

NEURODIVERGENS OG SKÆRM-AKTIVITET I ET 0-6 ÅRS PERSPEKTIV



Om Molis:

- Psykologisk praksis med speciale i autisme, ADHD og komorbide lidelser: (t.ex: angst, depression, spiseforstyrrelse, OCD, skoleværgring, afhængighed, selvskade)
- Afdelinger i Kbh, Solrød, Århus, Odense, Holbæk
- Team der tilsammen dækker et bredt felt: 12 autoriserede psykologer, 12 konsulenter med baggrund i pædagogik, psykologi, specialpædagogik og undervisning
- Molis betyder 'bølgebryder', altså et værn mod oversvømmelser og bølgestorme. Vi tilbyder en 'sikker havn' for neurodivergente og mennesker omkring neurodivergente, i form af terapi, rådgivning, supervision og undervisning

Om mig -Marie Moesgaard:

- Konsulent med baggrund i skoleverdenen, uddannet lærer og systemisk og narrativ terapeut
- 20 års erfaring med AKT - og inklusionsvejledning, familieklassem og specialundervisning
- 10 års erfaring fra egen praksis med forældrerådgivning
- siden 2021: Molis, psykologisk praksis i Aarhus: Terapi, rådgivning, supervision og undervisning
- Mor til 4 børn, hvoraf (mindst) to har ADHD, autisme og PDA-profil

SKAL VI OVERHOVEDET HAVE SKÆRME I BHV?

-Og er perspektivet anderledes i det specialpædagogiske felt?

“Børn har rigeligt med skærme i deres liv. Vi behøver ikke også have dem i børnehaven”

“De er så vant til de skærme, at de ikke kan holde ud ikke at have dem”

“Når de aldrig bliver præsenteret for alternativer til skærme, bliver det naturligvis deres foretrukne”

“ND børn har det i forvejen svært. Måske er det meget godt at de har noget, i løbet af dagen, de føler sig trygge i?”



HVOR BLÆSER DE POLITISKE VINDE PT?



BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET

Arbejdsområde

Forside / Aktuelt / Nyheder

Bredt politisk flertal begrænser brugen af skærme i dagtilbud

NYHED · 7. maj 2024

Regeringen og et bredt politisk flertal står bag lovændring, som begrænser brug af skærme i dagtilbud og private pasningsordninger ud fra et forsigtighedsprincip.

Børn tilbringer mere og mere af deres tid foran en skærm. Den udvikling skal dagtilbud ikke bidrage til.

“Børn tilbringer mere og mere af deres tid foran en skærm. Den udvikling skal dagtilbud ikke bidrage til”

“I alderssvarende tilbud [...] til 0–2 årige børn kan digitale redskaber kun i helt særlige tilfælde anvendes i det pædagogiske arbejde med børns trivsel, læring, udvikling og dannelse. Særlige tilfælde kan fx omfatte børn med handicap eller kognitive udfordringer”

“I alderssvarende tilbud [...]” til 3 årige børn og ind til skolestart kan digitale redskaber kun anvendes i det pædagogiske arbejde med børns trivsel, læring, udvikling og dannelse, hvis det fagligt kan begrundes”

Det mener et bredt politisk flertal, der i dag har vedtaget en lovændring, som sikrer en mere restriktiv tilgang til brug af skærme i dagtilbud og private pasningsordninger. Afsættet for ændringen er et forsigtighedsprincip målrettet de yngste børn.

Lovændringen sker som følge af den politiske aftale fra den 31. oktober 2023, der blev indgået mellem regeringen og et bredt flertal af Folketingets partier (Socialistisk Folkeparti, Enhedslisten, Radikale Venstre, Dansk Folkeparti, Alternativet, og Nye Borgerlige).

Der er ikke tale om et fuldstændigt forbud mod brug af skærme, men lovændringen medfører en mere restriktiv tilgang til brug af digitale redskaber i dagtilbud mv. Med anvendelse af digitale redskaber forstås aktiviteter, hvor barnets opmærksomhed er rettet mod en computer, tv, mobiltelefoner og tablets.

Lovændringen betyder, at

- I alderssvarende tilbud og private pasningsordninger til 0-2 årige børn kan digitale redskaber kun i helt særlige tilfælde anvendes i det pædagogiske arbejde med børns trivsel, læring, udvikling og dannelse. Særlige tilfælde kan f.eks. omfatte børn med handicap eller kognitive udfordringer.
- I alderssvarende tilbud og private pasningsordninger til 3-årige børn og ind til skolestart kan digitale redskaber kun anvendes i det pædagogiske arbejde med børns trivsel, læring, udvikling og dannelse, hvis det fagligt kan begrundes.

SÅDAN HAR DET IKKE ALTID VÆRET...

🕒 28. nov 2018, kl. 18:40

Bemærk: Artiklen er mere end 30 dage gammel



Sune Jørgensen
Journalist

I 2015 fik alle børnehaver i Faaborg-Midtfyn Kommune udleveret en iPad, et GoPro-kamera og et trådløst mikroskop. Idéen har været at forberede børnehavebørnene til livet som borgere i et samfund, hvor internet, mobiler og computere er en integreret del af både skole og jobmarkedet.

2016

Forældre frygter krav om IT

Over hele Danmark protesterer pædagoger og forældre mod iPads og anden IT i børnehaven via underskriftsindsamlingen forældres frihed til at kunne fravælge IT i daginstitutionerne. Det har mere end 4.500 skrevet under på.

Forældrene frygter de krav om IT-kompetencer, som flere og flere kommuner er begyndt at stille i deres børnepolitikker.

2018

Børn & Unge > Find artikler i Børn & Unge-arkivet

< Tilbage til B&U arkiv

TEMA. DIGITALE INSTITUTIONER: Tilhængerne: Tænd iPad'en i børnehaven

Børn skal bruge iPads i børnehaven, fordi det er en del af deres dannelse at lære at beherske dem, mener flere eksperter.

2013 | Nr. 2

Mikkel Kamp

Børnehavebørn går glip af vigtige muligheder for at lære, hvis de ikke bliver introduceret for tablets og tilsvarende teknologi. Det mener Søren Gundelach, der er konsulent i firmaet Udviklingsforum, som i efteråret arrangerede en række workshops om netop brug af tablets i pædagogiske sammenhænge.

2013

AKTUELLE OFFICIELLE ANBEFALINGER: (American Academy of Pediatrics, WHO, Sundhedsstyrelsen I DK)

Børn under 18 måneder: Bør IKKE bruge skærme til andet en videokommunikation med fx bedsteforældre

Børn fra 18-24 måneder: Man kan godt introducere skærme, men bør sidde sammen med børnene, når de bruger dem. De bør ikke bruge dem alene.

Mellem 1 OG 4 ÅR: forældre begrænser mængden af skærmtid for børn, da skærme kan få børnene til at sidde for meget stille.

Mellem 2 og 5 år: Max 1 time om dagen. Begræns brug af høj-tempo spil og apps med meget distraherende indhold. Måltider, sengelægning og legetid = fri for skærme.

Ingen skærm en time inden sengetid, pga risiko for forstyrret nattesøvn.

To grow up healthy, children need to sit less and play more. What we really need to do is bring back play for children. This is about making the shift from sedentary time to playtime, while protecting sleep.

WHO, 2024

Børn under 5 skal bruge mindre tid med at sidde stille og kigge på skærme, eller siddende i klapvogne og bilsæder. De skal have bedre kvalitetssøvn, og mere tid til aktiv leg.

Pt er det sådan, at 23% af alle voksne, og 80% af alle børn/unge ikke er tilstrækkeligt fysisk aktive. Forbedring af fysisk aktivitet, reducere af stillesiddende aktiviteter og forbedring af søvnkvaliteten. for børn, vil forbedre deres fysiske og mentale helbred, og hjælpe med at forbygge børne overvægt / fedme -relaterede sygdomme senere i livet.

WHO, 2024

Hvis disse vaner omkring fysisk såvel som stillesiddende aktivitet er etableret tidligt i livet, vil det hjælpe med at forme de gode vaner ind i ungdom og voksenliv. At erstatte stillesiddende aktiviteter med mere aktiv leg, samtidig med at man giver børnene en god lang kvalitetssøvn, er nøglen.

Dog skal det fremhæves, at der er visse stillesiddende aktiviteter, der er meget vigtigt for børns udvikling. Dette er fx ikke-skærm-baseret aktivitet sammen med en omsorgsperson, i form af læsning, historiefortælling, forskellige puslespil - og puslerier, samt at synge med barnet.

WHO, 2024

Gælder dette for alle børn, uanset neurotype? Hvad er omkostningerne ved dette for neurodivergente børn?

To grow up healthy, children need to sit less and play more. What we really need to do is bring back play for children. This is about making the shift from sedentary time to playtime, while protecting sleep.

Er der forskel på 'play' for neurodivergente og neurotypiske?

WHO, 2024



ER DER FORSKEL PÅ SKÆRMBRUG I BHV?



DETTE OPLÆGS TEMAER:

- Hvorfor er vi så glade for de skærme?
- Kan det passe, at autistiske / adhd-børn er mere glade for skærme, og passer det, at de har brug for dem?
- Er der forskel på skærm-til-leg og skærm-til-pause?
- Hvad er 'en god pause' for autistiske + ADHD-børn?

HVORFOR ER VI SÅ GLADE FOR DE SKÆRME?

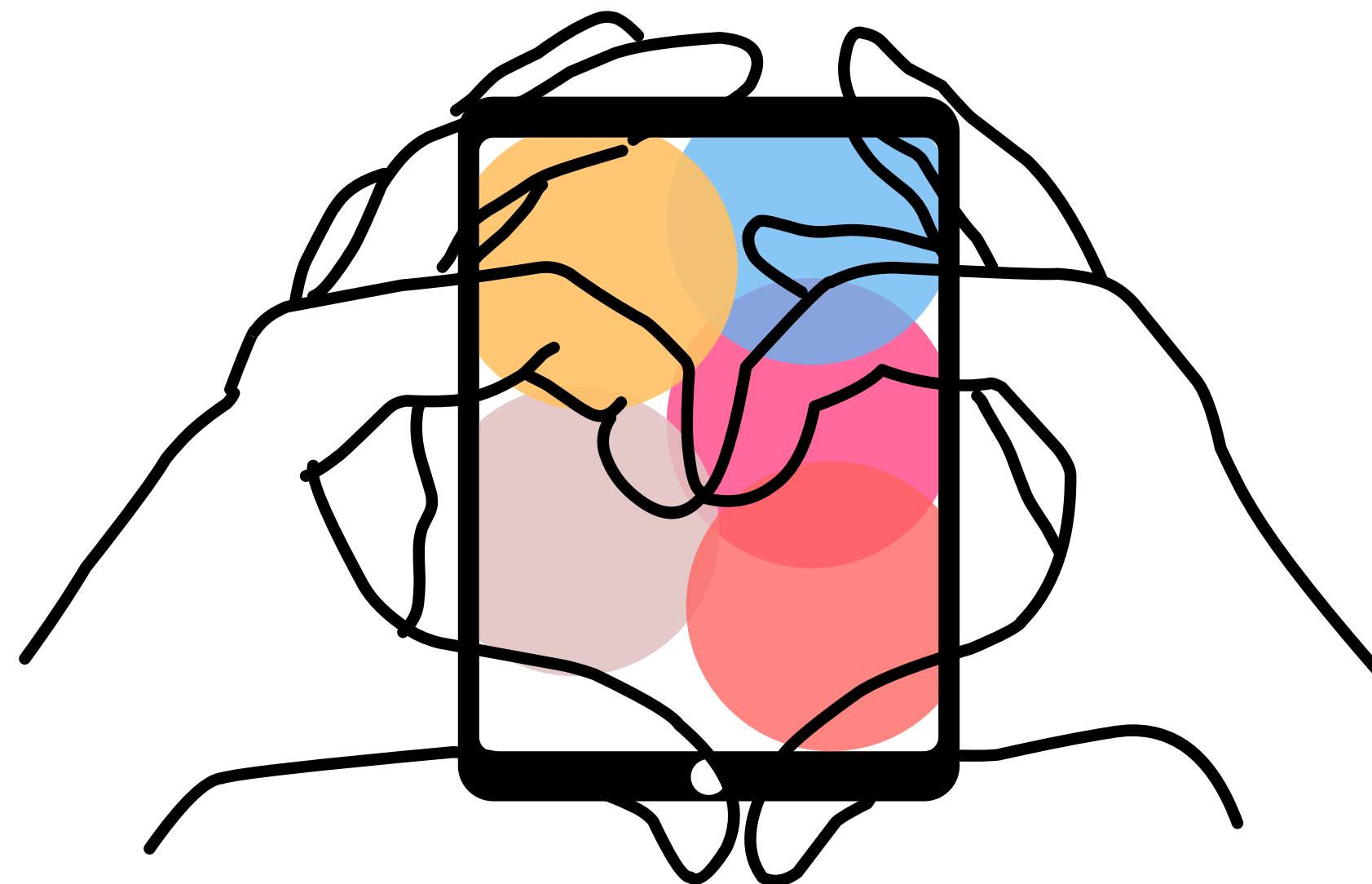
Signalstoffer

Sanse-simpelhed

Forudsigelighed

Kontrol

Kompetence



SIGNALSTOF-PERSPEKTIVET



Brug af iPads, telefoner, computere, udløser et **særligt behag / velbehag**, der giver god mening når vi ser på det gennem 'signalstof-perspektivet'

DET NEURALE NETVÆRK



- Det neurale netværk består af 80–125 milliarder hjerneceller (=neuroner)
- Signalerne i det neurale netværk bliver sendt via **synapser**: forbindelser mellem neuroner
- Der bruges signalstoffer (=neurotransmittere) til at sende impulsen videre
- Signalstofferne / neurotransmitterne er i **synapsekløften**



SIGNALSTOFFER

- De vigtigste signalstoffers navne er: **Serotonin, dopamin, endorfiner, melatonin, oxytocin**
- Signalstoffernes balance er essentielle for at vi kan være i balance
- Ligesom en varieret kost, skal vi have de rette mængder signalstoffer.



Signalstoffer

Serotonin

Dopamin

Endorfin

Oxytocin

Melatonin

Kortisol

Påvirkes alle af

Søvn

Kost

Motion

Gode oplevelser

Gode gerninger

Fællesskab og
anerkendelse

Stress

Angst

Depression

Udadreagerende adfærd

Lavt selvværd

Spiseforstyrrelse

Selvskadende adfærd

Afhængighed

Kritik og selvkritik

Brok og beklagelser

Modløshed

Irritation og kort
lunte

Utryghed

Sladder

Tilbagetrækning

Ved ubalance

SEROTONIN

Primært signalstof til at skabe balance i livet og holde angst, stress, depression og aggression nede.

