

Notat januar 2025

Forældreundersøgelse om skærme i skolen og hjemmet

Om undersøgelsen

Undersøgelsen er foretaget af Skole og Forældre i perioden 15. - 26. november 2024. Der er besvarelser fra 954 forældre til et barn i folkeskolen. Blandt respondenterne er der en overvægt af kvinder og af personer med videregående uddannelse. Svarene er derfor vægtede i forhold til respondenternes køn og uddannelsesniveau. Undersøgelsen er geografisk repræsentativ.

Ved flere af spørgsmålene er der givet plads til i fritekst til at uddybe sit svar. Svarene er udeladt i notatet her. Der er dog til sidst i notatet medtaget et udvalg af kommentarer.

Vægtning i forhold til køn og uddannelsesniveau er sket med en antagelse om lige mange mænd og kvinder og 1 pct. "andet". Fordelingen på uddannelsesniveauer er baseret på tal fra uddannelsesstatistik.dk.

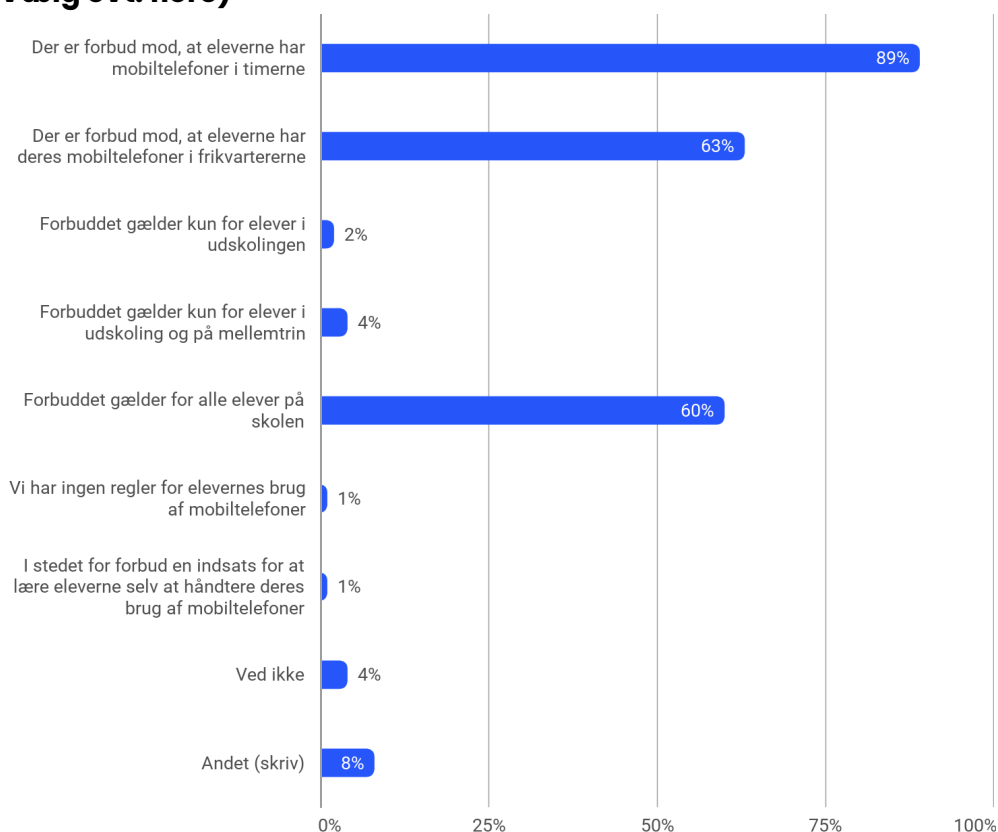
Beregningen af geografisk repræsentativitet er sket ved at beregne korrelationen (pearson) mellem antal respondenter fra de respektive kommuner og antallet af elever i kommunerne (uddannelsesstatistik.dk, skoleåret 2023-2024). Det giver her en koefficient på 0,92.

Spørgsmål om undersøgelsesdesign kan rettes til specialkonsulent Poul Exner, pe@skole-foraeldre.dk.

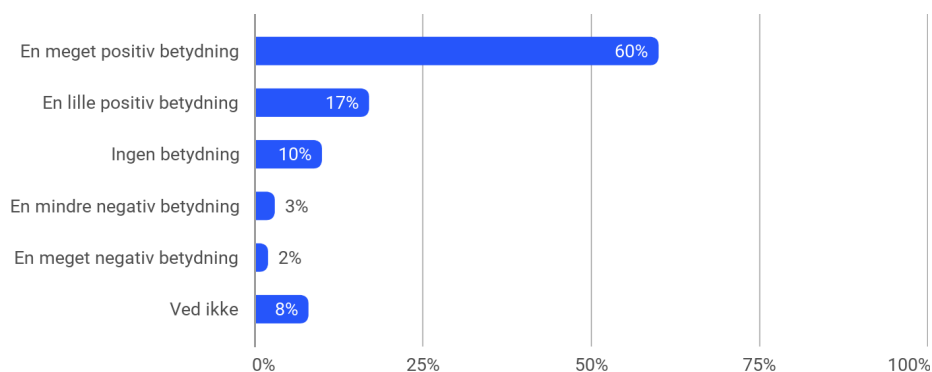


Langt hovedparten af forældrene svarer, at der på deres børns skole er forbud mod mobiltelefoner.

Hvilke regler har jeres skole for elevernes brug af mobiltelefoner? (Vælg evt. flere)

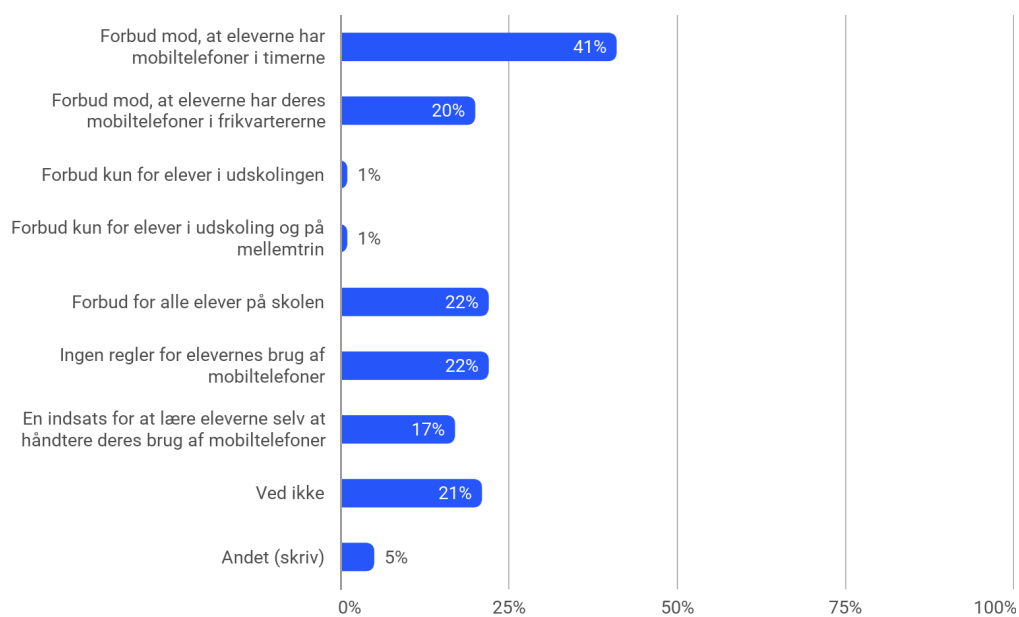


Hvilken betydning oplever du, at disse regler har for dit barn?



