

Spørgsmål til diskussion i familien

1. Hvornår bruger vi telefon, tablet eller TV i hverdagen?
2. Er vi enige om hvordan vi gerne vil bruge skærm?
3. Hvordan undgår vi, at skærmbrug går ud over nærværet?



ER DU NÆRVÆRENDE?



Kære mor & far

For at give mig den bedste start på livet, ønsker jeg mig jeres nærvær.

Det giver I mig ved at:

- have øjenkontakt med mig
- I lytter til mig
- I taler til mig
- jeg må være i favn og have kropskontakt med jer
- I gengiver mine ansigtsudtryk

Det kan forstyrre jeres nærvær med mig:

- Hvis I bruger meget tid på, og afbrydes af skærme eller digitale medier
- Hvis I ikke har det godt
- Hvis I er påvirket af alkohol eller andre rusmidler, da det ændrer jeres personlighed

Kærlig hilsen jeres barn

I løbet af jeres kommende møder vil sundhedsplejersken komme ind på betydningen af emner som skærmvaner i familien, alkoholforbrug og mental trivsel.



Det viser forskningen...

- Forældre der har et stort skærmbrug, er mindre opmærksomme på deres børn
- Et stort skærmbrug kan forstyrre både forældres og spædbørns søvn
- Skærme, der kører i baggrunden, kan udfordre småbørns leg og sproglige udvikling
- Børn har tendens til at kopiere forældrenes skærmvaner