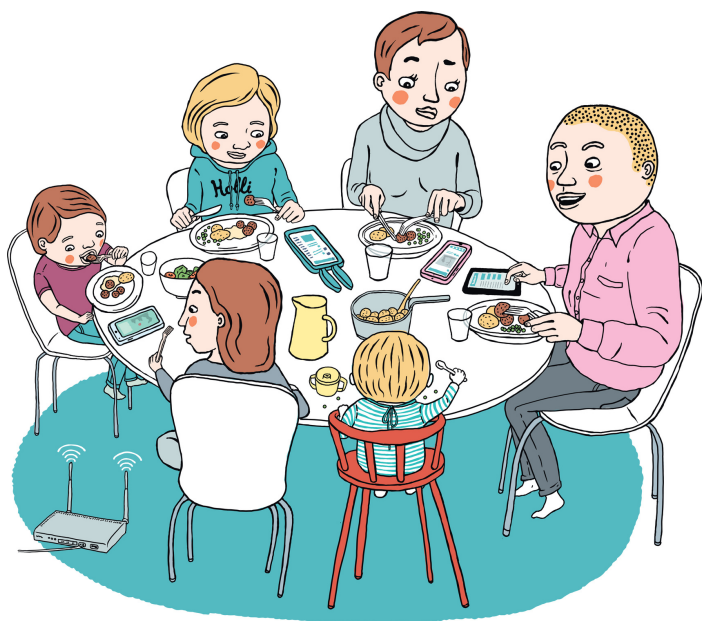


## Har I overvejet...

1. Hvornår I bruger telefon, tablet eller TV i løbet af dagen?
2. Hvornår digitale medier er en ulempe eller tidsrøver?
3. Hvornår digitale medier er en hjælp for jer i hverdagen?
4. Hvordan I undgår, at brugen af digitale medier går ud over nærværet i familien?



## ER DU NÆRVÆRENDE?



Illustrationer: Lotta Sjöberg

## Kære mor & far

For at give mig den bedste start på livet, ønsker jeg mig jeres nærvær.

Det giver I mig ved at:

- I har øjenkontakt med mig
- I lytter til mig
- I taler med mig
- Jeg må være i favn og I har kropskontakt med mig
- I gengiver mine ansigtsudtryk

Det kan forstyrre jeres nærvær med mig:

- Hvis jeres kontakt med mig ofte afbrydes - f.eks. af telefoner, tablets og TV

## Kærlig hilsen Jeres barn



## Det viser forskningen...

- Forældres brug af digitale medier kan gå ud over kommunikation og interaktion med det lille barn
- Et stort skærmbrug, særligt om aftenen, kan forstyrre både børn og forældres søvn
- Skærme, der kører i baggrunden, kan udfordre småbørns leg og sproglige udvikling
- Børn har tendens til at kopiere forældrenes digitale vaner