Hjælper med at balancere amygdala

Man kan lettere sige ”pyt med det”, når der er god balance i serotonin-systemet

Øges af forudsigelighed, struktur, overskuelig hverdag, hvor man får løst sine problemer.

NB! Langvarig kortisol kan udmatte serotonin-systemet og føre til stress og depression



DOPAMIN

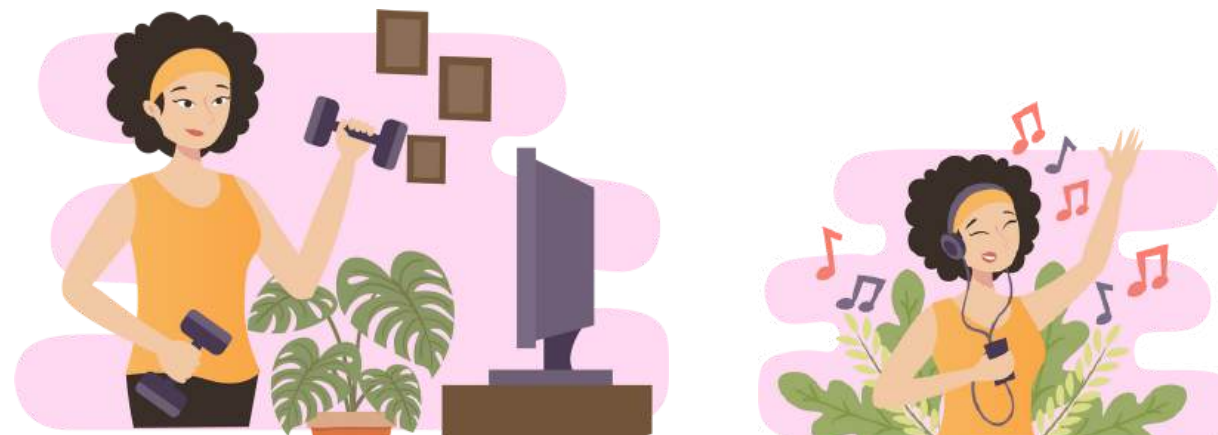
Primært signalstof i den forreste del af hjernen – frontallapperne.

Styrker hukommelse, planlægning, krav, impuls-hæmning og at gennemføre projekter.

Dopamin er hjernens belønnings-signalstof.

Når vi gør noget, vi kan lide (eller glæder os til det), eller vi bevæger os: puls op. PLUS mad, sukker, skærm.

Det er lækkert med naturlig dopamin i løbet af dagen.



KORTISOL

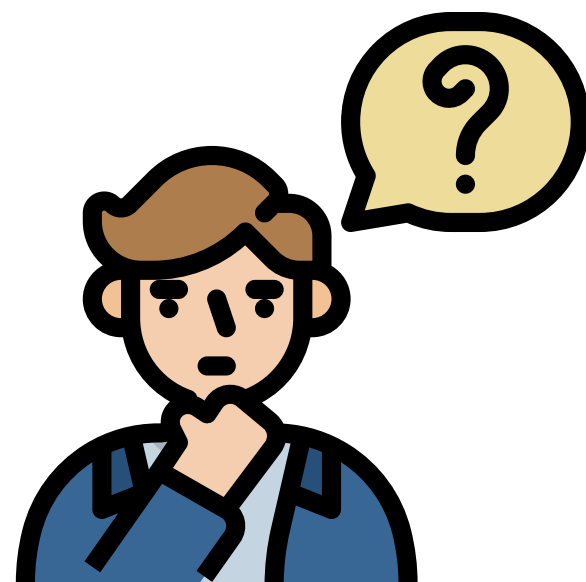
Stresshormon eller problemløsningshormon.

Udløses når noget nyt skal læres, eller en ubalance kalder på handling.

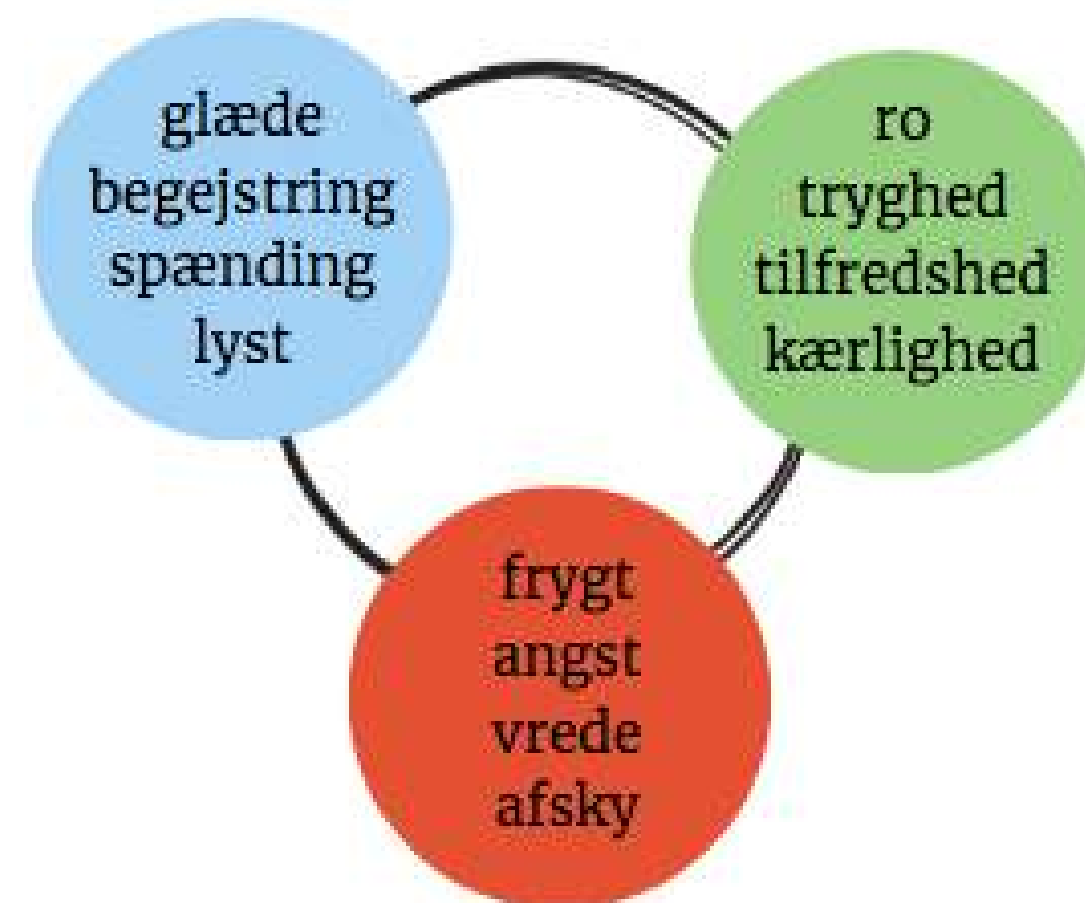
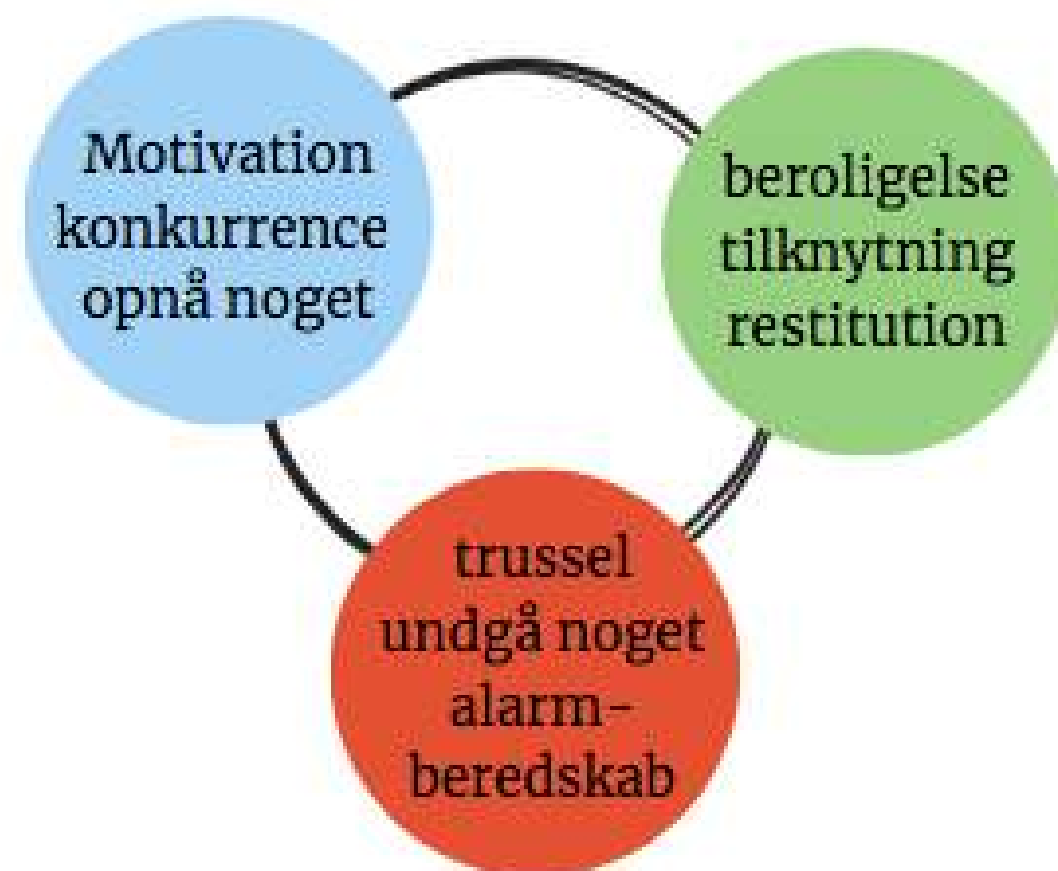
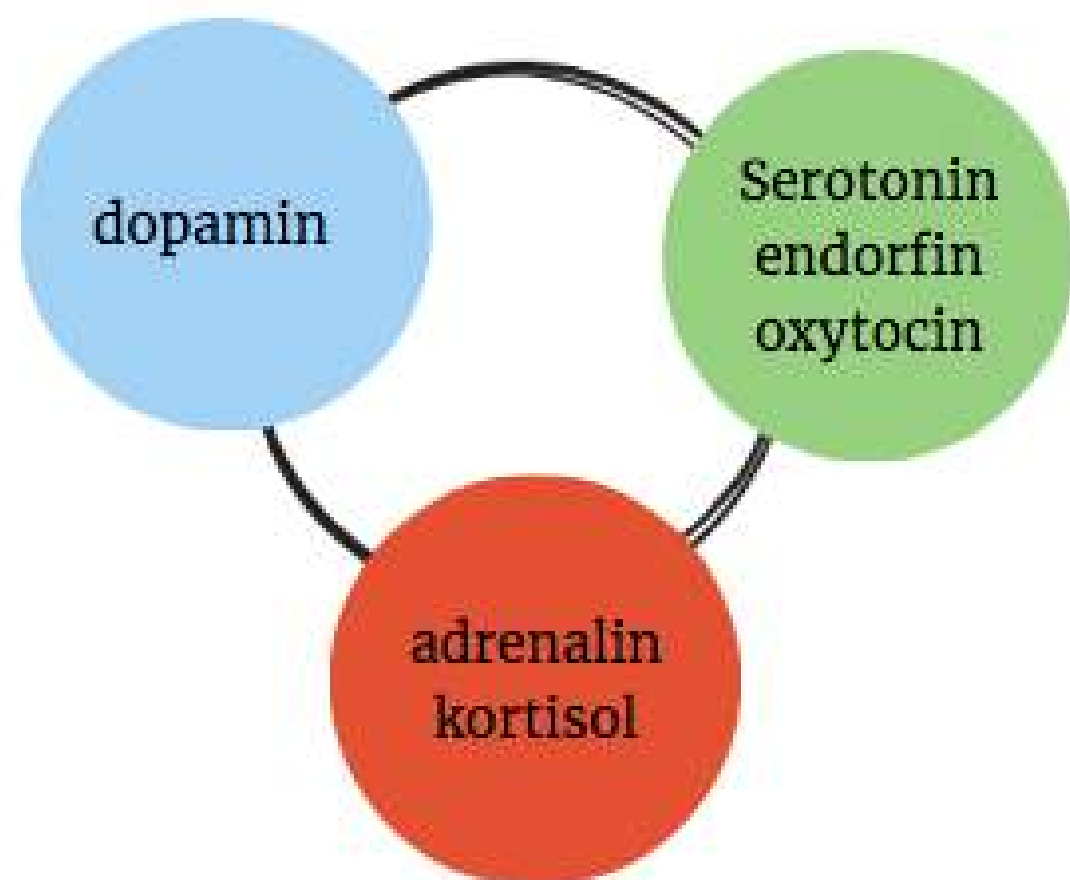
Samarbejder med amygdala for vores overlevelse

Kan blokere for andre signalstoffer.

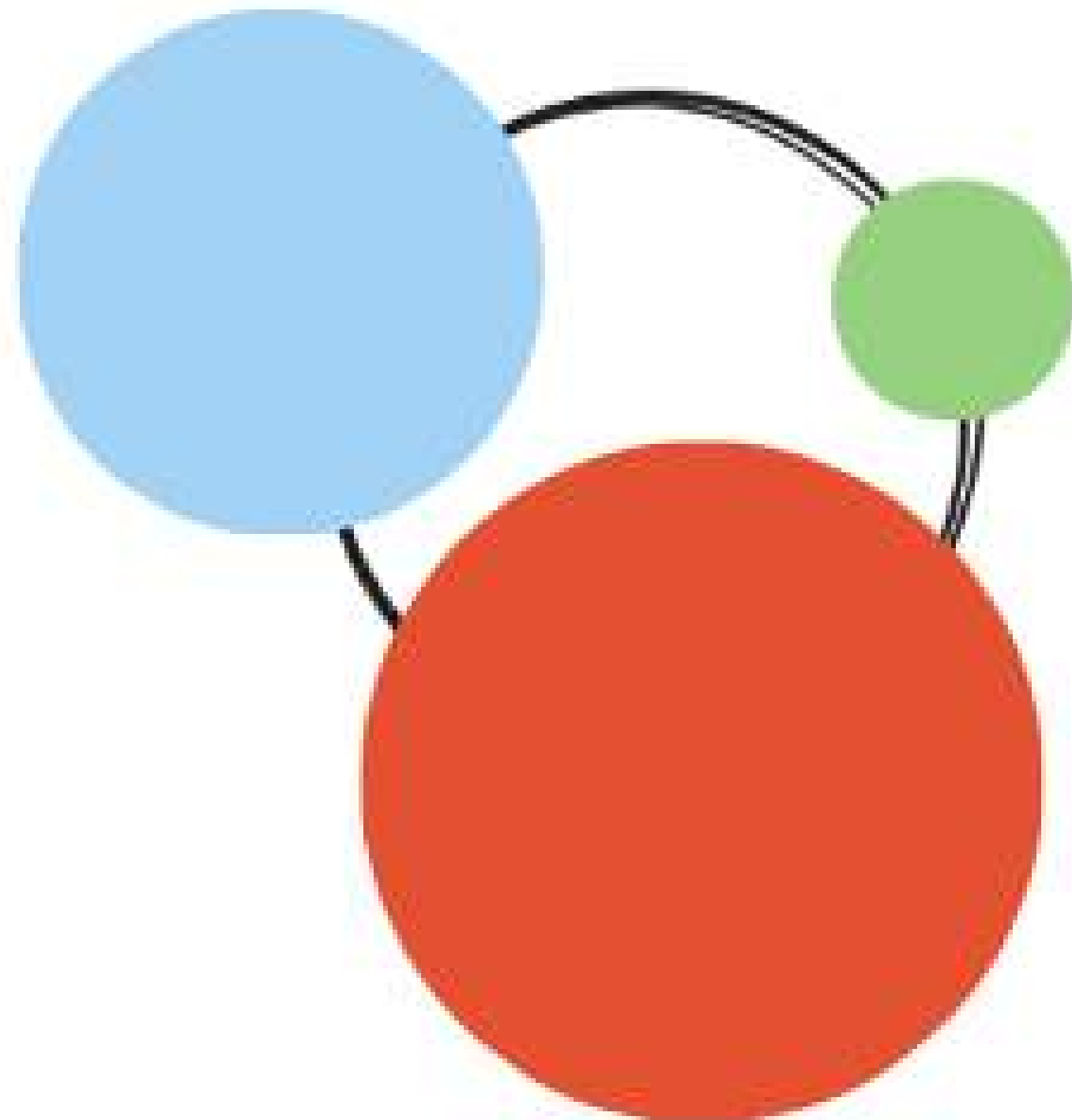
Nedbrydes udelukkende ved søvn og motion.



