

Til unge i udskoling eller gymnasier

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. 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, herunder sin familie og gode venner.

Den digitale industri er udgjort af en lang række Adtech virksomheder. Alt fra sociale medier til gamingindustrien tjener deres penge ved at sælge brugerens data. Dvs. viden om brugerens interesser, køn, socioøkonomisk status etc. Denne viden sælger platformene videre til tredjeparts virksomheder som derfra kan målrette annoncer og reklamer til lige netop den målgruppe de ønsker.

For at kunne høste mest mulig viden om brugeren kræver det, at brugeren bruger mest mulig tid på lige netop deres platform, og derfor er der i samtlige spil og sociale medier installeret en lang række velimplementerede fastholdelsesdesigns.

Og det har en pris.

Danmark er ifølge Institut for Folkesundhed det land i Europa, hvor børn og unge er mindst fysisk aktive, er mindst fysisk-sammen efter skole og samtidig er vi det land, hvor børn og unge sidder mest foran en skærm.

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.