

BØRNS FØRSTE SKÆRME

Hvornår får børn deres første skærm, hvad ser de, og hvordan påvirker det dem?

Det har VIVE undersøgt for Red Barnet. Her kan du læse udvalgte resultater fra undersøgelsen sammen med en række anbefalinger til både forældre, skoler og kommuner.



INDHOLD

Børns første skærme	3
Børn får tidligt adgang til en skærm	4
Børn har tidligt et højt skærmforbrug	4
Lang de fleste familier har skærmregler	5
Børnene har svært ved at finde på noget at lave uden skærm	5
Skærmen er svær at slippe	6
Jo ældre børn bliver, jo mere fylder skærme	7
Øget selvstændighed i digital færden stiger med alderen	8
Skærmen fylder mere i børns fritid	9
Forventningspres og kompleksitet vokser med alderen	9
Skærme skaber dilemmaer og vækker bekymring hos forældre	10
Skærmen fylder for meget	10
Forældre oplever både negative og positive konsekvenser	11
Med skærmene følger en risiko for ubehagelige oplevelser	11
Vi skal sammen skabe rammer for børns digitale færden – for at sikre deres trivsel	12
Red Barnet anbefaler	13
Anbefalinger til forældre	13
Anbefalinger til skoler	14
Anbefalinger til kommuner	14



Analysen indgår
i programmet Børneliv
i Digital Trivsel, hvor Red Barnet
samarbejder med Just Human,
Københavns Professionshøjskole,
VIA University College,
Professionshøjskolen Absalon,
CFU Danmark og tre
kommuner.

BØRNS FØRSTE SKÆRME

Skærme spiller en stor rolle tidligt i børns liv og har mange funktioner. De er rammen om socialt samvær, bidrager til at skabe ro i familien, for eksempel når de voksne laver mad, og er samtidig kilde til mange konflikter.

For at kunne beskytte børn i deres digitale liv og værne om deres generelle trivsel bedst muligt, har vi brug for viden. Om hvad børn bruger en skærm til, hvor meget tid de bruger på skærmen, og hvordan skærmbroden påvirker deres liv.

Derfor har VIVE gennemført en repræsentativ undersøgelse for Red Barnet af, hvordan seks-tiårige børns første skærme påvirker adfærd, digitale vaner, fællesskaber og trivsel.

Undersøgelsen er lavet med støtte fra Nordea-fonden og indgår i programmet *Børneliv i Digital Trivsel*.

Den samlede undersøgelse kan [læses her](#).

Hvad mener vi med 'skærme'?

Vi bruger ordet skærme om devices med og uden adgang til internettet. For eksempel 'smart devices' som smartphones, tablets og Smart TV, men også spillekonsoller, dumbphones og aktivitetsure.

BØRN FÅR **TIDLIGT ADGANG** TIL EN SKÆRM

Allerede fra seksårsalderen har knap ni ud af ti børn adgang til mindst én skærm. Det er typisk en tablet. Gennemsnitsalderen for, hvornår børn får deres første smartphone, er otte år.

- Gennemsnitsalder for første egen tablet: **5,2 år**
- Gennemsnitsalder for første egen smartphone: **8,1 år**

Børn har tidligt et højt skærmforbrug

45 procent af de forældre, VIVE har spurgt, svarer, at deres barn på en typisk hverdag bruger to timer eller mere med én eller flere skærme udover skolearbejde, musik, lydbøger eller podcasts. I weekenden er det 49 procent.

Der er altså en stor del af børn i alderen seks til ti år, der bruger skærm mere, end de to timer, som Sundhedsstyrelsen anbefaler som den øvre grænse for på børn fra fem til 17 år.



