

# SUNDE MEDIEVANER NOGET VI ER FÆLLES OM

Gode råd til forældre  
med 0-18 årige børn



**VIBORG**  
KOMMUNE

“GODE FORÆLDRE  
SÆTTER GRÆNSER,  
SÅ VI VED, HVORDAN VI  
SKAL OPFØRE OS, NÅR  
VI BLIVER VOKSNE”

ELEV I 5. KLASSE

Digitale medier – herunder iPads, mobiltelefoner, computere, spilkonsoller og fjernsyn – fylder familielivet med gode oplevelser, underholdning, læring, hyggeligt samvær og sunde fællesskaber på tværs af villaveje og landegrænser.

I Viborg Kommunes SSP-samarbejde oplever vi desværre også, at de digitale medier skaber nye udfordringer, og udvider eksisterende udfordringer i et børneliv til det digitale rum. Mange daginstitutioner, skoler, ungdomsuddannelser og især forældre har sat børn og medier på dagsordenen de seneste år, og det overordnede mål er fælles:

**At sikre børnene får de digitale kompetencer, samfundet har brug for, og samtidigt opnår en tidssvarende dannelse med en sund balance mellem det fysiske nærvær og digitale interesser og fællesskaber.**

Med *Sunde Medievaner* – noget vi er fælles om ønsker SSP-samarbejdet i Viborg Kommune at give en række gode råd til forældre, der ønsker at være aktive medspillere i deres børns digitale udvikling og trivsel. Rådene understøtter forældre, der tror på, at den nærværende relation mellem børn og voksne i familien og de øvrige sunde fællesskaber er det, der som udgangspunkt skaber børn med højt selvværd og mod til at møde verden – også online.

De gode råd, som understøttes af forskning på området, bygger på erfaringer fra den virkelighed, vi møder i vores daglige arbejde og støtter op omkring den efterspørgsel, vi oplever fra børn, forældre og fagpersoner i Viborg Kommune. På [viborg.dk/SSP](http://viborg.dk/SSP) kan du finde mere uddybende beskrivelser og henvisninger til andet materiale om børn, unge og medier.

Rigtig god fornøjelse!

# DE 0-3 ÅRIGE



## TIDSANBEFALING

0-35 min. dagligt.

## SØVN

Ingen skærm 30-60 min. før sengetid.

## ONLINEZONER

Kig med, hjælp og kommenter, når barnet spiller spil på tabletten eller computeren. Gør fællesrummene til centrum for barnets onlineaktivitet.

## FØRÆLDRE

Tag aktiv stilling til, hvordan, I som familie ønsker, digitale medier skal fylde i netop jeres hjem.

Både for jer som rollemødder og for børnene. Undgå digitale medier (herunder tv) under måltiderne, da det kan svække kroppens signaler om sult og mæthed og fjerne fokus fra familiefællesskabet.

## MÅLTIDER OG PUSLEHYGGE

Undlad mediebrug ved måltider og på puslebordet. Barnet får dyrebare signaler om sult og mæthed, når det er den primære voksen, der hjælper barnet ud af frustrationer over fx spise- eller puslesituationer. Det er mor og fars stemme, berøring og øjenkontakt, der skal trøste og hjælpe barnet til ro igen – ikke en mobiltelefon eller iPad.

# DE 4-7 ÅRIGE

## TIDSANBEFALING

Max. 30-60 min. dagligt.

## SØVN

Ingen skærm 30-60 min. før sengetid.

## ONLINEZONER

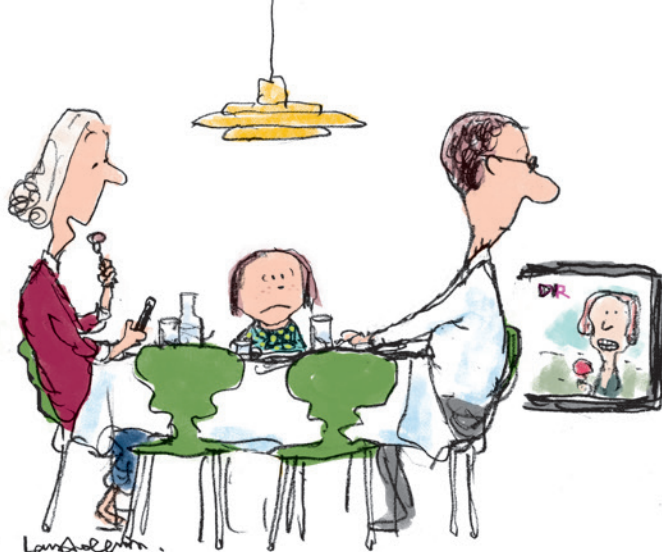
Vær sammen med jeres barn om dets medieaktiviteter. Barnet skal være tæt på jer og al onlineaktivitet bør foregå i fællesrummene. Undgå digitale medier (herunder tv) under måltiderne, da det kan svække kroppens signaler om sult og mæthed og fjerne fokus fra familiefællesskabet.

## FORÆLDRE

Tag aktiv stilling til, hvordan I som familie ønsker, digitale medier skal fylde i netop jeres hjem. Derudover er det vigtigt at skabe dialog om børns mediebrug sammen med andre forældre – for eksempel i børnehavefællesskaber og senere i klassefællesskaber. Vær særlig opmærksom i forbindelse med legeaftaler, da børns grænser for, hvad de kan holde til af spil, film etc., kan være meget forskellige.

