



Gunnar og Jói í heimi tölvuleikjanna

Barnabók um skjáfíkn

Inga Björk Matthíasdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs

Ípróttá-, tómsunda- og þroskaþjálfadeild



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Gunnar og Jói í heimi tölvuleikjanna

Barnabók um skjáfíkn

Inga Björk Matthíasdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í tómsunda-og félagsmálafræði

Leiðbeinandi: Kolbrún Þ. Pálsdóttir

Ípróttá-, tómsunda- og þroskaþjálfadeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Febrúar 2018

Gunnar og Jói í heimi tölvuleikjanna

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs
í tómstunda- og félagsmálafræði við Íþróttá-, tómstunda- og
þroskaþjálfadeild.

Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Inga Björk Matthíasdóttir, 2018

Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Prentun: Háskólaprent

Reykjavík, 2018

Ágrip

Þetta verkefni er lokaverkefni til BA-gráðu í tómstunda-og félagsmálafræði við Háskóla Íslands í febrúar 2018. Verkefnið er tvíþætt og skiptist í barnabókina *Jói og Gunnar í heimi tölvuleikjanna* og greinagerð. Markmið barnabókarinnar er að aðstoða foreldra við að upplýsa börn sín á aldrinum fimm til átta ára um mikilvægi góðrar snjalltækjanotkunar. Samhliða því að bókin sé verkfæri sem foreldrar geta nýtt sér, er hún einnig ætluð sem vitundarvakning til foreldra þar sem tæknin er stór partur af okkar daglega lífi.

Bókin fjallar um tvo féлага sem una því að leika sér úti öllum stundum þegar færi gefst. Þar til einn daginn þegar annar strákurinn fær leikjatölvu í afmælisgjöf hverfur hann með dularfullum hætti. Hinn strákurinn reynir allt sem í hans valdi stendur til að bjarga honum og lenda þeir í ýmsum uppákomum á leið þeirra heim.

Í greinagerðinni verður farið yfir helstu þroskastig barna, skjánotkun barna og unglinga ásamt þeim áhrifum sem notkunin hefur í för með sér, skjáfíkn og einkenni hennar, hlutverk foreldra, barnabókmenntir og barnabókina *Gunnar og Jói í heimi tölvuleikjanna*.

Efnisyfirlit

Ágrip	3
Formáli	5
1 Inngangur	6
2 Snjalltækjanotkun barna og unglina	7
2.1 Tölvunotkun og tölvuleikjaspilun barna og unglina	7
2.2 Snjallsímanotkun barna og unglina	8
2.3 Sjónvarpsnotkun barna og unglina	9
3 Áhrif skjánotkunar á þroska og vöxt barna	10
3.1 Líkams- og hreyfiproski barna	10
3.2 Félags- og tilfinningaþroski barna	10
3.3 Vitsmunaproski barna	11
4 Hlutverk foreldra	13
4.1 Samvera með foreldrum	13
4.2 Snjalltækjanotkun foreldra	14
4.3 Að setja mörk.....	14
5 Skjáfíkn	15
5.1 Skilgreining á fíkn.....	15
5.2 Einkenni skjáfíknar.....	15
6 Barnabókmenntir	17
6.1 Uppbyggilegt gildi	17
6.2 Áhrif bóka á málþroska barna	17
6.3 Lestur foreldra og áhrif þess.....	18
7 Barnabókin mín	19
8 Umræður	20
Heimildaskrá	22

Formáli

Strax á minni fyrstu önn í náminu ákvað ég að gera ekki hefðbundna lokaritgerð heldur var ég staðráðin í að gera annarskonar verkefni, svo sem spil eða barnabók. Á útskriftarráðstefnunni 2016 kom svo upp hugmyndin að gera barnabók tengda tölvunotkun barna þar sem við búum í mjög tæknilegu umhverfi. Ýmsir grunnskólar eru farnir að innleiða spjaldtölvur inn í kennslu og tel ég vert að skoða allar hliðar á því máli. Hugmyndina mेलti ég vel og lengi og um haustið var hugmyndin búin að þróast og áhuginn var ekki farinn að minnka.

Ég vil nýta tækifærið og sérstaklega vil ég þakka Bergþóri Smára Pálmasyni að styðja við bakið á mér í gegnum skrifin og foreldrum mínum, þeim Huldu Sigurðardóttur og Matthíasi H. Guðmundsyni fyrir yfirlestur ritgerðarinnar. Einnig vil ég þakka öllum sem studdu mig við skrif barnabókarinnar og greinagerðarinnar ásamt yfirferðar á verkefninu í heild. Þá þakka ég leiðbeinenda mínum Kolbrúnu Þ. Pálsdóttur fyrir allan þann stuðning sem hún veitti á þessari vegferð minni.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf(ur) ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, _____._____ 20__

1 Inngangur

Tæknin er allt í kringum okkur í okkar daglega lífi og á tölvan og önnur snjalltæki þar stóran þátt. Oftar en ekki skipa snjalltækin stóran sess sem aðal afþreyingaefni hjá fullorðnum jafnt sem börnum. Þessi tæki eru í sífelldri þróun og alltaf eru að koma á markaðinn nýrri og betri tæki sem allir verða að eignast. Í nútíma vestrænu samfélagi er snjalltækjanotkun orðin gríðarlega mikil. Nánast allt fullorðið fólk á snjalltæki til einkanota og oftar en ekki eru þau fleiri en eitt. Foreldrar eru oft fljótir til að grípa í símann, spjaldtölvuna eða annarra snjalltækja til að hafa ofan af fyrir börnum sínum í mörgum mismunandi aðstæðum (Vittrup, Snider, Rose og Rippy, 2004) og hef ég oft áhyggjur af því hvort það sé það besta í stöðunni. Eru foreldrar að gera sér grein fyrir því hvað þeir eru að gera þegar þeir rétta ungum börnum sínum símann í röðinni í búðinni, heima eða í bílferðum sem barnapíu til að halda þeim uppteknum?

Markmið þessara skrifa er að veita fólki, og þá sérstaklega foreldrum innsýn inn í snjalltækjanotkun barna á aldrinum fimm til átta ára og þeim afleiðingum, bæði góðum og slæmum, sem fylgt gætu notkun slíkra tækja. Í ritgerðinni verður fjallað um snjalltæki og nær það hugtak til snjallsíma, spjaldtölva, snjallsjónvarpa, leikjatölva og annarra lófatölva. Einnig verður ýmist fjallað um hugtökin skjánotkun og snjalltækjanotkun sem er öll sú notkun sem varið er fyrir framan skjá einhverra snjalltækjanna sem nefnd voru hér að ofan. Markmið þessara skrifa er að svara eftirfarandi spurningum:

1. *Hver er snjalltækjanotkun barna á aldrinum fimm til átta ára?*
2. *Hvaða áhrif getur snjalltækjanotkun haft á þroska og velferð barna?*
3. *Hvaða áhrif hafa venjur foreldra á lestur og snjalltækjanotkun barna?*

Fyrst verður fjallað um snjalltækjanotkun barna og unglunga til að upplýsa okkur hvort um vandamál sé að ræða. Næst verður farið í þau áhrif sem snjalltækjanotkun hefur í för með sér á þroska barna. Eftir það er farið í hlutverk foreldra og hvað þeir geti gert til að stýra notkun barnanna og hjálpa þeim að læra góða snjalltækjanotkun. Í seinni hluta ritgerðarinnar verður farið í einkenni skjáfíknar, mikilvægi bókmennta og að lokum útlistun á barnabókinni *Gunnar og Jói í heimi tölvuleikjanna*.