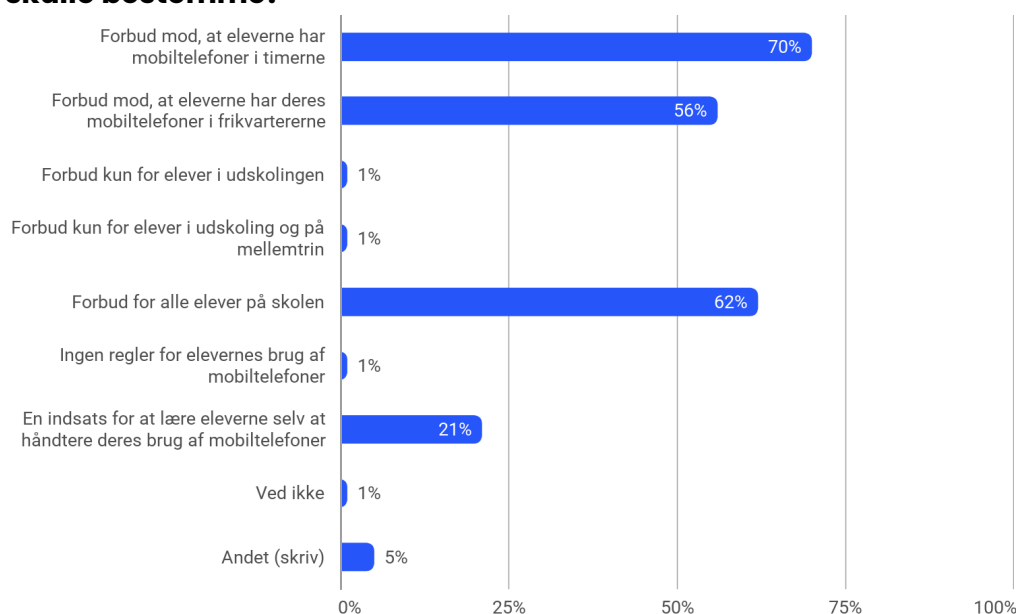
Hvis forældre skulle gætte på, hvad deres barn ville vælge, mener 41 procent, at deres barn ville vælge et forbud mod mobiltelefoner i timerne.

Hvordan skulle skolens regler for mobiltelefoner se ud, hvis dit barn kunne bestemme?



Stod det til forældrene ville 70 procent vælge et forbud mod mobiltelefoner i timerne.

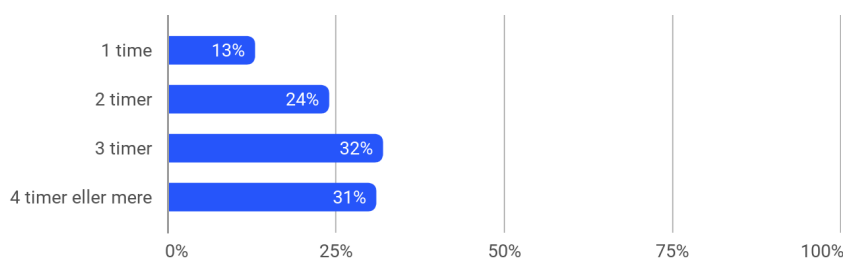
Hvordan skulle skolens regler for mobiltelefoner se ud, hvis du skulle bestemme?



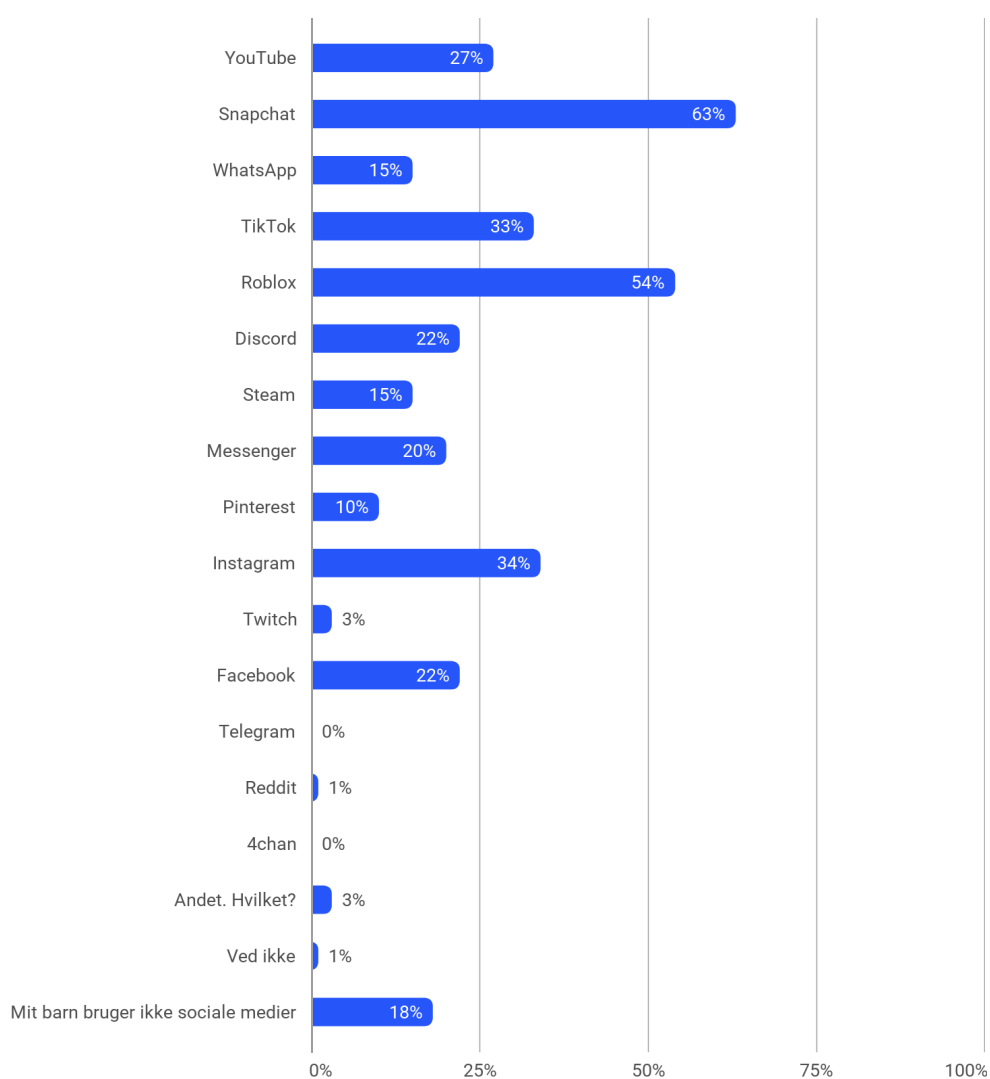
Skærmtid i hjemmet

Omtrent to tredjedele af forældrene vurderer, at deres børn bruger tre timer eller mere om dagen på skærme.