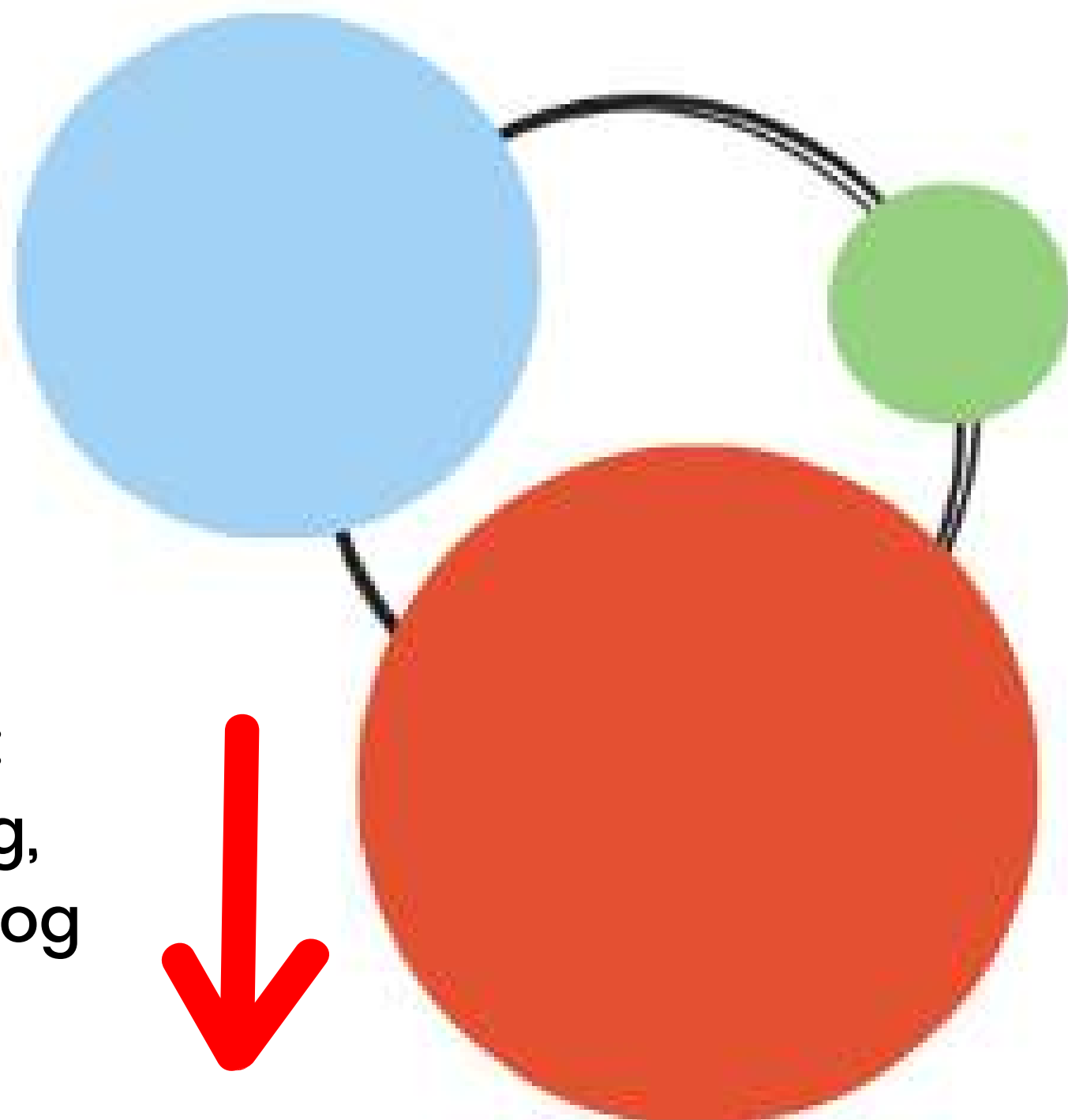
SIGNALSTOFFER



ALMINDELIG UBALANCE



I BALANCE IGEN:



Skru ned for det røde:
Minimer stress, ubehag,
frustration (=Adrenalin og
kortisol)

Skru op for det grønne
("det grønne dyp": Ro,
tryghed, balance,
tilfredshed, glæde, nydelse:
Serotonin, endorfiner,
oxytocin)

SEROTONIN-FREMMENDE AKTIVITETER:

Forudsigelighed/
rutiner

sollys

Overskuelige
Strukturer

Følelsen af at
lykkes

Fødevarer med
tryptophan

Glæde

ENDORFINE-FREMMENDE AKTIVITETER:

Berøring

Hvile

puls ned

Nydelse

OXYTOCIN-FREMMENDE AKTIVITETER:

sex

Dyr

Meningsfuldt
samvær

Kontakt

gode snakke

Nydelse

DOPAMIN-FREMMENDE AKTIVITETER:

Belønning

konkurrence

leg

puls op

DOPAMIN ER EKSTREMT MUMS!



PAS GODT PÅ HJERNEN (“DU SKAL HUSKE AT FODRE DIN SØHEST”)



HVORFOR ER VI SÅ GLADE FOR DE SKÆRME?

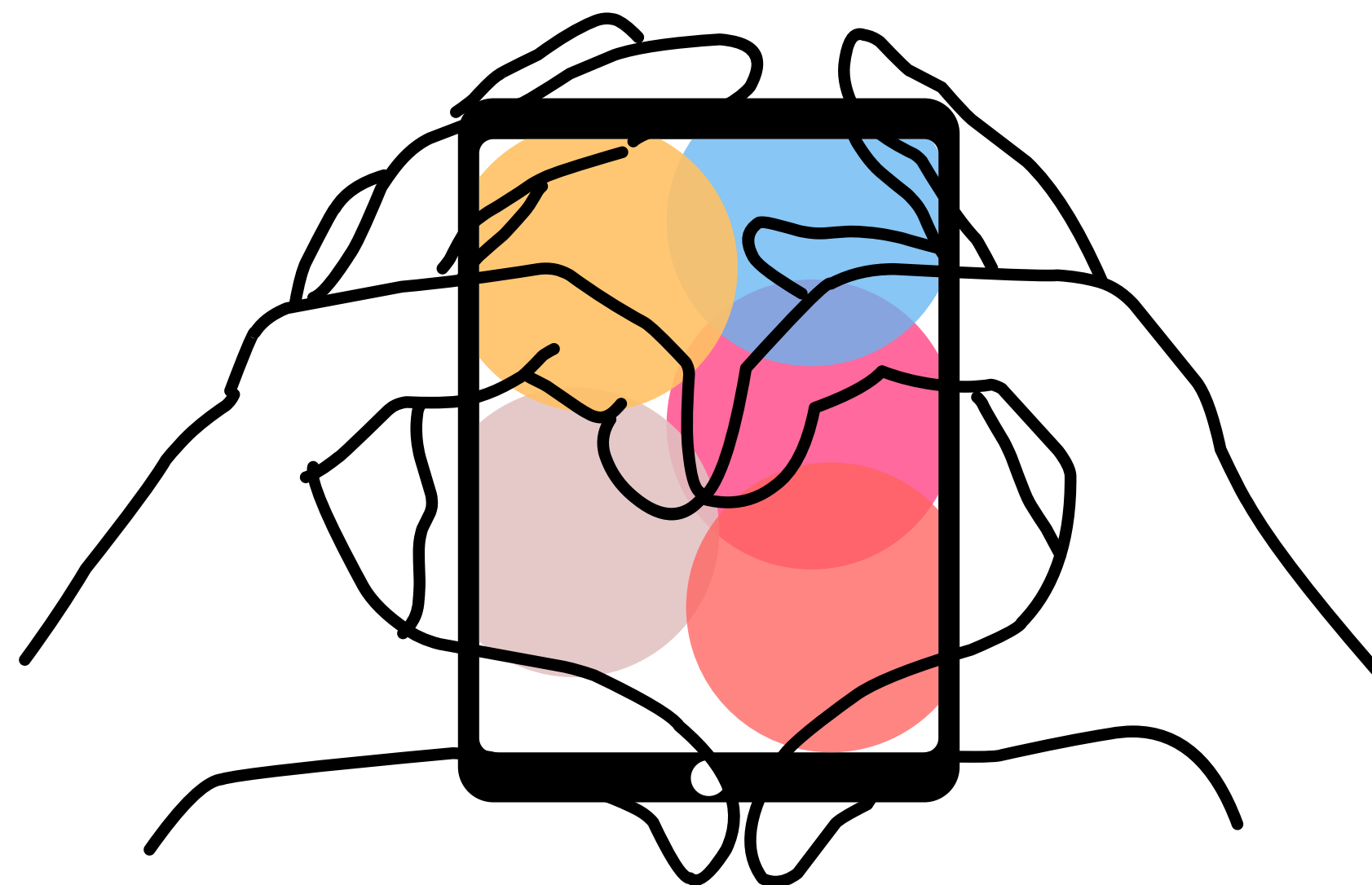
Signalstoffer

✓
Sansesimpelhed

Forudsigelighed

Kontrol

Kompetence



FORENKELEDE SANSEINDTRYK / SKRUE NED FOR KOMPLEKSITETEN-PERSPEKTIVET



Brug af iPads, telefoner, computere, udløser et **særligt behag / velbehag**, der giver god mening, når vi ser på det gennem dette perspektiv: Skærme kan være en måde at **skærme sig fra kompleksitet og overvældende sanseindtryk**

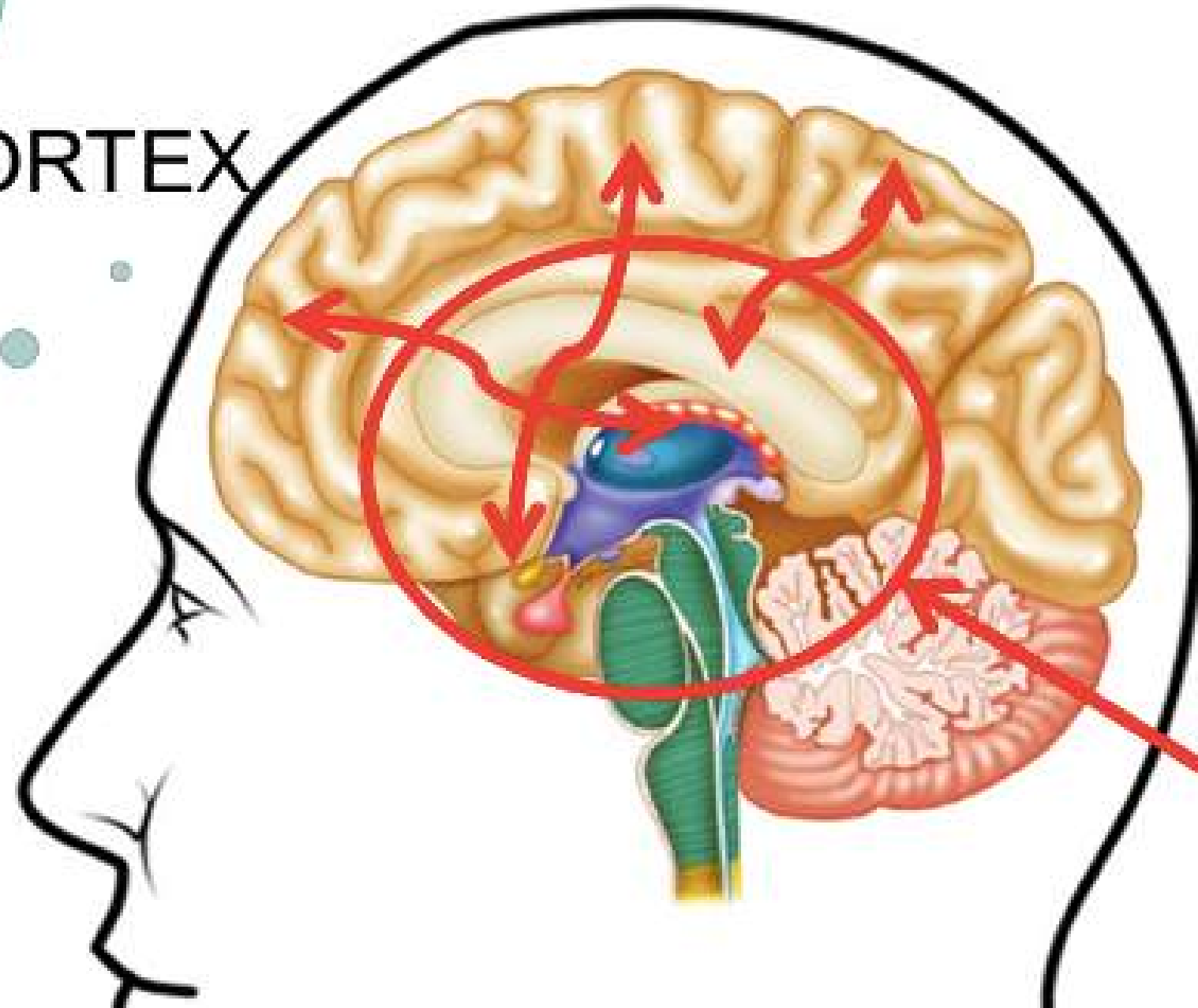
HJERNENS NEUROBIOLOGI



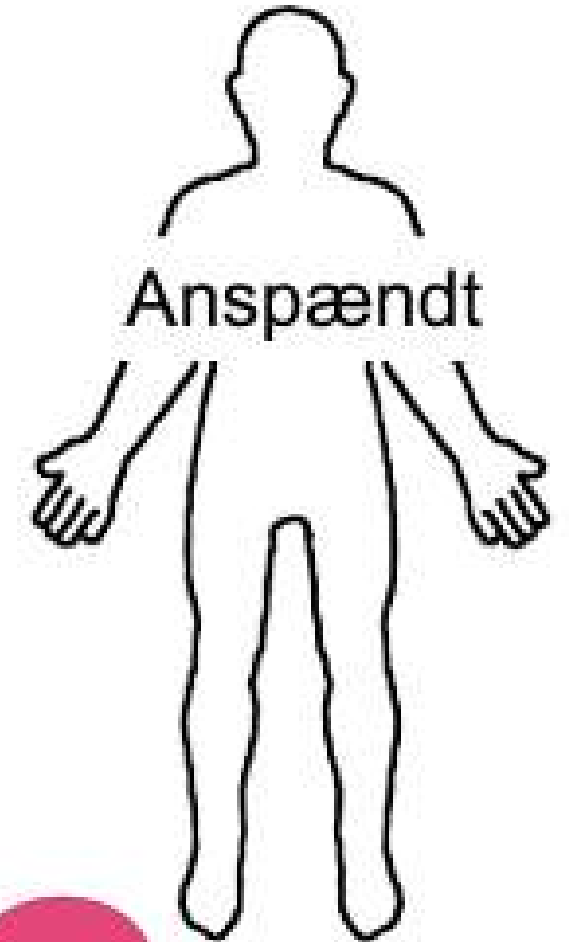
Nu skal du
slukke for
din iPad

CORTEXX

Øøøv jeg sidder jo
lige og spiller.
Jeg gider ikke!