Langt de fleste familier har skærmregler

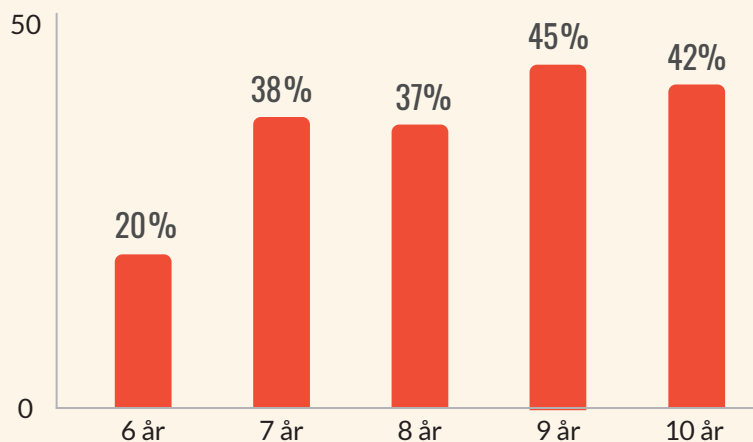
Spørgeskemaundersøgelsen viser, at 84 procent af børnene har regler for mængden af tid, de bruger på skærm. 96 procent har regler for, hvad de må se på skærmen. Mere end hver tredje forælder oplever, at deres forsøg på at begrænse skærmtid ofte fører til konflikter.

Børnene har svært ved at finde på noget at lave uden skærm

På tværs af alder svarer en betydelig del af forældrene, at deres barn har svært ved at finde på noget at lave, når de ikke må bruge skærmen. Særligt forældre til børn på ni og ti år, hvor det er mere end 40 procent.

FIGUR 1:

Barnet har svært ved at finde på noget at lave, hvis det ikke må bruge skærm. Procent. Forældrebesvarelser (n=1.069)



Kilde: Arendt et al. (2026): Børns første skærme – kortlægning af 6-10-årige børns skærmbrug. VIVE.

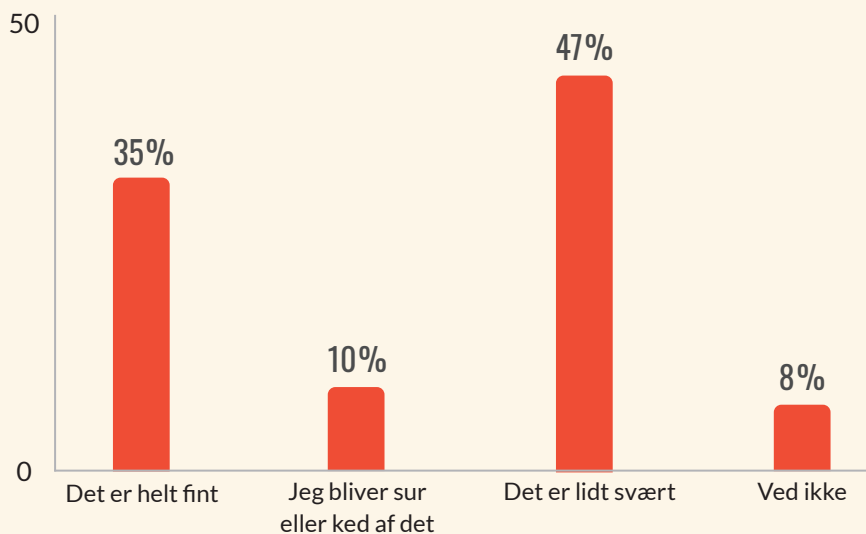


Skærmen er svær at slippe

Næsten halvdelen af børnene oplever, at det kan være svært at lægge skærmen væk. Ti procent oplever at blive sure eller kede af det, når de får besked på, at skærmtiden er slut.

FIGUR 2:

Hvordan har du det, når du skal stoppe med at bruge skærm? Fordelt på alder. Procent. Børnebesvarelser (n=699)



"Jeg synes, at nogle gange er det lidt 'øv agtigt', hvor jeg virkelig gerne vil spille, men de (mor og far, red.) siger nej, men nogle gange, når vi må spille, og vi så slukker, så bliver min lillebror helt gakket. Han bliver helt sådan - han råber op ... Han er lige ved at lære det ..."

