

Sálarfrøðingurin:

Ikki brúka teldil í staðin fyri relatióinir

Granskingin vísur, at brúkið av teldlum hjá børnum skal avmarkast, og ikki koma í staðin fyri samband og nærveru við vaksin. Tað er tað, sum er mest umráðandi, sigur Kathrina Lindenskov Holm, sálarfrøðingur.

ANNIKA KUNOY IM

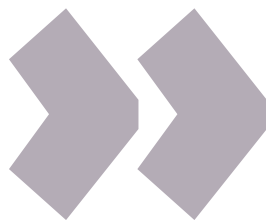
ANNIKA@SOSIALURIN.FO

Tú mást ongantið brúka ein teldil í staðin fyri relatióinir. Tað skal vera eitt ískoti, men ongantið

verða primert, sigur hon.

Tað vísir seg, at teldlar verða ofta nýttir sum eitt slag av barnagentu, soleiðis at foreldrin kunnu fáa frið til okkurt annað. Tað er umráðandi at geva børnunum tað, sum tey hava brúk fyri, heldur enn at stinga teimum ein teldil í hondina, heldur hon. Tey hava tørv á ordiligari kontakt við tey vaksnu.

Ein annar trupulleiki er, at børn eisini verða alt ov inaktiv, og brúka kroppin ov lítið. Inaktiv børn verða ikki einans ov tjúkk, men tey læra ikki at brúka kropp-



Tað kann ikki bráðliga verða soleiðis at nærsambond ikki eru tað, sum er tað týdningarmesta. Tað hevur tað verið til allar tíðir

in ella hugflogið, og júst hetta er umráðandi í útviklingini hjá barninum.

– Rørsla og balansa hevur stóran týdning fyri innlæring og samskipan millum vinstru og høgru heilahálvu. Børn útvikla bæði fínmotorikk og innlæringsevni, tá tey flyta seg kropsliga, sigur hon.

Sum sálarfrøðingur hevur

Kathrina upplivað ferð eftir ferð, at foreldur hava trupulleika við, at børnini eru bundin at teldlum. Tey vita ikki, hvussu tey skulu venja børnini av við trongdina til at nýta teldil. Hon heldur at í eini slíkari støðu mugu foreldur hugsa um hvat skal koma í staðin fyri teldlilin.

– Børn læra ikki at spæla av sær sjálvum, tey skulu læra at vera til

í verðini, og tí riggar ikki at bara taka teldilin frá teimum. Hetta, at læra tey hvat tey skulu gera í staðin, er ein liður í umsorganini av barninum, sigur hon.

Teldilin er ofta ein stuttíðar loysn uppá eina stressaða støðu. Barnið fær ein teldil í hondina og verður sissað umgangandi, men verður aftur stressað, tá tað sleppir teldlinum aftur.

– Børn verða fangaði av litum og røslum, og eru hugbundin av undirhaldinum í lötuni, men so skjótt tey eru liðug at brúka teldilin eru tey aftur órólig. Eisini verður mælt til at teldlar ikki verða nýttir áðrenn songartíð, tí tað aktiverar og stimulerar ein part av heilanum og stressar barnið eitt sindur, sigur hon.

– Tað kann ikki bráðliga verða soleiðis at nærsambond ikki eru tað, sum er tað týdningarmesta.

Tað hevur tað verið til allar tíðir, sigur Kathrina.

Um børnini fáa nærleika frá vaksnum, og røra seg dagliga, so er avmarkað nýtsla av teldlum ikki beinleiðis skaðilig, leggur Kathrina afturat. Hóast hetta, so mást tú kenna einstaka barnið.

– Barnið er eitt individ. Fyri summi er tað óheppið at hava atgongd til teldilin ávísa tíð á degnum, meðan fyri onnur er tað í lagi. Børn skulu tó hava loyvi til at krevja aðra kontakt enn ta frá teldlinum. Tey vaksu mugu gera sær ómak at læra sítt egna barn at kenna.

– Man skal vera varin, og tryggja sær at tað eru rúm, har menniskju mæta menniskjum, tí relatióinir eru altavgerandi.

Skermráð frá Fólkaheilsuráðnum:

1. Avmarka tína skermnýtslu
2. Et máltíðir uttan skerm
3. Tosa við onnur, hvønn dag uttan skerm
4. Hav eygnakontakt við tey, sum tú tosar við
5. Ver ein góð fyrmynd
6. Far í song uttan skerm
7. Ger reglur fyri skermnýtslu, sum passir til teg og tína familju
8. Ver saman við børnunum, tá ið tey brúka skerm

* Viðmerkast skal, at hetta er fyrsta útkast, og Fólkaheilsuráðið arbeidir enn við ráðunum um skermnýtslu.

Fólkaheilsuráðið:

Teldlar føra til kropsligt óvirkni

ANNIKA KUNOY IM

Fólkaheilsuráðið mælir til at børn ikki brúka ov nógv tíð við teldli, tí børnini verða alt ov óvirkin kropsliga. Tíðin, har tey sita niðri við teldlinum er tíð, sum tey ikki eru virkin í, sigur Magni Mohr, formaður í fólkaheilsuráðnum.

– Børn í dag eru nógv meir óvirkin kropsliga enn tey vóru fyri bert fáum árum síðani. Hetta er eisini galdandi fyri børn, sum íðka ítrótt. Einasta undantakið eru tey børn, sum ganga til kappingarítrótt, og tey eru í stórum minniluta, sigur Magni Mohr. Hann greiðir frá, at ovurnýtsla

av teldlum leiðir til ringar vanar, sum eru torførir at basa seinni í lívinum. Ert tú kropsliga óvirkin í barnaárunum, so er sannlíkt at tú eisini verður tað tá tú verður vaksin, og tá ert tú beinleiðis vanda fyri lívsstíllssjúkum.

– Hevur tú verið aktivur í barnaárunum, so leggur tú grundarlag fyri vanar, sum tú kanst varðveita gjøgnum lívið.

Eisini kostar kropsligt óvirkni sjúkrahúsverkinum nógv milliónir hvørt ár.

– Kann man sum safelag góðtaka hetta, tá vit hava trupulleikar við at fáa figgjarligu endarnar at røkka saman í sjúkrahús-

verkinum frammanundan, spyr Magni?

Tað er tó torført at vísa nágreiniliga á hvat granskingin vísir á økinum, tí tøkkin er enn so nýggj. Skulu vísindalig svar fáast uppá hesar spurningarnar, so mugu nógv ymiskar kanningar til, og tær hava vit ikki enn, greiðir hann frá.

– Hóast tøkkin letur upp fyri nógvum nýggjum móguleikum, og børn í dag eisini duga at brúka hana konstruktivt, so haldi eg ikki persónliga, at tað kann verða gott við ovurnýtslu av skermi, tí talan er um eitt nýtt slag av avhengigheit.