

Forslag til foredrag for undervisere og andre fagpersoner

At huske det betydningsfulde i en digital tid, er en vigtig forudsætning for at udleve et liv med plads til trivselsfremmende og sunde aktiviteter og relationer. Det gælder i skolen og hjemme i familierne. Derfor handler sunde skærmvaner også om evnen til at løsrive sig skærmen, da tiden brugt digitalt ofte kan overskygge det sunde liv med skole, fritidsinteresser, arbejde, og tæt tilknytning til sine 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.

Men de mange skærme har også en helt lavpraktisk betydning for lærere og pædagoger, som kan opleve at eleverne "skærmer" sig lærerne. Lærerne kan få en oplevelse af, at deres undervisning virker uinteressant, og at de konstant er udfordret af techindustriens farverige universer.

De mange skærme har betydning for skoler og fritidsordninger, som oplever at deres elever ikke længere vil engagere sig i skolearbejde. I frokostpausen og frikvartererne er der stille - hver elev sidder med en skærm, hvilket koster på vitale dele af det dannelsesprojekt skolen ofte ønsker at tilbyde.

Fritidsordninger har svært ved at fastholde de unge i deres aktivitetstilbud, fordi de unge hellere vil hjem og spille alene på deres værelser eller scrolle på deres TikTok feed. 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 digitale medier. Psykolog, David Madsen vil give indblik i, hvordan vi kan forstå børn og unges digitale liv.

I vil blive introduceret til de virkemidler techindustrien anvender til at fastholde vores opmærksomhed.

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.

Vi vil med dette oplæg tilbyde refleksioner ift. hvad der sker når et menneske mister kontakten til skolen, mister den fysiske kontakt til sine jævnaldrende, og kan det digitale medieforbrug forklare den stigning i psykisk mistrivsel vi er vidne til i øjeblikket.

Vi vil i samarbejde med jeres skole sikre at børn og unges tid, nærvær og opmærksomhed IKKE sælges som en vare på et ureguleret marked. Vi vil give friheden tilbage til børnene og de unge, således de igen kan udleve det liv de selv ønsker og ikke det liv techindustrien ønsker.

Mange venlige offline hilsner

Teamet i Psykolog- og lægehuset, Dabeco

En socialøkonomisk virksomhed.

