



# Robuste barn

Foreldremøte våren  
2026

Det viktigste oppdraget du har i livet er å gi barna dine en god oppvekst!



# Hva er viktig i et barns liv?

- Tilknytning
- Trygghet
- Stabilitet
- Kjærlighet
- Lek
- Grenser



# Forskning viser at robuste barn klarer seg best

- Robuste barn håndterer livet bedre
- De klarer seg bedre på skole, i relasjoner, i utdanning og på jobb. I tillegg er det mindre kriminalitet blant disse
- Robuste barn har lært seg å takle motstand, de står støtt



# Å skape robuste barn

- Vi må ruste barna så de tåler å få motstand
- Barna må erfare at andre mennesker også har behov
- Barna skal bidra i familien, ikke løftes gjennom all motstand
- Empati – sosial kompetanse
- Å gi etter er enklest på kort sikt – ikke i det lange løp



# Å møte motstand

- Vi må skape barn som klarer å stå i motstand
- Alt skal ikke være kjekt
- Barna må erfare å møte motstand
- Si «nei»
- Unngå å koste vei for barna
- Det barna klarer å gjøre selv, gjør de selv
- Økende forventninger i takt med alder og modenhet



# Grensesetting og medvirkning

- Barn trenger å bli hørt
- De trenger å få medvirke i sitt eget liv
- Men de trenger også omsorgspersoner som kan si «nei» og som kan sette grenser
- Barn er ikke modne nok til å kunne ta alle valg selv, noen gange vet vi best hva som er best for barnet
- Det er meningen at foreldrene skal kunne sette grenser for barna sine
- Barna vet ikke nødvendigvis hva som er godt for dem
- I livet vil vi møte motstand, alt vil aldri gå som vi selv vil
- Vi må finne balansen mellom å lytte til barna og la dem legge føringer, og å være den voksne







# Barna skal teste ut livet

- Barn skal prøve og feile
- De skal få lov å drite seg ut
- Vi lærer av feil
- Noen ganger går det litt galt – det er ok
- Ved å teste grenser, for eksempel i risikolek, lærer barna hva som er greit og ikke, hvor egne og andres grenser går
- Vi kan ikke skjerme barna mot alt
- Slik bygges god psykisk helse

# Å kjede seg

- Det er ikke meningen alt skal være spennende
- Vi trenger ikke underholde barna til enhver tid
- Vi skal ikke gi barna en skjerm fordi de kjeder seg, eller fordi vi ikke kan tilby en aktivitet
- Hvis barna er vant til at alt skal være gøy får de en utfordring når de skal på skolen, og senere ut i jobb
- Kreativiteten kan blomstre fra kjedsomhet





# Følelser

- Det kan være utfordrende å håndtere barns følelser
- Det er viktig at vi møter barnets behov for emosjonell støtte med forståelse
- Det betyr IKKE at barna alltid skal få det som de vil
- Barn har ikke ferdig utviklet evne til selvregulering – her trenger de oss!
- Vi må klare å håndtere at barna har negative følelser

# Reguleringsstøtte

- Barn trenger omsorgspersoner som går sammen med dem når de oppdager verden og finner ut av hvordan ting fungerer
- De trenger trygge omsorgspersoner som er sterke når verden blir for stor
- Omsorgspersonene hjelper barnet å regulere sine følelser gjennom ord og handling
- Ved hjelp av denne støtten utvikler barnet seg til å gradvis kunne regulere seg selv
- Vi må være tilstede når barna trenger oss





Det finnes ingen enkel vei til suksess





## Skjermer til glede og besvær

- I en tid der vi er omringet av skjermer er det viktig å ha et bevisst forhold til hvordan vi bruker dem
- Stjeler mobiltelefonen tid fra barnet?
- Bruker barnet mye tid foran en skjerm?
- Smarttelefoner og nettbrett har fordeler, men de krever at vi bruker dem med sunn fornuft og i passe store mengder

# Barns skjermbruk

- Barn mellom 2-5 år bør ikke ha mer enn en time skjermtid hver dag, i følge helsedirektoratet og verdens helseorganisasjon.
- Barn under 2 år bør ikke ha skjermtid i det hele tatt

[Småbarn og skjermbruk - NHI.no](https://www.nhi.no/tema/forbarn/forbarn-og-skjermbruk)





