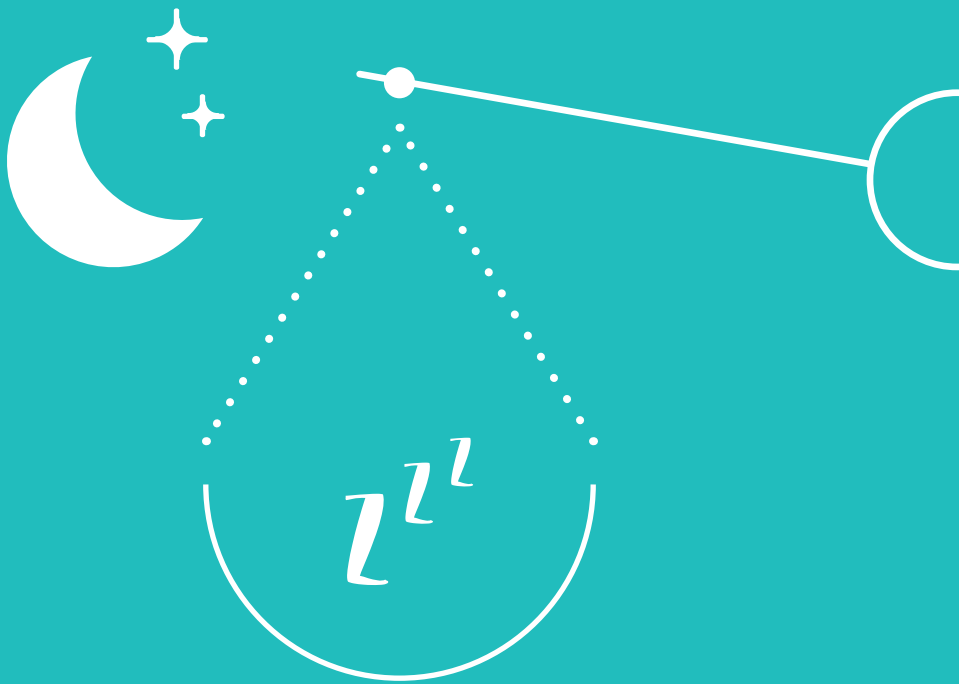




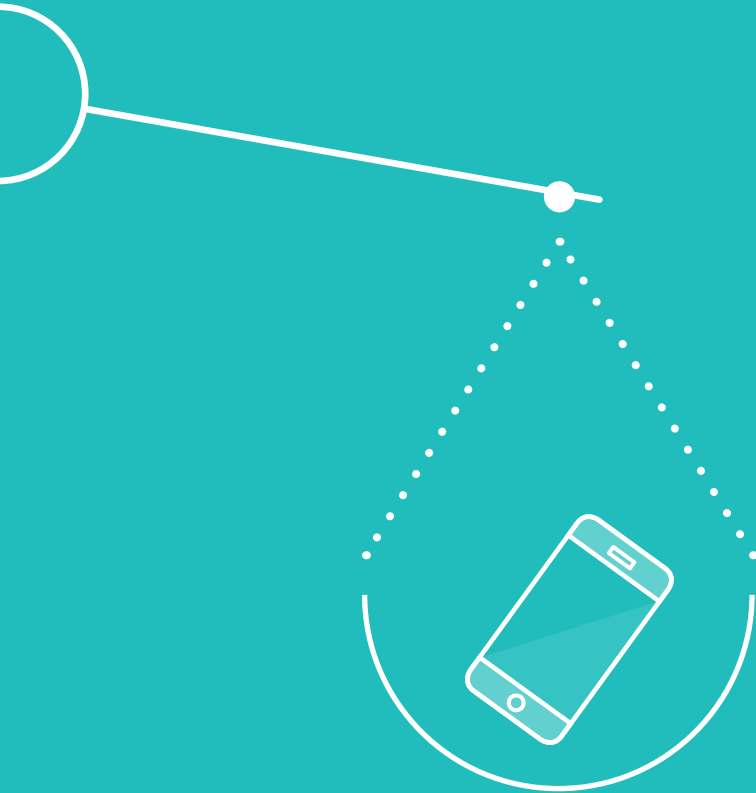
Skærmvaner

Få styr på skærmtiden





I dag fylder det digitale mere og mere i hverdagen, og derfor bruger vi også mere tid foran skærme. Det er i sig selv helt okay – skærmaktiviteter kan være både sjove og gode. Det vigtige er, at der stadig er plads til andre aktiviteter, som søvn, bevægelse og fælles måltider, og at skærmen ikke skubber de ting væk.



