta upp några av de vanligaste pedagogiska teorierna eftersom vi anser att de hör ihop med vårt tema på flera olika vis. För det första så behöver vi själva ha lite kunskap om olika pedagogiska synsätt när vi skall göra vår handbok, eftersom vi vill att läsaren skall få lära sig något på ett så pedagogiskt och bra sätt som möjligt. Sedan anser vi också att man inom uppfostran behöver få insikt i dessa teorier, som t.ex. behaviorismens idéer om belöning och bestraffning samt Piagets syn på inläring. De teorier vi anser vara mest relevanta inom vårt ämne är behaviorismen, kognitivismen, konstruktivismen, socialkonstruktivism samt Piagets teorier om barns inläring och utveckling.

### **5.1 Behaviorismen**

Behaviorismen utvecklades i USA under den första delen av 1900 talet. När behaviorismen uppstod ansåg man att den var revolutionerande eftersom synen på människan var mekanisk och man ansåg att människans beteende är mätbart. Behavioristerna anser att sann vetenskap bara kan grunda sig på det som kan observeras, räknas och mätas. De tycker att vi bara kan observera det som påverkar individen och vilket beteende detta orsakar. Påverkan kallas stimulus och reaktionen hos individen kallas respons. Eftersom vi inte kan läsa andra människors tankar kan vi inte förstå vad som händer inne i människan från att hon har tagit in sinnesintrycket tills hon reagerar. Imsen förklarar detta som att människan blir en "black box", det vill säga en maskin som reagerar automatiskt på yttre stimuli. Behavioristerna vill hitta sambandet mellan stimulus och respons och då man har hittat detta kan man forma mänskliga beteenden. I stora drag kan man alltså säga att behavioristerna anser att kunskapen är konstant, dvs. att den inte förändras. Man anser också att den som lär sig något är passiv. (Imsen 2000, s.30-31.; Parrish 2009, s. 130-132.; Häkkä, Kuokkanen & Virolainen 2008, s.47).

### 5.1.1 Klassisk betingning

Pavlov utvecklade teorin om klassisk betingning som är viktig när vi förklarar hur känslor förknippas med nya situationer och varför vi söker upp vissa situationer och undviker andra. Pavlov är mest känd för sitt experiment med hundar där han fick en automatisk reflex (salivering vid matsituationer) som utlöstes av andra stimuli (klocka som ringde). Detta uppnåddes genom att han kopplade stimuli på ett sätt så att dessa utgjorde vissa betingelser för att få hundarna att reagera, därför kallas det betingning. För att dessa automatiska reflexer ska fungera korrekt krävs det att man endast ringer i klockan vid matsituationer. Vid onödig användning av klockan så förstörs de automatiska reflexerna. Larry Rosen, professor i psykologi, säger att man kan jämföra vårt beroende av mobiltelefoner med Pavlovs hundar, vi hänger över våra telefoner precis som hundarna dreglade när de hörde klockan, och vi väntar ständigt på att få se att någon har skickat ett meddelande åt oss eller gillat en bild eller status. Vår automatiska reflex blir att jämt och ständigt kolla våra mobiltelefoner för att få stimuli, vilket leder till en belöningskänsla, nämligen jag är uppskattad och gillad. (Imsen 2000, s. 38-40; Den digitala drogen 2013).

En viktig del av betingningsteorin är känsloreaktionerna. Vissa händelser gör att man automatiskt känner behagliga känslor medan andra händelser framkallar obehagliga känslor. Dessa känsloreaktioner kan man lägga märke till på så sätt att människor undviker situationer som känns obehagliga samt att man dras till situationer som känns behagliga. Detta kan också kallas för belöning och bestraffning. I dag kan vi se dessa metoder i skolvärlden i form av gott betyg som belöning och kvarsittning som bestraffning.

I dagens samhälle är det vanligt teknik förknippas med njutning, och det kan bli en belöning att få se på en film efter en lång dag på daghemmet. Det kan också användas som bestraffning, att nu när du var så dum och slog Pelle så får du inte se på barnprogram ikväll. Vi tycker att det finns både för-och nackdelar med detta. Fördelarna är att man kan förstärka önskvärt beteende med hjälp av belöningar och löften om t.ex. att man får ett nytt dataspel om man uppför sig väl. Nackdelarna är att det lätt blir så att tekniken blir det viktigaste för ett barn, och barnen borde kanske inte tillbringa ännu mer tid framför media. (Imsen 2000, s. 70-72).

## **5.2 Piagets teori om barns utveckling och inläring**

Inom den kognitiva inläringsteorin anser man att lärande sker när en förändring i den kunskap man har lagrad i sitt minne äger rum. Man använder alltså kunskaper man redan har för att skapa ny kunskap och man konstruerar aktivt kunskap, man tar alltså inte bara emot den. Piaget var en filosof och psykolog som levde och verkade i Schweiz. Enligt Piaget så är det man lär sig och upplever inte något som påverkas av den yttre världen utan man bygger vidare på gammal kunskap och föreställningar. Människan lär sig genom att själv välja ut, tolka och anpassa all information till sitt eget system. Människan skapar kunskap i interaktion med omvärlden. Inläringen sker i huvuden på den som lär sig och inläringen blir då en individuell angelägenhet. Piagets olika utvecklingsstadier beskrivs till följande och dessa tycker vi att är relevanta när man pratar om barn och ungas utveckling. (Kroksmark 2012, s. 416-431).

### **5.2.1 Det sensoriskt - motoriska stadiet**

Det sensoriskt-motoriska stadiet är enligt Piaget det första stadiet som ett barn kommer i. Detta stadie varar upp till två års ålder och här handlar det om att barnet använder sina sinnen och sina motoriska färdigheter. Dessa färdigheter är allra först reflexer, men utvecklas med tiden till olika kombinationer av motoriska rörelser. Sättet att se, höra och känna får en speciell form och speciella strukturer ansluts till rörelsemönstren. Piaget påstår att det är handlingsmönstren som formar omvärlden. Här är det viktigt att tänka på att barnet behöver få leka fritt och röra på sig för att lära sig använda alla sina sinnen och för att utveckla de motoriska färdigheterna. Denna utveckling kan försenas eller försämrans ifall barnet redan vid denna unga ålder tillbringar mycket tid åt stillasittande aktiviteter framför en skärm. Den amerikanska barnläkarakademien rekommenderar att barn under två år inte skall titta på TV/dvd/surfplatta överhuvudtaget. (Egidius 2009, s. 98; Kroksmark 2011, s. 419-421; Lagercrantz 2013).

### **5.2.2 Det preoperationella stadiet**

Det preoperationella stadiet sträcker sig från två års ålder upp till sex års ålder. Här är barnet fortfarande bundet till sina omedelbara sinnesintryck. Barnet tänker ännu egoistiskt och agerar enligt sina känslor. Barnet försöker föreställa sig saker och ting

som t.ex. händelser, personer och situationer som inte händer just då. Barnet leker, ritar och berättar. Utmärkande för denna period är att barnet är ytterst egocentriskt, dvs. det kan inte ta en annan persons perspektiv eller se på saken ur någon annans synvinkel. (Egidius 2009, s. 97-98; Kroksmark 2011, s. 421-422).

Här är det precis som i föregående stadie viktigt att barnet får den tid det behöver till att leka fritt för att utveckla sin fantasi och sin förmåga att uttrycka känslor. Den amerikanska barnläkarakademin rekommenderar att barn i åldern tre till sju år kan titta på TV/dvd en till två timmar per dag, men då bör en vuxen vara närvarande och programmen bör vara berättande. Det finns inga bevis för att skärmtid stimulerar barns intellektuella utveckling, men det finns heller inga bevis för att det är direkt skadligt. Däremot kan det vara dåligt om det stjälar mycket tid från barnens naturliga lekar, fantasier och samvaro med familj och vänner. (Egidius 2009, s. 97-98; Kroksmark 2011, s. 421-422; Lagercrantz 2013).

### **5.2.3 De konkreta operationernas period**

De konkreta operationernas period sträcker sig från sju års ålder upp till elva års ålder. Under denna period börjar barnet kunna tänka logiskt, dock bara i samband med konkret material. Barnet förstår och kan använda sig av symboler. Om vi visar ett barn i de konkreta operationernas period sex kulor i en rad och sedan sprider ut samma kulor, så förstår barnet att det inte blir flera kulor när de sprids ut utan att de ännu är lika många. (Egidius 2009, s. 99; Kroksmark 2011, s. 423-424).

### **5.2.4 De abstrakta operationernas period**

De abstrakta operationernas period pågår från att barnet är 12 år tills det är runt 16 år. Här börjar barnet behärska tankegångar som räknas till vuxenvärlden, som t.ex. logiska saker som är abstrakta istället för konkreta. Piaget menar att ett barn måste vara 16 år för att kunna lösa ett problem och samtidigt formulera en fråga. (Egidius 2009, s. 99; Kroksmark 2011, s. 425-426).

Piaget menar alltså att all inlärning och utveckling förutsätter aktivitet från barnets sida. Assimilation, som betyder att ny kunskap anpassas till gamla scheman, är en aktivitet i sig självt, men bygger på fysisk och motorisk aktivitet, och samma med ackommodation, vilket betyder att gamla scheman ändras. (Imsen 2000, s. 281-285).

#### **4.2.5 Piagetkritiken**

Under 1970-talet började människor kritisera Piagets teori om utvecklingsstadierna. Man funderade på om det är ändamålsenligt att dela in barnen i dessa perioder, är det då meningen att alla barn är lika och lär sig samma saker under samma tid, eller bör det finnas utrymme för undantag? Man funderade också på om resultaten var genuina och verkligen gick att lita på. Man kritiserade både testsituationen och forskningsresultaten. Var forskningen på barnets eller forskarens villkor? Margaret Donaldson menade att de exempel som Piaget använder är obegripliga för barn och att de vuxna som ställer frågorna kan påverka svaret som fås av barnen. (Kroksmark 2011, s. 425-428).

### **5.3 Konstruktivism**

Konstruktivism handlar om att människor själva skapar och konstruerar kunskap i interaktion med omvärlden, till skillnad från t.ex. behaviorismen där en lärare så att säga serverar kunskap direkt till sina elever. Om man undervisar enligt det konstruktivistiska tankesättet så strävar man också efter att stödja och underlätta studerandens eget lärande.

Sammanfattningsvis kan man säga att den kognitiva konstruktivismen antar att nya iakttagelser tolkas utifrån tidigare kunskaper och erfarenheter, att kunskapen förändras, att den lärande är aktiv och att den inre regleringen är viktig. (Imsen, 2000, s.38-39; Häkkä, Kuokkanen & Virolainen 2008, s.47).