2 Snjalltækjanotkun barna og unglunga

Til þess að svara rannsóknarspurningunni er mikilvægt að vita hvernig landið liggur varðandi skjánotkun barna og unglunga. Rúmlega 99% af öllum Íslendingum hafa aðgang að internetinu, hvort sem það er í gegnum símann, tölvu eða annað tæki (Internet World Stats, 2016). Lítið hefur verið fjallað um snjalltækjanotkun fimm til átta ára barna, því verður farið yfir notkun slíkra tækja frá fjögura ára aldri til 16 ára aldurs. Auk þess sem það gefur okkur innsýn á það hvernig skjánotkun hefur breyst og hvernig hún vex með aldrinum. Hér á eftir verður farið yfir niðurstöður rannsókna sem gerðar hafa verið um tækjanotkun barna og unglunga og verður sér kafla fyrir hvert tæki.

2.1 Tölvunotkun og tölvuleikjaspilun barna og unglunga

Samfélagið eins og við þekkjum það í dag er umvafið tækni sem er í sífelldri þróun og hefur tölvan átt stóran þátt í að umbreyta samfélaginu síðustu árin. Það sem tölvan hefur umfram aðra miðla er að hún getur leyst þá alla af og er hún í raun sjónvarp, DVD spilari, útvarp, bækur, blöð og annað, allt í einu tæki (Webster, 2014). Hér á eftir verður fjallað um venjulega notkun heimilistölva og spjaldtölva ásamt tölvuleikjaspilun annarskonar tölva, svo sem Wii, PlayStation, Xbox og annarra slíkra leikjatölva.

Íslensk rannsókn sem Guðbjörg Ósk Valgarðsdóttir (2013) gerði sýnir að langflest íslensk börn á aldrinum fjögura til sex ára búi á heimili með aðgang að fleiri en einni tölvu. Niðurstöður könnunarinnar voru þær að flest barnanna fóru í tölvu í frítíma sínum tvisvar til fjórum sinnum í viku eða 34,6%, 31,5% fóru sjaldnar en einu sinni í viku í tölvuna í sínum frítíma. Þegar spurt var um þann tíma sem börnin voru í tölvunni í frítíma sínum kom í ljós að flest voru þau eina klukkustund eða styttra í tölvunni og var þar aðeins eitt barn sem var fjórar klukkustundir eða lengur. Áhugavert er að taka fram að 25% foreldra sögðust ekki setja neinar reglur um tölvunotkun barna sinna, en reglur þeirra sem settu reglur voru tengdar tíma, ákveðnum leikjum og það að fullorðinn einstaklingur fylgdist með. Einnig var spurt um hvort barnið væri tilbúið að hætta þegar tölvutími barnsins væri búinn og svöruðu flestir játandi, þó voru 12,3% sem svöruðu stundum eða sjaldan. Flestir foreldrarnir voru sammála um að þeir töldu það vera þroskandi fyrir barnið að fá að fara í tölvu, eða 83%, 14% svöruðu því neitandi og 3% foreldra svöruðu því með „stundum“ (Guðbjörg Ósk Valgarðsdóttir, 2013).

Í sænskri rannsókn um tölvunotkun barna kemur meðal annars fram að árið 2016 áttu 8% barna á aldrinum 5-8 ára sína eigin tölvu, 27% barnanna eiga sína eigin leikjatölvu og

32% áttu eigin spjaldtölvu. Samanborið áttu einungis 7% barna á sama aldri sína eigin spjaldtölvu árið 2012. Internetnotkun þeirra hefur aukist til muna, árið 2012 voru einungis 5,5% barna á aldrinum fimm til átta ára sem notuðu internetið á hverjum degi en árið 2016 hefur daglegum notendum barna fjölgað í tæp 26%. 30% svarenda fóru daglega í rafræna leiki og 36% nota internetið daglega. Þar kemur einnig í ljós að strákar verja meiri tíma í leikjaspilun heldur en stúlkur (Statens medieråd, 2017).

Árið 2010 kom út bandarísk rannsókn þar sem skoðuð var tölvunotkun barna og unglunga á aldrinum 8-18 ára. Tölvunotkun þessara barna og unglunga var að meðaltali 1,5 klukkustund á dag. Til samanburðar er nefnt að tölvunotkun sama aldurshóps árið 1999 voru tæpar 30 mínútur. Tölvunotkun barna á aldrinum átta til tíu ára var að meðaltali 1,6 klukkustund þar af fóru um 1,22 klukkustundir í spilun tölvuleikja. Í rannsókninni kom einnig í ljós að eldri drengirnir spiluðu tölvuleiki að meðaltali klukkustund lengur heldur en stúlkurnar (Rideout o.fl., 2010).

Herricks, Fakhouri, Carlson og Fulton (2012) skoðuðu einnig tölvunotkun hjá 12-15 ára bandarískum unglungum. Þar kom í ljós að 91,1% þeirra notuðu tölvu daglega. Þegar notkun þeirra var skoðuð kom í ljós að flest þeirra, 26,5% vörðu minna en klukkustund í tölvunni en 5,1% þeirra vörðu meira en 5 klukkustundum fyrir framan tölvuna. Rannsóknin bendir til þess að tölvunotkun stelpna sé oftast minni en 2 klukkustundir og eru 80,04% stúlkna sem nota tölvuna í minna en tvær klukkustundir en aðeins 69,4% drengja.

2.2 Snjallsímanotkun barna og unglunga

Farsímar hafa þróast mikið á síðustu árum. Mikið af forritum má finna í snjallsímunum og eru þeir í raun tölvur í lófastærð. Hér á eftir verður farið í breytingu á farsímanotkun barna og unglunga á árum áður til dagsins í dag.

Sænsk rannsókn frá árinu 2016 sýnir að 19% barna á aldrinum fimm til átta ára eigi sinn eigin farsíma, fleiri hafa þó aðgang að farsíma eða 41%. Leikjaspilun í símunum nam 12% hjá hópi þessara barna og voru drengir í mun meiri mæli í leikjum í símanum heldur en stúlkurnar, símanotkun þeirra fólst aðallega í að taka myndir, horfa á myndbönd og hlusta á tónlist (Statens medieråd, 2017).

Í bandarískri rannsókn frá 2010 kemur fram að 31% átta til tíu ára barna ættu sinn persónulega farsíma. Símanotkun þeirra var að meðaltali 30 mínútur á dag. Að meðaltali notuðu þau 10 mínútur í að tala í símann og 20 mínútur í annað, svo sem að horfa á myndbönd, hlusta á tónlist og spila leiki í símanum. Engin tími fór í að senda skilaboð hjá þessum aldri. Aftur á móti mátti sjá hjá eldri aldurshópi að símanotkunin var mun meiri og

kom í ljós að meðal unglíngur, upp að 18 ára aldri, eyddi að meðaltali 1,5 klukkustund á dag í að senda skilaboð gegnum síma, það gera um 118 skilaboð á dag. Hópurinn í heild notaði um 50 mínútur á dag í að hlusta á tónlist, horfa á sjónvarpið eða spila leiki í símanum (Rideout, Foehr og Robert, 2010).

2.3 Sjónvarpsnotkun barna og unglínga

Hér á árum áður þegar sjónvarpið leit dagsins ljós voru margir foreldrar smeykir við að leyfa börnum sínum að horfa á það í tíma og ótíma. Í dag er komin upp svipuð krísa með tilkomu annarra snjalltækja sem orðin eru hluti af okkar lífi frá degi til dags. Hér á eftir verður borin saman sjónvarpsnotkun barna og unglínga síðustu ár.

