

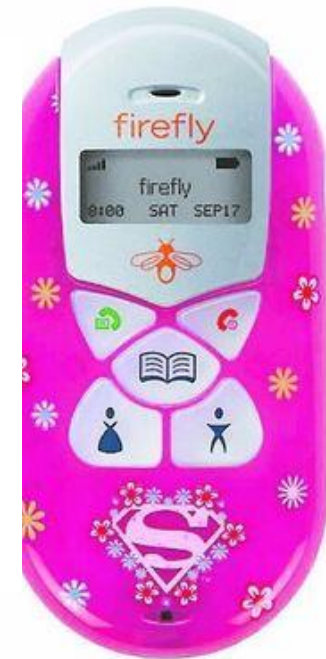
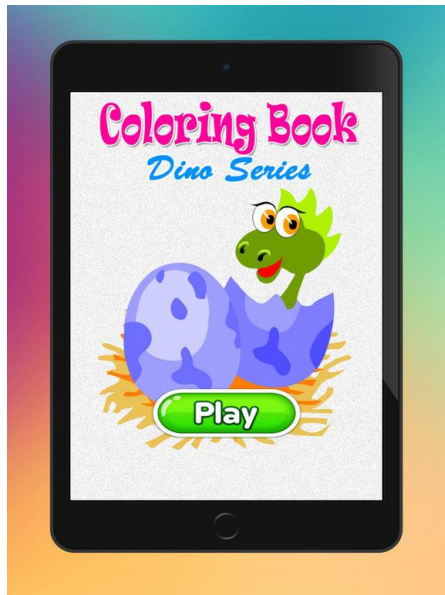
Børn og digitale medier

Ved
Specialkonsulent, forfatter, voksenunderviser Jonna Jepsen

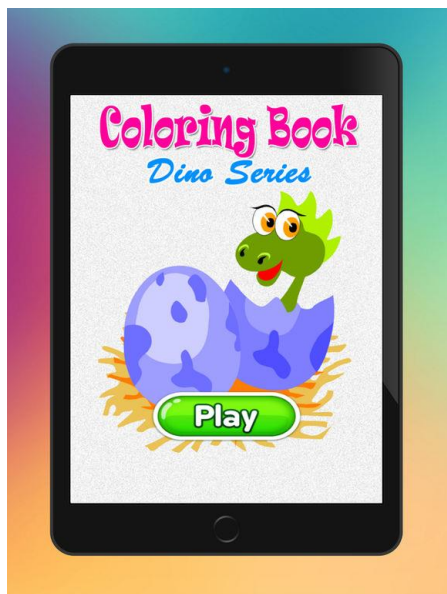
Program

- Statistiske tal på børns brug af digitale medier
- De negative effekter af spil og for meget skærmtid
- De positive effekter af spil
- Hvordan skaber du gode rammer?
- Alternativer til børns skærmbrug
- Overgangen til de nye rammer
- Afrunding og tak for i dag





**Slides med indhold ud over
statistik og links
kan ses og opleves
ved mine foredrag**



Statistiske tal på børns brug af digitale medier

Statistiske tal

- Tablets i 41 % af danske børneinstitutioner
- PC'er til rådighed i 22 % af danske børneinstitutioner
- Børn har adgang til tablets i over 90 % af danske hjem
- Børn debuterer som internetbruger i 2-3 års-alderen
- 30 % af 3-6-årige har egen tablet
- 56 % af 7-12-årige har egen smartphone, 53 % har egen tablet
- 66 % af 4-6-årige vil hellere spille iPad end lege med børn, de kender
- 63 % vil hellere lege på en sjov legeplads end spille iPad
- 60 % sidder mest alene med deres iPad i hjemmet
- 64 % mener, det er ok, at voksne bestemmer børns tidsforbrug på iPad
- 5-7-årige bruger i hverdagen 3 timer og 12 minutter på digitale medier
- 5-7-årige bruger i weekender 5 timer på digitale medier
- 7 % af de 15-årige piger og 13 % af de 15-årige drenge tilbringer hyppigt fysisk tid sammen med venner efter skoletid (*EU bund 5*)
- Over 1/3 af unge ml. 15 og 24 år føler sig afhængige af sociale medier