### **5.4 Socialkonstruktivism**

Inom socialkonstruktivismen granskar man hur kunskaper byggs upp som ett samspel mellan det kulturella och det sociala. Socialkonstruktivismen är speciellt intresserad av språket och hur saker får sin betydelse med hjälp av språket. Man menar att det någon säger är helt utan betydelse tills någon annan ger orden en betydelse. Verkligheten bildas genom samspel mellan människor och kan vara annorlunda i barngruppen på daghemmet beroende på vilka roller man har där. Den sociala interaktionen är ytterst viktig för inläringen och den lärandes aktivitet innebär att den medverkar i den gemensamma verksamheten.

Hos ett barn tar de kognitiva strukturerna form då barnet får erfarenhet av språket och gemensamma processer. Genom komplicerad interaktion lär barnet sig t.ex. attityder, tankemodeller, känslouttryck och beteendemodeller. Sammanfattningsvis kan man alltså säga att inom socialkonstruktivismen beror betydelseerna på tolkningen, det sociala samspelet är viktigt för inläringen och den som lär sig är aktiv under lärandeprocessen.

Här blir det ju tydligt att barn behöver få erfarenhet av det sociala och kulturella för att lära sig språket och att tolka attityder och beteendemönster. En stor användning av skärmtid kan inkräkta på detta område och försena barnets språkliga och sociala utveckling. (Häkki, Kuokkanen & Virolainen 2008, s. 42-48; Phillips & Soltis 2010, s. 83-84).

## **5.5 Sammanfattning**

De pedagogiska teorierna som vi behandlat i detta kapitel skiljer sig mycket från varandra. Det är upp till var och en att bestämma vilken teori man känner att passar bäst ihop med sig själv och sina värderingar. De pedagogiska teorier vi har valt att inkludera är behaviorismens mekaniska människosyn, kognitivismens syn på inläring, konstruktivismens kunskapsskapande i interaktion med omvärlden samt socialkonstruktivismens betoning av språkets betydelse.

I följande kapitel kommer vi att behandla lekens betydelse för alla barn i småbarnsåldern. Vi tar inte bara upp den fysiska leken utan även hur andra saker såsom det sociala samspelet man uppbygger genom leken samt hur de motoriska färdigheterna utvecklas med hjälp av leken.

## **6 Leken**

Leken har en central betydelse i barnens liv. De erövrar världen genom leken och de lär sig förstå hur de själva fungerar samt hur världen runt omkring dem ser ut. Leken hjälper barn att utforska miljön runt sig, de kan bearbeta intryck och erfarenheter samtidigt som de använder sin fantasi och kommunicerar med andra. Leken var en viktig del redan i Friedrich Fröbels pedagogik, då han ansåg att leken var barnens mest naturliga uttrycksform och deras egen väg till frihet och självständighet. (Pramling Samuelsson & Sheridan 2006, s. 83-84).

Leken har en stor betydelse för barnens fysiska, psykiska och sociala utveckling samt för deras tänkande och lärande. Leken som begrepp kan vara svårdefinierat men forskare har kommit överens om olika begrepp som tillsammans beskriver leken. Dessa är lustfylld, frivillig, spontan och symbolisk. Forskarna menar också att leken är ett aktivt och socialt engagemang. (Pramling Samuelsson & Sheridan 2006, s. 84-85).

Eftersom leken är ett så brett och svårdefinierat begrepp finns det flera olika definitioner på det, vissa menar att leken ska betraktas som en av människans mest utmärkande egenskaper, andra säger att leken är den mest dominerande formen av verksamhet hos barnen eftersom den har en så stor betydelse för deras fysiska och psykiska utveckling. Leken är något som barnen själva väljer att göra som gör det möjligt för dem att följa sina egna behov och intressen. En lek kan pågå i några minuter, timmar, dagar eller ibland upp till flera veckor. Under en lek kan barnen använda sig av sin fantasi eller så kan de ta hjälp av olika leksaker och redskap, tecken och symboler. I leken kan barnen tryggt uttrycka sina känslor t.ex. glädje, ilska eller sorg. Detta kan de göra eftersom de själva har kontrollen i leken. (Smidt 2011, s. 145; Lillemyr 2013, s. 27-29).

## **6.1 Utveckling**

Leken påverkar barnen på många olika sätt; socialt, känslomässigt, motoriskt och intellektuellt. Pramling Samuelsson menar att för barnen är leken kognitiv och symbolisk, då de föreställer sig olika saker. Leken är social eftersom barn oftast leker tillsammans med andra, den är också målmedveten eftersom barn har mål med leken men dessa mål kan ändras under lekens gång. (Pramling Samuelsson & Sheridan 2006, s. 85-88).

Leken är mer eller mindre nödvändig för människan. Att leka, om det då är tillsammans med andra eller själv innebär också att barnen får träna på sin självkontroll. De övar på att styra sina tankar när de koncentrerar sig på leken och den fantasivärld som de befinner sig i. De testar olika aktiviteter för att se vad som passar ihop med vad de andra gör i leken. Leken övar också barnets tro på sig själv.

Eftersom leken är så viktig på så många olika sätt för barnens utveckling bör den tas på största allvar. (Jensen & Harvard 2009, s. 53).

### **6.1.1 Fantasin**

Då barnen leker så stimuleras deras fantasi, inlevelse, kommunikation och förmåga till symboliskt tänkande och dessutom deras förmåga att samarbeta och lösa problem. Under leken kan barnen fantisera att de leker i framtiden eller i det förflutna. För barn är allt möjligt i leken! Fantasin och inlevelseförmågan påverkar varandra och ett barn som har en utvecklad lekförmåga kan lättare sätta sig in i sin kompis situation. (Pramling Samuelsson & Sheridan 2006, s. 86).

När barnen leker olika fantasilekar och rollekar använder de minnen av deras tidigare erfarenheter och upplevelser. Barnen kan förvandla verkligheten till något annat, t.ex. kan de föreställa sig att de är en karaktär ur ett tv program de sett tidigare. De kan lägga sig in i rollen som superhjälte och låta fantasin sväva iväg i deras rollekar. Det som kan verka omöjligt kan för barnen i leken vara helt naturligt. De kan klä ut sig till någon annan och de kan för en stund drömma sig bort och leva sig in i t.ex. en prinsessvärld. Detta övar också upp deras kreativitet. (Almqvist 1991, s. 60-63; Strandberg 2014, s. 119-121).

### **6.1.2 Sociala kompetensen**

Då barnen leker tillsammans med andra utvecklar de sin sociala kompetens och de lär sig samtidigt att leva tillsammans med andra människor. Barnen lär sig att skratta men också att bli arga utan att bråk uppstår. Dessutom lär de sig att kompromissa samt att känna sympati och empati, vilket alla är viktiga emotionella färdigheter som de kommer att behöva senare i livet. (Pramling Samuelsson & Sheridan 2006, s. 86-87).

Catherine Garvey (1977) har studerat barn då de leker i små grupper och kommit fram till tre sociala regler som bör finnas för att leken ska fungera smidigt. Det måste finnas ett samförstånd så att barnen är överens om att man leker och vad man leker. Det ska finnas ömsesidighet så att leken utspelar sig på lika nivå oberoende barnens ålder och storlek. Det ska också finnas turtagande, det är inte bara en som ska



bestämma och hitta på vad man ska leka utan barnen måste lära sig att turas om. (Jensen & Harvard 2009, s. 76-78).

Barn som leker tillsammans med andra lär sig att tillsammans lösa olika problem som kan uppstå under lekens gång. Eftersom leken är social, emotionell och samtidigt kognitiv så vill barnen vara en del av den. Pramling Samuelsson och Asplund Carlsson säger att det inte blir en bra lek för barnen om det fattas en kreativ, skapande och fantasifull miljö. Leken utvecklas som bäst då alla som deltar i den är lika aktiva och bidrar med olika idéer. (Pramling Samuelsson 2006, s. 86-87 & Asplund Carlsson, 2014. s. 56).

Barn som spenderar mycket tid bakom olika skärmar går miste om dessa färdigheter och kan ha svårt att komma överens med andra människor senare i livet. Barn kan också ha svårt att förstå dessa barn som inte lärt sig de sociala spelreglerna. Många barn som kallas "problembarn" saknar de grundläggande kunskaperna som finns i leken. Jensen och Harvard (2009) skriver att den som inte förstår han förstör. De barn som redan från väldigt liten ålder är storkonsumenter av skärmtid lär sig inte de sociala lekreglerna lika naturligt eftersom skärmtiden inkräktar på deras lek.

## **6.2 Fysiska leken**

Den fysiska leken är väldigt viktig för barn i småbarnsåldern, de utvecklar den motoriska delen och lär sig mycket om finmotoriken. En stillasittande livsstil är inte bra för någon och speciellt inte för små barn, de ska springa och röra på sig så att de kan få utlopp för sin energi. Åsa Harvard (2004) menar att barns bruk av medier kan leda till att de ägnar sig mindre åt att leka vilket kan betyda att de senare i livet kan få olika fysiska problem. En undersökning gjord i Australien visar att skärmtiden har ett starkare samband till fetma än vad brist på fysisk aktivitet har. (Jensen & Harvard 2009, s.45; Lagercrantz 2013).

## **6.3 Lekens påverkan av skärmtiden**

Leken har alltid spelat en stor roll i människan liv och utveckling, dessutom är leken den mest framträdande aspekten i barndomen. Man har ansett att leken är en förutsättning för att utveckla kreativiteten och konsten. Idag kan vardagen se mycket

annorlunda ut för ett barn än vad det gjorde för våra föräldrar eftersom medierna tar allt mer plats i vår vardag och de kommer att påverka oss på många olika sätt. Medierna och användningen av skärmtid ökar hela tiden samtidigt som den sjunker allt längre ner i åldrarna hos barnen i vårt samhälle.

För de barn som växer upp i dagens samhälle får teknologin en allt större del av deras vardag. Barnen tycker att det är ganska självklart att de också ska få ta del av användningen av tekniken eftersom det ofta finns flera avancerade tekniska redskap i hemmet. (Almqvist 1991, s. 26-27).

Idag finns det många diskussioner kring huruvida dataspel ska räknas som lek och om olika spel på en surfplatta räknas som lek. Medierna får en allt större plats i barnens liv redan från en ung ålder och de står därför som en allt större del av barnens lärande. Samtidigt så tar TVn, datorerna och de andra medierna tid bort från barnens naturliga lek. Ofta kan medierna bli en del av leken, då de härmar det som de sett i ett datorspel och sätter in detta i deras egen lek. För barnen kan en stor förbrukning av skärmtiden leda till att deras fysiska lek blir lidande vilket kan leda till negativa hälsoeffekter. (Jensen & Harvard 2009, s. 47).

Man kan fundera om dataspel räknas som lek. En figur som ingår i ett dataspel kan vara någon som man leker med men att själva figuren räknas som en leksak är man inte överens om. Då ett barn spelar sätter hon verkligheten åt sidan och befinner sig i en fiktiv värld, lyckas hon med det som dataspellet går ut på kan hon känna glädje men också en bättre självkänsla vilket kan bidra till en större inre motivation. Man kan hur som helst inte ersätta barnens naturliga och fysiska lek med dataspel och skärmtid. (Lillemyr 2013, s. 50-52).