Hvor meget tid, vil du vurdere, dit barn i gennemsnit bruger om dagen på skærme (mobil, Ipad, computer, fjernsyn etc.) derhjemme?



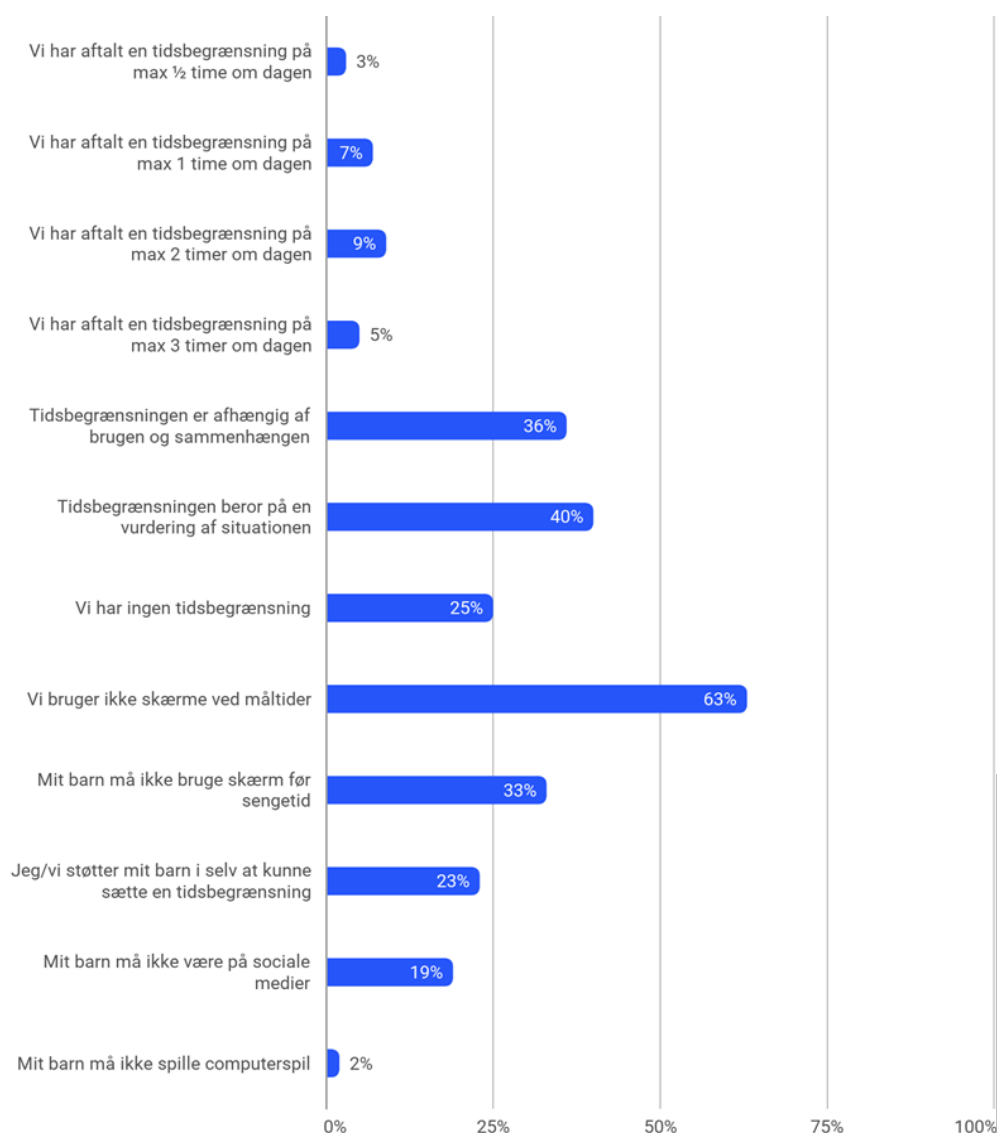
Har dit barn en profil på et eller flere af disse sociale medier?



Besvarelserne viser, at mange børn har en profil på et socialt medie, fordi de benytter platformen til at spille.

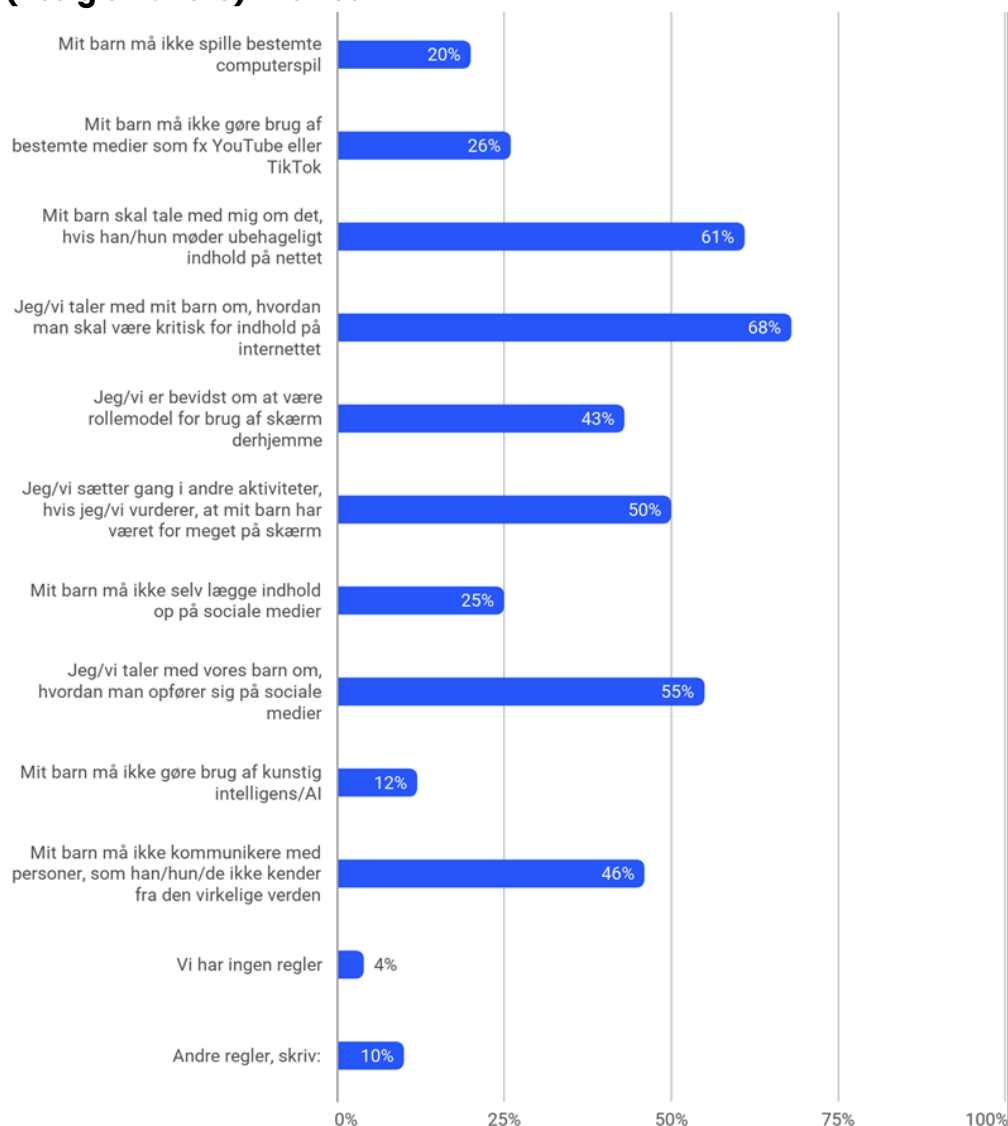
Generelt peger undersøgelsen på, at kun de færreste forældre har lavet en aftale med deres barn om, hvor mange timer de må bruge foran skærmen i hjemmet. Og 25 procent af forældrene har ingen tidsbegrænsning af skærm i hjemmet.

