

Smarttelefon stjeler foreldretid fra barna

Samspillstyver som smarttelefon, nettbrett og pc kan ta mye av foreldrenes tid – på bekostning av samværet med barna. Hva kan vi gjøre med det?



Av **Berit Hamre**, helsesøster og leder Madla helsestasjon, Stavanger

Dagens samfunn byr på mange muligheter og med dem nye utfordringer. Vi er blitt avhengige av smarttelefon, nettbrett, pc og en rekke datatilbehør i hverdagen.

Vi kan lese avisen på nettet og betale regninger elektronisk. Vi kan ha kontakt med venner på facebook og utveksle meninger på twitter. Vi skyper med besteforeldre på andre siden av jordkloden. Mange liker å legge ut skrytealbum på nettet, og mange bedrifter ønsker at medarbeiderne er tilgjengelig for arbeidsgiver 24 timer i døgnet via smarttelefon.

Disse hjelpemidlene gjør hverdagen enklere, men de stjeler tid fra dem du faktisk er sammen med.

I denne artikkelen ønsker vi å sette fokus på hvordan bruken av disse hjelpemidlene påvirker oss og særlig hvordan samspillet mellom foreldre og barn kan lide under det.

Samspillstyvene stjeler oppmerksomhet

Gode og trygge relasjoner mellom foreldre og barn er helt avgjørende for emosjonell trygghet. Barnets hjerne stimuleres for hvert blick og babling foreldre og barnet utveksler. Barn som har opplevd trygge relasjoner i tidlig barndom, vil også ha lettere for å inngå i positive relasjoner senere i livet.

Det er vel etablert i nevro-psykologisk forskning at emosjonell utrygghet og stress reduserer evnen til konsentrasjon og læring. Stress reduserer hjernens mulighet til å anvende selvregulering. Disse funksjonene er avgjørende for læring. (Størksen/UIS)

For enkelthets skyld vil vi videre i artikkelen bruke begrepet smarttelefon når vi omtaler bruken av mobiltelefon, smarttelefon, nettbrett og pc. Brukeren av smarttelefonen omtales som mor, far, foreldre, omsorgsgiver eller den voksne.

Smarttelefonen er en samspillstyv fordi bruken av den fører til

- Mindre blikkontakt mellom mor og barn
- Mindre dialog og mental tilstedeværelse
Språket formidler følelser, innlevelse, forståelse og forutsigbarhet som er så viktig for barnet.
- Foreldrene går glipp av gleden og læringen som oppstår i møte med barnet sitt
- Mindre oppmerksomme foreldre utgjør også en sikkerhetsrisiko for barn

Amerikanske Sherry Turkle har skrevet boken *Alone Together*. Hun viser til en studie hun har gjort på amerikanske barn for å finne ut hvordan foreldres bruk av smarttelefoner påvirker barn og ungdom.

Barna forteller at de blir såret når foreldre prioriterer smarttelefonen før dem, men at de ikke ønsker å vise det til foreldrene. Bestemte situasjoner dukket stadig opp der ungene nevnte at de følte seg oversett og at foreldrene prioriterte utstyr fremfor samvær med dem:

- Under måltid
- Når de ble hentet etter barnehage/skole/aktiviteter
- Når foreldrene så på idrettsaktiviteter med barna

Turkle forteller om barn som fortvilet prøver å få foreldrene til å slutte å skrive tekstmeldinger mens de kjører bil, men som får til svar: «Jeg skal bare skrive ferdig denne, vennen, skal bare svare kjapt».

– Mor setter barnet og seg selv i fare.

Turkle mener det er på tide å sette grenser for overdreven bruk av smarttelefon som stjeler for mye foreldretid med barn og ungdom. Dersom foreldre og andre viktige voksne stadig prioriterer teknologi foran barna kan det få alvorlige konsekvenser. Barna får inntrykk av at de hele tiden må kjempe med sine foreldre om å få oppmerksomhet, og de



Av **Ingrid Hindal**, helsesøster Madla helsestasjon, Stavanger



FRAVÆRENDE: Når mor bruker mye tid på å snakke i telefonen, går det på bekostning av dialogen med barnet. Illustrasjonsfoto: Colourbox.

