TILBRUKE PRODUKTIV TID MED BARN (UTKAST-versjon)

Digitale skjermer i form av TV-er, smarttelefoner, nettbrett, datamaskiner og andre bærbare dingser har spredt seg over hele verden med fremveksten av ny teknologi i det nye årtusenet.

Hvor mye tid som brukes på en skjermutstyrt enhet, for eksempel en smarttelefon, data-TV eller videospillkonsoll, kalles skjermtid. Barn under fem år bør ikke tilbringe mer enn én time om dagen foran en skjerm, men det store flertallet av barna oppfyller ikke disse parameterne.

Barn av arbeidende mødre som opplever arbeidsrelatert stress, henvender seg til skjermer tidligere i livet.

Tidlig eksponering for store mengder skjermtid er knyttet til negative utfall, inkludert økt stillesittende atferd, fedme, trege søvnmønstre og utviklingsproblemer, så vel som deres mentale og fysiske helse. I tillegg er det bevis på at overdreven skjermtid har negativ innvirkning på humør, irritasjon og utvikling av hjernen og sosio-emosjonelle ferdigheter.

I dag synes foreldre det er vanskelig å tilbringe litt tid med barna sine, enn si en produktiv en.

Mindfulness, førskolebarns atferdsproblemer, ekteskapelig tilfredshet og co-foreldre er signifikant korrelert med hverandre, der mindfulness er positivt korrelert med ekteskapelig tilfredshet og co-foreldre. Ekteskapelig tilfredshet medierer uavhengig forholdet mellom oppmerksomhet og førskolebarns atferdsproblemer. Samforeldre formidler også uavhengig forholdet mellom oppmerksomhet og førskolebarns atferdsproblemer. Ekteskapelig tilfredshet og medforeldre spiller en kjedeformidlende rolle mellom oppmerksomhet og førskolebarns problematferd.

Barns kognitive evner, utdannings- og yrkesmessige forventninger, akademiske prestasjoner, helse, selvtillit, verdier og utviklingsproblemer er alle sterkt påvirket av familiens sosioøkonomiske status.

Foreldreatferd som å tilbringe tid med barn, støtte deres behov og aktivt overvåke og disiplinere dem varierer på tvers av foreldrenes sosioøkonomiske bakgrunn og fører til ulike utfall for barns utvikling.

Foreldres pedagogiske forventninger til barna og direkte investeringer i deres berikelse og utvikling er også viktige medierende mekanismer mellom foreldrenes sosioøkonomiske bakgrunn og barns utvikling.

Generelt bruker middel- eller overklassebarn mer tid på organiserte aktiviteter, som konkurranseidrett, spesialisert trening og berikelsesprogrammer, hvorav de fleste arrangeres av foreldrene og holder seg til stive tidsplaner.

I mellomtiden bruker barn fra arbeiderklassen og fattige familier mer tid på uorganiserte aktiviteter som å se på TV og henge med andre barn i nabolagene, hvorav de fleste er initiert av barna selv.

Mens foreldre i middel- og overklassen lar barna sine delta i planlagte aktiviteter som opplæringsprogrammer etter klassen og berikelsestreningsprogrammer, har arbeiderklasseforeldre en tendens til å bruke en mer avslappet foreldrestil ved å tillate barna sine mer uplanlagte aktiviteter som å leke på egenhånd. og ser på TV.

Det er nødvendig å «redusere studiebelastningen» for å avlaste unge studenter for tunge skolearbeidsbyrder. I slike tilfeller reduseres skoletiden betydelig, lekser krever mer foreldredeltakelse og teknologisk hjelp, og skoleopptak og -evalueringer er i økende grad avhengig av elevenes generelle "kvalitet", inkludert både faglige og utenomfaglige engasjementer. En stor del av ansvaret for barns utvikling overføres fra skolen til enkeltfamilier og foreldre.

Foreldre med større sosioøkonomiske ressurser har større sannsynlighet for å investere økonomisk i barnas berikelse og utvikling, og de har en tendens til å ta i bruk forskjellig foreldreatferd med hensyn til graden de støtter og overvåker barna sine . De omfavner ideologien om samordnet kultivering der de ser på barna sine som utviklingsprosjekter. Dermed designer og lager de barnas utviklingsporteføljer gjennom nøye tidsbruksplaner og ulike bevisst påmeldte aktiviteter, både akademisk og ikke-akademisk.

Nivåene av samordnet kultivering av foreldre er høyere blant døtre enn sønner. Dette er fordi foreldre har en tendens til å oppfatte døtre å være mer mottakelige for og dra mer nytte av foreldrenes direktiver og påvirkninger, inkludert investeringer i samordnet kultivering, enn sønner. Foreldre kan også føle at det kreves mer innsats for å dyrke døtre for å avhjelpe potensielle ulemper de står overfor i fremtiden på grunn av ulikhet mellom kjønnene.

Barn med bedre utdannede foreldre bruker lengre timer på å studere utenfor skolen og færre timer på ikke-akademiske aktiviteter som videospilling. Foreldre i middelklassen har høyere forventninger og legger bevisst strategier for å sikre barnas fremtid, mens arbeiderklassen og fattige foreldre har lavere forventninger og øver mer på å oppnå naturlig vekst.

Aspirasjoner (foreldres pedagogiske forventninger til barna), atferd (foreldres tilsyn med barnas oppførsel og foreldrenes støtte til barnas behov), og økonomi (kostnader for utenomfaglige klasser og innsats for skolevalg) spiller en viktig rolle i å bruke produktive penger tid med barn.

