



©Konsulthuset Bråby

Præsentation

Johny Kristensen

35 års erfaring i arbejde med børn,
unge og familier

Soc. Pæd.

Diplom uddannelse - Familieterapi

Diplom uddannelse - Ledelse

Supervisor Uddannet

Uddannet i mentaliserende og
narrative metoder

Hypnoterapeut og hypnotisør

Mastergrad, Århus universitet, Trivsel
og ressource psykologi



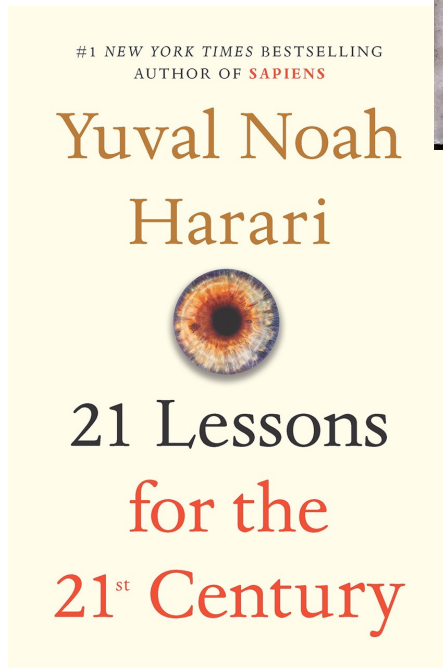
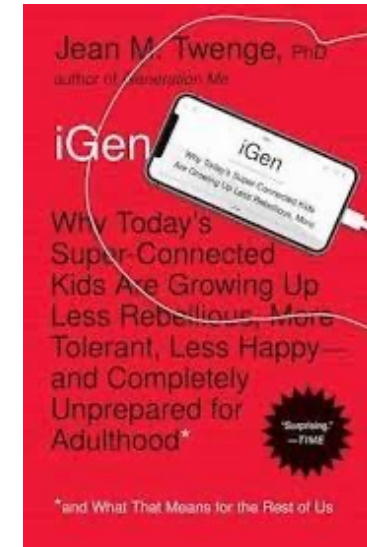
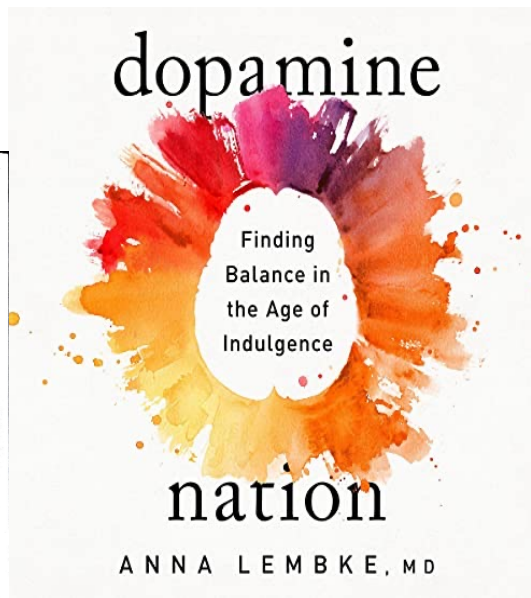
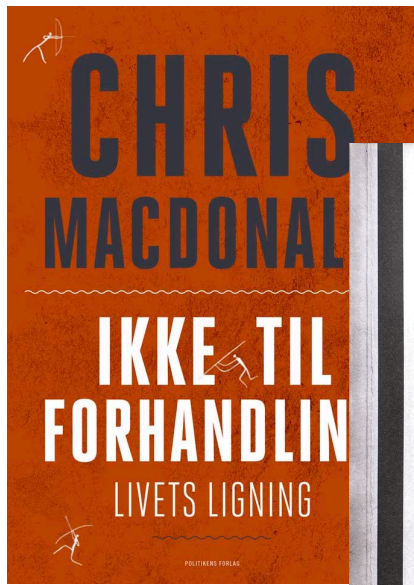
Den digitale sum - Hvordan kommer vi op af den?

Hovedpointe fra dagen:

Hvad ved vi?

Hvem har også ansvaret?

