

ER DU NÆRVÆRENDE?

FÅ MERE VIDEN:

Besøg centerforboerneliv.dk



Illustrationer: Lotta Sjöberg

Digitale medier i familielivet

Skærmen er en genvej til at gøre hverdagen nemmere for mange småbørnsfamilier – men det kan også være en tidsrøver.



”
Man kan hurtigt blive optaget af ligegyldige serier, facebookopslag eller spil som stjæler tiden man kunne have brugt på at være sammen...”

“

Forælder



Illustrator: Lotta Sjöberg

Graviditeten er en vigtig periode for refleksion:

Hvordan skal jeres skærmvaner være, når I bliver forældre?

Vidste du, at....

- Det lille barn har brug for nærvær, hudkontakt, øjenkontakt og for at høre jeres stemmer
- Barnet har korte opmærksomhedsperioder, hvor det søger kontakt med jer
- Er I optaget af en skærm, er I ofte mindre opmærksomme og mere tilbøjelige til at gå glip af tidlige kontaktøjeblikke
- Det kan gøre spæd- og småbørn utrygge, hvis I er fraværende i kontakten
- Jordmoderen venter med at måle og veje barnet, for at undgå at forstyrre den helt tidlige kontakt
- Et stort skærmbrug kan forstyrre jeres søvn