

# HVILE FRA SKAERME

# INDHOLD

**1. Indledning**

**2. Vores familieliv**

**3. Liv i familien**

**4. Redskaber der ikke virker**

**5. Redskaber vi kan anbefale**

**6. Afslutning**

## 1. Indledning

# LÆG JER DET GODE OG ROSVÆRDIGE PÅ SINDE

**I øvrigt, brødre, alt, hvad der er sandt, hvad der er ædelt, hvad der er ret, hvad der er rent, hvad der er værd at elske, hvad der er værd at tale godt om,**

**kort sagt: det gode og det rosværdige, det skal I lægge jer på sinde.**

**Hvad I har lært og taget imod og hørt og set hos mig, det skal I gøre.**

**Og fredens Gud vil være med jer.**

**(Fil. 4,8-9)**

**Kriterier for det vi fylder os med:**

- Sandt**
- Ædelt**
- Ret**
- Rent**
- Værd at elske**
- Værd at tale godt om**

# INDHOLD

**1. Indledning**

**2. Vores familieliv**

**3. Liv i familien**

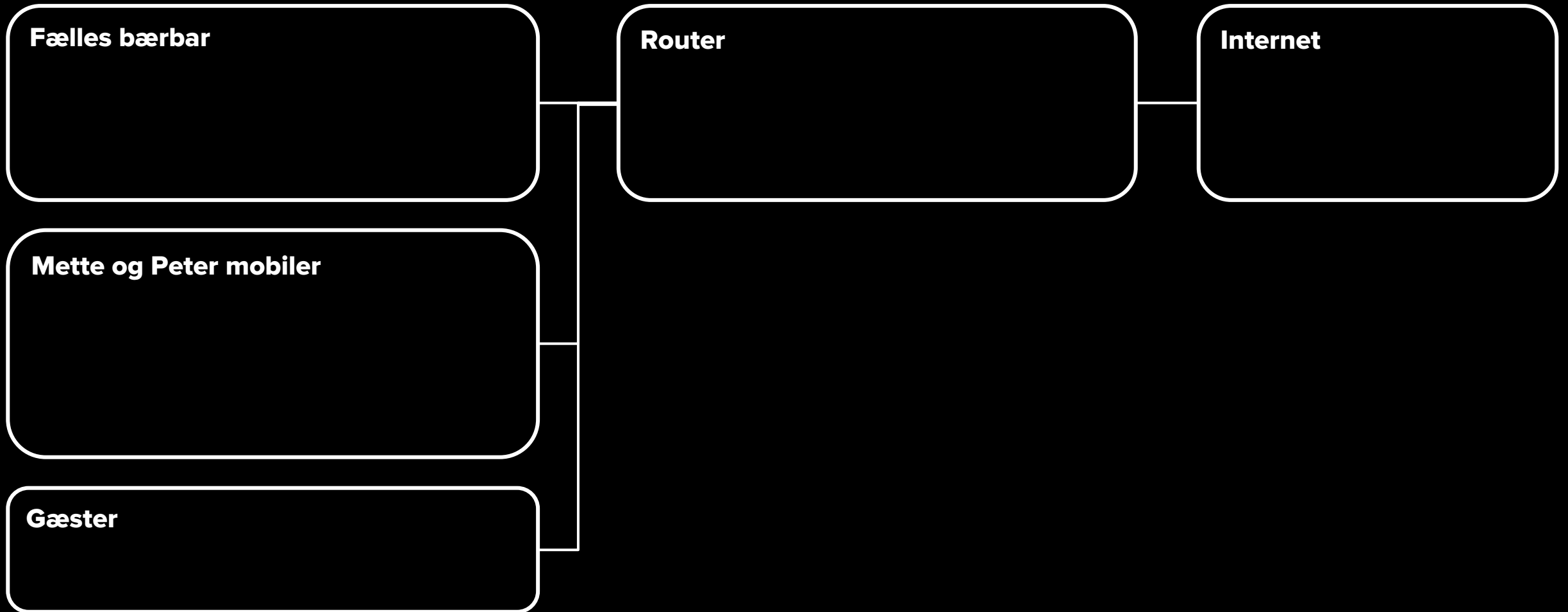
**4. Redskaber der ikke virker**

**5. Redskaber vi kan anbefale**

**6. Afslutning**

## 2. Vores familieliv

# ...VI HAR DET BARE IKKE



# ...VI HAR DET BARE IKKE

## Fælles bærbar

- 15 min nyheder
- 30 min facebook
- Mulighed for at vise på projektor
- Sengetid: 22.00-07.00