Hvordan håndterer I jeres barns forbrug af skærm derhjemme? (vælg evt. flere)



(flere svar på næste side)

Hvordan håndterer I jeres barns forbrug af skærm derhjemme? (vælg evt. flere) - fortsat

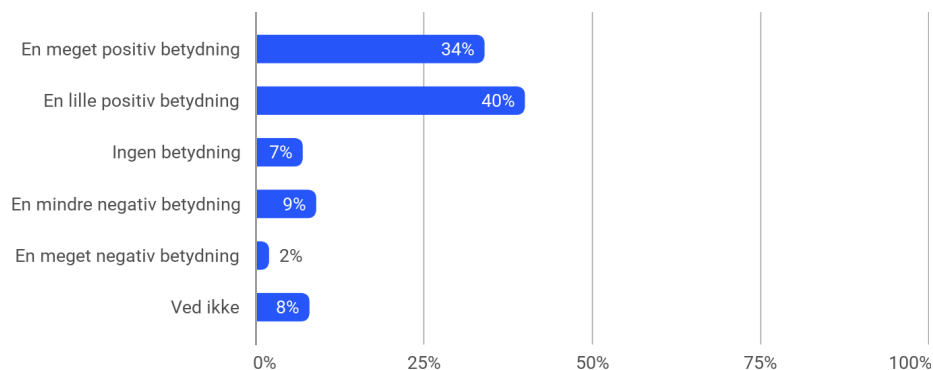


Flere forældre i undersøgelsen svarer, at tiden foran skærmen afhænger af situationen og i hvilken sammenhæng, skærmen bliver brugt.

Et stort flertal (68 procent) af forældrene svarer, at de håndterer deres barns skærmforbrug ved at tale med dem om, hvordan man skal være kritisk overfor indhold på internettet. 55 procent taler med deres barn om, hvordan man skal opføre sig online. Knap halvdelen (46 procent) af forældrene aftaler med deres barn, at de ikke må kommunikere med personer, de ikke kender i den virkelige verden.

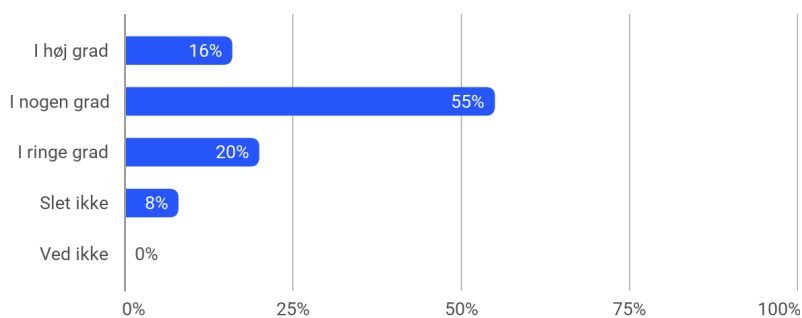
De fleste forældre oplever, at den måde de håndterer skærme på i hjemmet, har en positiv betydning for deres barn.

Hvilken betydning oplever du, at jeres måde at håndtere skærme på derhjemme, har for dit barn?

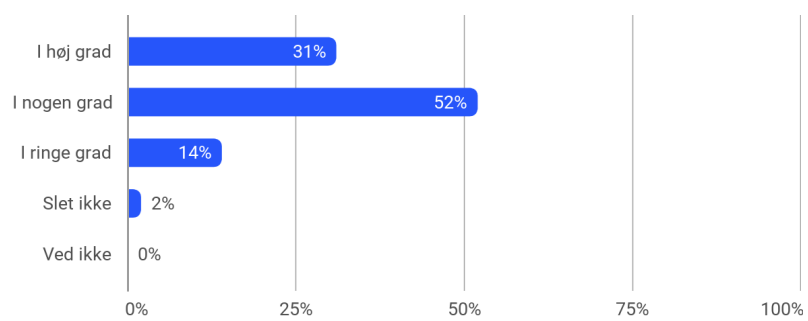


Langt størstedelen af forældrene mener, at deres barn i nogen eller i høj grad har indflydelse på, hvordan de må bruge skærmen derhjemme.

I hvilken grad har dit barn haft indflydelse på, hvordan I håndterer hans/hendes brug af skærm derhjemme?

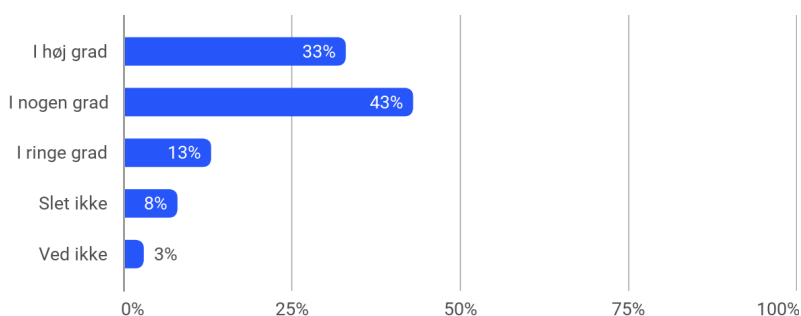


I hvilken grad oplever du at have indblik i dit barns brug af skærm?



Et stort flertal (76 procent) af forældrene giver udtryk for, at de i høj grad eller i nogen grad har behov for viden om, hvordan de kan støtte deres barn til en god brug af skærm.

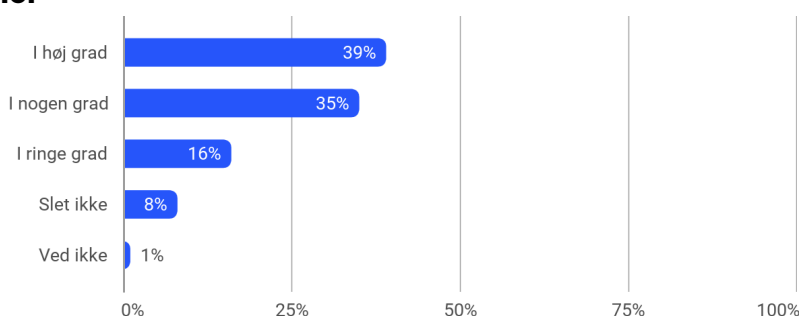
I hvilken grad har du behov for viden om, hvordan du kan støtte dit barn til en god brug af skærm?