Samkvæmt rannsókn Statens medieråd (2017) kemur fram að 63% sænskra barna á aldrinum fimm til átta ára horfðu á sjónvarp eða sjónvarpsefni í meira en klukkustund á dag árið 2016.

Í rannsókn frá Bandaríkjunum kemur fram að árið 2004 horfðu börn og unglíngar á aldrinum 8-18 ára á sjónvarpið að meðaltali í 3,78 klukkustundir á dag, þar af fóru um þrjár klukkustundir í að horfa á sjónvarpsdagskrá í rauntíma. Áhorf sjónvarpsdagskrár í rauntíma hefur lækkað og árið 2009 var það áhorf 2,65 klukkustundir. Aftur á móti jókst sjónvarpsáhorf, var það um 4,5 klukkustundir árið 2009 og má álykta að ný tækni spili stóran þátt þar inn í. Milli þessara ára bættist við sjónvarpsáhorf í gegnum internetið í sínum, tölvum og tónlistarspilurum ásamt tímaflakki þar sem hægt er að horfa á dagskrá sjónvarpsins aftur í tímann þannig að enginn missi ekki af neinu. Sjónvarpsáhorf 8-10 ára barna var minnst eða 3,68 klukkustundir. Á þessum 10 árum má sjá að sjónvarpsáhorf í rauntíma hefur dregist saman en sjónvarpsnotkun í heild sinni hefur aukist með tilkomu nýrrar tækni og leiða til að horfa á sjónvarpið (Rideout o.fl., 2010).

Í rannsókn Herricks og félaga (2012) var sjónvarpsnotkun hjá 12-15 ára bandarískum unglíngum skoðuð. Þar kom í ljós að 98,5% þeirra horfðu daglega á sjónvarp á síðastliðnum 30 dögum. Flestir voru tveimur klukkustundum í sjónvarpsnotkun, 29,5%. 6,9% svarenda notuðu sjónvarpið í meira en fimm klukkustundir.

3 Áhrif skjánotkunar á þroska og vöxt barna

Börn þroskast á mismunandi hraða en eitt eiga þau þó öll sameiginlegt að fara í gegnum allmörg þroskaskeið bæði líkamlega og vitsmunalega á sínum uppvaxtarárum (Cordes og Miller, 2000). Mikil skjánotkun getur haft áhrif á þroska og vöxt barna. Hér á eftir verður farið í þau áhrif bæði jákvæð og neikvæð.

3.1 Líkams- og hreyfingarski barna

Hreyfing er öllum börnum nauðsynleg fyrir eðlilegan vöxt þeirra, þroska og andlega vellíðan. Mikil skjánotkun getur ollið því að börn fá ekki næga hreyfingu sem hefur áhrif á hvernig þau þroskast andlega og líkamlega (Guðbjörg Ósk Valgarðsdóttir, 2013). Hreyfing barna á aldrinum 6-12 ára ætti að vera minnst ein klukkustund á dag samkvæmt vef Embætti landlæknis (2015a). Of mikið sjónvarpsáhorf og seta fyrir framan skjá getur leitt til þess að skyn- og hreyfingarski barna þroskist ekki til fulls og hæfileiki þeirra á að greina umhverfið er ekki góður (Cordes og Miller, 2000).

Rannsóknir benda til þess að skjátími sem nemur meira en tveimur klukkustundum á dag geti leitt til aukins kólesterólmagns í blóði, hækkandi blóðþrýstings og offitu hjá börnum (Herrick o.fl., 2012). Cordes og Miller (2000) taka í sama streng og segja að foreldrar og aðrir sem leyfi barni að umgangast tölvur er að setja barnið í áhættuhóp fyrir endurteknu stressi, offitu, álag á sjónina ásamt öðrum óhollum afleiðingum kyrrsetunnar. Einnig getur mikil snjalltækjanotkun falið í sér einhæfar hreyfingar sem veldur álag á fingur, úlnliði og háls sem skert getur hreyfingetu barna (Cordes og Miller, 2000; Radesky, Schumacher og Zuckerman, 2015). Nauðsynlegt er fyrir alla þá sem mikið eru fyrir framan skjái að þeir hreyfi sig reglulega dags daglega. Skertur hreyfingarski meðal barna gerir þeim erfiðara fyrir að taka þátt í ýmiskonar hópleikjum og það eitt getur dregið úr löngun þeirra að taka þátt enn frekar (Embætti landslæknis, 2015a).

3.2 Félags- og tilfinningaþroski barna

Börn eru miklar tilfinningaverur og leita eftir því að fá viðurkenningu annarra. Oftar en ekki er auðvelt að leita í snjalltækin til að uppfylla þessa þörf. Augnabliks hrós og ánægja sem skapast við marga leiki í snjalltækjum gerir það erfiðara fyrir börn að ná stjórn á eigin tilfinningum sem getur leitt til bræðikasta þegar þau fá ekki eitthvað sem þau vilja og hafa enga þolinmæði fyrir vinnusemi (Corder og Miller, 2000).

Félagsþroski barna er þeim mikilvægur til að eiga góð samskipti við fjölskyldu sína og vini. Við sex ára aldur ætti barn að vera búíð að þroska félagsþroska sinn á þann hátt að geta lært af þeim sem í kringum það er, bæði af fullorðnum og börnum, hvernig á að haga sér í kringum aðra í mismunandi aðstæðum. Þau geta lesið í aðstæður, læra ýmis látbrögð, orðatiltæki, og óskráðar reglur samfélagsins í kring (Bryndís Halldórsdóttir, Jóna G. Ingólfssdóttir, Stefán J. Hreiðarsson og Tryggvi Sigurðsson, 2008; Radesky o.fl., 2015). Rannsóknir hafa bent til þess að mikil tölvunotkun geti haft neikvæð áhrif á samskipti við aðra, sérstaklega ef börnin eru mikið ein í tölvunni. Aftur á móti sé barnið ekki einsamalt í tölvunni heldur með jafningjum sínum og á samskipti við þá getur það stuðlað að auknum félagsþroska þeirra á milli (Guðbjörg Ósk Valgarðsdóttir, 2013). Börn læra mikið af jafnöldrum sínum, meðal annars að taka tillit til annarra, skiptast á, hrósa, skamma, rífast og átta þau sig á því hvað má og hvað ekki (Bryndís Halldórsdóttir o.fl., 2008). Leikur barna í snjalltækjum getur því verið góður vettvangur barna til að efla þessa færni séu börnin fleiri en eitt að leika í slíkum tækjum.

Samkvæmt Erik H. Erikson, fræðimanni í sálar- og uppeldisfræðum, þroska börn með sér tilfinningaþroska milli tveggja og sex ára aldurs. Búi sex ára barn yfir tilfinningaþroska hefur það fullkomna stjórn á sínum tilfinningum, það er að segja að þau geti verið reið án þess að springa úr reiði eða hræðast án þess að verða skelfingu lostin (Berger, 2014). Börn þróa einnig með sér vináttu snemma á lífsleiðinni, þar finna þau öryggi og hlýju frá öðrum einstaklingi á svipuðu þroskastigi og með henni læra börn umhyggju, samúð ásamt færni til að setja sig í spor annarra og þá sérstaklega spor vina sinna (Dunn, 2004). Sé barn mikið eitt í tölvum eða öðrum snjalltækjum getur það leitt til þess að barnið sé vina lítill og þrói ekki með sér tilfinningaþroska sem getur sýnt sig í bræðiköstum barna. Þar með geta börn orðið félagslega einangruð þar sem þeim skortir getu og þroska til að eignast vini og setja sig í spor annarra.

