



surviving digital



Medfinansieret af
Erasmus+ programmet
af Den Europæiske Union

august 2023

Ved
Surviving Digital Consortium

www.survivingdigital.eu

indhold

01 Introduktion

- Hvad er denne guide til? 4
- Hvem er denne guide til? 5
- Hvordan læser man denne guide? 7
- To definitioner før vi går i gang 8

02 Hvad er problemet?

- Introduktion 10
- Videnskaben bag overeksponering 12
- Stridigheder indenfor Videnskaberne 21
- Barnets udvikling *Forstyrret* 28

03 Hvad er bidragende forskning?

- Introduktion 39
- En metode, der kommer ud af filosofi 41
- Hovedretninger 46
- Vilkårene og hvorfor vi bruger dem 49
- Vanskelighederne ved at kæmpe mod overeksponering og hvordan bidragende forskning reagerer på dem 54

04 Hvordan lancerer man en proces med bidragende forskning?

- Introduktion 60
- Oprettelse af en kernegruppe 62
- Åbning af gruppen for offentligheden 70

05 Et eksempel på en kapacitetsproces: Begrund vores skærme

- Introduktion 75
- De ni kapacitationssessioner 77

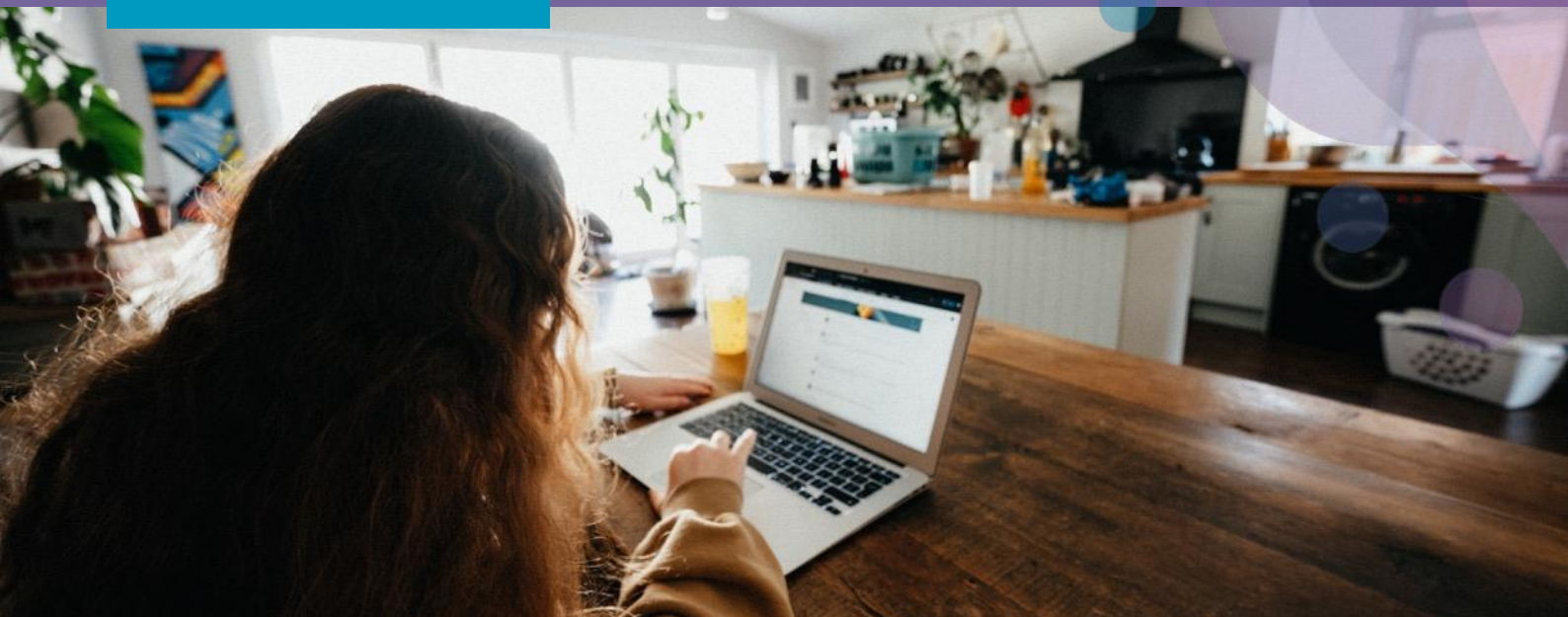


01

Introduktion



Hvad er denne guide til?



Denne vejledning er udtænkt af **Institut for Forskning og Innovation** at hjælpe dig med at organisere kollektive aktioner mod **overeksponering af små børns skærme**.

I de senere år har skærme oversvømmet vores liv. Mange af os vil med jævne mellemrum have følelsen af at være forbundet i længere tid, end hvad der er godt for os. Meget små børn anses dog for at være særligt sårbare, da skærme risikerer at forstyrre afgørende tidlige udviklingsstadier. Mange sundhedsorganisationer og europæiske regeringer begynder at erkende de potentielle skadelige virkninger af tidlig overeksponering. Som sådan kan du i dag finde amble råd om, hvordan du bør bruge din computer, smartphone eller tablet omkring dine børn.

Stol trygt på. Dette er ikke bare endnu en guide, der fortæller dig at holde dine børn væk fra dine enheder. I stedet tilbyder vi dig en guide, der hjælper dig med at forstå mekanismerne bag moderne digitale teknologier, og hvorfor det er lettere sagt end gjort at sparre små børn fra dem. Det vil give dig indsigt i spædbørns udvikling, og præcis hvordan skærme forstyrrer de relationer, de er afhængige af for at lære og vokse, så du kan tage de nødvendige skridt til at

genoprette dem.

Vi forventer ikke, at du tager disse skridt alene.

Skærme er utroligt gennemgående. De promoveres aktivt af økonomiske aktører, der tjener svimlende summer på at holde os online så længe som muligt. Derfor argumenterer vi for, at ansvaret for at ændre vores skærmb brug ikke skal placeres hos den enkelte forælder.

Med denne guide ønsker vi at give dig værktøjerne til at handle mod overeksponering i fællesskab. Den vil vise dig, hvordan du skaber lokale grupper, hvor du kan samle forskellige former for viden for at opfinde nye, bedre måder at bruge digitale teknologier på i samarbejde med andre.

Vi kalder denne aktivitet bidragende forskning. Vi tænker på bidragende forskning som en ny intelligent sundhedsstrategi.

Denne guide er til dig!

... en forælder kæmper for udskifte skærme med andre aktiviteter

... en børnelæge eller psykolog bekymret om et stigende antal børn, der viser forsinkelser i sprog, kognition, og motorik

... en offentlig institution eller virksomhed der ønsker at støtte lokale økonomier ved at investere i indbyggernes kapacitet



... en sundhedsprofessionel usikker på, hvordan man adresserer forældre med berørte børn ved overeksponering

... en folkevalgt interesseret i eksperimenterer nyt innovativ sundhed omsorgsinitiativer i deres territorium

... en forsker, der interesserer sig for kollektiv forskning, og som ønsker at kanalisere deres viden ind i plejepraksis



... en animator leder efter nyt værktøjer til at fremme kollektive intelligens

... eller næsten alle andre, der er bekymret for den effekt teknologi har på vores udvikling og mentale velvære...

... Denne guide er til dig!

I princippet kan enhver sætte gang i en proces med bidragende forskning. det er vigtigt, at du bekymrer dig dybt om de negative virkninger af misbrug af teknologikan have på vores kollektive trivsel, og især på vores børn.



Måske har du små børn. Måske arbejder du med små børn. Måske er du bekymret over den indvirkning, vores nuværende handlinger har på fremtidige generationer. Du er måske en person, der leder efter nye måder at reagere på grimme problemer, som kræver engagement med flere interessenter. Du tror på kraften i kollektiv intelligens. Du er re, og åben for nye måder ot af uudnyttet potentiale o investere i vækst af

Alt dette vil hjælpe dig, når du begynder at danne din egen bidragende forskningsgruppe. Vi kommer ikke til at lyve. Den metode, vi foreslår, er ikke en nem løsning. Bidragende forskning kræver tid, energi og tålmodighed. At komme med løsninger i fællesskab tager længere tid end at implementere et sæt færdige 'løsninger' uden at tage hensyn til viden og begrænsninger hos de mennesker, du arbejder med. Forsigtig handling tager længere tid end automatisk handling. Hvis vi går ind for Contributory Research, er det, fordi vi mener, at løsninger, der har været *tilpasset til og vedtaget af dem*, der har brug for dem, er mere tilbøjelige til at holde ud på lang sigt.

Denne guide er til dig, hvis du ligesom os, tror på at investere på lang sigt.

Hvordan læser man det?

Hvis du ikke ved noget om skærme eller bidragende forskning, så fortvivl ikke. Vi har udtænkt en struktur, der fører dig igennem al den information, du har brug for for at komme i gang med at danne din egen gruppe af bidragende forskning om overeksponering. Hvis du, på

på den anden side, kom til denne guide med forudgående viden, vi inviterer dig til at springe direkte til den del, der virker mest relevant for din forskning eller praksis. Hvert kapitel er skrevet, så det kan læses selvstændigt.

Her er nogle indikatorer for

Wher vil du måske starte:

01

Hvis du er interesseret i at vide mere om overeksponeringen af skærme, bør du starte med den første del, Hvorfor er denne vejledning nødvendig, som fortæller dig om de forskellige dimensioner af problemet. Du vil måske også kigge på Det Vanskeligheder ved overeksponering og hvordan

Bidragende forskning reagerer på dem, hvilket forklarer, hvorfor vi mener, at Contributory Research er en særlig effektiv strategi til at overvinde nogle af de barrierer, der forhindrer folk i at ændre deres skærmvaner.

02

Hvis du er her for at lære mere om den metode, vi foreslår, bør du gå til Hvad er bidragende forskning, som taler om oprindelse, principper og orienteringer af

Bidragende forskning. Vi anbefaler også, at du læser Sådan starter du en proces med bidragende forskning, som beskriver, hvordan Bidragsklinikken blev til.

03

Hvis du føler dig godt informeret om overeksponeringen af skærme og de effekter det har på små børn og principperne for Contributory Research, kan du springe direkte til Sådan starter du en proces med bidragende forskning, som præsenterer nogle af de spørgsmål, du vil overveje, når du sætter dit eget på plads

kollektive handling mod overeksponering. Derudover giver kapitel fem dig et konkret eksempel på et kapacitationsprogram på ni sessioner, som indeholder specifikke emner, spørgsmål, videoer og tekster, som du kan bruge til at strukturere din egen forskningsgruppe.

04

Til sidst vil vi understrege, at denne vejledning ikke skal læses som et lukket stykke arbejde. Vi vil meget gerne høre dine kommentarer, spørgsmål og forslag. Dette er en integreret del af den etos af bidrag, der strukturerer enhver bidragende forskning. På bestemte tidspunkter gennem hele

guide, vil vi invitere dig til at bidrage med din egen viden eller erfaring, hvad enten det er i form af en anekdote, ekspertrådgivning eller indsigt fra dit nationale eller institutionelle miljø. Som her nedenfor:

Tror du, vi har glemt noget? Har du et eksperiment, du gerne vil vise os? Ved du noget, som vi ikke ved? Fortæl os det ved at kontakte os på contact@iri.centrepompidou.fr så vi kan blive ved med at blive klogere sammen.

To definitioner før vi går i gang

Hvad mener vi helt præcist, når vi taler om en overeksponering for skærm?

OVEREKSPONERING

Vi definerer overeksponering som en eksponering, der skader den, der udsættes for den. Forskellige mennesker vil reagere forskelligt på skærme afhængigt af deres alder, genetik, socioøkonomiske kontekst og brug, og det er derfor umuligt at sætte en fast tærskel for, hvornår nogen er overeksponeret eller ej. For nogle mennesker vil kun et par timer kompromittere deres velvære, mens andre vil være i stand til at tolerere mere. Derfor skal overeksponering altid bestemmes fra sag til sag.

Når det kommer til helt små børn, skal vi dog være ekstra forsigtige med, hvordan skærme bruges. Vedvarende brug af skærme er mere tilbøjelige til at påvirke børn negativt, ligesom den gentagne eksponering for enhver form for adfærd eller stof sandsynligvis vil have mere subversive effekter på børn sammenlignet med voksne. Det skyldes, at stilladset til al videre læring er konstrueret i disse tidlige leveår. Læring afhænger mere end nogensinde af meningsfuld interaktion med dem omkring os.

Det er også derfor, vi ofte kobler fænomenet overeksponering til det *undereksponering*. Med dette, hvordan håber man at udtrykke, at overeksponeringen af skærme ofte er korreleret med en undereksponering for sociale interaktioner og relationer. At overveje begge dele er vigtigt, hvis man ønsker at forstå den skade, der forårsages af at placere små børn foran skærme.

SKÆRMER

For større børn er det vigtigt at skelne mellem *slags* af skærme, de bruger (er de envejs eller interaktive) og den slags indhold, de engagerer sig i (er det uddannelsesmæssigt eller ej, alderssvarende eller ej, voldeligt eller ej), da det vil påvirke de virkninger, det har på dets brugere.

Men når det kommer til spædbørn og småbørn, er denne skelnen mindre vigtig. Babyer under to år kan ikke interagere med skærme (selv når disse er annonceret som *interaktive*). De har endnu ikke udviklet de færdigheder, der giver dem mulighed for at skelne betydningen af det indhold, de ser. De registrerer kun lys og bevægelse. Det er også derfor, at de skærme, vi er mest optaget af, er skærme, der udsender lys, viser bevægende indhold, og som hyppigt introducerer nye billeder, da de ud fra et biologisk perspektiv er bundet til at fange barnets opmærksomhed. Vi opfordrer også forældre til at være ekstra forsigtige med skærme, der har tendens til uledsaget brug, som smartphone og tablet, da det isolerer barnet fra sociale interaktioner.

02

Hvad er det
Problem?





Introduktion

Det herførste kapitel gør argument for, hvorfor vi skal bekymre os om antallet af timer, børn bruger foran skærme.

Målet er, at ved udgangen af det, du vil have mere præcise argumenter end 'skærme er dårlige' når du diskuterer overeksponering med forældre, kolleger, dine børn, eller andre familiemedlemmer.

Vi vil starte med at give dig et overblik over de empiriske undersøgelser, der kan lære os noget om effekterne af overeksponering. Ved at følge store kohorter af spædbørn har forskere i de sidste par årtier lavet undersøgelser, der giver os en bedre idé om de områder, der er mest udsat for at blive ramt af overdreven brug af skærme. Systematisk observation af, hvordan børn reagerer på skærme, er en god måde at få en bedre forståelse af nogle af de diskrete effekter af overeksponering og de statistiske risici forbundet med hver enkelt. Empiriske undersøgelser giver også overbevisende argumenter i politiske sammenhænge, som ofte kræver videnskabelige beviser for at vedtage nye regler.

I dag bruges empiriske undersøgelser til at fremme forskellige – nogle gange modstridende – politikker på skærme. Det skyldes, at komplekse mangefacetterede problemer, som effekten af skærme, kan være svære at afgøre inden for de empiriske videnskaber. I anden del af dette kapitel vil vi udpakke nogle af mekanismerne og grænserne for de undersøgelser, vi har set på, for at hjælpe dig med at navigere i undersøgelsesresultaterne og selv tage en informeret holdning til emnet.

Som det vil blive klart, er empiriske undersøgelser ikke tilstrækkelige, når man ønsker at forstå årsager af skærmenes skadelige virkninger. Derfor vil tredje del af kapitlet se på forskellige udviklingsteorier, der kan hjælpe os med at forstå de sammenhænge, der er redegjort for i undersøgelserne. Der kan udledes meget om virkningerne af overeksponering ved at trække på, hvad vi allerede ved om små børn og de interaktioner, de er afhængige af for at udvikle.

Disse interaktioner sikres oftest af forældre, når de ikke bliver distraheret af deres smartphones eller tablets. Vi håber, at fokus på dem vil åbne op for en anden måde at tænke og tale om overeksponering på, en måde, der ikke kun er centreret omkring forbud, men som også fokuserer på den slags adfærd, vi ønsker at fremme fremadrettet.

Vi mener desuden, at fremhævelse af vigtigheden af forældres viden som omsorgspersoner er en af de bedste måder at undgå at fremstå som fordømmende, når man arbejder med dem om at opfinde strategier til at reducere skærmtid i hjemmet. Generelt mener vi, at mere nuanceret viden om overeksponering favoriserer interaktioner fri for dømmekraft.

I tråd med dette punkt er det vigtigt at bemærke, at en grundig forståelse af overeksponering nødvendiggør en analyse, der går ud over enkeltpersoner eller endda individuelle husstande. Skærme er en del af en større socioøkonomisk virkelighed. Det er værd at nævne

nogle af nutidens største virksomheder får deres indtægter ved at holde os online så længe som muligt. Udbredelsen af denne forretningsmodel har fået folk til at annoncere fremkomsten af det, de kalder *Opmærksomhedsøkonomien*: en økonomi, hvor den mest værdifulde ressource ikke længere er guld eller olie, men vores opmærksomhed. Vi vil ikke være i stand til at dække de forskellige aspekter af opmærksomhedsøkonomien i denne vejledning, og vi vil heller ikke være i stand til at analysere andre socioøkonomiske faktorer, der ellers kunne få folk til at føle sig tilbøjelige til at stole for meget på skærme. I stedet vil vi nederst på denne side citere en række ressourcer, du kan konsultere, hvis du vil lære mere om emnet.

Den vigtigste ting at huske fra dette kapitel er, at overeksponeringen af skærme ikke er et enkeltstående, isoleret problem, som vi måske kan komme med en hurtig løsning på. Skærme er en del af vores sociale, økonomiske og teknologiske virkelighed. Som Maël Montévil, biolog og medlem af Contributory Clinic, siger i et interview inkluderet i PR1, "En overdreven afhængighed af skærme er ofte et symptom på et underliggende problem".

At fokusere på disse underliggende problemer er ikke det samme som at sige, at der 'ingen vej ud'. Faktisk mener vi, at anerkendelse af kompleksiteten af overeksponering er det første skridt, hvis man ønsker at håndtere det med omtanke. Som sådan, med dette kapitel, er vores forsøg på at skubbe diskussionen i retning af en tankevækkende handling omkring skærmen.

Lær mere om opmærksomhedsøkonomi

- Det sociale dilemma, Netflix. Tilgængelig på Netflix.
- The Attention Economy, United Nations Economist Network. Ledig [her](#).
- Opmærksomhedens økologi. Yves Citton. Ledig [her](#).



Overeksponering for skærme: videnskaben bag det



Undersøgelsen af virkningerne af overeksponering af børns skærme er et område i hastig udvikling. De sidste par år har flere undersøgelser vist sammenhænge mellem høje niveauer af skærmeksponering og forsinkelser i tilegnelsen af sprog, motorik, opmærksomhed, kognition og følelsesmæssig regulering

Forskere har været interesseret i de virkninger, som skærme har på børn siden den hurtige udbredelse af tv i begyndelsen af 1950'erne. Med børn, der pludselig blev transfigureret af fjernsynet flere timer om ugen, var mange mennesker bekymrede for, hvordan det ville komme til at påvirke dem. I tråd med andre undersøgelser om massemedier udført på det tidspunkt, var der en særlig interesse for, hvordan forskellige typer indhold ville komme til at påvirke børns psyke: deres ønsker, humør, temperament og selvbillede.

Med oversvømmelsen af smarte enheder fra begyndelsen af 2010'erne er disse bekymringer kun blevet forværret. I dag vil det gennemsnitlige lille barn i Frankrig blive udsat for skærme i mere end 2 timer hver eneste dag. Det er en fordobling af skærmtiden fra 1997. De vil også blive eksponeret meget tidligere end tidligere. I USA er gennemsnitsalderen for første eksponering blevet rapporteret at falde fra 4 år i 1971 til kun 5 måneder i 2009 (Christakis, 2009). I 2020 ejede 17 % af alle børn under 2 år i Australien deres egen smartphone (Children Health Poll, 2017).

Bakket op af observationer foretaget af klinikere er der en voksende bekymring for, at denne tidlige og overdrevne eksponering for skærme har en negativ effekt på barnets udvikling *uanset det viste indhold*.

Empiriske undersøgelser er nu bekræfter denne hypotese. Nedenfor finder du en syntese af mere end 40 undersøgelser af skærme udført mellem 2004 og 2022. Sammenlagt udgør de et overbevisende argument for en væsentlig reduktion af skærmtid for børn.

Samtidig er det vigtigt at fremhæve, at der ikke er nogen *stor videnskabs* tale med én stemme. Tværtimod vil du, når du begynder at engagere dig i undersøgelserne, opdage en inkrementel videnskab, som når frem til konklusioner ved at pusle sammen mange diskrete fund, hvilket giver en suggestiv snarere end en bekræftende konklusion om et årsag-virkningsforhold.

De undersøgelser, vi har set på, tester oftest for sammenhængen mellem skærmeksponering og et aspekt af barnets udvikling (f.eks.: skærmeksponering og sprogudvikling, skærmeksponering og søvnmønstre). På de følgende sider har vi besluttet at holde os til denne logik ved at organisere resultaterne af de videnskabelige eksperimenter efter det undersøgte område. I virkeligheden kan virkningerne af overeksponering ikke adskilles pænt på denne måde: de vil ofte være kumulative (f.eks.: et barn, der sover mindre, vil typisk være mindre opmærksomt i løbet af dagen, et barn uden sprog vil kæmpe for at indgå i sociale interaktioner).

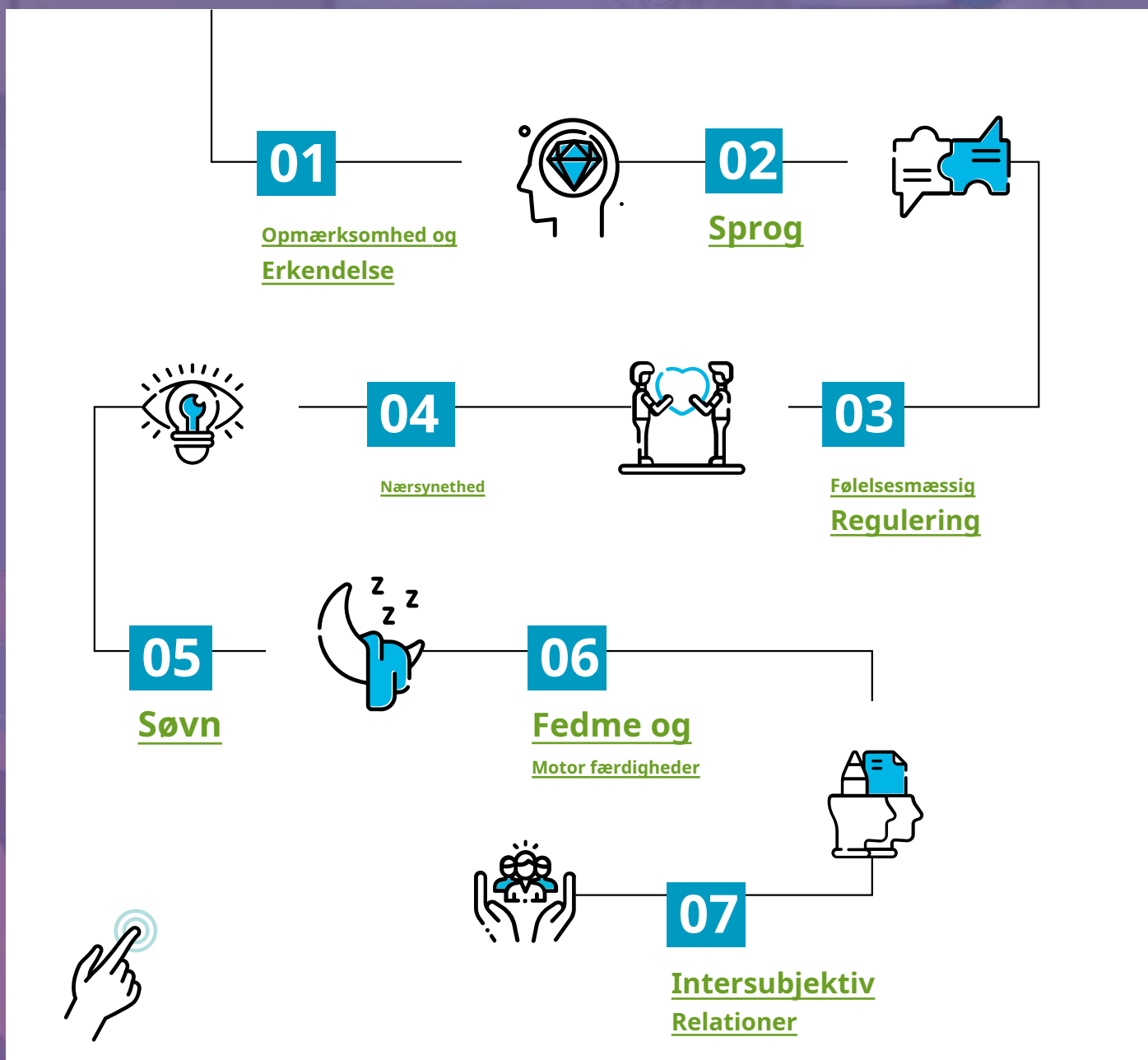
Nedenstående afsnit fremhæver de undersøgelser, hvor sammenhængene er lettest at læse. Der er andre undersøgelser, hvor sammenhængene er mindre markante. Den bedste måde at gøre op med din egen mening om overeksponering er at engagere sig kritisk med det videnskabelige

artikler selv. Det er også den bedste måde at holde sig ajour med nye resultater, der kan ændre den måde, vi tænker på skærme og den måde, vi bør bruge dem på.

Det er til dette formål, at vi under hver af sektionerne har citeret alle de artikler, vi refererer til - så du kan gå og kigge selv. Selvom videnskabelige artikler kan virke skræmmende, tilbyder de altid små opsummeringer af de vigtigste resultater, tilgængelige for alle at læse. Som en øvelse opfordrer vi dig til at overveje, hvordan videnskabsmænd præsenterer resultaterne af deres undersøgelser. Mange videnskabelige artikler i dag er publiceret under *open source-licens*, hvilket betyder, at du kan få adgang til artiklen gratis, selvom du ikke er tilknyttet et universitet. Alle artikler med et direkte link i denne guide er gratis at få adgang til.



Hvad gør overeksponering af skærme gør for vores sind og krop?





Et af de første områder, der er blevet undersøgt systematisk, er de effekter, skærme har på opmærksomhed og erkendelse (vores evne til at tilegne sig og bearbejde viden). Måske har du på et tidspunkt som barn hørt et familiemedlem proklamere, at tv gør dig dummere. I 2007 blev der publiceret en undersøgelse af forskeren Frederic Zimmerman, som ser ud til delvist at understøtte denne intuition.

Sammen med sit hold fulgte han en kohorte af børn fra 1997 til begyndelsen af 2000'erne for at se, hvordan tv-seervaner i løbet af de første tre leveår ville påvirke børnenes adfærd, da de fyldte fem. De fandt ud af, at det at se visse typer indhold korrelerede med en højere risiko for at udvikle opmærksomhedsproblemer. Mens undervisningsindhold ikke havde nogen målbar effekt, havde en eksponering for ikke-pædagogisk indhold. Værst af alt var voldeligt indhold: hver ekstra time med voldelig underholdning om dagen var forbundet med omtrent dobbelt så stor chance for at udvikle opmærksomhedsproblemer 5 år senere (Zimmerman, 2007).

