

Børns første skærme – Kortlægning af 6-10-årige børns skærmbrug

Hovedresultater



Hovedresultater

Undersøgelsen omhandler 6-10-årige børns adgang til og ejerskab over skærme samt skærmbrugens indflydelse på adfærd, fællesskaber og trivsel. Undersøgelsen kombinerer spørgeskemabesvarelser fra børn og forældre med kvalitative fund fra to analyseworkshops med børn. Samlet set viser resultaterne, at skærme er en integreret del af børns hverdagsliv, men at skærmbrugens betydning for sociale relationer og trivsel er præget af en række tydelige dilemmaer.

Skærme vinder tidligt ind – indhold skifter med alderen

Næsten alle børn har tidligt og omfattende adgang til skærme. Knap 9 ud af 10 børn i alderen 6-10 år har adgang til mindst én skærm. Allerede fra 6-årsalderen har 86 pct. adgang til en skærmenhed – typisk en tablet. I takt med at alderen stiger, stiger også antallet af skærme, som børnene har adgang til – i gennemsnit har 6-årige adgang til 2,4 forskellige skærme, mens tallet er 4,4 skærme for de 10-årige. Samtidig får en stor del børn også deres *egen* enhed relativt tidligt: Gennemsnitsalderen for den første tablet er 5,2 år, mens gennemsnitsalderen for smartphones er 8,1 år.

På tværs af alder bruger børn primært skærmen til at se *noget*: Samlet set angiver 89 pct., at de bruger skærmene til at se video, film eller serier. Børn i 10-årsalderen bruger skærmen til flere formål end de yngre børn – herunder gaming (85 pct.), at kommunikere med venner (70 pct.) og familie (64 pct.) samt lektier (33 pct.). Det betyder, at skærmen i stigende grad anvendes til andet end underholdning.

Andelen af børn med mindst 2 timers daglig skærmtid i hverdagen stiger markant med alder, mens aldersforskellene er mindre i weekenden.

Ud over aldersforskelle ses der også forskelle i platformbrug efter forældres uddannelsesniveau. YouTube anvendes relativt oftere blandt børn fra familier med kortere uddannelse, mens streamingtjenester, som kræver betalende abonnement, såsom Netflix og Disney+ er mere udbredt blandt børn af forældre med længere uddannelse.

De fleste familier har klare rammer og regler for indhold og skærmtid

Langt de fleste familier har opstillet regler og rammer for deres børns brug af skærme, både i forhold til indhold og tidsforbrug. Reglerne varierer i forhold til barnets alder, og i takt med at børnene i højere grad får deres egne enheder. 40-41 pct. af forældrene oplever jævnligt konflikter, når de forsøger at begrænse skærmtid. Samtidig vurderer mellem 35 og 52 pct., afhængigt af barnets alder, at deres barn bruger *for meget* skærm. Resultaterne peger således på, at skærmbrug i mange familier er genstand for løbende forhandlinger og uenigheder.

De fleste forældre vurderer, at skærmbrug i *skolen* er passende (35 pct. er helt enige, 20 pct. er delvist enige), mens vurderingen er mere delt i *fritiden*: Kun 24 pct. er helt enige i, at skærmforbruget er passende, og 27 pct. er helt eller delvist uenige. Det er tydeligt, at børn i aldersgruppen har et veludviklet sprog i forhold til skærmregler, hvilket vidner om, at de fleste familier har løbende samtaler om skærmbrogen.

Skærmens betydning for humøret

Forskningslitteraturen peger på, at skærmbrug har overvejende negativ indflydelse på børns sundhed og trivsel. Skærmen kan også understøtte en positiv udvikling under en række forudsætninger, fx ved alderssvarende indhold og med en aktivt deltagende voksen på siden. I og med at skærmene i praksis udgør en fast del af børnelivet, rummer skærmbrogen en række markante dilemmaer for forældre og børn.

Kun en meget lille andel af forældrene er helt enige i, at skærmbrug har en positiv indvirkning på barnets humør. Samtidig er en betydelig andel helt eller delvist uenige. Omkring halvdelen af børnene i alle aldre oplever, at det er lidt svært at stoppe med at bruge skærm. De yngste reagerer oftere med at blive vrede eller kede af det, mens flere af de ældste oplever det som uproblematisk. Samtidig vurderer mange forældre – især til de yngste børn – at skærmen kan hjælpe barnet til at falde til ro. Denne vurdering aftager med alderen, og blandt forældre til de ældste børn er der markant flere, som er uenige i, at skærmen virker beroligende.

