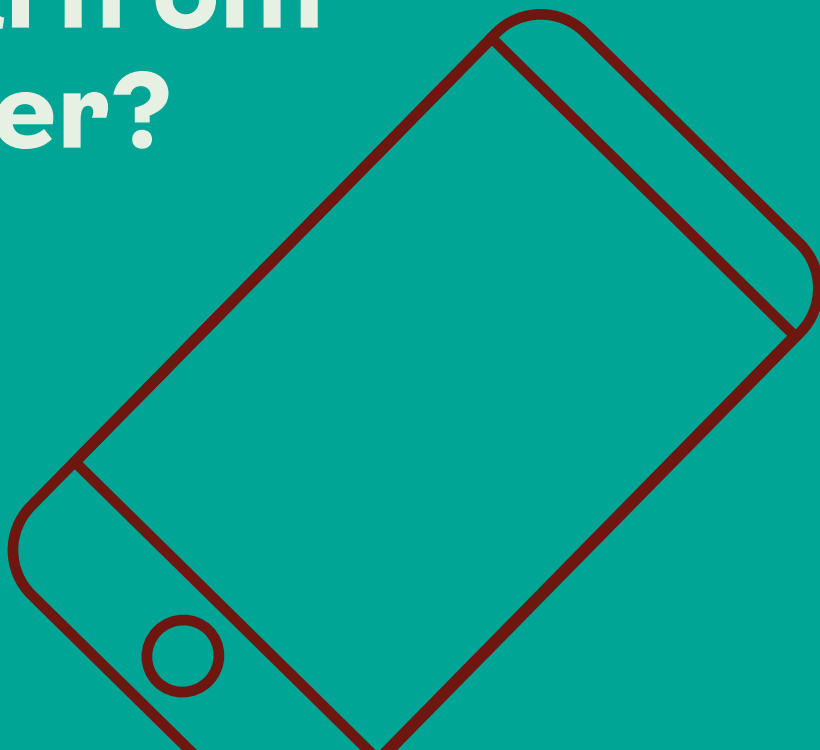




# Hvordan taler du med dit barn om skærmvaner?

Center for Børn og  
Unge Sundhed - Kbh



## Gode råd til at tale med dit barn om skærmvaner

- Spørg ind til, hvad dit barn særligt godt kan lide at spille/se for tiden – og hvorfor.
- Spørg ind til, om dit barn bedst kan lide at være på skærmen alene eller sammen med andre – og hvorfor.
- Spørg ind til, hvordan dit barn har det efter at have spillet, set serier, været på sociale medier osv.
- Gør det til en naturlig del af hverdags snakken at tale om, hvad dit barn har lavet digitalt for eksempel i spil og på sociale medier – på samme måde som du spørger til, hvad barnet har lavet i skolen.
- Tal med dit barn om "den gode tone på nettet". Vi skal tale og skrive pænt både online og offline. Fortæl dit barn, at det er vigtigt at tale med en voksen, hvis barnet ser eller oplever noget ubehageligt online.
- Tal med dit barn om, hvad I kan lave sammen uden at bruge skærm – for eksempel spille spil, lave mad, være uden for, tage på legepladsen, gå eller cykle ture osv.

## Gode råd til sunde skærmvaner

- Lav aftaler om brug af skærm og om skærmfri tid for hele familien. Og hold aftalerne. Har du større børn, er det en god idé at inddrage dem i, hvordan aftalen skal være. Forklar dit barn, at der ikke er ens regler for alle. En 6-årig og en 15-årig har formentligt brug for forskellige regler.
- Husk, at du er rollemodel for dit barn. Forklar dit barn, hvorfor du bryder jeres aftale om skærmfri tid, hvis det sker.
- Følg med i dit barns mediebrug, og vær gerne ved siden af, når dit barn spiller eller ser skærm (afhængigt af barnets alder).
- Vurder, om der er en balance mellem dit barns online og offline liv. Ses dit barn med venner uden brug af skærme? Får dit barn sovet, spist og bevæget sig nok?
- Dit barn bør ikke bruge skærm op til sovetid.
- Undgå skærme i barnets soveværelse.