En anden undersøgelse udført i Canada viste

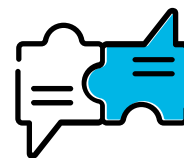
hvor høje niveauer af skærmtid skal korrelere med lavere score på ASQ-3, en test, der sporer barnets udvikling inden for områder som kommunikation, problemløsning og interpersonelle relationer (Tomopoulos, 2010). Andre undersøgelser har fundet negative sammenhænge mellem småbørns skærmtid og deres eksekutive funktioner, et udtryk, der grupperer kognitive processer, der er vigtige for læring, såsom arbejdshukommelse, opgaveinitiering og organisering (McNeill, Jade, et al, 2019).

Men hvad med undervisningsindhold? I dag finder du en række **ansøgninger annonceret som gavnlige for læring af småbørn**. Selvom det er rigtigt, at førskolebørn har vist sig at drage fordel af undervisningsindhold af høj kvalitet som Sesame Street (Heather L. Kirkorian, et al., 2008), viser ingen undersøgelser indtil videre nogen positiv sammenhæng mellem tidlig medieeksponering og læring (Zimmerman et al., 2007b). Ydermere har eksperimenter vist, at selv ældre børn kæmper for at overføre det, de har lært på berøringsskærme til den virkelige verden (Zack et al., 2009; Barr, 2013), hvad der også er kendt som *Overførselsunderskud*.

Find de fulde artikler

- Barr, R. og Wyss, N. (2008). Genopførelse af tv-indhold af 2-årige: Småbørn bruger sprog lært fra tv til at løse et vanskeligt efterligningsproblem. Spædbørns adfærd. Udvikle. 31, 696-703. doi: 10.1016/j.infbeh.2008.04.006
- Heather L. Kirkorian, et al. 'Medier og småbørns læring'. The Future of Children, vol. 18, nr. 1, 2008, s. 39-61. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1353/foc.0.0002>.
- [Læs i åben adgang her](#).
- McNeill, Jade, et al. 'Longitudinelle sammenslutninger af elektronisk applikationsbrug og medieprogramvisning med kognitiv og psykosocial udvikling hos førskolebørn'. Academic Pediatrics, vol. 19, nr. 5, juli 2019, s. 520-28. www.academicpedsjnl.net, <https://doi.org/10.1016/j.acap.2019.02.010>.
- Tomopoulos, Suzy, et al. 'Spædbørns medieeksponering og småbørnsudvikling'. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, vol. 164, nr. 12, dec. 2010, s. 1105-11. Sølvstol, <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.235>.
- [Læs i åben adgang her](#).
- Zack, E., Barr, R., Gerhardstein, P., Dickerson, K. og Meltzoff, AN (2009). Spædbørnsimitation fra fjernsyn ved hjælp af ny berøringsskærmsteknologi. Br. J. Udvikle. Psychol. 27, 13-26. doi: 10.1348/026151008X334700
- [Læs i åben adgang her](#).
- Zimmerman, Frederick J., et al. 'Tv- og dvd-/videovisning hos børn under 2 år'. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, vol. 161, nr. 5, maj 2007, s. 473-79. Sølvstol, <https://doi.org/10.1001/archpedi.161.5.473>.
- [Læs i åben adgang her](#).
- Haut Conseil de la Santé Publique. 'Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans'. marts 2021.
- [Læs i åben adgang her](#).

Kender du andre undersøgelser om skærmeksponering og opmærksomhed? Tilføj dem her.



02 Sprog

Lærere har ofte mistanke om, at et barn lider af en overeksponering af skærme, hvis barnet ved indgangen til skolen stadig ikke har udviklet nogen form for sprog. Professionelle vil vidne om at møde børn helt ned til tre år, som ikke reagerer på deres eget navn. Sammenhængen mellem sprogforsinkelse og overeksponering er et af de områder, der har fået størst opmærksomhed i forskningen det seneste årti.

En undersøgelse fra Canada efter 893 børn mellem 18-24 måneder afslørede, at hver tredje minutters stigning i daglig skærmtid ville øge børns risiko for sprogforsinkelser med 49 % (van den Heuvel, Meta, et al.

2019). En anden undersøgelse fra Thailand undersøgte sprogforsinkelse hos børn mellem 15 og 48 måneder) og fandt, at børn, der begyndte at se tv før 12 måneder, og som brugte mere end 2 timer om dagen på at se tv, var **seks gange** mere tilbøjelige til at kæmpe med sprogtilegnelse (Chonchaiya et al, 2008).

Under en undersøgelse fra Tyrkiet blev forældre til børn med sprogforsinkelse bedt om ikke længere at bruge skærmen derhjemme. Efter at have fulgt denne anbefaling blev 22 % af børnene rapporteret at vise forbedringer (Zengin-Akkuş et al, 2018).

Find de fulde artikler

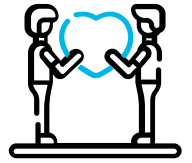
- Chonchaiya, Weerasak og Chandhita Pruksananonda. 'Tv-seere med forsinket sprogudvikling'. Acta Paediatrica, vol. 97, nr. 7, juli 2008, s. 977-82. DOI.org (Crossref),

<https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2008.00831.x>.

- Van den Heuvel, Meta, et al. 'Brug af mobilmedieenheder er forbundet med udtrykfuld sprogforsinkelse hos 18 måneder gamle børn'. Journal of Developmental and Behavioural Pediatrics, vol. 40, nr. 2, 2019, s. 99-104. PubMed Central, <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000639>

Læs hele artiklen [her](#).

- Zengin-Akkuş, Pinar, et al. 'Taleforsinkelse hos småbørn: Er de kun 'late talerè?' The Turkish Journal of Pediatrics, vol. 60, nr. 2, 2018, s. 165. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.24953/turkjped.2018.02.00>
Læs hele artiklen [her](#).
- Zimmerman, Frederick J., et al. 'Forbindelser mellem mediesyn og sprogudvikling hos børn under 2 år'. The Journal of Pediatrics, vol. 151, nr. 4, okt. 2007, s. 364-68. www.jpeds.com, <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2007.04.071>



De seneste tre årtier har vi set en voldsom stigning i antallet af børn diagnosticeret med opmærksomhedsunderskud hyperaktivitetsforstyrrelse (fra 0,05 % af alle børn i 1980 til 1 % i 2021 (USA)) og autismespektrumforstyrrelser ([fra 0,01 % af alle børn i 1980 til 1 % i 2020 \(global\)](#)) (Zeidan et al, 2022). Væksten er sket for hurtigt kan forklares med en faktisk ændring i vores genetiske sammensætning. Som følge heraf leder forskerne i dag efter faktorer i miljøet for at forklare, hvorfor flere og flere børn falder på spektret af neurodivergerende tilstande.

Nogle videnskabsmænd har udført undersøgelser af skærmtid for at se, om der er en sammenhæng.

En undersøgelse fra Japan rapporterede, at drenge, der havde været udsat for skærme i en tidlig alder, var mere tilbøjelige til at falde ind under autismespektrumforstyrrelsen efter 3 år (ingen sammenhæng blev målt for de piger, der deltog i undersøgelsen) (Kushima, Megumi, et al, 2022).

En anden undersøgelse fra Canada viser, hvordan børn, der havde været udsat for screening mere end to timer om dagen, havde mere end 7 gange større sandsynlighed for at vise tegn på ADHD i en alder af 5 (Tamana, Sukhpreet K., et al, 2019)

Nogle undersøgelser ser mere generelt på adfærdsmønstre, hvoraf nogle er forbundet med autismespektret og opmærksomhedsforstyrrelser. En undersøgelse udført i Kina afslører en sammenhæng mellem skærme og angst/depressiv symptomer, somatisk klager, sociale abstinenssymptomer, opmærksomhedsproblemer og aggressiv adfærd (Lin, Han-Pin, et al, 2020). En stor gennemgang af 87 undersøgelser understøtter disse resultater i at vise en sammenhæng mellem eksponeringstid og aggression, uopmærksomhed, angst og depression hos børn under 12 år (Eirich, Rachel, et al, 2022).

Hvad angår andre bivirkninger, forekommer sammenhængen mere signifikant, hvis barnet har været udsat tidligt i livet, mens hjernen stadig er under udvikling. Et papir tyder på, at overdreven tidlig eksponering kan ændre hjernens neurale kredsløb på en måde, der gør børn mere lydøre over for audiovisuel stimulering og mindre opmærksomme på andre miljøstimuli, såsom ansigter og sociale situationer (Heffler, 2016). En anden eksperimentel undersøgelse viser, hvordan mus, der blev udsat for en tv-simulering i fire timer hver dag, ville blive mere risikovillige og impulsive, træk, der typisk er forbundet med ADHD (Christakis, 2018).

Find de fulde artikler

- Christakis, Dimitri A., et al. 'Hvordan tidlig medieeksponering kan påvirke kognitiv funktion: En gennemgang af resultater fra observationer i mennesker og eksperimenter i mus'. Proceedings of the National Academy of Sciences, vol. 115, nr. 40, okt. 2018, s. 9851-58. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1073/pnas.1711548115>. Læs hele artiklen [her](#).
- Eirich, Rachel, et al. 'Forbindelse af skærmtid med internaliserende og eksternaliserende adfærdspøblemer hos børn 12 år eller yngre: En systematisk gennemgang og meta-analyse'. JAMA Psychiatry, vol. 79, nr. 5, maj 2022, s. 393-405. Sølvstol, <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.01.55>.
- Heffler, Karen Frankel og Leonard M. Oestreicher. 'Årsagsmodel for autisme: Audiovisuel hjernespecialisering i spædbørn konkurrerer med sociale hjernenetværk'. Medicinske hypoteser, vol. 91, juni 2016, s. 114-22. ScienceDirect, <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2015.06.019>.
- Læs hele artiklen [her](#).
- Kushima, Megumi, et al. 'Association Between
- Skærmtidseksponering hos børn i 1-års alderen og autismespektrumforstyrrelse i 3-års alderen: Japans miljø og børns undersøgelse'. JAMA Pediatrics, vol. 176, nr. 4, apr. 2022, s. 384-91. PubMed, <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.57.78>.
- Lin, Han-Pin, et al. 'Længerevarende brug af berøringsskærmen er forbundet med følelsesmæssige og adfærdsmæssige problemer, men ikke sprogforsinkelse, hos småbørn'. Spædbørns adfærd og udvikling, vol. 58, februar 2020, s. 101424. ScienceDirect, <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2020.101424>.
- Tamana, Sukhpreet K., et al. 'Skærmtid er forbundet med uopmærksomhedsproblemer hos førskolebørn: Resultater fra CHILD Birth Cohort Study'. PLOS ONE, bind. 14, nr. 4. april 2019, s. e0213995. PLoS Journals, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213995>.
- Zeidan, J. et al. (2022) 'Global forekomst af autisme: En systematisk opdatering af gennemgang', *Autisme forskning*, 15(5), s. 778-790. doi:10.1002/aur.2696. Læs hele artiklen [her](#).



04

Nærsynethed

Skærme har også vist sig at påvirke vores kroppe, især synet. Det har været kendt i nogen tid, at det øger risikoen for at udvikle nærsynethed at bruge meget tid på at læse ting tæt på. I en gennemgang af 27 empiriske undersøgelser viste det sig, at risikoen for at udvikle nærsynethed for børn i alderen 6-18 år steg med 2 % for hver ekstra time med nærarbejde

om ugen (Huang, 2015). En anden undersøgelse, der specifikt fokuserer på digitale skærme, tyder på, at jo tidligere børn bliver eksponeret, jo større er risikoen for at udvikle førskole nærsynethed. Den mest signifikante sammenhæng er målt for børn, der blev eksponeret i løbet af deres første leveår (Yang, 2020).

Find de fulde artikler

- Huang, Hsiu-Mei, et al. 'Forbindelsen mellem nærarbejdsaktiviteter og nærsynethed hos børn - En systematisk gennemgang og metaanalyse'. PLoS One, bind. 10, nr. 10, 2015, s. e0140419. PubMed, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0140419> Læs hele artiklen [her](#).
- Yang, Gui-You, et al. 'Forbindelser mellem skærmeksponering i det tidlige liv og nærsynethed blandt kinesiske førskolebørn'. International Journal of

Miljøforskning og folkesundhed, vol. 17, nr. 3, januar 2020, s. 1056. www.mdpi.com, <https://doi.org/10.3390/ijerph17031056> .Læs hele artiklen [her](#) .

Kender du andre undersøgelser om skærmeksponering og opmærksomhed? Tilføj dem her.

05

Søvn

En almindeligt etableret kendsgerning er, at brugen af lysemitterende digitale enheder før sengetid har en negativ indvirkning på søvnkvaliteten (både for voksne og børn). Det er fordi det undertrykker niveauerne af det søvnfremmende hormon melatonin, hvilket forlænger den tid, det tager at falde i søvn og reducerer RER-søvn (dyb søvn), hvilket efterlader os mindre vågne om morgenen og mindre performative i løbet af dagen.

En undersøgelse fra 2018 viser, at skærme har en tendens til at forstyrre spædbarnets døgnrytme, hvor udsatte børn sover færre timer om natten og flere timer i løbet af dagen (Beyens, 2019). Betydningen af disse resultater forstås bedst i lyset af andre undersøgelser, der tyder på, at børn, der får højere andele af deres søvn om natten, klarer sig bedre i udøvende funktioner, når de går ind i skolen (Bernie, Annie, et al., 2013).



Find de fulde artikler

- Bernier, Annie, et al. 'Søvn og kognition i førskoleår: Specifikke links til udøvende funktion'. Børns udvikling, vol. 84, nr. 5, sept. 2013, s. 1542-53. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1111/cdev.12063>.
- Beyens, Ine og Amy I. Nathanson. 'Elektronisk mediebrug og søvn blandt førskolebørn: Beviser for tidsforskydning og mindre konsolideret

Søvn'. Sundhedskommunikation, vol. 34, nr. 5, apr. 2019, s. 537-44. Taylor og Francis+NEJM, <https://doi.org/10.1080/10410226.2017.1422153> . Læs hele artiklen [her](#) .

Kender du andre undersøgelser om skærmeksponering og opmærksomhed? Tilføj dem her.



06 — Fedme og motorik

Overdreven brug af skærme er korreleret med en højere risiko for fedme (Robinson, 2017). I modsætning til undersøgelserne om nærsynethed er årsagen til fedme ikke forbundet med eksponering for selve skærmen. I stedet forklares det med, hvad videnskabsmænd nogle gange omtaler som *Forskydningsteorien* eller den *Stjålet effektteori*, som beskriver den måde, digitale medier 'stjæler' tid fra andre aktiviteter og interaktioner. Kort sagt er en time brugt inde foran fjernsynet en time, der ikke bruges udenfor på at dyrke sport eller lege.

Børn er også blevet rapporteret at øge indtaget af fødevarer med høj densitet, når de spiser foran en skærm (Blass, Elliott M., et al., 2006). Disse resultater er bekymrende, når de holdes op til andre statistikker, der tyder på, at et stigende antal børn indtager deres mad, mens de

ser en form for medieunderholdning. En undersøgelse fra Litauen efter børn mellem 2 og 5 år rapporterede, at mere end halvdelen af prøvegruppen blev eksponeret for skærme, mens de spiste, hvor 22 % blev eksponeret under måltidstiden hver eneste dag (Jusienė, Roma, et al., 2019).

Hos yngre børn er manglen på bevægelse og udforskning af det omgivende miljø ikke umiddelbart forbundet med fedme, men snarere med forsinkelser i motoriske færdigheder. Undersøgelser tyder på, at der er en negativ sammenhæng mellem antallet af skærmtimer og grundlæggende motoriske færdigheder, såsom barnets stabilitet, mobilitet, styrke, koordination og evne til at manipulere objekter (Webster, 2019).

Find de fulde artikler

- Blass, Elliott M., et al. 'På vej mod fedme: tv-visning øger indtaget af fødevarer med høj tæthed'. *Physiology & Behavior*, vol. 88, nr. 4, juli 2006, s. 597-604. ScienceDirect, <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2008.09.033>.
- Jusienė, Roma, et al. 'Skærmbrug under måltider blandt små børn: Exploration of Associated Variables'. *Medicina*, vol. 55, nr. 10, oktober 2019, s. 688. www.mdpi.com, <https://doi.org/10.3390/medicina55100688>. Læs hele artiklen [her](#).
- Robinson, Thomas N., et al. 'Skærmmedieeksponering og fedme hos børn og unge'. *Pædiatri*, vol. 140, nr. Suppl 2, nov. 2017, s. S97-101. PubMed Central, <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758K>. Læs hele artiklen [her](#).
- Webster, E. Kipling, et al. 'Grundlæggende motoriske færdigheder, skærmtid og fysisk aktivitet i Førskolebørn'. *Journal of Sport and Health Science*, vol. 8, nr. 2, marts 2019, s. 114-21. ScienceDirect, <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.11.006>. Læs hele artiklen [her](#).
- André, Alexandre og Odile Cochetel. « Effet du temps d'exposition aux écrans sur le graphisme des enfants de 5 à 6 ans. Une étude transversale conduite au cours de l'année scolaire 2019-2020 chez des enfants âgés de 5 à 6 ans, en grande section de maternelle, dans sept écoles d'Auvergne », *La nouvelle revue - Éducation et société inclusives*, vol. 95, nr. 3, 2022, s. 191-214. Læs hele artiklen [her](#).

Kender du andre undersøgelser om skærmeksponering og opmærksomhed? Tilføj dem her.



07 Intersubjektive relationer

Forsinkelser i sproget, manglende opmærksomhed, vrede, depression og angst, mindre tid til at bevæge sig rundt, mindre tid til leg: I betragtning af de sammenhænge, der er forbundet med, er det ikke svært at spekulere i, hvordan et overeksponeret barn kan have problemer med at komme ind i meningsfulde relationer til andre.

Hvad mere er, er det ikke kun børn, der vil blive påvirket af skærme. Skærme påvirker også forældre. Ligesom en time brugt foran fjernsynet ikke er en time brugt udenfor at lege, er en time at scrolle gennem sociale medier en time, der ikke bruges på at se på, tale med eller lege med barnet. Selvom barnet ikke er direkte overeksponeret, kan det lide under, at forældre er helt eller delvist utilgængelige, selv når de er fysisk til stede.

Gennem undersøgelser har det vist sig, at selv når vores opmærksomhed ikke er rettet mod skærmen, forstyrrer den sociale interaktioner. I begyndelsen af 2010'erne blev en række resultater fra eksperimenter med baggrunds-tv offentliggjort. En undersøgelse viste, at legen afbrydes, når tv'et er tændt i baggrunden, hvilket fører til mindre spilletid generelt (Schmidt, Marie Evans, et al., 2008). En anden undersøgelse, der kiggede på forældre-barn-interaktioner, rapporterede, at både frekvensen og kvaliteten af interaktioner faldt, når tv'et spiller i rummet (Christakis, Dimitri A., et al., 2009).

Find de fulde artikler

- Schmidt, Marie Evans, et al. 'Effekterne af baggrunds-tv på meget små børns legetøjslegeadfærd'. *Børns udvikling*, vol. 79, nr. 4, juli 2008, s. 1137-1151. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01180.x>.
 - Christakis, Dimitri A., et al. 'Hørbart fjernsyn og nedsat voksenord, spædbørnsvokaliseringer og samtalevendinger: En befolkningsbaseret undersøgelse'. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, vol. 163, nr. 6, juni 2009, s. 554-58. Sølvstol, <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2009.61>. *Læs hele artiklen her*.
 - Christakis, Dimitri A. og Michelle M. Garrison. 'Børn i førskolealderens tv-visning i børnepasningsindstillinger'. *Pædiatri*, vol. 124, nr. 6, dec. 2009, s. 1627-32. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1542/peds.2009-0862>.
 - Harlé, Bruno. 'Intensiv tidlig skærmeksponering som en årsagsfaktor for symptomer på autisme Spectrum Disorder: Sagen for «Virtuel Autisme»'. *Trends in Neuroscience and Education*, vol. 17, december 2019, s. 100119. ScienceDirect, <https://doi.org/10.1016/j.tine.2019.100119>.
 - Rhodos, Anthea. 'Skærmtid og børn: Hvad sker der i vores hjem?'. *Australsk børnesundhedsundersøgelse*. 2017.
 - 2022, s. 191-214. *Læs hele artiklen her*.
- Kender du andre undersøgelser om skærmeksponering og opmærksomhed? Tilføj dem her.*

Indsigelser indeni Videnskaberne

Når man læser ovenstående undersøgelser, synes der ikke at være megen tvivl: **for spædbørn og småbørn bør skærme begrænses, hvis ikke helt forbudt.** Med vist sammenhænge mellem skærmtid og forsinkelser af sprog og kognition, adfærdsforstyrrelser, nærsynethed, fedme, angst og social isolation synes risiciene at opveje de hypotetiske gevinster, hvoraf ingen er blevet bevist indtil videre. *(Christakis, Dimitri A., 2009).*

Hvis dette er sandt, kan du undre dig over, hvorfor nogle mennesker tager mere skånsomme tilgange, når det kommer til skærme. Mennesker, der – ligesom dig nu – kan støtte deres argumenter ved at referere til videnskabelige undersøgelser, hvis de ikke selv er videnskabsmænd. For at forstå disse uenigheder er det vigtigt at vide, at der i det videnskabelige samfund stadig er debatter om de præcise virkninger, som overeksponering af skærme har på børn.

Ovenfor har vi valgt de undersøgelser, der tydeligst viser, hvor skærme kan komme til at forstyrre børns udvikling. Du kan finde andre undersøgelser, hvor sammenhængen mellem eksponering og udviklingsforsinkelser er mindre markant. Denne forskel i resultater betyder, at gennemgange af de empiriske undersøgelser nogle gange konkluderer, at vi har brug for mere undersøgelser, før vi med sikkerhed kan sige, at der er en sammenhæng mellem overeksponering og de problemer, der er skitseret ovenfor.

At efterlyse flere undersøgelser er helt normalt inden for de empiriske videnskaber, som går langsomt og forsigtigt frem. Alligevel kan det nogle gange skabe forvirring

Christakis, Dimitri A. 'Effekterne af spædbørns mediebrug: Hvad ved vi, og hvad skal vi lære?' *Acta Paediatrica*, vol. 98, nr. 1, jan. 2009, s. 8-16. DOI.org (Crossref)
<https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2008.01927.x>



for forældre og sundhedspersonale, som ikke ved, hvordan de skal positionere sig på emnet. I vores arbejde på jorden bliver vi ofte konfronteret med spørgsmål som, *Kan vi være sikre på, at skærme er den egentlige årsag bag de problemer, der observeres blandt børn? Er problemet forårsaget af, hvordan vi bruger skærmen eller af selve skærmen? Kan vi bruge undersøgelser udført for et årti siden til at drage konklusioner om de teknologier, børn udsættes for i dag?*

**Nedenfor ser vi nærmere på
ved disse spørgsmål.**

Ligesom det videnskabelige samfund vil vi ikke være i stand til at give dig entydige svar. I stedet vil vi give dig indsigt i, hvorfor det kan være så kompliceret at afgøre disse spørgsmål inden for de empiriske videnskaber. Vi vil også tale om, hvorfor disse uenighedspunkter ikke alvorligt underminerer årsagerne til, hvorfor vi bør være bekymrede over skærms effekt på børn. Til sidst vil vi diskutere vigtigheden af at fremme regulatoriske standarder mod overeksponering, selv i mangel af perfekt videnskabelig konsensus.

Først Diskussion Punkt



"Selvom der er en sammenhæng mellem overeksponering og udviklingsforsinkelser, kan vi ikke sige det med sikkerhed overeksponering er årsagen."

I dag er der flere undersøgelser, der viser sammenhængen mellem høje eksponeringsniveauer i de første leveår og forsinkelser i udviklingen. Alligevel, for at etablere en årsagssammenhæng mellem de to fænomener, er man nødt til at udelukke alle andre faktorer, der kan komme til at påvirke barnets udvikling. Og det er virkelig kompliceret at gøre. Af etiske og praktiske årsager kan videnskabsmænd ikke kontrollere alle de faktorer, der kan påvirke et spædbarn, hvilket ville kræve at tage barnet væk fra deres familie eller overvåge familien til enhver tid. Ideelt set ønsker du at udføre tests på kohorter af identiske babyer, hvilket er umuligt at gøre.

På grund af umuligheden af at kontrollere alle variabler i en undersøgelse på skærme, kan det være svært at sige med sikkerhed, at de observerede symptomer er forårsaget af skærmeksponering og ikke af andre miljømæssige eller arvelige faktorer. For alt hvad vi ved, kan forældre, der overeksponerer deres babyer for skærme, tilfældigvis dele en genetisk egenskab, der sætter deres børn i fare for at udvikle de ovenfor beskrevne symptomer. Måske er de alle tosprogede, hvilket er kendt for at bremse børns sprogtiltagelse. Måske interagerer de mindre med deres barn, skærm eller ingen skærm. Som forfatterne til et papir om tv og kognition skriver:

"Det er muligt, at forældre, der tillader deres børn at se store mængder fjernsyn, især i en tidlig alder, er systematisk anderledes end forældre, der ikke gør det, og at disse forskelle også kan være forbundet med kognitive resultater." (Zimmerman, 2005).

Heldigvis er der strategier til at minimere antallet af faktorer, der kan påvirke resultaterne af en undersøgelse, selv når den udføres uden for laboratoriet.

En måde at gøre dette på er at arbejde ud fra store datasæt. Hvis man følger 10.000 børn, er det statistisk usandsynligt

at halvdelen af dem vil vokse op til at blive tosprogede, eller at en stor del af deres forældre vil dele et afvigende genetisk træk. Faktisk er det sådan, at jo større en brøkdel af en population du følger, jo mere sandsynligt er gennemsnittet af din prøvegruppe for at ligne gennemsnittet af hele populationen. Nogle af de empiriske undersøgelser, vi har nævnt ovenfor, som ELFE-undersøgelsen udført i Frankrig, følger 18300 børn – eller hvert 50. barn født i Frankrig i 2011.

En anden måde at øge den statistiske signifikans af en undersøgelse på er at krydsanalysere resultaterne med andre variabler. Selvom du ikke kan kontrollere barnets omgivelser ved at gribe direkte ind i det, kan du måle andre faktorer, der har en tendens til at påvirke, hvordan barnet udvikler sig. Nogle faktorer tages rutinemæssigt i betragtning, når der udføres undersøgelser af familier, såsom etnicitet, forældrenes uddannelsesniveau, familiens sammensætning eller husstandsindkomst. Mange af de undersøgelser, vi har set på ovenfor, tager disse variabler i betragtning, før de drager nogen konklusioner om skærme. Alternativt har nogle forskere valgt at fokusere på en bestemt type samfund for at reducere antallet af varianser, der kan påvirke resultaterne. Dette er tilfældet i artiklen 'Effects on TV in the bedroom on Young Hispanic Children' (Feng, Du, et al., 2011) og 'Television and young Hispanic children's health behaviors' (Kennedy, 2000), som ved at se på familier som sandsynligvis deler kulturelle eller sociale træk, udelukker en række uvedkommende variabler, som ellers kunne påvirke resultaterne.

- Feng, Du, et al. 'Effekter af tv i soveværelset på små latinamerikanske børn'. American Journal of Health Promotion, vol. 25, nr. 5, maj 2011, s. 310–18. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.4278/ajhp.080930-QUAN-228>.
- Kennedy, CM 'Tv og unge latinamerikanske børns sundhedsadfærd'. Pædiatrisk sygepleje, vol.

26, nr. 3, 2000, s. 283-88, 292-94.

- Zimmerman, Frederick J. og Dimitri A. Christakis. 'Børns tv-visning og kognitive resultater: En longitudinel analyse af nationale data'. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, vol. 159, nr. 7, juli 2005, s. 619-25. Sølvstol, <https://doi.org/10.1001/archpedi.159.7.619>

Anden Diskussion Punkt



"Babyer er ikke overeksponerede for skærme, de er undereksponerede for andre stimuli" eller "Skærmen er ikke problemet – problemet er hvordan vi bruger skærmen."

