

# MOBILBRUK

## KAN PÅVIRKE DIN KONTAKT MED BARNET

### Ansikt-til-ansikt-kontakt

... mellom foreldre og barn er vesentlig for et godt samspill. Barnets kapasitet til en slik deltagelse vises allerede kort tid etter fødsel.

Foreldre bør tilstrebe å være tilgjengelig for å oppfatte og tolke barnets signaler og reaksjoner, og deretter respondere riktig så raskt som mulig. Et godt tidlig samspill er altså viktig for spedbarnets språklige, tankemessige og følelsesmessige utvikling og vil få positive konsekvenser for barnet senere i livet.

Snakk gjerne med helsesøster om hvordan dette kan gjøres best mulig i forhold til ditt barns alder nå.

### Hva er for mye mobil?

Barn tåler brudd i samspill uten at dette gir varige skader, men utstrakt mobilbruk kan oppleves stressende for barnet da bruddene vil være både hyppige og mer omfattende. Dette vil kunne påvirke barnets mulighet til samhandling med foreldrene på en måte som på sikt kan være skadelig.

Stresset barnet opplever er ugunstig for hjernens utvikling i en sensitiv periode.

Foreldre er rollemodeller og gode vaner for mobilbruk vil også ha en effekt på barnas eget mobilbruk når de blir større.



## TIPS TIL FORELDRE OM MOBILBRUK

### TIPSENE ER RELEVANTE FOR SAMVÆR MED BARN I ALLE ALDRE

1

Ha mobilen på lydløs når du er engasjert i barnet som for eksempel ved måltider. Legg fra deg mobilen i et annet rom og lag dine egne regler for hvor ofte det er «lov» å sjekke den når barnet er våkent.

2

Unngå bruk av øreplugger når du er sammen med barnet og snakker i mobil. Det kan gjøre det vanskelig for barnet å forstå at du ikke snakker til ham/henne.

3

Diskuter temaet med partneren din slik at dere kan komme frem til en mest mulig felles holdning til mobilbruk i samvær med barnet.

### Vil du lese mer?

<https://sykepleien.no/forskning/2017/09/mobilbruk-kan-skade-samspillet-med-barn>

Laget av: Helsesykepleiere Siri Amalie Hansen, Kristine Holmen Strømsvåg & Nina Misvær (2018).

Illustrasjoner av: Ane Egeland



LANDSGRUPPEN AV  
HELSESYKEPLEIERE NSF