



Sådan bliver du en digital rollemodel

I dette oplæg sætter vi fokus på, **hvordan de digitale medier er designet**, og hvordan vi som voksne kan være **gode rollemodeller** for vores børn i en digital verden. Oplægget henvender sig til forældre med børn i dagtilbud.

SØVN



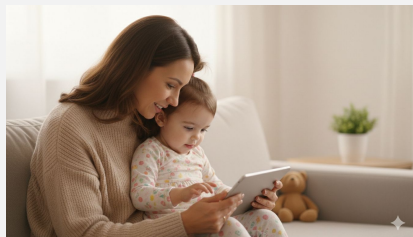
KOST



LEG



MOTION/
MOTORIK



NÆRVÆR/
RELATIONER
/TALE

Sådan er de digitale medier designet?

Adfærdsdesign og varierende belønning



B.F. Skinner



B.F. Skinner (Amerikansk psykolog og adfærdsforsker, 1930'erne)

- adfærd kunne ændres gennem positiv forstærkning (belønning)
- **varierende belønninger**

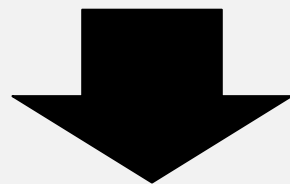
“Er målet at maksimere antallet af gnaverens tryk på udløserknappen, gælder det om at variere belønningerne. Hvis rotten ikke ved, om den vil få én godbid, flere eller slet ingen, når den udløser mekanismen, vil den udløse anordningen igen og igen.” (Mehlsen 2021)

Forretningsmodellen

- Gratis / Tilkøb
- Data / Opmærksomhed (reklamer)



Algoritmer



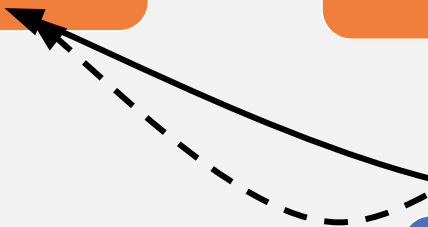
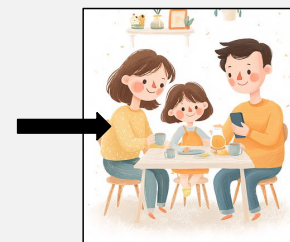
Start



Midte



Slutning



Mange digitale medier fortsætter af sig selv

“Det var i 2015, at mange platforme indførte algoritmer, der anbefaler indhold. (...) 2016 fremstår som det sidste øjeblik, hvor onlinekulturen stadig kunne føles fælles, før opmærksomhedsindustrien for alvor satte ind” (DR, 23.01.2026)

De sociale platforme kan stilles til ansvar!!!

*“I USA sagsøgte en nu 20-årig kvinde og hendes mor tech-giganterne Google og Meta. Kvinderne hævdede, at selskabernes apps gjorde den 20-årige **afhængig af sociale medier**, da hun var barn, og at det har skadet hendes mentale helbred.*

(...)

*Og onsdag faldt der så en afgørelse, hvor en jury i Los Angeles afgjorde, at Google og Meta, der blandt andet står bag sociale platforme som Facebook og Instagram, **kan stilles til ansvar.**” (25. marts 2026)*

De sociale platforme er ansvarlige for adfærdsdesignet af deres platforme...ikke indholdet!

Hvorfor skal vi være opmærksom på vores skærmbrug?

Søvn og skærm - hvad ved vi?



SØVN



HVOR MEGET SØVN HAR BØRN BRUG FOR?

SMÅBØRN 1-2 ÅR
11-14 TIMER

BØRN 3-5 ÅR
10-13 TIMER

BØRN 6-13 ÅR
9-11 TIMER



Søvnmangel



- Nedsat
 - koncentration
 - indlæringsevne
 - arbejdshukommelse
- Dårlig til at planlægge og organisere sig
- Vrede/irritabilitet/humørsvingninger
- *Risiko for psykisk sygdom - angst*

Søvn og skærm - hvad er problemet?