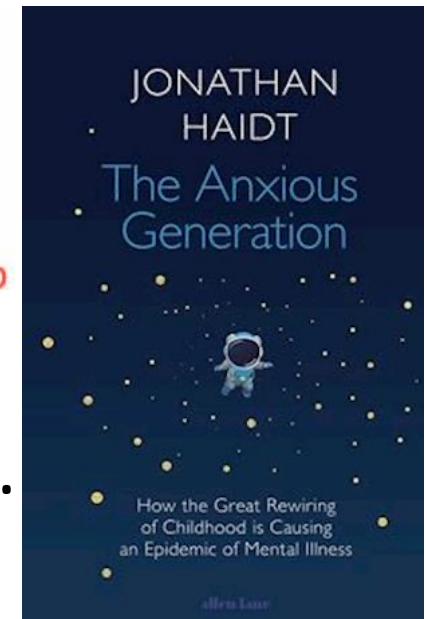
Hvad gør vi?



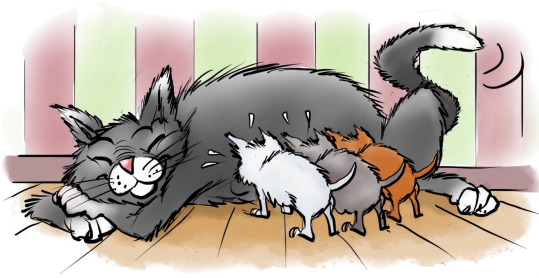
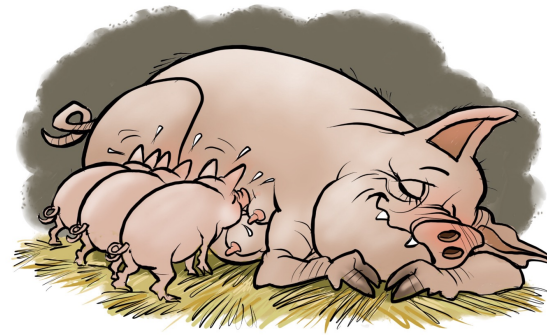
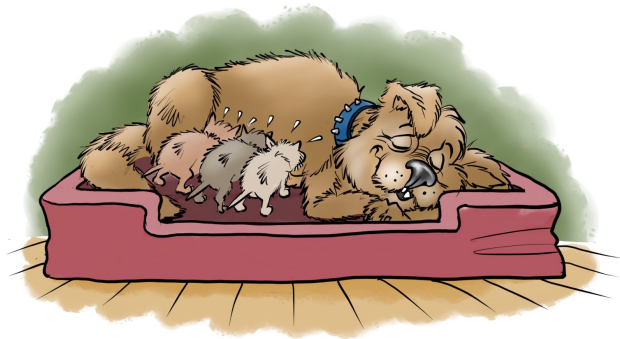
VIVE

DET NATIONALE FORSKNINGS- OG ANALYSECENTER FOR VELFÆRD

...og meget mere...



Hvad ved vi?



