FRÉ MIND

Klinisk psykolog · Roskilde og online

UNDERVISNINGSFORLØB TIL EFTERSKOLER

DIGITAL FRIHED

Hvem styrer hvem – de unge eller teknologien?

Et praksisnært undervisningsforløb til efterskoler, der giver både elever og medarbejdere viden, forståelse og konkrete redskaber til en sundere digital kultur.

Hvorfor er TikTok så svært at lukke?

Hvorfor føles det vigtigt at holde sin Snapchat-streak?

Hvorfor tager man telefonen op uden egentlig at have besluttet sig for det?

Mobiltelefoner, sociale medier, gaming og AI er en naturlig del af unges hverdag. Men teknologien er ikke altid designet med vores trivsel for øje. Bag de digitale brugerflader ligger avanceret adfærdsdesign, der udnytter psykologiske mekanismer til at fastholde vores opmærksomhed og få os til at vende tilbage – igen og igen.

Men hvordan lærer vi unge at tage styringen over deres teknologi, når teknologien samtidig er designet til at fastholde dem?

1 · TIL LÆRERE OG PÆDAGOGISK PERSONALE

Forstå adfærden – og bliv bedre rustet til at håndtere den.

Hvorfor har nogle elever så svært ved at lægge telefonen? Hvad sker der, når adgangen begrænses? Og hvordan kan vi møde den digitale ungdom med modenhed og vise vejen til en sundere kultur?

MEDARBEJDERNE FÅR:

- Viden om afhængighedsmekanismer, problematisk tech-brug og digitalt adfærdsdesign.
- Forståelse af de psykologiske og sociale mekanismer bag elevernes digitale vaner.
- Indsigt i sammenhængen mellem teknologi, følelsesregulering og fællesskaber.
- Konkrete anbefalinger til forebyggelse, rammesætning og håndtering af problematisk mobilbrug.
- Redskaber til at understøtte en fælles, bæredygtig digital kultur på skolen.

OPLÆGGETS INDHOLD

1 **Den digitale ungdom – teknologiens plads i efterskolelivet**
Teknologi som socialt fællesskab, underholdning og redskab · Særlige udfordringer i efterskolemiljøet

2 **Når brug bliver problematisk – forståelse af tech-afhængighed**
Afhængighed, vaner og problematisk brug · Belønningssystemer, motivation og selvregulering · Risikofaktorer og tegn på mistrivsel

3 **Hvis telefoner er løsningen – hvad er så problemet?**

4 **Designet til at fastholde – psykologien bag digitale brugerflader**
Adfærdsdesign, nudging og dark patterns · Sociale belønninger, notifikationer og uendelige feeds · Hvordan design påvirker adfærd og vanedannelse

5 **Hvad sker der, når mobilen fjernes?**
FOMO, rastløshed, modstand og følelsesregulering · Mobilen som tryghedsstrategi og social adgangsbillet · Forståelse af elevernes reaktioner

6 **Faglighed frem for synsninger**

7 **Fra kontrol til kompetence – pædagogisk håndtering**
Rammesætning, mobilregler og relationsarbejde · Konfliktnedtrapning og motiverende samtaler · Individuelle hensyn og fælles forventninger

8 **En sund digital kultur på efterskolen**
Fælles pædagogisk retning · Forebyggelse frem for brandslukning · Konkrete anbefalinger og handlemuligheder i hverdagen

2 · TIL ELEVERNE

Lær at gennemskue teknologien – og tag kontrollen tilbage.

Hvorfor er TikTok så svært at lukke? Hvorfor føles det vigtigt at holde sin Snapchat-streak? Og hvorfor tager man telefonen op uden egentlig at have besluttet sig for det?

GENNEM ET IKKE FORDØMMENDE, INVOLVERENDE OPLÆG LÆRER ELEVERNE:

- Hvordan apps og sociale medier bruger psykologisk adfærdsdesign til at fastholde opmærksomheden.
- Hvordan belønning, vaner og afhængighedslignende mekanismer fungerer.
- Forskellen mellem at bruge teknologi bevidst og at blive styret af automatiske vaner.
- Hvordan man ændrer vaner og designer sine digitale omgivelser, så de understøtter egne mål.
- Hvordan man sammen skaber en digital kultur med plads til både teknologi, nærvær og fællesskab.

OPLÆGGETS INDHOLD

1 Er det dig eller din telefon, der bestemmer?

Hvorfor er det så svært at lægge mobilen? · Hvornår hjælper teknologien dig – og hvornår styrer den dig? · Refleksion over egne digitale vaner

2 Hacket! – Psykologien bag apps og brugerflader

Likes, streaks, notifikationer og uendelige feeds · Belønning, forventning og vanedannelse · Dark patterns og manipulerende adfærdsdesign · Hvordan techvirksomheder tjener penge på din opmærksomhed · Algoritmer, personalisering og engagement · Hvad betyder det, at noget er designet til at fastholde dig?

3 Afhængig eller bare forbruger?

Forskellen på interesse, vane og afhængighed · Kontroltab, konsekvenser og funktion · Teknologi som redskab frem for afhængige responser · Hvorfor bliver mennesker afhængige?

4 Hvorfor gør vi det, selv når vi ikke vil?

Dopamin – autopilot, kedsomhed · Følelsesregulering · Sociale forventninger · Hvor har vi lært det fra? Social læring · Mennesket tager den nemmeste vej · Hvordan vaner opstår og vedligeholdes

5 Hack dine egne vaner

Konkrete teknikker til vaneændring · Design din telefon, så den arbejder for dig · Friktion, notifikationer, miljødesign og nye rutiner

6 Digital frihed – en sund tech-kultur, vi selv skaber

Hvilke digitale normer ønsker vi på efterskolen? · Hvordan kan vi hjælpe hinanden uden at kontrollere hinanden? · Fælles aftaler og personlige eksperimenter

FRÉ MIND

Klinisk psykolog · Roskilde og online

Hvorfor vælge FréMIND?

Hos FréMIND tilbyder vi et samlet undervisningsforløb, hvor både elever og medarbejdere får indsigt i teknologiens psykologiske mekanismer og konkrete redskaber til at skabe forandring.

Psykologfaglig tyngde

FréMIND er stiftet af en autoriseret psykolog med mere end 10 års erfaring inden for afhængighedspsykologi, herunder både rusmiddel- og adfærdsafhængighed.

Praksisnær forståelse

Vi kombinerer psykologfaglig viden om afhængighed, motivation og adfærdsændring med en praksisnær forståelse af de udfordringer, som teknologi skaber i unges hverdag.

Ingen løftet pegefinger

Undervisningen er ikke en løftet pegefinger om skærmtid. Den giver eleverne indsigt i de mekanismer, der påvirker deres valg, og medarbejderne konkrete redskaber til at understøtte forandringer.

Fælles udgangspunkt

Når elever og medarbejdere får den samme forståelse, får skolen et fælles udgangspunkt for at skabe en sund digital kultur.

Målet er ikke at gøre de unge skærmfri.
Målet er at gøre dem mere frie i deres valg.

Giv eleverne mere end mobilregler. Giv dem kompetencer til livet.

Kontakt FréMIND for at høre mere om et samlet forløb til jeres efterskole.

www.fremind.dk →

[TELEFON] · [E-MAIL]

FréMIND – Psykologi, der virker i hverdagen.