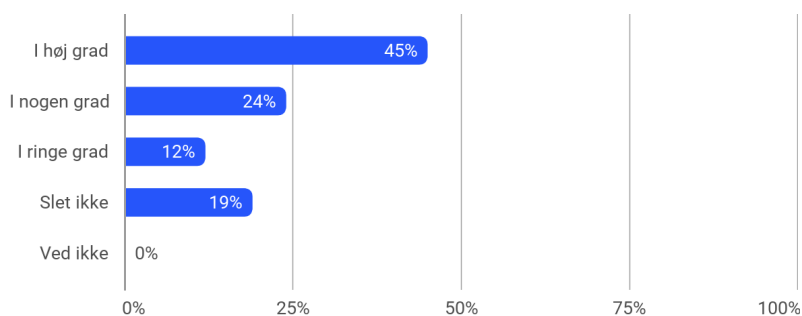
Skærmens funktion i hjemmet

Nedenfor kommer svar på en række spørgsmål om forskellige aktiviteter med skærme. Og ifølge forældrene bruger børnene skærmene til en bred vifte af aktiviteter. Lavest score er til henholdsvis "Ser/læser nyheder, artikler og lign." og "Laver selv indhold".

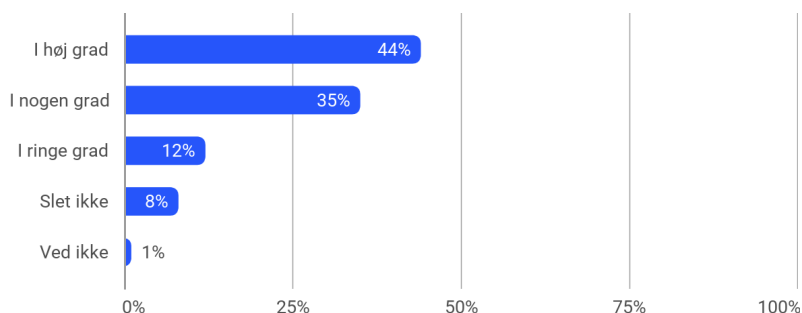
I hvilken grad bruger dit barn skærmen til følgende aktiviteter? - Ser film og serier



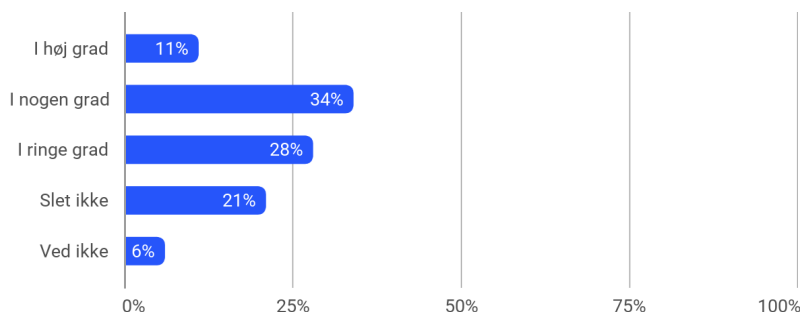
**I hvilken grad bruger dit barn skærmen til følgende aktiviteter? -
Kommunikerer med venner og bekendte på sociale medier**



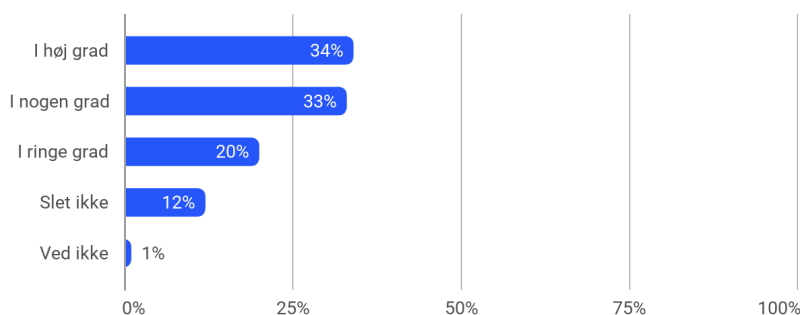
**I hvilken grad bruger dit barn skærmen til følgende aktiviteter? -
Ser videoer på fx YouTube, TikTok mfl.**



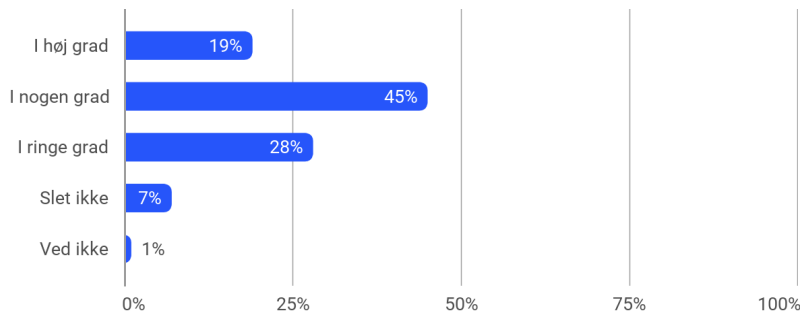
**I hvilken grad bruger dit barn skærmen til følgende aktiviteter? -
Følger bestemte influencere**



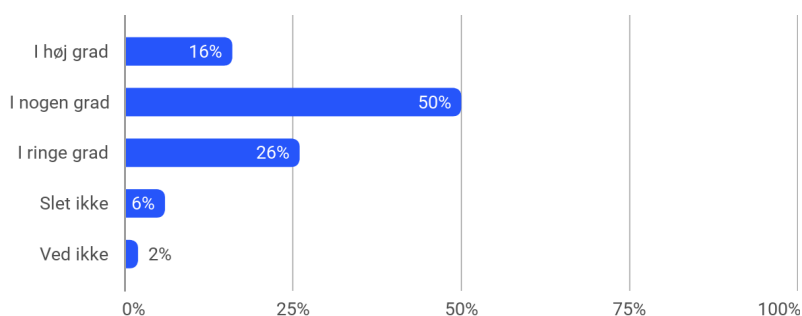
**I hvilken grad bruger dit barn skærmen til følgende aktiviteter? -
Spiller spil med andre**



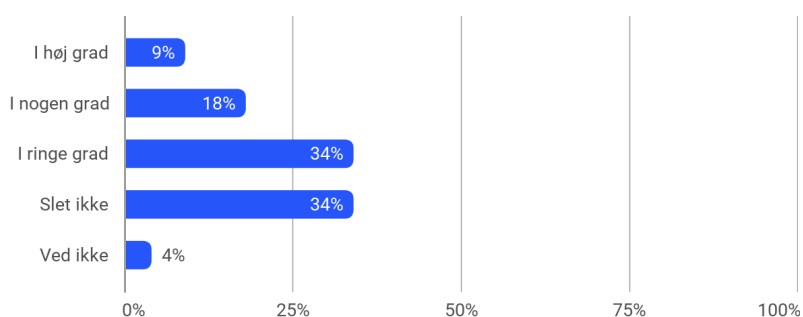
**I hvilken grad bruger dit barn skærmen til følgende aktiviteter? -
Spiller spil alene**