Copyright Konsulthuset Bråby

Sundhedsstyrelsen

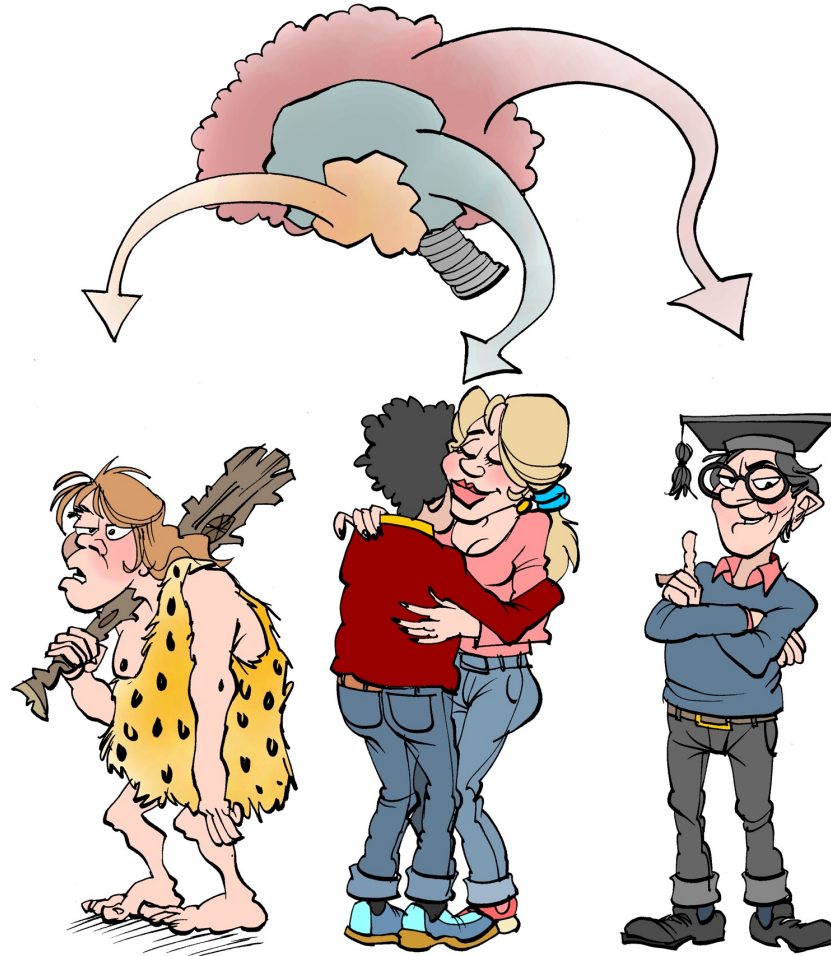
- I 2023 udkom den amerikanske regerings sundhedsrådgivere med en litteraturgennemgang som viser, at der er grund til bekymring, i forhold til et højt forbrug af sociale medier blandt børn og unge.
- Det handler bl.a. om, at jævnligt højt forbrug af digitale sociale medier kan bidrage til ændringer i udviklingen af området amygdala i hjernen, som er vigtig for udvikling af emotionel læring og adfærd, og den prefrontale cortex, som er vigtig i forhold til impuls kontrol og følelsesregulering og udvikling af social adfærd.

<https://sst.dk/da/fagperson/forebyggelse-og-tvaergaende-indsatser/mental-og-digital-sundhed/skaermbrug>

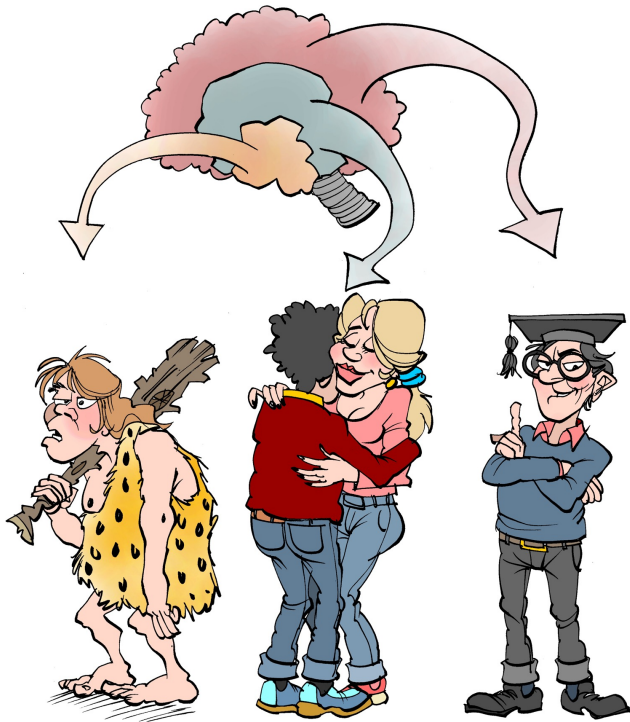
Den tidlige kontakt og relationsdannelse



