



Hvis I som familie oplever udfordringer eller konflikter omkring digitale medier, kan guiden her benyttes som inspiration til at arbejde med rammerne for skærme i jeres hjem.

Idéer til dialog med dit barn om skærmvaner

Det er en god idé at deltage lejlighedsvis i dit barns skærmaktivitet.

Det giver dig de bedste forudsætninger for at tale om indhold og oplevelser og øger chancen for, at dit barn vil søge hjælp, hvis det oplever noget ubehageligt online.



- Hvad synes du er det sjoveste eller mest spændende at lave, når du bruger skærmen?
- Hvordan ved man, om et spil på Roblox, eller andre platforme, er godt eller værd at spille?
- Tror du, nogen i din klasse har set noget på skærmen, der gjorde dem utrygge eller kede af det? Hvad tror du, de ville gøre i den situation?
- Hvis du eller en ven oplevede noget ubehageligt på skærmen, hvem kunne I så gå til for at få hjælp?

Rammer for skærm i familien

Når der skal laves ændringer i familiens skærmvaner, så husk at overveje:

- Hvad vil du gerne opnå med de nye tiltag? (Ikke bare mindre "skærmtid", men hvad ligger der bag?)
- Gælder det alle digitale medier, eller handler det om noget specifikt?
- Kræver det overvågning, håndhævelse eller et system?
- Er der undtagelser? Hvad skal der foregå i stedet? Helt realistisk.



Vaneændringer tager tid

Husk, at vaner bor i omgivelserne, og at måltider og sengetider udgør en central rytme i alle verdens kulturer.

Derfor kan situationsbestemte regler (f.eks. "efter aftensmad er der ingen skærm") være meget nemmere at forstå og forhandle om end at tælle minutter.

Lav evt. en vaneændring, som I kalder for et eksperiment i 14 dage med mulighed for forlængelse. Dette er overskueligt og lægger op til at acceptere fejl og justeringer undervejs.

Rammer for skærm i familien bør også gælde de voksne. Hvis man tager telefonen frem, er det en god idé at italesætte, hvad man laver (f.eks. "jeg kigger lige på et opslag, din lærer har lagt på AULA").

Hav tålmodighed og forvent, at det kan tage lidt tid at ændre vaner.

Børnesikring på dit barns smartphone og tablet

Ved at indstille forældrekontrol og skærmtidsbegrænsninger på dit barns digitale medier kan du hjælpe dit barn med at administrere både apps, indhold og tidsforbrug.

Du har også mulighed for at begrænse anstødeligt indhold, køb og downloads.

Scan nedenstående QR-kode eller følg linket for at finde vejledningerne:

[iPhone \(iOS\)](#)



[Android](#)

