

Ungmennni virkjuð til samskipta í gegnum tölvuleik

Soffía Elín Sigurðardóttir sálfræðingur

Sentia Sálfræðistofa

Sjálfstyrkur ehf

www.sentia.is www.sjalfstyrkur.is



Fyrirlesari

- Soffía Elín Sigurðardóttir sálfræðingur
- Skóla og þroskasálfræðingur frá Ástralíu MA
- Sentia Sálfræðistofa www.sentia.is
- Greiningar- og meðferðarvinna barna, unglunga og ungmenna
- Starfsreynsla
 - Sálfræðingur Barnaverndar Reykjavíkur
 - Skólaskrifstofa Garðabæjar og Breiðholts
 - Stundarkennari við Háskóla Reykjavíkur
 - Grunnskólar og sálfræðiklíník í Sydney Ástralíu
- Námskeið
 - Sjálfstyrkur
 - Nexus Noobs



Tölvunotkun

- Rannsóknir á tölvunotkun og tölvuleikjanotkun
 - Neikvæð viðfangsefni
 - Misjafnar mælingar á ólíkum breytum
 - Skjánotkun
 - Tölvuleikjaspilun
 - Tölvunotkun í skólaaðstæðum
- **Neikvæð sýn á tölvunotkun barna og ungmenna**





Tölvunotkun

- Rannsóknir á tölvunotkun og tölvuleikjanotkun
 - Neikvæð viðfangsefni
 - Misjafnar mælingar á ólíkum breytum
 - Skjánotkun, tölvuleikjaspilun, tölvunotkun í skólaaðstæðum
 - **Vantar langtímarannsóknir**
 - **Aðrar áhrifabreytur**
- Neikvæð sýn á tölvunotkun barna og ungmenna









2020-

- Tækni og þróun
 - Daglegt líf
- Hegðun fjölskylda breytist
 - Aukin viðvera heima
 - Streita
 - Ný bjargráð
 - Skemmtun, afþreying
- Treyst enn frekar á tæknina
 - Sinna vinnu
 - Sinna skóla
 - Eiga í samskiptum
 - Viðhalda vináttum
 - Sinna áhugamálum

So this was a Zoom call the whole time...



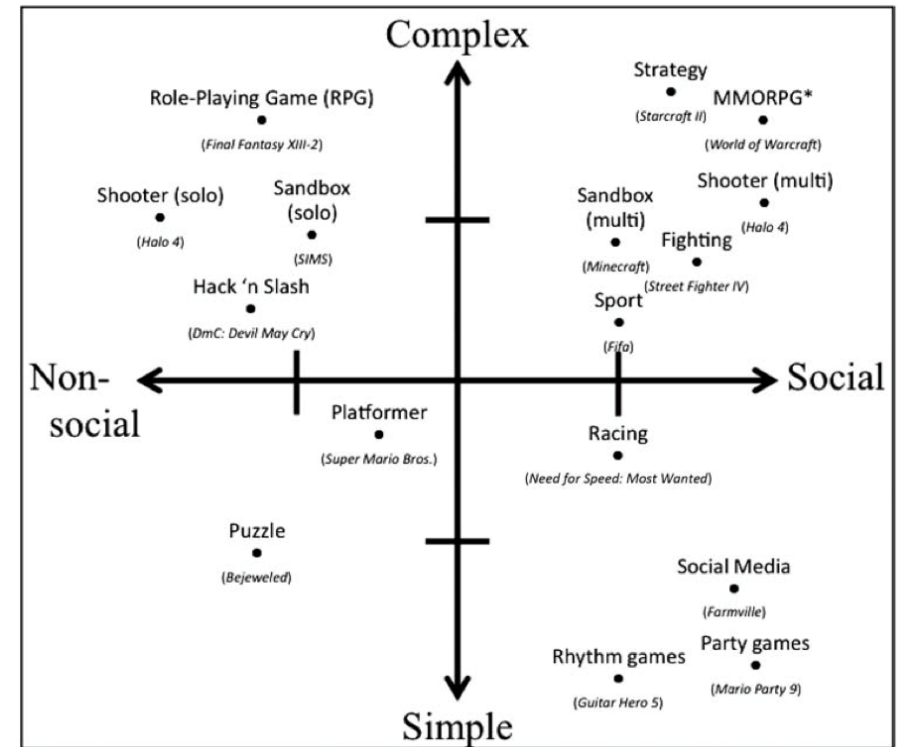
Tölvunotkun

- Virkni í tölvum
 - Spila einsamalt ótengt
 - Spila með félögum
 - LANA
- Líðan og tölvuleikjaspil
 - Bjargráð?
 - Flótti?
- Frami í tölvu/leikjum



Kostir tölvuleikja

„Perhaps the biggest difference in the characteristics of video games today, compared to their predecessors of 10 to 20 years ago, is their pervasive social nature. Contrary to stereotypes, **the average gamer is not a socially isolated**, inept nerd who spends most of his (or her) time alone loafing on the couch. Over **70% of gamers play their games with a friend**, either cooperatively or competitively.”