«Slik vi ser det finnes det fellestrekk mellom bruk av smarttelefon og inntak av rusmidler.»

kan utvikle lav frustrasjonsterskel, føle seg oversette og ensomme.

«Synet på barn, også spedbarn, som generelt aktive, utforskende, sosialt orienterte og deltakende, har etter hvert blitt det dominerende i vitenskapelig utviklingspsykologi» (Gulbrandsen 2006, s 53)

Til tider kan vi undre oss over hvorvidt foreldre er bevisste på at barnet deres faktisk er utforskende, sosialt orienterte og deltakende. Manglende bevissthet hos foreldre omkring denne kompetansen til barnet kan bidra til at barna blir oversett eller mistolket. Vi vil illustrere dette ved å referere fra noen observasjoner fra hverdagslivet.

Far og datter på tur

Far og datter på 10 -11 måneder går tur ved strandkanten en solfylt vårdag. Far setter seg på en benk

og ser utover fjorden. Han lar datteren bli sittende i vognen sin. Datteren oppdager en svane som nærmer seg stranden. Hun ser på faren og peker deretter mot svanen ledsaget av gledeslyder. Faren på sin side observerer samme svane, løfter opp speilreflekskameraet sitt, fokuserer på motivet og tar bilder. Han setter seg på benken igjen og taster på smarttelefonen sin. Kort tid etter tikker det inn en lyd som må antas å være indikasjonen på at han får svar. Så langt har ikke far inkludert datteren i sin opplevelse til tross for gjentatte forsøk fra hennes side på å oppnå farens oppmerksomhet. Når han henvender seg til henne reagerer han med å gi henne smokken og legge henne ned for å sove. Ettersom det ikke var dette som var barnets behov, fortsatte hun å lage lyder, men nå noe mer utilpass.

En helt vanlig ettermiddag

En familie på fire - far, mor, datter på 9 år og sønn på 7,5 år spiser middag sammen. De prater om hendelser på skolen, planer for uken, lekser og sønnens ønsker for bursdagen. Samtalen brytes av en gjennomtrende lyd. Lyden kommer fra fars smarttelefon. Han har mottatt en e-post. Far reiser seg fra bordet, henter mobilen og setter seg i godstolen. Gutten blir tydelig frustrert. Han går også fra middagstallerkenen sin og bort til faren. Gutten prøver å ta opp igjen samtalen fra i sted. Han får ingen svar fra far. Etter flere forsøk på å få farens oppmerksomhet og med tiltagende irritasjon i stemmen, svarer faren: «Slutt med den masingen!» Hvorpå gutten repliserer: «Pappa, du hører jo aldri på meg! Du skulle hatt skjermtid.»

Barn er sårbare og de er robuste. De fleste barn vil tåle denne type hendelser dersom de har en trygg relasjon til den voksne. En psykolog hevder at dersom barn blir møtt på sine behov i 3-5 av 10 tilfeller, så vil de fortsatt kunne utvikle og beholde en trygg tilknytning til sin omsorgsgiver. Større barn har evne til å uttrykke seg verbalt og gir klare og direkte tilbakemeldinger til sine foreldre eller



SISTE NYTT: Når far skal lese nyheter på telefonen, kan det være vanskelig for barnet å få oppmerksomhet. Illustrasjonsfoto: Colourbox.

andre omsorgspersoner. De minste barna mangler dette språket og kan derfor lettere bli oversett eller mistolket. Hva skjer med barnets utvikling og tilknytning til den viktige voksne dersom barnet stadig blir satt på vent til fordel for smarttelefonen? Kan barnet miste troen på at han eller hun er viktig nok for sin omsorgsperson? Kan barnet komme til å resignere? Den amerikanske studien bekrefter dette.

Helsesøsters rolle

Helsesøstre jobber innen helsefremming og forebygging i forhold til barn, unge og foreldre. Rollen vår som helsesøster krever at vi tar barnets perspektiv. Av den grunn mener vi at vi i enda større grad enn vi gjør i dag må ha fokus på samspillstyvene, slik at foreldrene blir bevisst barnets behov og i større grad justerer seg til barnet enn å være avhengig av smarttelefonen – som kan vente.