3.3 Vitsmunabroski barna

Leikir barna og þá sérstaklega ímyndunarleikir eru nauðsynlegir þegar kemur að vitsmunabroska barna og telja Corder og Miller (2000) mikla skjánotkun stuðla að þroskatöfum barna á þróun ímyndunarafis þar sem börn sjái allt fyrir sér á skjánum og ekkert er skilið eftir fyrir ímyndunarflið. Aftur á móti hafa rannsóknir sýnt fram á að börn geti notið góðs af forritum sem ætlað er að styðja við þroska þeirra. Ef notuð eru góð þroskaforrit geta börn aukið færni sína í upplýsingaöflun, hugmyndafæði og í að leysa vandamál. Einnig þróuðu þau með sér betra langtímaminni en börn sem ekki höfðu aðgengi að slíkum forritum (Haugland, 1992).

Rannsóknir Wright og félaga styðja við þetta og fundu út að þar til gerð þroskaforrit geti ýtt undir betri árangur í stærðfræði og lestri, ásamt því að almennir tölvuleikir gætu aukið athygli sumra barna (Wright o.fl., 2001).

Aftur á móti gera ung börn sér ekki alltaf greinamun á raunveruleikanum og veruleika skjásins. Það er að allt það sem þau sjá í tölvuleikjum eða snjóvarpi telja þau vera raunveruleikann (Flavell, Flavell, Green og Korfmacher, 1990; Evra, 2004). Skjátími barna hefur aukist og telja margir að ofbeldishegðun barna stafi af miklu áhorfi ofbeldisfulls efnis. Baumrind segir mannveruna vera vitsmunaveru sem hugsar um afleiðingar gjörða sinna og að hann læri af hegðun annarra og að líkja eftir henni (Berger, 2014). Með það í huga má draga þá ályktun að ef barn horfir mikið á ofbeldisfulla hegðun er það líklegra til að leika það eftir, en ef efnið er fræðandi, svo sem kennsluefni eða annað fræðsluefni, geti það haft jákvæð áhrif á vitsmunaproska þess.

4 Hlutverk foreldra

Foreldrar spila stóran þátt í lífi barna sinna sem helstu fyrirmyndir þeirra og flestir þeirra vilja gefa börnum sínum gott líf. Margir foreldrar eru fljótir að rétta börnum sínum snjalltæki til að hafa ofan af fyrir þeim í bílferðum, í búðinni eða á meðan foreldrar sinna mikilvægum skyldum (Vittrup o.fl., 2004). Hér verður fjallað um mikilvægi samveru fjölskyldunnar og hvernig foreldrar mega til að setja skýr mörk hvað varðar skjátíma hjá börnum sínum og sjálfum sér, sem er ekki síður mikilvægt.

4.1 Samvera með foreldrum

Samvera með foreldrum er dýrmætur tími. Foreldrar eru mestu fyrirmyndir barna sinna og móta viðhorf þeirra til samfélagsins, skólagöngu og annars (Boyer, 1991). Börn hafa þörf á því að finna hlýju og ást frá foreldrum sínum og samvera með þeim kennir börnum að treysta umhverfi sínu og mynda tengsl við aðra. Þessi tengslamyndum við foreldra er einnig undirstaða vitræns og tilfinningalegs þroska barna (Sadock, Sadock og Ruiz, 2014). Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á að umhyggja barna á uppvaxtarárunum getur verið ýmiskonar forvörn vandamála á unglingsárunum. Þeir unglingar sem fengu umhyggju og hlýju á uppvaxtarárum sínum voru líklegri til að sýna minni áhættuhegðun (Baumrind, 1991) sem má auðveldlega yfirfæra á netvenjur barna og unglunga.

Viðurkenning er eitthvað sem börn og unglingar sækjast í og hana er auðveldlega að finna í snjalltækjum. Eyjólfur Örn Jónsson, sálfræðingur, segir okkur leita í snjalltækin til að finna fyrir vellíðan og viðurkenningu og eru tækin fljót að verðlauna okkur það sem við gerum. Viðurkenninguna fáum við mælda í like-um á myndir okkar á síðum á borð við Instagram og Facebook og við spilum leiki ítrekað til að ná árangri sem leiðir til vellíðan innra með okkur (Jóhann K. Jóhannsson, 2017). Þetta er eitthvað sem foreldrar þurfa að hafa í huga, eiga góðar samverustundir með börnum sínum og hrósa þeim fyrir vel unna hluti, jafnvel þó þeir séu litlir.

Almenn hreyfing er börnum nauðsynleg eins og áður hefur komið fram fyrir andlegan og líkamlegan þroska þeirra og geta foreldrar gert ýmislegt til þess að auka áhuga þeirra á hreyfingu. Þeir geta hvatt barn sitt til þess að æfa sína uppáhalds íþrótt en einnig geta þau tekið þátt í hreyfingu barna sinna. Það að foreldri taki þátt í hreyfingu barna sinna styrkir það tengslamyndun þeirra á milli ásamt því að auka líkurnar á því að barnið hreyfi sig meira í framtíð sinni (Embætti landlæknis, 2015b). Það er auðveldlega hægt að yfirfæra að börn lesi meira eftir því sem foreldrar þeirra eru virkari í lestri bóka, en nánar verður fjallað um hvernig lestur foreldra hefur áhrif á viðhorf barna til lesturs bóka í kafla 6.3.

4.2 Snjalltækjanotkun foreldra

Börn læra heilmargt af foreldrum sínum með því að apa eftir þeim, svo sem óskrifaðar reglur samfélagsins í kring, og þar er snjalltækjanotkun engin undantekning. Rannsóknir hafa bent til þess að ef foreldri eyði miklum tíma í snjalltækjanotkun geri barn þeirra slíkt hið sama (Vittrup o.fl., 2004). Einnig eru sömu foreldrar líklegri til að mistakast það að setja tímamörk á snjalltækjanotkun barna sinna (Lauricella, Wartella og Rideout, 2015; Schoeppe o.fl., 2016).

Í bandarískri rannsókn frá árinu 2004. Var skoðuð dagleg snjalltækjanotkun foreldra á aldrinum 23 til 53 ára, utan vinnu. Þar kom í ljós að foreldrar eru að meðaltali 2,08 klukkustundir á dag í tölvunni, 0,49 klukkustundir í tölvuleikjum, 1,32 klukkustundir í snjallsímum, og 2,77 klukkustundir að horfa á sjónvarp. Það er að meðaltali 6,55 klukkustundir daglega (Vittrup o.fl., 2004). Því þurfa foreldrar sem mikið eru í snjalltækjum sjálfir einnig að endurskoða snjalltækjanotkun sína og passa að samverustundirnar með börnum sínum feli ekki að í sér snjalltækjanotkun að mestum hluta.

4.3 Að setja mörk

Eins og fram kom í kafla 2.1 setja flestir foreldrar reglur um tölvunotkun barna sinna en þó ekki allir. Nauðsynlegt er að settar séu einhverskonar reglur varðandi snjalltækjanotkun barna á öllum aldri og er viðmið skjátíma hjá börnum frá 6 ára aldri að hámarki tvær klukkustundir á dag (Herrick o.fl., 2012). Foreldrar geta gert ýmislegt til að aðstoða börn sín að læra á heim snjalltækjanna og hvað ber að varast. Góð regla væri að forðast að hafa sjónvarp, síma eða tölvur af einhverju tagi inni í svefnherbergi barnsins, heldur hafa þau í sameiginlegu rými.

