

SUCHT NACH BILDSCHIRMEN BEI SCHÜLERN UND GYMNASIASTEN:

VERSTEHEN, ERKENNEN UND HANDELN

Eine Schulung für Lehrkräfte und pädagogisches Personal der Sekundarstufe

Entwickeln Sie konkrete Strategien, um die Bildschirmabhängigkeit bei Jugendlichen zu verstehen und anzugehen

Dauer : 5 Stunden	Module : 4 Module
Lektionen : 16 Lektionen	Zielgruppe : Lehrkräfte und pädagogisches Personal der Sekundarstufe
Format : 100 % online, asynchron	Anbieter : N° 11757351875
Zertifizierung : Qualiopi	Preis : Auf Anfrage

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Beschreibung der Schulung

Diese 5-stündige Schulung richtet sich an Lehrkräfte und pädagogisches Personal der Sekundarstufe. Sie ermöglicht das Verständnis der neuropsychologischen Mechanismen, die Bildschirme für Jugendliche süchtig machen, die Unterscheidung zwischen intensivem Gebrauch und echter Abhängigkeit sowie die Identifizierung von Warnsignalen im Unterricht und im Schulleben. Die Schulung bietet konkrete Werkzeuge, um das Thema mit den Schülern zu besprechen, mit den Familien zu arbeiten und nachhaltige Präventionsmaßnahmen in der Einrichtung umzusetzen. Am Ende der Schulung wird jeder Teilnehmer einen fundierten Blick auf die digitalen Nutzungen von Jugendlichen haben und sofort anwendbare Strategien zur Handlung entwickeln.

Modulübersicht

MODULE 1	Die Sucht nach Bildschirmen verstehen — Mechanismen und die Realität von Jugendlichen	4 Lektionen
MODULE 2	Erkennen — die Warnsignale im schulischen Umfeld	4 Lektionen
MODULE 3	Prävention — digitale Bildung und Maßnahmen in der Einrichtung	4 Lektionen
MODULE 4	Handeln — einen Schüler in Schwierigkeiten begleiten und sich selbst schützen	4 Lektionen

Lernziele

Lernziele

- Die neuropsychologischen Mechanismen verstehen, die Bildschirme für Jugendliche süchtig machen
- Zwischen intensivem Gebrauch und echter Abhängigkeit unterscheiden können
- Warnsignale der Bildschirmabhängigkeit im Unterricht und im Schulleben identifizieren
- Konkrete Werkzeuge zur Prävention und zum Gespräch mit Schülern über digitale Nutzungen einsetzen
- Mit Familien zusammenarbeiten, um einen kohärenten Ansatz zu entwickeln
- Einen Schüler in problematischem Gebrauch begleiten und wissen, wann man an Fachkräfte verweisen sollte

Allgemeine Informationen

Dauer	5 Stunden
Zielpublikum	Lehrkräfte und pädagogisches Personal der Sekundarstufe (Lehrer, CPE, Krankenschwester, Sozialarbeiter)
Voraussetzungen	Keine, Schulung für alle Erwachsenen zugänglich
Preis	Auf Anfrage - Mehrwertsteuer nicht anwendbar (Artikel 261-4-4° des CGI)
Zertifizierung	Qualiopi - Bescheinigung über den Abschluss der Schulung

Lektion 1 - Was Bildschirmabhängigkeit wirklich ist — Definition und wissenschaftliche Debatte

- Der Begriff 'Internetnutzungsstörung': aktuelle Definition und wissenschaftliche Debatte
- Unterscheidung zwischen intensiver Nutzung, problematischer Nutzung und nachgewiesener Abhängigkeit
- Die betroffenen Bildschirme: Videospiele, soziale Netzwerke, Streaming, Messaging
- Warum die Jugend besonders verletzlich gegenüber digitalen Suchtmechanismen ist