Datorerna och medierna följer oss allt mer i vår vardag, de flesta äger en dator och en TV, många har utöver dessa teknikprylar också smarttelefoner och surfplattor. Många använder dator både på jobbet och hemma och internet är nästan ett måste för att klara sig i dagens samhälle. Lillemyr funderar då kring om det alls finns något lekpräglat över användningen av datorer. Han skriver att många tycker det medan det finns många som inte alls håller med. De som inte håller med tycker att datorn inte alls bjuder in barnen till lek utan den bara bjuder in dem till ett stillasittande liv

inomhus. Som tidigare nämndes leder detta till att den fysiska leken blir lidande vilket kan leda till t.ex. övervikt hos barnen. (Jensen & Harvard 2009, s. 45; Lillemyr 2013, s. 50-52).

## **6.4 Sammanfattning**

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

I nästa kapitel tar vi upp vikten av anknytning, vilket på sätt och vis hör ihop med leken. Detta eftersom det anknytningsmönster och psykologiska band som har utvecklats mellan ett barn och en närvarande vuxen under de första åren påverkar hur man fungerar tillsammans med andra människor, t.ex. under en lek.

## **7 Anknytning**

Vi har valt att inkludera anknytning i vårt lärdomsprov eftersom anknytning är en av de viktigaste beståndsdelarna under ett barns tidiga år i livet. Anknytningen hör ihop med vårt syfte eftersom anknytningen kan bli lidande om barnet har en stor teknikkonsumtion. Barns anknytning utvecklas inte enligt de grunder som vi nämner nedan ifall tekniken utgör en så stor del av barnens vardag att det psykologiska bandet inte hinner utvecklas och bli starkt mellan barn och en närvarande vuxen. Anknytningen är även viktig för föräldrarna att tänka på när de fostrar ett barn och vi vill att de ska vara medvetna om att ifall en trygg anknytning inte utvecklas så kan barnet vara i riskzonen att drabbas av till exempel koncentrationssvårigheter i skolan eller andra personlighetsstörningar. (Hart & Schwartz 2010, s. 270-275).

När man pratar om anknytning som kommer från det engelska ordet attachment så menar man något mindre som hänger ihop med och är beroende av något större. Med detta menar man att ett litet barn är beroende av sina föräldrar eller andra vuxna i sina första år i livet. Anknytningen utvecklas under de första levnadsåren och

resulterar i ett psykologiskt band mellan barn och en närvarande vuxen. Samspelet mellan barn och en vuxen utvecklas och blir starkare när barnet känner sig tryggt och vet att den vuxne finns där som en trygg famn för att beskydda och trösta när det behövs. Föräldrarna har inte samma anknytning till barnet som barnet har till dem, eftersom anknytningen är beroende av hur samspelet utvecklas. Anknytningen har en avgörande betydelse för den tidiga barndomen men också för framtiden. Det sättet som det lilla barnet blir omhändertaget lägger grunden för och påverkar den växande människans möjligheter och förståelse för att ha hand om andra människor. (Karlsson 2012, s.21; Broberg, Hagström & Broberg 2012, s. 33).

Anknytningsteorins upphovsman är John Bowlby som var en psykoanalytiker under större delen av 1900-talet. Förutom att han har hjälpt till med världshjälpsorganisation WHO så har Bowlby skrivit böcker om *Attachment and loss*. I böckerna beskriver Bowlby hur anknytningen påverkar människans utveckling samt vilka konsekvenser vanvård, försummelse och separationer i småbarnsåldern kan få senare i livet. Även Mary Ainsworth verkade under 1900-talet och var en betydelsefull person i anknytningens historia. Hon studerade den trygga anknytningens betydelse och vad som händer om det saknas trygghet i familjen. Ainsworth och Bowlby arbetade tillsammans livet ut eftersom de kom fram till att de kompletterade varandra på ett bra sätt. (Broberg, Hagström & Broberg 2012, s. 33-34; Hart & Schwartz 2010, s. 69-71; Hart 2009, s. 18).

Ainsworth och Bowlby beskrev anknytningen som ett specialfall inom en större grupp av känslomässiga band. Det som dessa band har gemensamt är att de har varaktighet över tid, de riktas mot en specifik individ som inte är utbytbar, i detta fall en förälder, och dessa band har också en känslomässig relevans för individen. De betyder också att personen som ofrivilligt måste skiljas från sin anknytningsperson känner obehag eftersom den som är anknuten söker tröst, trygghet och beskydd hos sin anknytningsperson. Det är den sistnämnda punkten som skiljer en vanlig relation från en anknytningsrelation. (Broberg, Granqvist, Ivarsson & Risholm Mothander 2006, s. 55; Broberg, Hagström & Broberg 2012, s. 34-36).

## **7.1 Olika anknytningsmönster**

Regelbunden fysisk kontakt mellan barn och förälder gör att man successivt utvecklar ett anknytningsmönster. Barn har inte endast en anknytning till en trygg förälder utan de barn som har haft föräldrar som vanvårdar eller misshandlar dem har också en uppbyggd anknytning. (Broberg, Granqvist, Ivarsson & Risholm Mothander 2006, s. 49). Det är endast barn som har gått från famn till famn och aldrig har hunnit utveckla en anknytning som inte alls skapar en anknytningsrelation till någon. Främmandesituationen är en undersökning som görs på basen av observation av barn i åldern ett till två och deras vårdnadshavare. Detta görs för att undersöka samspelet mellan barnen och deras vårdnadshavare i hemmiljön. Ainsworth utförde denna undersökning för att få reda på vilket anknytningsmönster barnen hör till. (Hart & Schwartz 2010, s. 250-251; Broberg, Hagström & Broberg 2012, s. 49).

### **7.1.1 Trygg anknytning**

Man kan säga att anknytningssystemet vid trygg anknytning fungerar som en termostat. När barnet upplever trygghet slås anknytningssystemet av. Detta gör att barnet vågar utforska världen. Barn som har en trygg anknytning vet att de alltid kan återvända till den trygga hamnen som utgörs av en förälder eller annan närvarande vuxen. För att ett spädbarn ska kunna utveckla en trygg anknytning så måste barnet veta att förälder lyssnar, förstår och vill hjälpa vid behov. Inom den trygga anknytningen finns det ett osynligt gummiband mellan barnet och den vuxna som kan töjas ut, vilket gör att barnet vågar röra sig längre bort från den vuxne eftersom de vet att den vuxne alltid finns där ifall de behöver närhet och beröring. I västvärlden har runt 60-70% av alla barn utvecklat en trygg anknytning till åtminstone en av sina föräldrar eller annan vuxen. (Hart & Schwartz 2010, s. 251-252; Broberg, Hagström & Broberg 2012, s.51-52).

### **7.1.2 Otrygg men organiserad anknytning**

Det finns två typer av otrygg anknytning. Den första kallas undvikande anknytning och kännetecknas av att barnet inte visar något behov av att använda föräldern som en trygg bas. Denna anknytning utvecklas när barnet har erfarenhet av ett samspel där föräldern visar att han eller hon inte tycker om när barnet är klängigt eller

behövande. Föräldern lyssnar inte på barnet och tar inte hänsyn till barnets känslomässiga behov. Det kan också hända att föräldern har avvisat barnets signaler eller förbisett deras behov. Barnet lär sig att inte gnälla över småsaker, det är bäst att hålla dessa behov för sig själva eftersom de har blivit vana med att de inte tas på allvar. Barn med undvikande anknytning lär sig att bli känslomässigt självständiga och att hantera situationer de inte är mogna för på egen hand. När ett barn med undvikande anknytning växer upp kan de utveckla en svårighet att förstå andras känslomässiga behov och de kan också vara ganska osjälvständiga. I västvärlden är det ungefär 20 % som har en undvikande anknytning. (Hart & Schwartz 2010, s. 251-252; Broberg, Hagström & Broberg 2012, s. 52-53).

Den andra otrygga anknytningen kallas ambivalent anknytning. Detta mönster utvecklas när föräldrarnas samspel med barnet är oförutsägbart. Barnet får svårigheter att förutse om och hur föräldern kommer att reagera på barnets känslomässiga utbrott. Det kan handla om att ett barn har ramlat och slagit sig i förskolan. Byxorna har fått ett hål på knät och barnet blir väldigt osäkert och skrämt inför hur föräldern ska reagera på detta. Är det ett problem att byxorna blev förstörda, kommer föräldern bli arg och besviken på barnet eller kommer föräldern inte att reagera alls? Barnet vet inte om föräldern kommer att bli arg över att byxorna är trasiga eller om föräldern blir arg över barnets känslor. Barnet är helt enkelt osäkert. I västvärlden är det omkring 10 % av barnen som har utvecklat en ambivalent anknytning. (Broberg, Hagström & Broberg 2012, s. 53-54).

### **7.1.3 Desorganiserad anknytning**

Ett barn utvecklar desorganiserad anknytning till en förälder när samspelet i hög grad grundar sig på rädsla. Detta kan göra att barnets känslomässiga utveckling blir skadad. Föräldrar som har egna traumatiska erfarenheter från barndomen kan reagera på ett spädbarns signaler på ett sätt som är skrämmande för barnet. Ett litet barn kan bli skrämt när det åskar mycket och börjar på grund av detta gråta hysteriskt för att få tröst av en förälder. Då reagerar föräldern på barnets gråt på ett sätt som gör att barnet också blir rädd för föräldern, detta leder till en olöslig konflikt mellan barnet och föräldern eftersom barnet inte får den tröst som behövs i denna situation. Det blir en ond cirkel på grund av att föräldern inte bemöter barnet på det sätt som barnet vill ha och behöver på grund av rädsla för åskan. Har man denna

desorganiserade anknytning kan det leda till problem senare i livet i form av svårigheter att få vänner men även olika slags beteendeproblem. (Broberg, Hagström & Broberg 2012, s. 54-56).

## 7.2 Anknytningens betydelse för utveckling

Utvecklingen som varje människa går igenom hela livet kan ha stor grund i hur anknytningen har sett ut vid småbarnsåren. Om man som barn haft en otrygg anknytning kan det i senare livet märkas genom att man är o-empatisk och "kör över" andras känslor.

Beroende på vilket anknytningsmönster man haft under sin tidiga barndom påverkar det hur man bemöter andra människor samt vilka förväntningar man har på hur andra ska bemöta en själv. Barns behov och utveckling påverkas av många olika faktorer, inte bara anknytning. Anknytning har stor betydelse men om man har haft en otrygg anknytning behöver det inte betyda att hela framtiden är förstörd. Studier visar att det inte finns någon skillnad mellan könen på vilket anknytningsmönster man har haft. (Broberg, Hagström & Broberg 2012, s. 120-121).

