

# 5 tips til gode skærmvaner

Der er ved at komme en del viden om, hvad skærmbrug betyder for børns udvikling, og desværre er der ikke meget, der tyder på, at der er nogen fordele overhovedet.

Børn under 6 år har typisk ingen gavn at sidde med en skærm. De forstår meget lidt, de lærer stort set intet, og de går glip af en masse samvær og læring.

Derfor er det en god idé at tænke over, hvilke vaner vi giver børnene fra en tidlig alder. Her er nogle tips til, hvordan I som forældre kan skabe gode rammer for skærmbrug hjemme.



## 1. Vær sammen med barnet om skærmbrug (så ofte som muligt)

Uanset om der er tale om fjernsyn, iPad eller mobil, så får barnet mest ud af skærmtid, hvis vi som forældre er engagerede og støtter barnet i at forstå, hvad der sker på skærmen. Jo mere vi taler med førskolebørn, mens de ser TV, desto mere nysgerrige er børnene, når de starter i skolen.

## 2. Vælg medier, apps og programmer med omhu

Generelt lærer børn ikke særlig meget fra skærme - heller ikke såkaldte læringsapps, men det kan alligevel betale sig at være kritisk omkring valg af indhold. Korte tv-programmer uden masser af skiftende indtryk og med lærerigt indhold er bedst. Og så kan man med fordel lære de lidt ældre børn, hvilke praktiske ting man kan bruge skærme til (søge information, finde vej, huske aftaler mm.).

## 3. Undgå skærm ved spisetider, sengetid og familietid

Det er en god idé at definere nogle tidspunkter som skærmfri tid. Måltider, sengetid og hyggetid indbyder til samvær og nærvær, og her kan skærmene med fordel lægges helt væk og erstattes med øjenkontakt, samtale, leg, læsning, spil, sang, mm.

## 4. Begræns eget skærmforbrug

Dette er nok det sværeste tip at efterleve, for skærmene bruges jo til mange formål. Ikke desto mindre er det vigtigt at være en god rollemodel og begrænse sin egen tid med skærmen, i hvert fald når børnene er vågne. Børn gør, som vi voksne gør.

## 5. Prioriter søvn, sund mad og motion før skærm

Skærmtid har det med at påvirke andre aspekter af hverdagen, så det er en god idé at være bevidst om at prioritere de aktiviteter, som vi ved er med til at skabe sundhed og trivsel. Det kan opveje negative effekter af skærmbrug.