Tid til søvn



Blå lys

(sollys/mellatonin)



Mange indtryk

(design)



Digitale enheders betydning for søvn hos 0-15-årige børn og unge

Studierne undersøger brug af fjernsyn, spillekonsol eller computerspil, tablets, mobiltelefon, computer og skærmtid (generelt) samt tilstedeværelsen af digitale enheder i barnets soveværelse.

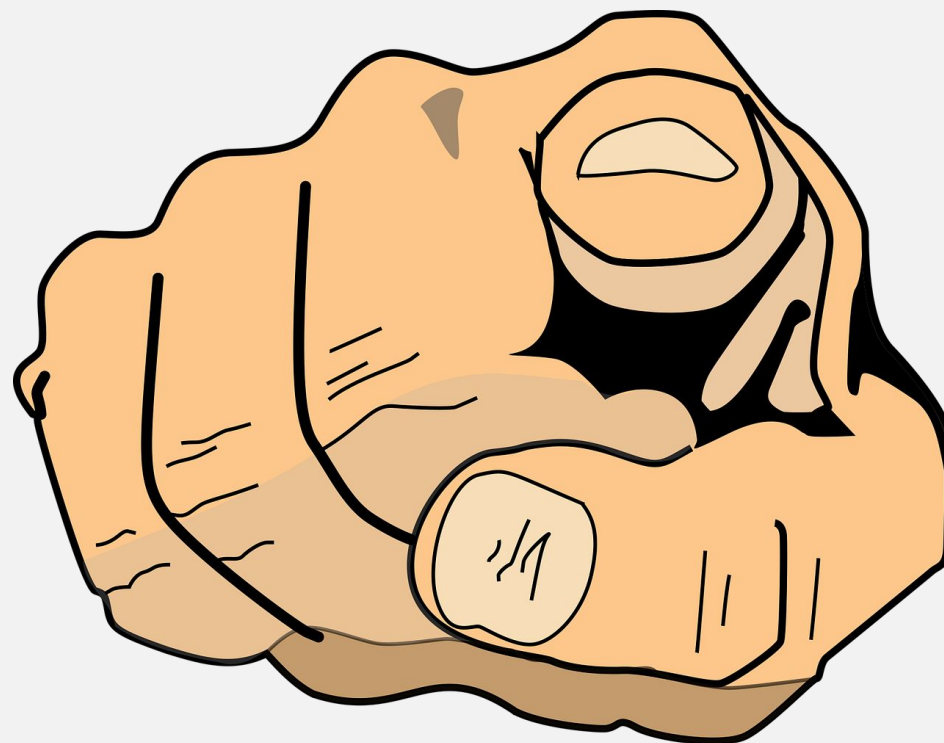
- **Senere sengetider og længere tid om at falde i søvn.** Alle studier, der undersøger tablets, **finder en sammenhæng**. Fjernsyn ser ud til at have betydning, når barnet ser fjernsyn om aftenen, mens det ikke er muligt at påvise at fjernsynsbrug i løbet af dagen har betydning for at falde i søvn.
- **Natlige opvågninger.** Der kan **ikke siges noget entydigt** ud fra disse studier. Et studie finder, at 2-åriges skærmtid medfører flere natlige opvågninger.
- **Kortere søvnlængde.** Der er **solid viden** om, at skærmtid medfører kortere søvnlængde. Det fremkommer, at særligt fjernsyn om aftenen og tablets, som bruges til spil, forkorter søvnen.

Gode putte-ritualer

- Sluk skærmene “længe” før sengetid
- Gør det samme (faste rammer og rutiner)
- Aktiviteter med lav aktivitetsniveau
 - Godnat historier
 - Godnat sange
 - Rolig musik



Er du en god rollemodel?



Er vi gode rollemodeller?



Kender du det?

