

Nyhedsbrev nr. 36 - januar 2024 Godt-nok-heds-punktet



Godt nytår. Håber, du kom godt over julen? Den tid på året, hvor mange børn og unge trækker det digitale rullegardin ned. Måske for at undgå, at virkeligheden kommer alt for tæt på? Julen bliver dermed også højt tid for den *store skærmkamp* ude i familierne.

Forældre spørger mig, hvorfor skærmen tilsyneladende er det eneste, der giver deres barn glæde? De oplever at den smule kontakt, der er, handler om, hvornår barnet igen må se noget? Spille noget? Eller gøre noget på og med skærmen? Svaret er ikke lige til!

Insister på nuancer. Komplekse problemstillinger kræver komplekse løsninger. Vi kan se, at det digitale liv har skabt en forandring, i både adfærd og tanker. Det fylder hele tiden og overalt. Digitaliseringen har ændret os. Vores koncentrationsevne er udfordret. Det er vi mere bevidste om i dag, end for blot to år siden. Børn og unge beskrives ofte i medierne, som zombier, ude af stand til at føre en samtale, hvis kroppers substans består af pizza og cola - og så kan de ikke en gang kongerækken! Det er unuanceret. Der findes ikke en simpel løsning på "det komplekse online liv".

Ifølge Andreas Lieberoth, ph.d i psykologi, så er vi efter årtiers forskning, endelig fri for at fortolke og sammenligne børn med iPads og rotter på kokain! I hans bog "*Den store skærmkamp*" forsvares nuancer med; **BKI: Brug, Kontekst og Indhold.**

"One Size Fits All" dur ikke, når det handler om skærmtrivsel. For både børn og voksne handler skærmbrug om **dig, din** livssituation og **dit** brugsmønster. I mit arbejde møder jeg unge *der gamer den halve nat*, er tilgængelige 24-7 på sociale medier og har timer af skærmens blå lux i øjnene. Selvsamme unge fortæller mig, at de har et fantastisk liv! Jeg tror dem. De stråler. Ikke af skærm, men af livslyst. Og så møder jeg andre unge som har samme online tilværelse, men de trives ikke. Fordi årsag og virkning er en vanskelig størrelse. Mobiltelefonen er ikke bare skærm. Spil er ikke kun krudt og kugler. Sociale medier har mange roller: Et godt grin, en flugtvej, et socialt støttekorps eller et finmasket forum for *afprøvning og udforskning af egen identitet!*

WHO og danske myndigheders budskab lyder i dag også på, at der ikke findes tydeligt bevis for, at skærme isoleret set er skadelige! Anbefalingerne går på, at vi skal vælge det gode i livet til, og så se, hvor mange sandkorn, der er tilbage i timeglasset til Minecraft, TikTok og til at tjekke algoritmens uransagelige news feed på Facebook.

2024 er lysår fra tidligere tiders barn- og ungdom. Blændet af skærmangst, begriber vi ikke børn og unges usynlige online liv og vi føler ikke, at vi er gode-nok digitale voksne. Drop det! Undgå at kuldsejle på havet af "gode råd", urealistiske idealer og tvivlsom information. Find dit "godtnokheds-punkt". Tal med dit barn om "skærm-magi og skærm-spildtid!

Børns eneste fokus er ikke skærm eller skærmtid. Børn er komplekse, ligesom skærmen. Giv plads til nuancer i skærmdebatten. Børns skærmliv er **BKI**. Hold børneværelsets digitale dør på klem! Så nærmer det digitale forældreskab sig "godtnokheds-punktet.