To forskellige udsagn, som udtrykker den samme type gåde: hvordan ved vi, at det virkelig er skærmen, der er problemet, og ikke den passive, stillesiddende, ensomme og gentagne adfærd, den opildner over andre, mere aktive og interaktive aktiviteter.

Denne idé er delvist fanget af *Forskydningsteorien*, som hævder, at problemet med skærme er den tid, den stjæler fra andre aktiviteter, mærkbart dem, der involverer de interaktioner, som vi ved er afgørende for barnets udvikling.

For at få vished om denne hypoteses, du skulle finde en årgang af børn, der er overeksponeret for skærme uden at blive frataget nogen af de aktiviteter, deres ikke-eksponerede kammerater deltager i. Og det er næsten umuligt at gøre. Der er et begrænset antal timer i døgnet, og derfor vil overdreven brug af digitale teknologier normalt komme på bekostning af andre aktiviteter. Faktisk har undersøgelser vist, at mere skærmtid konsekvent er forbundet med en reduktion af den tid, børn tilbringer med deres pårørende eller på anden måde engagerer sig i sociale interaktioner (Vandewater, 2006).

Der er dog andre måder at få en idé om, hvorvidt skærme er 'iboende dårlige'.

For nylig viste ELFE-undersøgelsen udført i Frankrig, at det at se skærme under måltiderne tilsyneladende havde større konsekvenser for barnets udvikling, end hvis barnets skærmtid blev forøget med en time dagligt (*kilde?*). Resultater som disse understøtter forskydningsteorien ved at antyde, at reduktionen af ellers værdifulde interaktioner er årsagen til problemet, snarere end selve handlingen at blive udsat for skærme.

En anden måde er at se, om forskellige former for skærmb brug vil have forskellige effekter på barnet. Med introduktionen af berøringsskærme og interaktive programmer fremfører videnskabsmænd nogle gange argumentet

at vi burde skelne mellem 'aktiv visning' og den mere passive visning forbundet med traditionelt tv (Sweetser, 2012).

Selvom det er rigtigt, at aktiv skærmb brug har vist sig at være mindre skadelig af nogle undersøgelser (Sanders, 2019), viser ingen undersøgelser, vi har fundet, nogen konsekvente fordele ved interaktivt indhold, såsom videospil. Af hensyn til denne vejledning kan vi tilføje, at vi ikke har fundet nogen undersøgelser af aktiv versus passiv visning udført på børn i alderen 0-3 år, højst sandsynligt fordi børn i denne alder stadig ikke er i stand til ordentligt at 'interagere' med digital medier, når de ikke styres.

Hvad der er mere relevant, hvis man ønsker at få indsigt i forskellige typer brug og helt små børn, er at se på effekterne af co-viewing, hvor barnet er ledsaget af en voksen, når det engagerer sig i skærmen. Nogle undersøgelser tyder på, at co-viewing hjælper barnets chancer for at opfange signaler fra videoer, hvilket betyder, at de er mere tilbøjelige til at huske ord, de har hørt, end når de selv ser indhold (Strouse, 2018), mens andre undersøgelser konkluderer at tilstedeværelsen af forælderen ikke hjælper barnets forståelse væsentligt (Skouteris, 2006; Dorr 1989). Noget af denne uenighed kommer fra undersøgelser, der bruger forskellige definitioner af co-viewing, fra en aktiv formidling af indhold til blot at være ved siden af barnet i skærmtimerne.

Selvom en eller anden form for co-viewing viser sig at være en effektiv strategi til at ophæve nogle af de skadelige virkninger af skærme beskrevet ovenfor, ville det indebære en radikal ændring af, hvordan vi bruger skærme i dag for at afbøde de risici, der er forbundet med overeksponering. Undersøgelser lærer os, at forældre ofte er afhængige af skærme som en billig babysitter (Chen, 2020; Hesketh, 2020) og ikke som et middel til at sætte gang i aktiviteter med barnet. Faktisk kan du spørge: Hvis skærme kræver en aktiv mediation for at have nogen positiv effekt på babyens udvikling, hvorfor så ikke bruge noget af det andet – og ofte billigere – legetøj, der er tilgængeligt for børn?

Desuden kan man bemærke, at en række eksperimentelle undersøgelser tyder på, at der faktisk er noget iboende til skærmen, som kan påvirke hjernen på den voksende baby. Forfatterne af et papir antager, at skærme kan ændre neurokredsløbet i denne tidlige periode af livet, hvor hjernen er utrolig plastisk, hvilket forårsager irreversible ændringer i den måde, barnet – og senere voksne – reagerer på den omgivende verden (Heffler, 2016), selvom disse resultater er stadig genstand for megen kontrovers.

Endelig er det videnskabeligt bevist, at smartenheders blå LED-lys forstyrrer søvnen for både voksne og børn. Når man kender vigtigheden af uafbrudt søvn under barnets tidlige udvikling, er denne særlige negative effekt, som børnelæge Eric Osika hævder, 'i sig selv tilstrækkelig til at berettige en advarsel mod skærmb brug for små børn' (intervention på 'Reason our screens' uddannelsen (01/12/22)).



- Chen, Chen, et al. 'Er skærmenheder beroligende på børn eller beroligende forældre? Undersøgelse af forholdet mellem børns eksponering for forskellige typer skærmedier, forældres effektivitet og hjemmets læsefærdighedspraksis'. *Computere i menneskelig adfærd*, vol. 112, nov. 2020, s. 106462. ScienceDirect, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106462> .Læs hele artiklen [her](#) .
- Dorr, Aimee, et al. 'Forældre-barn Coviewing af fjernsyn'. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, vol. 33, nr. 1, januar 1989, s. 35-51. Taylor og Francis+NEJM, <https://doi.org/10.1080/08838158909364060> .
- Heffler, Karen Frankel og Leonard M. Oestreicher. 'Årsagsmodel for autisme: Audiovisuel hjernespecialisering i spædbørn konkurrerer med sociale hjernenetværk'. *Medicinske hypoteser*, vol. 91, juni 2016, s. 114-22. ScienceDirect, <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2015.06.019> .Læs hele artiklen [her](#) .
- Hesketh, Kylie D., et al. 'Børns fysiske aktivitet og skærmtid: kvalitativ sammenligning af visninger af Forældre til spædbørn og førskolebørn«. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, vol. 9, nr. 1, december 2012, s. 152. BioMed Central, <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-152> .Læs hele artiklen [her](#) .
- Sanders, Taren, et al. 'Type skærmtid modererer virkninger på resultater i 4013 børn: beviser fra den longitudinelle undersøgelse af australske børn'.

International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, vol. 16, nr. 1, nov. 2019, s. 117. Springer Link, <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0881-7>.Læs hele artiklen [her](#) .

- Skouteris, Helen og Leanne Kelly. 'Gentagen visning og samtidig visning af en animeret video: En undersøgelse af faktorer, der påvirker små børns Forståelse af videoindhold'. *Australasian Journal of Early Childhood*, vol. 31, nr. 3, sept. 2006, s. 22-30. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1177/183693910603100305>.
- Strouse, Gabrielle A., et al. 'Co-Viewing understøtter småbørns ordindlæring fra kontingent og ikke-kontingent video'. *Journal of Experimental Child Psychology*, vol. 166, februar 2018, s. 310-26. ScienceDirect, <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2017.09.005> .Læs hele artiklen [her](#) .
- Sweetser, Penelope, et al. 'Aktiv versus passiv skærmtid for små børn'. *Australasian Journal of Early Childhood*, vol. 37, nr. 4, dec. 2012, s. 94-98. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1177/183693911203700413> .
- Vandewater, Elizabeth A., et al. 'Godt brugt tid? Relateret tv-brug til børns fritidsaktiviteter«. *Pædiatri*, vol. 117, nr. 2, februar 2006, s. e181-91. PubMed Central, <https://doi.org/10.1542/peds.2005-0812> .Læs hele artiklen [her](#) .



Tredje Diskussion Punkt



"De undersøgelser, vi bruger i dag, er for gamle til være relevant"

Videnskaben er langsom. Dette føles især sandt, når man ser på effekten af skærme på børn. For at få en reel fornemmelse af, hvordan skærme kommer til at påvirke et barns udvikling, vil man ofte lave det, man kalder 'langsgående undersøgelser', hvor man følger en gruppe børn over en årrække.

Efter eksperimentet er slut, har videnskabsmanden brug for tid til at analysere resultaterne. Inden resultaterne offentliggøres, skal denne analyse underkastes en peer review-proces. Det betyder, at mellem design af en undersøgelse og offentliggørelse af resultater, kan der nemt gå fem til seks år.

Fem til seks år ser ud til at være lang, når man sammenligner det med medielandskabet, der ser ud til at ændre sig fra minut til minut. Mange af de undersøgelser, vi stoler på i dag for at drage konklusioner om skærme, stammer fra før 2010, før den smarte revolution ville ændre vores forhold til vores digitale enheder. Få undersøgelser har redegjort for de børn, der voksede op under COVID-pandemien, som øgede skærmtimer for både voksne og børn.

I denne forstand beskriver videnskaben sjældent virkeligheden

vi står over for i øjeblikket. Det betyder dog ikke, at ingen af de undersøgelser, der er gennemført indtil videre, er nyttige for os. Mens fjernsynet, tabletten og smartphones tilbyder forskellige former for engagement, deler de også mange egenskaber. De mangler alle andre menneskers reaktionsevne, som vil tilpasse deres reaktioner efter spædbarnet. De holder det lille barn i en passiv tilstand med lidt eller ingen fysisk bevægelse eller eksperimentering med genstande. For babyer, som ikke kan manipulere berøringsskærme korrekt, bruges de ofte til at vise den samme type indhold.

Hvis fjernsyn, tablets og smartphones er blevet korreleret med negative effekter på barnets udvikling, er det mere end sandsynligt, at andre skærbaserede medier også vil påvirke dem negativt, i hvert fald for aldersgruppen 0-3 år, hvilket er næppe vinde meget ud af nye teknologiske funktioner.

Hvordan går man fra uperfekt videnskab til regulering?



Ovenfor har vi diskuteret nogle af de spørgsmål, der animerer det spirende videnskabelige felt på skærme i håbet om, at det vil hjælpe dig med at forstå de til tider modstridende beskeder, du måske hører fra folk, der betragtes som eksperter på skærme og overeksponering.

Som vi allerede har sagt: uenighed inden for den videnskabelige verden er normal. Faktisk er det en rigtig god ting. Det er det, der driver os mod nye videnskabelige eksperimenter og en bedre forståelse af de fænomener, der optager os. Der er stadig masser af spørgsmål at udforske omkring brug af skærme, som kan hjælpe os med at bestemme alvoren af overdreven skærmb brug, de direkte virkninger af skærme på børns hjerneneuroner og potentielle forbedringsbetingelser for skærmeksponering (i det mindste for børn, der er gamle nok til at skelne mellem forskellige typer indhold og interagere med skærme på en meningsfuld måde).

Lige så vigtigt er det, at dissens, som er et naturligt træk ved videnskaberne, ikke misbruges til unødigt at standse politisk handling. Som dokumentaren *Fremstillingen af uvidenhed* (original titel: *La Fabrique de l'ignorance*) viser, at forskere historisk set er blevet hyret til at udføre videnskabelige eksperimenter, der ville så tvivl om hypoteser, der ellers er bevist af det videnskabelige samfund, såsom sammenhængen mellem tobak og lungekræft eller menneskeskabte CO₂-udtag og klimaadvarsel. Her er industrien afhængig af videnskabens naturlige mekanismer – at identificere blinde pletter i tidligere forskning – for at fremkalde unødvendig forvirring i en politisk sfære.

Dermed ikke sagt, at alle, der bestrider de negative effekter af skærme, bliver betalt af store tech-virksomheder – langt fra.

I stedet håber vi at fremhæve, at videnskabens logik og politikens logik ikke må forveksles. Mens videnskabsmænd søger at fremhæve huller i vores viden, bliver folkevalgte ofte bedt om at træffe beslutninger baseret på ufuldkommen bevis. Hvis politikere skulle vente på, at et videnskabeligt samfund blev enige om et emne, ville de ofte risikere at reagere alt for sent på overhængende trusler.

De fleste af os så, hvordan en ekstrem version af politisk risikovurdering ser ud under COVID-19-pandemien, hvor statsledere ville træffe beslutninger ved at evaluere den ufuldkomne viden, der er tilgængelig om virussen, det sandsynlige menneskelige og økonomiske tab forbundet med forskellige typer indgreb, og deres respektive politiske dagsordener. Mens nogle lande klarede sig bedre end andre med at håndtere virussen, var det ikke fordi de fulgte en videnskabeligt bevist dagsorden. Retrospektivt kombinerede de strategier, der viste sig at være de mest succesrige, en forsigtig holdning og hurtig beslutningstagning (se lande som New Zealand eller Island).

Den massive tilstedeværelse af skærme er naturligvis meget forskellig fra den forstyrrende og dødelige kraft af en global pandemi. Der kan dog drages nogle paralleller: begge er globale fænomener; begge er næsten umulige at regulere, hvis de udelukkende er afhængige af individuelle handlinger. Mens virkningerne af COVID-19 er øjeblikkelige og dramatiske, er skærme lumske på forskellige måder. I modsætning til COVID-19 kan ingen vaccine få vores afhængighed af skærme til at forsvinde.

Det betyder, at vi ved regulering af adgangen til skærme bliver nødt til at komme med regler, der kan tåle over tid. Heldigvis er det ikke nær så ekstremt at begrænse adgangen til skærme som at holde folk i deres hjem i mange måneder ad gangen. Som vi har set ovenfor, synes det ikke at sætte barnet tilbage på nogen måde at tilbringe de første år af livet uden skærme. Økonomisk set ville konsekvenserne af at gøre skærme mindre attraktive også være langt mindre skadelige end den udbredte lukning af arbejdspladser, der fandt sted under pandemien. Det er rigtigt, at regulerende skærme

ville indebære målretning mod visse virksomheder inden for tech-industrien, men det ville aldrig alvorligt påvirke den bredere globale eller nationale økonomi.

På trods af de tilsyneladende få risici forbundet med skærmregulering, har kun ét land indtil i dag indført et ambitiøst sæt politikker, der sigter mod at reducere den tid, børn tilbringer foran skærmen. I 2021 indførte den kinesiske regering et 'videospilforbud', som forhindrer børn under 18 år i at spille videospil i løbet af ugen, og begrænser spil til en time om dagen i weekenden. Denne form for intervention er afhængig af et sofistikeret overvågningssystem, der tilsidesætter individuelle rettigheder, og derfor er denne 'kinesiske model' faktisk ikke egnet til en europæisk kontekst. Selvom dette er sandt, kan europæiske lande lære af en politik, der anerkender officielle organers ansvar for at minimere det, som kinesiske embedsmænd er blevet kaldt "åndelig opium". Den kinesiske regering har vist, at når man afvejer de potentielle risici ved at handle og ikke handle på børns adgang til skærme, er der grund nok til handling.

Mens statslig regulering endnu ikke er set på det europæiske kontinent, har indflydelsesrige institutioner siden slutningen af 1990'erne brugt de tilgængelige videnskabelige undersøgelser til at formidle råd om, hvordan man bruger skærme omkring børn. Allerede i 1999 udkom The American Academy of Pediatrics med deres første sæt officielle råd om skærmb brug, som fremmede en ingen skærmpolitik for børn under to år. I 2019 offentliggjorde Verdenssundhedsorganisationen en rapport, der råder forældre til at begrænse skærmtid for børn under fem år. Denne guide indeholdt også råd, der understreger vigtigheden af regelmæssig fysisk aktivitet, leg og uafbrudt søvn (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf>). Le Haut Conseil de la Santé Publique fra Frankrig råder til, at skærme skal undgås, medmindre de er passende ledsaget af forældre.

Det franske kollektive COSE (kollektiv overeksponering for skærm) er blevet kendt for at gå ind for det, de kalder '4 NEJ':

1. Ingen skærme om morgenen.
2. Ingen skærme under middagen.
3. Ingen skærme før du sover.
4. Ingen skærme i barnets soveværelse.

Barnets udvikling forstyrret



Hvordan udvikler barnet sig inden for dets første leveår til et væsen, der kommunikerer med sofistikeret grammatik, forstår symboler, metaforer og begreber, regulerer sine følelser og har empati med andre? Det er et spørgsmål, der har optaget børnelæger, psykologer, neurovidenskabsmænd og psykoanalytikere gennem det sidste århundrede.

Mens nogle forsøger at besvare dette spørgsmål ved at se på vores medfødte egenskaber, er de fleste enige om, at omgivelserne er medvirkende til at forme barnet. Med de seneste opdagelser inden for epigenetik ved vi, at vores omgivelser bogstaveligt talt kan påvirke, hvordan vores gener fungerer. Fra at observere børn, der vokser op uden forældre, har mange understreget vigtigheden af tidlige relationer for barnets evne til at tilegne sig de evner, det er afhængigt af for dets sociale velvære, og især understreget relationen til forælderen eller forældrefiguren. Mange aspekter af denne relation behandles ubevidst af forælderen. Det går ud på at se på barnet, smile til barnet, tale til barnet, pege på genstande, skabe betingelser for leg, sætte grænser og langsomt lade barnet skabe sin egen verden uafhængig af forælderen, være for sig selv. Lige så ubevidst, vi

lader ofte skærmen komme ind mellem os selv og barnet under disse dyrebare hverdagsinteraktioner. Et ellers velfungerende barn kan komme sig over kortvarig omsorgssvigt, men hvis denne adfærd gentages, kan hun begynde at kompensere på måder, der er skadelige for hende selv og dem omkring hende. For at undgå sådan skade behøver du ikke at være en 'perfekt' forælder. Det er snarere vigtigt at sikre, hvad vi kan henvise til som handlinger af almindelig opmærksomhed. Med ordene fra Hakima Yakuben, en forældreambassadør for begrundet skærmbrug, der svarede på en videnskabsmand, der spurgte til de plejepraksis, hun havde indført for at bekæmpe overeksponering: 'Det, du kalder omsorg, det kalder jeg bare at passe mit barn'.

Af alle babyer i dyreriget er den menneskelige baby langt den mest afhængige. Mens store primater opnår uafhængighed efter et par år, stoler menneskebarnet på sine forældre, familie eller samfund i op til to årtier for at udvikle de evner og viden, det er afhængigt af for at blive fuldt integreret i voksenverdenen.

Denne afhængighed er så meget desto mere akut de første måneder efter fødslen. Nogle anser faktisk den menneskelige baby for at være født for tidligt! Når det kommer til verden, er barnets hjerne en fjerdedel af størrelsen af den voksne hjerne, den omtrentlige størrelse af en chimpanse hjerne. Mens hun har alle sine neuroner (hjerneceller), er det først efter fødslen, at disse neuroner først begynder at forbinde sig til det, der kaldes synapser. Synapser er det, der giver os mulighed for at sanse, bevæge os, kommunikere, gemme minder og udføre næsten enhver kognitiv funktion, du kan tænke på. I løbet af barndommen skabes der flere synapser end på noget andet tidspunkt i livet. For spædbarnet skabes tusind nye neurale forbindelser hvert sekund. Når vi bliver ældre, vil produktionen af synapser bremse betydeligt. Faktisk vil hjernen begynde at eliminere unødvendige synapser i en proces, der kaldes beskæring for at sikre en mere effektiv hjernefunktion. Det betyder, at barndommen er det mest belejlige tidspunkt til at etablere de hjernestrukturer, der kræves for forskellige typer af læring.

Oprettelsen af synapser afhænger af ydre stimuli. Faktisk har undersøgelser vist, at hjerner hos omsorgssvigtede børn udvikler sig forskelligt, hvor de værste tilfælde af omsorgssvigt fører til langvarig kognitiv svækkelse. Disse undersøgelser bekræfter, at børn ikke kun har brug for tilstrækkelige næringsstoffer for at udvikle sig ordentligt: de afhænger også af, hvad vi kan kalde følelsesmæssig og kognitiv næring. I denne del af guiden vil vi forsøge at beskrive, hvordan denne form for affektiv og kognitiv næring ser ud.

Vi vil gøre dette ved at henvise til forskellige udviklingsteorier, som er udtænkt af praktikere og videnskabsmænd, som har arbejdet tæt sammen med børn og deres familier. I modsætning til de empiriske undersøgelser, vi så på i det foregående kapitel, tilbyder de brede teorier om, hvad der sker i forholdet mellem forælder og barn, ved at trække på en række videnspraksisser, såsom førstehåndsobservationer, videnskabelige undersøgelser, filosofi, sund fornuft, intuition og empati. Vi vil for eksempel referere teorier fra psykoanalysen, som er en af de første skoler til systematisk

argumentere for, at det, der sker i barndommen og spædbarnet, vil påvirke os helt ind i vores voksne liv, en hypotese, der siden er blevet bekræftet af neurovidenskabelige undersøgelser. På grund af dens varierede metoder er psykoanalyse også praktisk, hvor videnskabelige observationer kommer til kort, ved at give foreløbige svar på spørgsmål som: Hvordan bliver babyen bevidst om sig selv? Hvad giver anledning til eftertanke og tænkning? *Hvad gør (barnets) liv værd at leve?* Endelig er psykoanalyse interessant i denne sammenhæng, fordi den er udviklet i kliniske omgivelser, i direkte kontakt med patienter. I modsætning til beskrivende videnskabelige undersøgelser, og i modsætning til det meste af filosofien, blev de opfattet som handleredskaber, brugt til at sætte gang i nye måder at gøre og være på.

Det betyder ikke, at du skal forvente meget specifik rådgivning, som 'at lave babyalgoritmer' eller 'spille Mozart for fosteret'. Faktisk kan mange af de (inter)handlinger, vi vil nævne, virke næsten banale. De er så indgroet i vores måder at passe børn på, at de ofte bliver uset. Det er måske derfor, vi ikke altid anerkender deres betydning. Selvom der er et væld af måder at anerkende professionelle eller akademiske færdigheder på, vil du opdage, at vi er meget dårligere til at beskrive den praksis, der kræves som forælder, uanset om det er for at være opmærksom, at sætte dig selv i stedet for, at reagere, at være utroligt (!) tålmodig, anmassende, fast, opfindsom, at vide, hvornår man skal give slip, og hvornår man skal sætte foden ned. Og det er et reelt problem. Uden de rigtige ord til at beskrive noget, kan vi ikke værdiansætte og forsvare det.



Til formålet med denne guide vil vi tilbyde dig tre ord til tænk igennem: **Synkroni, frustration og leg**

Det er ikke kun, at disse dynamikker er utrolig vigtige for barnets psykologiske udvikling. Som vi vil forsøge at vise, kan ingen smartphone eller tablet i dag overhovedet sikre nogen af dem på trods af, hvad vi nogle gange får til at tro. Her som andre steder er menneskelige relationer uerstattelige.



'Jeg beder om, at dette, som naturligvis gøres godt af mødre, der passer deres babyer, ikke skal tages for givet,' skriver børnelægen DW Winnicott. Med denne guide er det også vi.

01

Synkroni



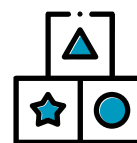
02

Frustration



03

Spil





"Når jeg ser, bliver jeg set, så jeg eksisterer. Jeg har nu råd til at kigge og se. Jeg ser nu kreativt ud, og det jeg opfatter, opfatter jeg også"

DW Winnicott

I de første levemåneder indgår forældrene i et nærmest symbiotisk forhold til barnet og tilpasser sig dets behov, gestus og udtryk. Det er denne tilpasningsevne, vi henviser til, når vi taler om 'synkroni'.

Psykoanalytikeren DW Winnicott brugte udtrykket *God nok morat* beskrive noget lignende. The Good Enough Mother (som ikke nødvendigvis er den biologiske mor), er en person, der kan intuere barnets følelser og reagere på dem, tilpasse deres krop til barnets krop eller – med Winnicotts ord – ændre deres 'holding' og 'håndtering' for at formilde hende.

For at holde og håndtere barnet på en tilfredsstillende måde, skal forælderen give barnet sin fulde opmærksomhed. Med digitale enheder ved hånden er sådan fuld opmærksomhed konstant truet. At blive mødt med splittet opmærksomhed kan være frustrerende nok for en voksen, men for et ungt spædbarn er indsatsen mere alvorlig. I modsætning til voksne har spædbørn ikke udviklet evnerne til at relativere øjeblikkelige opmærksomhedsfald. Faktisk tyder meget på, at det lille barn stadig ikke ved, hvordan det skal skelne mellem sig selv, sine behov og sit miljø. Hvis disse elementer er i modstrid, skriver Winnicott, vil det være, som om hele spædbarnets verden går i stykker. Han skrev før fremkomsten af skærme, og derfor var hans primære bekymring forældre, der led af depression, som var så opslugt af deres egen lidelse, at de ikke var i stand til at reagere på barnets følelser. Det diskvalificerer dog ikke hans argumentation for denne sammenhæng. For spædbarnet er der ingen måde at skelne mellem 'fanget af skærmen' og 'deprimeret'. Det, hun registrerer, er et miljø, der ikke opfylder sit behov, hvilket, hvis det opleves systematisk, kan føre til tilbagetrækning og frigørelse fra omverdenen.

Synchrony guider også tidlig kommunikation med barnet. Vi ved, at børn interesserer sig for dyreansigter, og at de fra tre måneders alderen får en særlig interesse for andre menneskeansigter. Når den nyfødte ser mod et menneskeligt ansigt, hvad ser den så? Ofte vil den se sig selv spejlet tilbage. Uden at være klar over det, er vi tilbøjelige til at efterligne det nyfødte barns udtryk: et smil mødes med et smil, et rynke pande med en rynke, et gabe med et gab. Faktisk har undersøgelser fundet ud af, at mødre, der engagerer sig i deres barn, vil efterligne dets udtryk én gang i minuttet! Winnicott omtaler dette fænomen som 'spejling'. Han foreslår, at før den berømte 'spejlingsfase' beskrevet af den franske psykoanalytiker Jaques Lacan, vil barnet se sig selv afspejlet i forældrenes ansigt. At se sig selv efterlignet, skriver Winnicott, vil give barnet mulighed for at tilskrive billeder til deres indre tilstande.

Interessant, nyere ^{undersøgelser} fra Udviklingspsykologien tyder på, at børn, hvis forældre har efterlignet deres udtryk, selv vil være bedre til at efterligne. I lang tid har videnskabsmænd betragtet børns tendens til at efterligne handlinger som et resultat af en medfødt kvalitet, hvad de omtalte som et 'spejlingsgen'. I bogen *Cognitive Gadgets* fremfører psykologen Cecilia Heyes det argument, at imitation, ligesom andre kognitive funktioner som læsning og cykling, erhverves gennem sociale interaktioner. Hun viser, at både børn og voksne har svært ved at efterligne en handling, hvis de ikke får hjælp af spejle, hvad enten de er livløse (et objekt-spejl) eller animerede (et forældre-spejl). Vi er nødt til at se handlingen, mens vi gør den, for at kunne kopiere den senere - det vil sige, medmindre vi allerede ved, hvordan man efterligner lignende handlinger. Det betyder, at børn, hvis forældre har efterlignet deres bevægelser, er mere tilbøjelige til at lære at efterligne de samme bevægelser og mere tilbøjelige til at opfange nye gestus senere i livet.