- Jeg bruger min skærm lige inden jeg skal sove.
- Jeg checker mine beskeder og snaps med det samme, jeg har modtaget dem?
- Jeg tager næsten altid min telefon når den ringer - også når jeg er på besøg hos nogen eller står i en butik!
- Jeg har notifikationer (lyd eller banner) slået til på min telefon, så jeg kan se når der er nye beskeder, snaps m.m.?
- Har I eller jeres børn telefon/tablet med ved bordet, når I spiser
- Har I eller jeres børn telefon/tablet med, når I ser noget i fjernsynet sammen?
- Når du bruger din telefon og din børn er tilstede - fortæller du så hvorfor du bruger telefonen?
- Hvordan er din "tone" når du skriver på sociale medier?



Rammer for familiens brug af digitale medier

I vores familie har vi opstillet rammer og regler for...hvad mit barn må/ikke må med digitale medier.	0-2 år	<ul style="list-style-type: none">• 52% svarer Ja• 43% svarer Nej• 5% svarer Ved ikke
	3-4 år	<ul style="list-style-type: none">• 66% svarer Ja• 28% svarer Nej• 6% svarer Ved ikke
	5-6 år	<ul style="list-style-type: none">• 76% svarer Ja• 20% svarer Nej• 4% svarer Ved ikke
I vores familie har vi opstillet rammer og regler for...hvornår voksne og børn må bruge digitale medier.	0-2 år	<ul style="list-style-type: none">• 33% svarer Ja• 62% svarer Nej• 5% svarer Ved ikke
	3-4 år	<ul style="list-style-type: none">• 39% svarer Ja• 57% svarer Nej• 4% svarer Ved ikke
	5-6 år	<ul style="list-style-type: none">• 42% svarer Ja• 53% svarer Nej• 5% svarer Ved ikke



FAMILIENS MOBILKONTRAKT

Sæt kryds ved de regler der skal gælde hos jer eller skriv jeres egne regler

Læg mobilen væk:

- Når vi spiser
- Efter skoletid og en time frem
- Når der laves lektier
- Når vi ser film/tv i fællesskab
- Når der læses læselektier
- Lige efter aftensmaden
- Om morgenen inden bad/morgenmad.
- _____
- _____
- _____

Kristian B. Kjeldsen

Børneunderskrift

Rikke B. Miller

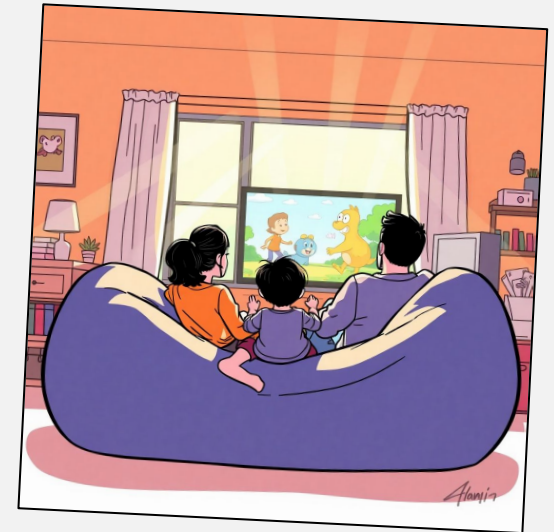
Voksenunderskrift



Sunde Digitale Vaner



Er der forskel på skærmbrug?



Anbefalinger (2-4 år)

Inden dit barn skal sove

- Brug ikke skærm til godnatlæsning, fordi lyset fra skærmen gør dit barn mindre søvrig, og søvn er vigtig for dit barns udvikling og trivsel.
- Læs en historie sammen med dit barn fra en bog eller syng en sang, inden barnet skal sove.
- Skab rolige og afslappende rutiner op til, at barnet skal sove – lyt fx på afslappende musik.

Din rolle som forælder

- Dit barn har brug for din opmærksomhed for at udvikle sig, så vær tilstede når du er sammen med dit barn.
- Dit barn gør som dig, så det er en god idé at gå forrest og følge de regler, som I har for skærmbrug i familien.

- Undlad at bruge eller se på skærm under måltider.
- Børn mellem 2 og 4 år bør max bruge 1 time om dagen i fritiden på skærm – mindre tid er bedre.