For børn med ADHD eller andre udfordringer, der påvirker barnets hverdag kan det være ekstra udfordrende at finde en god balance i skærmbrobruget. I denne brochure får du tips til, hvordan du og dit barn sammen kan udvikle sunde skærmvaner.

RUTINER FOR SMÅ OG STORE SKÆRMBRUGERE

Mange børn gør ikke det, vi siger – de gør det, de ser os gøre. Det gælder også, når det handler om skærme og mindre gode vaner. Som forælder eller anden omsorgsperson er du vigtig for at hjælpe dit barn til et sundt forhold til skærmen. Fælles aftaler, faste rutiner og lidt planlægning kan gøre det meget nemmere.

Husk!

Prøv at tage udgangspunkt i dit barns behov og være fleksibel – for nogle børn er det en hjælp at koble af med skærmen om morgenen eller efter en lang skoledag, og de har brug for lidt tid til det.

- **Se på dit eget forbrug af skærm.**

Hvordan bruger du selv din mobil og skærmtid, og hvilke signaler det sender til dit barn?

- **Tilpas din tilgang efter barnets alder.**

Med yngre børn er det primært dig, der styrer mængden af skærmtid, mens ældre børn ofte har godt af at være med til at beslutte reglerne – det kan styrke deres oplevelse af medbestemmelse.

- **Hvad er formålet med skærmen?**

Handler det om socialt samvær, afslapning eller at lære noget nyt? Er der blevet en vane med at tage skærmen frem, så snart noget føles lidt kedeligt? Prøv at støtte dit barn i at finde andre muligheder – for eksempel leg, en snak, bevægelse eller kreativ aktivitet – og i at mærke, hvornår skærmen giver mening, og hvornår den ikke gør. Det kan også være en god idé at aftale på forhånd, hvornår skærmen bruges – og hvornår den ikke gør.

- **Vær lydhør, og prøv at leve dig ind i, hvad barnet laver på skærmen.**

Vis interesse for barnets forskellige aktiviteter. Har du et yngre barn, kan du for eksempel bede om at være med til at spille eller se med. Er dit barn ældre, kan du stille nysgerrige spørgsmål og lade barnet fortælle.



Aftal tydelige rammer for skærmtid, og lav skærmfrie perioder, som gælder for hele familien. Du ved bedst, hvad der fungerer hjemme hos jer, men her er et eksempel på, hvordan det kan se ud:



SKÆRMFRI TID

- Under alle fælles måltider
- 1 time før sengetid



SKÆRMTID

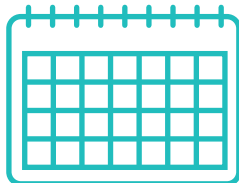
- 1 time efter skoletid
- Efter aftensmaden
- Længere skærmperioder i weekender

SE HELE AKTIVITETEN

FØR

Lav på forhånd en plan for, hvordan den digitale tid skal fordeles.

Læg et skema for, hvornår skærmen må bruges, og hvornår det ikke er en mulighed. For mindre børn er det rutinerne, der styrer dette. Med større børn er det vigtigt, at du taler med dit barn, og at I sammen bliver enige om, hvordan I vil gøre. Tal også om, hvad der sker, når der bliver ubalance – hvordan påvirker det dit barn, og hvilke konsekvenser får det?



UNDER

Vær opmærksom på, hvad der sker, mens dit barn bruger sin skærm.

En god måde at afbryde spil, videoer eller andet på skærmen er, at du kender aktiviteten. Det gør det lettere at finde fleksible løsninger. Så kan du for eksempel minde barnet om: "Når du har spillet den her kamp færdig med dine venner, er det tid til at slukke" eller "Nu må du se ét afsnit mere, og så slukker vi".

EFTER

Vær opmærksom på hvordan den digitale aktivitet påvirker dit barn. Hvad kan I lære af eventuelle negative konsekvenser?

Læg mærke til, hvordan dit barn har det, efter han eller hun har brugt skærmen. Nogle børn kan have svære følelser bagefter. For yngre børn kan det hjælpe at justere på mængden af skærmtid, mens det for ældre børn ofte er bedst at tale om følelserne og sammen finde løsninger.

HVAD

KAN

ERSTATTE

SKAERM-

TIDEN?