Ligesom vi ubevidst rynker vores ansigter til teatraliske udtryk, når vi står foran et barn, har vi også en tendens til at tilpasse den måde, vi taler på, og skifte til det, der nogle gange omtales som 'baby speak'. Baby tale er karakteriseret ved overdrevne mundbevægelser, en højere stemme og gentagelse af ord og sætninger. Vi ved i dag, at det at tale på denne måde faktisk hjælper barnet til at tilegne sig sproget hurtigere. Forældre har også en tendens til at efterlade mellemrum mellem sætninger, hvilket angiver de øjeblikke, hvor barnet til sidst vil reagere: her, begyndelsen på dialog.

Psykiateren og psykoanalytiker Daniel Stern foreslår, at når børn bliver ældre, har forældre en tendens til at erstatte direkte imitation med differentieret imitation, en slags non-verbal kommunikation. De vil begynde at omforme barnets affekter ved at bruge udtryk, fagter eller handlinger. Han kalder omarbejdningen af påvirker afstemninger. I bogen *The Interpersonal World of the Infant* beskriver Stern, for at vise, hvordan en afstemning kan se ud, en ung dreng, der begejstret rækker ud efter et stykke legetøj, og en forælder reagerer på situationen med et 'uuuh uhh' for at udtrykke den begejstring, barnet er oplever i det øjeblik. Gennem afstemninger, skriver han, begynder barnet at tilegne sig følelsen af at dele den samme oplevelse eller virkelighed som en anden, det der også er kendt som intersubjektivitet.

Skærmen, uanset hvor interaktiv den er mærket, kan ikke noget af dette. Den taler ikke på en måde, der er tilpasset spædbarnets følsomhed, og den efterlader ikke plads til, at barnet kan gribe ind. Den kan ikke fortolke barnets affektive tilstand og omforme den til at ændre reaktioner eller handlinger. Sproget i videoer er standardiseret og indeholder få af de variationer eller intonationer, som mennesker ubesværet skifter imellem. Skærmen forstærker ikke lyden med udtryk, der er tilpasset babyens humør og reaktioner. Uden efterligning vil barnet ikke lære at efterligne. Uden plads til at svare, vil den ikke føle noget ønske om at kommunikere tilbage.

Det er da bekymrende, når skærmen kommer til at forstyrre situationer, der er særligt befordrende for imiterede spil. Når barnet er født, kan det se fyrre centimeter frem. Fyrre centimeter er tilfældigvis den omtrentlige afstand mellem forælderen og barnet, som forælderen holder, ligesom under amning. I nogle år nu har virksomheder annonceret smartphoneholdere, som du kan sætte på din pande, for at fange spædbarnets opmærksomhed, når det er i armene på den voksne. I stedet for signaler om sit indre liv, eller det indre liv hos dem omkring det, vil babyen blive udsat for legemlige billeder, der ikke indeholder nogen information om sig selv, og som ikke giver mulighed for at lære.

I dag ville mange forældre vide bedre end at stikke en smartphone på hovedet. Alligevel vil mange af de samme forældre have en enhed ved hånden eller i nærheden, når de interagerer med barnet. Der er intet usædvanligt ved dette, da vi generelt har en tendens til at have en enhed ved hånden, uanset hvor vi er, eller hvad vi gør. Faktisk er det så almindeligt, at vi i dag har et navn for, når teknologien kommer til at forstyrre sociale relationer. Vi kalder det *technoference*. Som vi har vist ovenfor, er de følte konsekvenser af tevalg meget mere akutte for et barn end for en voksen. For at få et visceralt billede af den nød, en sådan forstyrrelse kan fremkalde, anbefaler vi, at du vender dig til eksperimentet med stillestående ansigter, som den amerikanske udviklingspsykolog Edward Tronick har udtænkt. Under dette eksperiment bliver en mor bedt om at møde sit barn uden udtryk. Inden for få sekunder begynder barnet at forvride sig og græde, før det bryder sammen, da det ikke er i stand til at genvinde moderens opmærksomhed. På mindre end et minut trækker barnet sig tilbage og drejer hovedet og kroppen væk fra moderens udtryksløse ansigt. Til sidst bryder moderen den 'onde besværgelse' og bliver igen lydhør. Babyens humør ændrer sig næsten øjeblikkeligt. Gennem forældrens engagerede blik føler barnet sig igen trygt indeholdt i verden.





"Det er værd at bemærke, at hvis du har gjort det godt i de tidlige stadier og stadig gør det godt, kan du ikke regne med en problemfri drift af maskinen. Faktisk kan du forvente problemer."

DW Winnicott

Det er så meget desto vigtigere at fremhæve vigtigheden af frustration, fordi vi sjældent tænker på frustration som noget værdifuldt. Faktisk leves fraværet af frustration for mange forældre som en positiv ting. Mange bruger smartphonen for at undgå konflikter med barnet – for at få hende til at tie stille eller efterkomme. Imidlertid har mange psykoanalytikere fremsat argumentet om, at frustration, ligesom synkroni eller leg, spiller en vigtig rolle i spædbarnets psykiske udvikling.

At acceptere frustration er anderledes end at provokere frustration. Uanset hvor god en forælder er, vil de uundgåeligt fejle i at tilfredsstille ethvert behov hos deres barn. Og det er ikke nødvendigvis en dårlig ting. Det hele afhænger af arten og hyppigheden af denne form for 'fejl'. I sit arbejde skelner Heinz Kohut mellem 'optimal frustration' og 'kronisk frustration'. Mens kronisk frustration er et resultat af fortsat afsavn, finder optimal frustration sted i et miljø, hvor barnet føler sig generelt forstået og set. Førstnævnte vil sandsynligvis have negative konsekvenser for barnets psyke, hvorimod sidstnævnte tilbyder øjeblikke af potentiel modning ved at introducere barnet til en mere realistisk følelse af forholdet mellem sig selv og verden.

Winnicott når frem til en lignende konklusion i sit arbejde. Han beskriver processen med realitetsaccept som en slags desillusion, hvor barnet lidt efter lidt kommer til at acceptere, at det ikke har fuld kontrol over sine omgivelser. Det er vigtigt, at det lille barn føler sig almægtig i de første måneder efter fødslen, skriver han, men lige så vigtigt, at forælderen til sidst bryder denne illusion, som hvis

båret ind i voksenlivet ville blive betragtet som en slags vanvid. Det er også derfor, Winnicott insisterer på, at moderen (eller plejefiguren) skal være god nok (at give et miljø, der på de fleste tidspunkter møtter barnets primære behov) – ikke perfekt.

Psykoanalytikeren Wilfred Bion ser også vækstpotentiale i frustration på betingelse af, at det bliver varetaget af forælderen. Han tolker frustration som en naturlig reaktion på det, han kalder 'rå følelser': ufiltrerede sansereaktioner, som barnet endnu ikke har de begrebsmæssige redskaber til at give mening til. Bion kalder også disse reaktioner for beta-elementer. Han hævder, at den eneste måde at tolerere rå fornemmelser af frustration på er at repræsentere dem i vores sind som tanker. I løbet af de første måneder af livet har spædbarnet stadig ikke udviklet værktøjerne til at skabe den nødvendige afstand til at 'tænke' en følelse. Derfor skriver Bion, hun vil stole på, at hendes forælder gør det for hende. Forældrenes rolle er, som han ser det, at lindre den ufiltrerede oplevelse af beta-elementer ved at indeholde disse følelser: at påtage sig barnets oplevelse af frygt, bearbejde den og præsentere den tilbage for barnet i et tåleligt format. Han beskriver denne transformation af beta-elementer til tanke som en alfa-funktion. I udvekslingen mellem beta- og alfa-elementer opstår en form for fælles tænkning – hvorfor han vil fortsætte med at beskrive forældre-barn-dyaden som et tænkende par. Gennem processen med at tænke sammen, vil barnet til sidst internalisere forældrenes tolerance, hvilket vil skabe det mentale rum, der giver hende mulighed for at udvikle sine egne tankerepræsentationer af de fornemmelser, hun gennemgår.

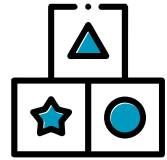


'At blive vred for første gang i atten måneder må være skræmmende for et barn', skriver Winnicott i et papir om aggression. Med skærme omkring er det en reel mulighed at holde vreden på afstand gennem det meste af barndommen. Hvis forældre henvender sig til skærme, er det, fordi det er en garanteret opskrift på ro og stilhed. Men som vist ovenfor forhindrer frustration også barnet i at lære at håndtere negative følelser. I stedet for at få frustrationen til at 'forsvinde', er forældrenes rolle at vise, at frustration ikke er unormal eller farlig.

Frustration kan være et tegn på ægte nød. På andre tidspunkter bruges det bevidst af barnet som en måde at kommunikere og afgrænse grænser på. Loven om afslag er allerede manifesteret i de første måneder af livet. Overvej bare spisetider. Fra de første uger vil barnet dreje hovedet væk fra brystet for at indikere, at hun ikke er sulten, og senere smække hendes læber for at blokere maden i at komme ind. Den franske børnemadforening rapporterer, at en tredjedel af børn under 3 år i Frankrig udsættes for skærme under måltiderne. Når den fanges af en skærm, berører forælderen barnet hendes evne til at skelne og kommunikere sine egne behov og ønsker. Psykoanalytikeren René Spitz har været særlig opmærksom på tidlige tegn på afslag, og dedikeret en hel bog til udsigelsen af ordet nej. Ligesom Bion betragter Spitz nej som et vigtigt skridt til at udvikle nye mentale evner. Nej, hævder han, er et af de første tegn på, at barnet er blevet en selvstændig agent, der kan komme i konflikt med sine forældre. Hvor frustrerende det end kan laves, er nej'et et tegn på bemærkelsesværdig bevidsthed om selvet og en evne til at kommunikere abstrakte ideer, som negation. Selvom det er kontraintuitivt for nogle forældre, er der

ofte mere grund til bekymring, hvis et barn *aldrig* siger nej, end hvis et barn stædigt engagerer sig i uenighedshandlinger.

Selvom forældre måske kommer til at acceptere et nej, kan det være sværere at forstå mere ekstreme reaktioner af vrede. Nogle gange gennemgår børn episoder med uhæmmet aggression, sparker over og ødelægger ting, udtaler sætninger som 'jeg hader dig' eller 'jeg vil slå dig ihjel'. Nogle gange vil de påføre deres forældre reel skade ved at klø, sparke og bide. Her kan selv den mest viljestærke forælder blive fristet til at række ud efter en skærm, som fungerer som en effektiv sut. Men skærme tillader faktisk ikke barnet at komme til ro. De fanger simpelthen deres opmærksomhed et øjeblik og forskyder problemet til et senere tidspunkt. I en tekst dedikeret til spørgsmålet om aggressivitet, beder Winnicott os om at stole på et andet 'værktøj': vores evner til empati. Han skriver, hvordan følelser af kærlighed og had er til stede i os, fra vi er helt små. Barnet vil føle ønsket om at påføre andre skade, ligesom det vil føle ønsket om at beskytte dem mod skade. Han betragter dramatiseringen af had, som manifesteret i anfald eller udbrud, som en sund reaktion på denne latente impuls, som ellers vil blive internaliseret. Det er den voksnes ansvar, skriver han, at sørge for, at denne vrede ikke kommer over styr. De burde blive 'en selvstændig autoritet' og skabe et rum, hvor barnet kan udøve deres hang til ødelæggelse uden faktisk at bringe sig selv eller nogen anden i fare. Hvis du gør det, 'vil [barnet] blive mere og mere i stand til at genkende [deres] egen grusomhed, skriver han.' 'Så, og først da', fortsætter han, '[kan det] kontrolleres'.



'Vi lærer at tale med en gryde og en ske'

Erik Osika

'At lege er det, der bliver til kunst, men også religion og videnskab, kort sagt genialt.'

Bernard Stiegler

Der er mange definitioner på leg, men i forbindelse med denne guide vil vi tale om leg ganske bredt som "mødet mellem en subjektiv virkelighed og en ydre verden". Du tænker måske på leg som en slags mellemrum, hvor børn kan begynde at udforske genstande og fænomener ved at underkaste dem deres egne eksperimenterregler. Psykoanalytikeren DW Winnicott betragter legemiljøer som særligt gunstige for skabende handlinger.

Hvis det defineres i disse generelle vilkår, begynder leg faktisk meget tidligt. Allerede før de blev født, er børn blevet registreret, når de interagerer med omgivelserne i moderens mave, tucks og svømmer rundt om navlestrengen (hvorfor nogle børn ender med at blive viklet ind). I løbet af de første måneder af livet vil de vende deres opmærksomhed mod deres egne lemmer, sutte på en finger eller gribe en fod, og senere række ud efter genstande, der bliver præsenteret for dem. Omkring otte måneder gamle får deres interaktion med objekter en mere bevidst karakter: de vil række ud efter bestemt legetøj. Snart vil de begynde at placere legetøjet i et rum, arrangere dem, skille dem ad og samle dem igen. Den schweiziske psykolog Jean Piaget har skrevet meget om vigtigheden af sådanne tidlige objektes eksperimenter. I sit arbejde argumenterer han for, at det er essentielt for udviklingen af intelligens, især i løbet af de første to leveår, som han omtaler som The Sensorimotor Stage. I løbet af denne fase vil barnet opdage verden overvejende gennem dets sanser, gennem syn, berøring, hørelse, smag og lugt. Ved at gribe efter genstande, sutte på dem, samle dem op eller lade dem falde, vil hun begynde at danne sig ideer om genstandens kvaliteter,

hvilket ifølge Piaget vil føre til udvikling af mere generelle begreber. Et kognitivt gennembrud er, hvad Piaget kalder Object Permanence: forståelsen af, at objekter eksisterer, selv når de ikke kan sanses. Han observerede, hvordan små børn på seks måneder vil miste interessen, når en genstand er ude af syne, hvorimod småbørn på 18-24 måneder vil begynde at lede efter genstanden. Piaget hævder, at hvor en seks måneder gammel ser en genstand, føler en tekstur, hører en lyd og lugter en lugt, vil et barn på 18 måneder have organiseret dette input i et enkelt koncept: et legetøj.

Vi kan faktisk ikke sætte os selv ind i det lille barns sind, men fund inden for neurovidenskab synes at understøtte Piagets teorier, ved at vise, hvordan begreber aktiverer forskellige områder af hjernen, der er forbundet med sanserne. Vi ved også, at stimulering af mere end én af vores sanser vil hjælpe os med at bevare viden på lang sigt. Det virker mere end sandsynligt, at hvis et barn kun kender et objekt gennem én sans (som gennem syn på skærmen), så mangler hun den grundlæggende information, der vil give hende mulighed for at tilskrive mening til det, hun ser. Observationer fra jorden bekræfter denne hypotese. Børnelæger vidner om børn, der kender navnene på farver eller tal, men som ikke kan forbinde dem med mængden af rigtige genstande. Mens undersøgelser tyder på, at kognition ikke ligefrem udvikler sig i faste stadier, som Piaget forestillede sig, compromitterer det ikke hans anden store, og måske vigtigere, hypotese: at spædbørn ikke er tomme kar, der er klar til at 'blive fyldt op med viden'. Hvis de stilles under de rigtige forhold, er børn dygtige selvstændige lærende – som 'små videnskabsmænd', som han skrev.

DW Winnicott har også viet store dele af sit forfatterskab til begrebet leg. Han er især kendt for sin analyse af *det ene specielle legetøj* de fleste småbørn har en tendens til at blive knyttet til. Han omtaler dette specielle legetøj som et forbigående objekt. I en verden, der stadig består af overvejende ukendte genstande og fænomener, er det forbigående objekt 'et hvilested'. Det er en buffer mellem babyen og den ydre verden, og fungerer som en hjælp, når barnet skal skilles fra sin primære omsorgsperson. Uanset om det er i form af en bamse, en klud eller andet legetøj, er det forbigående objekt 'fundet-skabt': det findes allerede i verden, men får mening gennem barnets investering i det. At investere i objektet involverer at handle på og med objektet. "For at kontrollere, hvad der er udenfor," skriver Winnicott, "skal man gøre ting". "At gøre ting" til de forbigående genstande åbner op for de mere sofistikerede former for leg for ældre børn, som også består i at anstifte handlinger et sted mellem objektiv virkelighed og deres egen fantasi; og senere for det, Winnicott refererer til, i store træk, som *Kultur*, som manifesteret i kunst, videnskab og religion.

Er smartphonen et forbigående objekt? spørger børnepsykiateren Marie-Claude Bossière i sin bog *Babyen i den digitale tidsalder*. Mens afhængigheden af en digital enhed kan ligne afhængigheden af en bamse, er dynamikken mellem barnet og skærmen helt anderledes. Først og fremmest tilbyder smartphonen ikke et hvilested. Når det er foran skærmen, fanges barnets opmærksomhed af lys og bevægelse, og så er der ikke tid for barnet til at lade op eller bearbejde nye indtryk. For det andet tilskynder skærmen ikke til at gøre noget. Barnet kan ikke investere sig selv i en smartphone – det giver ingen muligheder for skabelse. For det tredje er skærmen sjældent forbigående. Hvorimod

barn har en tendens til at vokse ud af deres legetøj eller tøj, når de har internaliseret den sikkerhed, det repræsenterer, tillader skærmen ikke denne form for frasalg. Ved at appellere til vores instinkter kan det blive en kilde til afhængighed hele vejen frem til voksenlivet. For at opsummere det i en sætning kan man sige, at det forbigående objekt tilbyder en åbning til verden (gennem leg og senere kultur), hvorimod skærmen har en tendens til at lukke spædbarnets verden.

Hvis dynamikker af synkronisering og frustration sker i direkte interaktioner mellem forældre og barn, er forældrene lidt forskudt i legesituationer. I modsætning til hvad nogle forældre tror, er det ikke deres ansvar at komme med spillereglerne. Tværtimod. Som det ses ovenfor, er leg mest værdifuld, når barnet selv skal lave sine regler. Forælderens rolle er ikke at lege, men at skabe betingelserne for leg. At skabe disse betingelser kan være ret subtil. Det består overvejende i at være nærværende, opmærksom på og støttende til barnets handlinger. Når barnet begynder at manipulere med genstande, vil barnet ofte se mod den voksne for at få tryghed. I nogle henseender er det ikke meget anderledes at lære at lege fra at lære barnet at være alene. Paradoksalt nok, skriver Winnicott, vil barnet lære at være alene i nærvær af en anden. Først når barnet føler sig trygt alene i selskab med andre, vil det være klar til at være ordentligt alene. På samme måde vil børn, der støttes i leg, snart blive selvstændige legeagenter, som i sidste ende vil frigøre tid til deres forældre. Hvis de opmuntres, bliver små børn hurtigt selvstændige

– og selvstændig gennem – leg. Faktisk, når det kommer til leg, kunne de fleste voksne lære meget af deres børn.



Hvorfor regler er komplicerede (*opmærksomhed, alle babyer er forskellige*)

For et guideformat kan det virke mærkeligt, at vi præsenterer lange afsnit med tekster i stedet for punktopstillinger, tommelfingerregler eller trin, der skal følges. Det gøres ganske bevidst. For de tre dynamikker i Synchrony, Frustration eller Play, ville vi ikke være i stand til at fortælle dig præcis, hvordan du udfører dem med dit barn. Et spædbarn vil reagere godt på en forælder, der efterligner deres udtryk i perfekt synkronisering, mens et andet vil kede sig og kræve små variationer. Nogle gange er frustration et tegn på ægte nød, og nogle gange er det en måde at teste grænser på; afhængigt af hvilken det er, vil der være behov for en anden type svar.

Hvis du kan observere forskellige reaktioner, er det fordi børn er forskellige. I modsætning til hvad man har troet i lang tid, bliver børn født ind i denne verden med forskellige personligheder. Den amerikanske børnelæge Berry Brazelton var en af de første til at demonstrere, hvordan børn lige efter fødslen viser forskellige sæt af kapaciteter og vil reagere forskelligt på lignende stimuli. Med det, der er blevet kendt som The Brazelton Neonatal Behavioral Assessment Scale, eller blot The Brazelton Test, ville han teste børns adfærdsmæssige reaktioner for at indikere barnets styrker og sårbarheder med det formål at hjælpe forældre med at tilpasse deres omsorgsstrategier til deres barn.

Nogle børnelæger udfører Brazelton-testen i dag. Men selv uden testen kan man udlede meget om barnets personlighed ved at være meget opmærksom på hende. Som argumenteret af Winnicott og

andre, forældre er særligt følsomme over for at opfange deres børns signaler, om ikke andet fordi de normalt er de mennesker, der bruger mest tid sammen med dem. Det betyder dog ikke, at der ikke er plads til at blive endnu mere følsom over for barnets stiltiende kommunikation. I bogen *Kognitiv gadgets*, argumenterer Cecilia Hayes for, at det, vi nogle gange omtaler som 'tankelæsning', ikke udvikler sig naturligt. Hun sporer denne kapacitet til fremkomsten af læsning og litteratur, som for første gang gav os indsigt i forskellige typer af subjektiviteter, hvilket gjorde os dygtigere til at forestille os, hvad mennesker omkring os kunne tænke og opleve.

På samme måde forekommer det naturligt, at læsning om barnets indre liv og oplevelse vil gøre os bedre til at sætte os i hendes sted. I dette kapitel har vi forsøgt at give dig nogle elementer, der kan hjælpe dig i denne retning, ved at redegøre for forskellige fortolkninger af barnets tidlige oplevelse af at være i verden. Som sagt i indledningen er disse fortolkninger afhængige af lige store mængder videnskabelig viden og fantasi. Et andet virkelig interessant eksempel, der kombinerer disse to vidensformer er *Babyens dagbog* af psykologerne Daniel Stern, der redegør for de første seks måneder af livet set fra spædbarnets perspektiv. Alligevel er den mest interessante øvelse måske selv at vove en sådan dagbog, om end bare i dit sind, ved at stille dig selv spørgsmål som (se nedenfor).

- Hvad ser min baby lige nu?
- Hvilke sanser stimuleres?
- Hvad kunne mit barn overhovedet forstå ud fra den givne kontekst?
- Giver det hende mulighed for at kommunikere?
- Tillader det hende at skabe?



03

Hvad er
Medvirkende
Forskning?



Introduktion



Som det kan ses i det foregående kapitel, har vi masser af information tilgængelig, som kan hjælpe os med at forstå fænomenet overeksponering af små børns skærme. Undersøgelser viser hvordan **langvarig eksponeringer** korreleret med **negative effekter på sprogudvikling, motorik, fedme, følelsesmæssig regulering og socialt velvære**, mens **teorier** fra psykologi og psykoanalyse giver os et bedre indblik i nogle af de underliggende årsager til disse effekter, mærkbart hvordan skærme kommer til at forstyrre nogle af de grundlæggende dynamikker, børn er afhængige af at udvikle (i det foregående kapitel taler vi om synkroni, frustration, leg) .

Vi tror på, at en god forståelse af, hvad der er på spil, når det kommer til skærme og børn, er mere tilbøjelige til at ændre, hvordan du bruger dine enheder end blot at få besked på 'ikke at bruge skærme'.

Men samtidig erkender vi, at viden om virkningerne af skærme ikke altid er nok til at ændre den måde, vi bruger dem på. Ofte har vi ikke andet valg end at engagere os med skærme flere timer hver dag, uanset om det er gennem arbejde, administrative processer eller sociale forpligtelser. Og når de først er online, vil store teknologivirksomheder gøre alt, hvad de kan for at holde os der så længe som muligt, ved at anvende finjusterede strategier udviklet ved hjælp af viden fra psykologi og neurovidenskab. Hvor velmenende det end er, når det kommer til at bruge skærme anderledes, kan det ofte føles, som om vi er oppe imod noget, der er stærkere end os selv.

I hvert fald stærkere end *nogen som helst* os. Ligesom for de fleste dårlige vaner, tror vi, at oddsene for at bryde dårlige skærmvaner er bedre, hvis man slår sig sammen med andre.

Derfor fremmer vi i Bidragsklinikken en kollektiv tilgang, hvor alle bidrager med deres egen erfaring til at skabe en fælles videnspulje, der skal støtte hver enkelt deltager i at udvikle deres egne strategier for at skære ned på skærmtiden. Ved at udgøre en gruppe, der sammen kan arbejde med spørgsmålet om skærme, håber vi at skabe et støttende miljø, der kan lette overgangen til nye digitale vaner.

Vi kalder denne metode Contributory Research. Sagt i én sætning er Contributory Research en type aktionsforskning, der samler akademiske forskere, fagfolk og indbyggere for at løse problemer vedrørende teknologi. Det er særligt tilpasset nye (sundheds-)problemer, hvor der stadig ikke er et fuldstændigt overblik over dets årsager og virkninger, og hvor det ser ud til, at ingen quickfix-løsning, som et lægemiddel eller teknologi, vil få symptomerne til at forsvinde. I stedet for at vente på en eller anden magisk kur (som ofte ikke eksisterer), foreslår Contributory Research at samle alle de forskellige typer viden, der kan hjælpe os med at forstå et problem, og som kan hjælpe os med at forestille os bæredygtige nye praksisser i det virkelige liv indstillinger.

En ting, der er særligt ved bidragende forskning, sammenlignet med andre deltagende forskningsmetoder, er, at den er forankret i en filosofisk tradition. Det betyder, at i stedet for at gå ind for specifikke trin at følge, ligesom de fleste metoder fra samfundsvidenskaberne, er Contributory Research styret af en række *begreber og orienteringer*.

Den bedste måde at forstå disse begreber er at engagere sig direkte i de primære tekster omkring Bidragende forskning. Men for dem, der ikke har tid til at dykke ned i disse tekster, eller som ønsker en bedre fornemmelse af, hvad der er på spil, før de beslutter sig for, om det er umagen værd at gå videre, tilbyder vi med dette kapitel en introduktion til nogle af de grundlæggende ideer .

Den første del vil give dig et kort overblik over de vigtigste begreber, der styrer metoden. At engagere sig i filosofiske begreber kan virke skræmmende. Men som vi håber at vise, er et godt koncept egentlig bare en måde at sætte ord på noget – en proces, en dynamik, en relation – der *du ved allerede*. Som sagt i andet kapitel, er det virkelig vigtigt at navngive noget på denne måde, da det er det første skridt i at kunne adressere det bevidst. Alle de begreber, der fremkaldes i denne del, peger indirekte på et vigtigt aspekt af overeksponering, som vi bør overveje, mærkbart, hvordan mennesker – deres forhold til verden og til hinanden – er dybt påvirket af vores brug af teknologi.

Koncepter kan også hjælpe os med at udvikle nye teorier for, hvordan man arbejder sammen. Som vi vil se i anden del, åbner begreberne i første del op for de orienteringer, der styrer en proces med bidragende forskning. 'Orienteringer' er, som ordet angiver, det, der orienterer forskningen. Mere end dets faktiske resultater, er Bidragende forskning defineret af et sæt ambitioner, som vi her vil referere til som 'udøvelse af teknologi', 'eksperimentering af en ny (bidragende) økonomi', 'deltagernes kapacitet', og 'produktion af overførbar viden', eller mere kortfattet sagt, Contributory Research's 'organologiske', 'økonomiske', 'kapacitive' og 'skalerbare' dimensioner.