# Dopamin

- Når vi ser på en skjerm øker nivået av dopamin i hjernen
- Dette vil vi gjerne ha mer av, og ønsker derfor å øke tiden foran en skjerm
- Vanskelig å stoppe
- Barn kan bli avhengige av skjerm
- Det kan sammenlignes med avhengighet av for eksempel nikotin, spill eller narkotika.  
Signalstoffet dopamin er sentralt i hjernens «belønningssystem»

# Vanskelig å stoppe

- YouTube og sosiale medier leverer stadig nytt innhold og nye filmsnutter - algoritmer
- Man kan bli dratt inn i «karusellen» og glemme tid og sted
- For barn er det spesielt vanskelig å stoppe fordi det stadig kommer nytt og spennende innhold
- Man får tilpasset innhold basert på det man liker
- Man blir «fanget»
- Reklame



# Fokus

- Evnen til fokus svekkes
- Det er nødvendig at barna våre klarer å holde fokus (kommende vokstengenerasjon)
- Elevundersøkelser viser synkende motivasjon
- Vi må ha forventninger til barna
- Livet er mer enn det som gir umiddelbar behovstilfredsstillelse





# Bevegelse og lek

- Skjermbruk må ikke gå på bekostning av lek og bevegelse
- Barna trenger å være aktive – for en sunn kropp hele livet
- Gode vaner starter i barndommen
- Leken er fundamental i barns liv, trivsel og utvikling
- Vi vil ha lekende barn i gatene
- Barndommen i dag er styrt av voksne

# Å stå i vanskelige situasjoner

- Det kan være utfordrende å stå i mot barnets ønsker, men det er viktig at vi klarer å stå i vanskelige/utfordrende situasjoner
- Gevinsten blir stor når du klarer det!
- Vi har alle ulike erfaringer fra egen barndom
- Vi gjør så godt vi kan
- Barna må ikke få velge skjermtid selv
- Legg bort skjermen til det beste for barnet





# Snakk med andre foreldre

- Snakk med andre foreldre om hvordan de praktiserer skjermtid
- Det kan være lurt å prøve å få til en felles forståelse og felles praksis
- Ta det opp på foreldremøter
- Vis at du bryr deg

# Å våge å gå mot strømmen

- Hva gjør vi når barnas venner bruker mer skjerm enn våre egne?
- Hva gjør vi når barna klager over at venner får mer skjermtid?
- Vi må alle selv bestemme hva som passer for vår familie
- Aldersgrenser er der for en grunn





# Det blir vanskeligere når barna blir eldre

- Lag gode rutiner nå
- For eksempel begrenset skjermtid, ikke ha med seg skjerm i senga
- Vær tydelig og konsekvent
- Med gode rutiner fra barndommen kan det bli lettere når barna blir eldre

# Tid sammen foran skjermen

- Skjermtid må ikke (bør ikke?) være YouTube og sosiale medier
- Vi kan ha kvalitetstid foran skjermen, for eksempel å spille, eller å se barne TV, film eller familieprogram sammen
- Slik kan barn og foreldre få felles opplevelser og snakke sammen om det de ser
- Små barn søker bekreftelse fra foreldrene
- NRK SUPER



# Bevissthet om hva barna ser på/spiller

- Vit hva barna dine ser på, hvilke spill de spiller og hva de gjør på sosiale medier
- Les deg opp på aldersgrenser og anbefalinger
- Det kan være mye skremmende innhold på internett
- Barn skal ikke spille spill som er laget for høyere aldre – barna skal se eller spille det som er beregnet for dem. De blir tids nok voksne
- Vis interesse for det barna ser på, eller spillene de spiller
- [www.barnevakten.no](http://www.barnevakten.no)



# Voksnes skjermtid

- I snitt plukker vi opp mobilen 150 ganger hver dag
- I snitt bruker vi mobilen 4 timer hver dag
- Hvor mye tid bruker du på mobilen *egentlig*?
- Alt kan sjekkes, men er det nødvendig?
- Bevisst bruk
- Å finne balansen



# Gi barna

- Kjærlighet og varme
- Vis at du liker å være sammen med barnet
- Latter, glede og humor
- Kjekke opplevelser
- Trygghet og omsorg
- Grenser
- Forventninger
- Tillitt