Ett barn som har format en trygg anknytning till sina föräldrar eller någon annan vuxen under de första levnadsåren behåller ofta den inre tryggheten genom hela livet. Detta beror ofta på att barnet har haft ett tillfredsställande samspel med sina föräldrar och har byggt upp flera stabila inre arbetsmodeller som sedan bildar olika mönster för hur barnet relaterar till andra människor och hur de hanterar påfrestningar. Olika studier visar också att barn som haft en trygg anknytning under småbarnsåren ofta har bra kamratrelationer senare i livet. De är ofta mer omtyckta av jämnåriga än de barn som haft en otrygg anknytning. Senare i livet har de också en bättre självkontroll och en bättre känslomässig regleringsförmåga än barn med otrygg anknytning. (Karlsson 2012, s. 73-74).

De barn som har haft en otrygg men organiserad anknytning har också lyckats bygga upp organiserade inre modeller som lärt dem skapa sammanhang i sina liv. De har en uppfattning om vad en dag ska innehålla samtidigt som de har en uppfattning om sina egna behov och sitt eget tillstånd. Men studier har visat att barn som haft en otrygg

anknytning senare i livet har svårt att kunna ingå i nära relationer med andra människor utan att tappa sin egen identitet. Den otrygga anknytningen minskar också på förmågan att kunna reglera starka affekter utan att övermannas av dem samt att kunna se andra människor som individer med egna känslor och viljor. (Karlsson 2012, s. 74).

När barnet blir äldre minskar behovet av fysisk närhet till sina föräldrar eller annan vårdnadshavare. Äldre barn tycker oftast att det är mer givande att umgås med barn som är i samma utvecklingsstadier som de själva. De får deras närhetsbehov från sina vänner. Vid sjukdom och trötthet har dock barnen samma behov av närhet som ett litet barn eftersom de behöver känna tryggheten som de får i en trygg hamn.

De föräldrar som har en ekonomisk trygghet och en stabil grund i sitt liv med t.ex. stora sociala nätverk har större lyhördhet för sina barn eftersom de inte behöver oroa sig över praktiska saker som t.ex. att ha råd att köpa mat. Dessa barn hamnar lättare i goda umgängeskretsar vilket gör att de kanske får en bättre start i livet än om de skulle ha växt upp under fattiga förhållanden. Om man istället har vuxit upp i en ekonomiskt utsatt familj där det finns många olika problem som t.ex. missbruk och psykiska sjukdomar, kan det finnas en risk för att man utvecklar en desorganiserad anknytning till sin förälder, vilket kan leda till svårigheter senare i livet. (Karlsson 2012, s. 75).

I dagens samhälle är det vanligt att barn i småbarnsåldern använder sig av teknik. Vid en stor teknikkonsumtion kan anknytningen till föräldern bli lidande. Man kan tänka sig att ett barn eller en förälder som tillbringar mycket tid åt medieaktiviteter inte hinner utveckla ett bra anknytningsmönster eftersom det helt enkelt inte finns tid för detta. Å andra sidan kan det vara en slags gemenskap att kolla på film tillsammans, barn och föräldrar. Men barn behöver beröring och stimulans av en närvarande vuxen och det får man inte genom teknikapparater.

### **7.3 Bekräftelse genom anknytning**

Om ett barn har en trygg anknytning till en förälder eller annan vuxen så får de också mycket bekräftelse. De lär sig att det är okej att visa sina känslor och att uttrycka sina



åsikter oberoende om föräldern håller med eller inte. Detta gör att barnet får en stark självkänsla och en sund självbild vilket gör att barnets utveckling går i en positiv riktning i livet. Ett barn föds inte med självförtroende utan det byggs upp genom omgivningens bemötande, främst av föräldrarna. Ansvaret ligger hos föräldrarna och ger inte föräldrarna möjlighet åt barnet att få utveckla en god självkänsla och självförtroende så kan det istället leda till att barnet lider av en dålig självkänsla. Den dåliga självkänslan kan uttryckas genom leken samt samspelet med andra barn i samma åldersgrupp. (Kreutz Wirfelt 2014, s. 330-331).

I den trygga anknytningen så har föräldern en förmåga att lyssna, förstå och svara på barnets känslor och detta leder till att barnet får känna den bekräftelse han eller hon behöver för att utveckla en trygg grund i livet. De vågar tro på sig själv men vågar även misslyckas eftersom de vet att deras föräldrar ändå finns där oavsett. (Broberg, Hagström & Broberg 2012 s. 51-52).

## **7.4 Sammanfattning**

Anknytningen är grunden i ett barns liv. Vi poängterar vikten av att anknytningen inte kan ersättas med skärmtid eftersom barn har ett stort behov av beröring och närhet av en vuxen gestalt. Det är inte självklart att alla barn har en trygg anknytning utan det finns flera olika anknytningsmönster. Det anknytningsmönster som har utvecklats under barndomen kan ta sig i uttryck på olika sätt senare i livet. Det är upp till den närvarande vuxne vilket anknytningsmönster som uppstår. I nästa kapitel diskuterar vi rutiner och gränssättning och hur viktiga de är för att en familj ska kunna bygga upp en välfungerande vardag.

## **8 Rutiner**

Det har i alla tider varit avgörande att rutiner gör så att vardagen går runt på ett smidigare sätt än om man tar allt som det kommer. När barn är med i bilden så blir det lätt kaotiskt i hemmet om rutiner uteblir. Redan att man som förälder säger "god morgon" varje morgon, att barnen leker med andra barn på daghemmet och äter middag tillsammans hör till vanliga rutiner i vår vardag. Att få in rutiner i vardagen kan kännas som ett kaos till en början, men så fort rutinerna har blivit en vana så löser sig det mesta av sig själv. Kaoset som finns i vardagen innan en sak har blivit en

rutin kan jämföras med när man själv till exempel tar upp träningen igen efter en paus, det är alltid lite jobbigt och tungt att komma in i rutinerna igen men efter en stund löper det på bra.

För att få en så smidig vardag som möjligt är det viktigt att man varierar sina upprepade rutiner eftersom oföränderliga rutiner kan resultera i att utvecklingen hos barn stannar upp. När en rutin sitter i ryggmärgen kan man gå vidare till nästa rutinövning så att inte barnen känner att det blir för enformigt och börjar arbeta emot att rutinerna ska fungera. En vanlig rutinövning kan vara vid en matsituation när man lär sitt barn att inte kasta mat eller för att koppla till vårt syfte och gör en rutin i hur man använder sig av tekniken och hur mycket per dag. (Sommer 2003, s. 125-127).

Det är inte bara viktigt att ha rutiner på morgonen och innan man för barnet till daghemmet utan även på fritiden. Den dagliga rutinen gör det möjligt för ett barn i småbarnsåldern att forma och upprätthålla relationer med vuxna men också med andra barn. (Smidt 2013, s. 72). Speciellt när barnet ska nattas är det viktigt att barnet får varva ner utan att titta på till exempel TV. Studier som har gjorts har visat att om man varvar ner med hjälp av TV-tittande så drar det ut på hela nattandet eftersom barnet har många nya intryck att ta in från TVn som gör att det tar längre innan han eller hon kan somna. Folkhälsan har skrivit om en sådan studie om gjordes på barn i åldern nio till tolv där barns sömnvanor undersöktes. Undersökningen gjordes i Helsingforsregionen första gången år 2006 och utfördes sedan igen år 2008. Undersökningen gick ut på att de utredde om barns sömnvanor förändrades under vardagar och veckoslut om de hade elektronisk teknik i sovrummet. Till elektronisk teknik räknades TV och dator.

Sömnrekommendationer för barn i denna ålder är 10 timmar varje natt. Spenderar man några timmar med tekniken innan läggdags kan man få svårigheter att slappna av och känna sig utvilad dagen efter. Även om denna undersökning inte är gjord i samma åldersgrupp som vi riktar in oss på så påverkar tekniken yngre barn på samma vis. Det kan dock vara svårare för yngre barn att få tag i sömnen eftersom de inte har samma filter som äldre barn vad gäller att filtrera nya intryck. Alla människor påverkas på samma sätt av ljuset eftersom det tar sig in i hjärnan och det leder till att

de har svårt att slappna av och somna. Ett alternativ till TV tittandet på kvällen kan vara att läsa en godnattsaga, eftersom barnet då själv får använda sin egen fantasi och har sina egna intryck och styrs därmed inte av omvärlden. (Folkhälsan, 2013).

Resultatet i undersökningen var följande: barns sömnvanor förändrades. Barn som spenderat en timme framför elektroniken gick till sängs senare inte bara på veckoslut utan även på vardagar. En sak som kom fram i undersökningen var att pojkar påverkas mera av användningen än flickor.

## 8.1 Gränssättning

Att sätta gränser och att prata om uppfostran överlag i Finland är ett väldigt känsligt ämne. Ämnet är svårt att få fram fakta om eftersom det är så personligt och individuellt. Alla familjer har egna rutiner och gränssättningar men i grunden så är alla lika måna om att familjen ska fungera bra. För att forma en familj med struktur behöver man dessa gränssättningar. Det finns många handböcker om ämnet men sakerna som tas upp är baserade på egna erfarenheter eller utgående från intervjuer med föräldrar.

Som förälder så ingår det att göra upp gränser för sina barn. Det är viktigt att barnen inte har makten redan från småbarnsåren. Enligt Grandelius så rekommenderas det att man börjar sätta gränser åt barn vid tio månaders ålder. Före barnet är tio månader handlar det inte om att konkret göra upp gränser åt denne utan mest bara att ösa kärlek över det eftersom barnet är så litet att det inte förstår vad som pågår. Vid 10 månaders ålder handlar det oftast om att säga "ja" och "nej" åt barnen och på samma gång introducerar man dem till framtida gränssättningar. Bara för att man säger nej åt sitt barn betyder det inte att man förskjuter barnets känslor. Genom gränssättningen ska man istället kunna stoppa barnets oönskade beteenden och inte kränka barnets integritet. (Grandelius 2006, s. 106-109).

I boken Växa- inte lyda beskrivs det tre olika typer av gränssättningar som finns i barns vardag. En auktoritär, en naturlig och en demokratisk gränssättning diskuteras i texten. Grundidén med den auktoritära gränssättningen är att det är den vuxne som vet bäst. Här anser man att förhandling med barn bara är en onödig ansträngning

eftersom barnen inte har något viktigt att komma med. Även om man låter sina barn berätta vad de känner och önskar så är det i slutändan föräldrarna som bestämmer. I samma bok av Gustafsson så menar han att det är viktigt att man påminner barn om de regler man har kommit upp med så att barnen vet om dem, bryter de mot reglerna anser han att det är viktigt att det får konsekvenser. Barn ska enligt honom veta vad som är accepterat att göra för att man i framtiden ska undvika missförstånd. (Gustafsson 2010, s. 113-114; Kreutz Wirfelt 2014, s. 273).

