

opusdei.org

# ”Mindre skjermbruk, mer familie”

Intervju med Joanna Raczyńska, som bor i Polen. Hun har to barn, er grafisk designer og skriver flere blogger.

22.04.2015

**Du skriver blogger om forskjellige emner og har flere facebooksider. Datamaskinen er også hovedredskapet i ditt yrkesarbeid.**

## **Kan man si at datamaskiner er din lidenskap?**

(ler) Min lidenskap er min familie og kunst, men min mann Marcin er dataprogrammerer, og vi liker begge å bruke tid foran dataskjermen og finne ut litt etter litt de mulighetene internett har. Der finner jeg inspirasjon til arbeidet mitt og samtidig mange muligheter til å bringe andre mennesker nærmere Gud. Takket være internett kan jeg dele mine ideer og min visjon om verden med andre.

**I de senere år har det vært mye snakk om farene ved internett. Ikke bare fordi det finnes noen skadelige sider, men også fordi det så lett kan skape avhengighet. Hvordan kan barn beskyttes mot disse farene?**

På den ene siden trenger barn å beskyttes ved at man installerer filtre, velger passende programmer

og begrenser tiden de bruker på nettet. Foreldre må også lære barna å velge klokt, og ikke gi etter for innfall. Barn blir lett knyttet til datamaskinen eller brettet. Og jo mer spennende et dataspill er, jo lettere blir barna trukket inn i det og blir avhengige. Det er grunnen til at vi velger spill som viser logikk, der ingen skyter hverandre og ingen er på flukt. Vi er også oppmerksomme på det grafiske innholdet, og forsikrer oss om at det er gjort med god smak og passer barnets alder.

**Foreldrenes gode forbilde er også veldig viktig og krever mye av dem. Hva innebærer dette i deres tilfelle?**

Dette er et av områdene der jeg klarest ser fordelene av den kristne og menneskelige formasjon jeg får fra Opus Dei. Takket være denne hjelpen er jeg meget klar over at tid er en skatt Gud har gitt meg, og at

meg må bruke den godt til å tjene andre, og ikke misbruke den ved å bare tenke på meg selv.

I Opus Dei har jeg funnet inspirasjonen som er nødvendig for å kjempe for å ha en sterk vilje, slik at jeg kan kjempe mot mine svakheter – og gjøre det med en sportslig holdning, bli slått og starte på nytt, sette meg små mål, alltid bevare min sans for humor og ikke bli nedslått av mine feiltrinn.

**Du har organisert en sosial kampanje som kalles "Mindre skjermbruk, mer familie". Kan du nevne noen av målene?**

Jeg er en stor forsvarer av de fordeler internett har. Som jeg allerede har nevnt, er jeg svært aktiv på nettet. Men familien krever spesiell oppmerksomhet. Derfor er noen av forslagene jeg gir videre til andre:

-Mindre tid foran skjermen – mer tid til andre

-Færre sosiale nettverk – mer ekte menneskelige forhold

-Mindre tv-titting – mer brettspill

-Mindre småspising foran skjermen – flere familiemiddager

-Færre dataspill – flere sportsaktiviteter

-Mindre internett – flere bøker

-Mindre tid online – mer tid til søvn

-Mindre Wikipedia – mer tid til seriøse studier

-Færre duppeditter – flere venner

**Hva slags alternativer til skjermen har du funnet? Hvilke andre aktiviteter liker barn i tillegg til dataspill?**

Når de er små, liker barn å tilbringe tiden med foreldrene og gjøre noe aktivt. Og foreldre liker godt å dele deres interesser med barna. For noen kan dette være turer, musikk, lesing... Da barna våre var små brukte vi mye tid på å spille kreative spill, lage leketøy, bake kaker, male... I den alderen liker barna og gjøre ting sammen med mamma. Nå som de er større har de mer glede av å spille brettspill, der pappa tar initiativet. Og når været er bra, liker de å leke ute. Vi prøver også å få dem til å tilbringe tid sammen med andre barn på deres egen alder og lære verdien av ekte vennskap, noe en datamaskin aldri kan erstatte.

---