Neuroaffektiv udviklingspsykologi



Neuroaffektiv udviklingspsykologi



De neuroaffektive kompasser

Det præfrontale kompas



Det limbiske kompas



Det autonome kompas



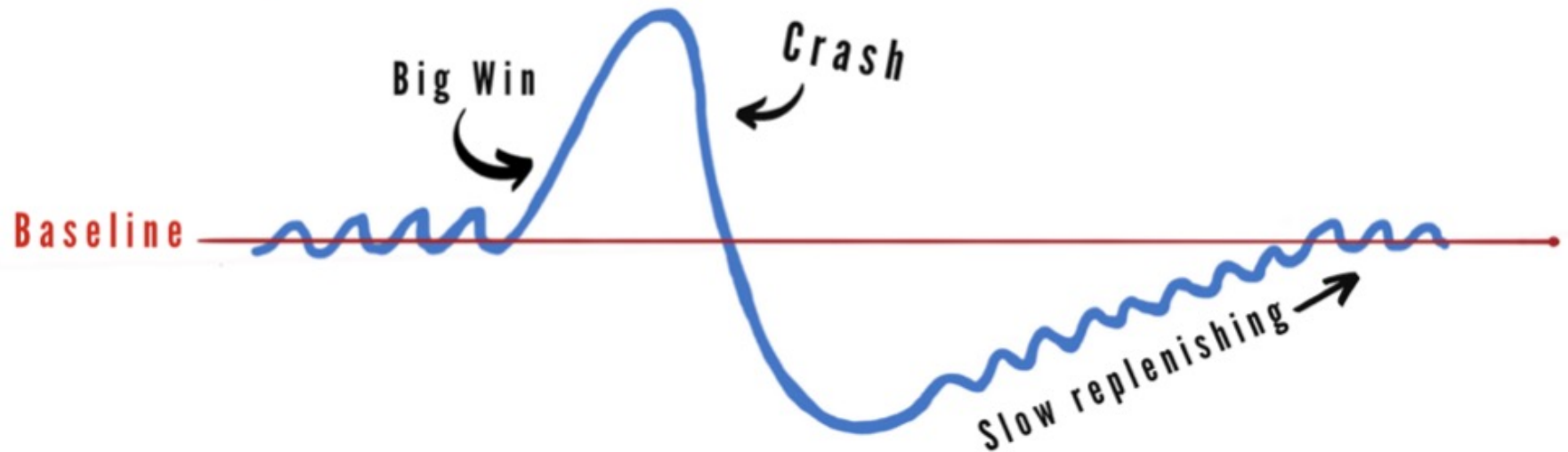
Neuroaffektiv Øvelse

Lytte på tre forskellige måder:

1. Lytte aktivt, øjenkontakt, imødekommende i mimik/kropsprog
2. Afvigende, uopmærksom, ukoncentreret, urolig, småt med øjenkontakt.
3. Still face – ingen mimik, ingen reaktion, ingen øjenkontakt.

Anna Lembke - Dopamin balance

THE DOPAMINE CURVE



Hvem har ansvaret og opgaven ?

- Tech firmaer
- Samfund og politikere
- Forældre og fag professionelle



Hvad arbejder tech industrier (også) på ??

- Fastholdelses algoritmer – mere af det samme
- U-endelighedsscroll
- Høj arousal, farlighed og angst.
- Datahøst
- Opmærksomheds økonomi
- Manipulative psykologiske mekanismer og metoder



