

Uppeldi og símar

Við veltum oft fyrir okkur skjátíma barnanna okkar, en hvað með okkar eigin skjátíma?

Tækni-hvað?

- Langflestir hafa upplifað að símanotkun og skjátími trufla félagsleg samskipti við aðra. Þetta er kallað „**tæknitruflun**“.
- Hversu truflandi áhrif skjátíminn hefur á samskipti við aðra skiptir meira máli en lengd skjátímans.

Hvaða áhrif hefur þetta á þroska barna?

- **Það veltur á ýmsu þáttum.** Samband barna við umönnunaraðila skiptir máli þegar kemur að öllu námi og andlegri heilsu barna, og því getur allt sem raskar því sambandi haft skaðleg áhrif.
- Samskipti barna við umönnunaraðila eru einstaklega mikilvæg **málþroska þeirra.**
- Rannsóknir hafa sýnt fram á fylgni á milli tæknitruflunar og hegðunar barna ásamt sambands fjölskyldumeðlima. Fylgnisamband þýðir þó ekki að það sé orsakasamband til staðar en sýnir að þessir þættir tengjast með einhverjum hætti.

Hvað annað?

- **Getur verið merki um streitu.** Rannsóknir sýna að þegar foreldrar taka upp símann getur það verið merki um forðun. Streita gerir okkur að sama skapi hvatvísari sem gerir það erfiðara að standast það að kanna hvaða tilkynning barst í símann.
- **Getur einnig aukið streitu.** Að færa athyglina, til dæmis frá símanum yfir á einhvern sem er að reyna að ná sambandi við mann, er okkur náttúrulega erfitt sem getur ósjálfrátt skapað pírring eða gremju.

Raunveruleikatékk

- Samskipti barns og foreldris þurfa ekki að eiga sér stað allan daginn alla daga. Að nota síma gerir mann ekki að slæmu foreldri.
- **Símar eru líka gagnlegir.** Símar geta veitt okkur ákveðna útrás fyrir streitu, gert okkur fært að tengjast öðrum félagslega og hjálpað okkur að halda utan um skipulag heimilisins.

Gagnleg ráð

- Símanotkun er eitthvað sem við getum fylgst með og breytt ef við viljum bæta samskipti á staðnum og vera meira í núinu. Á sama tíma getum við verið **góðar fyrirmyndir þegar kemur að tækninotkun** og -mörkum fyrir börnin okkar.
- Íhugið að setja einhvers konar **fjölskyldureglur um skjátíma**, til dæmis á matmálstímum eða öðrum stundum þar sem fjölskyldan kemur saman.
- Ef þú teygir þig í símann af gömlum vana, íhugaðu þá að slökkva á öllum tilkynningum eða geyma símann þar sem þú getur ekki ayðveldlega gripið í hann.



Gefið út af The Informed SLP.

Byggt á rannsókn Uzundağ og fl., 2022.

Þýtt af Berglindi Jónsdóttur, talmeinafræðingi.