DET
LIMBISKE
SYSTEM



Sur

Irriteret

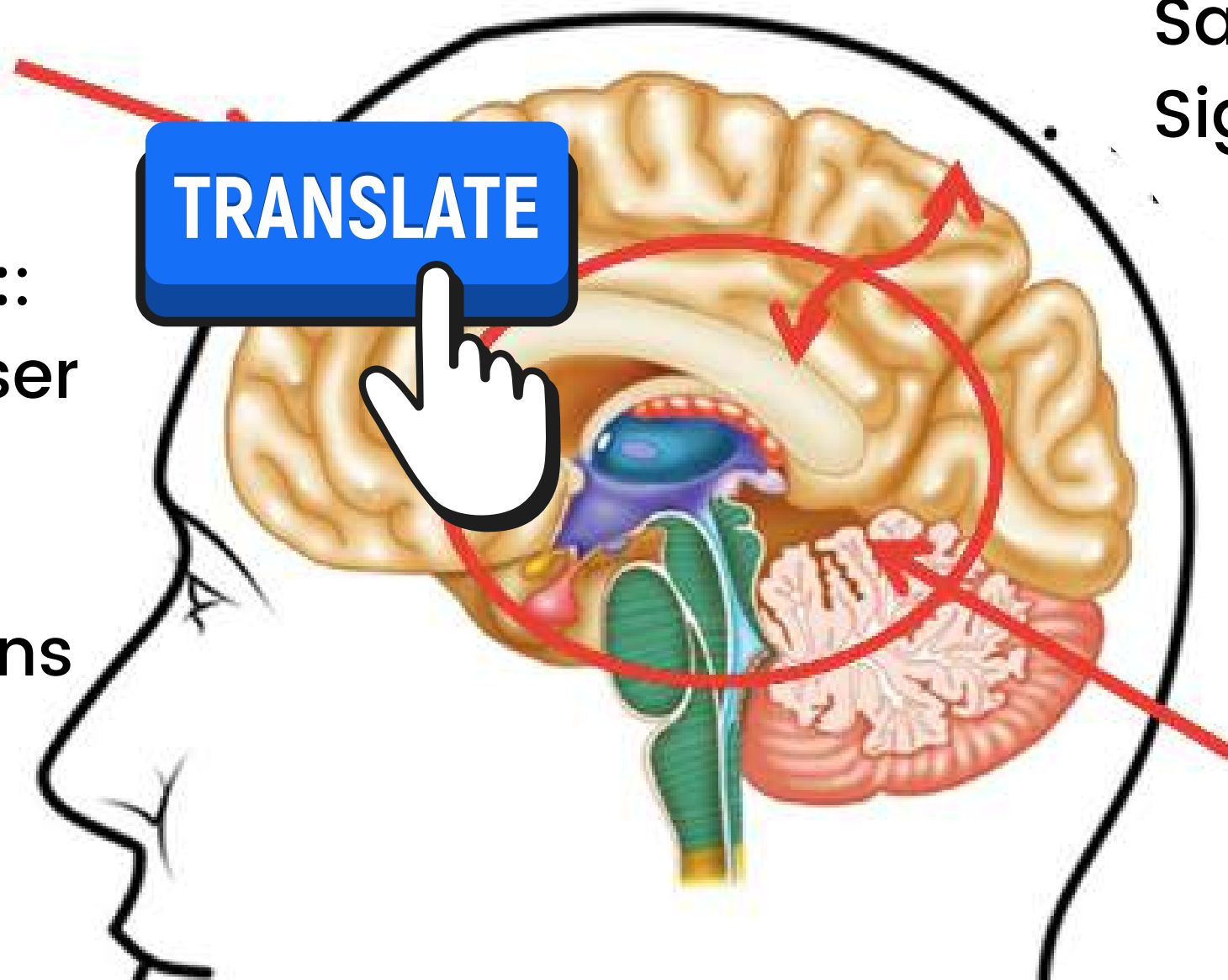
FLERE OG FÆRRE FORBINDELSER

CORTEX

(Tanker og sprog)

Færre forbindelser til cortex::
Svært ved at registrere følelser
Svært ved at identificere følelser
Svært ved at mærke kroppens interne signaler

TRANSLATE

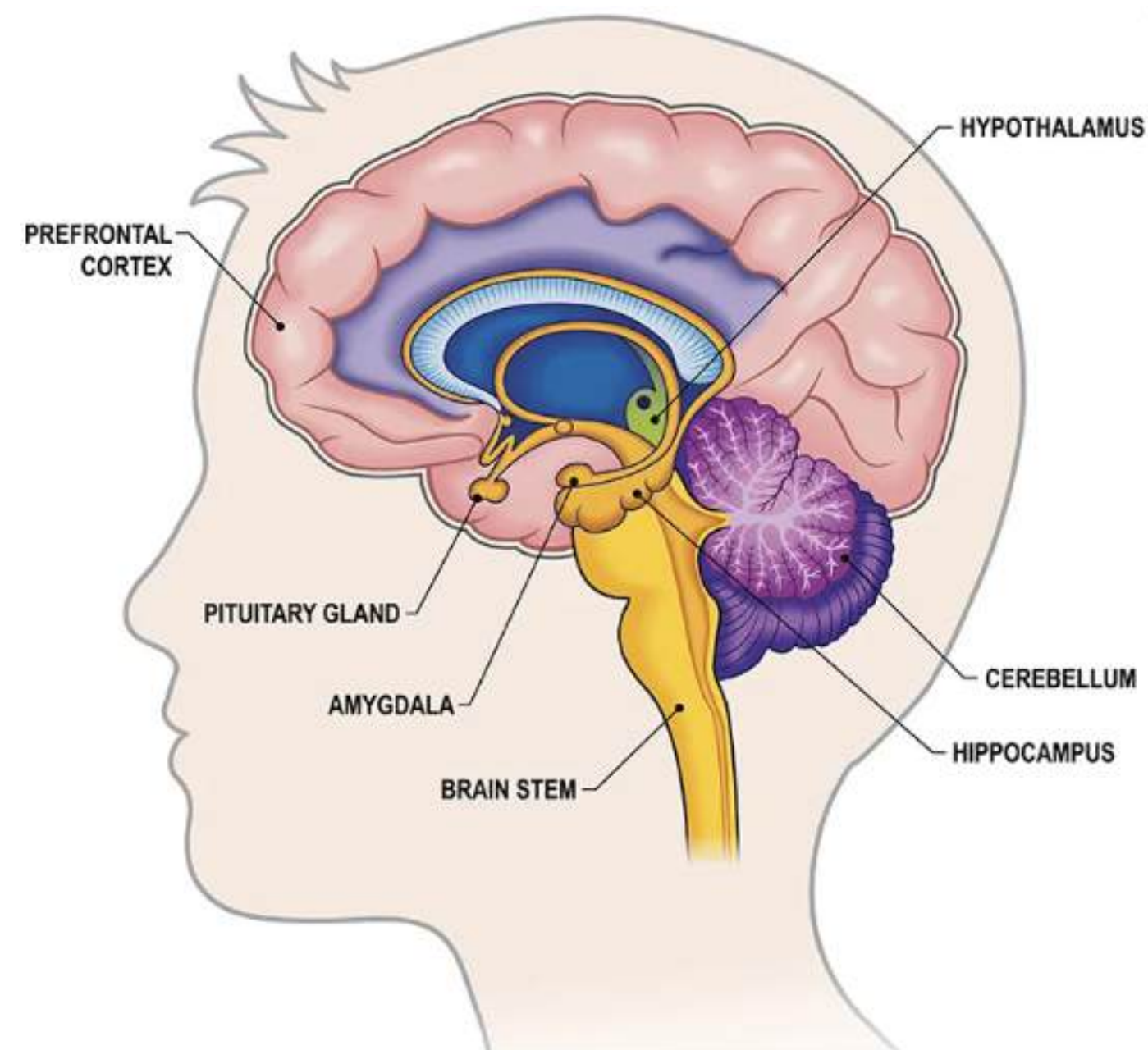


Flere forbindelser i det limbiske system:
Sanseoverload
Signalforvirring

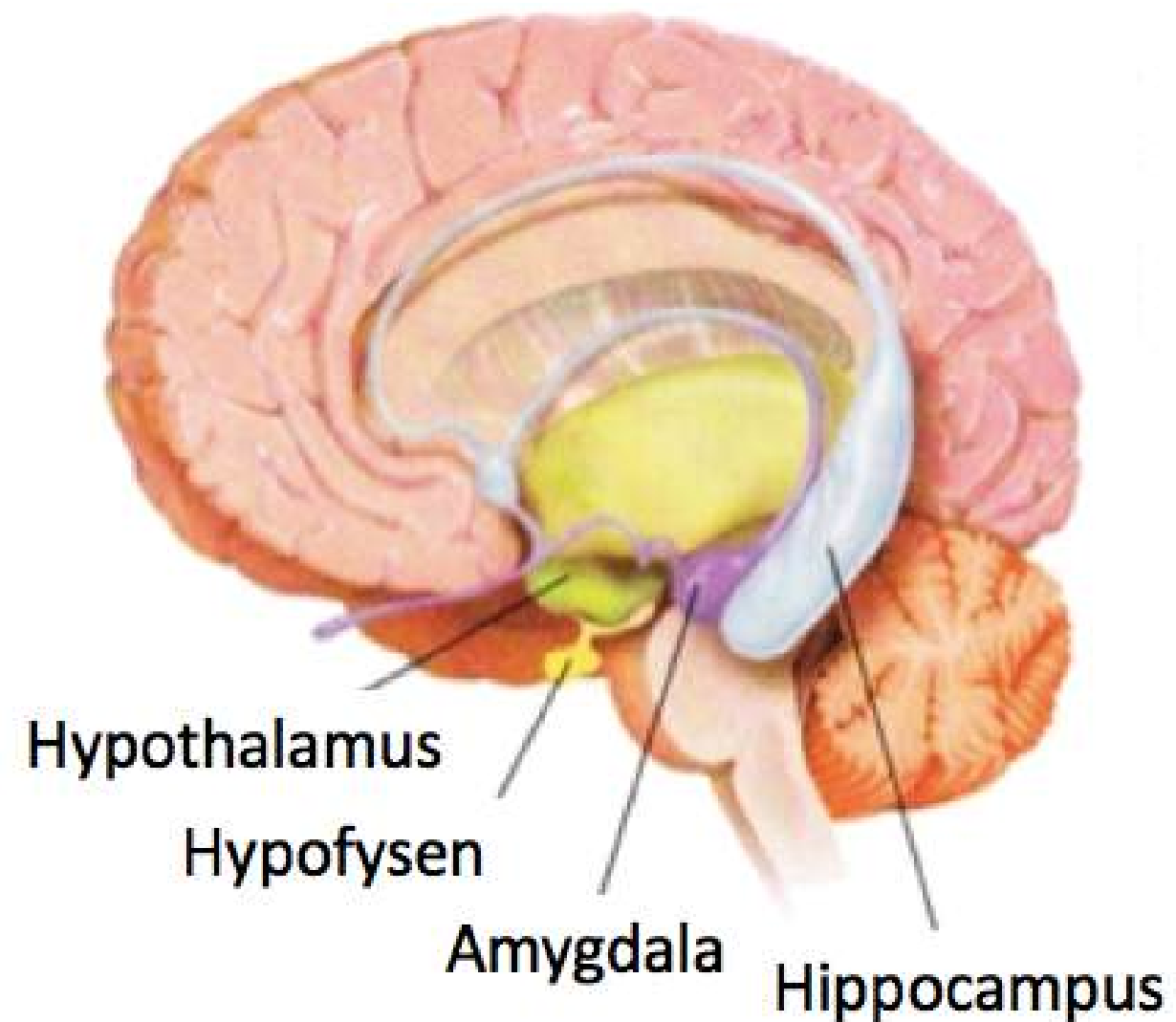
DET LIMBISKE SYSTEM (Sanser og følelser)

AMYGDALA

- Reagerer på nyt og ukendt
- Vores 112-knap
- Biased towards the negative
- Dådyrhjerne
- 1/3 har overaktiv amygdala
- Velcro eller teflon?