Børn og digitale medier

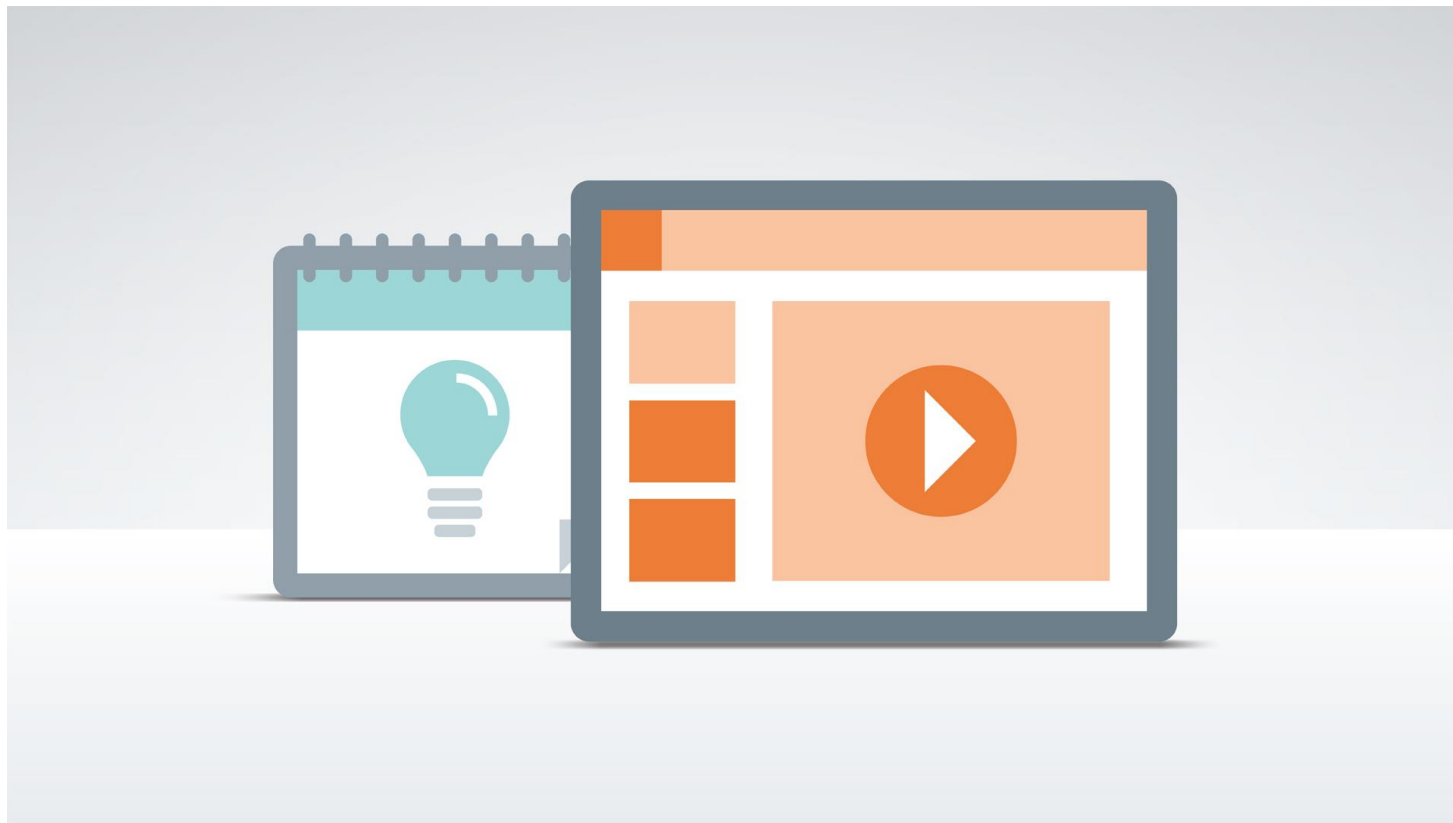
Digitale medier i småbørnshøjde En undersøgelse af børn på 6-7 år

Medierådet for børn og unge



- **Børn under otte år bruger online indhold, men de er sjældent engagerede i online-spil eller sociale netværk**
- **‘Internettet’ er en abstrakt størrelse for børnene, og de bruger det ikke til kommunikation med andre, men primært til afslapning**
- **Børnenes tv- og film-sening finder i høj grad sted via streaming; ofte gennem apps som Netflix og Ramasjang eller via YouTube (som app eller hjemmeside)**
- **Forældre opfordrer generelt børnene til at bruge digitale medier, men bekymrer sig samtidig over det indhold, børnene bruger, og den tid, de bruger på det**
- **Forældrene er bevidste om, at de må forholde sig til online adfærd og sikkerhed, når børnene bliver ældre**
- **Forældrene til de 6-7 årige børn oplever generelt deres børns mediebrug som uproblematisk**