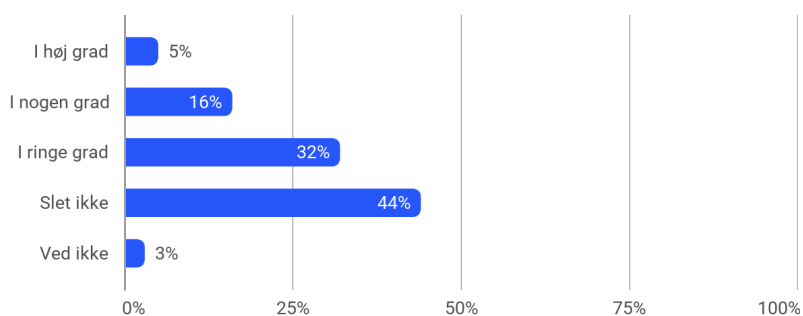
**I hvilken grad bruger dit barn skærmen til følgende aktiviteter? -
Læring**



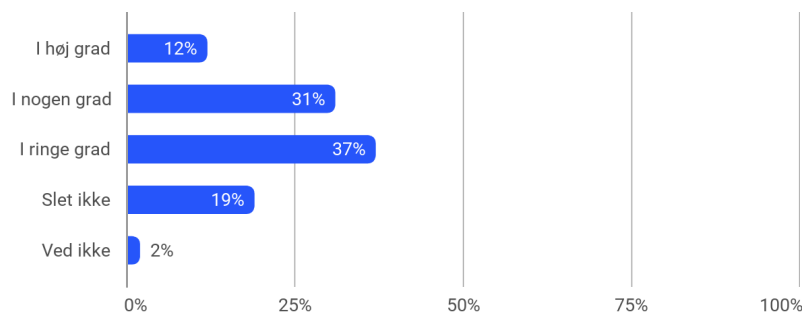
**I hvilken grad bruger dit barn skærmen til følgende aktiviteter? -
Ser/læser nyheder, artikler og lign.**



**I hvilken grad bruger dit barn skærmen til følgende aktiviteter? -
Laver selv indhold**



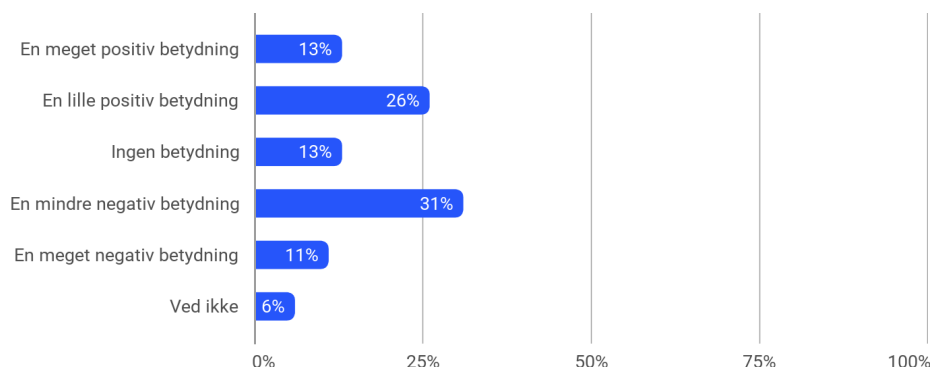
**I hvilken grad bruger dit barn skærmen til følgende aktiviteter? -
Optager billeder og video**



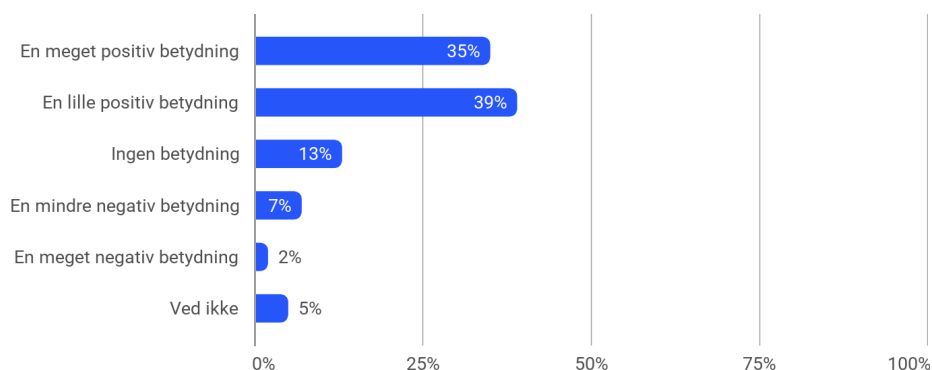
Skærmens betydning for børns trivsel og fællesskabsfølelse

Undersøgelsen viser, at forældrene har meget forskellige oplevelser af, hvordan skærmen påvirker deres barns trivsel. Dog peger undersøgelsen på, at de fleste forældre mener, at skærmen har en positiv betydning for barnets oplevelse af at være en del af et fællesskab.

Hvilken betydning oplever du, at dit barns skærmbrug har for dit barns trivsel?

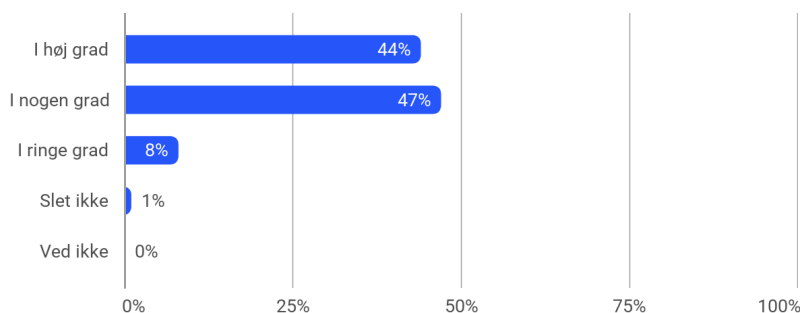


Hvilken betydning oplever du, at dit barns skærmbrug har for, at dit barn føler sig som en del af et fællesskab?



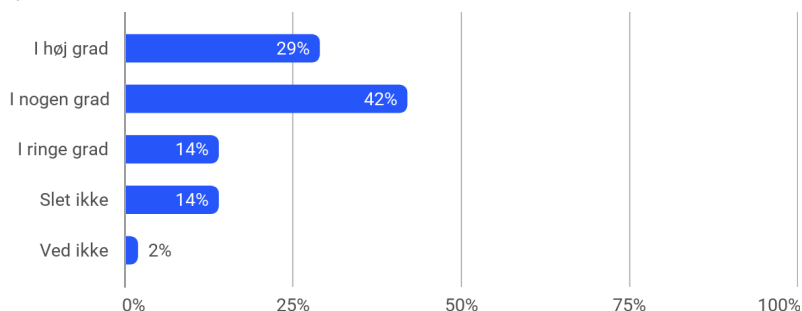
Langt de fleste forældre i undersøgelsen taler med deres barn om barnets skærmbrug.

I hvilken grad taler du med dit barn om hans/hendes skærmbrug?



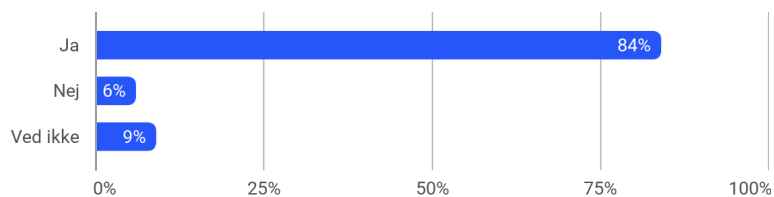
44 procent af forældrene taler i høj grad med deres barn om hans eller hendes skærmbrug. 47 procent taler i nogen grad med deres barn om barnets skærmbrug. Kun 8 procent taler i ringe grad med deres barn om hans eller hendes skærmbrug.