Naturlig gränssättning är när man som förälder markerar vilka gränser man har satt upp samt att man hjälper barnet att bygga upp ett eget inre normsystem. Det är viktigt att man tar hänsyn till andra och inte bara utgår från sig själv. Gustafsson har som exempel att om mamma Nadja och pappa Misja behöver lugn och ro så är det barnets roll att ta hänsyn till deras önskan. Kortfattat så bygger föräldrarna upp regler som hur viktigt det är att man sover på natten men att det är barnets egen uppgift att prova sig fram och ha lite frihet i sin vardag. (Kreutz Wirfelt 2014, s.274).

Den tredje gränssättningen som Gustafsson utgår ifrån är den demokratiska gränssättningen. Denna gränssättning är den som tar mest hänsyn till alla i familjen. Föräldrarna och barnen bygger tillsammans upp regler och gränser som alla i familjen kan acceptera och respektera. Föräldrarna i denna gränssättning är inte så diktatoriska som i den auktoritära gränssättningen men inte heller så lösa och fria som i den naturliga gränssättningen. Denna gränssättning känns mera accepterad av alla parter. (Kreutz Wirfelt 2014, s. 275).

Vidare i boken diskuteras det ivrigt vilken gränssättning som är mest lämpad för en bra vardag för barnen. Den auktoritära gränssättningen har visat sig vara den som ger mest lugn och ro för en familj eftersom barnen vet vad det är som gäller och gränserna ifrågasätts inte. Den naturliga gränssättningen påpekar däremot vikten av att barn får ta ansvar redan från tidig ålder samt att de lär sig att tänka själv. Även det empatiska tänkandet kommer här igång eftersom det är naturligt att ta hänsyn till andras behov och inte bara sina egna behov.

Demokratisk gränssättning är den som beskrivs som den mest accepterade i vårt samhälle idag. Det är viktigt att göra upp reglerna tillsammans eftersom samarbetet mellan barnen och föräldrarna då ökar. Dessutom är det bra för framtiden att tänka

demokratiskt. Denna demokratiska gränssättning är också den som enklast kan kopplas ihop med principerna i FN:s barnkonvention. Alla är delaktiga i att en familj ska fungera. (Gustafsson 2010, s.110-120).

Barn som är under fem år behöver gränssättningen från föräldrarna. De är inte kapabla att själva strukturera upp sitt liv utan behöver den vuxnes närvaro och deras gränser. Som förälder är det viktigt att man i en sådan situation inte är konflikträdd eftersom barnen kommer att protestera i alla fall eftersom det hör till barnens natur. Enligt Kreutz Wirfelt kan barn ha obehagliga beteenden ifall man inte sätter gränser. Det kan vara beteenden som att använda fula ord och att slåss, Kreutz Wirfelt säger att om man som förälder accepterar dessa beteenden är det mycket lättare för barnen att föra vidare dem till andra barn. (Kreutz Wirfelt 2014, s. 264-265).

### **8.1.1 Curlingföräldrar**

I dagens samhälle pratas det väldigt mycket om curlingföräldrar. Curling är kortfattat ett lagspel där man har en sten med handtag som spelas längs en markerad isbana. Hela spelet styrs av ledaren som står i boet och styr hela spelet. Spelet går ut på att spelarna ska borsta isbanan så att stenen ska gå i en riktning mot boet med så lite problem som möjligt.

Begreppet curling och uppfostran har på senare tid sammankopplats eftersom vissa föräldrar anses curla sina barn. I grunden betyder det att föräldrarna sopar bort alla hinder under ett barns liv så att de ska kunna leva problemfritt. Barnet som curlas får en uppgjord bana ut från boet (hemmet) mot en framtid på egen hand där curlingföräldern så långt som möjligt har undansopat alla hinder på vägen för att inte barnet skall behöva utsättas för motstånd och motgångar.

Grandelius har i sin bok om att sätta gränser intervjuat en man som har växt upp med curlande föräldrar. Han berättar att hela hans uppfostran var väldigt annorlunda eftersom han fick göra precis allt han ville. Ett exempel han gav var att han ofta använde ugnen i köket som garage till sina bilar, detta tyckte föräldrarna var helt okej även om de inte kunde använda ugnen för matlagning på flera veckor. Deras matlagning blev på så sätt lidande men föräldrarna bjöd på det. Än idag förstår mannen som blev intervjuad inte varför han fick göra en sak som ovanstående. Han

berättar också att han en tid trodde att han var funktionshindrad eller på något sätt annorlunda än de andra barnen eftersom han fick göra saker som inga andra barn fick göra. Han berättar att hans liv kändes lite som att det var på låtsas. I efterhand så säger han att det inte är ett bra alternativ för föräldrarna att undansopa varje motgång i barnets liv eftersom förr eller senare kommer barnet att bli utsatt för motgångar. Personen som blev intervjuad berättar att hans motgångar blev mycket svårare i vuxen ålder eftersom han inte har fått uppleva motgångar som barn. Att vara curlingförälder är motsatsen till att sätta upp gränser och ha krav på barn i småbarnsåldern. (Grandelius 2006, s. 33-36).

### **8.1.2 Gränssättning och skärmtid**

När vi pratar om skärmtiden hos barn är det viktigt att ha fasta gränser. Det kan lätt hända att man förlänger sin skärmtid om man har luddiga gränser. Grandelius säger också att det är viktigt att ha dessa tidsgränser för barn, de kommer i alla fall att testa gränserna men det är normalt för alla barn att göra det förr eller senare i livet. Eftersom barn inte ska få spendera allt för mycket tid framför tekniken är det viktigt att föräldrarna bestämmer över barnen eftersom barnen inte har sitt långsiktiga tänkande och konsekvenstänkande i kraft. (Grandelius 2006, s. 160-162).

Idag finns det något som heter föräldrakoll som man som förälder kan använda sig av vid teknikanvändning för barn. Det fungerar så att man som förälder kan blockera vissa hemsidor och program på datorn till exempel som man inte vill att sitt barn ska använda sig av. Det är vanligt att det handlar om våldsamma spel eller att skydda sina barn mot pornografi och våld. Föräldrakollen kan man laga genom att kontakta sitt viruskydd man har på sin dator eller telefon så att man genom dem kan ordna föräldrakollen. Förutom att blockera eventuella sajter kan man även sätta in en tidsbegränsning för barnen så att man inte kan använda internet på obestämd tid. För att använda sig av Internet utanför föräldrakollen behöver man ett lösenord. På hemsidan PC för alla hittar man enkla instruktioner på hur man konkret lagar föräldrakollen till sin familj om man väljer att använda den.

## 8.2 Mutning genom belöning och bestraffning

När man förklarar mutning och hur det tas i användning så finns det flera olika syner på det. Vissa anser att det inte är tillåtet att använda sig av mutning i till exempel barnuppfostran medan andra använder det på ett mera accepterat sätt. Det finns inga rätt och fel i användningen av mutning så länge det inte går emot lagstiftningen. Mutning kan användas när det gäller barn och deras teknikanvändning. I våra gruppdiskussioner diskuterade vi huruvida mutning används i deras vardag. Deras åsikter angående mutning var att det är acceptabelt i måttlig mängd. Mutning använde de mest på platser där de ansåg att det inte var passande med tillsägelser och all den gråt som kan uppkomma från barnen när de inte får som de vill. De berättade att i sådana känsliga situationer fungerade mutningen bra eftersom de kunde säga till sina barn att om de betedde sig utmärkt i butiken får de tillbringa en stund av kvällen med att t.ex. titta på sin favoritfilm.

Att använda sig av behavioristiska teorier när man pratar om mutning är vanligt. Detta på grund av att man oftast använder sig av mutningen som belöning eller bestraffning. Som vi nämnde tidigare är det ofta i känsliga situationer som föräldrarna använder sig av mutning eller milda hot. Om du inte gör dina läxor får du inte vara på datorn ikväll, plockar du inte upp dina leksaker efter att du har lekt så får du inte titta på TV före läggdags, är du snäll i butiken när mamma handlar kan du få äta glass framför TVn när vi kommer hem, ja listan är lång med mutningsalternativ. Alternativt till bestraffning kan man använda sig av belöning. Där handlar det mera om att uppmuntra och belöna barn om de har gjort något bra. Eftersom vi i vårt lärdomsprov diskuterar barn och deras teknikanvändning så drar vi paralleller till det och användning av mutor i sådana situationer. I vårt fall handlar det om att ge belöning i form av en surfplatta, få spendera mera tid på datorn eller att man får se en film då man varit duktig t.ex. vid en matsituation.

I en artikel som handlar om hur mutningen har förändrats från 1970-talet till idag skrivs det att det idag är mycket enklare att använda sig av mutning i vardagliga problem. I artikeln så berättas det att idag använder sig människor sig av mutning i väldigt konstiga situationer och tar det som en enkel utväg. Beth Johnson som är skribent i denna artikel skrev att hennes pappa sa på 1970-talet att man inte ska använda sig av mutning i form av belöning i sådana situationer där de är en

självklarhet att barnen ska lyda. Det kan handla om att sätta sig i bilen då det är dags att gå och handla, det händer ofta att barnet vägrar komma in i bilen och kan sluta med att föräldern mutar barnet med glass om han eller hon kommer in i bilen. Sådana tillfällen anser Johnsons pappa att mutning används på fel sätt. Ett bra sätt att använda sig av mutning är när man uppmuntrar barnen att utveckla sig själva och bli den person som de vill vara, belöningar på vägen kan vara avgörande om de vill satsa på det fullt ut. Det är lättare att våga satsa om man har någon bakom sig som hejar på en och uppmuntrar. (Johnson 2003)

### **8.3 Sammanfattning**

Rutinerna är en grundfaktor i en småbarnsfamiljs vardag. Det tar en tid att vänja barn med nya rutiner men när de väl är införda är det värt besväret eftersom rutinerna bidrar till trygghet för barnet. Vi diskuterar även för- och nackdelar med gränssättning och dess motsats som idag kallas curling av barn. Mutning är ett tillvägagångssätt som ofta används vid känsliga situationer där man inte vill att barnet ska få ett utbrott som t.ex. vid affären. I nästa kapitel beskriver vi varför vi skriver en handbok, hur man ska gå tillväga när man skriver den samt vad vi vill uppnå med vår handbok.

## **9 Handbok**

Vårt syfte är att göra en handbok där vi utreder följderna av barns användning av skärmtid samt att ge tips och alternativa lösningar på hur föräldrarna kan minska på detta. Vi vill skriva en handbok som vi riktar till föräldrar med barn i åldern ett till fem eftersom vi tror att de behöver få alternativ på lekar samt andra tips som vi anser är relevanta. Detta kapitel har vi med för att delge vår information om hur man skriver en handbok.