5 Skjáfíkn

Eins og áður hefur komið fram er tölvueign Íslendinga gífurleg og hafa einhverjir einstaklingar misst stjórn á eigin lífi vegna hennar. Skjáheilkenni eða skjáfíkn er tiltölulega nýtt af nálinni sem hefur vaxið samhliða stöðugri þróun tækninnar. Þetta heilkenni er farið að gera vart við sig hér á landi og eru börn yngri en tíu ára farin að leita til sérfræðinga við þessu vandamáli (Jóhann K. Jóhannsson, 2017). Í sænskri rannsókn sem gerð var árið 2016 kom í ljós að 51% foreldra barna á aldrinum fimm til átta ára voru algjörlega eða nokkuð sammála um að tölvuleikjaspilun barna sinna á snjalltækjum og leikjatölva gætu framkallað fíkn (Statens medieråd, 2017). Hér á eftir verður farið yfir einkenni skjáfíknar en fyrst verður farið stuttlega yfir skilgreiningu á fíkn.

5.1 Skilgreining á fíkn

Margar skilgreiningar eru á fíkn og hugsa flestir um áfengis- og vímuefnafíkn þegar minnst er á fíkn. Á síðast liðnum árum hefur ýmis konar atferlisfíkn sprottið upp á sjónarsviðið og má þar nefna skjáfíkn, tölvuleikjafíkn, internetfíkn, spilafíkn, matarfíkn og kaupfíkn (Grant, Potenza, Weinstein og Gorelick, 2010; Griffiths, 1996; Terry, Szabo og Griffiths, 2004).

Fíkn má skilgreina sem þráláta hegðun eða athöfn, svo sem að reykja sígarettur eða ofnotkun tölvuleikja, sem með tímanum verður einstaklingum mun mikilvægari en annað sem skipti áður hvað mestu máli og einstaklingurinn missir alla sjálfstjórn á hegðuninni þrátt fyrir þá vitneskju að hegðunin hefur eyðileggjandi og slæm áhrif (Grant o.fl., 2011; Griffiths, 1996; Bjarni Össurason Rafnar, 2009). Þessi hegðun einstaklingsins er svo mikil að hann sjálfur getur ómögulega stöðvað hana eða dregið úr henni sjálfur og oftast en ekki verður hegðunin að þráhyggju sem hefur eyðileggjandi áhrif á líf einstaklingsins bæði andlega og líkamlega (Beard, 2005; Bjarni Össurason Rafnar, 2009). Sumir segja fíkn vera einhverskonar röskun og hafa rannsóknir sýnt fram á að fíkn er algengari hjá þeim sem hafa barist við þunglyndi, kvíðaraskanir og aðra geðrofssjúkdóma (Íslensk Erfðagreining, 2016.).

5.2 Einkenni skjáfíknar

Flest höfum við heyrt minnst á tölvufíkn og tengja eflaust margir hana við skjáfíkn. Skjáfíkn er þó víðara hugtak og nær hún arma sína yfir öll þau snjalltæki sem minnst var á í upphafi ritgerðarinnar. Skjáfíkn er kvilli sem getur náð til notenda snjallsíma, spjaldtölva, tölva, sjónvarps og snjallúra og birtingarmynd hennar geta verið mismunandi eftir einstaklingum. Eflaust setja margir samasemmerki milli skjáfíknar og fjölda klukkustunda sem varið er fyrir framan skjá en svo er ekki, heldur er um að ræða hvaða áhrif notkunin hefur á líf einstaklingsins (Tölvufíkn, e.d.).

Eins og áður hefur komið fram fellur skjáfíkn undir atferlisfíkn og geta einkennin verið mismikil, allt frá því að barnið eigið erfitt með að eignast vini og í að barnið taki bræðiköst og sé ofurviðkvæmt fyrir áreiti. Fyrstu merki skjáfíknar sem hugsanlegt er að foreldrar taki eftir er að barnið er farið að missa áhugann á sínum helsta áhugamálum, líkt og íþróttum, félagslífi og öðrum tómstundum og skjátíminn eykst eftir því sem þol þeirra við skjáinn eykst (American Psychiatric Association, 2013; Griffiths, 1996).

Önnur einkenni skjáfíknar eru ekki ósvipuð einkennum annarskonar fíknar, einstaklingurinn getur verið upptendraður, örmagnast við lítið áreiti, átt erfitt með að veita augnsamband, átt erfitt með svefn, tekið bræðiköst, orðið pirraður þegar skjátíminn er liðinn eða hann truflaður, átt erfitt með að eignast vini eða að halda í vini, forvitni hans hefur minnkað eða námsárangur slaknað (American Psychiatric Association, 2013; Beard, 2005; Griffiths, 1996; Peter, 2007). Heimurinn utan skjásins verður leiðinlegur vegna færri áhugamála og samskipti við fólk í eigin persónu minnka sem leiðir til félagslegrar einangrunar frá umheiminum. Þessi atriði geta leitt til þess að einstaklingurinn verður þunglyndur og finni til einmannaleika og ótta (American Psychiatric Association, 2013; Kraut o.fl, 1998; Nalwa og Anand, 2003).

Á heimasíðu SAFT koma fram nokkur ráð til foreldra þegar kemur að því að kenna börnum góðar netvenjur sem hægt er að yfirfara á aðra skjánotkun. Þau hvetja foreldra meðal annars til að ræða opinskátt um skjánotkun, hvað sé í lagi og hvað ekki, að setja skýrar reglur hvað varðar tíma sem leiða til góðra netsiða og kynna sér skjánotkun barnsins í þaula (SAFT, e.d.). Eins og minnst er á í kafla 4.1 getur jákvætt uppeldi stuðlað að minni áhættuhegðun barna og unglinga. Það að barn fái hlýju og ást á sínum uppvaxtarárum getur orðið sterk forvörn seinna meir.

6 Barnabókmenntir

Mismunandi er hvernig eigi að skilgreina hugtakið barnabók. Almennt er þó sagt að ef barnabók innihaldi myndskreytingu á hverri síðu, ásamt texta, sé um myndabók að ræða. Í skilgreining Christensen segir að myndabækur innihaldi samspil texta og myndskreytinga ásamt því að sagan sé gerð með tilliti til þess að hún sé að öllu jöfnu lesin upphátt fyrir ætlaðan lesanda bókarinnar sem er barnið (Anna Þorbjörg Ingólfssdóttir, 2005). Einnig hafa barnabækur þá sérstöðu að hafa tvo innbyggða lesendur, hlustandann, sem er barnið og þann sem les bókina sem gefur sögunni rödd í gegnum tvo miðla í formi mynda og texta. Þessi tveir miðlar eru mikilvægir í framsögn sögunnar svo hún komist til skila bæði til barnsins sem hlustar og lesendans sjálfs (Margrét Tryggvadóttir, 1999). Við gerð barnabókarinnar *Gunnar og Jói í heimi tölvuleikjanna* var þetta haft til hliðsjónar, það að sagan sé lesin upphátt fyrir barnið.

Barnabækur hafa oftast góðan endi og býr sagan oft yfir dularfullum krafti sem hjálpar sögupersónunum (Davies, 2010) ásamt því að sagan byrji og endi heima (Gamble og Yates, 2002; Nikolajeva, 2005; Nodelman og Reimer, 2003). Þetta á einnig við um barnabókina *Gunnar og Jói í heimi tölvuleikjanna*, þar byrjar og endar sagan heima og í millitíðinni lenda þeir í ævintýraheim tölvuleikjanna. Hér á eftir verður fjallað um uppbyggilegt gildi barnabóka og hvernig barnabækur hafa áhrif á málþroska barna.

