

En certificering i sunde digitale vaner

Til skoler, institutioner og organisationer

Dabeco tror på, at et afbalanceret skærmforbrug er en nødvendig kilde til et liv med trivsel og motivation. Dabeco tilbyder institutioner at kvalificere medarbejderne til at understøtte sunde skærmvaner til alle børn og unge

Hvad er en certificering i sunde digitale vaner?

Dansk Behandling for Computerspil- og Onlineafhængighed tilbyder institutioner en unik mulighed for at blive certificeret i sunde digitale vaner. Dette er en mulighed for at blive en institution, hvor fornuftige og afbalancerede skærmaktiviteter er i højsædet. Vi tror på, at de rette skærmrefleksioner vil vi se flere mennesker, der dyrker venskaber, sunde aktiviteter og får øget motivation og lyst til læring.

Certificeringen betyder, at institutionen i sin helhed får fokus på såvel de værdier som de skyggesider, der findes i den digitale verden. Dertil får medarbejderne på institutionen mulighed for at fastlægge en meningsfulde digitale skærmvaner der passer til lige nøjagtig deres institution. Med en certificering i sunde digitale vaner vil forældre opnå indsigt i institutionens vedtagne skærmaktiviteter.

Fokus for hele certificeringen er at værne om børns og unges mentale sundhed og deres motivation læring, sociale fællesskaber og offline fritidsinteresser.

Den certificerede institution sender således et klart signal til omverden, til brugerne, til familierne, til medarbejderne, til køber-kommuner og politikerne om, at de har en skærpet opmærksomhed på elevernes skærmforbrug.

Hvorfor vælge at blive certificeret i sunde digitale vaner?

Danske skoler og institutioner har længe bokset med, at børn og unge ikke længere vil engagere sig i såvel skolen som offline fællesskaber og interesser. Det kan være børn og unge der vælger at tage hjem efter skole for at spille computerspil i stedet for at indgå i de fysiske fællesskaber der findes i fritidsordningen. Eller børn og unge som har svært ved at komme i skole, og derfor sidder i timevis foran computeren på værelset.

Med en certificering i sunde digitale vaner vil medarbejderne blive kvalificerede til at møde de udfordringer, der kommer med børns og unges stigende skærmforbrug. Det vil sige, at medarbejderne får et indgående kendskab til skærmenes rolle i børns og unges liv – på godt og ondt. De skal desuden reflektere over skærmtider i institutionens åbningstider, billeddeling, den gode tone online, aldersmærkede spil samt alternative former for aktiviteter, online radikaliserings, krænkende adfærd plus meget mere.

Oplægsholderne består af én læge og to psykologer, der alle har et bredt kendskab til de implikationer, der er kommet af det stigende skærmforbrug.

Vi vil forsøge at få pressedækning, så institutionen vil blive kendt for at have sunde digitale vaner.

Temaer der vil indgå i certificeringen

Certificeringen i sunde digitale vaner er bygget op over seks temaer, der tilsammen frigiver plads til trivsel, fritidsinteresser og virkelige relationer samt øget motivation og læring.

Indføring i det problematiske forbrug af computerspil og sociale medier

- Institutionens medarbejdere får en introduktion til skærmens påvirkning af børn og unges mentale sundhed. De får ydermere indblik i de symptomer, man skal være opmærksom på ved problematisk forbrug af computerspil og sociale medier.

Indføring i onlineradikalisering, god tone, billeddeling og nettets mørkere afkroge

- For en række børn og unge vil de bevæge sig langt ned af nettets mørke afkroge. Her risikerer de at blive eksponeret for en lang række ubehageligheder, som det er vigtigt fagpersonalet har viden om.

Neurologiske påvirkninger af et overforbrug af computerspil og sociale medier

- Institutionens medarbejdere bliver introduceret til hjernens udvikling samt implikationerne af et stort forbrug af computerspil og sociale medier.

Samtaleteknikker målrettet mennesker med et problematisk forbrug af de digitale devices.

- Institutionens medarbejdere bliver introduceret for samtaleteknikker, der kan anvendes med forældre såvel som børn og unge, der er blevet, eller er i risiko for at udvikle et usundt forbrug af digitale devices. Derudover får medarbejderne praktiske redskaber til at hjælpe de unge til at bruge sociale medier på en mere bevidst og reflekterende måde.

Digitale mediers indflydelse på menneskets kognitive funktionsniveau og læring

- Institutionens medarbejdere bliver introduceret til evidensbaseret videnskab omhandlende digitale mediers indflydelse på menneskets kognitioner og indlæringssevne.

Hvordan refleksionerne kan leve i praksis

- Institutionens medarbejdere bliver introduceret for vigtigheden af stillingtagen ift. *skærmtider, mobning på nettet, sikre en god tone online, billeddeling, catfishing, online radikalisering, indføring af spil som er alderssvarende ift. PEGI, alternative former for aktiviteter, inddragelse af de unge og deres forældre.*
- De samlede refleksioner som institutionen har haft fokus på fremgå på institutionens hjemmeside, således at forældre og andre interessenter kan tilgå den.

Praktisk om kurset

Kurset strækker sig over 7 timer inkl. frokostpause til fagpersonalet på skolen eller institutionen. Foruden et medarbejderkursus bliver forældrene inviteret ind til et forældreforedrag om computerspil- og sociale medier. Slutteligt afholdes et foredrag for institutionens børn og unge. Certificeringen gælder i 3 år, hvorefter institutionen skal have et 2 timers brushup kursus. Institutionen får et fysisk messingskilt samt et virtuelt emblem, hvorpå følgende fremgår:

Efter aftale kan kursisterne få et diplom for deltagelse i kurset.

Kursets foredragsholdere

To psykologer og én læge står for at føre institutionen rundt i den digitale manege.

Vi glæder os til at høre fra jer!