”Skærmtid og trivsel hos børn og unge i plejefamilier”

Torsdag 9. september 2027

Kl. 9 - 14 (rundstykker 8.30)

Sted: Hornsyld idrætscenter, Nørremarksvej 3, 8783 Hornsyld.

Skærme fylder i dag i alle familier – og mange forældre er i tvivl om, hvordan de bedst håndterer både tid og indhold. I plejefamilier kan emnet fylde endnu mere. For nogle børn udgør skærmtiden en meget stor del af hverdagen, og for udsatte børn eller børn med diagnoser er forbruget ofte ekstra højt.
Plejeforældre står ofte med børn, som er særligt sårbare og har øget risiko, for at blive påvirket negativt af skærmbrug og som også er særligt udsatte på nettet.
Forskning viser, at mange timers skærmbrug kan være forbundet med mistrivsel, søvnproblemer og vanskeligheder med koncentration og sociale relationer.

Samtidig eksisterer der en række myter om skærmtid i samfundet, så som:

1. Skærmen giver en pause for den neurodivergente hjerne (fx børn med ADHD og autisme).
2. Børn slapper af på skærmen.
3. De digitale fællesskaber er lige så gode som de analoge.
4. Børn og unge er de digitalt indfødte og kan selv styre skærmtiden.

FORMÅLET VED TEMADAG
Formålet med kurset er, at plejeforældre får et indblik i hvordan skærmen påvirker børn og unges udvikling, og at lære at skelne mellem sund og usund skærmtid.

Dette kursus giver plejeforældre viden, refleksion og konkrete redskaber til at:

- Forstå sammenhængen mellem skærmbrug og børns trivsel
- Håndtere konflikter om skærmbrug i hverdagen
- Praktiske redskaber til at skabe sunde digitale rammer og rutiner i plejefamilien
- Støtte barnet i at bruge digitale medier på en udviklingsstøttende måde
- Indsigt i børn og unges emotionelle regulering og behov



UNDERVISER

Aida Bikic er psykolog og forsker med mange års erfaring fra børne- og ungdomspsykiatrien samt forskning i forældretræning. Hun har arbejdet indgående med familier, hvor børn har ADHD eller psykisk sårbarhed, samt med metoder til at reducere uhensigtsmæssig skærmtid. Aida er en anerkendt formidler med stor viden om, hvordan skærmtid og digitale medier påvirker børns udvikling og trivsel – og hvordan forældre og professionelle kan skabe sunde rammer, tydelige grænser og mere nærvær i hverdagen. Aida udkommer i 2026 med en håndbog til fagpersoner om ”Skærmtid og børns udvikling: Myter og fakta.

Tilmeld her