Foreldre med høyere sosioøkonomisk status er mer sannsynlig å ha høyere utdanningsforventninger til barna sine, engasjere seg mer i barnas liv gjennom foreldretilsyn   
og foreldrestøtte, og har også rikere ressurser som effektivt kan omsette deres ambisjoner og foreldrepreferanser til barns utviklingsresultat.

Foreldre kan også ha produktiv tid tilbrakt med barn hvis de engasjerer dem i oppmerksomhetsaktiviteter, da disse aktivitetene har en tendens til å støtte barn i å dyrke en følelse av velvære slik at de kan trives og blomstre i det daglige mas.

M indfulness trening kan påvirke emosjonelle, kognitive (oppmerksomhet), kroppslige og perspektivendrende evner til barn. Når det gjelder emosjonelle evner, er praktisering av mindfulness assosiert med sunn følelsesregulering.

Barn som utsettes for mindfulness forbedrer seg betydelig i positivt syn og livstilfredshet. Begrepet følelsesregulering er relatert til å regulere vanskelige følelser og   
forsterke gode følelser. Det er viktig å fokusere på gode ønsker for seg selv og andre, takknemlighet, og anonyme gode gjerninger for andre. Vi kan ha grunnleggende øvelser med barn som å trekke pusten dypt, holde den et øyeblikk og så slippe pusten ut med en lyd, maksimalt tre ganger. Mindfulness kan bidra til å oppnå forbedringer på de fleste områder av mental helse (følelser, atferd, relasjoner og prososial atferd) og livskvalitetsscore   
. Det fysiske elementet i oppmerksomhet refererer mer til en følelse av indre tilfredshet eller en vennlig, medfølende holdning til ens egen kropp enn til komponenter som utholdenhet, hurtighet og fysisk utseende.

For førskolebarn er familiemiljøet en viktig miljøfaktor som påvirker deres   
utvikling. Oppførselen til hvert familiemedlem er et resultat av felles påvirkning fra andre familiemedlemmer. Personer med høyere nivåer av oppmerksomhet har en tendens til å være flinkere til å regulere sine negative følelser og i stand til å ta i bruk positive mestringsstrategier i møte med vanskeligheter og tilbakeslag. Dermed har høyere nivåer av oppmerksomhet hos mødre en tendens til å forutsi færre atferdsproblemer og positiv sosial tilpasning hos barn. Dette er fordi oppmerksomhet øker mødres mottakelige oppmerksomhet og reduserer impulsive reaksjoner, beskytter intimitet mellom foreldre og barn og dermed reduserer sannsynligheten for at førskolebarn vil utvikle problematferd som et resultat av udekkede psykologiske behov. Videre kan foreldrenes oppmerksomhet også påvirke barns nivåer av oppmerksomhet gjennom effekten av overføring mellom generasjoner. Små barn med høyere nivåer av oppmerksomhet har sterkere kontrollevner og har mindre sannsynlighet for å utvikle atferdsproblemer. De har en tendens til å prestere bedre når det gjelder å etablere og opprettholde mellommenneskelige forhold og er mer sannsynlig å ha et tilfredsstillende ekteskap.

Når foreldre er misfornøyde med deres ekteskapelige forhold, er det mer sannsynlig at de utvikler negative følelser og atferd som smitter over på samspillet med barna. Barn utsatt for ekteskapelig konflikt utvikler mer internaliserende og eksternaliserende problemer, som depresjon, angst og aggresjon. Derfor foreslår denne studien hypotese to: ekteskapelig tilfredshet

Foreldre i førskolebarn er mer utfordrende for foreldre enn i spedbarnsalderen, og dermed kan kvaliteten på samforeldre mellom foreldre være en annen viktig   
faktor som påvirker barnas atferdsproblemer. I motsetning til ekteskapelig tilfredshet i   
parundersystemet, spenner samforeldre over foreldreundersystemet og reflekterer   
i hvilken grad foreldre støtter hverandres foreldreatferd i oppdragelsen av barna.   
Negativt samforeldre mellom foreldre har en tendens til å forårsake angst og depresjon hos førskolebarn, og ytterligere funn tyder på at konfliktskapende og nedverdigende samforeldre ikke bare har umiddelbare effekter på problematferd hos ungdomsbarn, men også langsiktige, vedvarende effekter.

Mindfulness som konsentrerer seg om "bevissthet og aksept" forventes å øke kvaliteten på samforeldre mellom foreldre fordi oppmerksomhet ikke bare fokuserer på den intrapersonlige prosessen, men også den mellommenneskelige prosessen. I samforeldre kan individer vise mer aksepterende holdninger til seg selv og sine partnere; sterkere selvregulering, følelsesmessig regulering og empati kan også hjelpe dem til å delta mer aktivt i medforeldre.

Samforeldre er en ekstra medierende variabel for påvirkning av positivt foreldreskap på førskolebarns problematferd. Foreldres oppmerksomhet kan også i fellesskap   
påvirke førskolebarn. Sterk mindfulness er assosiert med økt relasjonstilfredshet og at det er en ringvirkning mellom ekteskapelig tilfredshet og samforeldre. Ekteskapelig tilfredshet og samforeldre spiller en kjedeformidlende rolle i effekten av foreldrenes oppmerksomhet på førskolebarns problematferd.

Bevisst foreldreskap har dukket opp for å hjelpe foreldre med å håndtere sine emosjonelle og attribusjonsprosesser mens de oppdrar barnet sitt.