AMYGDALA OG BALANCE / UBALANCE



- Hændelse
- Amygdala scanner for signaler om sikkerhed og fare
- Hvis det er 'farligt': Adrenalin og / eller kortisol udskilles
- Løser problemet

ELLER:

- Udskiller mere kortisol (som fører til stress)

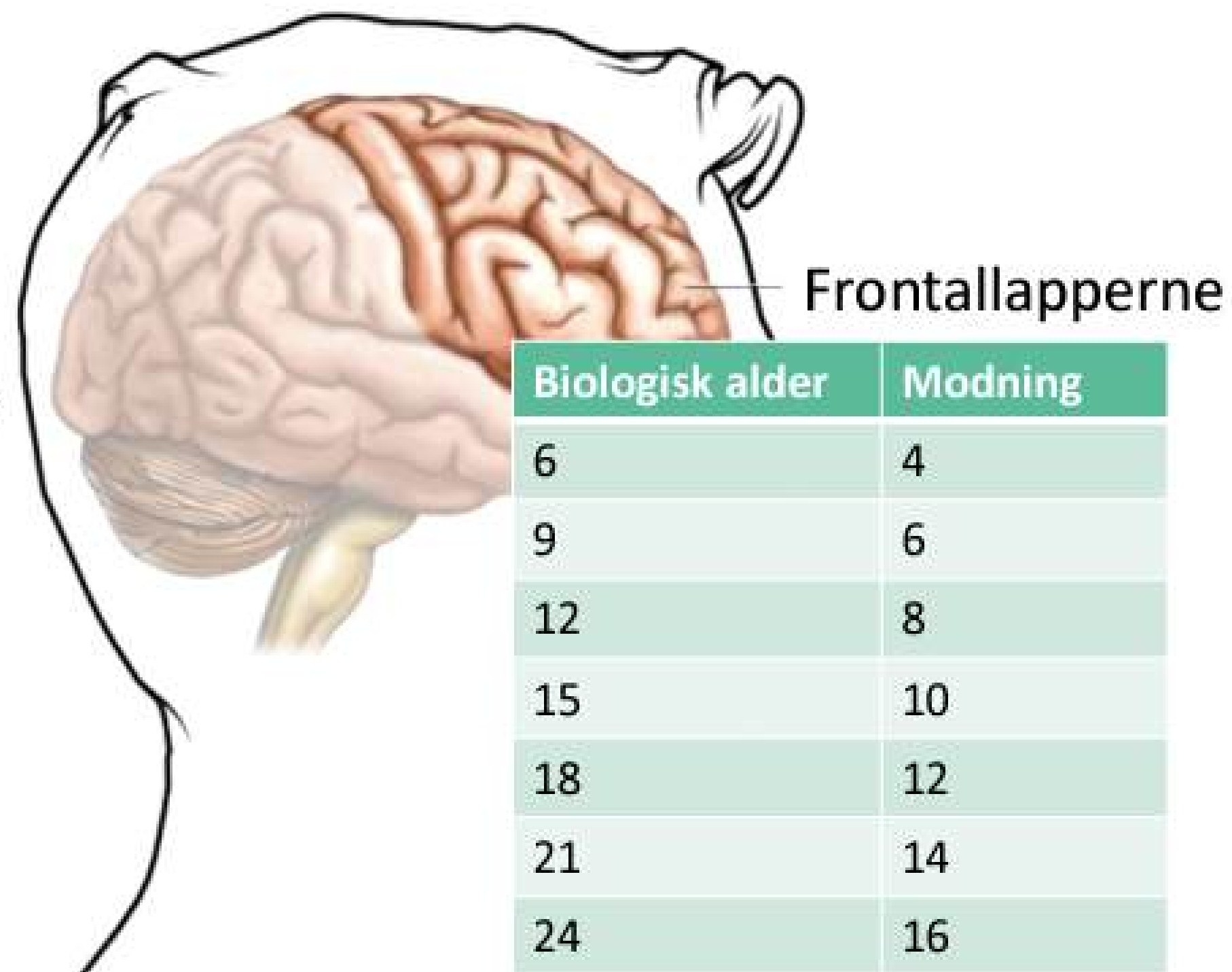
SENMODNEDE FRONTALLAPPER

Guider adfærd:

- Huske og vurdere
- Strukturere og prioritere
- Konsekvensberegne og planlægge
- Impulshæmme og behovsudsætte

Den sociale hjerne:

- Kende os selv
- Mentalisere

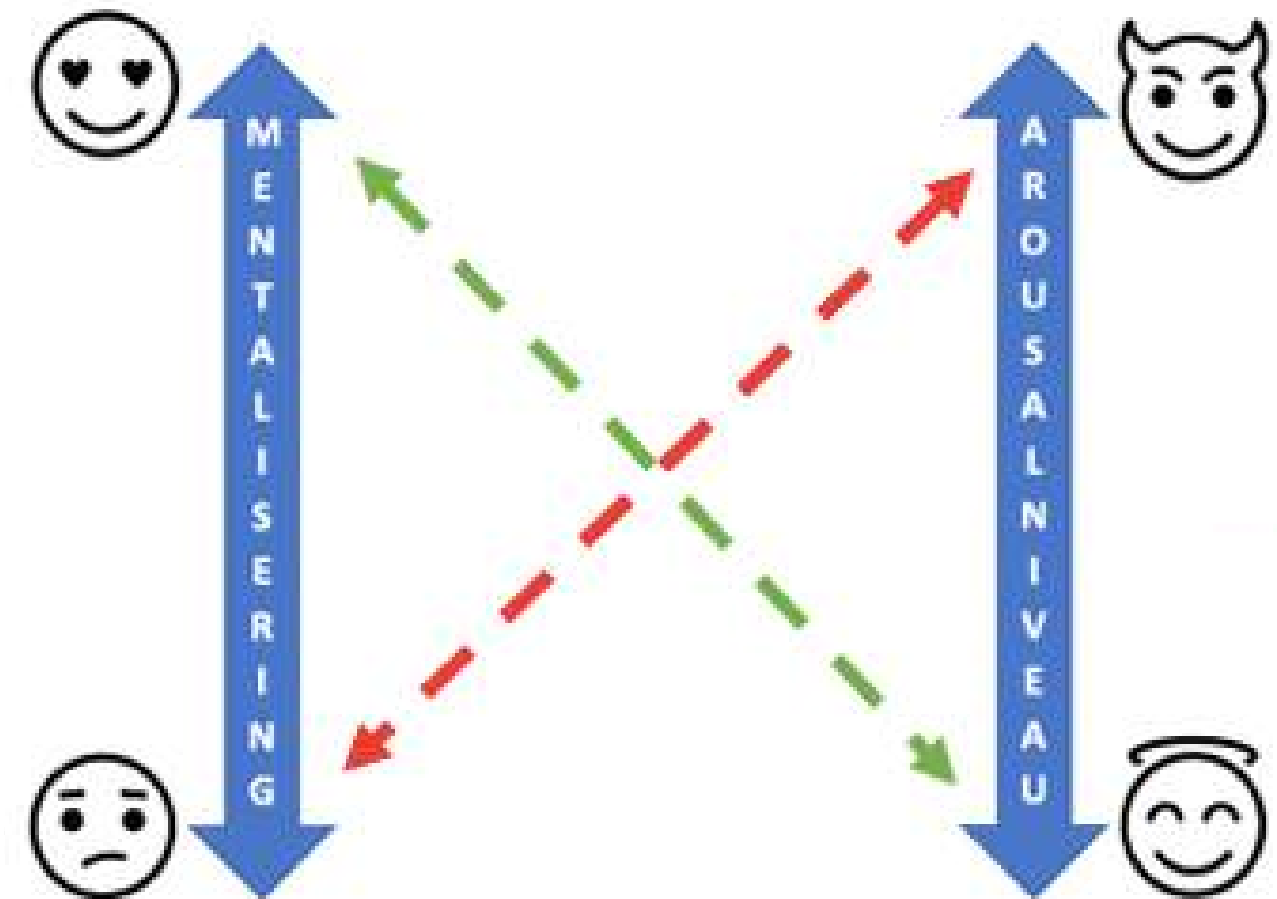


BREMSE OG SPEEDER

Amygdala



Frontallapper



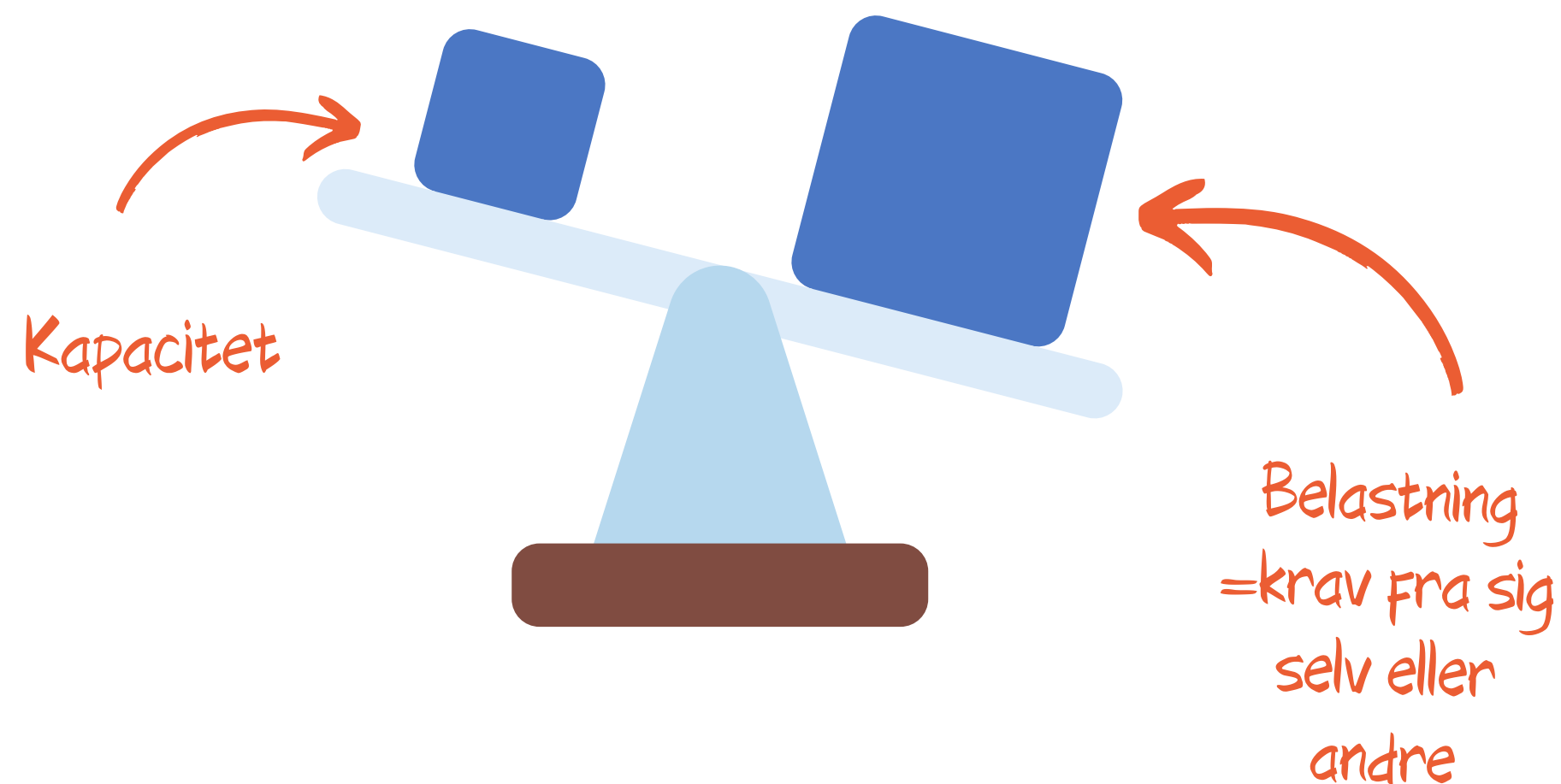
DETALJERNE I HVERDAGEN KAN STØDE TIL KORTISOL-NIVEAUET



SKAB SAMMENHÆNG

ML KAPACITET (= RESSOURCER) OG BELASTNING (=KRAV)

Når ydre krav fra omgivelserne eller indre krav fra personen selv overstiger personens ressourcer, opstår der en belastningstilstand. Denne kan føre til komorbide lidelser.



HVORFOR ER VI SÅ GLADE FOR DE SKÆRME?

