

Temadag om børn og skærmbrug  
4. april 2022

Center for Børn og Unges Sundhed - Kbh

# Skærmvaner

Susanne Blomsterberg - psykolog  
Aya Elli Tiku - sundhedsplejerske  
Mette Juel Blichfeldt - sygeplejerske



# Dagsorden

- Baggrund for materialet om skærmvaner
- Indhold i temaoplæggene
- Forslag til hvordan dialogen om skærmbrug kan startes
- Erfaringer

# **Baggrund for materialet om skærmvaner**

- Efterspørgsel efter materiale om og retningslinjer i forhold til 'gode skærmvaner' fra politikere, professionelle og forældre
- Der er mange og stærke holdninger til emnet 'skærmvaner', når man laver en litteratursøgning på emnet. Der er ligeså mange blandt forældre.
- Materialet tager ikke stilling til hvorvidt skærmforbrug er positivt eller negativt.
- Materialet giver perspektiver på skærmvaner i relation til samspillet mellem forældre og børn og i relation til børns udvikling.

# Baggrund for afholdelse af Temaoplæg

Vi fik til opgave at afholde temaoplæg med forskellige emner for kommunens forældre med børn i alderen 0-3år.

Projektet blev finansieret af puljen "Øget Sundhed for Børn"



# Temaoplæg om skærmvaner

Indhold i temaoplægget *Skærmvaner*:

- En præsentation af hvad vi på nuværende tidspunkt ved fra forskningen om digitale mediers indflydelse på børn og forældres sundhed og trivsel.
- En præsentation af SST og WHO's anbefalinger for små børns brug af skærm.
- En præsentation af modeller/ refleksionsspørgsmål som forældrene kan benytte til refleksion og dialog om deres egne og familiens digitale vaner/uvaner.
- Information om hvor forældrene kan finde mere viden om emnet.

# Hvordan bruger I skærmtid i jeres familie?

Hvor ofte, hvor længe, hvornår og hvordan bruger I skærm?

Hvad kan I bedst lide ved de forskellige måder, I bruger skærm på?

Hvornår er skærm vigtigst, og hvornår er det sværest at undvære?

Hvad kan I lide ved de forskellige måder, I bruger skærme på?  
Og er der noget I ikke kan lide?

Hvordan påvirker de forskellige former for skærm jeres familie?

Hvordan har du det, mens du ser/spiller/bruger skærm?

Hvordan har du det, når du er færdig med at bruge skærm?  
Fx afslappet, glad, begejstret, energisk, træt, nervøs, irriteret, trist?

# Hvordan bruger I jeres skærmtid?

	Hver for sig/alene	Fælles
TV		
Computer		
Spillekonsol		
Tablet		
Smartphone		
Andet		

# Forældreskab og skærmtid

Hvordan har du det som forældre med at begrænse dit barns skærmbrug?

Hvad gør du nu for at sætte rammer for brugen af skærm?

Hvad fungerer godt i din rammesætning? Hvad er svært?

Hvad og/eller hvem hjælper dig med at sætte rammer?

Hvordan håndterer du konflikter om skærmtid?



# Vores erfaringer



Vi samler stadig erfaring.



Online temaoplæg vs. temaoplæg med fysisk fremmøde.

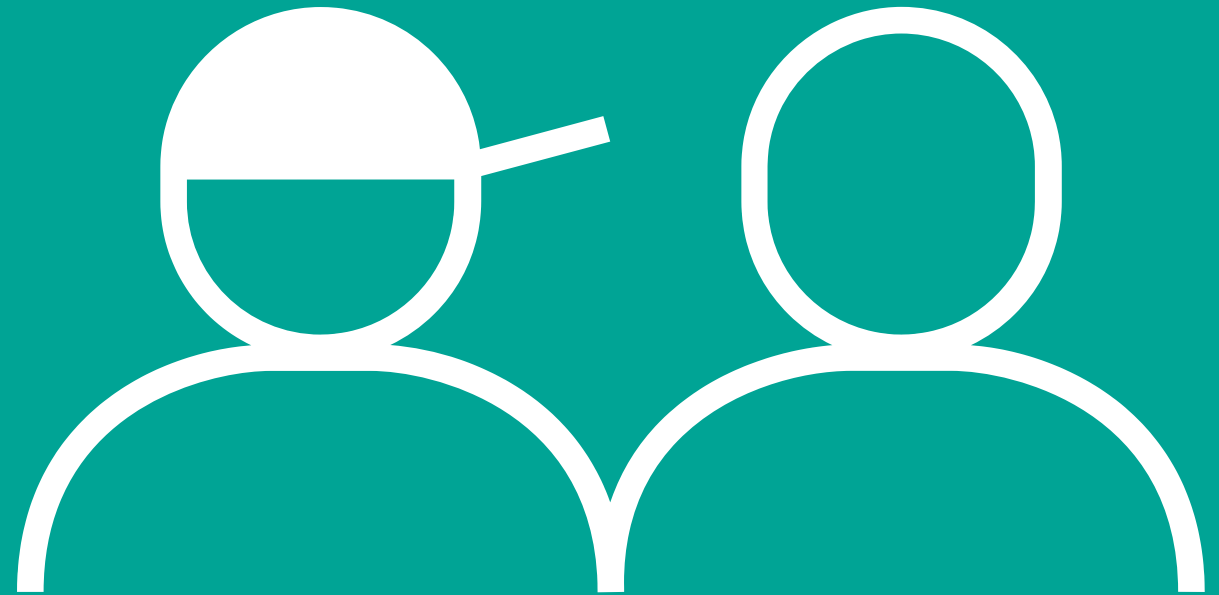


Forældrene efterspørger viden om hvordan skærm kan påvirke deres børn.



Stor usikkerhed blandt forældrene om hvad der er rigtigt og forkert.

**Tak for jeres opmærksomhed.**



# 3 små film om små børn og skærmtid

Københavns Kommune har udarbejdet en hjemmeside med tilhørende små film om små børn og skærmtid.

[www.skaermtid.kk.dk](http://www.skaermtid.kk.dk)