6.1 Uppbyggilegt gildi

Allt frá fæðingu leitum við að því að læra á heiminn umhverfis okkur og eru bækur góð leið til þess (Isaacs, 2013). Þar að auki hafa mörg börn ánægju af því að láta lesa upphátt fyrir sig og eflir það annars vegar málþroska barna og hins vegar lífsgildi þeirra (Margrét Tryggvadóttir, 1999). Þegar við lesum fyrir börn erum við einnig að auka orðaforða þeirra, styrkja máltilfinningu þeirra og örva ímyndunarafli þeirra. Börn finna þar að auki fyrir aukinni nánd, öryggi og gleði sem lestarstundin skapar (Ágústa Pálsdóttir, 1998). Skilningur þeirra á heiminn umhverfis þau ásamt fjölbreytileika hans eykst og börnin setja sig í spor söguhetjanna og læra ýmsa hluti af þeim (Laila Pétursdóttir, 2006; Vacca o.fl., 2006). Því er kjörið að nýta barnabækur í að kenna börnum á lífið og umhverfið í kring.

6.2 Áhrif bóka á málþroska barna

Bækur geta ýtt undir málþroska barna á magran hátt. Málþroski barna er börnum mjög mikilvægur þegar kemur að námi og er góður orðaforði, málskilningur og máltjáning undirstaða lesturs og náms barna í grunnskóla (Bryndís Halldórsdóttir, 2008).

Börn læra tungumálið við það að vera í kringum foreldra sína og aðra og hlusta á þau tala og auka börn orðaforða sinn mjög hratt. Barnabækur hafa mikið uppbyggilegt gildi hvað varðar orðaforða barna. Við fjöggra ára aldur nota þau um 1.500 orð og um sex ára aldur eru orðin sem þau nota fleiri en 2.500 og skilja þau yfir 20.000 orð (Woolfolk og Perry, 2012). Mikil skjánotkun getur leitt til þess að börn þrói ekki með sér eiginleika til að greina umhverfi sitt sem getur stuðlað að því að barnið þrói ekki eins góðan málþroska vegna þessa (Cordes og Miller, 2000). Foreldrar geta aðstoðað börn sín við að auka orðaforða sinn með því að hvetja þau áfram að lesa sjálf eða lesa fyrir þau þar sem börn auka orðaforða sinn hratt í gegnum lestur óháð því hvort lesið er fyrir þau eða ekki (Laila Pétursdóttir, 2006; Margrét Tryggvadóttir, 1999; Vacca o.fl., 2006).

6.3 Lestur foreldra og áhrif þess

Að lesa góða bók er gulls í gildi og það því kjörið tækifæri fyrir foreldra að lesa fyrir börn sín eða með þeim til að efla orðaforða þeirra og ímyndunarafl. Áhugi á bókum er þó ekki meðfæddur eiginleiki og er það hlutverk foreldra og annarra umönnunaraðila að ýta undir þennan áhuga barna á bókum (Vacca o.fl., 2006).

Rannsóknir benda til þess að lestur barna og unglunga hefur minnkað til muna frá síðustu aldamótum. Lesskilningur íslenskra nemenda í 10. bekk hefur farið aftur um eitt ár á síðastliðnum 15 árum (OECD, 2016). Dvínandi lesskilningur bitnar á námi barna. Sé aðgengi bara að bókum gott og foreldrar duglegir við að ýta undir lestraráhuga þeirra eru börn líklegri til að lesa. Ásamt því eru börn sem alast upp við það að foreldrar þeirra lesi bækur reglulega eru líklegri til að hafa áhugann fyrir því að lesa sjálf (Brynhildur Þórarinsdóttir, 2009). Af þessu að dæma gefur auga leið að lestur barnabóka er nauðsynlegur til að börn eigi ekki á hættu á minni lesskilningi sem kemur niður á námi þeirra og skilningi á því. Foreldrar geta tildæmis aukið áhuga barna á bókum með því að gera bækur sýnalegri með því að lesa sjálf reglulega, lesa fyrir þau eða fara reglulega á bókasöfn og leyfa barninu að velja sér bækur að láni sem lesnar eru saman heima.

7 Barnabókin mín

Barnabókin *Gunnar og Jói í heimi tölvuleikjanna* er hugsuð sem verkfæri sem foreldrar geti grípið í með börnum sínum, lesið annað hvort fyrir þau eða látið börnin lesa fyrir sig séu þau fær um það. Bókin hefur það aðalmarkmið að opna hug barnanna um að notkun snjalltækja ætti að vera í hófi. Annað markmið hennar er að vera vitundarvakning til foreldra þar sem snjalltækin eru oft einföld bráðabirgðalausn sem foreldrar nota gjarnan til að friða börnin sín séu þau óþekk. Sumir foreldrar nota það óspart og hugsa sig ekki tvisvar um áður en barninu er rétt snjalltæki (Vittrup o.fl., 2004).

Barnabókin *Gunnar og Jói í heimi tölvuleikjanna* er í raun spennusaga fyrir börn þar sem ævintýri þeirra er sett fram á spennandi máta. Hún fjallar um tvo unga stráka, þá Gunnar og Jóa sem lenda í miklum ævintýrum þegar Jói festist í heimi tölvuleikjapersóna. Í upphafi bókarinnar kemur fram að vinirnir tveir eru duglegir í skólanum, mjög iðnir við að leika sér úti og finnst ekkert skemmtilegra. Þar er strax reynt að ýta undir mikilvægi útivistar og hreyfingar barna. Allt leikur í lyndi þar til dag einn eftir afmælisveislu Jóa þegar hann hættir að hafa tíma til að leika sér úti við Gunnar, þar sem tölvan er mikilvægari, og á endanum hættir Jói að mæta í skólann. Þá er Jói djúpt sokkinn í tölvufíkn eftir að hafa fengið leikjatölvu í afmælisgjöf frá afa og ömmu og er hann fastur í heimi tölvuleikjanna. Þar er Jói aleinn, hræddur og einmanna sem eru nokkur af einkennum skjáfíknar eins og fram kom í kafla 5.3. Gunnar kemur honum til bjargar og saman með hjálp leikja komast þeir báðir úr gryfju tölvuleikjanna. Þar er aftur komið að mikilvægi leikja og hreyfingu barna.

Við lestur eða áheyrn sögunnar vona ég að börn setji sig í spor söguhetjanna og ákveða að velja sjálf að vera minna í skjátækjum og eyða orku sinni í aðra hluti svo sem lestur eða hreyfingu. Það er einnig mín von að foreldrar átti sig aðeins á aðstæðum sem geta ýtt undir skjáfíkn barna sinna og verði vakandi fyrir einkennum hennar.

8 Umræður

Nú er búið að leita svara við rannsóknarspurningunum þrem sem lagðar voru fram í upphafi þessara skrifa. Þær voru: *Hver er snjalltækjanotkun barna á aldrinum fimm til átta ára? Hvaða áhrif getur snjalltækjanotkun haft á þroska og velferð barna? og Hvaða áhrif hafa venjur foreldra á lestur og snjalltækjanotkun barna?* Hér á eftir verða niðurstöður spurninganna ræddar.

