

# Digitale vaner



Sundhedsplejen  
Hjørring kommune

Sundhedsplejen  
sætter spor 



Hjørring Kommune

# En god start sammen (EGS-S)

- Undervisning til førstegangsførelse
- Mødegang 2 omhandler relationen mellem forældre og barn og dennes betydning
- Filmen giver oftest god dialog bagefter
- Forældrene opfordres til at tage samtalen på vej hjem omkring deres ønsker ift. skærmtid

- <https://www.youtube.com/watch?v=bOR7jld8wYk>



Illustration: Lotta Sjöberg

# Projekt Gode digitale vaner

---

- Kontaktet af Center for børneliv (CFB) som er en del af Børns vilkår
- Viden omkring digitale vaner og retningslinjer ang. Skærmtid ønskes
- I projektet medvirkede jordemødre, pædagoger, dagplejer og sundhedsplejersker samt CFB
- Formål var at skabe viden og redskaber til ovenstående til praksis
- CFB har indsamlet forskningsbaseret viden og udarbejdet dialogbaseret værktøjer ud fra fagprofessionelles og småbørnsfamiliers ønsker





CENTER FOR BØRNLIV

GODE  
DIGITALE VANER I  
SMÅBØRNSFAMILIER

ERFARINGSOPSAMLING 2020

NORDEA  
FONDEN  
Vi sætter gode tv



## ER DU NÆRVÆRENDE?



NORDEA  
FONDEN  
Vi sætter gode tv



Hjørring Kommune



Det  
dialogbaserede  
værktøj

# Pjecen

## 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?



### Få mere viden:

Besøg [centerforboerneliv.dk](http://centerforboerneliv.dk)

## 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

# Pjecen

- Pjecen anvendes i etableringsbesøg (Barnets 7-14 dage) i familien
- Opfordring til at forældrene tager en dialog omkring deres holdning/værdier
- Samtalen gentages løbende og i afslutningsbesøg i familien
- Billedet er gentagelse fra jordemødrenes konsultation (værktøj)







*En panda lærer – lige som barnet - ved at lege og kigge på sine forældre og andre omkring sig. Derefter prøver den selv.*

# Projekt Barnets dannelse – en rygsæk for livet

---

- ”Barnets dannelse – en rygsæk for livet” er et tilbud til fagpersoner og forældre i en række udvalgte vuggestuer i Hjørring Kommune. Tilbuddet sigter på at styrke samarbejdet mellem personale og forældre om det enkelte barns trivsel og udvikling.
- Projektet indeholder:
  - kvartalsvis forældre – barn arrangementer i 6 udvalgte vuggestuer i Hjørring kommune
  - Rygsæk til alle medvirkende børn, hvori vuggestuen løbende ligger ting, som kan bidrage til barnets udvikling
  - Sundhedsplejerske i vuggestuen til arrangementer
- Projektet varer i 4 år med slut September 2022



*En panda lærer – lige som barnet - ved at lege og kigge på sine forældre og andre omkring sig. Derefter prøver den selv.*

## Projekt Barnets dannelse – en rygsæk for livet

- Forældrene – barn arrangement indeholder oplæg, aktivitet og spisning
- Sundhedsplejen er oplægsholder på nogle af arrangementerne
- Et af emnerne har været gode vaner omkring skærmtid samt nærvær



# Opsummering fra vores praksis



- - 0 år – EGS-S
- 0 – 10 mdr. – Etableringsbesøg og afsluttende besøg samt mulighed for at drøfte undervejs
- 10 mdr. – 2, 10 år – Projekt Barnets dannelse – en rygsæk for livet
- 2,10 år – 6 år – konsulentfunktion samt mulighed for behovsbesøg

