

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