

## Hvor meget skal digital aktivitet fylde i ferien?













Det spørgsmål overvejer mange forældre. Så her er et input til overvejelserne 😊

Ferien er en perfekt anledning til at komme ud af de daglige rutiner og vaner, som ikke er ubetinget gode for os og vores børn. Og uanset hvor underholdte vi føler os af vores skærme, kommer de nemt til at frarøve os alle en masse tid, som vi ellers kunne bruge på at leve livet. Vi går glip af spændende og interessante oplevelser, kropslig udfoldelse, sansninger, nydelse, nærvær og følelsen af samhørighed. At mærke os selv, hinanden og livet. At udvikle os i samspil med hinanden og at lære af vores erfaringer. Og så er der lige det med afhængigheden ...

Flere undersøgelser har vist, at både børn, unge og voksne meget hurtigt høster fordelene ved at lægge skærmene væk. I løbet af bare 3 uger HELT UDEN skærmaktivitet falder hvilepuls, muskelmassen øges og fedtdepoterne reduceres. Desuden bruger hjernen mindre energi på koncentration, niveauet af stresshormonet kortisol falder markant, og det samme gør frigivelsen af dopamin, som sker via belønningsmekanismen. Det betyder, at skærmafængighed reduceres.

**Så hvis i beslutter jer for at pakke skærmene væk i ferien, får i her nogle tips med på vejen:**

-  Kommunikér rammerne meget tydeligt til børnene, inden I indfører dem. Fortæl samtidig om alt det, I skal foretage jer sammen, som børnene kan glæde sig til.
-  Sørg for at have en fast struktur og inddrag børnene i planlægningen af aktiviteter.
-  Giv plads til tulletid. Det er ok at kede sig – det sætter gang i kreativiteten.
-  Det er også ok, at børnene i starten brokker sig over ikke at have deres skærme til rådighed. De fleste børn vil ret hurtigt blive glade for de aktiviteter og det positive samvær, der træder i stedet.
-  Medbring bolde, legetøj, brætspil, bøger, blade, papir/farver, instrumenter og andet, som I både sammen og hver især kan lide at beskæftige jer med.
-  Brug naturen. Den giver uanede muligheder for aktivitet og sansestimulering. Den gør godt for sjæl, sind og krop.
-  Find seværdigheder i nærheden, I som familie vil hygge jer med at opleve sammen.
-  Skift mellem aktiviteter, hvor I hhv. optager indtryk og giver udtryk (afbalancerer nervesystemet).
-  Hav eventuelt et tidsrum på fx en halv time efter børnenes sengetid, hvor I voksne foretager nødvendige skærmaktiviteter som fx økonomiske transaktioner, bookinger osv.
-  På lange køreture kan børnene fx underholde sig med ordlege, musik, sang, (lyd)bøger, snak, fortællinger og også bare kigge ud ad vinduet.

K.H. OG RIGTIG GOD FERIE 🍷🦋🎧🕶️

Jonna

*Jonna Jepsen*

Specialkonsulent,  
forfatter og foredragsholder  
[www.praematurspecialisten.dk](http://www.praematurspecialisten.dk)  
[www.jonnajepsen.dk](http://www.jonnajepsen.dk)  
Tel.: +45 5070 3010