

BARN



Are Karlsen har skrevet boka *Foreldrelappen*, er trebarnspappa og bosatt i Horten. Han er utdannet med hovedfag i helsevitenskap og arbeider som seniorrådgiver for Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir).

Artikkelen er illustrert av **Siri Anett Olsen**

Barnas medieverden

På godt og vondt!

Barn bruker i dag mer tid til tv, data og tv-baserte spill enn de gjorde tidligere. Det er viktig ikke å fremstille aktiviteter knyttet til tv og data som noe utelukkende negativt. Det finnes en rekke gode tv-programmer, filmer, internett sider og spill som er både meningsfulle og lærerike for barn. Selv om det er mange positive sider ved denne type aktiviteter, er det ofte allikevel nødvendig både å begrense tidsbruken og å være kritisk til hvilke typer programmer, spill og internett sider som er passende for barn.

Noen barn vil velge å se på tv, sitte ved datamaskinen eller spille spill hele fritiden om de får muligheten til det. Dette er uheldig, da barna ikke får tid til andre typer lærerike, kreative og fysiske aktiviteter. Foreldre kan derfor ha regler for hvor mye tid barna får bruke på dette. Det kan for eksempel gjøres ved at en definerer spesielle tidspunkt i løpet av uka hvor barna får holde på med denne type aktiviteter, eller ved å gi barna en type tidskonto som sier noe

om hvor mye tid de får bruke i løpet av ei uke.

Det er en selvfølge at foreldre også har et ansvar i forhold til å begrense hva slags type tv-program, filmer, spill og internett sider barna får lov til å se på eller holde på med. Det er viktig at foreldre har innsikt i innholdet i det barna holder på med. Foreldre er ikke snille med barna sine om de lar dem få holde på med ting som ikke er egnet for deres aldersgruppe.

Det er lurt å tilbringe tid sammen med barna når de holder på med slike aktiviteter (ikke hele tiden, men litt til og fra). Når en er sammen med barna, får en muligheten til både å følge med på hva de på ser på eller holder på med, å vurdere i hvilken grad det er passende, og ikke minst å snakke med barna om det. Det er også å anbefale at denne type medier i størst mulig grad blir benyttet på steder hvor

voksne er i nærheten. Gjennom å plassere tv og data på steder hvor de voksne er i nærheten, vil en mye lettere kunne følge med på barnas bruk av dette.

Ofte er det en enkel løsning for barna å ville spille eller se på tv når de ikke har noe annet å gjøre. Når foreldrene er aktive og foreslår andre ting, eventuelt tilbyr seg å gjøre andre aktiviteter sammen med dem, vil ofte barnas ønske om å spille spill eller se på tv bli redusert.

I noen hjem er tv-en skrudd på fra morgen til kveld. Hvis foreldrene har tv-en på veldig mye, er det vanskelig både å begrense barnas tv-titting og å gi barna troverdige forklaringer på hvorfor de ikke kan se på tv hele tiden. Barn legger ofte mer vekt på hva voksne gjør, enn på hva de sier.

I tillegg til rådene som er gitt ovenfor, kan en begrense tilgangen til kanaler, spill, filmer og internett sider som ikke er egnet for barn. Husk imidlertid at disse fysiske begrensningene aldri veier opp for de øvrige rådene.

Ha et bevisst forhold til tidsbruk og innhold, vær sammen med barna, tilby alternativer, og nyt gjerne en god film sammen med barna!