Lektion 2 - Die neuropsychologischen Mechanismen des Anheftens

- Das dopaminerge Belohnungssystem: Benachrichtigungen, Likes und Erfolge
- Süchtig machendes Design: unendliches Scrollen, Autoplay, Streaks, zufällige Belohnungen
- Das jugendliche Gehirn: unreifer präfrontaler Kortex und erhöhte Impulsivität
- Toleranz und Entzug: steigende Dosen für das gleiche Vergnügen

Lektion 3 - Die digitalen Nutzungen von Jugendlichen — was die Erwachsenen nicht sehen

- Vielfalt der Nutzungen: Spiele, soziale Netzwerke, Inhaltserstellung, Online-Beziehungen
- Soziale Funktion von Bildschirmen: Zugehörigkeit, Identität, Anerkennung
- Die Verständnisschere zwischen Erwachsenen und Jugendlichen
- Geschlechtsunterschiede: Videospiele bei Jungen, soziale Netzwerke bei Mädchen

Lektion 4 - Die Auswirkungen auf die Gesundheit, das Lernen und das soziale Leben

- Kognitive Konsequenzen: Fragmentierung der Aufmerksamkeit, oberflächliches Gedächtnis
- Folgen für den Schlaf: blaues Licht, nächtliche Hyperstimulation, Schlafschuld
- Emotionale Konsequenzen: soziale Angst, ständige Vergleiche, geschwächtes Selbstbild
- Schulische Konsequenzen: Desengagement, Prokrastination, Leistungsrückgang, Absentismus

Lektion 1 - Die beobachtbaren Verhaltensweisen im Unterricht

- Der Schüler, der nicht ohne sein Handy auskommen kann, trotz der Regeln
- Chronische Morgenmüdigkeit, Einnicken, Desorientierung zu Beginn des Unterrichts
- Schrittweises Desinteresse an schulischen Aktivitäten und persönlichen Beziehungen
- Reizbarkeit und Unruhe, wenn Bildschirme verboten oder beschlagnahmt werden

Lektion 2 - Sucht nach Bildschirmen und andere damit verbundene Störungen unterscheiden

- Bildschirmabhängigkeit als Symptom: Angst, Depression, Lernschwierigkeiten
- ADHS und Bildschirme: Hyperfokus auf Spiele, Schwierigkeiten auszurechnen
- Schulphobie und digitaler Rückzug: Bildschirm als einziger Sicherheitsraum
- Intensive Leidenschaft von pathologischer Abhängigkeit unterscheiden

Lektion 3 - Die Stimme des Schülers einholen, ohne sofort eine Abwehrreaktion auszulösen

- Motivationsorientierter Ansatz: von dem ausgehen, was der Schüler mag
- Offene Fragen, die zur Reflexion einladen, ohne zu urteilen
- Dem Leugnen begegnen: angemessene Antworten auf Abwehrmechanismen
- Wann man an einen Gesundheitsfachmann verweisen sollte: Warnsignale

Lektion 4 - Die Rolle des Bildungsteams — beobachten, verknüpfen, weitergeben

- Was jeder Fachmann je nach seiner Rolle beobachten kann
- Beobachtungen verknüpfen, um eine vorübergehende Phase von einer besorgniserregenden Situation zu unterscheiden
- Eine Warnung formulieren, ohne zu stigmatisieren oder unnötig zu alarmieren
- Koordination mit der Familie: erster Kontakt, anzunehmender Ton, zu teilende Informationen

Lektion 1 - Entwickeln Sie kritisches Denken gegenüber Bildschirmen im Unterricht

- Das süchtig machende Design mit den Schülern dekonstruieren
- Pädagogische Aktivitäten zur Bildschirmzeit: Protokolle, eine Woche ohne Netz

- Argumentierte Debatte: 'Sind die Plattformen für unsere Nutzung verantwortlich?'
- Geeignete Fächer: EMC, Französisch, Biologie, Philosophie