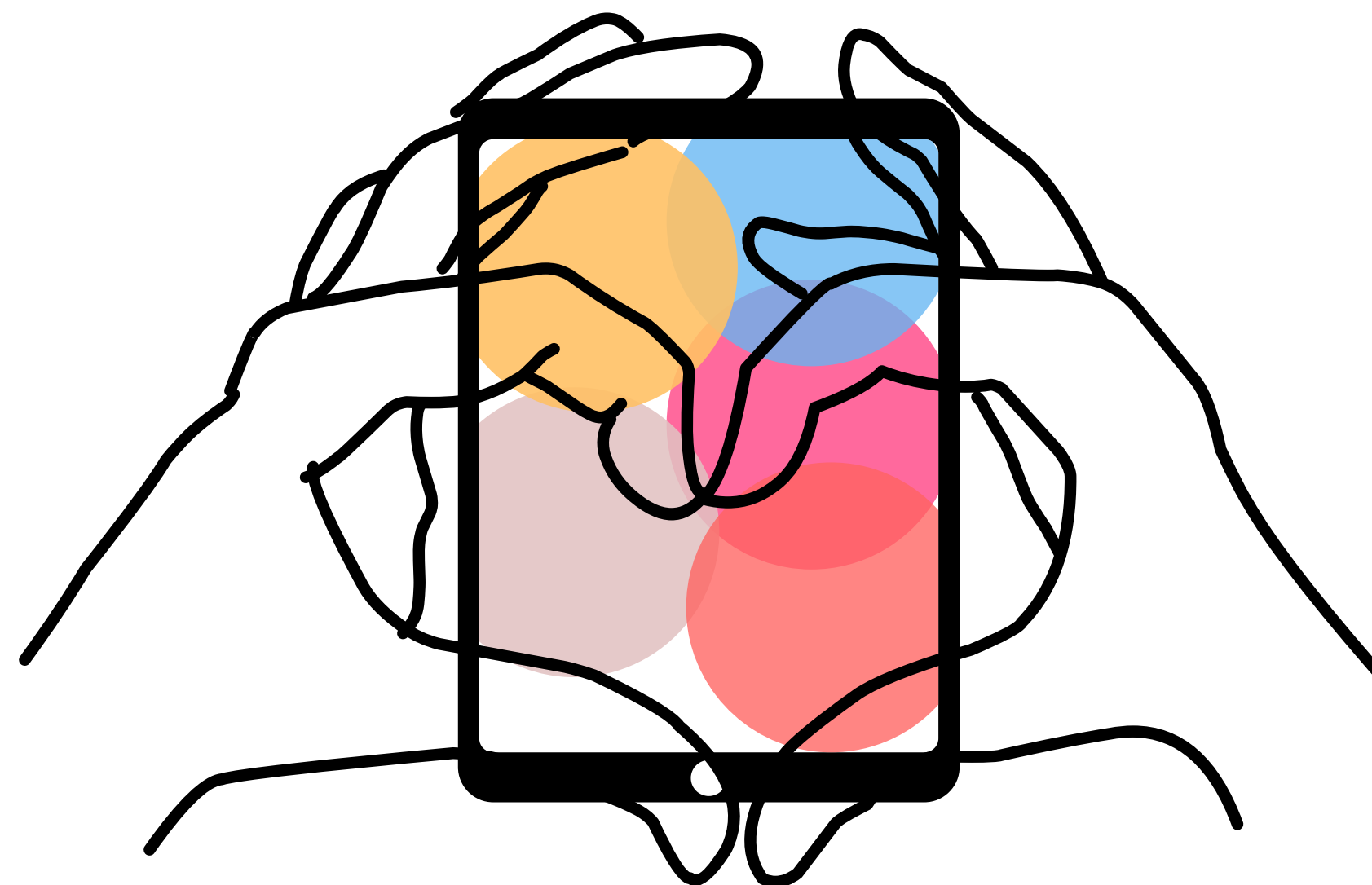
Signalstoffer

Sanse-simpelhed

✓ Forudsigelighed

Kontrol

Kompetence



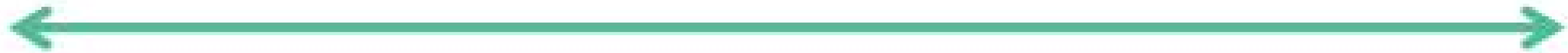
FORUDSIGELIGHED



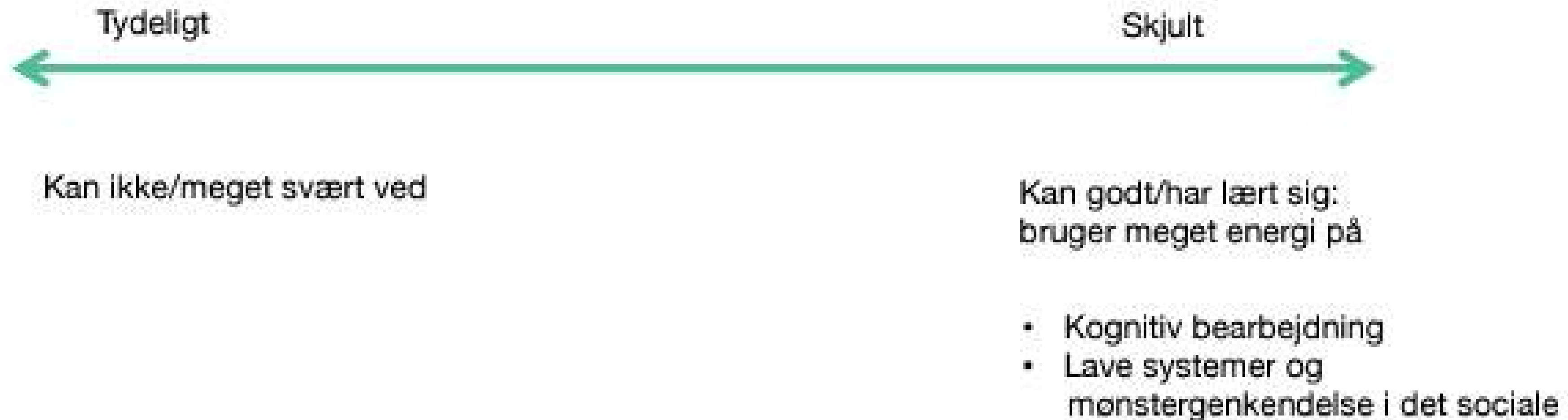
Brug af iPads, telefoner, computere, udløser et **særligt behag / velbehag**, der giver god mening, når vi ser på det gennem dette perspektiv: Skærme kan være en måde at **skabe forudsigelighed** for en hjerne der har svært ved når tingene ikke er som forventet

DET SOCIALE SPEKTRUM

+ AUTOMATISERET -



AUTISMESPEKTRUM



DE TRE TRIN I EN SYSTEMIZERS SOCIALISERING



1

Observere det sociale samvær (læg mærke til hvad andre gør, se TV-serier, film, lytte til podcasts)



2

Analysere det sociale samvær (finde mønstre, lave systemer)



3

Kopiere den sociale adfærd (gentage, imitere den succesfulde adfærd)

HVORFOR KOSTER DET?

+ AUTOMATISERET -



DET SPONTANE,
INTUITIVE

Fysiologisk og emotionel feedback,
somatiske markører: gratis

TANKEVIRKSOMHED,
BEARBEJDNING,
IMITEREDE, TILLÆRTE

Bevidst bearbejdning:
ressourcekrævende

SOCIALT SAMVÆR KAN OPLEVES

- **Uforudsigeligt** – Nye lege, nye konstellationer
- **Ukontrollerbart** – Timing og temposkift, de andre vil noget andet end dig, de er uenige med dig
- **Sansebombardement** – Der er larm, du støder ind i andre, der lugter



DER KOMMER EN REGNING



- Ønske om at passe ind -ikke være til besvær
- Bruger energi på at tilpasse systemer, når konteksten ændrer sig
- Over-præstation ude
- Regningen kommer derhjemme

TOMMELFINGERREGEL:

X antal timers social
interaktion /
udmattende aktivitet

=

Det dobbelte antal timers
restitution
(heri ikke medregnet søvn)



HVORFOR ER VI SÅ GLADE FOR DE SKÆRME?

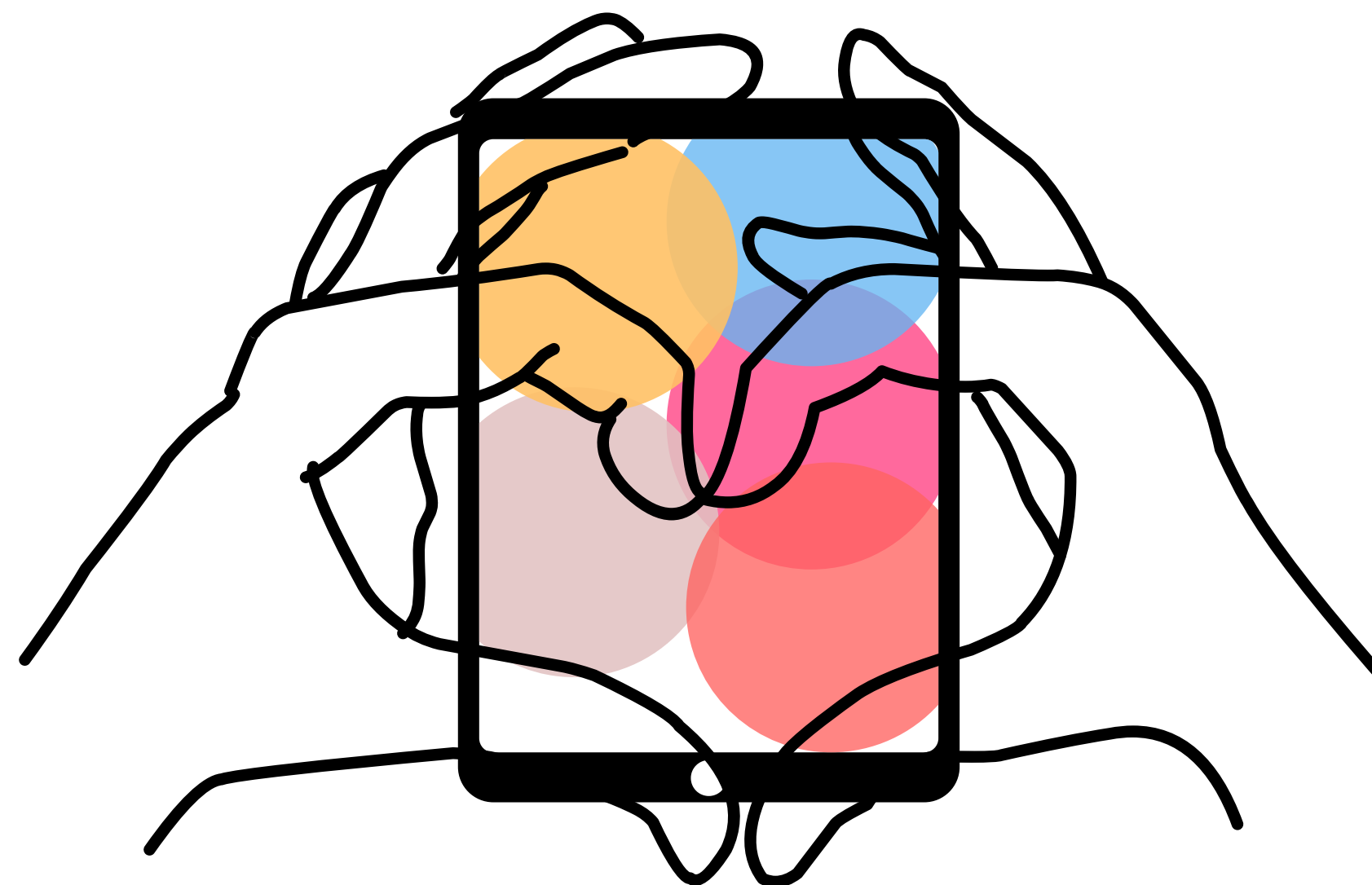
Signalstoffer

Sanse-simpelhed

Forudsigelighed

✓ Kontrol

✓ Kompetence



KONTROL OG KOMPETENCE



Brug af iPads, telefoner, computere, udløser et **særligt behag / velbehag**, der giver god mening, når vi ser på det gennem dette perspektiv: Skærme kan være en måde at **opnå en følelse af kontrol og kompetence**, for børn der ofte kommer til at internalisere en gennemgribende forkerthedsfølelse

neurodivergent

neurodivergent

~~AUTISMESPEKTRUM-FORSTYRRELSE~~ ELLER ~~AUTISMESPEKTRUM-TILSTAND?~~

Forstyrret



Forstået



SUND, AUTISTISK ADFÆRD

Behov for at skærme sig fra / blokere signaler udefra, ved at skabe hyperfokus

Ikke vide, hvordan man har det, og/eller have brug for et par dage før man ved det

Behov for meget præcise forventningsafstemninger

Behov for AL information, før man kan træffe en beslutning

Sansestimulere sig selv med det, der føles godt at gøre det med

Holde sig til meget rigide planer, og afvise ændringer

Intens interesse for yndlings-emner

Behov for lang restitutionstid efter udmattelse

Behov for lang tid til at tænke sig om, før man svarer på noget komplekst

OPSUMMERING: HVAD SPÆNDER BEN?

Stress / Forhøjet kortisolniveau

Livslang forkerthedfølelse

Nedsat sammenhængsforståelse

Overaktiv amygdala

DMN

Strategifattighed

Nedsat forestillingsevne

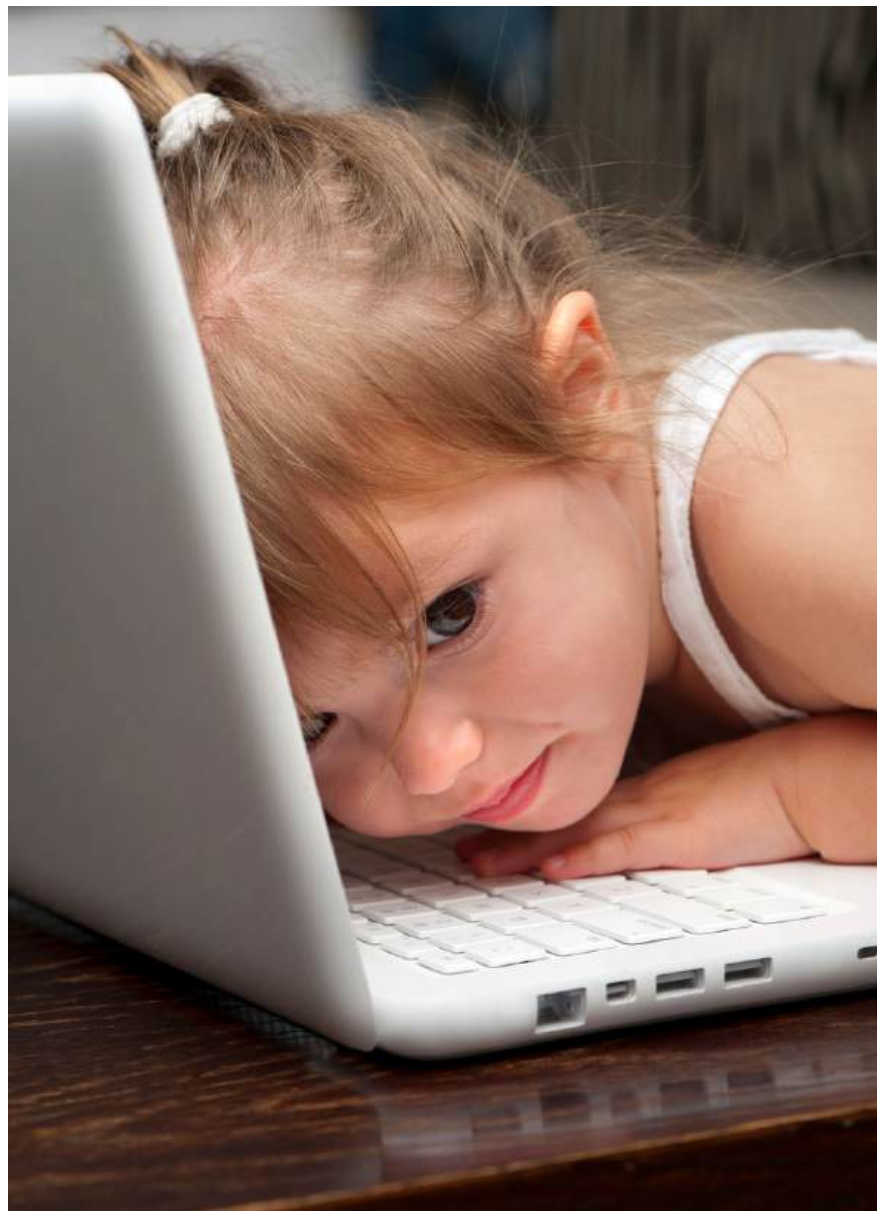
Sansefølsomhed

Nedsat tidsfornemmelse

Manglende sprog / begreb for følelser

OPSUMMERING:

HVORFOR ER 'SKÆRM OG AUTISME' EN GOD KOMBI?



- Den digitale verden bygger på systemer, mønstre og logik
- Der er forudsigelighed og genkendelighed
- Reglerne er tydelige
- Nedsat risiko for fejl, men hvis man fejler, kan man prøve igen
- Kontrol -dæmper angst
- Identitet, fællesskab og venskaber
- Begrænsede og forudsigelige sanseindtryk

Afhængig af sin skærm

Søger kontrol

Brug for klare sociale regler

Nedsat sammenhængsforståelse

Behov for identitet

Søger et forudsigeligt univers - genkendelighed

Fobi for fejl - brug for en *try again*-knap

På dopaminjagt

Ensom - savner fællesskab

Nedsat behovsudskydelse

Vanskeligheder med at oversætte non-verbal kommunikation

Sanseforstyrrelser - ubehag ved: berøring,
lugte, smag, lyde, visuelle stimuli

ER DER FORSKEL PÅ SKÆRMBRUG I BHV?