Elev i 2. klasse

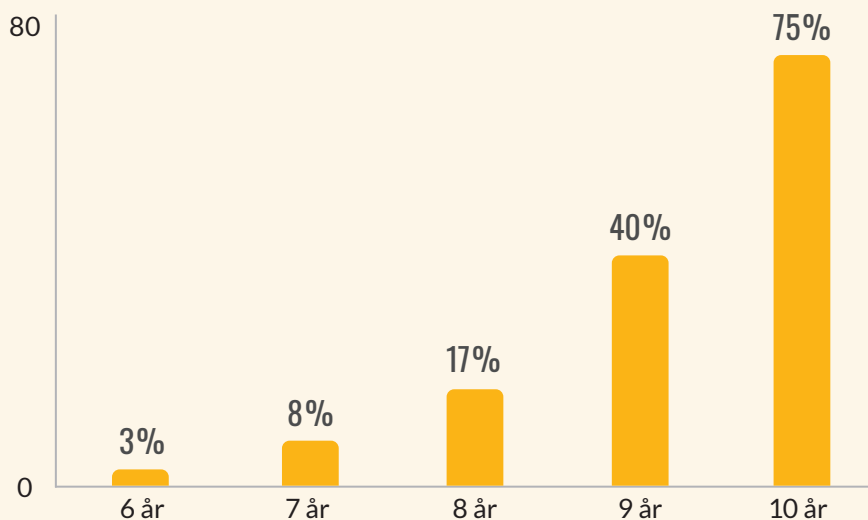
Kilde: Egne beregninger på baggrund af Arendt et al. (2026): Børns første skærme - kortlægning af 6-10-årige børns skærmbrug. VIVE.

JO ÆLDRE BØRN BLIVER, JO MERE FYLDER SKÆRME

Børn på seks år har i gennemsnit adgang til 2,4 skærme, som ofte er TV og tablet. Når børnene fylder ti år, er tallet steget til 4,4 skærme. Blandt andet fordi flere børn har deres egen smartphone.

FIGUR 3:

Andel, der har sin egen smartphone. Fordelt på alder. Procent. Forældrebesvarelse (n=1.208)



Kilde: Arendt et al. (2026): Børns første skærme – kortlægning af 6-10-årige børns skærmbrug. VIVE.