Ordet kommunikation härstammar från latinets ord *communicare*, som betyder gemensam, eller att göra gemensam. Kommunikation betyder alltså att vi gör vår tankevärld, som andra människor inte kan titta in i, öppen för andra att ta del av. Andra öppnar också sina tankevärldar för oss. Vi gör alltså våra tankevärldar gemensamma. (Fiske 1990, s. 11).



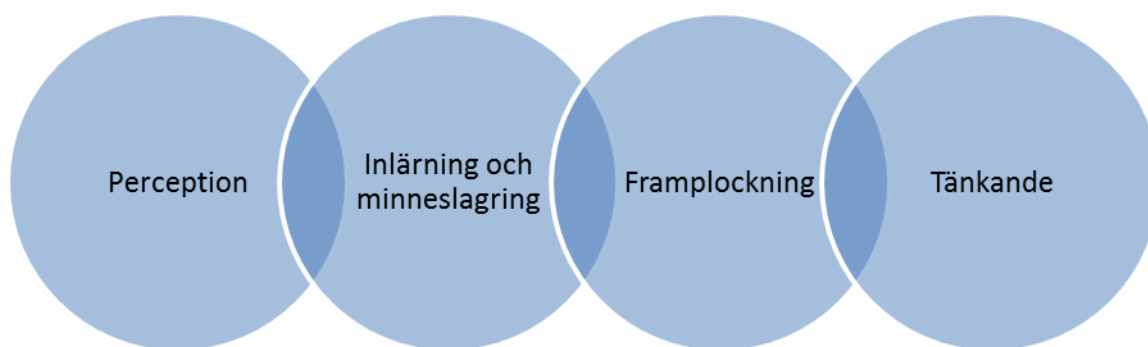
När vi pratar om kommunikationsteori bör vi tänka på att det finns två huvudsakliga skolor eller teorier inom detta ämne, vilka ser på kommunikationen ur olika synvinklar. Den första skolan ser kommunikation som överföring av meddelanden. Den koncentrerar sig på hur sändare och mottagare kodar och avkodar information samt hur sändarna använder sig av olika kanaler och media för kommunikation. Kommunikationen ses här som en process genom vilken en person kan påverka någon annans beteende eller sinnesstämning. Fiske kallar denna skola för processskolan. (Fiske 1990, s.12).

Den andra skolan Fiske tar upp kallar han för den semiotiska skolan. Inom denna skola ser man på kommunikation som skapande och utbytande av betydelser. Här riktar man främst in sig på hur meddelanden eller texter samverkar med människor för att skapa betydelser. Man studerar alltså texters roll i vår kultur. I denna skola studerar man alltså text och kultur när man pratar om kommunikationsstudier. Den främsta studiemetoden är här semiotik, dvs. läran om tecken och betydelser, och därav kommer namnet den semiotiska skolan. Denna skola är därför mest relevant i vårt lärdomsprov, och främst när det gäller vår slutprodukt handboken.

Processskolan anser att ett meddelande är det som överförs i kommunikationsprocessen. Avsikten med överföringen är en avgörande faktor när man bestämmer vad som utgör ett meddelande. Kliar jag mig på näsan kan detta ses som ett meddelande endast om det är en överenskommen signal till en vän, men om jag gör det endast för att det kliar på näsan så kan det inte ses som ett meddelande. (Fiske 1990, s. 13).

För den semiotiska skolan däremot är ett meddelande en konstruktion av tecken som genom att samverka med mottagarna skapar betydelse. Sändaren är här inte lika viktig, utan det viktigaste är texten och hur den tolkas av den som läser den. När mottagaren läser en text applicerar läsaren sina egna kulturella erfarenheter på de tecken som texten består av. Människor med olika sociala erfarenheter eller människor från olika kulturer kan därför tolka in olika betydelser i samma text. Detta har vi tänkt på när vi har gjort vår handbok, hur vi bör skriva så att mottagarna tolkar texten som vi har tänkt och vill att den skall tolkas, trots mottagarnas olika sociala erfarenheter. (Fiske 1990, s.14).

Detta har ett tydligt samband med schemateorierna, som är en viktig del inom den kognitiva psykologin. Ett schema är en psykisk struktur som organiserar tankar, erfarenheter, minnen och föreställningar i människans inre värld. Man kan säga att ett schema är ett mönster som uppstår genom inläring och erfarenheter. Kultur, religion och tidigare livserfarenheter påverkar våra scheman och därmed också hur vi uppfattar saker och ting, som t.ex. en text. Läser en person från Finland och en person från Indien samma text så kan den tolkas helt olika, utgående från vilka scheman den person som läser den har utvecklat. All information som tas in av människans olika sinnen genomgår först ett stadie av perception. Perception innebär att man analyserar innehållet i den information som man tagit emot, vilket görs för att hjärnan skall kunna förstå innehållet i informationen. Lär man sig något nytt av informationen så lagras den i minnet, och kan sedan plockas fram i framtida situationer där denna information blir nödvändig. I figuren nedan illustreras processen som sker när en människa tar in information med sina sinnen. (Fiske 1990 s. 11-15; Groome 2010, s. 28).



Figur 3. De viktigaste stadierna i kognitiv bearbetning.

Källa: Groome 2010, s. 28.

Handboken innehåller konkreta förslag på lekar, aktiviteter, sysselsättningar samt hur man kan hantera svåra situationer som uppstår i vanliga vardagsituationer tillsammans med barnen. Dessa aktiviteter och sysselsättningar som vi nämnde

tidigare vill vi lyfta fram eftersom vi vill ge alternativa lösningar så att barns teknikanvändning minskar och därmed också skärmtiden. Handboken innehåller också fakta och rekommendationer om användningen av skärmtid för barn. Vi tar hjälp av illustrationer för att få fram våra tips och alternativa lösningar på ett överskådligt och lättläst sätt. Vi vill att vår handbok ska uppfattas som lättsam och ett hjälpmedel för att tackla svåra vardagssituationer som känns problematiska. Eftersom vi inte har några egna barn så har vi tagit hjälp av personer i vår närhet som har erfarenheter av barn med hjälp av gruppanaler. Genom dessa gruppanaler har vi fått mycket användbart material men till handboken har vi valt ut de förslag och tankeställare vi fått under diskussionerna som vi ansåg vara mest relevanta och pedagogiska.

Vi vet att det är ett väldigt känsligt ämne vi tar upp så vi vill lyfta fram att vi inte gör detta för att provocera och utpeka att någon gör på fel sätt utan handboken ska vara som ett alternativ för föräldrarna om de känner att de vill ha ny kunskap om ämnet skärmtid och teknikanvändningens konsekvenser vid stor konsumtion.

## **9.1 Varför en handbok?**

När vi började göra efterforskningar märkte vi att det inte riktigt finns någon lättläst litteratur som behandlar temat barn och skärmtid. Från denna insikt uppstod vår idé om att göra en handbok. Vi tycker dessutom att det finns ett tomrum på marknaden, och den litteratur som finns är ofta svårförståelig. Vi anser oss ha en stor kunskap inom detta område och därför kan vi dela med oss av den information vi har för att hjälpa föräldrar när det gäller barns teknikanvändning. Vi har fördjupat oss inom barns utveckling och kan därför tillgodose deras behov.

När man skriver en handbok är det viktigt att tänka på de saker som vi tar upp som näst. Läsaren måste övertygas om att hen verkligen behöver handboken och att innehållet är riktat till just honom eller henne. För oss är det viktigt att handboken finns nära till hands för föräldern så att de lätt kan ta fram den och kolla upp saker och inspireras. Titeln på handboken ska vara tilltalande och genomtänkt så att den fångar läsarens intresse. Det är viktigt att tänka på att använda ett språk som känns lättförståeligt, intressant, klart och tydligt. För att läsningen ska bli roligare kan man

även använda bilder som förstärker budskapet. Att innehållet når ut till rätt målgrupp är av yttersta vikt eftersom det annars inte spelar någon roll hur givande boken är om det är fel personer som läser den. Handboken skall vara professionellt gjord men samtidigt kännas personlig. (Eriksson & Lillesköld 2005, s. 75-81; Strömquist 2014, s.11-13.)

## **9.2 Handbokens utformning**

Under tiden handboken skrevs så hade vi dessa ovanstående tips i tankarna. Eftersom vi ville ha en så lättläst och lättsam handbok som möjligt så tänkte vi på att inte ha för mycket text på varje sida för att få ett luftigt intryck. Vi har också tänkt på att ha illustrationer och iögonfallande textutor med viktig fakta på de flesta sidor. Detta gjordes för att handboken ska ses som intressant och rolig att läsa.

Färgtemat i handboken är blått. Blått är en lugn och stillsam färg som inte stör läsarens koncentration. Den blåa färgen är sammankopplad med positiva känslor vilket är bra när man läser en handbok som tar upp ett känsligt ämne.

## **10 Undersökning**

Vårt lärdomsprovs syfte är att utreda vilka följder som kan uppkomma när barn använder sig av teknik i vardagen. Eftersom vi ska skriva en handbok som riktar in sig till föräldrar med barn i småbarnsåldern så gör vi ett antal undersökningar för att ta reda på hur läget ser ut med användningen idag. Vi vet att det idag är många små barn som använder sig av teknik redan från tidig ålder.

Genom undersökningarna som består av en diskussion med olika gruppanaler har vi diskuterat hur situationen ser ut idag samt hur man skulle kunna förändra situationen angående barns teknikanvändning. I våra paneler har vi också diskuterat vad det finns för alternativ till teknikanvändningen ifall man anser att man vill minska på sina barns skärmtid. Våra gruppintervjuer gick till på så vis att vi hade färdiga frågor som vi ställde, och diskuterade kring. Vi ville att deltagarna skulle känna sig bekväma i situationen och vi ville få till en diskussion eftersom vi tror att

man får fram mera åsikter och tankar på så vis. Vi valde också att ha diskussionerna i grupp eftersom man får nya tankar och synvinklar när man hör vad någon annan säger. Vi spelade in diskussionerna så att vi kunde lyssna på dem i efterhand för att bättre kunna analysera deltagarnas tankar och synpunkter. I våra diskussioner fanns inga rätt eller fel, utan det var de personliga åsikterna angående ämnet som vi var ute efter.

## **10.1 Panel och urval**

När man håller en gruppdiskussion är det viktigt att på förhand ha bestämt vilka frågor som kommer att diskuteras. Dessa frågor har vi bifogat i slutet av vårt arbete. Även om vi alla har utgått från likadana frågeställningar har våra diskussioner tagit olika riktningar. Man borde också tänka på den icke verbala kommunikationen, kroppsspråket, hit gör olika gester, mimik, kroppshållning, kroppsutrymme och kroppsnärhet samt beröring, alla dessa delar kan påverka utvecklingen av diskussionen. Klädseln är också en viktig faktor när det gäller hur människorna uppfattar en. Medlemmarna i diskussionen måste ha gett tillstånd att man får använda materialet som uppkommer under diskussionen. (Dimpleby & Burton 1998, s. 54-57).