## Mette og Peter mobiler

- Ingen browser eller nye apps
- Ingen apps med nyheder, underholdning, adspredelse, sociale medier, messenger etc.
- Sengetid: 21.15-07.00

## Gæster

- Ingen adgang til videotjenester, nyheder o.m.a. via router

## Router

- Circle (meetcircle.com) installeret til regulering af al trafik for hver enhed
- Blokering, tidsstyring på kategorier og sengetider

## Internet

- Adgang til Viaplay
- Videotjenester og spil er blokeret generelt

2. Vores familieliv

# EN UINTERESSANT MOBIL

**Kun besked-app'en sender  
notifikationer og har indikator**

# INDHOLD

**1. Indledning**

**2. Vores familieliv**

**3. Liv i familien**

**4. Redskaber der ikke virker**

**5. Redskaber vi kan anbefale**

**6. Afslutning**



# REFLEKSIONER DER LEDER REJSEN

**Hvem er mennesket?**

# REFLEKSIONER DER LEDER REJSEN

**Hvad elsker vi og  
hvad er værd at elske?**

# REFLEKSIONER DER LEDER REJSEN

**Hvordan vokser  
kærligheden?**

# INDHOLD

**1. Indledning**

**2. Vores familieliv**

**3. Liv i familien**

**4. Redskaber der ikke virker**

**5. Redskaber vi kan anbefale**

**6. Afslutning**

#### 4. Redskaber der ikke virker

# OVERLAD DET BLOT TIL DE UNGE

## Overlad det blot til de unge

### Børn skal lære at navigere

- Børn skal have deres egen
- Tidlig adgang til digitale medier
- Brugen skal blot modereres

### De unge skal finde deres egen vej

### Mediet er neutralt

### Oplysning er tilstrækkeligt

### Vi skal ikke bekymre os over skærme

Den ”digitalt indfødte/digitale immigrant”-opdeling er en myte.

Det sammenblander den lethed, hvormed vores børn bruger deres gadgets med noget, der er langt vigtigere: forståelse af hvordan liv brugt på at lege med enheder påvirker børns følelsesmæssige sundhed, akademiske præstationer og chancer for succes.

Forældre forstår disse forskelle, fordi de har større livserfaring, mere udviklet hjerte og bedre dømmekraft. (Wired Child)

#### 4. Redskaber der ikke virker

# BØRN SKAL LÆRE AT NAVIGERE

## Overlad det blot til de unge

### Børn skal lære at navigere

- Børn skal have deres egen
- Tidlig adgang til digitale medier
- Brugen skal blot modereres

De unge skal finde deres egen vej

Mediet er neutralt

Oplysning er tilstrækkeligt

Vi skal ikke bekymre os over skærme

Men inden jeg nævner tilgange til at hindre skærm-afhængighed, vil jeg vise, hvordan to udbredte tilgange - øget adgang og moderering - kan gøre mere skade end gavn. (Wired Child)

#### 4. Redskaber der ikke virker

# BØRN SKAL HAVE DERES EGEN

**Overlad det blot til de unge**

**Børn skal lære at navigere**

- **Børn skal have deres egen**
- **Tidlig adgang til digitale medier**
- **Brugen skal blot modereres**

**Kaiser Family Foundation rapporterer, at når vi giver børnene telefoner eller andre mobile enheder, så øges deres brug af digital underholdning dramatisk. (Wired Child)**

**De unge skal finde deres egen vej**

**Mediet er neutralt**

**Oplysning er tilstrækkeligt**

**Vi skal ikke bekymre os over skærme**

#### 4. Redskaber der ikke virker

# TIDLIG ADGANG TIL DIGITALE MEDIER

## Overlad det blot til de unge

### Børn skal lære at navigere

- Børn skal have deres egen
- Tidlig adgang til digitale medier
- Brugen skal blot modereres

De unge skal finde deres egen vej

Mediet er neutralt

Oplysning er tilstrækkeligt

Vi skal ikke bekymre os over skærme

Ikke overraskende ser vi, at jo yngre børn er, når de begynder at spille digitalt, jo mere sandsynligt vil de vise tegn på digital afhængighed, når de bliver ældre.