Det politiske niveau

- EU – lovgivning
- Lovforslag i danmark – Imran Rachid M.fl

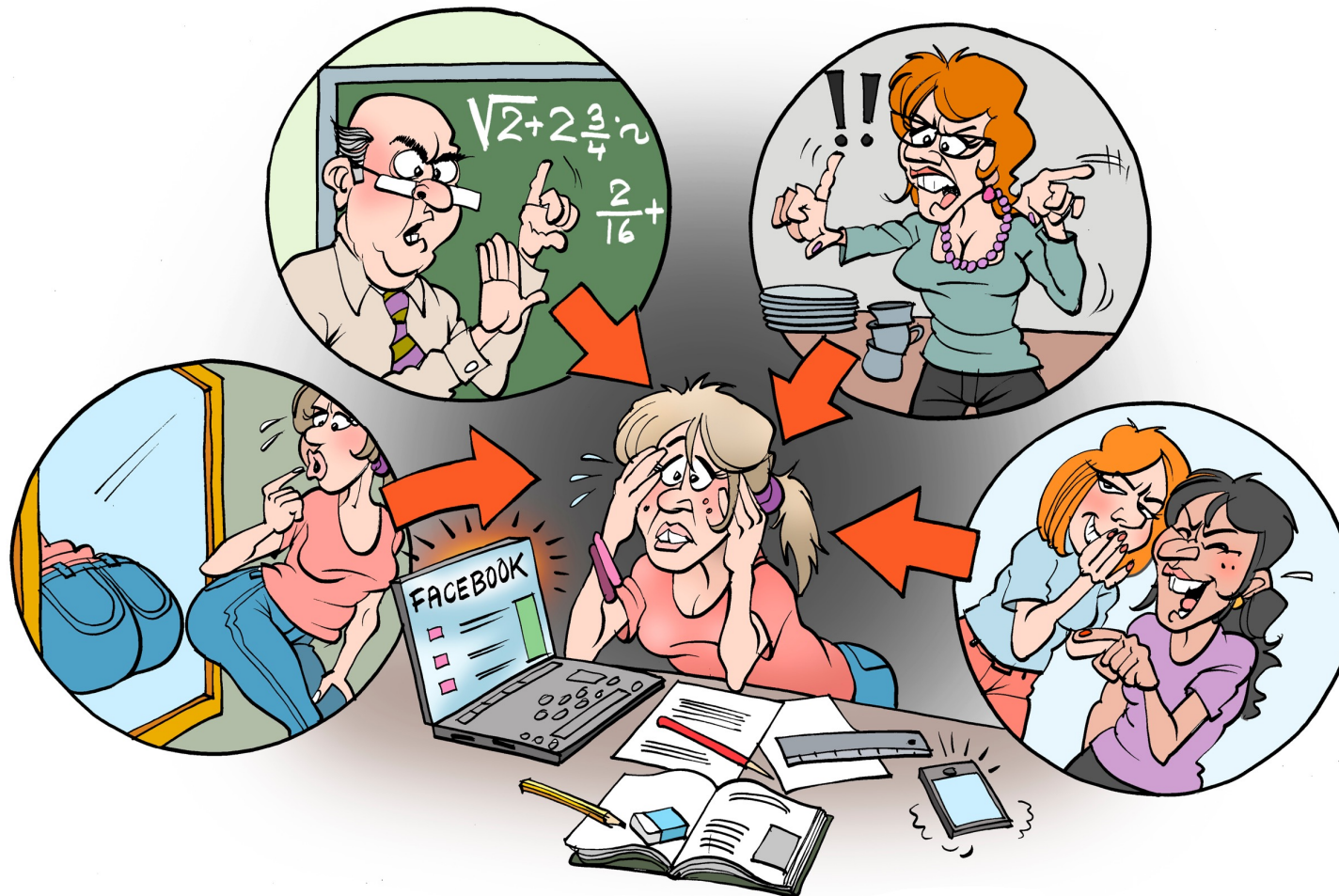
Falder sammen med ”det grænseløse forældreskab”

Maria Ørskov Akselvoll



- Udearbejdende forældre
- Grænseløst arbejdsmarked
- Konkurrencestatslig logik ift. opdragelse
- Præstations-/risikosamfund
- Dagtilbud og sundhedspleje
- Forældredeterminisme
- Alt i alt – et massivt pres

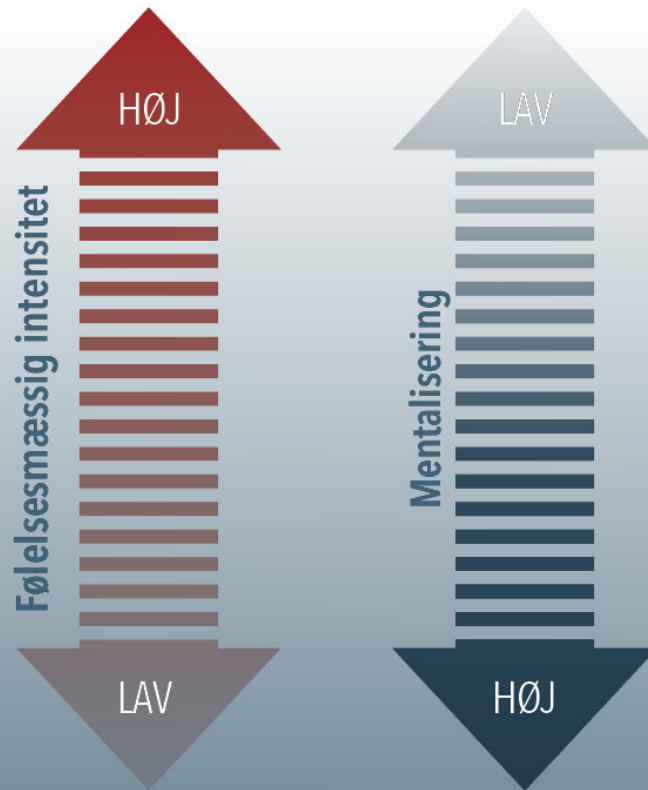
Perfekthedskultur og præstationssamfund



Hvad kan vi gøre



MODEL - Interventionsspektrum | (iflg. Janne Østergaard Hagelquist)