Vår panel består av personer i vår närhet som har erfarenhet av barn på något sätt. Alla har inte egna barn, men de har ändå haft många åsikter och tankar om vårt ämne. Panelen har bestått av deltagare i åldern 15-57 av båda könen. Gruppstorlekarna har varierat från tre till åtta personer. Vi ville inte ha större grupper eftersom vi tror att detta hade påverkat diskussionerna negativt. Vi har valt personer vi redan känner eftersom vårt ämne är ganska känsligt och vi tror att man får till en mycket bättre och mera öppen diskussion när man pratar med personer man känner. Vi är medvetna om att tillförlitligheten inte är särskilt hög eftersom risken finns att en del av det som sades på paneldiskussionerna kanske blev sagt för att deltagarna trodde att det var de svaren vi ville ha. Även om det inte finns något rätt eller fel svar i en diskussion så anser vi oss ha de kunskaper som behövs för att kunna välja ut den information som är relevant och sälla bort det som känns onödigt eller opassande i vår slutprodukt.

Innan vi inledde de egentliga paneldiskussionerna hade vi en testpanel med vår socionomklass. Detta gjorde vi för att prova ifall våra frågeställningar var väsentliga och ifall de förstod frågorna. Vi fick till en väldigt intressant diskussion där mycket användbart material diskuterades. Sedan bedömde vi att våra frågeställningar nog fungerar och då hade vi fyra enskilda paneldiskussioner med våra intervjuobjekt.

## **11 Slutdiskussion**

Vi som skribenter har haft fem olika gruppintervjuer med våra intervjupersoner. Våra slutresultat kommer här att beskrivas kort och sedan mera ingående i handboken. Det kom fram i gruppdiskussionerna att det finns både bra och dåliga saker med barns teknikanvändning och att detta är något som inte kommer att försvinna utan hela tiden utvecklas mera. Det kan som förälder vara bra att få en liten stund för sig själv att andas ut och slappna av medan barnet t.ex. tittar på ett videoklipp eller spelar ett spel på surfplattan. En annan bra sak är att barnen har möjlighet att få kontakt med en förälder som är bortrest t.ex. via Skype. Det är samtidigt viktigt att tänka på att tekniken ska användas med måtta och att den inte får ta över barnens naturliga behov såsom exempelvis leken. Gemensamt för alla diskussioner var hur viktigt det är med rutiner och gränssättning och vikten av att leka och tillbringa tid tillsammans med sina barn.

Genom vår undersökning har vi kommit fram till att det viktigaste när det gäller småbarns teknikanvändning är att man har regler för hur mycket de får använda tekniken, vad de får använda den till och att man bör tänka på att den inte tar över barnens naturliga utveckling. Barnen behöver alltså få stimulans från många andra håll än bara tekniken. Vi har också kommit fram till att teknikanvändningen inte är skadlig bara den används med måtta.

Vi känner oss nöjda med vårt lärdomsprov. Vi har lärt oss mycket men också utvecklat en del av våra tankar vi haft om ämnet från tidigare. Vi hoppas att vår slutprodukt och handbok kommer att kunna användas flitigt i barnfamiljers vardag men även för andra intresserade.

En sak vi i efterhand har diskuterat mycket är hur vi formade våra gruppintervjuer. Vi valde vår grupp ur våra egna bekantskapskretser och fick diskussioner som var mera privata och personliga men om vi hade valt att intervjua en grupp med t.ex. endast professionella i så hade vi antagligen fått svar som sett annorlunda ut. Dock tror vi att våra gruppintervjuer blev så personliga och privata just för att deltagarna var ur vår bekantskapskrets eftersom de då vågade säga deras åsikter lättare utan att känna att de blev dömda. Vissa personer i våra gruppintervjuer kanske svarade på frågorna utgående från vad de trodde att vi ville höra trots att vi hade sagt att de skulle ha sina egna åsikter då det inte finns något rätt eller fel i denna diskussion.

Efter att vår handbok var utformad visade vi den åt deltagarna i våra gruppdiskussioner får att få höra deras åsikter om slutprodukten. Vi ville höra deras åsikter eftersom handboken till viss del grundar sig på deras värderingar och åsikter. Utöver detta ville vi få reda på ifall det fanns något som var svårt att förstå eller som kunde missuppfattas i handboken. Deltagarna tyckte att handboken i det stora hela var bra, vi hade använt och tolkat deras åsikter på rätt sätt. Illustrationerna gjorde att handboken blev mera tilltalande och intressant. Några saker som påpekades var att vi hade för långa meningar samt att vi behövde utveckla och förklara vissa formuleringar. Vi har nu tagit deras konstruktiva kritik i beaktande och gjort vissa förändringar enligt deras önskemål.

En sak som vi har upplevt svårare än vad vi trodde var språket i handboken. Eftersom vår teoridel är skriven på ett vetenskapligt språk har det varit svårt att ändra om språket till ett mer lättläst och vardagligt språk. Vi har haft lite problem med att hitta balansen mellan dessa olika nivåer men vi hittade det som kändes rätt för oss och vår handbok till slut.

Eftersom vårt ämne är så nytt och det inte blivit forskat så mycket i så har det varit svårt att hitta vetenskapliga källor men vi är ändå nöjda med materialet vi har lyckats hitta. Vi är medvetna om att vi inte har särskilt mycket litteratur som endast behandlar barns teknikanvändning idag eftersom den litteratur som finns inte är aktuell i dagens läge. Temat har ändå ingått i de böcker som vi har läst. Statistiskt sett är vi medvetna om att våra källor kommer från Sverige. Orsaken till detta är att vi inte

har hittat relevant statistik som är gjord i Finland. Vi tror inte att det skiljer sig så mycket från Sverige och Finland.

Avslutningsvis så är vi nöjda med vårt arbete och vi har alla utvecklats mycket under skrivprocessens gång både vad gäller ansvarstagande, hur man gör efterforskningar, hur man skriver en handbok samt hur man samarbetar på bästa sätt.

## **12 Sammanfattning**

Syftet med vårt lärdomsprov är att utreda följderna av barns användning av skärmtid samt hur man kan göra för att minska på detta fenomen. Inledningsvis berättade vi om vilka frågeställningar vi vill ha svar på under vår skrivprocess samt lite bakgrund och fakta om ämnet. Frågeställningar vi hade i början av vår skrivprocess var vilka konsekvenser det finns med teknikanvändningen för barn i åldern ett till fem, varför vi behöver rutiner, hur mycket skärmtid som känns acceptabelt för barn under fem år samt hur vilka metoder och alternativ man som förälder kan ta till för att minska på teknikkonsumtionen. Den sista frågeställningen var hur teknikanvändningen påverkar barnens lek. Vi anser att vi har fått svar på alla våra frågeställningar under arbetets gång, dock kommer frågan angående metoder och alternativ för föräldrar att besvaras mera ingående i vår handbok som kommer till följande.

I kapitlet där vi behandlar mediernas historia och framtid funderar vi över hur mediernas utveckling har skett de senaste åren samt hur användningen såg ut innan tekniken erövrade vår vardag. Datoranvändningen har i dagens samhälle ökat explosionsartat men den genomsnittliga människan kunde börja införskaffa en dator under mitten av 1980-talet. Internet utvecklades först som ett hjälpmedel för militärt bruk och det var först under 1990-talet som internet började sprida sig över hela världen för vardaglig användning. Statistiskt sett så var debutåldern för användning av internet år 2005 nio år, år 2013 gjordes en undersökning på samma grunder och resultatet visade att debutåldern har sjunkit till tre år vilket är en drastisk förändring på kort tid. Medieutvecklingen kommer inte att stanna upp utan kommer fortsätta att utvecklas vidare hela tiden. Framtiden får utvisa vad detta kan föra med sig.



På ett överskådligt sätt har vi tagit upp de vanligaste och för oss mest relevanta pedagogiska teorierna som vi kan sammankoppla med vårt syfte i lärdomsprovet. Behaviorismen är en pedagogisk teori som inriktar sig på betingning och stimulus. Behavioristerna har även en mekanisk människosyn där de anser att man kan mäta människans beteenden. De fokuserar starkt på reaktioner och lägger inte energi på att utreda vad som händer inne i människans hjärna när en reaktion sker. Människan är passiv enligt behavioristerna och kunskap kan inte förändras.

Vi har också beskrivit barnets olika utvecklingsstadier enligt Jean Piaget. Han delar in barnets utveckling i fyra olika stadier enligt ålder. Stadierna fokuserar på olika processer som sker i hjärnan när ett barn växer upp. Stadierna är; det sensoriskt-motoriska stadiet, det preoperationella stadiet, de konkreta operationernas period samt de abstrakta operationernas period.

Inom konstruktivismen anser man att ny kunskap bygger på tidigare kunskap och erfarenheter. Man konstruerar kunskap i interaktion med omvärlden. Man betonar till skillnad från behavioristerna individens egen aktivitet vid inläring. Inom socialkonstruktivismen tar man fasta på språkets betydelse och anser att det man säger får en mening först då någon ger orden betydelse.

I kapitlet leken lyfter vi upp hur stor och viktig del av barnens liv leken är. Barnen uttrycker sig genom att leka. I leken lär de sig olika uttryckssätt, att samarbeta och att följa regler. Leken är barnens väg till frihet och självständighet. Eftersom vårt lärdomsprov handlar om barns teknikanvändning tycker vi att det är viktigt att poängtera leken betydelse, så att föräldrarna blir medvetna om att den naturliga leken inte bör ersättas med skärmtid. En viktig grundsten i barnens lek är fantasi och nyfikenhet, vilka utvecklas när barnen får leka fritt och upptäcka världen. I leken utvecklas också barnens sociala kompetens som de kommer att ha stor nytta av i hela livet.

Anknytningen har en betydande roll under småbarnsåren men även senare i det vuxna livet. Anknytningen utvecklas under de första levnadsåren mellan barnet och en närvarande vuxen, men beroende på vilken form anknytningen har tagit så kan detta synas på olika sätt i framtiden. Anknytningen kan t.ex. påverka beteenden,

tryggheten, självförtroendet och relationer med andra. De tre olika anknytningsmönstren som vi har fördjupat oss i är; trygg anknytning, otrygg men organiserad anknytning och desorganiserad anknytning.

För att en barnfamilj ska fungera väl är det viktigt att ha fungerande och tydliga rutiner. På detta vis undviker man kaotiska tillfällen i vardagen. För att få en rutin att fungera så måste man planera och förbereda hur man skall gå tillväga. Det kan kännas svårt i början men när en rutin väl har blivit en vana är det värt allt arbete. Gränssättning och rutiner går hand i hand eftersom om en rutin skall fungera så behöver man som förälder sätta gränser för barnen. Vi tar också upp motsatsen till gränssättande föräldrar, vilket kallas curlingföräldrar.