Jo flere enheder børn får, og jo tidligere de får dem, jo mere vanskeligt bliver det for dig at fremme passende brug. (Wired Child)



#### 4. Redskaber der ikke virker

# BRUGEN SKAL BLOT MODERERES

## Overlad det blot til de unge

### Børn skal lære at navigere

- Børn skal have deres egen
- Tidlig adgang til digitale medier
- Brugen skal blot modereres

De unge skal finde deres egen vej

Mediet er neutralt

Oplysning er tilstrækkeligt

Vi skal ikke bekymre os over skærme

En anden udbredt tilgang til at styre børns brug af skærme er moderering. Tilgangen er, at det er helt fint, at give børn uanset alder skærme, så længe forældre forsøger at holde brugen under kontrol, så at børn fører et afbalanceret liv.

Desværre oplever forældre, der forsøger at moderere deres børns brug af digitale enheder, ofte, at dette mislykkes.

Lad mig være helt tydelig. Den bedste måde at sætte grænser for børns brug af mobilenheder er ikke at give dem en smartphone eller anden mobilenhed i det hele taget. Hvis et barn har en mobil enhed, så gør alt for at begrænse brugen af det. (Wired Child)

#### 4. Redskaber der ikke virker

# DE UNGE SKAL FINDE DERES EGEN VEJ

**Overlad det blot til de unge**

**Børn skal lære at navigere**

- Børn skal have deres egen
- Tidlig adgang til digitale medier
- Brugen skal blot modereres

**De unge skal finde deres egen vej**

**Mediet er neutralt**

**Oplysning er tilstrækkeligt**

**Vi skal ikke bekymre os over skærme**

**Forskerne skriver: "Kvaliteten af tilknytning til forældre var betydeligt mere væsentlig end tilknytning til jævnaldrende i forhold til at forudsige trivsel."**

**Undersøgelsens forfattere fandt også, at unge, der oplevede høje niveauer af stress, blev hjulpet af deres forhold til forældre, mens relationer med jævnaldrende ikke havde den fordel. (Wired Child)**

#### 4. Redskaber der ikke virker

# MEDIET ER NEUTRALT

**Overlad det blot til de unge**

**Børn skal lære at navigere**

- Børn skal have deres egen
- Tidlig adgang til digitale medier
- Brugen skal blot modereres

**De unge skal finde deres egen vej**

**Mediet er neutralt**

**Oplysning er tilstrækkeligt**

**Vi skal ikke bekymre os over skærme**

**"Hvis spildesignere ønsker at trække en person væk fra enhver anden frivillig social aktivitet, hobby eller tidsfordriv, bliver de nødt til at engagere personen på et meget dybt niveau og på enhver mulig måde." (Microsoft designer)**

**En industri med flere milliarder dollars, der anvender sine ressourcer til at udvikle underholdningsteknologier, der har til hensigt at suge børn væk fra resten af deres liv, er skræmmende.**

**Det er også ulogisk at tro på, at børn kan beskytte sig mod hjerneforskere, der bruger laboratorieafprøvede teknikker til at fastholde børnene stirrende på skærme. (Wired Child)**

#### 4. Redskaber der ikke virker

# OPLYSNING ER TILSTRÆKKELIGT

**Overlad det blot til de unge**

**Børn skal lære at navigere**

- Børn skal have deres egen
- Tidlig adgang til digitale medier
- Brugen skal blot modereres

**De unge skal finde deres egen vej**

**Mediet er neutralt**

**Oplysning er tilstrækkeligt**

**Vi skal ikke bekymre os over skærme**

**Psykologi professor Laurence Steinberg, bemærker, at mens teenagere er ligeså kvalificerede som voksne til at nævne risiciene ved en aktivitet, så bruger de ofte ikke disse oplysninger.**

**Det skyldes, at deres hjerne stadig er under udvikling og ikke giver dem den nødvendige vurdering og selvkontrol til at forhindre dem i at tage risici på trods af, at de kender dem.**

**Steinberg foreslår: "I stedet for at forsøge at ændre hvordan ungdommen ser risikable aktiviteter, kan en mere brugbar strategi fokusere på at begrænse mulighederne for at umodne beslutninger får skadelige konsekvenser." (Wired Child)**

#### 4. Redskaber der ikke virker

# VI SKAL IKKE BEKYMRE OS OVER SKÆRME

**Overlad det blot til de unge**

**Børn skal lære at navigere**

- Børn skal have deres egen
- Tidlig adgang til digitale medier
- Brugen skal blot modereres