Það er ljóst að snjalltækin eru allt í kringum okkur og mörg hver orðin hluti af okkar daglega lífi. Notkun þeirra aukist til muna á síðustu árum og hefur skjáfíkn aukist samhliða því. Hérlendis hefur aldur þeirra sem greinast lækkað til muna, allt niður í tíu ára (Jóhann K. Jóhannsson, 2017).

Spjaldtölvueign barna á aldrinum fimm til átta ára hefur næstum fimmfaldast frá árinu 2012 (Statens medieråd, 2017). Farsímaeign barna á aldrinum 8-10 ára virðist aftur á móti hafa dregist saman milli ára úr 31% árið 2010 (Rideout o.fl., 2010) í 19% árið 2017 (Statens medieråd, 2017). Ég tel þessa minnkun á farsímaeign bara á aldrinum 8-10 ára stafa að svokölluðum snjallúrum sem hafa verið vinsæl á síðustu tveimur árum sem ætluð voru til þess að foreldrar gátu hringt í börn sín í gegnum úrið ásamt því að sjá staðsetningu barnsins öllum stundum. Ef skoðaður er heildar skjátími barna á þessum aldri sýna rannsóknir að dagleg tölvunotkun barna á þessum aldri eru oftast klukkustund eða skemur (Guðbjörg Ósk Valgarðsdóttir, 2013). Meirihluti sjónvarpsáhorf nemur meira en einni klukkustund á dag (Statens medieråd, 2017). Snjallsímanotkun er um 30 mínútur á dag (Rideout o.fl., 2010). Embætti landlæknis (e.d) mælir með að skjánotkun barna og unglinga skuli ekki vera yfir tveimur klukkustundum á dag en ljóst er miðað við þessar tölur að samanlögð skjánotkun barna á aldrinum fimm til átta ára er meiri en svo í flestum tilvikum.

Rannsóknir benda til þess að strákar eru lengur fyrir framan tölvu en stúlkur og eyða meiri tíma í leikjaspilun (Herrick o.fl., 2012; Rideout o.fl., 2010; Statens medieråd, 2017). Þetta er helsta ástæða þess að bókin *Gunnar og Jói í heimi tölvuleikjanna* fjallar um tvo stráka en ekki stelpur. Þannig vil ég reyna að ná til stráka og tel ég þá eiga auðveldara með að setja sig í spor söguhetjanna ef þær eru af sama kyni, en þó þarf svo ekki endilega að vera.

Börn fara í gegnum mörg þroskastig til þess að dafna í daglegu lífi eftir því sem þau vaxa úr grasi. Mörg snjalltæki geta dregið úr mikilvægum þroska barna en í einhverjum tilfellum geta þau stutt við þroska og aukið færni þeirra. Ef við tölum fyrst um jákvæðu þættina sem skjánotkun getur haft í för með sér má þá helst nefna að tölvunotkun barna með jafningja

getur stuðlað að auknum lærdómi þeirra á milli. Börn læra hvort af öðru meðal annars hvernig eigi að rífast, skiptast á og að hrósa ásamt því að félagsþroski þeirra eflist (Bryndís Halldórsdóttir o.fl., 2008; Guðbjörg Ósk Valgarðsdóttir, 2013). Börn sem fá að fara í snjalltæki í hófi og sérstaklega þar til gerð þroskaforrit í tækjunum geta aukið færni sína í bóklegum greinum á borð við stærðfræði og lestur ásamt því að auka þekkingu sína í upplýsingasöfnun, hvernig eigi að leysa hin ýmsu vandamál og aukið langtíma minni sitt (Haugland, 1992; Wright o.fl., 2001). Ef skjánotkunin er ekki í hófi getur hún haft ýmiskonar neikvæð áhrif. Þar má nefna heilsufarsleg og streitutengd vandamál sem mikil kyrrseta hefur í för með sér. Neikvæðu áhrif hennar ná líka til þroska barna og getur mikil skjánotkun leitt til þess að börn ná ekki að þróa með sé ímyndunarafli og færni þeirra til að greina raunveruleikan frá veruleika snjalltækjanna er ekki til staðar sem veldur að þessir tveir heimar blandast saman (Corder og Miller, 2000; Flavell o.fl., 1990; Evra, 2004). Því er ljóst að skjánotkun á sér ekki bara slæmar hliðar. Ég tel að ef rétt er farið að skjánotkun getur hún ýtt undir margvíslegan þroska barna svo lengi sem það bitni ekki á hreyfingu, námi, svefni og lestri bóka.

Foreldrar verða að vera vakandi fyrir snjalltækjanotkun barna sinna ásamt sinni eigin. Það er mikilvægt fyrir foreldra að líta í eigin barm þegar kemur að venjum og siðum, ekki síst hvað varðar snjalltækjanotkun. Foreldrar eru jú helstu fyrirmyndir barna sinna og börn gera ýmislegt til að vera eins og mamma og pabbi.

Lestur barna og unglunga hefur dregist saman. Er það vegna þess að foreldrar þeirra eru hættir að lesa sér til gamans? Rannsóknir sýna fram á að börn foreldra sem lesa mikið lesa sjálf mikið og hafa mikinn áhuga fyrir lestri bóka (Brynhildur Þórarinsdóttir, 2009). Þetta má eflaust yfirfara yfir á snjalltækin, það að snjalltækjanotkun barna verði meiri eftir því sem foreldrar eru meira í slíkum tækjum. Samanlögð snjalltækjanotkun foreldra er að meðaltali 6,55 klukkustundir í dag utan vinnu (Vittrup o.fl., 2004). 6,55 klukkustundir á dag utan vinnu er gífurlega mikill tími að mínu mati. Þessi klukkustundafjöldi í snjalltækjum vekur upp þá spurningu hjá mér hversu mikinn tíma foreldrar eyða í raun með börnum sínum án snjalltækja. Ég geri ráð fyrir að einhver af þessari skjánotkun fari fram eftir háttatíma barnsins en óháð því þykir mér þessi notkun foreldra í óhófi og tel foreldra ekki hafa nægan tíma með börnum sínum. Gaman væri að rannsaka þetta nánar. Ég tel að allir foreldrar eigi að hafa það að markmiði að eiga stundir án snjalltækja með börnum sínum sem ættu að vera nýttar til lesturs til að efla áhuga þeirra á lestri bóka og ala upp í þeim þá bókamenningu sem Íslenska þjóðin er svo þekkt fyrir. Einnig set ég spurningamerki við notkun lesbretta (e.Kindle), um hvort það rugli börn í rýminu, taka þau lesbrettinu sem öðru snjalltæki?

Njótum samverunnar saman með góðri bók.

