

## RÅDGIVNING TIL FORÆLDRE OMKRING SKÆRMTID OG SKIFT TIL NY AKTIVITET

**Bliv enig om mængden af tid**, som dit barn må bruge på at bruge skærm. Du kan vælge at begynde med en fast tidsperiode hvor der er pauser med andre aktiviteter i løbet af dagen. Hvis det er muligt forsøg at inddrage dit barn i hvilke tidspunkter der ville være godt, men det er forældrene der beslutter hvor meget skærmtid der er rigtig for netop jeres barn og jeres familieliv.

**Skift fra aktivitet til aktivitet** kan være svært for barnet, her er det vigtigt f.eks. når skærmtiden skal afsluttes før en online skole starter, at der er støtte fra forældrene lige før skiftet og i selve skiftet til en ny aktivitet. Konkret kan det være godt at starte med at varsle 10-15 min. før et skift at spilletiden skal slutte.

**Forberedelse på skift til ny aktivitet**, Lad dit barn vide, når han eller hun har 15 minutter tilbage, derefter 10 minutter og til sidst 5 minutter tilbage. Dette vil sikre, at dit barn ikke bliver overrasket, når tiden er gået.

**Tid sæt eventuelt alarmer** på mobilen til, så der er sat tid på hvornår der skal afsluttes. Alternativt kan værktøjet time timer bruges. Den kan hentes som APP til både iPhone og Android.

**Skærmtid på et visuelt ugeskema** kan være en stor hjælp, da det gør aftalen om skærmtid klar og tydelig. Derudover vil det træne selvstændighed, fleksibilitet, hjælpe barnet til lettere at acceptere anvisninger fra andre.

**Lær dit barn, hvordan man gemmer spillet**. Efter at have brugt meget tid og en stor indsats på at komme igennem en bestemt del, kan det være svært for dit barn at lægge spillet væk, så det er meget vigtigt at gemme det ved hvert stadie.

**Ros og belønning** når skærmtiden er overholdt kan bruges efter behov.

**Spil sammen med barnet** og vis interesse for det som barnet er optaget af. Dette kan styrke følelsen af samhørighed mellem jer og barnet får en oplevelse af at du interesserer dig for noget, som er vigtigt for ham/hende.

**Skærmtid giver mening for barnet**, og det kan være svært at finde på noget andet at lave. Derfor er det forældrene der må sætte grænserne, men de skal tilpasses det omfang forældrene har ressourcer til at støtte barnet. Ekstra skærmtid kan derfor være en nødvendighed i denne specielle tid vi står i hvor mange forældre skal arbejde hjemmefra, samtidig med at børnene er hjemme.

**Det vigtige er der er en ramme og skruktur for dagen som passer til familiens overskud og ressourcer.**

**Tålmodighed** hvis aftalerne ikke overholdes prøves igen næste gang, næste dag. Genkendelighed, forudsigelighed skaber trykthed, således det ikke er barnet som kommer til stå med lederskabet i familien, da det er et alt for stort ansvar for barnet at stå med.

Tal med barnet om **alternativer**. Hvad kan man lave i stedet for at spille?