

# Her er de fem opdagelser, vi gjorde os:

**De digitale monstre er ikke så farlige, som vi tror.** Digitale spil *kan* være en del af en sund hverdag og faktisk være en sjov og lærende aktivitet, der understøtter trivslen. Når vi spiller - både i den virkelige og i den digitale verden – har vi mulighed for at udvikle os, være sammen, skabe relationer og fordybe os.

**Sig farvel til fordommene, før du snakker med dit barn om spil og skærmb brug.** Undrer du dig over, at dit barn elsker at bygge løs på Ipad'en, når dine egne barndoms minder foregik i trætoppene eller på en legeplads? Prøv at lade være med at vurdere det ene ud fra det andet, når I taler om spil og leg. Med åbenhed og nysgerrighed kommer du tættere på en god dialog. Dit barn vil også blive klædt bedre på til at bevæge sig ind i spiljungen, hvis I har snakket sammen på forhånd.

**Slå dig løs og leg med.** Hvornår legede du sidst med – og havde det sjovt imens? I både analoge og digitale spil bliver vores belønningssystem aktiveret, hvis vi kan lide spillet. Med de utallige spil muligheder tilgængelige, er der stor sandsynlighed for, at der også findes ét, I begge kan have det sjovt i. Og hvis ikke, opfinder I da bare jeres eget!

**Balance er vigtig - også når vi spiller.** I hæsblæsende spil kører vores nervesystem på højtryk, og effekten kan mærkes fysisk i kroppen, når vi engagerer os. Afveksling er godt. Søg fordybelse og fokus efter en nærkamp, og husk på at få lidt udfordring, når du har slået hjernen fra (tilpas længe!).

**Kreativitet rækker ind og ud over digitale flader.** Er I begge mere kreative, end I giver udtryk for? Når vi skaber fantasifulde væsner og magiske verdener dyrker vi i lige så høj grad vores kreativitet som ved at tegne, bygge eller male. Kreativitet har ingen hjemmebane. Hvis I går på opdagelse sammen i spillenes verden, kan I udforske nyt territorium og, hvis I er heldige, støde på ukendte, kreative kompetencer hos hinanden.

**Hvad sker der, når vi hengiver os til legen og bevæger os ind i det digitale univers sammen med vores børn?** Det spørgsmål satte vi os for at undersøge.

Sammen med børn og voksne i Billund besøgte vi det digitale hybridland Digitalia i forbindelse med Trivselsdagen d. 5. april hos CoC Playful Minds på Kløvermarken 35. Med lege, der udfordrede vores kreativitet, pirrede vores sanser og tog os ned i børnehøjde, udforskede vi grænselandet mellem digitalt og analogt.

Trivselsdagen er en årlig begivenhed for borgere i Billund, hvor børn (fra 6 år) i følge med voksne er velkomne. Trivselsdagen tager udgangspunkt i et specifikt emne, og gør os klogere gennem leg og læring. Billund Kommune og CoC Playful Minds står bag Trivselsdagen.