1.

Skab et overblik over, hvor meget og hvordan dit barn bruger skærmen. Det kan være en hjælp at skrive det ind i et skema og bruge farver, så dit barn bedre kan forstå det.

2.

Brug oversigten som støtte, når du fortæller, hvad der sker, hvis skærmtiden fylder for meget af dagen – for eksempel at andre vigtige ting ikke får plads.

3.

Vis og foreslå tidspunkter i løbet af dagen, hvor skærmtiden kan ændres eller skæres ned. Involver gerne dit barn – har han eller hun egne idéer til løsninger?

4.

Tal om den tid, der bliver frigjort, og hvilke andre aktiviteter der kan erstatte skærmtid. Hvad kunne dit barn tænke sig at lave i stedet?

Digitale aktiviteter

KL	HVERDAGE		WEEKENDER	
	FØR	EFTER	FØR	EFTER
0-1				
1-2				
2-3				
3-4				
4-5				
5-6				
6-7	■			
7-8			■	
8-9			■	■
9-10			■	■
10-11			■	■
11-12			■	
12-13			■	
13-14			■	
14-15	■	■	■	
15-16	■	■	■	
16-17	■		■	■
17-18	■			■
18-19			■	■
19-20	■	■	■	
20-21	■	■	■	
21-22	■		■	
22-23				
23-24				

“Før” viser barnets skærmtid gennem dagen, som det var før de nye regler. “Efter” viser skærmtid ifølge den nye aftale mellem forældre og barn.

Lav en liste over dit barns forskellige digitale aktiviteter, og hvilken betydning og værdi det har for dit barn:

Roblox - ansvar og sprogudvikling

YouTube - lærende/undervisende indhold

TikTok - socialt

Snapchat - kontakt med venner

Instagram - socialt

Minecraft - logisk tænkning, problemløsning

FIFA - socialt, kommunikation

Forslag til aktiviteter, der kan erstatte noget af skærmtiden:

Invitere en ven hjem eller med på tur.

Besøge et museum, legeland eller legeplads.

Bygge med LEGO.

Lav noget aktivt udenfor f.eks.

sport, cykle eller ture.

Digitale aktiviteter

	HVERDAGE		WEEKENDER	
KL	FØR	EFTER	FØR	EFTER
0-1				
1-2				
2-3				
3-4				
4-5				
5-6				
6-7				
7-8				
8-9				
9-10				
10-11				
11-12				
12-13				
13-14				
14-15				
15-16				
16-17				
17-18				
18-19				
19-20				
20-21				
21-22				
22-23				
23-24				

“Før” viser barnets skærmtid gennem dagen, som det var før de nye regler. “Efter” viser skærmtid ifølge den nye aftale mellem forældre og barn.

Lav en liste over dit barns forskellige digitale aktiviteter, og hvilken betydning og værdi det har for dit barn:

Forslag til aktiviteter, der kan erstatte noget af skærmtiden:

Udforsk nye interesser

Prøv at præsentere nye emner og områder, som du tror, dit barn kunne synes er spændende. Forskellige typer udstillinger eller museer kan for eksempel være en god start til at opdage nye interesser. Spørg, hvad dit barn kunne tænke sig at prøve.



Bred interessen ud

Undersøg, om det er muligt at koble barnets skærminteresse til andre aktiviteter i hverdagen. Måske findes der noget, der ligner det, barnet laver på skærmen – bare uden skærm?



Opmuntre til fysiske møder

Opfordre dit barn til at invitere venner med hjem. Prøv at skabe rammer og mulighed for, at de mødes i den virkelige verden f.eks. køb ind til at bage kage eller køb et nyt brætspil eller spil til haven. Og husk – selv om de spiller tv-spil sammen, øges chancen for, at det fysiske møde også fører til andre aktiviteter end skærmen.

Det kan være svært at erstatte skærm-tid med andre aktiviteter. Hvis skærmen er dit barns eneste interesse, eller hvis det er deres foretrukne måde at være "sammen" med venner, kan det være ekstra udfordrende. Men giv ikke op – og vær forberedt på, at det kan tage tid at ændre vaner og mønstre.



Tips!

Prøv at lade være med at gøre det alt for avanceret – at finde balance i digitale aktiviteter er i bund og grund ikke så anderledes end den måde, vi allerede forsøger at skabe struktur omkring andre ting, vi vil og skal nå i hverdagen.