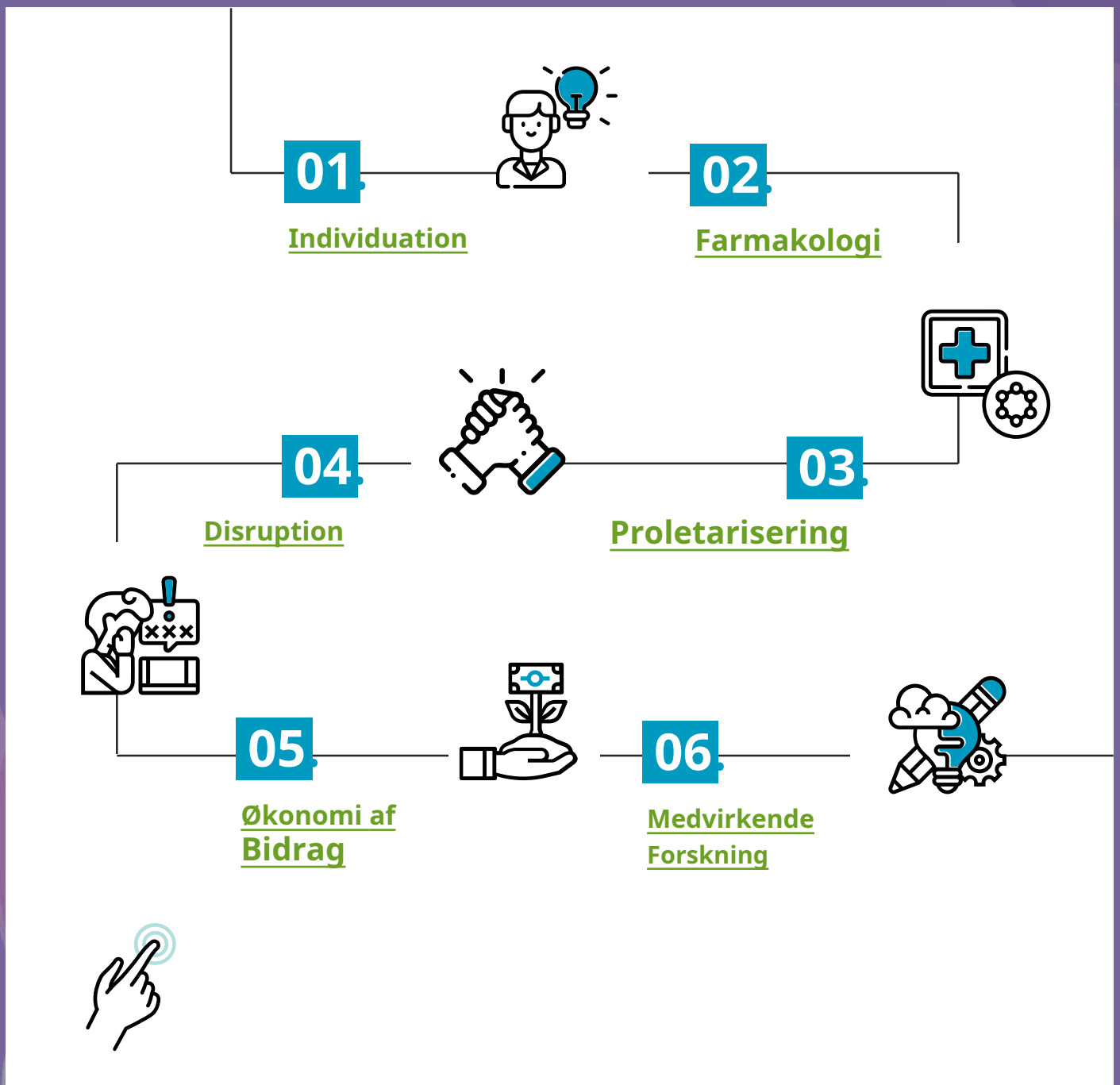
En anden måde at forstå nogets natur er at forstå hvad *det er ikke*. Til den tredje del vil vi sammenligne nogle af de termer, vi bruger til at beskrive bidragende forskning med andre udtryk, der enten eksplicit eller implicit guider andre forskningsprocesser eller socialt arbejde, for at give dig en bedre fornemmelse af, hvordan bidragende forskning er forskellig fra andre tilgange, du kan støde på i dag.

Til sidst vil vi i den sidste del opsummere, hvordan Bidragende Forskning reagerer på nogle af de udfordringer, der er forbundet med overeksponeringen af skærme, identificeret gennem undersøgelserne udført i Projekt Resultat 1 af dette Erasmus-projekt. Denne del er især nyttig, hvis man møder folk, der er skeptiske over for metoden. I dag er det få institutioner, der anvender åbne metoder, der kræver langsigtede investeringer fra flere aktører. Med denne del håber vi at vise, hvordan investering i en proces som Contributory Research faktisk kan hjælpe os med at overvinde nogle af de problemer, der gør andre tilgange til overeksponering af skærme ineffektive.

Igennem kapitlet vil vi slå et slag for det særlige filosofiske aspekt af metoden. Inden for alle processer af bidragende forskning forsøger vi at adressere det måske ældste filosofiske spørgsmål: *Hvem er vi?* For os er dette ikke kun et interessant, eksistentielt spørgsmål. Vi tror på, at en nysgerrighed på, hvem vi er, er forudsætningen for intelligent at passe på os selv og hinanden.

En metode, der stammer fra filosofi

Bidragende forskning kommer ud af Bernard Stieglers filosofiske arbejde. Nedenfor har vi opsummeret nogle af hans vigtigste ideer, organiseret omkring hans primære koncepter. Holdt sammen viser de ræsonnementet bag og drivkraften i **Bidragende forskning**.





Bernard Stiegler's hovedforslag er, at mennesker er sammensat med deres kunstige miljø. Han komplicerer den ellers intuitive idé om, at teknikker er skabt af mennesker, ved at antage, at mennesker til gengæld er skabt af de teknikker, der omgiver dem. Før vores individuelle eksistens, hævder han, er der en teknisk verden, som vi er født ind i, som vil definere grænserne eller vores hukommelse, viden, færdigheder og ønsker.

Ifølge hans teori bliver individer konstant lavet og omskabt i samspillet med deres biologiske, sociale og tekniske miljø. Samtidig vil miljøet uvægerligt undergå ændringer, efterhånden som individer ændrer sig. De to former for tilblivelse – individuelle og kollektive – er i denne forstand sammenflettet, grundlægger og ændrer som sådan hinandens eksistens.

Efter den franske filosof Gilbert Simondon kalder Stiegler hver tilblivelsesproces,

uanset om det er individuelt (psykisk) eller kollektivt (socialt) for *individuation*. Individuation har intet med individualisme at gøre. Faktisk kan de to på mange måder betragtes som modsætninger. Mens individualisme favoriserer individet frem for noget andet, tvinger individuation os til at erkende, at tilblivelsen af individer –

hvilket for Stiegler er det samme som *eksistens* af individer – afhænger af deres fortsatte investering i vores sociale og tekniske verden.

Transindividuation er det begreb, Stiegler bruger til at beskrive den måde, hvorpå individuation finder sted mellem individer og kollektiver. Endnu en gang fremhæver han det tekniske miljøes rolle, som det er gennem teknikker – sprog, skrift, visuelle materialer osv. – som den enkelte vil tilføre den kollektive ånd og omvendt. Ofte vil han beskrive Transindividuation som transformationen af 'jeget' med 'vi'et' og 'vi'et' med 'jeget'.





En anden måde at beskrive forholdet mellem mennesker og teknologier på er at tænke på individer som værende sammensat af både biologiske og tekniske organer.

I sin første bog, *The Technique and The Time 1*, refererer Bernard Stiegler til den græske myte om Epimetheus og Prometheus. I denne myte, grækerens oprindelseshistorie, bliver titanen Epimetheus anklaget af guderne for at tilskrive én positiv egenskab til hvert af de nyskabte dyr i det verdslige rige. Uden forudseenhed løber Epimetheus tør for kvaliteter, før han ankommer til det sidste dyr: mennesket. For at kompensere for denne mangel beslutter hans tvillingebror, Prometheus, at stjæle ildkraften fra guderne og give den til menneskene. Det er derfor, fortæller historien, at menneskets største styrke ville blive en vis teknologisk skarpsindighed i stedet for en medfødt kvalitet.

Bernard Stiegler brugte denne myte til at pege på, hvordan mennesker gennem historien har brugt teknologi til at kompensere for, hvad han nogle gange omtaler som en 'originary default of origin'. Fx: vi kan ikke løbe særlig hurtigt, men vi har opfundet køretøjer, der får os til at krydse afstande hurtigere end de fleste andre dyr; vi kan ikke flyve, men vi har skabt maskiner, der kan transportere os gennem luften; vi har ikke styrken til at bære store byrder, men vi har raffineret teknikker, der giver os mulighed for at transportere genstande, der overstiger vores egen kropsvægt; vi har ikke uendelig hukommelse, men vi kan gemme vores erindringer i materialer uden for os (tekst, fotos, video).

Bernard Stiegler lægger i sine skrifter særlig vægt på dette sidstnævnte eksempel, de tekniske genstande, der lagrer hukommelsen, det han med et græsk ord kalder hypomnemata. Han betragter ikke kun hypomnemata som en af vores 'stærke egenskaber'. Hvis han henviser til myten om Epimetheus og Prometheus, er det for at illustrere, hvordan mennesker i modsætning til andre dyr er afhængige af teknikker for at trives. Denne afhængighed, hævder han i sit senere arbejde, kan blive til en

overafhængighed. Det skyldes, at vi, med hver eksternalisering af en funktion til et teknisk objekt, risikerer at glemme, hvordan vi selv udfører den specifikke funktion.

Stiegler er ikke den første filosof, der fremhæver denne risiko. Allerede i det antikke Grækenland advarede Platon mod de uønskede virkninger af hypomnemata, mere specifikt ved at skrive. At skrive giver os mulighed for at lagre og akkumulere viden, argumenterer han i dialogen *Phaedrus*, men det forringer samtidig vores evne til selv at huske tingene udenad. For at indikere dobbeltheden af skriveteknikken fortsætter han med at kalde det en *Pharmakon*, det græske ord, der på én gang bruges til at betegne gift, helbredelse og syndebuk.

Bernard Stiegler anvender dette udtryk til at beskrive teknikker generelt. Alle teknikker har ifølge Stiegler potentialet til at gøre os mere intelligente, ligesom de har potentialet til at gøre os dummere.

Ofte er det ikke svært at identificere det farmakologiske aspekt af teknologier. Hvis man udvider Platons analyse af skrivning til nuværende skriveteknikker, kan man argumentere for, at tastaturet risikerer at 'glemme', hvordan man skriver i hånden, autokorrektur, hvordan man staver, og nye fremskridt inden for kunstig intelligens, såsom Chat GPT, hvordan man strukturerer en tekst eller konstruerer et argument.

I Bernard Stieglers filosofi er der aldrig tale om at give afkald på teknologier (hvilket i hvert fald ikke er muligt). Han fremhæver snarere nødvendigheden af at arbejde aktivt for at begrænse deres skadelige eller 'dummende' virkninger. Arbejde, der i Stieglers filosofi begynder med at anerkende teknologiens farmakologiske aspekter.

På Institut for Forskning og Innovation omtaler vi også denne form for arbejde som en *Generel Organologi*, for at beskrive en analytisk tilgang, der studerer forholdet mellem tekniske og kunstige organer.



Processen som teknologi gør os dumme, kaldes af Bernard Stiegler proletarisering.

Dette udtryk henter han fra politologen Karl Marx, som i sine skrifter beskrev, hvordan den industrielle revolution havde ført til tabet af arbejdernes viden, ved at standardisere, automatisere og herved erstatte den med maskiner. Dette, hævdede han, havde ført til en inversion af forholdet mellem menneske og maskine, hvor proletariatet kom til at tjene maskinen i stedet for omvendt.

I dag er det ikke kun proletariatet, der har mistet deres viden til maskiner. Hvis industrialiseringen standardiserede og automatiserede fabriksarbejdernes gestus, har nye teknologiske fremskridt automatiseret andre typer viden. Det betyder, at proletarisering er kommet til at nå mennesker i alle samfundslag, uanset hvor magtfulde de er. Stiegler bruger ofte eksemplet med den tidligere formand for Federal Reserve i USA,

Alan Greenspan, der efter finanskrakket i 2008, indrømmede ikke at have forstået de teknologier, der førte til de beslutninger, der var fatale i at skabe den globale økonomiske recession.

I de senere år er proletariseringen også kommet til at berøre typer af viden, som tidligere blev anset for at være udpræget menneskelig. I en artikel fra 2008 argumenterer den daværende Wired-redaktør, Chris Anderson, for, at skabelsen af videnskabelige hypoteser kan blive erstattet af kraftfuld databehandling. Robotter erstatter allerede visse plejefunktioner på plejehjem og hospitaler. Med en simpel Google-søgning kan du finde uddannelsesprogrammer og underholdning, der effektivt erstatter, hvor dårligt, forældres og læreres rolle. Generelt kan man sige, at vi er i gang med at uddelegere ikke bare vores 'gørende' (savoir-faire), men også vores viden om, hvordan man teoretiserer (savoir-teoretiserer) og hvordan man lever (savoir-vivre). Stiegler vil ofte omtale dette massive tab af viden som en generaliseret tilstand af proletarisering.

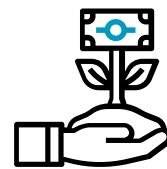


Det massive tab af viden, som Stiegler beskriver, er en naturlig konsekvens af den hurtige investering i innovation af nye teknologier, som ofte introduceres i samfundet, før vi har en reel forståelse af, hvilke konsekvenser de vil have på vores sociale sammensætning.

Stiegler skriver hvordan Disse uventet konsekvenser kan føre til noget, der ligner en tilstand af chok, hvad han også kalder en Disruption. Efter hver afbrydelse vil der være behov for at indføre nye tekniske og sociale ordrer. En

måde at indføre nye ordrer på er ved at vedtage nye love. I erkendelse af de forstyrrende virkninger, store teknologivirksomheder har haft på lokal økonomi, politik og personlig velfærd, har vi i de sidste to årtier set nye typer regulering, især inden for EU, som med deres Digital Service Acts har vedtaget en række af love for at beskytte digitale brugere, og visse lande, såsom Tyskland, Danmark og Canada, som har forbudt eller reduceret adgang til tjenester som Airbnb og Uber.

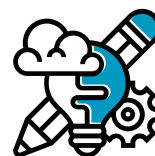
05 — Bidragsøkonomi



Imidlertid, som teknologisk udvikling accelererer, kan det være svært for traditionelle institutioner, hvad enten de er juridiske eller videnskabelige, at "følge med". Denne tendens, skriver Stiegler, bliver kun forværret af et generelt frasalg af de offentlige institutioner, der ellers kunne indføre nye sociale og teknologiske ordener.

Som svar på dette ville Bernard Stiegler, efter finanskrakket lave et forslag til en ny type økonomi, hvad han sammen med et stort tværfagligt netværk af forskere kaldte en Economy of Contribution. Formålet med en Economy of Contribution er at investere i produktion af ny viden, der kan reducere de uønskede konsekvenser af teknologier, eller for at genbruge ordforrådet fra oven, bekæmpe en *generaliseret proletariseringstilstand*.

06 — Bidragende forskning



Bidragsforskning er den proces, der inden for en Bidragsøkonomi er beregnet til at bekæmpe en generaliseret tilstand af proletarisering.

I anerkendelse af den hastighed, som hvilken teknologien udvikler sig, er Contributory Research udtænkt ud fra den forudsætning, at vi ikke kan stole på ét felt eller én type viden for at udvikle nye måder at praktisere teknologi på: vi er nødt til at samle forskellige typer viden for på denne måde at tillade for hurtig overførsel mellem forskellige kompetenceområder. For at bruge eksemplet med overeksponering for skærme, kan vi ikke udelukkende stole på, at forskere kommer med strategier til at reducere skærmtiden; vi skal også inddrage fagfolk, som vil vide, hvordan overeksponering af skærme udspiller sig på jorden, og forældre, som er særligt dygtige til at forestille sig, hvordan man udskifter skærme i husstanden.

Vi henviser også til valorisering og skabelse af ny 'praktisk' viden som en kapacitetsproces.

Ved at samle alle ovenstående begreber, du

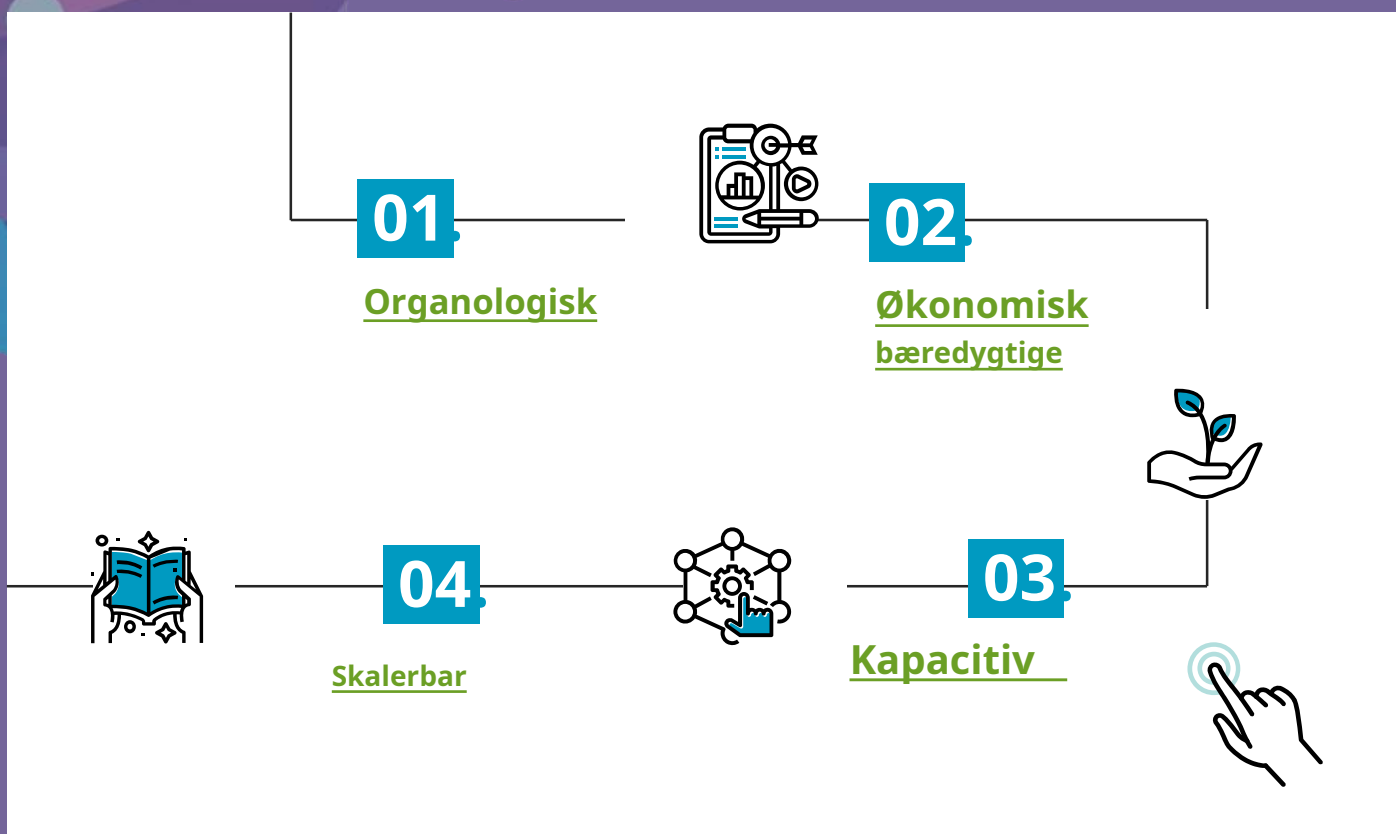
kunne sige det *Bidragende forskning* den proces, der er forudset for at forlade vores nuværende epoke *forstyrrelse* ved at producere ny viden, der kan imødegå en *generaliseret tilstand proletarisering*. Mere konkret søger den at samle mennesker fra forskellige felter, som sammen vil praktisere og teoretisere teknologier, der altid behandles som *farmakoner*, altså som objekter, der indeholder både positive og negative aspekter. Samspillet mellem individer og deres sociale og tekniske miljø fremmer *individuation*: tilblivelsen af dem, der deltager i den bidragende forskningsproces samt tilblivelsen af deres tekniske og sociale miljø. At blive værende i Bernard Stieglers filosofi det samme som eksisterende, *Medvirkende Forskning* kan, grundlæggende opfattes som en måde at garantere vores fortsatte eksistens og eksistensen af den verden, vi lever i.

Fire hoveder Orienteringer

Vi siger ofte, at der ikke er én måde at lave bidragende forskning på. Hver forekomst af bidragende forskning vil blive artikulert i henhold til de personer, der udfører den, interventionsområdet, de behandlede emner, de eksperimenterede teknologier – hvad vi med et ord kunne referere til som 'lokaliteten' for forskningen (meget mere om dette i tredje kapitel). Der er dog et sæt af orienteringer, som ofte vil lede en proces med bidragende forskning. Bemærk at dette ikke er en *officiel* liste over orienteringer, hvilket betyder, at andre mennesker kan prioritere forskellige værdier eller mål i deres praksis.

I vores arbejde vil vi gerne fremhæve følgende:

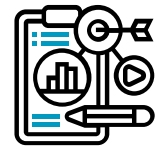
- 01** Bidragende forskning er **organologisk**: den analyserer og praktiserer forholdet mellem vores biologiske, tekniske og samfundsmæssige organer
- 02** Bidragende forskning er **økonomisk bæredygtige**: det støtter bidragydere økonomisk og skaber nye arbejdsaktiviteter;
- 03** Bidragende forskning er **kapacitiv**: det værdisætter deltagerens viden for at åbne op for nye handlingsformer; Bidragende forskning er **skalerbar**, det producerer viden, der kan overføres mellem forskellige lokaliteter.



Det er vigtigt at understrege, at vi taler om *orienteringer* – ikke endeligheder. Selvom du ikke har fundet måder at nå ovenstående ambitioner på, kan du stadig operere inden for rammerne af Contributory Research. Orienteringerne skal ikke opfattes som ekskluderende kriterier, men snarere som principper, der skal vejlede dine beslutninger, mens du udvikler din forskning.

01

Organologisk



Bidragende forskning er organologisk. Med henvisning til den græske myte om prometheus (se ovenfor), er den baseret på den præmis, at teknologi og teknikker mere generelt er konstituerende for, hvem vi er, og hvordan vi interagerer med hinanden. Det betyder, at spørgsmålet om teknologi – hvad det gør ved vores tanker, ønsker og relationer – altid er kernen i en bidragende forskning.

I en medvirkende forskning stilles spørgsmålet om teknologi både teoretisk og praktisk:

Teoretisk analyserer vi, hvordan vores biologiske, sociale og tekniske organer påvirker hinanden i forbindelse med det emne, du håber at tage fat på (som overeksponeringen af skærmen).

Rent praktisk ønsker vi at finde og eksperimentere med teknologier, der understøtter det kollektive arbejde og stof. Vi taler ofte om at udvikle eller bruge allerede eksisterende *medvirkende teknologier*: teknikker, der letter bidraget fra dem, der indgår i forskningen.

02

Økonomisk bæredygtig



Selvom der endnu ikke er en økonomi for bidrag, er spørgsmålet om økonomi og solvens stadig i centrum for bidragende forskning. Dette er sandt på mindst to forskellige måder:

For det første overvejer vi, hvordan man valoriserer deltagernes bidrag. Det er vigtigt, at du gør op med regler om, hvem der skal have økonomisk støtte til deres bidrag. Mens du udfører forskning, er bidraget fra akademiske forskere ikke mere værd end ikke-akademiske forskere (alle i bidragende forskning engagerer sig i at søge ny viden, hvilket gør dem til forskere i en generel forstand). At overveje den slags bidrag, der er nødvendige for din forskning - hvad enten det er at bidrage med viden, et kompetencesæt eller omsorgsarbejde - og sørge for, at det bliver værdisat økonomisk, er

iboende for arbejdet med bidragende forskning. Det er også den eneste måde at garantere bæredygtigheden af dit projekt.

For det andet spørger vi, hvilke former for beskæftigelse din forskning åbner op for. Efterhånden som nye teknologier dukker op, er vi nødt til at genskabe, hvordan vi arbejder: nogle job vil sandsynligvis blive erstattet af maskiner, mens andre nye job vil dukke op. Et mål med en bidragende forskning er at identificere de former for beskæftigelse, der er nødvendige i betragtning af vores nuværende tekniske virkelighed.

I forbindelse med den bidragende klinik er vi knyttet til forældrebassadørens stilling: en forælder, der informerer om virkningerne af overeksponering for andre forældre og lancerer nye aktiviteter, der modarbejder en umålt brug af skærme i deres lokalsamfund.



Som alle forskningsprocesser har bidragende forskning til formål at producere viden. Den form for viden, vi ønsker at producere, er dog ikke nødvendigvis som den viden, man forbinder med traditionelt akademisk arbejde. I stedet taler vi ofte om, at det har 'kapacitative kvaliteter'.

Udtrykket 'kapacitiv' er en reference til værket af den nobelprisvindende økonom Amartya Sen, som blev kendt for det arbejde, han har udført på, hvad han kalder kapaciteter: *kvaliteten eller tilstanden af at være i stand*. Gennem undersøgelser af forskellige befolkningsgrupper observerede Sen, at have friheden til at udføre visse handlinger

vil ikke have meget effekt, hvis folk ikke besidder viden til at gennemføre dem. I en berømt sammenligning foretaget mellem Harlem og Bangladesh viste han, hvordan samfund rige på kapaciteter har en højere forventet levetid end samfund med få kapaciteter, selvom sidstnævnte samfund er mere økonomisk velstående.

Vi er af den faste overbevisning, at de fleste mennesker allerede er yderst dygtige, og at fremme af territorial modstandsdygtighed skal passere gennem folks eksisterende viden. I den forstand kan man sige, at bidragende forskning har til formål at skabe betingelser for, at folk kan handle ud fra det, de allerede ved.

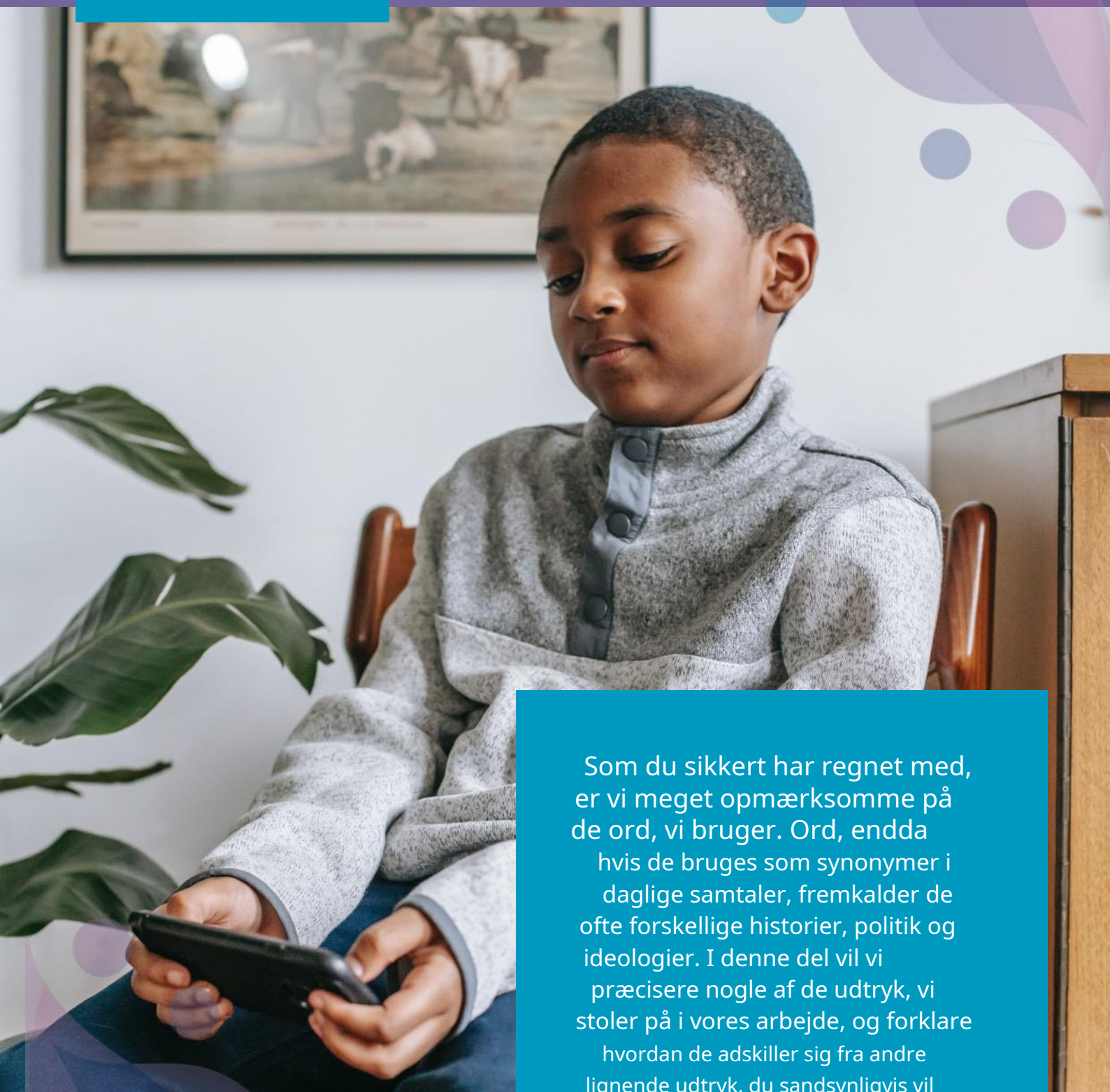


Hver forekomst af bidragende forskning er artikuleret med en lokalitet. Det betyder ikke, at det som en tilgang favoriserer det lokale frem for det systemiske. I stedet håber man på at ændre forholdet mellem det lokale og det, der nogle gange er blevet kaldt *det universelle*. I stedet for at tænke på løsninger ex nihilo og påtvinge dem ovenfra, ønsker den at nå frem til generelle regler ved at abstrahere fra lokal opfindsomhed og knowhow.