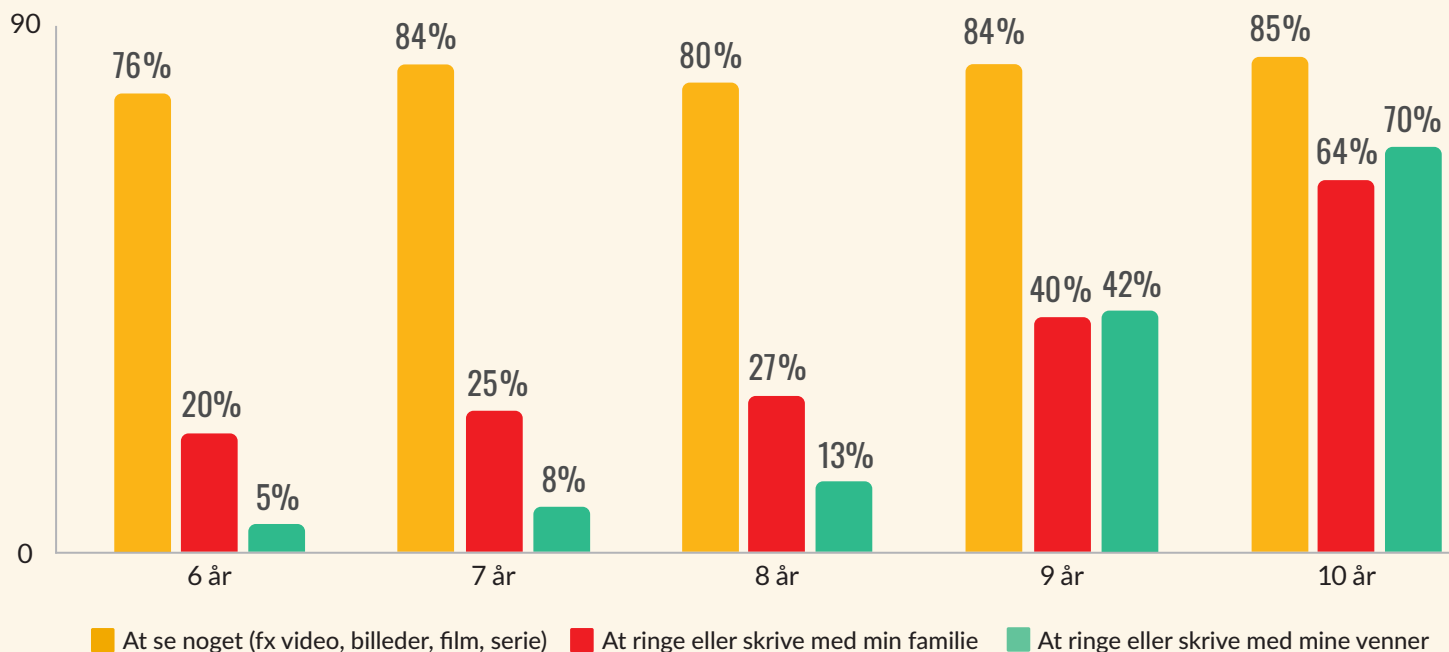


Øget selvstændighed i digital færden stiger med alderen

Når børnene er mindre, bruger de primært skærmene til at se underholdning. Når de bliver ældre og får en smartphone, er det primært for at kunne være i kontakt med familie og venner og til brug, når de er alene hjemme. Her opstår der en ny form for selvstændighed i deres digitale liv, og samtidig stiger kompleksiteten i deres digitale færden.

FIGUR 4:

Hvad bruger børn skærme til? Særsilt for alder. Procent. Børnebesvarelser (n=787)



Skærmen fylder mere i børns fritid

Når børn er omkring ni år, ændrer deres skærmadfærd sig. Skærme begynder at fylde mere i fritiden med venner og bliver gradvist en større del af samværet i de ældre klasser. 58 procent af de seksårige bruger *nogle gange* eller *ofte* skærm, når de er sammen med deres venner, mens det er 88 procent af de tiårige.

I følge forældrene gør børnenes øgede skærmbrug, at de er mindre sammen med deres venner offline. Det gælder særligt de tiårige, hvor 40 procent af forældrene svarer, at de ser den tendens.

Forventningspres og kompleksitet vokser med alderen

Sideløbende med, at børnene får større digital selvstændighed, ændrer deres digitale adfærd sig sammen med adgangen til de digitale fællesskaber. Deres skærmbrug bliver mere komplekst, og samtidig får de en større forventning til sig selv om at skulle være digitalt tilgængelige og svare hurtigt på beskeder. En tredjedel af de syvårige med egen smartphone føler *tit* eller *nogle gange*, at de er nødt til at svare hurtigt på beskeder eller opkald. Det gælder for over halvdelen af de tiårige.



SKÆRMEN SKABER DILEMMAER OG VÆKKER BEKYMRING HOS FORÆLDRE

Børns skærmbrug medfører en række dilemmaer hos forældre. De oplever på den ene side en række fordele som for eksempel, at skærmene kan skabe ro på bestemte tidspunkter af dagen. Samtidig oplever en betydelig del af forældrene, at børnene har svært ved at finde på andet at lave, og at skærmbrug fører til mindre tid med vennerne offline. Mere end hver tredje forældre til ni- og tiårige svarer, at deres barn giver udtryk for, at det er nødvendigt at have en skærm for at være en del af fællesskaber.

Skærmen fylder for meget

Forældrene oplever, at deres børn bruger for meget tid på deres skærme. Halvdelen af forældre til de ni-tiårige er *helt* eller *delvist enige* i, at barnet er for meget på skærm.

Over en fjerdedel af forældrene oplever, at skærmbruken *ikke* er passende i fritiden, mens det er knap en femtedel, der oplever det samme, når det gælder skoletiden og SFO/klub.

17

procent af forældrene ville gerne have ventet med at give deres barn en smartphone

Forældre oplever både negative og positive konsekvenser

Der er stor variation i forældres vurdering af skærmens betydning. Nogle oplever, at skærmen skaber ro, mens andre forældre oplever, at skærmen påvirker barnets humør negativt.

Mere end hver fjerde forælder til børn, der dagligt bruger over to timer på skærmen, oplever, at den har negativ betydning for barnets søvn.

Samtidig peger forældre på, at skærmbrug også har positiv betydning for børns sociale liv og deres mulighed for at deltage i fællesskaber.

Med skærmene følger en risiko for ubehagelige oplevelser

På tværs af alder har omtrent en tredjedel af børnene oplevet noget på skærmen, som gjorde dem kede af det eller bange.