PAUSER-MED-SKÆRM: 'GO' ELLER 'NO-GO'?

Han er kun rolig i kroppen når han sidder med sin iPad

Jeg har jo også brug for at sidde med min telefon, når jeg holder pause

Hvis ikke hun får den skærm, får hun bare nedsmeltning efter nedsmeltning.
Vi er nødt til at give hende den -også for de andre børns skyld

En iPad er ikke en regulær pause -det er totalt overstimulerende

Hvis de sidder med den skærm hele tiden, får de aldrig øje på alt det, man OGSÅ kan i verden

Børn i dag er skærm-afhængige

HVAD ER 'EN PAUSE'?

hjernetomhed?

Genopladning?

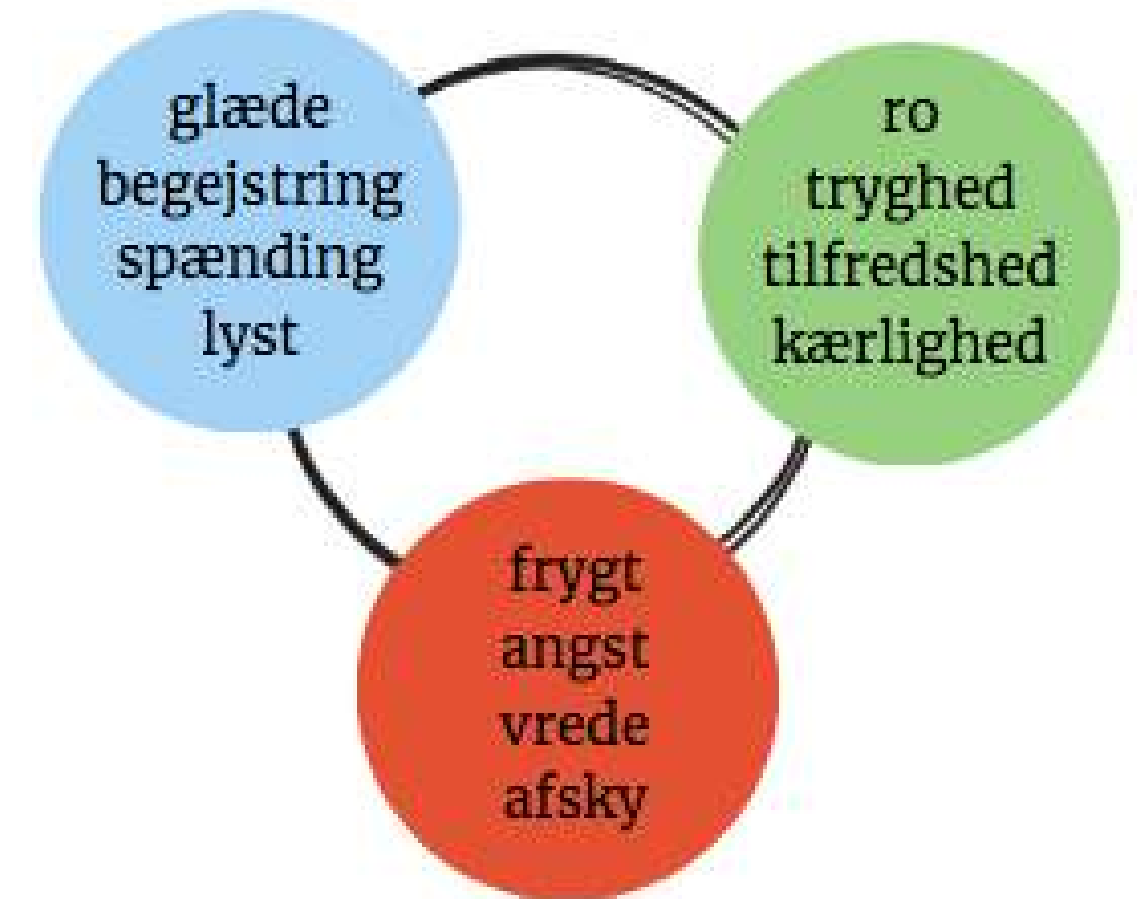
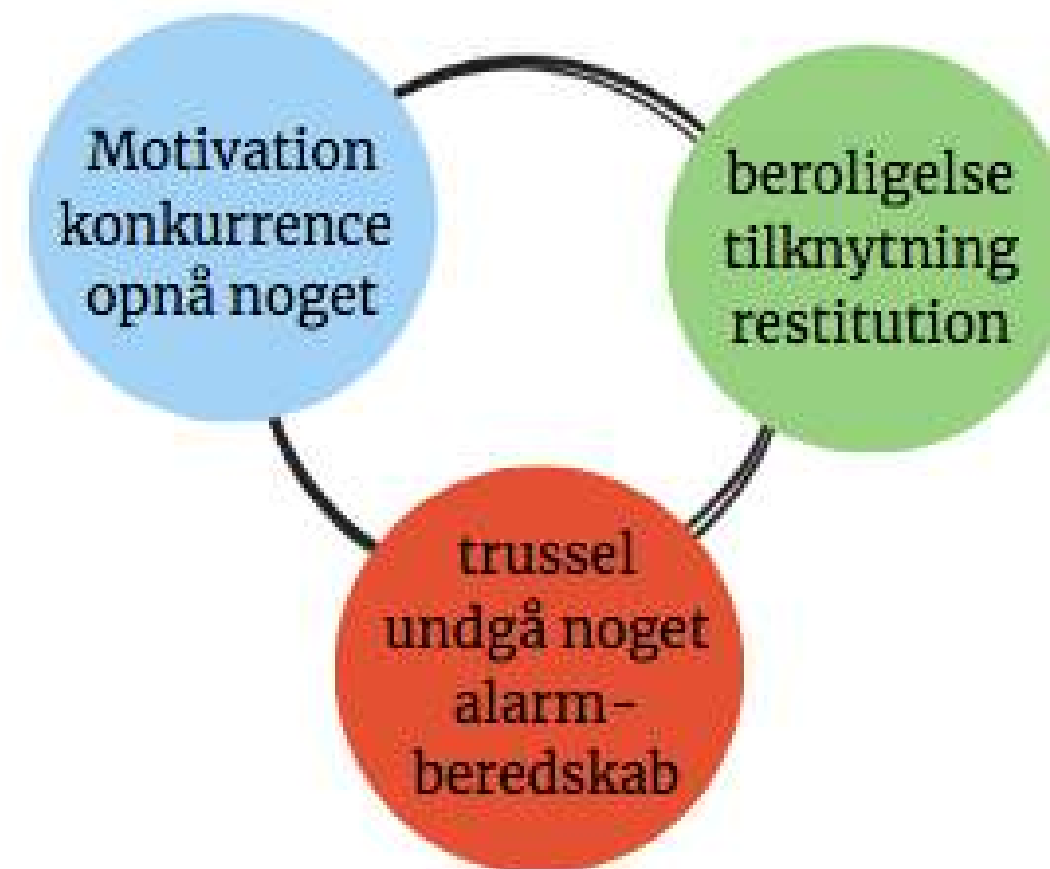
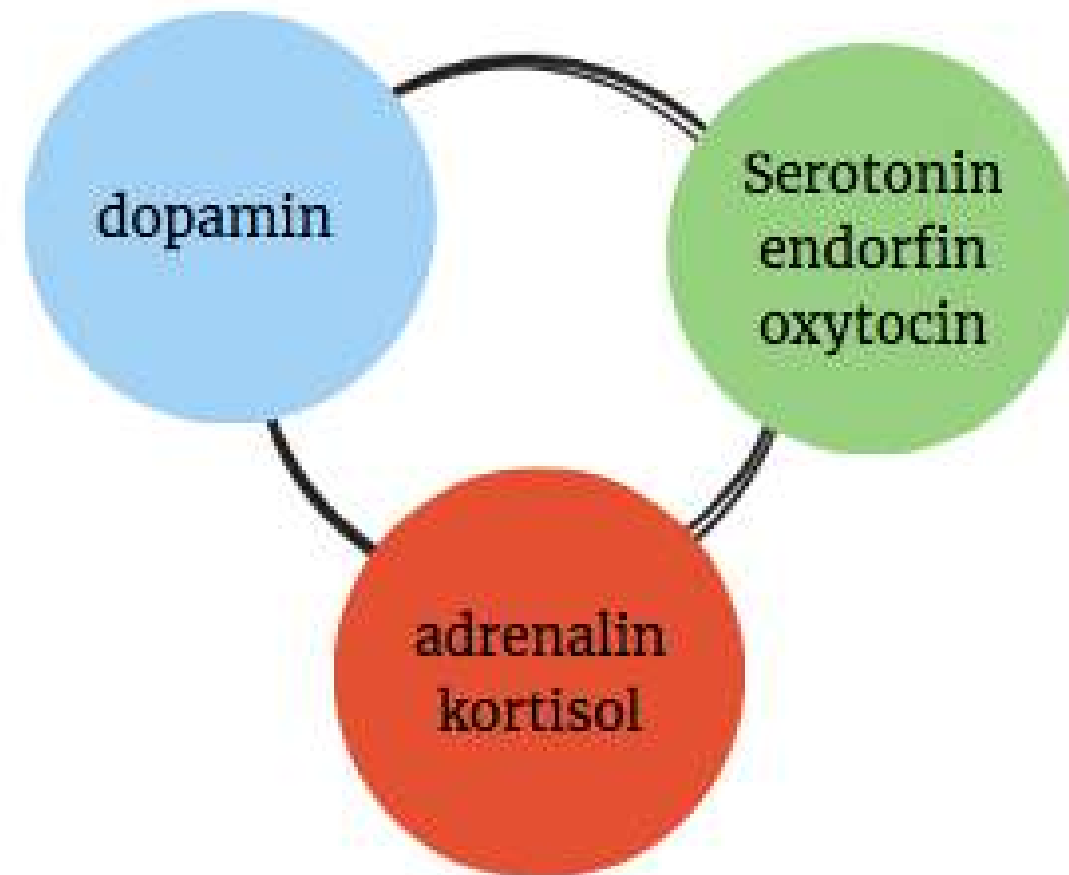
Fri tid?

Fri for krav?

følelse af kontrol?



SIGNALSTOFFER



DMN: EN SLAGS 'OPRYDNINGSFUNKTION' I HJERNEN:

Tænker på os selv
– over tid

Tankevandring

Refleksion over
følelsesmæssige
tilstande

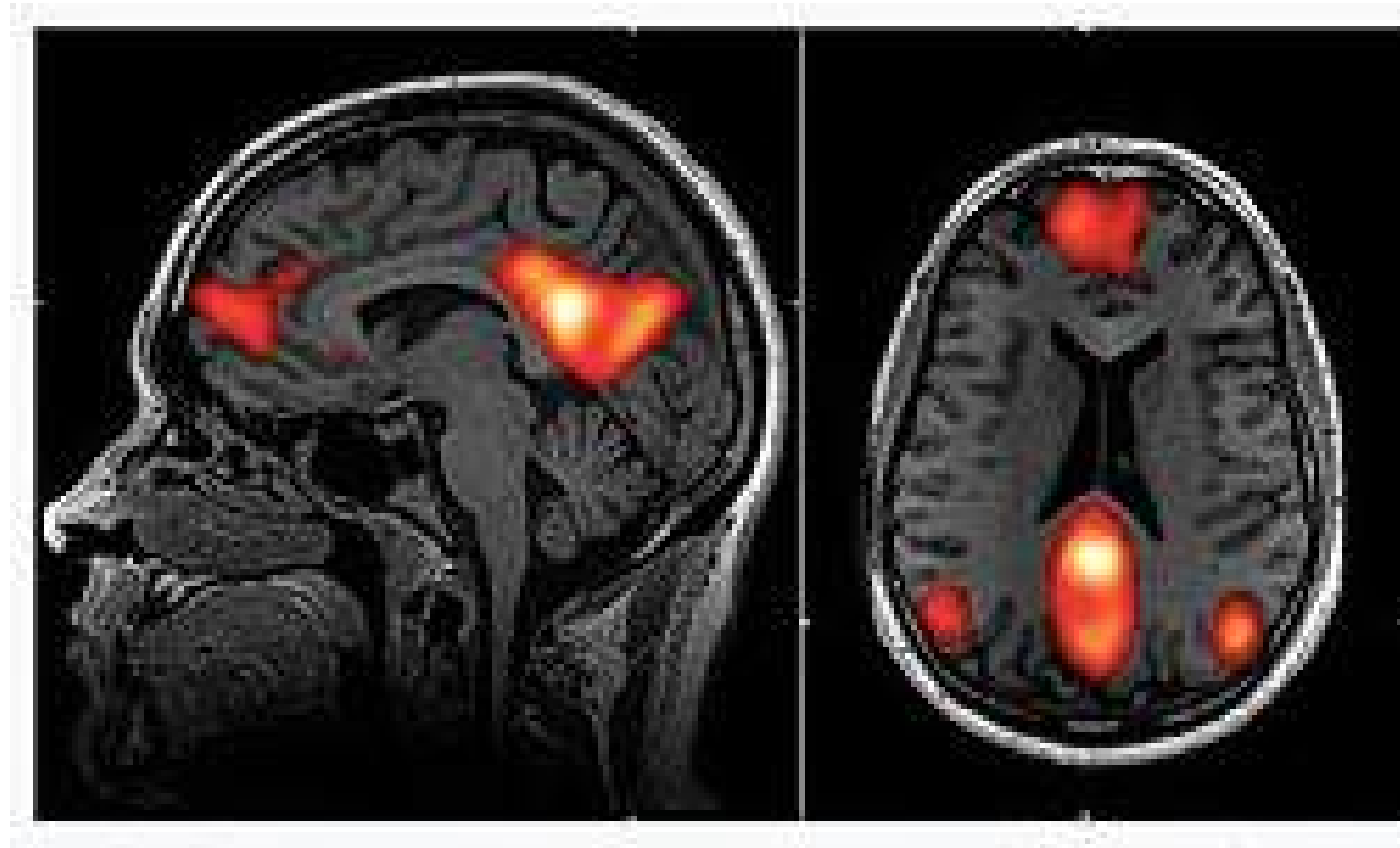
Opmærksomhed
på vores indre
(krop, tanker,
følelser)