Støttende og empatisk

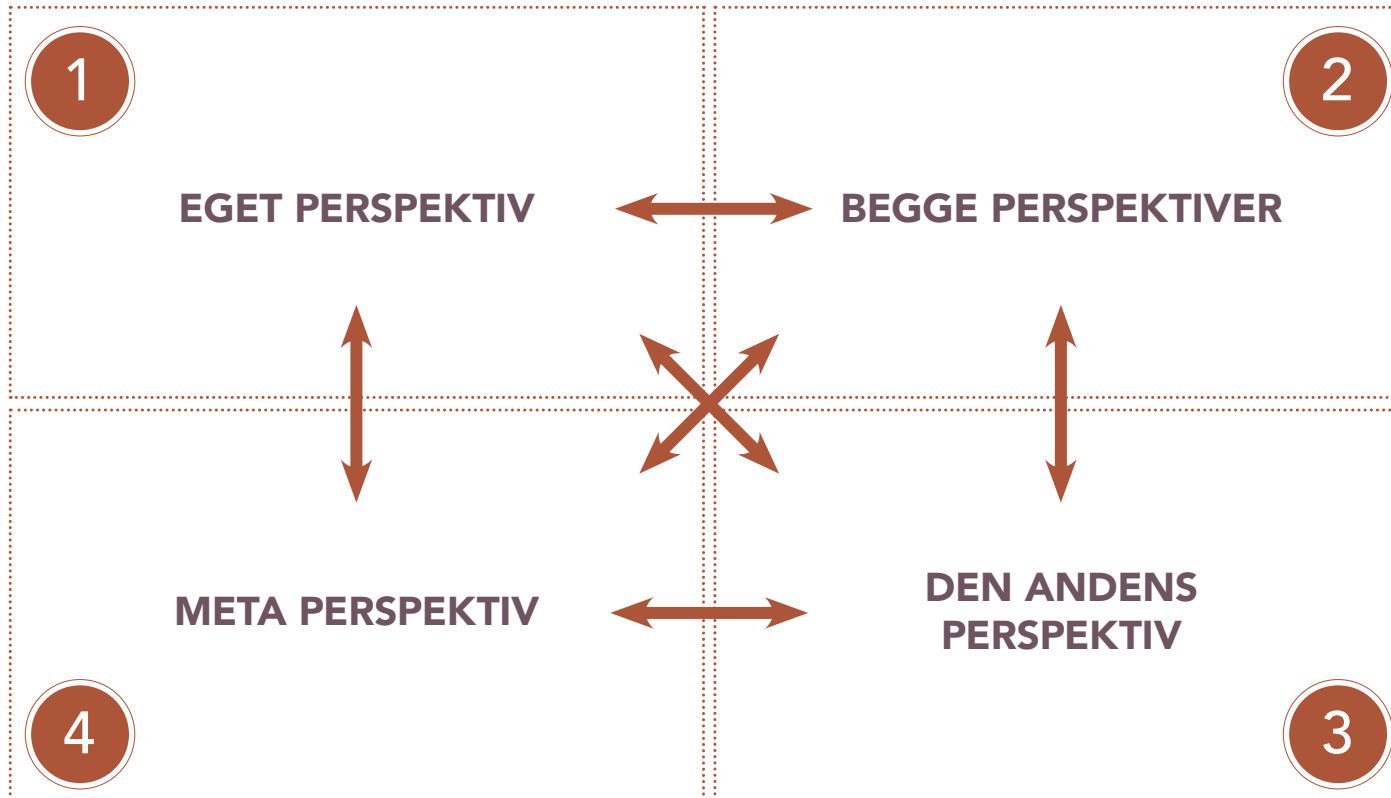
Udforskning (og udfordring)

Basal mentalisering

Mentalisering af relationen

Når følelsesintensiteten er høj er mentaliseringskapaciteten lav og modsat.