Heimildaskrá

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. (5. útgáfa). Washington, D.C: American Psychiatric Association.
- Anna Þorbjörg Ingólfssdóttir. (2005). „Mér finnst yndislegt að skrifa fyrir börn“. *Um myndabækur Guðrúnar Helgadóttur*. Í Brynhildur Þórarinsdóttir og Dagný Kristjánsdóttir (ritstjórar). Í Guðrúnarhúsi: Greinasafn um bækur Guðrúnar Helgadóttur. (bls. 33–53). Reykjavík: Bókmenntafræðistofnun Háskóla Íslands og Vaka Helgafell.
- Ágústa Pálsdóttir. (1998). Uppeldi og lestur. *Uppeldi og menntun*, 2, 7-21.
- Beard, K.W. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 8(1), 4-14.
- Berger, K. S. (2014). *The Developing Person, Through the Lifespan*. (9. útgáfa) New York: Worth Publishers
- Bjarni Össurason Rafnar. (2009). *Hvað framkallar fíkn hjá fólki í eiturylf eða áfengi?*. Sótt af <http://visindavefur.is/svar.php?id=21679>
- Boyer, E. L. (1991). *Ready to learn: A mandate for nation*. Princeton, NJ: Carnegie Foundation for the Advancement of Technology.
- Braumrind, D. (1971). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.
Doi:10.1016/0272431691111004
- Bryndís Halldórsdóttir, Jóna G. Ingólfssdóttir, Stefán J. Hreiðarsson og Tryggvi Sigurðsson (ritstjórar). (2008). *Proskahömlun barna: Orsakir - eðli - íhlutun*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Brynhildur Þórarinsdóttir. (2009). *Lestrarvenjur íslenskra bókaorma*. Í Gunnar Þór Jóhannesson og Helga Björnsdóttir (ritstjórar) *Rannsóknir í félagsvísindum X*(bls. 569-577). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.
- Cordes, C. og Miller, E. (2000). *FOOL'S GOLD: A Critical Look at Computers in Childhood*. Sótt af <http://waste.informatik.hu-berlin.de/diplom/DieGelbeKurbel/pdf/foolsgold.pdf>
- Davies, M. M. (2010). *Children, media and culture*. Berkshire: Open University Press.
- Dunn, J. (2004). *Children's friendships-the beginnings of intimacy*. Malden Ma: Blackwell publishing.
- Embætti landlæknis. (2015a). *Hreyfing og börn 6-12 ára*. Sótt af <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/hreyfing/born/>
- Embætti landlæknis. (2015b). *Hreyfing og ungbörn*. Sótt af <https://www.landlaeknir.is/um-embættid/greinar/grein/item14813/Uppeldi-og-agi>
- Evra, J. V. (2004). *Television and Child Development* (3. útgáfa). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. Sótt af https://books.google.is/books?hl=en&lr=&id=ZAOQAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Television+and+Child+Development.&ots=IAsMcku1OZ&sig=dJ6CCNWXYZBdnQTdv9VQB42jf2ml&redir_esc=y#v=onepage&q=Television%20and%20Child%20Development.&f=false
- Flavell, J. H., Flavell, E. R., Green, F. L. og Korfmacher J. E. (1990). Do young children think of television images as pictures or real objects? *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 34(4), 399-419.

- Gamble, N. og Yates, S. (2002). *Exploring Children's Literature: Teaching the Language and Reading of Fiction*. London: SAGE.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. og Gorelick, D. A. (2010). Introduction to Behavioral Addiction. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, 233- 241.
- Griffiths, M. (1996). *Behavioral addiction: An issue for everybody? Employee Counselling Today*, 8(3), 19-25.
- Guðbjörg Ósk Valgarðsdóttir. (2013). *Tæknivæðing ungu kynslóðarinnar: tölvunotkun 4-6 ára barna á leikskólum*. Sótt af <https://skemman.is/handle/1946/16042>
- Haugland, S. W. (1992). The Effect of Computer software on Preschool Children 's Developmental Gains. *Journal of computing in childhood education*, 3(1), 15-30.
- Herrick, K. A., Fakhouri, T. H. I., Carlson, S. A. og Fulton J. E. (2012). TV watching and computer use in U.S youth age 12-15. *NCHS Data Brief, 2012*(153). Sótt af <https://eric.ed.gov/?q=TV+watching+and++computer+use+in+U.S+youth+age+12-15&id=ED563894>
- Internet World Stats. (2016). *Europe*. Sótt af <http://www.internetworldstats.com/europa2.htm#is>
- Isaacs, K. T. (2013). *Picturing the World: Informational Picture Books for Children*. Chicago: American Library Association.
- Íslensk Erfðagreining. (2016). *Fíkn*. Sótt af <https://www.decode.is/fikn/>.
- Jóhann K. Jóhannsson. (2017). Skjáfíkn er orðin alvarlegt vandamál á Íslandi. *Vísir*. Sótt af <http://www.visir.is/g/2017170429605>
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. og Scherlis, W. (1998). *Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? American Psychologist*, 53(9), 1017-1031.
- Laila Pétursdóttir. (2006). Gildi þess að lesa fyrir börn. *Uppeldi*, 2, 20–22.
- Lauricella, A.R., Wartella, E. og Rideout, V.J. (2001). Young children's screen time: The Complex role of parent and child factors. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 11-17.
- Margrét Tryggvadóttir. (1999). *Setið í kjöltunni – Um myndabækur sem bókmenntaform, greiningu þeirra og sérstöðu íslenskra myndabóka*. Í Silja Aðalsteinsdóttir (ritstjóri), *Raddir barnabókanna* (bls. 101–137). Reykjavík: Mál og menning.
- Nalwa, K. og Anand, A. P. (2003). *Internet addiction in students: a cause of concern. Cyberpsychology and Behaviour*, 6(6), 331-345.
- Nikolajeva, M. (2005). *Aesthetic Approaches to Children's Literature: An Introduction*. Lanham: Scarecrow Press.
- Nodelman, P. og Reimer, M. (2003). *The Pleasures of Children's Literature*. Boston: Allyn and Bacon.
- OECD. (2016). *PISA 2015 results in focus*. Sótt af <https://www.oecd.org/pisa/pisa-2015-results-in-focus.pdf>
- Peter, M. Y. (2007). Problematic Internet use or internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447-1452. Sótt af <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563205000439?via%3Dihub>
- Radesky, J. S., Schumacher, J. og Zuckerman, B. (2015). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad and the unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1-3.

- Rideout, V.J., Foehr, U.G., og Roberts D.F. (2010). *Generation M²-Media in the lives of 8 to 18- years old*. [Rannsókn]. Sótt af <https://eric.ed.gov/?q=Generation+M2&id=ED527859>
- Sadock, B. J., Sadock, V. A. og Ruiz, P. (2014). *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/Clinical psychiatry* (11. útgáfa). Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- SAFT. (e.d.). *Góðar netvenjur*. Sótt af <http://www.saft.is/godar-netvenjur/>
- Schoeppe, S., Rebar, A. L., Short, C. E., Alley, S., Wendy, V. L. og Vandelanotte, C. (2016). How is adult screen time behavior influencing their views on screen time restrictions for children? A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 16, 1-6.
- Statens medieråd. (2017). *Småunger og medier 2017*. Sótt af <https://statensmedierad.se/publikationer/ungarochmedier/smaungarmedier2017.2343.html>
- Terry, A., Szabo, A. og Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research and Theory*, 12(5), 489-499.
- Tölvufíkn. (e.d.). *Almennt um tölvufíkn*. Sótt af http://tolvufikn.is/fikn_um.html
- Vacca, J., Vacca, R., Gove, M., Burkey, L., Lenhart, L. og McKeon, C. (2006). *Reading and learning to read* (6. Útgáfa). Boston, New York: Pearson.
- Vittrup, B., Snider, S., Rose, K. K. og Rippey, J. (2014). Parental perceptions of the role of media and technology in their young children's lives. *Journal of Early Childhood Research* 14(1), 43-54. Sótt af <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1476718X14523749>
- Webster, F. (2014). *Theories of the information society* (4. útgáfa). New York: Routledge.
- Woolfolk, A. og Perry, N. E. (2012). *Child and adolescent development*. New Jersey: Pearson Education.
- Wright, J. C., Huston, A. C., Murphy, K. C., Peters, M., Piñon, M., Scantlin, R. og Kotler, J. (2001). The Relations of early television viewing to school readiness and vocabulary of children from low-income families: the early window project. *Child Development* 75(5), 1347-1366.