I hvilken grad taler du med dit barn om hans/hendes brug af sociale medier?

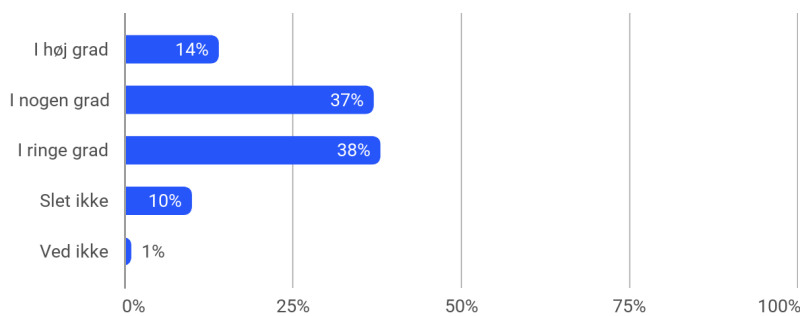


Spørger man så forældrene om de synes, der burde være alderskontrol, når man opretter en bruger på et socialt medie, er svaret et klart ja.

Synes du, der skal indføres kontrol af den alder, man angiver, når man opretter en profil på et socialt medie?



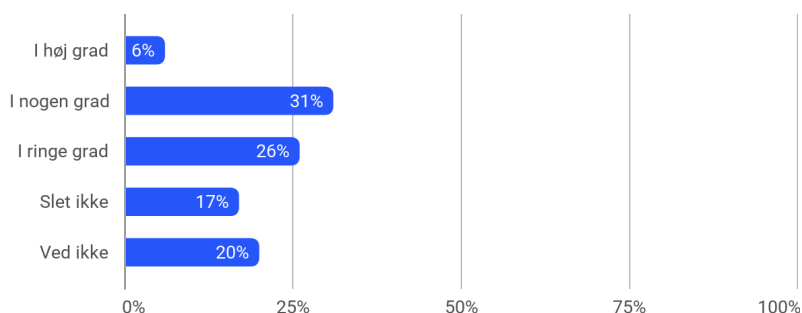
I hvilken grad oplever du, at dit barn selv kan håndtere sit brug af skærm på en god måde?



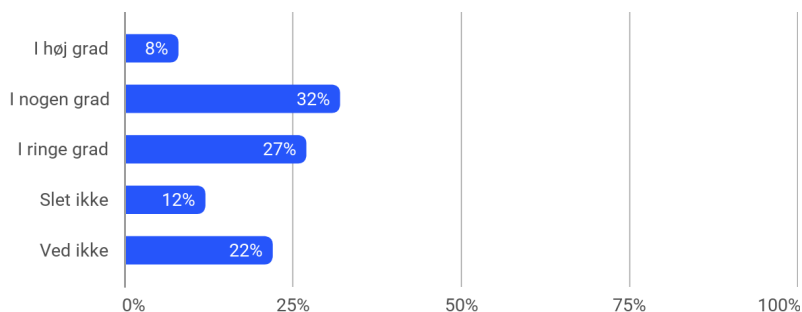
Skolens rolle

Spørger man i hvor høj grad forældrene mener, at skolen klæder børnene ordentligt på til at være på de sociale medier på en god måde, er der meget delte meninger.

I hvilken grad oplever du, at skolen klæder dit barn på til at være på sociale medier på en god måde?

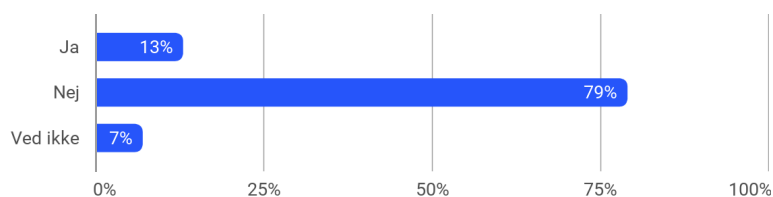


I hvilken grad oplever du, at skolen klæder dit barn på til at være en kritisk mediebruger?



Ifølge undersøgelsen har klassens forældre oftest ikke nogen fælles aftale om børnenes skærmbrug.

Har I i forældregruppen i dit barns klasse lavet fælles aftaler for jeres børn brug af skærme?



Udvalgte kommentarer fra fritekst i undersøgelsen

I undersøgelsen er de adspurgte blevet bedt om at uddybe deres svar på en række spørgsmål. Nedenstående er et uddrag af nogle af de kommentarer, som er særligt repræsentative for undersøgelsen, og som i mange tilfælde går igen.

Til spørgsmålet: **Hvilen betydning oplever du, at skolens regler for brug af mobiltelefoner har for dit barn?**

“Det betyder meget, at spørgsmålet om mobiltelefoner ikke er til diskussion, fordi skolen har lavet retningslinjer.”

“Dejligt at mit barn har et sted, hvor telefonen ikke gribes pr. automatik. I stedet er der grobund for at være nærværende ift. at være sammen med kammerater i pauserne og finde ud af, hvad man kan lave sammen.”

“Der er fokus på læring i timerne. Efter mobilhotellet er blevet indført, er der ikke længere problemer med, at nogle elever sidder og bruger deres mobiler i det skjulte, til stor frustration for de andre elever. Derfor har det også givet bedre stemning i klassen.”

“Det er en mobilfri skole og det fungerer rigtig godt. De er sammen hele tiden i stedet. De kan lære at styre mobilbrug hjemme i stedet.”

“Det opleves som svært for skolen at administrere sådan et forbud i udskoling. Mange elever får ikke afleveret og det er grobund for konflikter fra morgenstunden, hvis læreren fastholder at tage kampen. De elever, der konsekvent ikke afleverer, skaber usikkerhed hos dem, der gør.

Til spørgsmålet: **Hvordan skulle skolens regler for mobiltelefoner se ud, hvis du skulle bestemme?**

“Børn skal lege og være nærværende og være sammen med hinanden. Så kan de slappe af med tablet eller TV, når de kommer hjem. Jeg så også gerne, at man havde et skab/skuffe, hvor

elevernes mobiltelefoner bliver låst inde, når elever måder ind og udleveret, når dagen er slut og de skal hjem.”

“Jeg synes, skoler skal være mobilfri zone, samt at det er forældrene, der skal tage ansvaret for, at børnene lærer at bruge mobilen fornuftigt. Mere oplysning til forældre om, hvilket pres mobilene har på børnenes hjerner og trivsel. Jeg synes, det er sundt, at eleverne bliver skærmet i skoletiden for det pres, der ligger i de sociale medier, og bruger tiden socialt med hinanden i stedet. Måske de så kan finde frem til, at det faktisk er bedre at være sammen i virkeligheden.”

“Det er selvfølgelig mest optimalt, at eleverne lærer selv at håndtere deres brug af mobiltelefoner, men når vi voksne ikke engang selv kan finde ud af at håndtere vores forbrug, synes det som en svær opgave.