Hvordan skal vi best ta opp med foreldrene at vi bekymrer oss for foreldres nettbruk? Helsestasjonen møter foreldrene fra barnet er nyfødt og frem til skolealder. Noen mødre går også til svangerskapskonsultasjoner hos jordmor på helsestasjonen. Helsesøster bruker mye tid på å snakke med foreldrene om hva som er barnas behov og hvordan disse kan møtes på en god måte. Foreldre til de minste barna er ofte mottagelige for å gjøre endringer i sitt eget liv til det beste for barnet sitt. Kunnskap alene fører ikke nødvendigvis til endring. Livsstilsendringer er lettest å få til dersom personen selv er motivert. Prinsippet om brukermedvirkning står høyt i helsesøsters yrkesutøvelse.

Fokus på nettvett kan tas opp:

- I svangerskapskonsultasjoner
- På hjemmebesøk
- I barselgrupper
- I Individuelle konsultasjoner
- I ICDP-grupper

To vokscase til bruk i grupper:

1. Som voksen har jeg styrke og makt til å gi beskjed til sjåføren at han må legge vekk mobilen når han er en uoppmerksom bilist. Hvilke midler har et lite barn til å påvirke situasjonen?

2. Hva tenker du om en venninne som inviterer deg på besøk, men er mest opptatt av å svare på tekstmeldinger, sjekke e-posten eller vise sine siste oppdateringer på facebook? Vil du føle deg velkommen og sett som venninne? Hvordan tror du barnet ditt opplever smarttelefonbruken din i hverdagen?

Helsesøstre er vant til å snakke om hvordan røyk og bruk av alkohol eller andre rusmidler påvirker barnet. Dette er følsomme temaer. Fordi vi kjenner til de potensielle skadelige effektene på barnet, setter vi temaene på dagsorden. Vi tenker helsefremming og forebygging. Det er vår plikt å drive helseopplysning og å motivere til endring. Hvordan forholder helsesøster seg til overdreven bruk av smarttelefon? Slik vi ser det finnes det fellestrekk mellom bruk av smarttelefon og inntak av rusmidler. Begge deler gjør noe med foreldrenes sensitivitet overfor barnet.

NRKs program Forbrukerinspektørene (FBI) presenterte i januar 2013 en test av barnevogner. En entusiastisk far fremhever en vogn med:

- Egen plass for opplading til nettbrett
- Tilpasset bærbar høytaler
- Kaffekoppholder

Slik vi ser det utvikles barneutstyr i svært stor grad for at foreldre skal kunne «multitaske». Når foreldrene skal gjøre mange ting på en gang hindrer det dem i å være tilstede for barnet på en utviklingsfremmende måte.

Hva om pappa synger sangene selv for poden sin. Syng med den stemmen du har og la barnet ditt høre nettopp din stemme. Den er kjent og kjær. Stoler vi ikke på vår egen kompetanse som foreldre.

Må det skje noe hele tiden? Tåler vi ikke stillheten når barnet sover?

Ikke rart vi er stresset og trenger egne timer med meditasjon, yoga og mindfulness.

Vi ønsker gjerne tilbakemeldinger på hvilke erfaringer helsestasjoner i andre deler av landet har knyttet til dette temaet. ■

Ta kontakt på e-post:

berit.hamre@stavanger.kommune.no

ingrid.hindal@stavanger.kommune.no

Referanser:

1. Sherry Turkle (2011) «Alone together» Basic books
2. Liv Mette Gulbrandsen (red) (2006) «Oppvekst og psykologisk utvikling» Universitetsforlaget
3. Ingunn Størksen v/Nasjonalt senter for læringsmiljø og adferdssenter, ULS «De minste barna trenger relasjoner, trygghet og læring» Artikkel 29.4.2013 Stavanger Aftenblad
4. Astrid Lindberg Opplæring i EPDS, Stavanger januar 2013
5. NRK «Forbrukerinspektørene» <http://tv.nrk.no/serie/forbrukerinspektorene/mdhp1000413/23-01-2013#t=5m42s>