# Budskabet – men hvad er forskellen?

Aktiv bruger



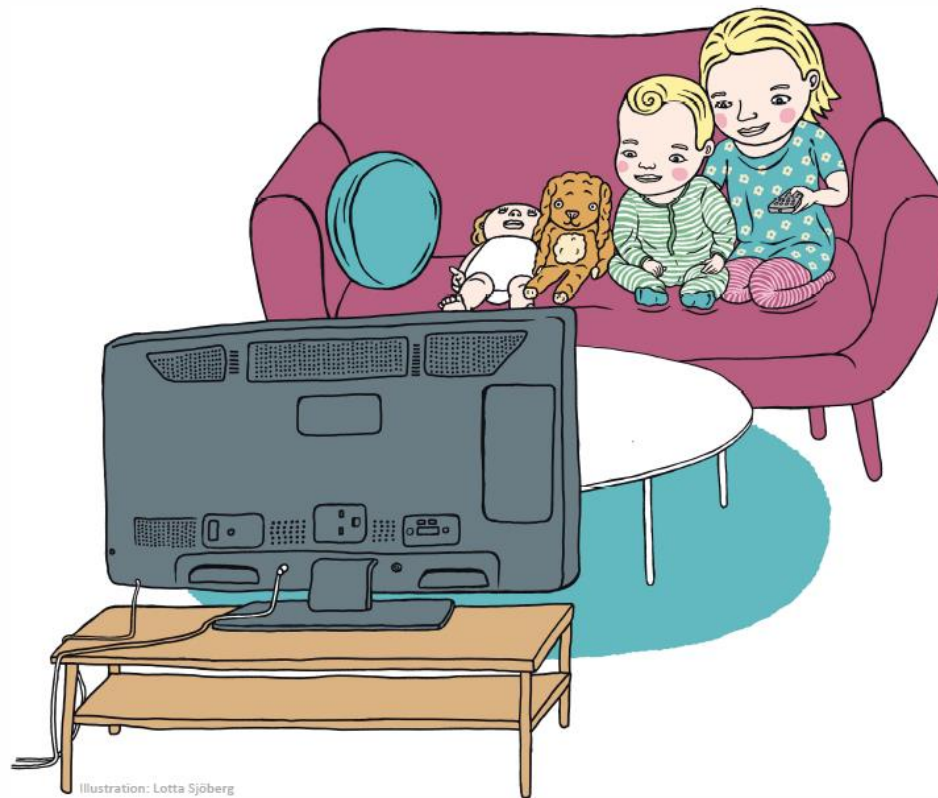
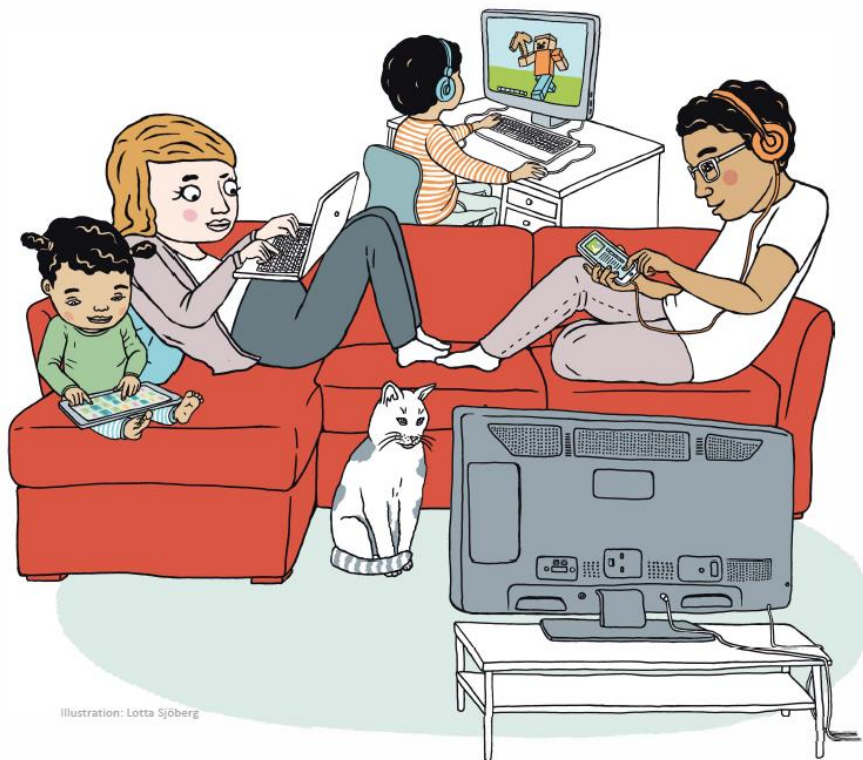
Passiv konsument