**De unge skal finde deres egen vej**

**Mediet er neutralt**

**Oplysning er tilstrækkeligt**

**Vi skal ikke bekymre os over skærme**

**Så hvorfor misser vi det, vi misser? Forældres instinkter til at tage sig af deres børn er ret kraftig.**

**Man skulle tro, vi ville opdage, hvad der foregår omkring os og handle, så vores familie bliver styrket**

**- medmindre vi bliver vildledt af en industri, der leverer det meste af det medieindhold, som den gennemsnitlige forælder bruger til at træffe beslutninger, og som taber indtægter hvert minut folk slukker skærmen. (Wired Child)**

**Det er let at blive så opslugt af  
teknologien,  
at vi ignorerer det, vi ved om livet**

**Sherry Turkle, Alone Together**

# INDHOLD

**1. Indledning**

**2. Vores familieliv**

**3. Liv i familien**

**4. Redskaber der ikke virker**

**5. Redskaber vi kan anbefale**

**6. Afslutning**

# LÆG JER DET GODE OG ROSVÆRDIGE PÅ SINDE

- Få en bedre definition af digital færdighed og lær børnene det.
- Brug Fil. 4,8 som kriterier for hvad I fylder jer med i familien.

Digital færdighed er evnen til at forstå, hvordan teknologi påvirker vores tanker, adfærd og liv.

Herunder evnen til at se værdien af alt det, vi *ikke* bliver fyldt af, når vi bruger mange timer med digital underholdning

Kriterier for det vi fylder os med:

- Sandt
- Ædelt
- Ret
- Rent
- Værd at elske
- Værd at tale godt om



## 5. Redskaber vi kan anbefale

# FAMILIE MED MURE

- **Ingen mobil til børnene eller iPad i hjemmet**
- **Stærk begrænsning af internetadgang**
- **Kun absolut mest nødvendige apps på voksen-mobil og begræns alarmer og meddelelser**

## 5. Redskaber vi kan anbefale

# LIV I FAMILIEN

- **Familierutiner og ritualer**
- **Forøg tiden i hjemmet væsentligt**
- **Invester rigeligt**

## 5. Redskaber vi kan anbefale

# AKTIVITETER FOR BØRN

- **Højtlesning hver dag**
- **Lad børnene lege**
- **Forankring i virkeligheden er den bedste oplæring i at navigere**
- **Tal sammen**

5. Redskaber vi kan anbefale

# FORÆLDREROLLEN

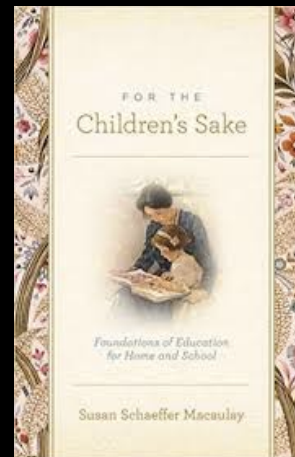
- **Hav tillid til det, du ser, som forælder og træf beslutninger**
- **Vær rollemodel**
- **Elsk dem og byg dem op**

## 5. Redskaber vi kan anbefale

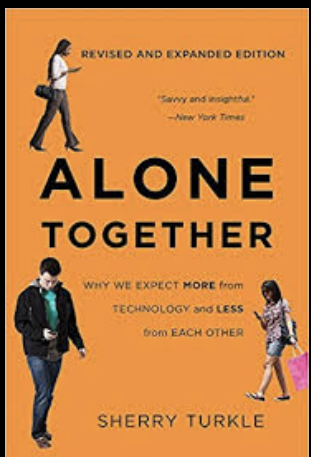
# OPSØG VIDEN



*Digital Demens af Manfred Spitzer*  
"Spitzer leverer her en velunderbygget samfundsdiagnose: Lokummet brænder! Bør læses af alle med interesse for teknologiens påvirkning af hjernen." (Imran Rashid)



*For the Children's Sake: Foundations of Education for Home and School af Susan Schaeffer Macaulay*



*Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other af Sherry Turkle*  
"She gives a clear-eyed, reflective and wise assessment of what we gain and lose in the current configurations of digital culture." (Christian Century)



*Wired Child: Reclaiming Childhood in a Digital Age af Richard Freed*  
"Every parent needs to read this book.... Get it. You might get mad, and that may be a good thing." (Gloria DeGaetano)

# INDHOLD

**1. Indledning**

**2. Vores familieliv**

**3. Liv i familien**

**4. Redskaber der ikke virker**

**5. Redskaber vi kan anbefale**

**6. Afslutning**