Lektion 2 - Emotionale Regulierung als Alternative zu Bildschirmen arbeiten

- Verstehen, warum Schüler sich in Bildschirme flüchten: Langeweile, Stress, Einsamkeit
- Techniken zur emotionalen Regulierung: Atmung, Achtsamkeit, Bewegung
- Physische Entspannungsräume schaffen: Lesecke, handwerkliche Aktivitäten, freier Sport
- Sport und außerschulische Aktivitäten als Schutzfaktoren gegen digitale Sucht

Lektion 3 - Die Regeln rund um Bildschirme – zwischen Verbot und Verantwortungsbewusstsein

- Grenzen rein repressiver Ansätze: Beschlagnahme, totale Verbote, Bestrafung
- Die digitale Charta der Einrichtung: Mitgestaltung mit den Schülern
- Digitale Peer-Mediation: ausgebildete Schüler sensibilisieren ihre Mitschüler
- Organisierte bildschirmfreie Zeiten: Umsetzung ohne Bestrafungscharakter

Lektion 4 - Familien um die digitalen Nutzungen mobilisieren

- Stand der Dinge bezüglich der Nutzung zu Hause: überforderte Eltern
- Schlüssel zu einer effektiven Elternbegleitung: klare Regeln, offene Gespräche, Vorbild
- Workshops für Eltern und Kinder zum Thema Digitalisierung organisieren
- Ressourcen mit Familien teilen: Leitfäden, Beratungsstellen, Gesundheitsfachkräfte

MODULE 4

Handeln – einen Schüler in Schwierigkeiten begleiten und sich selbst schützen

4 Lektionen

Lektion 1 - Einen Schüler begleiten, der in problematischem Gebrauch identifiziert wurde

- Begleitprotokoll: individuelles Gespräch, Verhaltensvertrag, regelmäßige Nachverfolgung
- An konkreten alternativen Aktivitäten arbeiten: Freude außerhalb des Bildschirms finden
- Schulische Unterstützung als Hebel: Kompetenzgefühl außerhalb des Digitalen zurückgeben
- Wann und wie an spezialisierte Beratung verweisen: Arzt, Psychologe, Suchtberatungsstellen

Lektion 2 - Komplexe Situationen – Online-Spiele, soziale Netzwerke, problematische Inhalte

- Schüler süchtig nach Online-Spielen: Profil, spezifische Risiken, angepasster Ansatz
- Schüler hypnotisiert von sozialen Netzwerken: Vergleich, externe Validierung, Körperbild
- Konsum extremer oder radikalisierender Inhalte: Warnsignale und Meldungsprotokoll
- Online-Beziehungen und sexuelle Beziehungen: spezifische Risiken, Rolle des Erwachsenen

Lektion 3 - Sich als Fachkraft im Umgang mit Bildschirmen um sich selbst kümmern

- Digitale Hygiene des Fachmanns: eigene problematische Nutzungen erkennen
- Berufliche Erschöpfung durch digitale Medien: ständige Benachrichtigungen, Hyperkonnektivität
- Ein Beispiel geben, ohne in den Zwang zu verfallen: Kohärenz als pädagogisches Mittel
- Ressourcen zur eigenen Beziehung zu Bildschirmen: Tracking-Apps, offline Zeiten

Lektion 4 - Bilanz und persönlicher Aktionsplan

- Validierungsquiz: problematische Situation identifizieren, richtige berufliche Antwort wählen
- Reflexion: Welche 2 Warnsignale habe ich vorher nicht erkannt?
- 3 konkrete Maßnahmen, die ich in den nächsten 30 Tagen umsetzen werde
- Zusätzliche Ressourcen: Verbände, spezialisierte Hotlines, verfügbare Schulungen

Lehrmethoden

- Schulung vollständig online oder in Präsenz nach Bedarf
- Pädagogische Unterstützung: Videos, Fallstudien, praktische Übungen
- Interaktive Ressourcen: Beobachtungsraster, Gesprächsprotokolle, direkt einsetzbare Aktivitäten
- Abschließendes Validierungsquiz und Bescheinigung über den Abschluss der Schulung