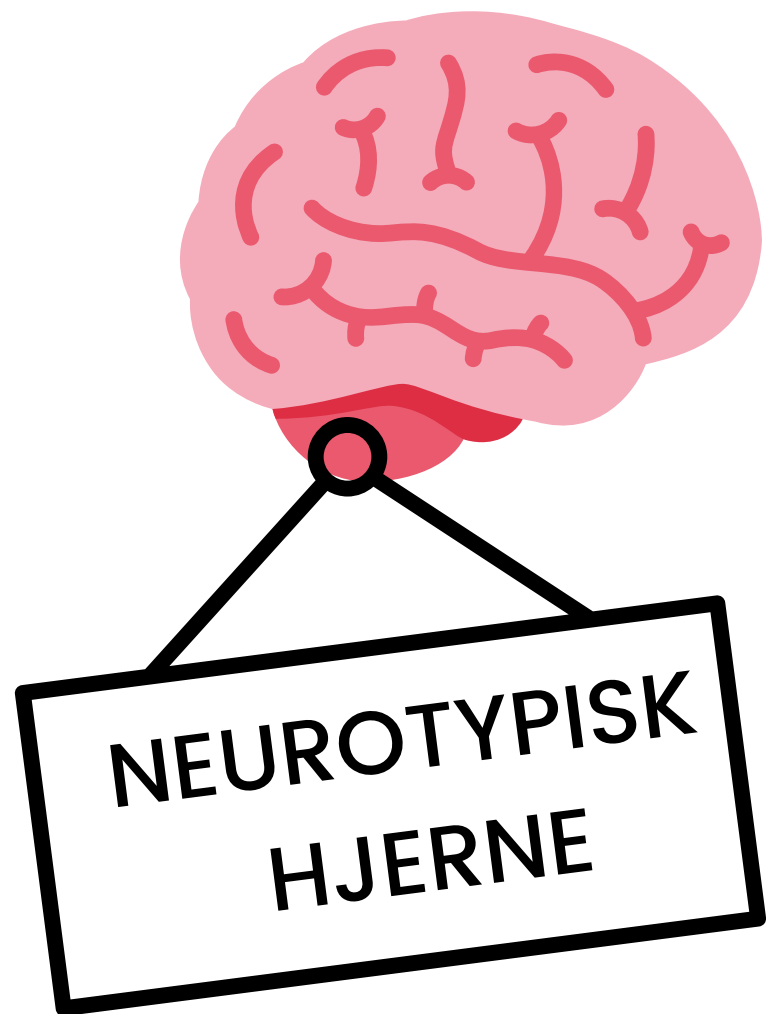
Autobiografisk
hukommelse

DMN: EN SLAGS 'OPRYDNINGSFUNKTION' I HJERNEN:

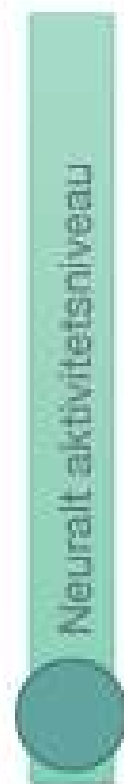
- Default Mode Network kan oversættes til Grundtilstands-netværket på dansk
- 'Hjernens hvilende netværk" = Når vi slapper af, er hjernen stadig aktiv.
- DMN spiller tilsyneladende en vigtig rolle for selvets repræsentation, dvs. evnen til at forstå sig selv -i forhold til andre



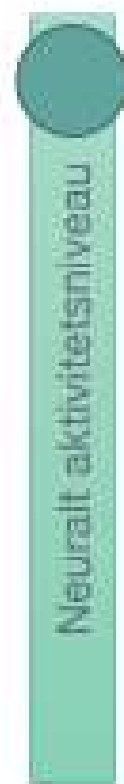
DMN BALANCERER SYSTEMET



I AKTIVITET:
Kognitive opgaver løses

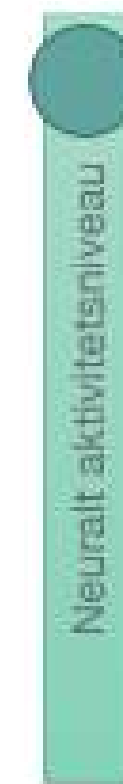


DMN

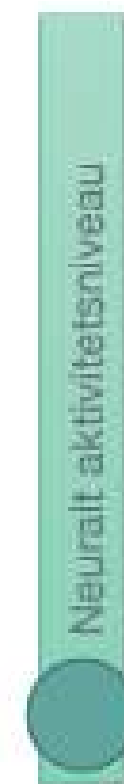


Kognitive
hjerneområder

I HVILE:
Dagens oplevelser bearbejdes og sorteres



DMN

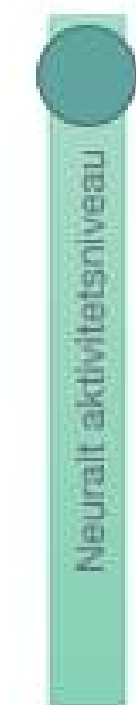


Kognitive
hjerneområder

ANDERLEDES BEARBEJDNING AF SELVET



I AKTIVITET:
Kognitive opgaver løses – forstyrres af DMN



DMN



Kognitive
hjerneområder

I HVILE:
Dagens oplevelser bliver *ikke* bearbejdet og
sorteret – uro, tomhedsfølelse og følelsesløshed



DMN



Kognitive
hjerneområder

DETTE OPLÆGS TEMAER:

- Hvorfor er vi så glade for de skærme?
- Kan det passe, at autistiske / adhd-børn er mere glade for skærme, og passer det, at de har brug for dem?
- Er der forskel på skærm-til-leg og skærm-til-pause?
- Hvad er 'en god pause' for autistiske + ADHD-børn?

HVORFOR ER VI SÅ GLADE FOR DE SKÆRME?

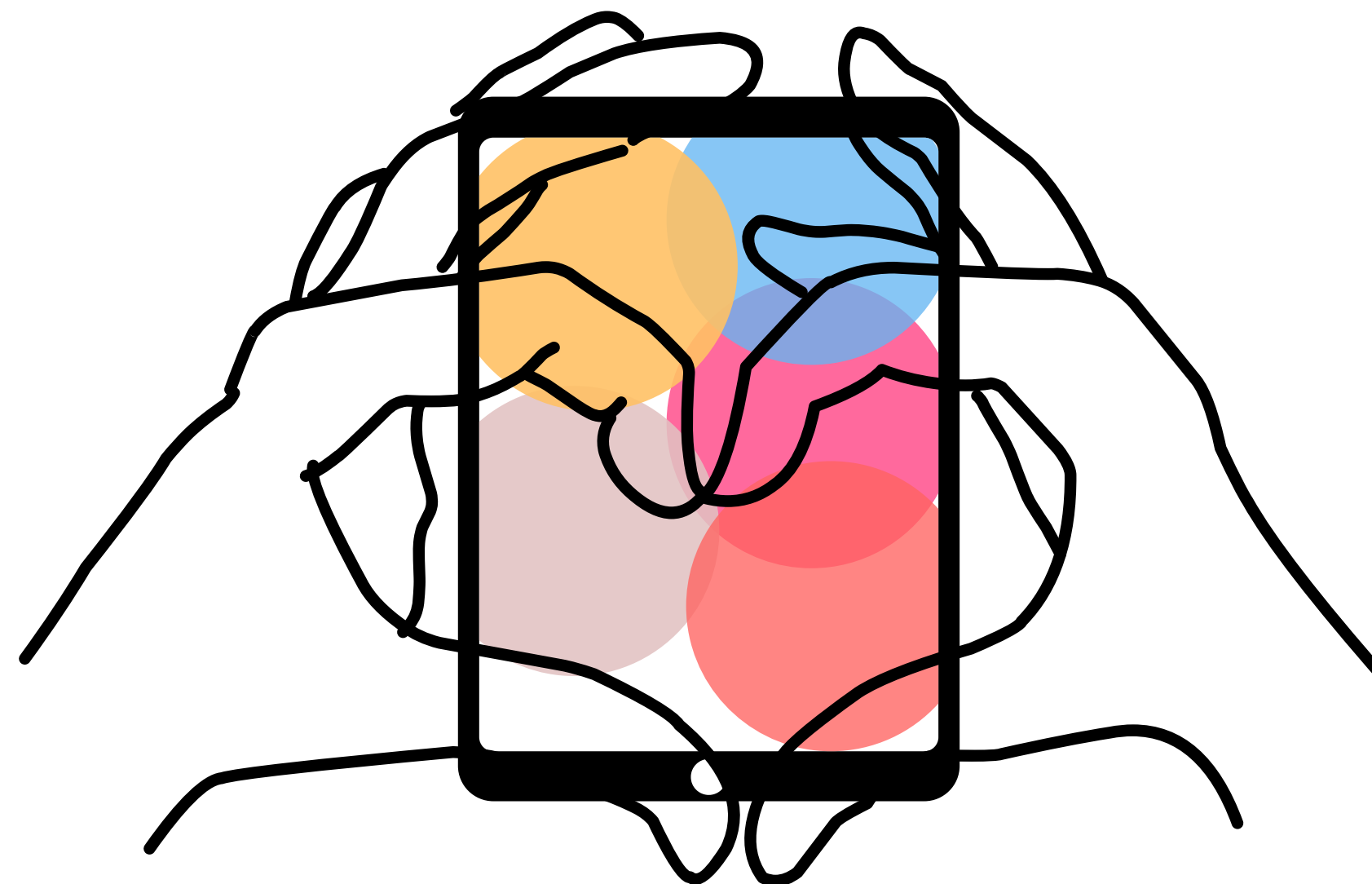
Signalstoffer

Sanse-simpelhed

Forudsigelighed

Kontrol

Kompetence



HVAD KUNNE DER VÆRE AF ALTERNATIVER?

Signalstoffer

Sanse-simpelhed

Forudsigelighed

Kontrol

Kompetence

Refleksion:

- Kan vi mon forestille os nogle alternativer til skærme, der giver en lignende tilfredsstillelse mht disse -for en neurodivergent-meget eftertragtede features?

AKTUELLE OFFICIELLE ANBEFALINGER: (American Academy of Pediatrics, WHO, Sundhedsstyrelsen I DK)

Børn under 18 måneder: Bør IKKE bruge skærme til andet en videokommunikation med fx bedsteforældre

Børn fra 18-24 måneder: Man kan godt introducere skærme, men bør sidde sammen med børnene, når de bruger dem. De bør ikke bruge dem alene.

Mellem 1 OG 4 ÅR: forældre begrænser mængden af skærmtid for børn, da skærme kan få børnene til at sidde for meget stille.

Mellem 2 og 5 år: Max 1 time om dagen. Begræns brug af høj-tempo spil og apps med meget distraherende indhold. Måltider, sengelægning og legetid = fri for skærme.

Ingen skærm en time inden sengetid, pga risiko for forstyrret nattesøvn.


To grow up healthy, children need to sit less and play more. What we really need to do is bring back play for children. This is about making the shift from sedentary time to playtime, while protecting sleep.

WHO, 2024

Børn under 5 skal bruge mindre tid med at sidde stille og kigge på skærme, eller siddende i klapvogne og bilsæder. De skal have bedre kvalitetssøvn, og mere tid til aktiv leg.

Pt er det sådan, at 23% af alle voksne, og 80% af alle børn/unge ikke er tilstrækkeligt fysisk aktive. Forbedring af fysisk aktivitet, reducere af stillesiddende aktiviteter og forbedring af søvnkvaliteten. for børn, vil forbedre deres fysiske og mentale helbred, og hjælpe med at forbygge børne overvægt / fedme -relaterede sygdomme senere i livet.

WHO, 2024



Hvis disse vaner vaner omkring fysisk såvel som stillesiddende aktivitet er etableret tidligt i livet, vil det hjælpe med at forme de gode vaner ind i ungdom og voksenliv. At erstatte stillesiddende aktiviteter med mere aktiv leg, samtidig med at man giver børnene en god lang kvalitetssøvn, er nøglen.

Dog skal det fremhæves, at der er visse stillesiddende aktiviteter, der er meget vigtigt for børns udvikling. Dette er fx ikke-skærm-baseret aktivitet sammen med en omsorgsperson, i form af læsning, historiefortælling, forskellige puslespil - og puslerier, samt at synge med barnet.

WHO, 2024



Gælder dette for alle børn, uanset neurotype? Hvad er omkostningerne ved dette for neurodivergente børn?

To grow up healthy, children need to sit less and play more. What we really need to do is bring back play for children. This is about making the shift from sedentary time to playtime, while protecting sleep.

Er der forskel på 'play' for neurodivergente og neurotypiske?

WHO, 2024



“Børn under to år bør ikke bruge skærm uden aktivt samvær med en voksen. De mindste børn kan undvære skærm uden de oplever, at det har negative konsekvenser for deres liv.

De udvikler sig, når mennesker omkring dem er nærværende ved f.eks. at læse, synge og lave motoriske lege sammen med dem”

Refleksion:

- **Bruger vi skærm som erstatning for at være nærværende, læse, synge, og lave motoriske lege sammen med vores børn i bhv?**
- **Eller bruger vi det snarere som et meningsfuldt alternativ, når nogle børn fx ikke kan rumme det overstimulerende i interaktion med et andet menneske?**

“Fysisk aktivitet styrker børns indlæringssevne, og børn og unge der er fysisk aktive trives ofte bedre socialt, har mere selvtillid og en højere stresstærskel

For de 0-5-årige ses der er en sammenhæng mellem brug af fjernsyn og tablets og kortere nattesøvn”

Refleksion:

- På baggrund af det, vi véd om neurodivergente børn, kan vi så tillade os at drage denne konklusion? At det altid er at foretrække at være fysisk aktiv for at skabe bedre social trivsel, mere selvtillid og højere stresstærskel?
- Hvad tænker vi om sammenhængen mellem neurodivergente børn, søvn og skærmforbrug?

At være del af gode fællesskaber er også centralt for et godt børne- og ungdomsliv. Det er her, de unge finder tryghed, glæde og anerkendelse, og det er en væsentlig beskyttende faktor mod mistrivsel.

Men mange børn og unge oplever det udfordrende at være en del af et fællesskab, fordi de skal kæmpe for at passe ind og måske oplever, at de skal ændre på sig selv for at blive en del af en gruppe.

Refleksion:

- **Kan skærm-brug spille en rolle for neurodivergente børn i at finde tryghed, glæde, oplevelse af kompetence og anerkendelse?**
- **Kan onlinefællesskaber også for mindre børn være en vej til fællesskaber, som kan bane vejen for sociale fællesskaber i mere fysisk forstand?**

ER DER FORSKEL PÅ SKÆRMBRUG I BHV?



Refleksion:

- Giver det mening at justere “almindelige retningslinier” for børn og skærmforbrug, når det gælder autistiske / ADHD-børn?
- På hvilke specifikke områder bør hensynet til den neurodivergente hjernes struktur overtrumfe ‘almindelig, sund fornuft ifht at børn skal røre sig og lege mere aktivt’?
- Giver dette oplæg anledning til konkrete justeringer i din / jeres institution, mht brug af skærme?

Hvad er de vigtigste pointer
du tager med dig fra i dag?