Håndtering af ens brug af mobiltelefon er ikke en kerneopgave for folkeskolen, derfor synes jeg, at der skal være forbud mod brug af mobiltelefoner i løbet af skoledagen, medmindre der opstår et akut problem, eller den skal bruges i undervisningen.”

Til spørgsmålet: Hvilken betydning oplever du, at jeres måde at håndtere skærme på derhjemme, har for dit barn?

“Vi oplever at skærme “tager over”, hvis vi ikke hjælper med at styre det. Og det mærkes på vores barns humør og energiniveau, hvis det bliver for meget

“Min dreng er voldsomt vred over alle reglerne. Min datter tager det pænere.

Jeg oplever min dreng være afhængig i en sådan grad, at det styrer vores liv og besværliggør vores hverdag. Jeg er alene forælder. Det er svært at stå med det alene.”

“De er gode til at sidde om bordet og være til stede. Der er færre konflikter, da skærm ikke er en del af hverdagen. De kan finde ro i bare at være til stede og ikke skulle underholdes.”

“Min dreng trives godt med forudsigelige og faste rammer for spil/ iPad, som ikke er til forhandling. Der er aldrig diskussion, når han skal slukke. Han er godt klar over, hvad han må og ikke må på sin iPad, og han spørger mig, hvis han fx. vil google noget på YouTube (han har ikke YT som app). Jeg sætter rammer og aftaler tidsbegrænsning, men er ikke alt for forbudsagtige. Det vigtige er at have en åben dialog med sit barn. Jeg har talt om afhængighed, så det er et begreb han kender og forstår til dels, når jeg bruger det argument, ligesom jeg henviser til de eksperter, der har lavet aldersbegrænsning af en årsag.”

Til spørgsmålet: hvilken grad har dit barn haft indflydelse på, hvordan I håndterer hans/hendes brug af skærm derhjemme?

“Jeg har skærmtid for mine børn på min mobil og vi drøfter det dagligt. Jeg er dog ked af, at det fylder alt for meget og er årsag til de fleste konflikter. Jeg er også meget trist over altid at skulle være kontrollant. Det kræver ekstreme ressourcer at skulle håndhæve regler. Også sammenlignet med hvad jeg sætter at regler og grænser i andre sammenhænge er det peanuts sammenlignet med, hvad det kræver at opretholde regler omkring skærmtid. Forstår godt at mange forældre giver helt op.”

“Vi kommunikerer på de sociale platforme mit barn er en del af. På den måde deler vi ting derinde. Og jeg er en del af den verden sammen med mit barn.”

Til spørgsmålet: Hvilken betydning oplever du, at dit barns skærmb brug har for dit barns trivsel?

“Det meste tid er det computerspil med gode venner, hvor de griner og har det sjovt. De arbejder sammen. For mig at se er problemet at holde en balance, så andre ting kan fylde i hverdagen. Hvis vi ikke stopper skærmb rugen, kan han blive ved.”

“Jeg er ked af, når jeg kan se, at hun bliver usikker på sig selv ift. Snapmap, overdreven kommunikation om, hvad andre gør, skal, tager på etc.”

“Nogle gange af det et rigtig godt værktøj til at koble af på. Mit barn er enebarn og derfor kan det være rart at kunne spille med sine veninder, så samarbejder de i spillene og har kontakt via Facetime, så de kan kommunikere i realtime og se hinanden. Lydbøger, podcast og musik er en uundværlig ingrediens i hverdagen”

“Hun mener det ikke selv, men vi oplever, at der kan gå meget tid med at skrive sammen med veninder i stedet for at mødes i den virkelige verden. Vi oplever at behovet for at have veninder med hjem eller selv komme hjem til veninder, er forholdsvis begrænset, fordi hun har selv oplevelsen af, at de er sammen hele tiden - det foregår bare via en skærm / Facetime. Vi forsøger at opmuntre hende til mere fysisk samvær, og har forklaret hende at et fysisk samvær er en god måde at træne sig selv på at være nærværende i samtalerne.

Når hun engang imellem har en eller flere veninder med hjem, så ser vi f.eks. 4 piger siddende i sofaen med hver sin mobil, mens de viser hinanden, hvad de hver især ser eller oplever på skærmen, så vi undres, men må også prøve at forstå, at vores børne- og ungdomsår ikke kan sammenlignes med nutidens børn og unges måde at "være sammen". Vi er begge ældre forældre og fra en tid med drejeskive-telefon”

“Der er både positive og negative påvirkninger. Det sociale er klart positivt, men det er tydeligt at mærke, hvordan det kan fjerne fokus fra andre vigtige ting og at det kræver stor selvkontrol at få tilstrækkelig søvn fx, hvis ikke vi hjemme satte rammerne”

Til spørgsmålet: I hvilken grad oplever du, at dit barn selv kan håndtere sit brug af skærm på en god måde?

“Han ville gerne og tror selv på, at han kan, men det fejler bare for tit, fordi spil og SoMe er designet til, at man bliver fastholdt og dermed har svært ved at slukke.”

“Han har brug for vejledning, men ikke forbud. At kommunikere om det er det, der virker hos os med frihed under ansvar”

“Vores datter skal dagligt mindes om at lave andet end at kigge på skærm. Til kæmpe stor irritation for hende – hun synes, vi er snotdumme, fordi vi blander os.”

Til spørgsmålet: I hvilken grad oplever du, at skolen klæder dit barn på til at være på sociale medier på en god måde?

“De har lige haft besøg af en fra SSP, der blandt andet kom ind på emner omkring livet på de sociale medier og andre gode emner. De fik nogle rigtig gode snakke.”

“De kunne godt være bedre til at snakke med de unge om hvad de oplever og hvordan de skal begå sig på de sociale medier”

“Vores skole har haft nogle fagpersoner udefra – på skolen – for at tale om skærm, forbrug, opførsel på sociale medier eller i kommunikation med andre online”

“De gør deres bedste, men jeg mener, det er en forældreopgave.”

Har I i forældregruppen i dit barns klasse lavet fælles aftaler for jeres børn brug af skærme?

“Familier er forskellige og det bliver et tabu, for man vil ikke udskammes, både dem som ingen regler har og dem som har meget stramme regler.”

“Jeg og en anden forældre (vi var tidligere forældrekoordinatorer) meldte os frivilligt til at være digitale forældrekoordinatorer. Vi

oprettede et forældredokument, som vi alle kunne være enige om. Det omhandlede tidsrum, hvor børnene kunne kontakte hinanden etc., og at børnene ikke skulle være på sociale medier, før de var i hvert fald 13 år. Denne aftale er overholdt af de fleste, men da børnene blev 10 år, og de fleste nu har smartphones, så er der en del af pigerne fra klassen, som er på sociale medier.”

“Vi har aftalt, at det ikke er nødvendigt endnu (3. klasse). Vi arbejder på fælles retningslinjer og tager det op ved forældremøde et par gange om året.”

“Da vi talte om det til et forældremøde, var vi enige om at være uenige.”

“Jeg synes det skal være op til den enkelte familie at vurdere, hvad der er godt for barnet. For hvad der er problemfrit for nogen, kan være problemfyldt for andre.”