I takt med, at børnene bliver ældre, færdes de mere selvstændigt online og bevæger sig i højere grad ind på de dele af internettet, hvor der er større risiko for ubehagelige oplevelser. Det kan være møder med skræmmende eller ikke-alderssvarende indhold, ubehagelige beskeder fra fremmede og situationer, hvor børnene kan føle sig usikre eller bange.



VI SKAL SAMMEN SKABE RAMMER FOR BØRNS DIGITALE FÆRDEN – FOR AT SIKRE DERES TRIVSEL

VIVE's undersøgelse for Red Barnet viser altså, at børn har et stort skærmforbrug, der starter tidligt, og for en stor andels vedkommende klart overstiger de gældende anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen.

Red Barnet mener, at det er alarmerende, når børn fra en tidlig alder har et højt skærmforbrug, fordi vi ved, at det har betydning for deres trivsel. Når man bruger mange timer på skærmen, så er der ganske enkelt færre timer til leg og bevægelse og flere timer til ubehageligt indhold. Analysen viser, at mange har svært ved at finde på aktiviteter, der ikke er digitale. Og selvom digitale aktiviteter kan være gode, lærerige og givende for børn, så er det afgørende, at vi som voksne omkring børn skaber rammer, hvor skærmen ikke fylder for meget.

Når børnene er ni-ti år, bliver en stigende del af børnenes liv og sociale relationer digitale, og de bevæger sig fra skærmindhold designet mere specifikt til børn til mindre børnesikre platforme. Det medfører nye udfordringer og risici for voldsomme oplevelser og digitale krænkelser.

For at give børn et liv med et mere afbalanceret forhold til skærm og med færre risici for ubehagelige oplevelser, kræver det en fælles indsats. Vi skal skabe rammer for sunde skærmvaner og en sund digital kultur, der beskytter børnene og deres trivsel.

Det kræver en fælles indsats, og Red Barnet har derfor samlet en række anbefalinger, der netop kan være med til at opbygge en fælles rammesætning.



RED BARNET ANBEFALER

Red Barnet har udarbejdet anbefalinger til, hvad forældre, skoler og kommuner kan gøre hver for sig og sammen for, at flere børn får sundere skærmvaner og står bedre rustet til et digitalt liv i balance med sunde digitale fællesskaber.

Anbefalinger til forældre

1. Lav klare aftaler om skærmbrug i familien – med fokus på en sund balance med tid til fysisk udfoldelse og søvn. Overhold selv aftaler, og vær en god rollemodel for dit barn.
2. Udskyd så vidt muligt smartphone-debuten, til barnet er 13 år eller ældre. Med egen smartphone følger risici for højt skærmforbrug, forventningspres og ubehagelige oplevelser online. Der kan dog være situationer, hvor et barn kan have behov for en smartphone i en yngre alder.
3. Lav fælles aftaler om skærmbrug i de sociale sammenhænge, hvor dit barn kommer. Det kræver en fælles indsats at sikre børns digitale trivsel. Lad aftalerne tage udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger om skærmtid og gældende aldersgrænser for sociale medier og gaming.



Anbefalinger til skoler

1. Lav gode rammer for skærmfrit samvær. Lad frikvarter og spisepause være skærmfri, når der ikke er et pædagogisk formål med skærmene.
2. Understøt arbejdet med at skabe kollektive skærmaftaler på forældremøder allerede fra indskolingen.
3. Priorité digital dannelse og trivsel i undervisningen og i skolens generelle trivselsarbejde. Hav blandt andet fokus på digital balance og sikkerhed. Børn skal lære at begå sig online, men også at kunne lægge skærmene fra sig og nyde godt af offline fællesskaber.

Anbefalinger til kommuner

1. Investér i gode udearealer og analoge læremidler, så skoler og fritidsordninger har de nødvendige forudsætninger til at understøtte skærmfri leg og læring.
2. Sæt en klar retning for arbejdet med børns digitale trivsel på tværs kommunens institutioner.
3. Understøt den lokale ledelse på skoler og i fritidsordninger i at udbrede gode digitale vaner med fokus på balanceret skærmtid og aldersvarende skærmaktiviteter.