Der er mange forskellige måder at knytte dine eksperimenter til andres. Da den bidragende forskning blev udtænkt, var ambitionen, at alle territorier, der praktiserede bidragende forskning, skulle indgå i en

netværk, der ved hjælp af et udtryk af antropologen Marcel Mauss skulle kaldes en international. I senere projekter er billedet af øgruppen blevet fremkaldt for at beskrive en slags forhold mellem territorier, der ikke udviser hver lokalitets specificitet. Indtil en af disse modeller er blevet formaliseret, er den nemmeste måde at sikre dialogen mellem din lokale kontekst og en trans-lokal debat på at analysere og dele resultaterne af din forskning. Dette kan gøres gennem akademiske artikler, præsentationer, seminarer og transnationale projekter (som dette Erasmus-projekt), såvel som andre ikke-tekstuelle former, såsom kunstværker, film og udstillinger.

Vilkårene vi bruger



Som du sikkert har regnet med, er vi meget opmærksomme på de ord, vi bruger. Ord, endda hvis de bruges som synonymmer i daglige samtaler, fremkalder de ofte forskellige historier, politik og ideologier. I denne del vil vi præcisere nogle af de udtryk, vi stoler på i vores arbejde, og forklare hvordan de adskiller sig fra andre lignende udtryk, du sandsynligvis vil komme ud for.

Bidrag

Deltagelse

For os er bidrag en mere radikal form for deltagelse. Som foreslået af Sherry Arnstien i sin deltagelsesstige, kan deltagelse bruges til at indikere mange forskellige processer, fra tokenisme til reel borgermagt. Deltagelse, når det er mest rudimentært, kunne forstås som blot 'at være der'. Ofte indebærer deltagelse i forskning, at man tilføjer nye data til processer, som er blevet bestemt på forhånd af andre mennesker.

Med Contribution hører vi noget helt andet. Bidragende forskning er ikke fastlagt på forhånd. Det betyder, at du som bidragyder er

forventes at være med til at sætte retningen for forskningen. Dette inkluderer at komme med forskningsspørgsmål og beslutte en metode, der vil hjælpe dig med at besvare dem. Som sådan spiller alle deltagere en meget aktiv rolle i processen – også underforstået i verbet 'at bidrage', som i modsætning til 'at deltage' altid betyder *at tilføje noget*.

Vi mener, at lige investering i processen er den sikreste måde at garantere, at resultatet af forskningsprocessen vil være interessant for alle deltagere.

færdigheder, træning og empowerment

Kapacitation



Når vi taler om, hvad vi håber at skabe gennem bidragende forskning, taler vi ofte om *kapacitet*.

Ved at referere til Amartya Sens arbejde (se ovenfor) kan kapacitation beskrives som den proces, hvorigennem mennesker tilegner sig evner, viden, der tillader dem at handle på (ir) verden.

Dette er meget forskelligt fra at lære folk færdigheder, som ofte er foruddefineret i henhold til efterspørgslen fra en given struktur eller logik, såsom arbejdsmarkedet. Karikaturerende lidt, kan du sige, at mens kapacitet handler om *handler på* verden, færdigheder handler om *tilpasse sig* verdenen. Det er også derfor, vi adskiller bidragende forskning fra uddannelsesprogrammer, som ofte er eksplicit rettet mod kompetenceudvikling. Nogle gange forsøger vi at kombinere de to logikker, f.eks. hvad der er tilfældet for vores kapaciteringsproces for ni sessioner. Begrund vores skærme (se i kapitel 5).

Vi foretrækker også at bruge kapacitation frem for udtrykket empowerment. En af grundene er, at empowerment er blevet brugt så ofte og i det

mange forskellige sammenhænge, at det ligesom deltagelse er kommet til at indikere et væld af forskellige dynamikker og processer. Videnskabsmanden og aktivisten Max Liboiron skriver, hvordan ordet 'empower' ofte indebærer 'at give' magt til en gruppe mennesker, 'som at give en stafetpist', uden at anerkende de strukturelle problemer, der forårsager, at magten er ulige fordelt i første omgang.

Kapacitet er tværtimod ikke noget, man kan 'give' eller 'give videre'. Du kan højst favorisere kapacitetsbetingelserne ved at skabe et rum, hvor viden kan udveksles og eksperimentering understøttes. Det, der følger af kapacitation, er ikke 'magt' i traditionel forstand, men snarere evnen til at udføre informerede handlinger, som, for at omskrive filosofen Hannah Nussbaum, der også har arbejdet med spørgsmålet om kapacitation, favoriserer en persons psykiske, psykiske eller etiske integritet. . Sådanne handlinger kunne tage form af traditionelle handlinger mod dominerende magtformer – men ikke kun det. Hele pointen med kapacitet er, at det ikke er op til os at bestemme resultaterne. Hver kapacitiv proces vil køre i overensstemmelse med de individer, der inkorporerer den.



Vandret

Diagonal

S

Mange kollektive projekter går i dag ind for horisontale beslutningsprocesser. I sin mest radikale form indebærer horisontalitet, at alles stemme er lige til enhver tid, og at ingen har en privilegeret position i forhold til et givent felt eller ekspertise.

I bidragende forskning foretrækker vi at tale om en diagonal tilgang. Mens alle er lige, når det kommer til at tage store beslutninger, som at bestemme retningen for forskningen, vil nogle stemmer tælle mere end andre i specifikke sammenhænge. Hvis vi f.eks. ønsker at forstå barnets forskellige udviklingsstadier, ville vi være tilbøjelige til at privilegere viden

af en biolog, en udviklingspsykolog eller en psykoanalytiker; hvis vi ønsker at forstå barriererne for at ændre skærmvaner, ville vi være tilbøjelige til at konsultere en forælder. Med bidragende forskning søger vi ikke at udjævne folks viden. Ideen er at mobilisere forskellige typer viden for at nå frem til konklusioner, som ingen selv kunne være kommet frem til. For os er at anerkende grænserne for visse typer viden i nogle sammenhænge bagsiden af at anerkende deres særlige værdi i andre.

Bifurkationer og langsigtet forandring

Indvirkning



Den første betydning af impact på engelsk er 'to collide into something'. Selv i andre anvendelser af udtrykket, vil ideen om at producere et synligt resultat, og producere det hurtigt, ofte bestå. Det er det, institutioner oftest lægger vægt på, når de søger at støtte handlinger, der anses for at være virkningsfulde. Institutionelle krav om gennemslagskraft vil ofte være ledsaget af *effekt målinger*. Det indikerer, at fra et institutionelt perspektiv forventes virkningen ikke blot at være hurtig og synlig, men *kvantificerbare* også.

Der er selvfølgelig intet galt i at ville skabe hurtige, synlige og kvantificerbare resultater. Det, der dog synes vigtigt, er at skelne mellem effekt og langsigtede, bæredygtige forandringer. De to udelukker ikke hinanden. Det ene garanterer dog heller ikke nødvendigvis det andet. I en rapport fra 2020 om energiprekaritet skriver filosofen Camille Lizop, at mens COVID-krisen havde en betydelig *indvirkning* på det globale energiforbrug førte det aldrig til en bæredygtig ændring i vores forbrugsniveau. I hans bog *For at løse alt, klik her*, Evgeny Morozov spekulerer i, hvordan det at betale folk for at stemme ville have en umiddelbar indflydelse på vælgernes fremmøde, men uden at tage fat på de underliggende årsager til, hvorfor folk undlader at stemme i dag. Faktisk kan det yderligere underminere en følelse af medborgerskab at betale folk for at stemme. Som dette sidstnævnte eksempel viser, kan et eksklusivt fokus på effekt ende med at forværre det problem, du forsøger at løse, yderligere på lang sigt.

Derfor er vi mindre interesserede i at tale om effekt end bæredygtighed og langsigtede perspektiver for de processer, der fortaleres. Vi ønsker også at flytte fokus fra øjeblikkelige og væsentlige effekter, fordi vi ved, at bæredygtig forandring sjældent sker fra den ene dag til den anden. Når du arbejder, som vi ofte gør, med at sætte spørgsmålstejn ved dybtliggende vaner, skabe nye former for arbejde og beskæftigelse og søge efter generaliserbare løsninger i det lokale, vil du sandsynligvis skulle arbejde i meget lang tid. Som vi skriver i kapitel fire, var eksperimenterne med den bidragende klinik og andre bidragende forskningsprojekter, der blev lanceret på samme tid, oprindeligt tænkt at vare i mindst ti år: den tid, det ville tage at se en ændring i banerne for børn, der er ramt af de problemer, vi håber at løse.

En anden idé, der ofte er implicit i påvirkning, er, at vi *allerede* ved hvad der er brug for. Når vi opererer inden for et teknisk system, der er nyt for os, kan vi ikke altid stole på løsninger, der har fungeret tidligere. Generelt, hvis du stoler på det, du allerede ved, vil du ofte ende med at producere mere af det samme. Nogle gange giver det mening at anvende en specifik strategi, der allerede har fungeret i en anden situation, især når man står over for presserende problemer. Men i medvirkende forskning er fokus lidt anderledes. Her arbejder vi på at producere *åbninger* -åbninger mod radikalt nye måder at være sammen på. Vi kalder også nogle gange disse åbninger, som altid vil være umulige at forudsige på forhånd, for *bifurkationer*.

Vanskelighederne forbundet med overeksponeringen af skærme, og hvordan bidragende forskning reagerer på dem



På baggrund af interviewene fra Projekt Resultat 1 har vi identificeret nogle af de **problemer, fagfolk møder, når de forsøger at løse spørgsmålet om overeksponering**. Nedenfor er indikationer for, hvordan Contributory Research reagerer på dem.

'Overeksponering af skræms til ung børn er en pårørende, y nyt problem og så er der stadig en og meget forskelligt nogle gange antag onistiske synspunkter vedr dens årsager og effekter. Det kan være svære for professionen og forældre at vide hvad t o tro.'

Bidragende forskning engagerer sig i disse forskellige antagonistiske synspunkter, analyserer og diskuterer argumenterne på begge sider. Dette giver deltagerne mulighed for at udvikle deres egen holdning til emnet, som de siden kan forsvare over for andre.

'Hvis børn er overeksponeret for skærme, det er fordi forældre er afhængige af skærme dem selv.'

Helt små børn vil ikke tage en smartphone eller tablet på eget initiativ. I en medvirkende forskning om skærme anerkender vi, at overeksponeringen for skærme ofte er et produkt af voksnes egen skærmafængighed. Gennem vores arbejde forsøger vi at adressere denne afhængighed, ikke som nogen *kigger ind på* mennesker med et problem, men ved at arbejde ud fra iagttagelsen af, at alle er dybt berørt af den teknologi, der omgiver os. Som gruppe arbejder vi på at komme med strategier, der kan hjælpe os med at genvinde kontrollen over vores skærmb brug.

'I modsætning til andre annoncer diktogen stoffer, det er næsten umuligt i tod ays samfund at befri os selv af skærme.'

To af de første observationer, vi gør, når vi begynder bidragende forskningsarbejde, er, at 1) vi alle er påvirket af skærme og 2) at skærme (mest sandsynligt) er kommet for at blive. Dette er ikke nødvendigvis en dårlig ting. Faktisk er der utallige fordele ved moderne digitale teknologier. Derfor satte vi os aldrig i gang *slippe af med skærme*. I stedet tager vi os tid til at identificere, hvilke digitale praksisser der førte til glæde og læring, og hvilke der griber ind i andre vigtige aktiviteter, og hvilke der bør begrænses, hvis ikke helt opgives.

'At bekæmpe skærmenes allestedsnærværelse kræver ressourcer og tid. I dag er der splid mellem forældrene som allerede begrænser skærme derhjemme og forældre, der er afhængige af skærme for at komme igennem h deres hverdag. Det er ofte sværest at sidstnævnte gruppe nå.'



Vi ved, at mange af de forældre, vi samarbejder med, er forældre, der allerede er bekymrede for virkningerne af skærme, og som har tid og energi til at deltage i en langsigtet proces for at 'ræsonnere' deres skærmadfærd. Tilsvarende ved vi, at vi kun sjældent kommer i direkte kontakt med familier, der lever i usikre situationer, som ofte er så meget desto mere sårbare over for virkningerne af overeksponering. For at kompensere for dette, regner vi med, at de forældre og fagfolk, vi samarbejder med, formidler den viden, de tilegner sig gennem vores kollektive arbejde. De forældre, der indgår i vores forskning, tildeles titlen som forældre-ambassadør som en måde at opmuntre dem til at omfavne deres rolle som aktører af begrundet skærmb brug i deres samfund. Med vores kortsigtede kapaciteringsproces (se kapitel 5) er målet at skabe et stort netværk af aktører, der kan sætte gang i diskussioner omkring skærme i deres område.

*'Det er svært at sende
ng viden om*

*overeksponering af skærmen
uden at støde på som
være dømmende.'*



Vi er alle bekymrede over problemet med skærme. Det er den holdning, vi håber at overføre til dem, der deltager i forskningen. Vi mener, at behandlingen af spørgsmålet om overeksponering af gæld vil åbne op for mere nuancerede dialoger omkring emnet, der fremhæver forældrenes særlige kompetencer (se kapitel 1 del 2) i stedet for udelukkende at fokusere på, hvad forældre bør *ikke* gøre. Nogle gange kommer det at undgå at lyde fordømmende ned til tilsyneladende små bevægelser, som de ord, der bruges til at fremkalde et problem. Et tip, som en psykolog, der indgår i vores forskning, deler, er at erstatte typiske afhøringer om skærmtimer med det åbne, ikke-dømmende spørgsmål: "så, hvordan håndterer du skærme derhjemme?"

*'Ved ikke at bruge
skærme med din
børn er ikke det samme
ting som at komme
med ny praksis, der
kan erstatte dem.'*



I Contributory Research leder vi altid efter praksis, der kan erstatte skærme, i høj grad hjulpet af forældre og fagfolk. At gøre madlavning eller rengøring til et fælles øjeblik, forvandle almindelige genstande til legetøj eller deltage i aktiviteter foreslået af organisationer i området: Alternativerne til skærme er ofte tættere og enklere, end man skulle tro. Det har mange forældre *allerede* kommet med forskellige strategier til at regulere deres skærmb brug. Gennem en proces med bidragende forskning sættes disse strategier til fælles.

'Skifter skærm n vaner gør ikke ske o nat. Det

kræver opretholdelse ed indsats på den del af th e forælder.'



Bidragende forskning tager tid. Vores korteste program er struktureret over ni sessioner, hvilket betyder, at vi følger en gruppe i mindst et par måneder. For os er et par måneder den mindste tid, der er nødvendig for at ledsage deltagere – både forældre, fagfolk og forskere – til nye skærmvaner. Oftest vil vi være i stand til at observere mærkbare ændringer i, hvordan folk tænker på og praktiserer skærme i denne periode.

Men bare fordi du formår at 'ræsonnere' din skærmtid i en periode, betyder det ikke, at det forbliver sådan. Det er grunden til, at vi, efter en proces med bidragende forskning, fortsætter med at mødes med dem, der har deltaget hvert par måneder, for at tjekke ind og planlægge nye tiltag, de kan foretage, hvad enten de er i deres private eller professionelle liv.



04

Sådan starter du en
Proces med bidragende
forskning?



Introduktion



I det foregående kapitel har vi givet et overblik over den metode, vi arbejder ud fra i Seine-Saint-Denis, dens koncepter og orienteringer. Men hvordan går du frem for at starte din egen proces med bidragende forskning om overeksponering af skærme *konkret set*? Som du sikkert har kunnet forstå, er der ikke én opskrift at følge. Fordi bidragende forskning afhænger af lokale aktørers investering, vil forskningsprocessen udfolde sig i henhold til deres tilgængelighed, interesser og viden samt det budget, der stilles til rådighed for dig.

Når det er sagt, er der en række ting, du måske vil overveje, når du begynder at udvikle dit projekt. Baseret på vores erfaring fra arbejdet i Contributory Clinic, har vi forsøgt at identificere de forskellige trin, vi skal gå igennem, hvis vi ønsker at påbegynde et kollektivt forsøg på overeksponering for skærme.

Den første ting at vide er, at der inden for Contributory Clinic er forskellige niveauer af engagement. Kort sagt kan du opdele vores bidragsydere i en *kernegruppe* og en udvidet gruppe. Kernegruppen består af personer, der er langsigtede, og som deltager i aktiviteterne med jævne mellemrum.

Oftest er det kernegruppen, der skal sætte retningen for forskningen. Kernegruppen består af forskere, sundhedspersonale og en forælder, og kernegruppen er i sig selv ret flydende, hvor medlemmerne skifter afhængigt af den specifikke aktivitet, der udføres.

Den udvidede gruppe – som vi også nogle gange omtaler som *offentligheden* – udgøres af dem, der deltager punktligt i Bidragsklinikken's aktiviteter. Denne gruppe er primært sammensat af forældre ramt af overeksponering sammen med sundheds- og børnepasningspersonale.

Den første del af dette kapitel ser på, hvordan kernegruppen i Bidragsklinikken blev til. Til formålet med denne guide har vi opdelt denne proces i trin: at finde nøglepartnere til dit projekt, forankre dit arbejde lokalt, at udgøre et tværfagligt team, udtænke gruppens referencer og drømme, tage stilling til regler og konventioner, og identificere værktøjer til samarbejde. For at gruppen kan arbejde bæredygtigt, er det også vigtigt at overveje, hvordan folk vil blive aflønnet for deres bidrag.

Anden del fokuserer på, hvordan Bidragsklinikken åbnede deres aktiviteter for offentligheden. Vi vil beskrive formatet af vores offentlige workshop og seminarer, og hvordan vi har kommunikeret disse aktiviteter til offentligheden. Vi vil også reflektere over, hvordan vi forsøger at ledsage dem, der ønsker at iværksætte nye tiltag mod overeksponering af skærm. Vi siger 'ledsager' her for at indikere, at det ikke er os, der skal beslutte, hvilke initiativer deltagerne fra vores workshops skal igangsætte. Tværtimod. Vi betragter en kapacitetsproces som mest vellykket, når deltagerne ender med at komme med deres egne handlinger, som kan eksistere, udvikle sig og vokse uafhængigt af os.

Logisk set vil du gerne oprette en kernegruppe, før du åbner denne gruppe for en offentlighed. Udover denne rækkefølge skal de forskellige faser beskrives nedenfor ikke nødvendigvis følges fortløbende. I Contributory Clinic befinder vi os ofte i at hoppe mellem de forskellige trin, gense referencer, forskningsmål, samarbejdsværktøjer og måder at arbejde sammen på, mens vi går. Nogle gange folk fra op vil slutte sig til kernegruppen, som vil genoverveje nogle af de indledende beslutninger. projektets levetid vil din evne til at sikre, at en klinik reflekterer og fortsætter med ønsker fra dem, der bidrager til den.

e ønsker at understrege, at nedenstående guide e tænkt på som en 'prøvet ikke bare at det ikke passer forskning, som burde

udviklet i forhold til en bestemt lokalitet; i skrivende stund er vi kun halvvejs igennem vores egne eksperimenter. Da vi lancerede Contributory Clinic, gav vi os selv ti år til at arbejde. Ti år var den tid, vi vurderede nødvendig for at blive en autoritet i spørgsmålet om skærme, udvikle en metode til at arbejde sammen, opnå legitimitet i territoriet og se det indledende kapacitetsarbejde formere sig til nye og uforudsete tiltag. Det betyder, at meget af vores gøren stadig er ved at blive fundet ud af; vi lærer med andre ord stadig.

Meget af denne læring sker ganske intuitivt ved at reagere på muligheder, der opstår, og finde løsninger på problemer, efterhånden som de dukker op. I denne guide vil vi reflektere over, hvad der har fungeret godt (og mindre godt) for os, men for at udvikle mere formaliserede 'regler' eller 'stadier', ville du skulle analysere en række forskellige eksperimenter, for at få en bedre følelse af, hvad der virker på tværs af forskellige lokaliteter og territorier. Da den hidtil er den eneste medvirkende klinik, er denne form for krydsanalyse ikke mulig på nuværende tidspunkt. Vi håber dog, at det ikke bliver på denne måde! Hvis du læser denne tekst nu, betyder det, at vi allerede er lidt tættere på at se Bidragende klinikker formere sig på tværs af kontinentet. Lad os vide, hvis du vovede dit eget bidragende forskningsprojekt. At lære om dine succeser og fiaskoer kan hjælpe os med at finpudse faserne som foreslået nedenfor, for at få en stadig mere testet, anvendelig og omfattende vejledning til handling.

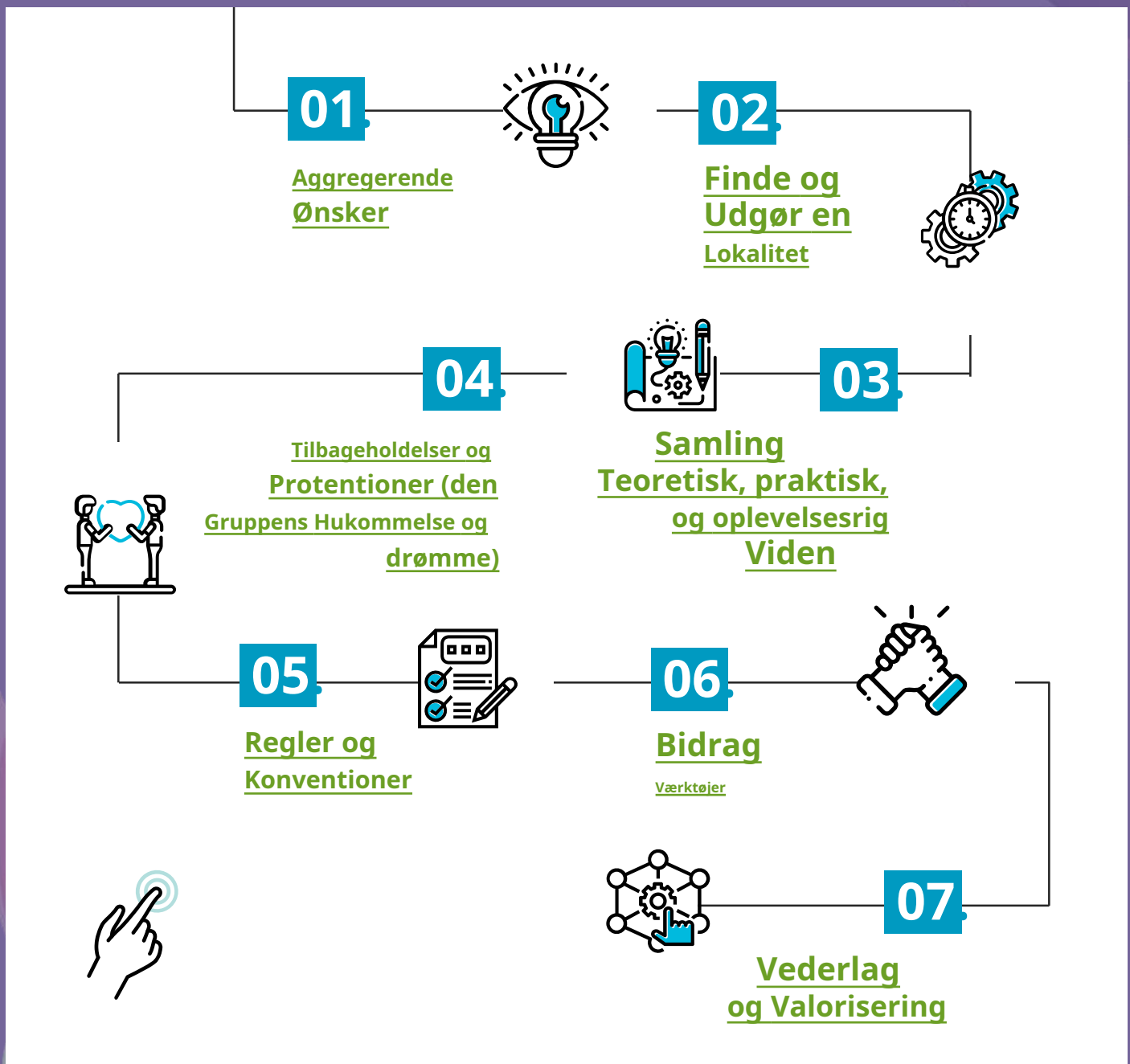
Fordi vi baserer teksterne på den viden, der er opnået gennem den særlige erfaring fra den bidragende klinik, er nedenstående trin designet specifikt til en person, der håber at kunne udføre bidragende forskning om overeksponering for skærm. Hvis du ønsker at lave bidragende forskning om et andet emne, eller hvis du ikke ved præcis, hvad du vil arbejde med, er der et par yderligere stadier, du skal følge, når du starter dit arbejde. Vi inviterer dig til at læse mere om disse i bogen Bifurcate ([her](#)). Især kapitel 3 og 4 er nyttige.

KLIK
TIL UDSIGT



Oprettelse af en Kernegruppe

Du er en person, der er bekymret for overeksponering af skærme til små børn. Måske er du en sundhedsprofessionel, der møder mange overeksponerede børn gennem dit job, en forsker, der gerne vil udvikle plejepraksis, eller en forælder, der bekymrer sig om den plads, skærme har taget i vores liv. **Du vil starte en kollektiv handling for at bekæmpe overeksponeringen af skærme.** Hvor skal man begynde? Her er hvordan vi gjorde det.