LYTTENIVEAUER



LYTTENIVEAUER – WWW.KONSULENTHUSET-BRAABY.DK

AULA og den nærmeste kreds

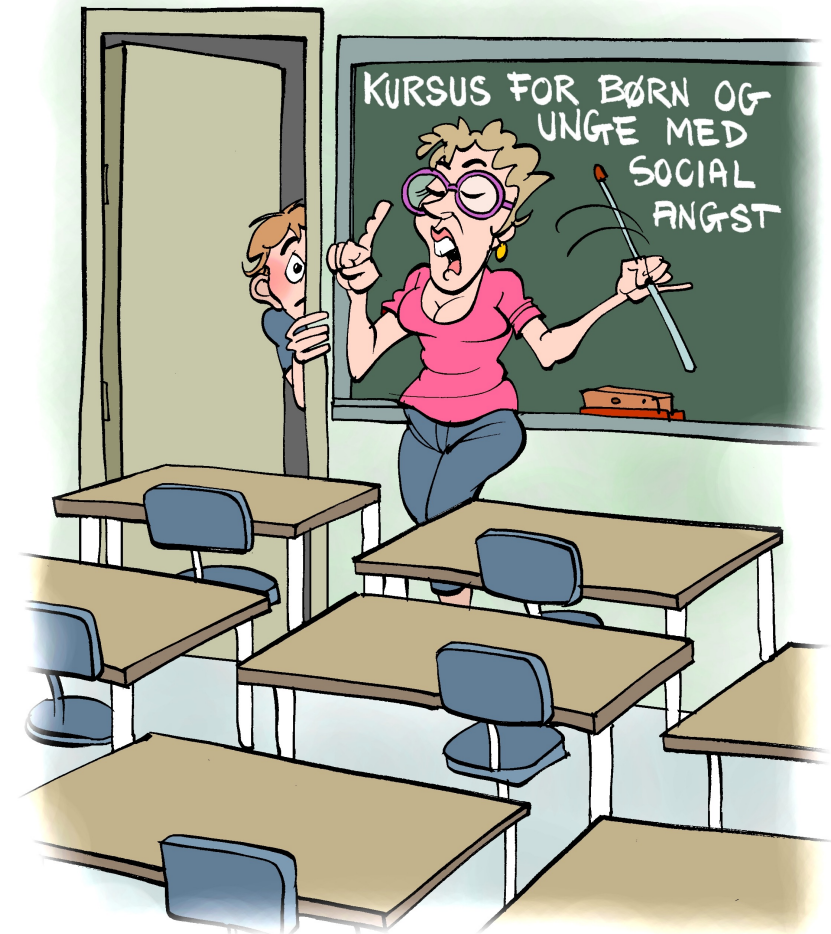
Samarbejde med "flokken"

- Vi er flokdyr, så det er nemmere at lave forandringer og udholde hvis vi er sammen om det.



