

## Nyhedsbrev nr. 3 - november 2020

### Vane eller ...?

I dette skoleår har jeg holdt oplæg på 15 forældremøder. Den røde tråd er; Forældre er bekymrede for børns brug af skærme. Bekymringen er reel. Om lidt bliver gaming-verdenen forandret for altid. To nye Xbox-konsoller, Xbox Series S og X, lanceres den 10. november 2020. Sammen med PlayStation 5 den 19. november. Det bringer konsol-gamingen ind i en helt ny æra. Udsigten til nye spil vil for nogle forældre betyde flere udfordringer i.f.t børns skærmvaner.

"TikTok piger", "gamer-drenge" eller unge som "trækker vejret" gennem digitale medier. Same-same! Familier udfordres! Timerne hvor vores børn og unge ikke gamer, YouTuber eller "TikTok'er", skal ikke være sur ventetid. Vi skal tilbyde fysiske sociale alternativer. Vi skal gå foran og ikke gribe ud efter vores devices, så snart en ledig stund opstår. Børnene gør hvad vi gør.

Læge og forfatter Imran Rashid deler forældres bekymring; *"Børn og voksnes forbrug af digitale medier er for mig at se en af de største trusler mod vores sundhed – overhovedet. Vores hjerner har vænnet sig til at søge konstant distraktion. Den kræver underholdning hele tiden"*.

Sundhedsstyrelsens 6 anbefalinger for skærmtid til forældre med børn mellem 0-15 år:

<https://www.sst.dk/da/Opgaver/Forebyggelse/Indsatser/Fokusomraader/Sundhed%20og%20digitale%20medier/Skaermbrug%20%2015%20aar>

Tech-giganterne har designet indholdet sådan, at *DU* drives af forventningen om, at der sker noget spændende om lidt. Hvis vi hele tiden giver efter for vores lyster, så bliver vores hjerner lyststyret og trænes kun til at gøre det, den føler for. Den trang udkonkurrerer det mere pligtstyrede. Det giver mindre plads til det fysiske, sociale liv. Hvis ikke vi forældre byder på alternativer, så vil vores børn konstant søge derhen, hvor belønningen venter. Her finder hjernen selv vej.

Medier kan godt lide at fremstille mennesker som ofre for tech-giganternes design og algoritmer. Vi er ofre for Facebook! Hvis vi er det, så må vi vente på at nogen fjerner dem. Men det sker nok ikke. I sidste ende er det os, der vælger at bruge dem. Vi vælger og handler. Vi er ikke hjælpeløse hjerner lukket inde i en digital labyrint.

De digitale fristelser er kommet for at blive. Hjælp hinanden til gode digitale vaner. På den måde skaber vi også plads til det gode analoge liv – midt i en digital tid.

Dennis Lindholm Nielsen – Digital dannelses- og trivselskonsulent

Det Gule Team - Bornholms Regions Kommune

[Dennis.lindholm.nielsen@brk.dk](mailto:Dennis.lindholm.nielsen@brk.dk) - 30180539