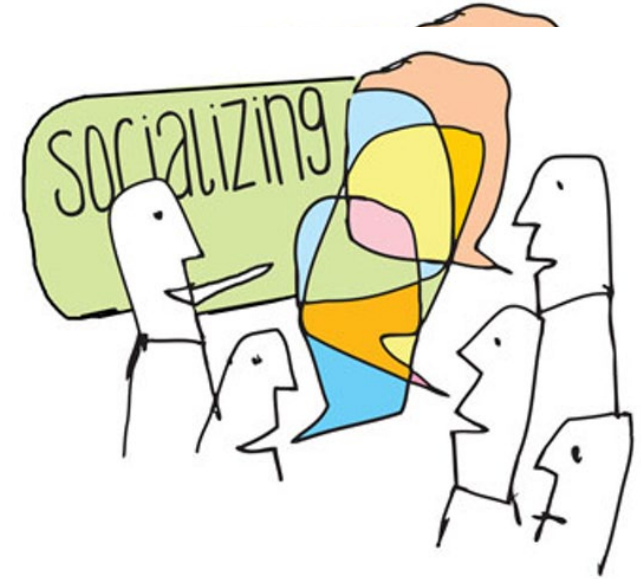


Granic, I., Lobel, A. & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games (American Psychologist).



Félagsþroski

- Þróast snemma í æsku í gegnum leik og samskipti
- Við fáum við vísbendingar um:
 - Svipbrigði
 - Líkamshegðun (body language)
 - Augnsamband
 - Líkamstellingu og tjáningu
 - Raddblær
- Þróa samkennd, samúð og að lesa fólk
- 10-24 ára mikilvægur tími



Félagsfærni á netinu

- Á netinu förum við á mis við þessa þætti
 - Svipbrigði
 - Líkamshegðun (body language)
 - Augnsamband
 - Líkamstelling og tjáning
 - Raddblæ
- Fáum þess í stað vísbendingar í gegnum:
 - Skrif (reynir minna á)
 - Getum undirbúið okkur
 - Tilfinningatjáning með emoji
 - Styttri samskipti og orð



Kostir netsamskipta

- Auðveldara að tengjast nýju fólki
 - Óframfærin börn og fullorðnir njóta gagn af
 - Tímasparnaður
- Auðveldara að viðhalda vinatengslum og kunningskap
- Aðgengi að stuðningshópum eða félagsskap óháð staðsetningu
- Sameiginleg áhugamál
- Tungumálakunnátta
- Nánir vinir í fjarlægum löndum

Framtíðin er tækni

- Styðjum og leiðbeinum
- Áhugi og áhugamál byrja í æsku
- Allt er gott í hófi
- Önnur áhugamál líka
- Taka pásu
- Finna rétta vettvanginn



Sjálfstyrking og Rafíþróttir

- Samstarf til þess að efla börn og ungmenni í rafíþróttum
- Námskeið í öruggu umhverfi
 - Stýrt af sálfræðingum og rafíþróttasérfræðingi
- Efla stúlkur í tölvuleikjum
- Efla börn og ungmenni með röskun á einhverfurófi

Sjálfstyrking og Rafíþróttir

- Samstarf til þess að efla börn og ungmenni í rafíþróttum
- Námskeið í öruggu umhverfi
 - Stýrt af sálfræðingum og rafíþróttasérfræðingi
- Efla stúlkur í tölvuleikjum
- **Efla börn og ungmenni með röskun á einhverfurófi**

Sérsniðnir hópar

- Efla félagshæfni í gegnum áhugamál
- Hópefli, samstaða og tengsl í tölvuleikjum og utan þeirra
- Viðhalda áhugamáli og félögum að námskeiði loknu
- Vinna út frá styrkleikum þátttakenda
- Frammistöðukvíði, samanburður og neikvætt sjálfsmat
- Unnið út frá HAM, DAM og núvitund

Sjálfstyrkingarnámskeið rafíþróttar

- Vikuleg námskeið og helgarnámskeið
- Ólíkir hópar sem ná saman
- 1.5 klst af rafíþróttum og sjálfstyrkingu
- Efla bjargráð og jákvætt sjálfstal
- Viðgjöf til foreldra eftir hvern tíma og að námskeiði loknu

- Hægt að fylgjast með okkur á **www.sjalfstyrkur.is**

Spurningar?

