



# Gode råd om dagligt skærmbrug

## Børn og unge 5-17 år



Efterhånden som dit barn bliver ældre, bliver skærm en mere fast del af barnets hverdag. Skærmen bruges bl.a. til underholdning, kontakt til venner og familie, lave aftaler og til at købe ting. Derfor skal de nedenstående råd naturligvis ses i relation til dit barns alder. Du kan hjælpe dit barn ved at være opmærksom på, at det får nok søvn og fysisk aktivitet og derudover bruger tid væk fra skærm. Er du forældre til et barn i denne aldersgruppe, spiller du fortsat en central rolle i at guide og være i dialog med dit barn om, hvordan og hvornår skærmen bruges.

### Inden dit barn skal sove

- Hjælp dit barn med at gøre det til en rutine, at lave andre ting op til sengetid end at se på skærm. Det kan fx være at gøre klar til næste dag, rydde op på værelset, pakke skoletaske eller at læse.
- Gør fx brug af en funktion der begrænser muligheden for at bruge forskellige apps efter et bestemt tidspunkt på dagen – fx en time op til sovetid.
- Aftal med dit barn hvor sent om aftenen, det sender beskeder til andre.

### Det rum dit barn sover i

- Lad dit barn bruge et almindeligt vækkeur i stedet for en telefon. Søvn er vigtigt for dit barns udvikling og trivsel.

### Aftaler om skærmbrug

- Afhængigt af dit barns alder bør det ikke bruge mere end 1-2 timer om dagen i fritiden på at se på skærm – mindre tid er bedre.
- Hjælp dit barn til at mødes fysisk med sine venner og ikke kun på digitale platforme.
- Støt dit barn til at bevæge sig i løbet af dagen og helst mindst 60 minutter hver dag.

- Aftal faste skærmfri tidspunkter i hverdagen med familien. Fx under måltider.
- Drøft løbende i familien hvilke forventninger I har til skærmbrug, og lav aftaler som alle i familien kan følge.
- Dit barn gør som dig, så det er en god idé at gå forrest og følge de regler, som I har for skærmbrug i familien.

### Når dit barn er på sociale medier

- Vær opmærksom på, hvordan dit barn bruger skærm, og om det ser på indhold, der ikke stopper af sig selv, fx sociale medier og streaming med autoplay-funktion.
- Tal med dit barn om at tonen ikke må blive for voldsom og hård, når de er på sociale medier, eller deltager i spil.
- Stå til rådighed hvis dit barn har brug for at tale om oplevelser på skærmen, gå i dialog og undgå at være fordømmende.
- Støt dit barn i at være kritisk overfor informationer, holdninger og værdier, det finder eller møder på nettet, sociale medier og andre platforme.
- Vær opmærksom på at piger er mest på sociale medier og derfor kan være særligt sårbare overfor indhold og samtaler på disse digitale platforme – særlig i forhold til at sammenligne sig med andre og lav kropstilfredshed.
- Vis interesse og spørg ind til de fællesskaber barnet har i forbindelse med fx gaming og på sociale medier.