

## Forældreworkshop om børn og unges forbrug af gaming og sociale medier

Computerspil, sociale medier og børns stigende skærmforbrug risikerer at overskygge det sunde børne- og ungeliv. Der er risiko for, at det udvikler sig til en afhængighed, hvor børn mister deres interesse for det virkelige liv, stopper med at investere i fysiske venskaber og mister sociale og kognitive færdigheder. De virtuelle universer kan virke forførende mens børnene deltager i dem, men et fravær af fysisk liv medfører i sidste tristhed, angst og stress.

Det mener vi ikke er fair, hverken overfor børnene, de unge eller deres forældre. Forældre har krav på at træffe beslutninger om skærmregler på et oplyst grundlag. Derfor vil Dabeco gerne invitere til en mini-workshop, hvor læge, Cecilie Aalund Federspiel og psykolog, David Madsen giver indblik i de virtuelle universers farverige men også bekymrende universer.

Med udgangspunkt i hjernens biologi vil Cecilie Aalund Federspiel give forståelse for, hvordan hjernen påvirkes af at spille computerspil og hvornår børn og unges skærmforbrug bliver skadelig for udviklingen.

Psykolog, David Madsen vil med førende psykologisk teori og praksis give jer indblik i, hvorfor et massivt skærmforbrug har en negativ effekt på børn, unge (og voksne) psykologiske trivsel.

I vil blive introduceret til forskellige spilgenrer, ligesom vi beskrive og forklare de virkemidler den store spilindustri anvender til at fastholde vores opmærksomhed og hvordan fx Fortnite hijacker børns hjerner.

Alle forældre vil gå fra workshoppen med en række værktøjer og anbefalinger til at etablere sunde skærmvaner for deres børn.

Vi vil svare på spørgsmål som:

Bør man indføre faste skærmtider? Hvor længe må børn og unge sidde foran en skærm? Hvad betyder skærmforbrug for børn og unges indlærings- og kognitive evner? Hvad er forskellen på virtuel og fysisk leg? Hvordan påvirker skærme børn og unges sanselige verden? Hvad betyder skærmtid for børn og unges søvn?

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

*Vi ser frem til at høre fra jer.*

[www.dabeco.dk](http://www.dabeco.dk)  
[kontakt@dabeco.dk](mailto:kontakt@dabeco.dk)

T: 31497075

Borgergade 38, st. tv.  
1300 Kbh. K

<https://www.twitch.tv/psykologendabeco>