Illustration: Lotta Sjöberg



Illustration: Lotta Sjöberg



# Spørgsmål ?

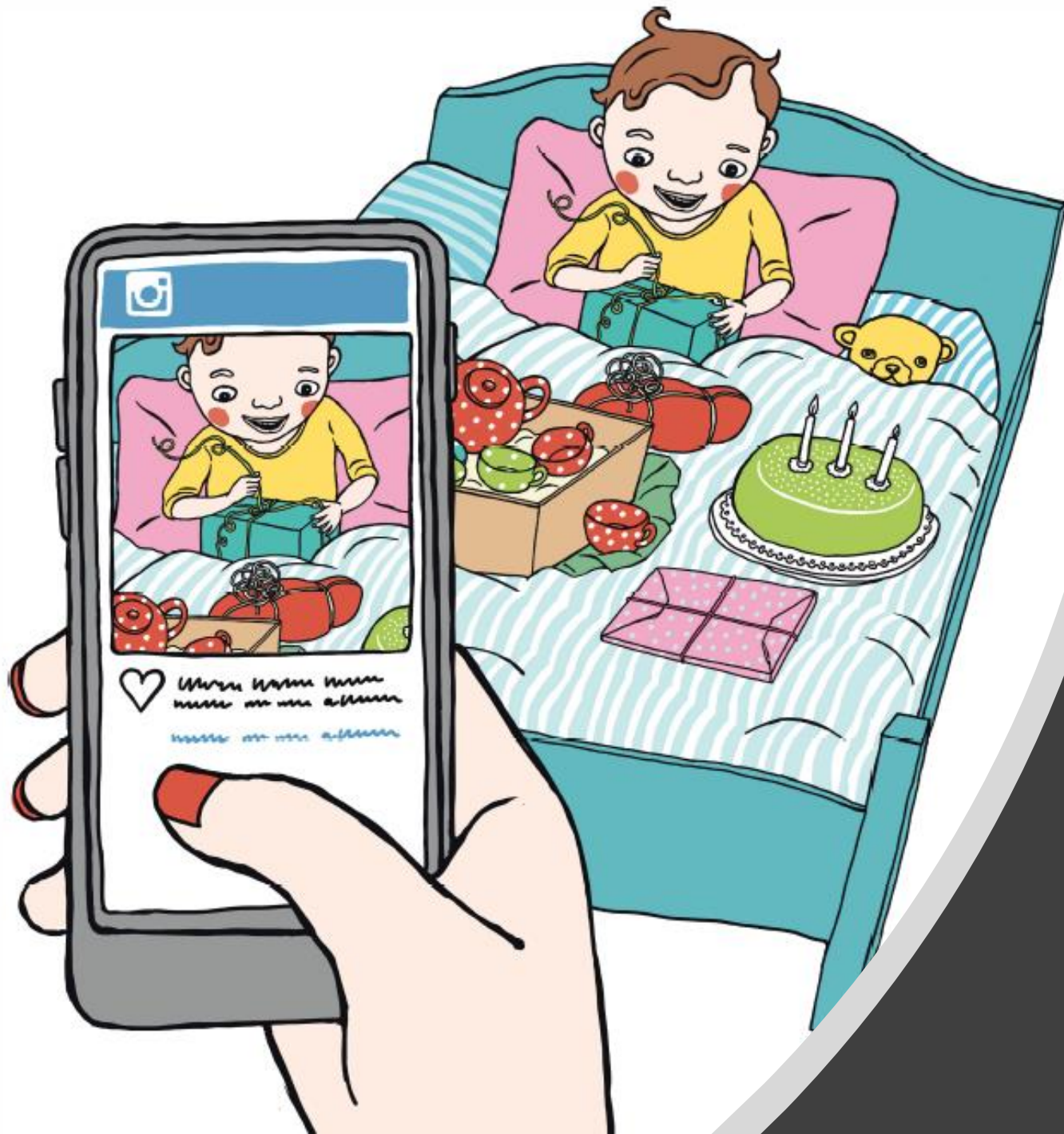
---

Kontakt ledende sundhedsplejerske Lene Skjelbo

Mail: [lene.skjelbo@hjoerring.dk](mailto:lene.skjelbo@hjoerring.dk)

Tlf.: 41223602





Ta' dialogen –  
digitale medier  
er kommet for  
at blive