

Digital dannelse og sunde skærmvaner

Et foredrag til fagpersoner der arbejder med børn og unge

Digital dannelse og sunde skærmvaner handler om børn og unges interesse i og evne til at løsrive sig skærmen. Børn og unges stigende tidsforbrug i de virtuelle verdener risikerer at overskygge det sunde liv med skole, fritidsinteresser, arbejde og nære relationer.

Det kan udvikle sig til en afhængighed, hvor børn og unge mister interessen for det virkelige liv, stopper med at investere i fysiske venskaber og mister sociale samt kognitive færdigheder. De virtuelle universer kan virke forførende, mens børnene deltager i dem, men de risikerer også at medføre fravær af trivselsfremme.

Danmark er det land i Europa, hvor børn og unge er mindst fysisk aktive, og samtidig er vi det land, hvor børn og unge sidder mest foran en skærm. Det har betydning for skoler og fritidsordninger, som oplever at deres elever ikke længere vil engagere sig i skolearbejde eller offline fællesskaber og interesser. Fritidsordninger har svært ved at fastholde de unge i deres aktivitetstilbud, fordi de unge hellere vil hjem og spille alene på deres værelser. Børn og unge udvikler desuden skolevægring, i en grad vi ikke tidligere har set, og som symptom herpå sidder de alene på deres værelser i timevis og spiller computerspil eller ser passivt til på deres SoMe feed.

Det mener vi ikke er fair, hverken overfor børnene, deres forældre eller lærere og pædagoger, som skal forsøge at navigere i de nye vilkår for børn og unge, med alskens onlinetilbud. Derfor er det vores fornemste opgave at klæde fagpersoner på, således I får mulighed for at forstå de virtuelle universers farverige men også bekymrende universer.

Med udgangspunkt i hjernens biologi vil læge, Cecilie Aalund Federspiel give forståelse for, hvordan hjernen påvirkes af computerspil og hvornår skærmen bliver skadelig for hjernens udvikling. Psykolog, David Madsen vil give indblik i, hvordan børn og unge påvirkes emotionelt og socialt ved et massivt forbrug af sociale medier og computerspil.

I vil blive introduceret til de virkemidler techindustrien anvender til at fastholde vores opmærksomhed. Derudover vil vi beskrive forskellige spilgenrer og hvordan computerspil hijacker børns hjerner.

Med afsæt i narrativ teori og praksis samt Acceptance and Commitment Therapy vil vi introducere til hensigtsmæssige interventioner og samtalestrategier ift. børn og unge og deres skærmvaner.

Afslutningsvist vil alle deltagere blive inviteret til refleksion over egen faglige praksis. Denne afsluttende del er faciliteret af psykolog og stifter af Dansk Behandling for Computerspil- og Onlineafhængighed, David Madsen.

Vi tror på, at vi med de rette indsatser vil vi se flere børn og unge der trives – såvel offline som online.

Vi ser frem til at høre fra jer.