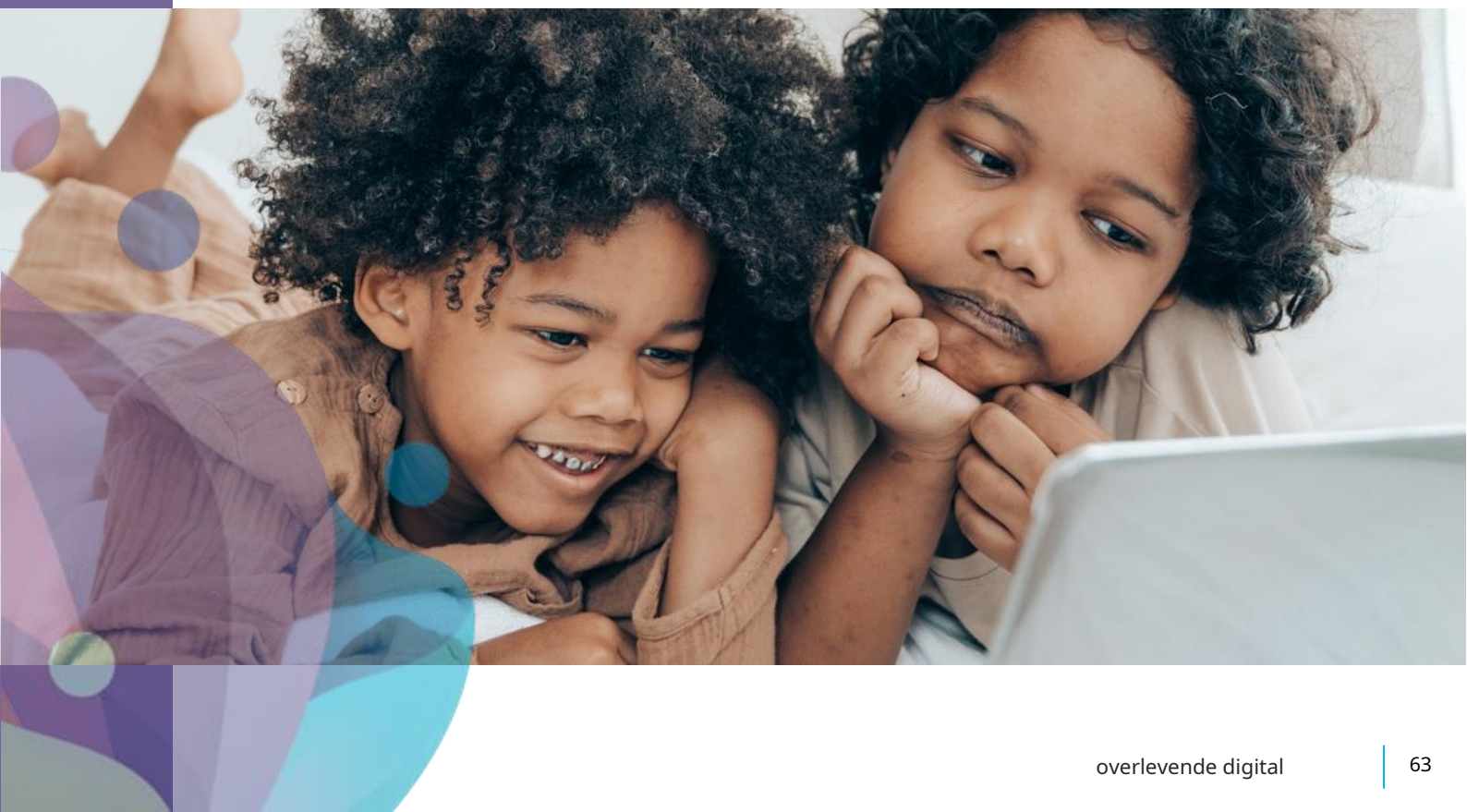


Ingen kan selv påtage sig et bidragende forskningsprojekt. Den første ting at gøre, hvis du ønsker at lave bidragende forskning, er at finde folk at arbejde med. I modsætning til nogle forsknings- eller sundhedsprojekter er interessenter og partnere ikke eksterne i forhold til projektet: de definerer det. Enhver større beslutning (som det behandlede emne, stedet for forskningen eller finansieringen) bør tages sammen som en gruppe.

Til at begynde med har du brug for mindst to eller tre allierede, der er klar til at bære projektet med dig. Det er vigtigt, at de deler din motivation og tilgang til kollektivt arbejde. Til denne indledende del ønsker du ikke at trætte dig selv ved at overbevise folk om nødvendigheden af dine aktiviteter (der vil være masser af chancer for at øve dine overtalelsesevner, når du senere skal sikre dig finansiering).

I 2017 adresserede børnepsykiateren Marie-Claude Bossière et brev til filosofen Bernard Stiegler, hvori hun erklærede sin bekymring over, hvad hun betragtede som et bekymrende fænomen: gennem sit arbejde mødte hun et voksende antal børn, der udviste alvorlige forsinkelser i sprogtilegnelse og motorik, og adfærdsproblemer, som manifesterer sig i aggression,

hyperaktivitet eller isolation. Sammen med andre børnelæger og daværende psykologer havde hun mistanke om, at skærme var årsagen til problemet. Hun havde tidligere læst Stieglers bog *At tage sig af ungdommen og generationerne*, som taler om voksnes ansvar i børns uddannelse og hvordan digitale teknologier kommer til at omgå videnoverførsler mellem generationerne, hvilket fører til et generelt tab af viden til fordel for kommercielle interesser. På tidspunktet for modtagelsen af brevet var Bernard Stiegler sammen med teamet ved Institut for Forskning og Innovation ved at forberede en storstilet aktion i de nordlige forstæder til Paris. Sammen med indbyggerne i området ønskede de at opfinde nye ikke-giftige måder at praktisere teknologier på gennem en metode til bidragende forskning. Marie-Claude Bossière så et potentielt match mellem hendes bekymring over overeksponering og det arbejde, som instituttet havde planlagt. Det gjorde Bernard Stiegler også. Han satte hende i kontakt med resten af teamet på Institut for Forskning og Innovation, og sammen med en anden filosof og en teoretisk biolog sluttede han sig hurtigt til det, der skulle hedde Bidragsklinikken.





Det blev besluttet, at den bidragende klinik skulle indgå i de aktiviteter, IRI var ved at lancere i Seine-Saint-Denis, en afdeling i Frankrig kendt for sin unge befolkning (50 % er yngre end 30 år), dens multiversitet (mere end 135 nationaliteter er repræsenteret) og dens relative økonomiske fattigdom (17,7 % lever under fattigdomsgrænsen).

Det er værd at nævne, at ingen fra den første gruppe af Bidragsklinikken tidligere havde boet eller arbejdet i denne særlige afdeling. Set i bakspejlet kunne det have været lettere at placere projektet i et område, som gruppens medlemmer kender. Det er noget, du vil overveje, når du lancerer dit projekt. Der er klare fordele ved at arbejde på et sted eller en institution, du allerede kender, da du får en bedre forståelse af, hvordan du indsætter dit projekt i et allerede eksisterende økosystem af aktører, institutioner og initiativer.

Uden denne forhåndsviden bliver du nødt til at bruge lidt tid på at sætte dig ind i stedet og de mennesker, der bor der, og præsentere dine intentioner for interessegrupper, kollektiver, netværk, organisationer og for offentlige og folkevalgte. At lave dette grundarbejde er ikke kun nødvendigt for at fremme projektet, det er også den eneste måde at sikre, at du ikke griber ind i andres arbejde eller går imod deres interesser, hvilket er en risiko, du konstant skal afbøde, når du ankommer til et nyt territorium. I sidste ende er der ingen måde at skabe et bæredygtigt projekt uden lokal støtte.

For at finde lokale samarbejdspartnere kontaktede Marie-Claude Bossière koordinatoren for The Local Advisory Board on Mental Health (på fransk: Conseil local de santé mentale), som grupperer valgte embedsmænd og fagfolk fra psykiatrien. De henviste hende til lederen af den afdeling, der fører tilsyn med centrene for børne- og mødrebeskyttelse (på fransk:

Protection Infantile Maternelles, PMI) i Saint-Denis, som overførte en hensigtserklæring til alle de lokale hold. På dette stadium blev projektet præsenteret meget åbent, som et generelt forslag om at arbejde kollektivt for at finde strategier mod overeksponeringen af skærme. Det er vigtigt, at dit forslag lyder som en ægte invitation til at bidrage, og ikke som en opfordring til deltagelse i et projekt, der allerede er defineret på forhånd. PMI-centret i kvarteret Pierre Semard reagerede positivt på forslaget. Fra 2018 og fremefter ville dets team og klinikken blive "hjemstedet" for den bidragende klinik, hvilket vil skabe grundlag for projektet lokalt og give et fysisk mødested.

Det har været uundværligt for vores proces at disponere et rum til regelmæssige møder. I modsætning til forskning udført af én person, er Contributory Research afhængig af et geografisk beliggende sted, hvor folk kan mødes og udveksle. Dette sted burde være tilgængeligt, både praktisk og symbolsk set. For hvert potentielt sted, spørg dig selv, om det er i nærheden af deltagernes hjem, om det er handicapvenligt, om alle ville *føle sig godt tilpas* i den. Selvom universiteter og forskningslaboratorier er åbne for offentligheden, kan nogle føle sig utilpas i akademiske rum. Folk kan have lignende betænkeligheder ved institutionelle rum, som kommunale mødelokaler. Spørg dig selv, hvor folk allerede går hen.

Mødre- og børnebeskyttelsescentre har en særlig historie i Frankrig: De blev lanceret efter anden verdenskrig og søger at beskytte alle mødre og børn, der bor i Frankrig, uanset deres status og nationalitet. Det betyder, at forældre fra kvarteret, inden vi startede vores projekt, allerede havde for vane at gå til PMI for at søge vejledning vedrørende deres små børn, hvilket har været en klar fordel i vores arbejde.

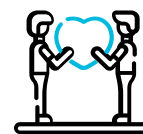
At samle teoretiske, Praktisk og erfaringsmæssig viden



Med PMI Pierre Semard ombord havde Contributory Clinic med succes grupperet forskere og en forskelligartet gruppe af fagfolk (en børnepsykolog, børnesygeplejersker, sundhedspersonale, en direktør). Det eneste, der manglede på dette tidspunkt, var forældre, der kunne deltage i forskningsarbejdet. Afhængigt af hvem du er, og hvilken stilling du arbejder fra, kan du have problemer med at rekruttere enten forskere, fagfolk eller forældre. Vær tålmodig! Start ikke din research, før du har nået at sammensætte en gruppe, der forener teoretisk, praktisk og erfaringsmæssig viden om det emne, du ønsker at undersøge.

Uanset de mennesker, du forsøger at rekruttere, anbefaler vi, at du opsøger skuespillere lokalt, idet du stoler på de mennesker, du allerede har mødt, og som har interesseret dig for det, du laver. I vores tilfælde var forældrene, der deltog i de indledende diskussioner, blevet identificeret af Marie-Claude Bossière gennem hendes arbejde og af PMI-centrets professionelle team. Alt i alt deltog to mødre regelmæssigt i de indledende diskussioner, hvilket skabte en kernegruppe på omkring ti personer, der tæller forskere, fagfolk og forældre.

Retentioner og Protentioner (Gruppens hukommelse og drømme)



Det første år mødtes den indledende gruppe en gang om måneden for at diskutere tekster udvalgt af gruppemedlemmerne. Især Bernard Stiegler insisterede på vigtigheden af at skabe en fælles pulje af viden på skærmene, inden gruppen åbnes for offentligheden. I 2018 var emnet overeksponering stadig relativt uudforsket. Mens videnskabelige undersøgelser begyndte at vise sammenhængen mellem skærmtid og udviklingsforsinkelser, var der lidt teoretisk arbejde, der placerede dette problem inden for bredere bekymringer om den måde, mennesker - som individer og som arter - bliver til.

I dag finder du flere analyser på skærme og deres effekter. Det betyder dog ikke, at du kan springe denne indledende fase af teoretisk grundarbejde over. Uanset hvor meget arbejde der udføres med emnet, er det vigtigt, at din gruppe tager stilling til fortolkningerne af skærme og deres forgreninger, som stadig er divergerende - nogle gange modstridende.

Desuden mener vi, at denne proces med at læse og analysere tekster er medvirkende til at udgøre en gruppe. At udgøre en gruppe er ikke det samme som at have fundet folk at arbejde med. Grupper er ret tågede, men normalt er de bundet af noget fælles, det være sig specifikke aktiviteter, overbevisninger, en historie eller et projekt. Selvom det ikke var formuleret i disse nøjagtige vilkår på det tidspunkt, tillod de indledende møder

medlemmerne af Contributory Clinic til at udvikle det, vi med Institut for Forskning og Innovations sprog ville referere til som *delt tilbageholdelser og protentioner* eller, i enklere vendinger, *delt minder og drømme*.

En gruppes fastholdelser kommer til udtryk i de referencer, der understøtter og faciliterer diskussioner. En ting, der hjalp os med at udgøre denne fælles base af referencer, var oprettelsen af en fælles bibliografi. At lave en bibliografi er ikke det samme som blot at lave en liste over bøger, der skal læses. Det indebærer at læse og analysere dokumenter for efterfølgende at beslutte, hvilke der er mest relevante for det arbejde, du håber at udføre. At lave en bibliografi som en måde at styrke en gruppe på er ikke en ny idé (se blot læselisten for [Black Panther Movement](#)). Som en øvelse er det helt naturligt, at gruppens deltagere udforsker en problemstilling i en bredere teoretisk kontekst. En bibliografi er også et nyttigt spor af det originale intellektuelle arbejde, som kan konsulteres af personer, der slutter sig til gruppen senere i processen. Med dette i tankerne, er det en god idé at udarbejde et mangfoldigt sæt af referencer, så der er et indgangspunkt for alle uanset deres akademiske baggrund. Til inspiration kan du få adgang til Bibliografien for Bidragsklinikken [her](#).



Hvad angår protentioner, eller drømme, blev de formuleret helt naturligt. I begyndelsen var Bidragsklinikken drømme brede. Der var et ønske om at danne en gruppe, der kunne byde forældre, der led af en overeksponering af skærme. At valorisere den slags viden, der kunne tjene som modvægt til skærme, såsom madlavning og havearbejde. Og at visse af disse forældre med tiden ville sætte nye handlinger i gang mod overeksponeringen af skærme, under status som forældre-ambassadører.

Hvordan kunne Contributory Clinic opnå disse drømme? I starten var der ingen klar køreplan. Faktisk, så længe folk holdt sig inden for det muliges område, blev de opfordret til at formulere ambitionerne uden at blive for hængt op i specifikke begrænsninger; at underholde, hvad Bernard Stiegler andre steder har kaldt *realiserbare drømme*. Efterhånden som vi har fået en bedre forståelse af de forskellige forhindringer og muligheder i området, er nogle af målene blevet mere præcise. I projektledelsestermer kan man sige, at der er defineret en række delmål. I dag retter gruppen ofte deres indsats mod produktion af et konkret resultat, det være sig et uddannelsesprogram, en præsentation, et arkiv, et kunstværk eller en tekst. Den guide, du læser i øjeblikket, er et eksempel på et sådant delmål: efterhånden som projektet har udviklet sig, har vi følt, at det er vigtigt at gøre status over vores erfaringer for at sætte gang i lignende eventyr i forskellige sammenhænge.

Alligevel, selvom du går videre i processen, er det vigtigt ikke at tabe disse større ambitioner af syne, som i sidste ende vil fylde de mindre, kvotide opgaver med mening. Det er også vigtigt at understrege, at bidragende forskning ikke er målorienteret i traditionel forstand. Hvis vi taler om 'ønske' eller 'drømme' frem for 'mål' eller 'mål', er det fordi de to sidstnævnte ord nogle gange overbetoner slutproduktet i forhold til processen. For at vende tingene på hovedet, kan man sige, at produktionen af begær er *si selvet* mål for Bidragsklinikken. Et ønske om at lære, at lære af hinanden, at analysere forholdet mellem mennesker og teknologi, at bruge teknologi intelligent. Når man står over for et problem som overeksponering for skærme, er denne form for ønske nøglen. Det skyldes, at overeksponering ikke kan 'løses' i traditionel forstand: Der er ingen hurtig løsning, der på magisk vis vil løse problemet. At bruge skærme med omtanke kræver kontinuerlig forhandling, den slags kritiske tankegang vi forsøger at fremme under vores workshops. Det er også derfor, vi betegner det kritiske arbejde som terapeutisk. I det mindste kan vi observere, hvordan deltagere gennem opfindsomhed, ny viden og nyfundet selvtilid langsomt genvinder kontrollen over et aspekt, der tidligere har forårsaget skade i deres liv.





Udover at blive enige om referencer og drømme, bliver du nødt til at konstruere en ramme, der giver folk mulighed for at samarbejde. Ligesom det at bringe mennesker sammen ikke automatisk skaber en gruppe, så får det heller ikke nødvendigvis alle til at bidrage, heller ikke selvom man har gode intentioner. For at skabe de rette betingelser for samarbejde givet din særlige kontekst, bliver du nødt til at gøre spørgsmålet om grupper og bidrag til et emne for din forskning. Fokus for din bidragende forskning er i denne forstand altid dobbelt: Der er en bekymring med at producere ny viden på skærme og en bekymring for, hvordan denne viden produceres.

For at udvikle en kollektiv tilgang til gruppearbejde er Contributory Clinic især blevet påvirket af tekster skrevet af aktører fra institutionel psykoanalyse, som François Tosquelles og Jean Oury, og af Gregory Bateson, hvis teorier grundlægger metoderne fra Anonyme Alkoholikere. Udover det mere teoretiske arbejde er der etableret nogle spilleregler. Regler tjener til at modvirke de entropiske tendenser, der nødvendigvis vil være fremherskende i ethvert gruppearbejde, som at folk bliver hængende i visse spørgsmål, diskussioner, der afsporer alt for meget, og folk kommer til at dominere over andre. I Contributory Clinic arbejder vi efter følgende principper:

Respekt for mødetider. At respektere mødetider er det samme som at respektere andres tid. Personer, du arbejder med, vil normalt have andre forpligtelser, så prøv at holde dig inden for de timer, der er besluttet på forhånd.

Respekt for dagsordenen. Som nævnt i indledningen vil der ofte være forskellige niveauer af engagement i et bidragende forskningsprojekt. Yderligere, efterhånden som projektet udvikler sig, vil du sandsynligvis have forskellige mennesker, der arbejder med lidt forskellige opgaver (som at forberede en ansøgning om tilskud, planlægge en workshop, skrive en artikel eller teste et nyt digitalt værktøj). Det betyder, at afvigelse fra en fastlagt dagsorden kan skabe forvirring, eller føre til, at nogle mennesker føler sig udelukket, selvom det er for at tale om noget, der teknisk set indgår i projektet.

At tage alle vigtige beslutninger i fællesskab. Dette er måske en af de vigtigste regler for den bidragspligtige klinik. Ingen fra gruppen bør tage en beslutning på vegne af gruppen uden at have rådført sig med de andre medlemmer. Dette er så meget desto vigtigere, hvis beslutningen medfører nye forpligtelser for de øvrige deltagere.

I vores tilfælde er disse 'regler' aldrig blevet skrevet ned. I stedet vil folk minde hinanden om principperne, hvis de skulle overtrædes. Det har været muligt at håndhæve reglerne på denne måde, fordi de er blevet til gennem en lang og organisk proces med samarbejde. Hvis du derimod har en kort periode til at udvikle arbejdsregler, eller hvis der kommer en markant tilstrømning af deltagere, kan det være en god idé at eksternalisere reglerne skriftligt.

Uanset om du skriver reglerne ned eller ej, vil du sikkert gerne udpege en eller to personer, som kan garantere, at folk respekterer dem. På samme måde er der andre ansvarsområder, der skal sikres for at garantere gruppens velbefindende. Roller som en koordinator, en animator og en talsmand: en person, der kan præsentere dit arbejde i offentlige omgivelser. For nylig fremkaldte Marie-Claude Bossière ideen om at have nogen, der bevarer gruppens drømme, og minder folk om de oprindelige ambitioner, hvis folk skulle blive for hængende i den daglige udførelse af opgaver. På samme måde vil du måske opfinde andre specifikke roller, der tjener til at opveje de specifikke negative tendenser i dit bidragsarbejde.

I Bidragsklinikken arbejder én koordinator på fuld tid på projektet. Animationen af gruppen er blevet sørget for af Maire-Claude Bossière, som har lavet både praktisk og teoretisk arbejde omkring grupper; og når hun har været fraværende, af Marie Duverger, en psykolog, som har været impliceret i Bidragsklinikken siden starten. Når vi præsenterer projektet (for en offentlig eller potentielle donorer), forsøger vi at samle et team, der repræsenterer mangfoldigheden af vores gruppe, og mobiliserer mindst én forsker, én professionel og én forælder.

Efterhånden som aktiviteter bliver flere, er vi kommet til at indse, at der er nogen brug i at skabe formelle konventioner med dem, der bidrager, som skitserer hver persons ansvar. Eksternt letter det forholdet til partnerinstitutioner, idet det præcist angiver, hvor meget tid deres medarbejdere forventes at arbejde hos os. Inden for gruppen hjælper det med at afklare, hvor meget hvert gruppemedlem kan forventes at bidrage med, og beskytter dem mod at udføre mere arbejde, end hvad der er rimeligt eller muligt i betragtning af deres øvrige ansvar.



Iboende for enhver bidragende forskning er en refleksion over, hvordan digitale værktøjer kommer til at definere grænserne for din kollektive tankeproces. I dag findes der en del teknologier, der hjælper med at lette bidragende arbejde. Når du vælger værktøjerne til at understøtte dit samarbejde, bør du overveje, hvilke former for praksis, de tilskynder til. Der er mange forskellige måder at holde kontakten mellem møder på, dokumentere din proces, dele referencer mellem jer eller arbejde på tekster, videoer eller andre forskningsresultater i fællesskab, som hver især har en tendens til at krystallisere eller fremme bestemte gruppedynamikker (det kan være mere eller mindre bestemt, åben, lodret og vandret).

Som minimum ønsker du at sikre, at alle ved, hvordan de skal bruge dine samarbejdsværktøjer, for at undgå et uønsket skel mellem dem, der allerede har tilegnet sig visse digitale kompetencer, og dem, der ikke har. For at være sammenhængende med det arbejde, du laver på skærme, bør du måske også overveje, om værktøjerne opfordrer deltagerne gennem notifikationer eller på andre måder tilskynder til vanedannende adfærd. Det er ret interessant at bruge open source-værktøjer, som deltagerne kan tilegne sig og i sidste ende ændre for at få dem bedre på linje med deres forskningsmål, metode og etik, og herved kritisere farerne ved skærme, samtidig med at de udvikler digitale praksisser, der nærer det kollektive stof. Hvis du er interesseret i at udforske denne slags værktøjer, finder du en oversigt over open source-alternativer til proprietære platforme [her](#).

Vi fremmer åben software; det ved vi også

Brug af åben software kræver ofte større teknologisk knowhow, som du eller andre medlemmer af din gruppe måske ikke besidder endnu. Ud fra vores erfaring er det vigtigt at balancere teknologisk idealisme og brugervenlighed. I tilfælde af Contributory Clinic er vi også afhængige af proprietære platforme som Zoom, Office-pakken og vores respektive e-mail-adresser, der oftest understøttes af store platforme. Vi forsøger at balancere disse valg med open source-alternativer, hvor vi kan. Assisteret af Institut for Forskning og Innovation gemmes vores dokumenter og arkiv på NextCloud, et open source-alternativ til en tjeneste som Google Drive. Derudover leder vi altid efter muligheder for at teste nye bidragende værktøjer.

Tidligere har vi udviklet projektforslag omkring augmented reality-teknologier, geolokaliserede netværk og deltagende videnskabsplatforme; med en forældrerepræsentantforening har vi allerede bidraget til udformningen af et nyt socialt netværk. I øjeblikket leder vi efter midlerne til at forfølge nogle af disse kundeemner. Drømmen er, at Bidragsklinikken med tiden kan hjælpe med at udforme værktøjer, der kan styrke det netværk af aktører, som gennem vores forskellige aktiviteter begynder at danne sig på Seine-Saint-Denis territorium.

07 — Aflønning og Valorisering



At komme med løsninger til at bekæmpe et stort sundhedsproblem er rigtigt arbejde, og vi mener ikke, at nogen skal arbejde gratis. Når en gruppe og et program begynder at danne sig, er det tid til at tænke over, hvordan du finansierer dine aktiviteter. Oprindeligt var det meningen, at den bidragende forskning skulle finansieres gennem det, der blev kaldt en bidragsøkonomi, en model, der giver løn til alle, der bidrager til et projekt, hvad enten det er i form af teoretisk viden, levend viden eller knowhow.

I sidste ende blev den bidragende økonomi aldrig realiseret som forestillet. Som en konsekvens heraf er vi gået hen imod en blandet finansieringsmodel, bestående af donationer fra private fonde, finansiering fra offentlige institutioner (kommunale og regionale kontorer og forskningsorganer) og betalinger for punktligt arrangementer (præsentationer, seminarer, workshops). Nogle af disse penge gives ubetinget til projektet, mens nogle er bundet til produktion af konkrete resultater. En af de udfordringer, vi står over for i dag, er at sikre, at alle disse forskelligartede produktioner samles i en klar retning, der kan bringe gruppen tættere på drømmene, som de er opstået gennem det kollektive arbejde.

At sikre finansiering til at drive projektet er kun et aspekt af aflønning af folk. Du skal også overveje, hvordan du fordeler disse penge. The Contributory Economy er et forslag til, hvordan et territorium kan arbejde kollektivt for at beslutte om betingelserne for denne fordeling. Målet med denne model er at opveje skævhederne i traditionelle økonomiske strukturer, der har en tendens til at overse værdien af handlinger, der ikke fører til et kommercielt produkt eller offentligt

institutioner, der ofte finansierer handlinger i henhold til foruddefinerede kategorier (gør det vanskeligt at valorisere roller, der krydser forskellige kategorier som "en forældre-forsker" eller "en forsker investeret i sociale handlinger").

