

5 råd om små børns skærmtid:

”Det handler ikke om at være en perfekt forælder, der aldrig nogensinde bruger sin skærm, når barnet er i nærheden. Vi oplever alle mulige forstyrrelser i løbet af dagen, og de er ikke i sig selv skadelige for barnets udvikling, hvis man sørger for at få repareret fraværet ved at være reelt nærværende efterfølgende”. Ida Egmos Pedersen, Center for Tidlig Indsats og Familieforskning

Skærmene fylder for de fleste familier. Hvad er gode skærmvaner? Hvad bør skærmene fylde i en familie? Jeg forsøger her at give dig 5 bud. Og så har jeg indsat et par links hvis nu?

1. Ingen skærmtid for børn mellem 0 og 1 år

Verdenssundhedsorganisationen (**WHO**) anbefaler ingen skærm til 0-1-årige børn. Overhovedet!

Små børn får meget lidt ud af skærmtid. Selvom spil og børneprogrammer fås i mange varianter, gavner de hverken motorik, kreativitet eller sprogindlæring, som legetøj og fysisk bevægelse. Man kan se en sammenhæng mellem barnets udvikling og brugen af skærm i de første mange år af barnets liv.

1.a. Begrænset skærmtid for børn mellem 2 og 4 år

Verdenssundhedsorganisationen (WHO) anbefaler, at 2-4-årige børn har stillesiddende skærmtid i maksimalt 1 time dagligt. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at skærmtid for 2-4-årige begrænses.

2. Skab fælles oplevelser med skærmen

Følg med i, hvad jeres barn er optaget af, så kan I lettere tale om hvad barnet ser. Stil spørgsmål, og hjælp barnet med at forstå det, der kan være svært at forstå, når man er lille. På den måde kan I få fælles oplevelser, og I bliver i stand til at tale med og engagere jer i barnets digitale verden.

I kan få sjove fælles oplevelser med digitale medier, hvis du hjælper dit barn med at lave små videoer, tage billeder, høre musik og spille spil. Der findes mange gode vejledninger.

Fælles skærmtid kan bruges til at lære dit barn sociale færdigheder, som at dele og hjælpe.

3. Skærmfri tid for hele familien - gælder for hele familien

Indfør skærmfri tid, hvor ingen i familien bruger skærme. Heller ikke de voksne.

I kan for eksempel aftale, at der er skærmfri tid om morgenen, under måltiderne, og når børnene skal puttes. På den måde forstyrrer skærmene ikke nærværet og samværet mellem børn og voksne. Jeres måde at bruge skærm på er grundlaget for dit barns skærmvaner.

4. Leg og bevægelse er en vigtig del af det at være barn

Skærmen skal ikke begrænse fysisk leg og bevægelse. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at mindre børns skærmtid begrænses mest muligt, så de får bevæget sig tilstrækkeligt. Bevægelse styrker børns motoriske udvikling, og børn bruger kroppen til at udforske omgivelserne og til at skabe kontakt til andre.

Læg aktiv-tid ind, hvor hele familien får bevæget sig sammen. Skal skærmen inddrages i aktiv leg og bevægelse, kan I for eksempel spille musik, som I kan danse til, eller I kan bruge digitale medier i en skattejagt.

5. Udendørs aktivitet er med til at styrke dit barn

Børn, der leger i naturen, er mindre syge, bedre til at koncentrere sig og har en bedre motorik end børn, der leger meget indenfor.

Det er vigtigt, at I som forældre sørger for, at skærmen ikke tager tid fra andre aktiviteter, som er vigtige for jeres barns trivsel og udvikling. Det er vigtigt, at I prioriterer at lege udendørs.

[Anbefalinger for brug af skærm i familien - pjece til 'Styr på skærm' - Sundhedsstyrelsen](#)

[Familiens digitale hverdag - Børns Vilkår \(bornsvilkar.dk\)](#)

[Forskning: Skærmtid har sammenhæng med langsigtede hjerneforstyrrelser hos børn \(sundhedspolitisktidsskrift.dk\)](#)

[Forskere opfordrer forældre til at skrue ned for de små børns skærmtid: - Jeg har svært ved at se nogen positive effekter | avisend danmark.dk](#)

April 2023, Dennis Lindholm Nielsen, digital dannelseskonsulent, BRK: 30180539