Mutning är vanligt förekommande när man har småbarn, men det kan vara värt att tänka på att mutning bara är en kortsiktig lösning. Mutning används ofta som belöning för att undvika en känslig situation för föräldern, t.ex. i mataffären. Mutning kan även användas på ett sätt som känns som en bestraffning för ett barn, dvs. man kan ta bort en viktig del av barnets fritidssysselsättning som straff för ett oönskat beteende.

Eftersom vårt syfte är att utreda konsekvenserna av barns skärmtid så vill vi nu delge de konsekvenser vi har fått fram genom våra efterforskningar. Det allra viktigaste är att de ämnen vi har fördjupat oss i inte blir lidande p.g.a. dagens stora teknikkonsumtion. Konsekvenser kan vara koncentrationssvårigheter och ouppmärksamhet vid överdrivet TV-tittande. Språket utvecklas senare än normalt hos de barn som tillbringar mycket tid framför TVn eftersom de inte får lika mycket träning i att samtala med andra människor. Professor Larry Rosen säger att tekniken överbelastar våra hjärnor eftersom vi hela tiden får så många nya intryck. En ständig uppkoppling kan också leda till stress hos föräldrarna vilket kan påverka deras relation till barnen. En stor förbrukning av skärmtid kan leda till övervikt hos barn ifall den fysiska leken blir lidande. Enligt en australiensisk undersökning har det blivit bevisat att fetma och en stor teknikkonsumtion har ett större samband än vad bristen på fysisk aktivitet och fetma har.

Vid bristfälliga rutiner och otydliga gränser kan konsekvenserna bli att barnen tillbringar en större tid än rekommenderat till att konsumera skärmtid. Detta kan leda till en kaosartad vardag. Barnen testar gränserna mycket mera ifall föräldrarna inte är konsekventa och visar att de verkligen menar det de säger.

När man skall skriva en handbok bör man tänka på följande saker; läsaren måste övertygas om att hen verkligen behöver handboken, språket skall vara intressant, lättförståeligt samt klart och tydligt, bilder kan användas för att förstärka budskapet och handboken skall vara professionellt gjord men samtidigt kännas personligt.

## 13 Källförteckning

Almqvist, B., 1991. *Barn och leksaker*. Lund: Studentlitteratur.

Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T. & Risholm-Mothander, P., 2006. *Anknytningsteori. Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Falköping: Natur och Kultur.

Broberg, M., Hagström, B. & Broberg, A., 2012. *Anknytning i förskolan, vikten av trygghet för lek och lärande*. Stockholm: Natur & Kultur.

Carlsson, A. & Koppfeldt, T., 2003. *Bild och retorik i media*. (2 uppl.). Malmö: Liber.

Carlsson, B., 1999. *Efter Internet*. Falun: Bonnier Icon.

Dimbleby, R. & Burton, G., 1998. *Kommunikation är mer än ord*. Lund: Studentlitteratur.

Egidius, H. 2009. *Pedagogik för 2000-talet*. (5 uppl.). Stockholm: Natur & Kultur.

Eriksson, M. & Lilliesköld, J., 2005. *Handbok för mindre projekt*. Stockholm: Liber.

Erlansson-Albertsson, C. & Wingren, A., 2008. *Belöning och beroende*. Finland: Ica bokförlag.

Fiske, J., 1990. *Kommunikationsteorier- en introduktion*. Finland: Wahlström & Widstrand.

Föräldrakoll (u.å). [Online]

<http://pcforall.idg.se/2.1054/1.490253/foraldrakoll-sa-tilldelar-du-barnen-datortid> [30.3.2015]

Grandelius, B., 2006. *Att sätta gränser, ett villkor för växande*. Natur & Kultur.

Groome, D., 2010. *Kognitiv psykologi- processer och störningar*. Lund: Studentlitteratur.

Gustafsson, L H., 2010. *Växa- inte lyda*. Stockholm: Norstedts.

Hart, S., 2009. *Anknytning och samhörighet*. Malmö: Gleerups.

- Hart, S. & Schwartz, R., 2010. *Från interaktion till relation*. Stockholm: Liber.
- Häkki, A., Kuokkanen, H. & Virolainen, A., 2008. *För barnets bästa, småbarnsfostran för närvårdare*. Tammerfors: Utbildningsstyrelsen.
- Imsen, G., 2000. *Elevers värld, introduktion till pedagogisk psykologi*. (3 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Jensen, M. & Harvard, Å., 2009. *Leka för att lära. Utveckling, kognition och kultur*. Lund: Studentlitteratur.
- Johansson, M. & Malmsten, P., 2009. *Om kommunikation- en introduktion till kommunikationssamhället*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Karlsson, K., 2012. *Anknytning- om att tolka samspelet mellan föräldrar och små barn*. Stockholm: Gothia förlag.
- Kreutz Wirfelt, A., 2014. *Små barns utveckling. Känslomässig, motorisk och social utveckling hos barn 0-4 år*. Sverige: Gothia fortbildning.
- Kroksmark, T., 2011. *Den tidlösa pedagogiken*. Lund: Studentlitteratur.
- Lagercrantz, H., 2013. *Mycket tid framför skärm splittrar barns liv*. Läkartidningen, 110(1-2), s. 16-17.
- Lillemyr, O-F., 2013. *Lek på allvar – en spännande utmaning*. Stockholm: Liber.
- Lundberg, U., 2005. *Stressad hjärna, stressed kropp*. Avesta: Wahlström & Widstrand.
- Myndigheten för radio och TV, 2013. [Online]  
<http://www.radioochtv.se/documents/publikationer/medieutveckling%202013%200webb.pdf> [hämtat: 10.3.2015]
- Nieminen, H. & Pantti, M., 2009. *Medierna på marknaden*. Helsingfors: Loki-kirjat.
- Nuutinen, T., Ray, C. & Roos, E., 2013. *Do computer use, TV viewing, and the presence of the media in the bedroom predict school-aged children's sleep habits in a longitudinal study?*. BMC Public Health, 13(1).
- Olsson, B-I. & Olsson, K., 2007. *Utveckling, livsvillkor och socialisation*. Ljubljana: Liber.

Parrish, M., 2012. *Mänskligt beteende, perspektiv inom socialt arbete*. Helsingborg: Liber.

Phillips, D C. & Soltis, J F., 2010. *Perspektiv på lärande*. Falun: Nordstedts.

Pramling Samuelsson, I. & Asplund Carlsson, A., 2014. *Det lekande lärande barnet i en utvecklingspedagogisk teori*. (2 uppl.). Stockholm: Liber.

Pramling Samuelsson, I. & Sheridan, S., 2006. *Lärandets grogrund*. (2 uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Rugnhaug, B., 1996. *Kunskap och lärande i IT-samhället*. Malmö: Runa förlag.

Smidt, S., 2011. *Vygotskij och de små och yngre barnens lärande*. Lund: Studentlitteratur.

Smidt, S., 2013. *Bruner och de små barnens kommunikationsutveckling*. Lund: Studenslitteratur.

Statens Medieråd, 2013. *Småungar och medier – fakta om småbarns användning och upplevelser av medier*.

Statens Medieråd, 2013. [Online]

[http://www.statensmedierad.se/upload/\\_pdf/Smaungar\\_och\\_medier\\_2013\\_fullfarg.pdf](http://www.statensmedierad.se/upload/_pdf/Smaungar_och_medier_2013_fullfarg.pdf) [hämtat: 2.3.2015]

Statens Medieråd (u.å). [Online]

<https://mik.statensmedierad.se/mediers-roll/medielandskapets-utveckling> [hämtat:10.3.2015].

Strandberg, L., 2014. *Vygotskij, barnen och jag – pedagogisk inspiration*. Lund: Studentlitteratur.

Strömquist, S., 2014. *Konsten att tala och skriva*. (5 uppl.) Malmö: Gleerups.

SVT Korrespondenterna., 2013. *Den digitala drogen*. [Dokumentärfilm].

**Figurförteckning**

Figur 1. Användning av internet på mobiltelefonen 2012/13, 0-8 år (%)...	7
Figur 2. Använder internet några gånger i veckan eller oftare, 0-8 år 2010 och 2012/13 (%)...	8
Figur 3. De viktigaste stadierna i kognitiv bearbetning...	37

## Bilaga 1

### Frågor till diskussion:

Vårt syfte är att göra en handbok där vi utreder följderna av barns användning av skärmtid samt att ge tips och alternativa lösningar på hur föräldrarna kan minska på detta. När vi pratar om teknik så menar vi dator, TV, smarttelefon och surfplatta.

Inledning: Vad tycker ni att det finns för bra saker med användning av teknik? Vad tycker ni att det finns för dåliga saker med detta?

1. I vilken ålder tycker ni att det är accepterat att börja använda sig av teknik?

2. Tror ni att man genom fasta rutiner kan minska på skärmtiden för barn?

3. Hur viktiga är rutiner för ett barn under 1 år?

- 1 år

- 2 år

- 3 år



- 4 år

- 5 år

4. Hur många timmar skärmtid anser ni att är rimligt under ett dygn?

- Under 1 år

- 1 år

- 2 år

- 3 år

- 4 år

- 5 år

5. Hur påverkas leken av skärmtiden? Egna erfarenheter vid dataspel, TV.

6. Har ni förslag på vad man kan göra istället för att t.ex. se på film eller spela spel på telefonen (lekar, spel)? Ni som har barn, hur gjorde ni när barnen var små om de

t.ex. vägrade äta? Har ni några tips eller förslag? Får vi använda dessa till vår handbok?

7. Finns det något speciellt som ni tycker att skulle vara viktigt att vi tar upp i vår handbok? (tänk er att ni alla är föräldrar och har barn i åldern 1-5 år, vad skulle ni vilja få veta i en handbok riktad till er angående barns teknikanvändning)

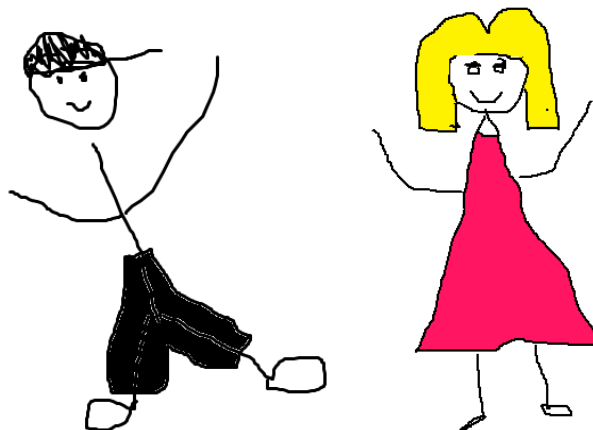
**Tack** för att ni ställer upp för oss och vårt lärdomsprov 😊

## Bilaga 2

Handboken är bifogad som länk. Klicka på pärmsidan för att komma till handboken.

### ***Det är lätt att leka!***

- *En handbok med komplement till småbarns teknikanvändning*



Av Emilia Byggmästar, Karin Byggmästar & Anna Westerlund