Supplerende information





Børn og digitale medier

Førstepersons-skydespil udløser konstant stress

- Stress udløser kortisolhormon og andre stresshormoner i store mængder
- Kortisol forårsager mavesmerter pga. muskelspændinger
- Kortisol forstyrrer pandelapperne og dermed de kognitive processer (koncentration, opmærksomhed, hukommelse, impulsstyring, sprog, overblik, planlægning i sekvenser, anvendelse af tidligere erfaret viden/indsigt, informationsbearbejdning)
- Nervesystemets stress- og alarmsystem udskiller bl.a. adrenalin og noradrenalin – det giver hjertebanken, svedige håndflader og præstationsangst
- Stress over længere tid påvirker hjernens fysiske strukturer;
 - Amygdala, der reagerer på stress, vokser; det blir sværere at styre følelser
 - Hippocampus skrumper. Hippocampus (hukommelse relateret til hændelser) påvirker bl.a. amygdala (regulering af følelser) til at falde til ro. Begge er i det limbiske system.
 - Hypothalamus, som styrer en mængde hjernefunktioner, ændrer karakter

Børn og digitale medier

Eksperimentet – familien som skærmjunkier



3 ugers maksimalt skærmbrug i en familie på 6

- **Hvilepuls**en steg, især for den yngste på 3 år
- **Kolesteroltallet** steg, meget markant hos far
- **Fedtprocenten** steg
- **Muskelmassen** blev reduceret
- **Hukommelsen** og **koncentrationen** blev svækket
- **Deltagerne** blev lettere irritable
- **Sønnen** på 6 blev indimellem voldsomt aggressiv
- **Deltagerne** havde mindre energi, var mere trætte

DR2 20.08.2018. Læge Charlotte Bøving og psykolog Camilla Holst

<https://www.dr.dk/tv/se/eksperimentet-2/superscreen-me/eksperimentet-familien-som-skaermjunkier>

Børn og digitale medier

Eksperimentet – familien som skærmjunkier



3 uger helt uden brug af elektroniske medier i samme familie

- **Hjernen brugte mindre energi på koncentration**
- **Hjernens hvilenetværk blev mere aktivt – hvilepulsens faldt**
- **Frigivelsen af dopamin via belønningssystemet faldt markant = reduceret afhængighed**
- **Næsten al ekstra fedt var væk, dog ikke hos teenagerne**
- **Niveauet af stresshormonet cortisol faldt markant (til under niveauet før start på eksperimentet)**

DR2 20.08.2018. Læge Charlotte Bøving og psykolog Camilla Holst

<https://www.dr.dk/tv/se/eksperimentet-2/superscreen-me/eksperimentet-familien-som-skaermjunkier>

Kildehenvisninger og supplerende information om emnet



- **Det sker der i børns hjerner, når de stresses, er utrygge og har for meget skærmtid:** <http://www.jonnajepsen.dk/det-sker-der-i-boerns-hjerner/>
- **iPad'en er en stor trussel mod vores børn:**
<http://www.somedaily.org/ipad-far-bigger-threat-children-anyone-realizes/>
- **Tidlig læring er spild af tid:** [shttp://nyheder.tv2.dk/article.php//id-70632193//u0025253Aprofessor-tidlig-l//u002525C3//mraid.js](http://nyheder.tv2.dk/article.php//id-70632193//u0025253Aprofessor-tidlig-l//u002525C3//mraid.js)
- **Sociale medier ikke egnede for pre-teenagere:**
<https://www.psychologytoday.com/blog/mental-wealth/201703/why-social-media-is-not-smart-middle-school-kids>
- **Hjernen og stress (konstante digitale input forhøjer stressniveauet nervesystemet):**
<http://www.stressforeningen.dk/hjernen-og-stress/>
- **Psykologer med speciale i brug af spil:**
<http://checkpointtherapy.dk/>

Kildehenvisninger og supplerende information om emnet



- **25 års forskning i voldsspil:**
<https://kotaku.com/5976733/do-video-games-make-you-violent-an-in-depth-look-at-everything-we-know-today>
- **Liste over forskningsprojekter:**
<https://janemcgonigal.com/2013/03/27/there-is-no-escape-designing-videogames-for-maximum-real-life-impact/>
- **Børnerådets undersøgelse af børn og medier:**
http://www.boerneraadet.dk/media/124065/BRD_Minipanelrapport_Boern_og_Medier.pdf
- **Danske børn bruger mest tid foran skærmen:**
http://www.si-folkesundhed.dk/Ugens%20tal%20for%20folkesundhed/Ugens%20tal/11_2016.aspx
- **Børn bruger 7 timer dagligt foran en skærm:**
<http://politiken.dk/forbrugogliv/livsstil/familieliv/art5467742/B%C3%B8rn-bruger-syv-timer-daglig-foran-en-sk%C3%A6rm>
- **Forældres online-vaner påvirker børn:**
<http://nyheder.tv2.dk/samfund/2016-05-05-boern-savner-tid-med-deres-foraeldre-uden-mobilen-i-haanden>
- **Unge føler sig afhængige af digitale medier:**
<https://www.kristeligt-dagblad.dk/danmark/unge-foeler-sig-afhaengige-af-sociale-medier>

Helhed i indsigt og indsats

Helhedsstjernen