## TYDELIGE RAMMER

Mange børn er så draget af iPads og spilkonsoller, at de i denne alder har særligt brug for tydelige rammer omkring, hvad, hvor og hvornår de kan spille og lege med medierne. Rammerne skaber ro i barnet til også at beskæftige sig med andre ting. Det er i disse år, kimen til de gode medievaner og medieforståelse grundlægges.



“MOR, KAN VI IKKE GODT LAVE DE DER REGLER IGEN? SÅ ER DU FRI FOR AT BLIVE SUR, OG JEG BLIVER FRI FOR AT TÆNKE PÅ DET (RED. AT SPILLE)”

**DRENG PÅ 5 ÅR OM IPAD REGLER**

# DE 8-12 ÅRIGE

## TIDSANBEFALING

Max. 1-2 timer dagligt.

## SØVN

Ingen skærm 30-60 min. før sengetid.

## ONLINEZONER

Barnet skal være tæt på en voksen, og onlineaktivitet bør begrænses til fællesrummene. Interesser jer oprigtigt for, hvad de laver, og deltag så meget som muligt. Undgå digitale medier (herunder tv) under måltiderne, da det kan svække kroppens signaler om sult og mæthed og fjerne fokus fra familiefællesskabet.

## FORÆLDRE

Tag aktiv stilling til, hvordan, I som familie ønsker, digitale medier skal fylde i netop jeres hjem. Børnene elsker at tale om emnet, så inddrag dem og lyt til deres forslag. Tale og samarbejde med andre børns forældre er afgørende vigtig i denne alder. Sæt det også på dagsordenen til forældremøder på skolen.

## SOCIALE MEDIER / COMPUTERSPIEL

Interessen for sociale medier og online computerspil opstår for alvor i denne alder. Søg information om, hvad I kan gøre som forældre for at understøtte jeres barns mediebrug og digitale dannelse på Sikkerchat.dk og Medierådet for Børn og Unges hjemmeside.



# DE 13-18 ÅRIGE



## TIDSANBEFALING

Max. 3 timer dagligt.

## SØVN

Ingen skærm 30-60 min. før sengetid.

## ONLINEZONER

Når barnet har adgang til nettet og digitale medier fra eget værelse, er det vigtigt, at I fortsat taler med jeres barn om dét, der optager barnet online. I skal stadig være tilgængelige og nysgerrige og tjekke op på barnet med jævne mellemrum. Undgå digitale medier (herunder tv) under måltiderne, da det kan svække kroppens signaler om sult og mæthed og fjerne fokus fra familiefællesskabet.

## FORÆLDRE

Tag aktiv stilling til hvordan, I som familie ønsker, digitale medier skal fylde i netop jeres hjem. Børnene elsker at tale om emnet, så inddrag dem og lyt til deres holdninger og forslag. Tale og samarbejde med andre børns forældre er afgørende vigtig i denne alder. Sæt det også

på dagsordenen til forældremøder på skolen.

## SOCIALE MEDIER / COMPUTERSPILE

Sociale medier og online computerspil er en helt central del af børns liv og sociale fællesskaber i denne alder. Den hyppige brug øger desværre også risikoen for at blive udsat for forskellige online-relaterede ubehageligheder, så nu har de for alvor brug for tilgængelige og nysgerrige voksne. Søg information om, hvad I kan gøre som forældre for at understøtte jeres barns mediebrug og digitale dannelse på Sikkerchat.dk og Medierådets hjemmeside.

## SEKSUALITET

Børn i denne alder eksperimenterer i høj grad med deres seksualitet og flirt gennem digitale medier. Tal med jeres barn om at mærke egne grænser og respektere andres. For eksempel om risikoen ved at dele egne eller andres private billeder med ens omgangskreds eller på sociale medier. Sikkerchat.dk behandler sidstnævnte emne på deres hjemmeside.

# FIND MERE INFORMATION

## KONTAKT

Hvis du som forælder har spørgsmål eller er bekymret for dit barns mediebrug eller bekymrende digitale fællesskaber, er du velkommen til at kontakte SSP-konsulenterne.

### Louise Ørum Skytt

looe@viborg.dk / Tlf. 93598054

### Martin Glud

mag@viborg.dk / Tlf. 51584829

### Louise Brandstrup

lb1@viborg.dk / Tlf. 30762082

## NYTTIGE HJEMMESIDER

SSP Viborgs hjemmeside

**viborg.dk/SSP**

Medierådet for Børn og Unge

**medieradet.dk**

Red Barnet og

Det Kriminalpræventive Råd

**Sikkerchat.dk**

*Illustrationer: Lars Andersen*

*Design: Per Freundlich Andersen*

---

*Sunde Medievaner – noget vi er fælles om* er udarbejdet af SSP-konsulenterne. Folderen bygger desuden på Viborg Kommunes Børne- og ungdomspolitik “Lys i øjnene” og Børn og Unges fælles IT-strategi.

SSP Viborg deltager i et EU-projekt med fokus på styrkede forældre og sunde fællesskaber.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union