Inden dit barn bliver 2 år

- Lad ikke barnet sidde alene med en smartphone, tablet, computer eller fjernsyn.
- Hvis du bruger skærm sammen med dit barn, bør det stimulere barnets udvikling og trivsel. Det kan fx være indhold, der lægger op til, at I danser, hopper, synger, efterligner dyreløde eller gør noget andet aktivt sammen.

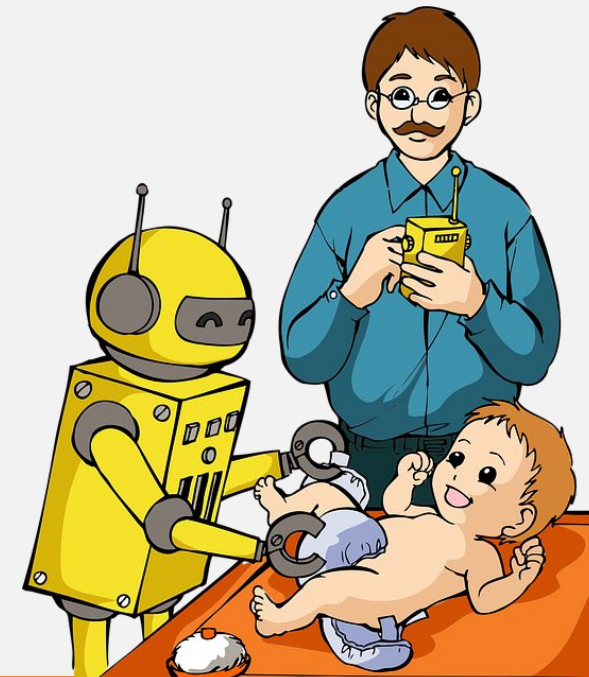
Hvor finder jeg hjælp?

Sundhedsstyrelsen

- a. [Skærmbrug i fritiden](#)

Medierådet

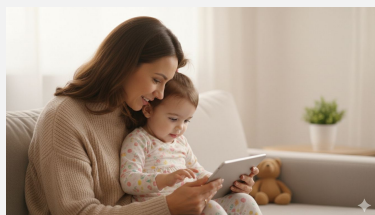
- b. [Den rette indstilling](#)
- c. [Den rette alder](#)
- d. [Forældre som digitale rollemodeller](#)



Vær nysgerrig ikke fordømmende



Du bestemmer hvad du og dit barn vil bruge jeres tid på?



Kilder m.m.



Kilder

- Postman, Neil (2023): “Vi morer os ihjel”, Forlaget Mindspace
- Mehlsen, Camilla og Hendricks, Vincent F. (2021): “I kasinoet er hovedreglen at...” [videnskab.dk](#), [Link til kilde.](#)
- [PowerPoint-præsentation](#)
- [Har dit barn set voldsom video, hvor Charlie Kirk bliver skuddræbt? Her er 4 råd til, hvordan du taler om det](#), DR, 11. sep, 2025
- [Forstår du stadig ikke 2016-dillen? Her er forskeres forklaring](#), DR, 23.01.2026
- [Bruger du som forælder for meget tid på din mobil? Næsten halvdelen af børnene svarer ja](#), DR, 24. marts, 2025
- <https://bornsvilkar.dk/skaermguiden/>
- Sundhedsstyrelsen, [Rapporten: Digital mediebrugs betydning for relationer og fællesskaber, 0-5 år](#)
- Sundhedsstyrelsen, [Skærmbrug i fritiden - sådan kan du gøre](#)
- Johansen, Stine Liv, “10 tanker om Digitale Dannelse”, 2022
- Lowry, Lauren, www.hanen.org, 2023. “Har skærmtid indflydelse på børns sproglige udvikling?”
- [Digitale enheders betydning for søvn hos de 0-15 årige børn og unge](#), Statens Institut for folkesundhed, 2020
- <https://www.dr.dk/nyheder/udland/meta-og-google-taber-sag-om-afhaengighed-af-sociale-medier-det-er-en-sag-som-har-vaeret-en-slags>