SDT og Mening

- Autonomi
- Kompetence
- Samhørighed
- Meningskabelse



Anna Lembke

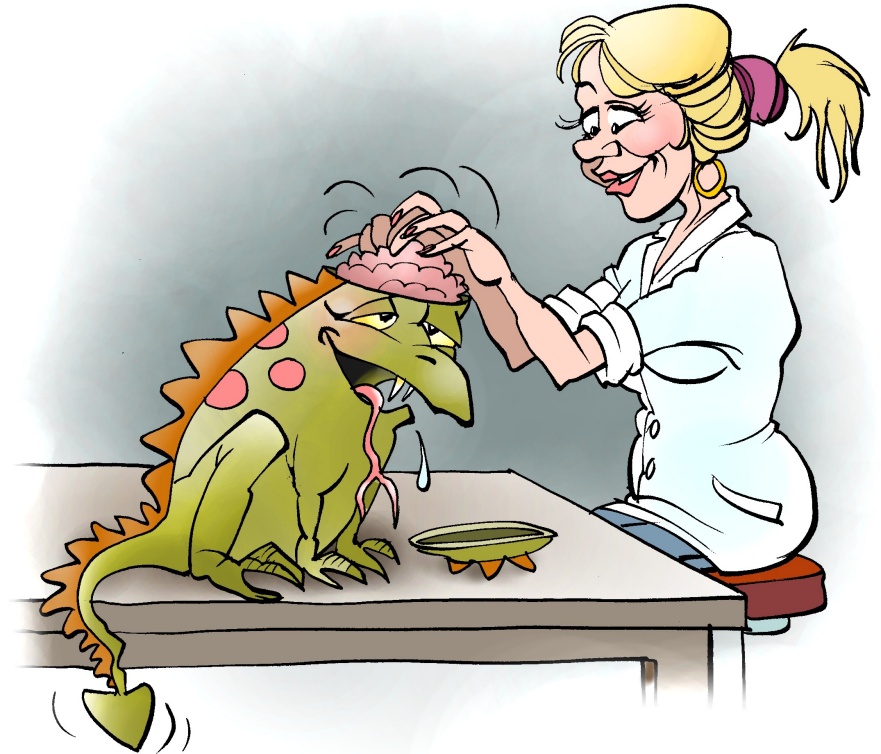
Mulige interventioner

Gem væk

Skab oplevelser på
fornøjelse og smertesiden

Sæt tid til at prøve på det?

Op til 4 uger for at
balancere pga. dopamin
niveauet



Anbefalinger J. Kristensen

- Børn under tre år – ingen skærm
- Børn over tre år til seks – kun skærm med voksne
- Seks år og op til teenager – 1 time dagligt
- Teenagere – 2 timer dagligt. Motiver dem til andre aktiviteter
- Begræns brug af skærm når børn og voksne er sammen – vær sammen!
- Måltider indtages sammen og uden skærme
- Vær den gode rollemodel
- Interesser og snak med dit barn om det digitale liv
- Sæt tydelige grænser og accepter konflikter
- Samarbejd med venner, skole, fritidsklubber om nogenlunde ens regler
- Udhold at dit barn ”er bagud” med digital uddannelse – det kommer de efter med intuitive spil og læringsportaler.

Anbefalinger

Michel Desmurget

Fokuser på kvaliteten af skærmbrug frem for kun kvantitet, med vægt på uddannelsesmæssigt indhold over underholdning. Reducer passive skærmaaktiviteter såsom at se tv og spille ikke-uddannelsesmæssige videospil. Fremhæv vigtigheden af fysisk aktivitet og reel interaktion som modvægt til skærmbrug.

Verdenssundhedsorganisationen (WHO)

Ingen skærmtid for børn under 1 år.
Begræns skærmtid til 1 time pr. dag for børn mellem 2 og 4 år, idet mindre skærmtid er bedre.
Prioriter aktiv leg og fysisk aktivitet for bedre fysisk og mental sundhed.

Danske sundhedsmyndigheder

Følg nationale vejledninger om skærmbrug, som ofte er baseret på en balance mellem aktivitet og hvile. Integrer skærmtid som en del af en sund livsstil, der inkluderer fysisk aktivitet, social interaktion og tilstrækkelig søvn.

Jean Twenge

Vær opmærksom på sammenhængen mellem skærmtid og mental sundhed, specielt hos teenagere. Begræns brugen af sociale medier til at forebygge negative påvirkninger på selvværd og angst.

Camilla Mehlsen

Tilgå skærmtid med fokus på mediemodenhed og kritisk tænkning frem for strikte begrænsninger. Fremhæv vigtigheden af dialog omkring indhold og brugen af digitale medier i familiens dagligdag. Vær opmærksom på spil og sociale medier der tænker i fastholdelsesalgoritmer, belønninger, og skadeligt indhold generelt

Anna Lembke

Behandl overdreven skærmbrug som enhver anden afhængighed, med fokus på afvænning og genoprettelse af balance. Fremhæv vigtigheden af "digitale detox"-perioder for at genoprette en sund brug af teknologi.

Jonathan Haidt

Advarer mod de sociale og psykologiske effekter af sociale medier på unge, især unge piger. Anbefaler forældre og opdragere at udskyde adgang til sociale medier og smartphones så længe som muligt.

Farvel og tak 😊

- Facebook
- www.konsulenthuset-braaby.dk
- Mail gerne – spørgsmål m.m.

Johnny

....og husk ;-)

- *Foredrag*
- *Kurser*
- *Supervision*
- *Oplæg for forældre*
- *Oplæg for unge*
- *Temadage*
- *Workshop*

