

## Foredrag til unge i udskoling eller på gymnasier

Unge forbrug af sociale medier og computerspil har aldrig været højere. Det har stor betydning for deres sociale samvær med hinanden og med familien, skolen og fritidsinteresser.

Det digitale liv udspiller sig hele tiden i de unge menneskers liv, og man kan derfor sige, at det digitale og det virkelige er dynamisk vævet sammen for unge mennesker.

I den medicinske verden siger man, at al medicin der har en virkning, også har en bivirkning. Overfører man denne analogi til unges liv betyder det, at unges digitale liv også har bivirkninger.

Foredraget tilbyder indblik i hvorfor det digitale liv har negativ effekt menneskers psykologiske og fysiske sundhed samt det kognitive funktionsniveau. Dette gøres med udgangspunkt i førende psykologiske teorier og neurobiologisk forskning.

Foredraget tilbyder desuden eksempler på, hvordan teknologibranchen anvender algoritmer og virkemidler til at fastholde mennesker i deres app eller spil, hvordan vi tror at vi er forbrugere, men faktisk er produktet og hvorfor man pludselig ikke kan motiveres for andet end endnu et afsnit af sin yndlingsserie på Netflix.

Det hele er godt krydret med praksiseksempler fra Dabecos psykologiske praksis. Alt sammen fortalt på en spændende, forståelig og underholdende måde.

Den primære agenda med dette foredrag er at inddrage og engagere eleverne, således de selv kan reflektere over, hvordan de kan skabe sunde skærmvaner for dem selv og deres klasse.

Der vil blive drøftet følgende:

- Hvad sker der i dit sind når sociale medier og computerspil bliver underholdning som frarøver dig muligheden for at være sammen med dine venner i den fysiske verden?
- Hvornår stiller sociale medier eller computerspil sig i vejen for, at du får gjort de ting, som også er vigtige for dig?
- Hvordan er teknologien bag sociale medier og computerspil designet, og hvis skyld er det, at man pludselig finder sig selv flere timer senere foran Netflix?
- Hvad betyder al den skærm for hjernens udvikling?
- Hvornår øger de virtuelle verdener din livskvalitet og hvornår frarøver den din livskvalitet?

Dette foredrag er oplagt for lærere at bruge i forbindelse med en skoles digitale dannelse eller som del af psykologiundervisningen.



[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>