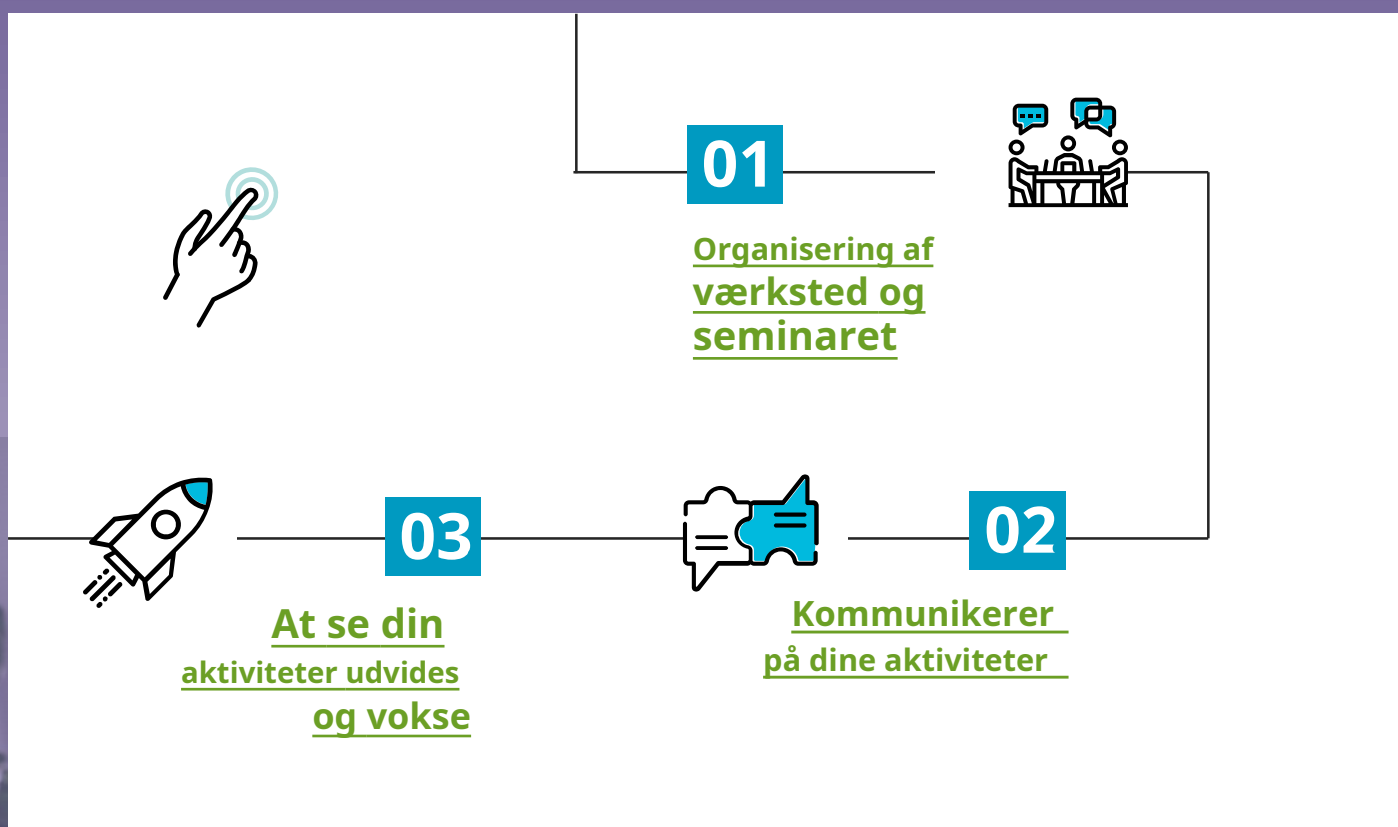
For nylig er vi vendt tilbage til principperne for en bidragende økonomi for at se, hvordan vi kan tilpasse den til den aktuelle kontekst, vi arbejder i. På trods af vores oprindelige intentioner har vi været afhængige af frivilligt arbejde til opstartsfasen af den bidragende klinik. Efterhånden som de aktiviteter, der foreslås forældre og fagfolk, bliver flere, er denne model, som aldrig var ønskværdig, ikke længere retfærdig eller realiserbar. Allerede i 2020 ansatte Institut for Forskning og Innovation en af forældrene under titlen forældreambassadør til at kompensere hende for hendes bidrag. Denne løsning er dog også langt fra ideel: Den giver ikke en reel chance for at overveje værdien af hendes arbejde (eller arbejdet fra andre personer fra Bidragsklinikken), og gengiver i stedet en traditionel lønmodel.

For at komme ud over denne model og genoverveje forslaget om The Contributory Economy har vi lanceret en række seminarer, som har til formål at undersøge muligheden for at etablere en struktur, der kan administrere og aflønne forældrenes arbejde – og som vil blive drevet af forældrene selv. Den nøjagtige form og styring af en sådan struktur skal besluttes i en deliberativ proces, der skal gennemføres i 2023 med medlemmer fra Institut for Forskning og Innovation, implicerede forældre og forskere fra relevante områder.

Åbning af gruppen til offentligheden

En gruppe er blevet dannet. Du har udviklet en ramme, der giver alle mulighed for at bidrage på en meningsfuld måde. Du har fundet finansiering til at sikre dine aktiviteter. **På dette tidspunkt er det tid til at tænke over, hvordan man åbner gruppen for en større offentlighed.**

Hvad er tingene at tænke på? Nedenfor er hvad vi gjorde.





Målet med Bidragsklinikken er at skabe et rum, hvor forældre kan komme og udvikle strategier til at reducere deres børns skærmtid. Når man åbner gruppen for offentligheden, er den første ting at beslutte, hvordan man organiserer denne gang. Hvordan vil du byde folk velkommen og introducere dem til projektet? Hvordan vil du organisere rummet? Vil du stole på noget indhold for at sætte gang i diskussionen? Hvordan laver man forbindelsen mellem forskellige sessioner? Hvordan afslutter du møder?

Det oprindelige format for Contributory Clinic var organiseret omkring to strukturer: en workshop, der fandt sted hver anden uge i PMI-centret og et teoretisk seminar, der fandt sted hver anden måned, som først blev afholdt på Institute of Research and Innovation, siden på Zoom under COVID-19-pandemi, og endelig i et hybridformat med fysisk forankring i Saint-Denis.

Workshoppen var tænkt som hovedaktiviteten, der samler kernegruppen med forældre fra nabolaget. Det er åbent og langsigtet, hvilket betyder, at forældre kan kigge forbi til en session eller følge diskussionen i flere uger. Det er vigtigt, at rummet føles åbent og venligt. Dette sikres gennem strategier som at arrangere stolene i en åben cirkel uden borde i midten, tilberede te og kaffe og invitere folk til at præsentere sig selv i lang tid. Når du ser, at du henvender dig til forældre med små børn, vil du også gerne sikre dig, at nogen kan tage sig af børnene under diskussioner.

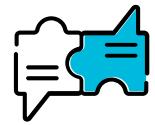
Det er vigtigt, at du bliver det samme sted og arbejder i de samme timer, så folk ved, hvor og hvornår de skal finde dig. I Bidragsklinikken arbejder vi hver anden fredag (med undtagelse af helligdage) fra 09:30 til 12:00. Den første halvanden time er åben for forældre. Den sidste time er reserveret til kernegruppen. I løbet af denne tid evaluerer vi dagens session, planlægger det følgende og diskuterer andre potentielle projekter eller muligheder, vi ønsker at reagere på sammen.

Hvad angår indholdet, har vi fundet det meget nyttigt at starte sessioner med at vise en lille video på de effekter, skærme har på børn. Det kan være overvældende for nybagte forældre at mærke al opmærksomheden på dem, når de ankommer, og så hjælper videoen med at rette den mod et ydre objekt, som kan tilskynde til reaktioner fra alle

til stede. Generelt er det vigtigt, at animatoren ser, at workshoppen ikke bliver til en kollektiv konsultationssession. Målet er at skabe en dialog mellem forskellige former for viden ved at komplementere levte erfaring med teoretisk viden og knowhow, hvilket er svært at gøre, hvis man farer vild i én persons oplevelse. For at skabe en mere afbalanceret diskussion, hvor al opmærksomheden ikke retter sig mod en enkelt person, er det en god idé at have mindst et par forældre til stede for hver session.

Seminaret er en forlængelse af læsesessionen, der strukturerede det første års aktiviteter i Bidragsklinikken. Vi bruger dem til at stifte gæld med nogle af de problemstillinger, der er blevet identificeret under workshoppen, og som fortjener yderligere diskussion. I første omgang fandt seminarerne sted på Institut for Forskning og Innovation. Indholdet ville siden blive videregivet til forældrene og de professionelle under workshopperne. Under COVID flyttede seminaret, ligesom de fleste andre aktiviteter, online; i samme øjeblik blev resten af gruppen inviteret til at deltage. Efter pandemien flyttede vi efter anmodning fra de professionelle seminaret til PMI-centret. Da vi har arbejdet med flere mennesker i området, har vi åbnet seminaret for en større offentlighed. Det er ikke kun forbeholdt dem, der deltager i workshoppen, men mere generelt til folk, der er interesserede i emnet, og som gerne vil reservere et øjeblik hver anden måned til at dykke dybere ned i emner, der er relateret til spørgsmålet om overeksponering. Seminarerne er af teoretisk karakter. Nogle gange vil forskere fra kernegruppen forberede et emne at diskutere; andre gange inviterer vi andre akademikere eller fagfolk til at forberede et oplæg. Tidligere interventioner har behandlet emner som afhængighed, leg, **autisme**, evnen til at være alene, forstyrrelse, menneskeligt sprog, negation og frustration. Seminaret varer to timer: en time er reserveret til oplægget og en time til diskussionen.

Måske beslutter du dig for at strukturere dine aktiviteter anderledes, men vi har fundet en masse værdi i denne intermitterende model, hvor du bevæger dig mellem at søge efter alternativer til skærme og mere teoretiske diskussioner, som belyser de problemer, du støder på, og giver konceptuelle værktøjer for at forestille sig nye handlingsformer.



Efter at have besluttet formatet for dine aktiviteter, er det tid til at rekruttere folk til dine workshops.

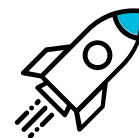
Til rekruttering kan du bruge klassiske kommunikationsværktøjer, såsom plakater eller flyers, som du distribuerer i nabolaget eller deler online via allerede eksisterende organisationer og netværk. Men ud fra vores erfaring er den mest effektive måde at rekruttere forældre på at overføre oplysningerne direkte til folk. Dette kan gøres af fagfolk i din gruppe, som er i regelmæssig kontakt med forældre, og som er i en god position til at vurdere, om nogen kunne have gavn af at deltage i en diskussion på skærme. En anden strategi er at møde forældre på steder, de allerede besøger. I Bidragsklinikken har vi deltaget i mange åbne dage og workshops i børnehaver og skoler og andre aktiviteter i området, der mobiliserer forældre, såsom madlavning eller en haveværksted.

Alligevel, selv når man anvender alle disse forskellige strategier, er det ikke givet at finde forældre, der kan investere sig selv i projektet med jævne mellemrum. Startende med en håndfuld forældre i 2018 til vores tidlige workshops, blev vi i 2020 forkortet af pandemien, hvor PMI-centret, ligesom de fleste steder, måtte lukke alle kollektive aktiviteter i månedsvis. Selvom vi ikke længere er indespærrede, ser denne lange afbrydelse af aktiviteter ud til at have ændret den måde, folk bruger offentlige rum på. Mange organisationer i Seine-Saint-Denis rapporterer om et fald i offentlighedens engagement. Hvad angår den bidragspligtige klinik, er det ikke siden lykkedes os at tiltrække en konsekvent forsamling af forældre til vores to-ugentlige workshop.

I stedet sker meget af vores direkte forældreengagement gennem programmet Reason our screens, som vi lancerede i 2022 og vil fortsætte indtil 2024. Vi vil beskrive dette program mere detaljeret i det følgende kapitel, men det kan være værd at bemærke to forskelle sammenlignet med til fredagsworkshoppen, der ser ud til at have haft en positiv effekt på forældrenes engagement:

Af Reason vores skærme beder vi forældre om at forpligte sig til minimum ni sessioner. Vi har indset, at deltagelse i en enkelt session ikke er nok, hvis vi ønsker at tage fat på kompleksiteten af skærmbrug i hjemmet. Ni sessioner virker som en god mængde tid til at overføre den vigtigste viden om skærme, overeksponering og afhængighed og give forældre mulighed for at tilegne sig denne viden for at udvikle bedre, mindre giftige skærmpraktis – hvad vi også refererer til som *kapacitet*.

Den anden forskel er en indirekte fordel ved denne forpligtelse. Fordi deltagerne på Reason our screens følger det samme program i månedsvis, fører det til et bånd mellem deltagerne, som giver dem lyst til at komme tilbage og fortsætte det kollektive arbejde. I øvrigt er det også ofte dette sociale bånd, der vil hjælpe dem med at opretholde den gode praksis udviklet under kapaciteringsprocessen, selv efter træningssessionerne er overstået.



Det ville være i modsætning til kapacitet at instruere folk, hvad de skal gøre med den viden, de har udviklet fra at deltage i en proces med bidragende forskning. Tværtimod bør programmet røres, så det passer og understøtter ønskerne hos dem, der ønsker at bidrage.

Nogle gange betyder det at sætte dine egne ambitioner til side. Som tidligere nævnt var en af de første drømme, at programmet for den bidragspligtige klinik ville føre til det, vi har omtalt som 'forældre-ambassadører for en begrundet skærmb brug': forældre, der kunne igangsætte deres egne aktiviteter mod overeksponering i deres nabolag. Vi ønskede dog ikke at påtvinge de forældre, vi arbejdede med, denne ambition, for hvem det primære var at finde løsninger til at tackle spørgsmålet om skærme i deres privatliv. Faktisk tog vi det først op meget senere, da visse forældre, vi arbejdede med, begyndte at udtrykke et ønske om at dyrke aktiviteter på skærme uden for de rammer, vi kunne tilbyde. Som en

svar på deres henvendelse, har vi siden 2023 arbejdet på at danne en ny gruppe bestående af forældre, der har deltaget i vores program Reason our screens og kernegruppen, der har arbejdet i PMI-centret, som skal arbejde for at se, hvilken slags struktur – institutionelle, finansielle, tekniske og sociale – kan rumme og gøre forældre-ambassadørernes arbejde bæredygtigt.

På lignende måder vil du måske gerne facilitere diskussioner om andre emner, efterhånden som de dukker op ved siden af dine almindelige aktiviteter. At være åben over for nye ændringer af dit program er en del af en Bidragsforskningsproces, som også kan beskrives som en måde at arbejde imod automatiseret arbejde på – dette i hvert fald på to niveauer. The Contributory Economy præsenteres ofte som en måde at bekæmpe den arbejdsløshed, der følger af automatiseringen af arbejdskraft, hvorimod Contributory Research ved mange lejligheder er blevet beskrevet som *ende-automatisering af ånden*.



05

Et eksempel på en
kapacitetsproces:
Begrund vores skærme



Introduktion



Hvis der er én ting, vi har håbet, at du har taget med dig fra de foregående sider, det er det nej gruppe af bidragende forskning vil se ud eller handle på samme måde.

Vi siger nogle gange, at medvirkende Forskning finder altid sted inden for en lokalitet, som vi betyder at beskrive en unik organisation af aktører med en bestemt historie, hvad enten dette lokalitet er en familie, en gruppe online, et fællesskab, et territorium, eller en anden konstellation.

Når det er sagt, er det nogle gange virkelig nyttigt at se, hvordan andre mennesker er gået om at strukturere bidragende forskning (på skærme eller om andre emner). Bare fordi bidragende forskning altid udvikles lokalt, betyder det ikke, at man ikke kan se mod forskellige lokaliteter for at få inspiration. På de følgende sider vil vi dele strukturen af en kapaciteringsproces på ni sessioner kaldet Reason our screens, udviklet af Institute of Research and Innovation med støtte fra byen Saint-Denis og den franske tværministerielle mission mod narkotika og vanedannende adfærd.

Denne særlige kapacitetsproces er baseret på en meget længere proces med bidragende forskning, der blev indledt i 2017 (se kapitel 4). Da man startede dette arbejde, var konsekvenserne af overeksponering for skærme stadig relativt ukendte for de fleste. I løbet af de første år af samarbejdet samlede vores gruppe, bestående af forskere, fagfolk fra et mødre- og børnesundhedscenter og forældre, de relevante videnskabelige undersøgelser, der var tilgængelige på det tidspunkt, sammen med teorier fra biologi, psykologi og filosofi, og erfaring fra jorden, for at danne en fælles pulje af viden om emnet. Det er denne pulje af viden, der førte til identifikation af de temaer, vi nu dækker under Reason our screens.



Sammenlignet med den indledende fase, som krævede en mindre gruppe, der arbejdede konsekvent over en lang periode, giver kapaciteten på ni sessioner mulighed for at implicere flere mennesker i processen. Fra 2022 til 2024 vil 60 fagfolk og 30 forældre, der bor i departementet Seine-Saint-Denis, følge programmet.

Før du dykker ned i programmet, et ord om forskellen mellem *kapacitet* og *uddannelse*. I løbet af en uddannelse arbejder du hen imod foruddefinerede færdigheder. I løbet af en kapaciteringsproces arbejder du på at hjælpe folk med at udvikle deres egen holdning til et emne, som giver dem mulighed for at forestille sig nye handlinger eller praksisser. Det betyder, at du i en kapaciteringsproces ikke ved præcis, hvor du skal hen, da ingen på forhånd kan fortælle deltagerne, hvordan sådanne handlinger eller praksis vil se ud. I stedet forsøger vi at bringe forskellige fakta, teorier og erfaringer på bordet, der er relevante for det emne, vi behandler, hvilket kan anspore til svar fra deltagerne. Videoer er meget nyttige til at sætte gang i en gruppediskussion, og det er derfor umagen værd at oprette dit eget arkiv med relevant indhold.

Desuden inviterer vi ofte folk til at komme og tale med os. Nedenfor har vi angivet den slags emner, vi normalt dækker, men indholdet af sessionen vil

nødvendigt variere afhængigt af ekspertisen hos de mennesker, du vil arbejde med. Uanset om du inviterer en foredragsholder eller ej, er det vigtigt at holde en god balance mellem at præsentere ny viden og lade folk reagere på den. At lade folk reagere handler ikke kun om at lade dem udtrykke deres individuelle synspunkt. Vi betragter hver deltager som en værdifuld bidragyder til kapaciteringsprocessen. Deres ideer og input er lige så værdifulde som - hvis ikke mere værdifulde end - de materialer, vi har forberedt på forhånd.

Konkret består hver kohorte af Reason vores skærme af femten personer (ti professionelle og fem forældre). Vi arrangerer ni sessioner og to opfølgingssessioner i de seks måneder efter programmets afslutning. Hver session varer tre timer. Vi holder en pause midt i sessionen (vi ønsker ikke at anstrenge folk ud over rimeligheden). Vi medbringer kiks til vores værksteder. Der er altid kaffe og te. Alle disse små ting betyder noget. Mens vi er der for at tackle et alvorligt problem, har vi fundet ud af, at en af de bedste strategier til at bekæmpe spørgsmålet om overeksponering er at skabe nye sociale bånd, nye relationer, nye venskaber. Sagt på en anden måde, under vores kapacitetsprocesser bliver det at tilbringe en god tid sammen taget meget alvorligt.

De Ni Kapacitation Sessioner

- | | | |
|-----------|--|-----------|
| 01 | Alle afhængige af skærme | <u>78</u> |
| 02 | Hvad fortæller videnskaben os om overeksponeringen af skærmen? | <u>78</u> |
| 03 | Hvorfor har skærme en stærk indvirkning på små børn? | <u>79</u> |
| 04 | Opmærksomhedsøkonomien og kaptologien:
Digitale producenters strategier for at fange opmærksomhed | <u>79</u> |
| 05 | Afhængighed | <u>80</u> |
| 06 | At sætte dig selv i stedet for... | <u>80</u> |
| 07 | Spil og spil | <u>81</u> |
| 08 | Institutionerne: Sådan arbejder du i dit lokalområde | <u>81</u> |
| 09 | Ny viden om skærme, hvordan man bruger den til at komme videre | <u>81</u> |



Forskningsprocessen starter med anerkender det vi er alle "afhængige" af skærme. Ingen er taler fra 'uden for'. Var her at opfinde omsorg strategier og at være ordnet.

Vi præsenterer grundlaget for den metode, vi vil følge (bidragende forskning – se kapitel 2) og nogle af de begreber, vi bruger til at tænke over teknologiens rolle i dag (farmakon, proletarisering – se kapitel 2, del 1), og hvordan vi evt. opfinde ny praksis for at bekæmpe overeksponering (kapacitet, transindividuering – se kapitel 2 del 1 og 3). Vi beder hver deltager om at udfylde et spørgeskema om deres nuværende viden om og praktisering af skærme.

- Vi bruger lidt tid på at kortlægge de forskellige deltagere ved at svare på følgende spørgsmål:
- Er du bekymret for skærmes indvirkning på små børn?
- Tror du, at du er rustet til at agere som familie i dette spørgsmål?
- Tror du, at du er rustet til at agere professionelt i denne problemstilling?
- Føler du behov for at berige din viden om dette emne?
- Tror du, at du har en fornuftig brug af skærme?
- Føles det som om, der sker nok handlinger på skærme omkring dig?

Sammen ser vi en video af, hvordan forældre i dag bruger smartphones med deres børn (se i vores arkiv [her](#)). Hvad fremmaner videoen? Har nogen af deltagerne været vidne til lignende situationer i deres private eller professionelle liv? Vi bruger et øjeblik på at beslutte, hvordan gruppen vil holde kontakten. På mail eller sms? Hvad er fordelene og ulemperne ved hver teknologi?

Hvad fortæller videnskaben os om overeksponeringen af skærmen?

I det sidste årti har en stort antal

videnskabelige undersøgelser har komme ud på overeksponering for

Vi inviterer en ekspert til at tale med os om disse undersøgelser. I Frankrig har vi arbejdet med børnelægen og forskeren Eric Osika, men andre typer profiler kunne tænkes, så længe personen er opdateret med de nyeste undersøgelser om emnet.

Vi bruger lidt tid på at diskutere undersøgelserne: Er folk overraskede over resultaterne? Svarer de beskrevne symptomer til de symptomer, folk observerer i deres hverdag?

Vi ser en video om hjernens plasticitet (se [her](#)) og inviterer en biolog til at fortælle om, hvorfor babyer fanges af skærme, og hvad der sker med deres hjerner, hvis de overeksponeres (og undereksponeeres for sociale relationer).

Selv uden

*undersøgelser på skærmen
eksponering, kan vi
udlede meget om
effekter skærme har
på børn ved
anvender det vi
allerede kender til
forholdene
børn er afhængige af*

Vi inviterer en biolog til at tale om forholdet mellem forældre og deres afkom i dyreriget, og det særlige ved forholdet mellem forælderen og den menneskelige baby.

Vi ser en video om aberne Rhesus og Harlow (se [her](#)), som viser, at behovet for sociale relationer er til stede selv hos primater.

Vi inviterer en psykolog til at fortælle om, hvordan barnet udvikler sig. Under vores workshops har vi fokuseret på tilknytningsteorier, de forskellige udviklingsstadier og begrebet det forbigående objekt og dækket psykologer og psykoanalytikere som DW Winnicott, Mélanie Klein, John Bowlby, T Berry Brazelton, Daniel Stern (læs kapitel 2), men det nøjagtige materiale vil afhænge af talerens ekspertise.

Vi ser en video af eksperimentet med stillestående ansigter af psykolog Edward Tronick (adgang [her](#)). Hver deltager fortæller om en oplevelse, hvor en teknologi er kommet til at bryde en social relation.

Digitale producenters strategier for at fange opmærksomhed

*Hvis babyer er
overeksponeret for
skærme, er det ofte
fordi deres forældre
er overeksponerede.
Udbredt afhængighed
til teknologier gjorde
ikke komme frem ved
chance. Det er resultatet
af digital markedsføring
strategier, forfinet af
den videnskabelige disciplin
kaptologi.*

Vi ser et uddrag fra Netflix-dokumentaren The Social Dilemma ([her](#)).

Vi inviterer en ekspert til at tale om opmærksomhedsøkonomi. I Frankrig har vi arbejdet med Florent Souillet, som er forfatter og aktivist (forfatter til bogen The War on Attention), men du kunne forestille dig at invitere en sociolog, økonom eller enhver anden, der har studeret opmærksomhedsøkonomien.

Vi spørger gruppen: i hvilke situationer har de svært ved at stoppe med at bruge skærme? Hvilke applikationer vender de tilbage til? Hvordan føles det at bruge meget tid på skærme?

Vi kan kun få bedre fra afhængighed hvis vi erkender at vi er afhængige.

Vi laver et 'kort over sårbarheder'. Ved hjælp af post-its beder vi alle om at angive 1) hvor de bruger deres smartphone mest 2) hvornår de bruger den mest 3) hvilke applikationer de bruger mest 4) hvilket humør de befinder sig i, når de bruger den.

Vi beder alle om at lave en lignende øvelse, denne gang med en kortlægning over, hvornår de med størst sandsynlighed vil aflevere deres smartphone til deres barn.

For hver af de mest almindelige sårbare situationer kommer vi i fællesskab med strategier for, hvordan man kan undgå at falde tilbage til skærme.

Vi ser et af afsnittene af Dopamine af Arte ([her](#)). Med en børnepsykolog taler vi om, hvad afhængighed og afhængighed betyder for babyen. Hvad er forskellen mellem at være afhængig af en forælder, afhængig af et legetøj og afhængig af en smartphone?

Vi inviterer en af vores forældre-ambassadører til at fortælle om hendes barns smartphoneafhængighed og de handlinger, hun har iværksat for at bekæmpe det.

At sætte dig selv i stedet for... 6

At bekæmpe effektivt overeksponering eller til tale om skærme uden at komme på tværs som dømmende, det er vigtigt at vide hvordan man 'sætter sig selv i nogens sted', uanset om denne nogen er et lille barn, en ven eller forælder, der kæmper for at skære ned på skærmtiden i hjemmet.

Hvordan opfatter barnet verden? Med en biolog taler vi om, hvordan barnet kan opleve verden omkring sig. Hvordan adskiller denne oplevelse sig fra voksnes?

Sammen ser vi en af de automatisk genererede videoer fundet på Youtube Kids (titel: BURIED ALIVE Outdoor Playground Finger Family Song Nursery Rhymes Animation Education Learning Video). Hvordan kan et barn opfatte det? Hvorfor virker det så foruroligende for os?

Rollespil: Sæt dig selv i din samtalepartners sted. Prøv at udbedre følgende situationer:

- 1) I venteværelset før en lægekonsultation ser en forælder deres smartphone.
- 2) Nogen fra din familie giver deres smartphone til deres barn.
- 3) En forælder ankommer til børnehaven med deres barn med en smartphone i sin klapvogn.

07

Spil og spil

Når man tænker sig om alternativer til skærm eksponering et af de vigtige emner til cover er leg.

Vi inviterer nogen til at tale om vigtigheden af fri leg. Hvad indebærer leg for barnet? Hvordan hjælper leg barnet med at udvikle sig? W hvad er forskellen mellem 'leg' og 'spil'? Hvordan støtter forældre bedst barnet i leg?

Der findes i dag mange spil udviklet til at animere diskussioner på skærme. I grupper tester vi disse forskellige spil. Hvad er fordelene ved hver enkelt? Hvilke færdigheder kræves for at bruge dem?

Institutionerne: Sådan arbejder du i dit lokalområde

08

Det er næsten umuligt at bekæmpe overeksponering til skærme selv.

At vide, hvem der ellers handler omkring vilje er det første skridt i at skabe lokale alliancer og starte initiativer sammen.

Vi inviterer lokale aktører til at komme og præsentere deres arbejde med overeksponering. Hvordan ser deres tilgang ud? Hvordan adskiller den sig fra vores? Er der grund til samarbejder?

I grupper fordelt mellem forældre og fagpersoner identificerer vi handlinger, der kan eksperimenteres i hjemmet eller på arbejdet. Hvad er de potentielle hindringer for at udføre disse handlinger? En person fra hver gruppe præsenterer konklusionerne for de andre.

09

Ny viden på skærme, hvordan man bruger den til at gå endnu længere

Hvordan bliver vi ved arbejder imod overeksponering efter program?

I grupper på to definerer hver person en handling, de ønsker at eksperimentere efter, efter Reason our Screens. De præsenterer handlingerne for alle andre i gruppen.

Vi beder hver deltager om at udfylde et spørgeskema om deres nuværende viden om og praksis med skærme.

Kollektiv evaluering af programmet: Hvad fungerede godt? Hvad kunne være blevet videreudviklet? Hvilken viden er erhvervet? Vi svarer på andre kommentarer og spørgsmål.

Hvordan holder vi kontakten? Vælg et værktøj til at dele ressourcer og ideer efter programmet.

surviving digital



følge vores rejse



www.overlevende.digital.eu

Saint
Denis

iri
Institut de recherche
et d'innovation

LABA
telaba.eu

momentum
[educate + innovate]

iasis

European
E-Learning
Institute

mh
materahub
//
instituto
cultural
e creativo

 Medfinansieret af
Erasmus+ programmet
af Den Europæiske Union

Europa-Kommissionens støtte til produktionen af denne publikation udgør ikke en godkendelse af indholdet, som kun afspejler forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for enhver brug, der måtte blive gjort af oplysningerne deri 2021-1- FR01-KA220-ADU-000033578