Der ses også variation i forældres vurderinger efter uddannelsesniveau. En større andel af forældre med længere videregående uddannelse er kritiske over for skærmens betydning for barnets humør sammenlignet med forældre med kortere uddannelse.

Forældrene oplever generelt ikke, at skærmbrug påvirker søvnen negativt, men bekymringen stiger med omfanget af skærmtid. Blandt børn med over 2 timers daglig

skærmbrug er forældre oftere enige i, at skærmen har en dårlig indflydelse på søvnen, mens forældre til børn med lavere forbrug sjældnere ser det som et problem. På tværs af alder, køn og forældres uddannelse ses der derimod ingen klare eller statistisk robuste forskelle.

Det viser et tydeligt dilemma mellem skærmens funktion til at skabe ro på tidspunkter, hvor forældre måske skal ordne praktiske gøremål (fx ved at lade børnene se video), og bekymringer for skærmens negative indvirkning på fx trivsel eller fællesskaber (fx gennem overstimulering).

Tydelige dilemmaer i forhold til fællesskaber

Skærmens rolle i forhold til fællesskaber er kompleks. Forældre til de ældste børn vurderer oftere end forældre til de yngste, at skærmbrug kan styrke børns fællesskaber (blandt forældre til 10-årige er 52 pct. helt eller delvist enige mod 21 pct. blandt forældre til 6-årige). Samtidig oplever en betydelig andel af forældre til 9- og 10-årige, at skærmen er nødvendig for, at barnet kan deltage i sociale fællesskaber (hhv. 38 og 43 pct.).

Flere forældre vurderer, at skærmbrug kan tage tid fra fysisk samvær med venner. Blandt forældre til de ældste børn angiver 40 pct. af forældre til 10-årige og 30 pct. af forældre til 9-årige, at de helt eller delvist er enige i, at skærmbrug betyder, at barnet er mindre sammen med venner offline.

Køn spiller her en vis rolle: En større andel drenge bruger skærm til gaming sammenlignet med piger, og en større andel drenge kommunikerer med venner gennem spil, hvilket kan være med til at forklare kønsforskelle i, hvordan skærmen indgår i sociale fællesskaber.

Forældre kender ikke omfanget af børns ubehagelige oplevelser på skærmen

En relativt stor andel af børnene har oplevet noget på skærmen, der gjorde dem kede af det eller bange. Andelen er højest blandt de 7- og 8-årige, hvor hhv. 38 pct. og 37 pct. svarer bekræftende, mens 34 pct. af de 6-årige, 23 pct. af de 9-årige og 30 pct. af de 10-årige angiver det samme. Resultaterne peger på, at ubehagelige oplevelser ikke er begrænset til de ældste børn, men også forekommer blandt de

yngste, hvilket kan hænge sammen med aldersforskelle i, hvad der opleves som skræmmende eller ubehageligt.

Forældres kendskab dækker kun dele af oplevelserne. Blandt forældre til 6-årige angiver 8 pct., at deres barn har haft en ubehagelig oplevelse online inden for det seneste år, selvom 34 pct. af de 6-årige selv rapporterer dette. Tilsvarende ses forskelle også blandt de øvrige aldersgrupper, hvor andelen af forældre, der har kendskab til barnets ubehagelige oplevelser, generelt ligger lavere end børnenes egne angivelser. Fund fra workshops understøtter dette billede og viser, at ikke alle børn fortæller voksne om ubehagelige oplevelser på nettet.

Fakta om undersøgelsen

Undersøgelsen baserer sig på flere datakilder: et spørgeskema til børn i alderen 6-10 år og et spørgeskema til børnenes forældre. Derudover er der afholdt workshops med børn i målgruppen forud for dataindsamlingen med henblik på at styrke undersøgelsens relevans. Der er også afholdt to workshops med børn i målgruppen med henblik på at kvalificere analysens resultater.

I alt har 787 børn og 1.316 forældre deltaget i spørgeskemaundersøgelsen.

Analyserne i undersøgelsen er repræsentative for målgruppen.

Hovedresultater: Børns første skærme – Kortlægning af 6-10-årige børns skærmbrug
VIVE/2026
HR_P-303258