

Gør danske skoler til mobilfri zoner

ANETTE PREHN
IMRAN RASHID

Det haster med at få fjernet mobiltelefonerne fra de danske skoler. De skaber unødigt stress, svækker koncentrationsevnen og mindsker empatien. Mobiltelefoner er kommet for at blive – men lad os hjælpe de unge med at styre det.

Anette Prehn er sociolog og forfatter til Hjernesmart-serien samt 'Stjerne i hjernen'. Imran Rashid er speciallæge i almen medicin og forfatter til 'Sluk – kunsten at overleve i en digital verden'

STATSMINISTER Lars Løkke Rasmussen skrev 14. september på sin facebookside, at han for første gang i flere år havde besøgt en uddannelsesinstitution uden at få taget en eneste selfie.

Årsagen var, at Særslev-Hårslev-Skolen på Nordfyn, som han besøgte, har forbudt mobiltelefoner i undervisningstiden som en genvej til koncentration, faglighed og kammeratskab.

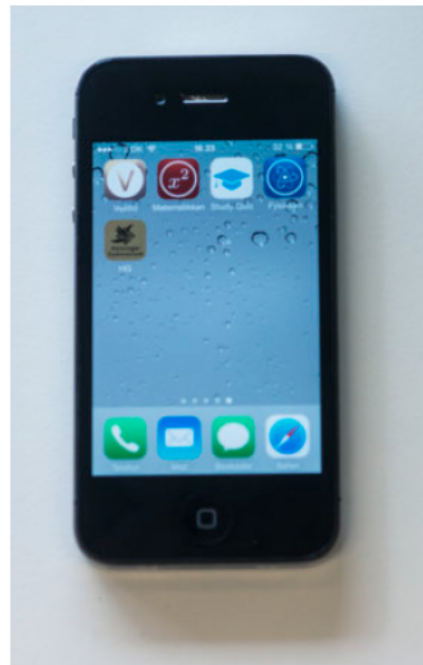
En sigende kommentar fra landets politiske leder, men også noget, der skabte en stille undren i os.

Hvorfor findes denne begrænsning af mobilbrug ikke på alle landets skoler?

Som forældre til børn i skolealderen og fagfolk med dyb biologisk, psykologisk og social indsigt ønsker vi med denne kronik at skabe beslutningsgrundlaget for et snarligt initiativ på området. Optimalt set på tværs af landets politiske partier.

Vi lever i dag i en opmærksomhedsøkonomi, hvor store globale techfirmaer som Snapchat, Instagram, Facebook og Google konstant kæmper om at kunne fange og fastholde menneskers opmærksomhed.

En målrettet strategi, der involverer softwaredesign delvis baseret på rotte teorier fra 1930'erne samt en dyb indsigt i de psykologiske mekanismer, der driver menneskers adfærd. Effektive eksempler på dette *behavior design*, som disciplinen kaldes, er:



VANEDANNENDE. Unge er som limet til deres telefoner. Er tiden kommet til at forbyde dem i skolen? Foto: Ida Munch

– De røde notifikationer på skærmen, der konstant får os til at vende tilbage til de sociale medier i en evig jagt på likes, hjerter og kommentarer.

– De tre bølgende aktivitet-i-den-anden-prikker, der får os til at blive hængende, når vi skriver sms'er med andre.

– Nedtællingsuret efter et afsnit på Net-

flix, der udraderer enhver fornuft og får os til at *ville se*, hvad der sker i det næste afsnit. Og næste. Og næste.

FIRMAERNES MÅL er at påvirke og forme vores adfærd, så vi over tid udvikler ubevidste vaner, der ofte arbejder stik imod vores bevidste ønsker og sunde fornuft. Studier viser, at teenagere i gennemsnit tjekker deres telefoner 150-200 gange dagligt.

Cirka hvert 5. minut opstår der altså en ubevidst impuls i hjernen, som byder brugeren at tjekke, hvad der mon er sket siden sidst.

Andre studier viser desuden, at vi underreporterer vores eget mobilforbrug med helt op til 100 procent: Vi er ganske enkelt ikke bevidste om forbrugets omfang, hvilket gør det svært at skrue ned for det.

Indholdet på din mobil er skræddersyet til dig og ville næppe interessere andre. Det er et digitalt spejlbillede af dig, der indeholder alt, hvad der interesserer dig, og du ynder at lade dig opsluge af.

Det gør, at du nemt kan knytte dig til din telefon. Studier viser, at din hjernes optagethed af din mobil faktisk er så stærk, at dens blotte tilstedeværelse i din nærhed forbruger mentale ressourcer – selv når du ikke bruger mobilen aktivt.

De, der løser opgaver uden mobilen i nærheden, udkonkurrerer markant dem, der har mobilen liggende på bordet ved

siden af sig og præsterer også bedre end dem, der har mobilen i tasken.

Det er vigtigt at understrege, at denne kroniks forfattere er varme tilhængere af både online- og offlineaktiviteter.

At kunne pendle mellem disse to zoner ud fra en værdimæssig prioritering af, hvor man er hvornår – og så være dér – er en gave. Problemet er, at nærvær nemt risikerer at blive undermineret i den zombieagtige mellemtilstand, som Anette



Studier viser at teenagere i gennemsnit tjekker deres telefoner 150-200 gange dagligt

Prehn kalder 'optional line'. Det vil sige der, hvor vi har en tændt mobil på os og hele tiden fristes at 'skride' opmærksomhedsmæssigt fra det fysiske rum, man befinder sig i, hvis man et øjeblik følger forlegenhed, nervøsitet, kedsomhed eller behøver trøst.

Risikoen ved, at mennesker så effektivt kan flygte fra sådanne følelser i tide og i utide, er, at vi ikke lærer at håndtere dem. Og at man, hver gang man 'trækker mobilen', mister muligheden for at optræne essentielle sociale færdigheder.

I optional line-tilstanden er det i vid udstrækning ubevidste impulser, der styrer adfærd – og læring sætter sig ikke

ordentligt fast, fordi hjernens lærings- og hukommelsescenter, hippocampus, ikke aktiveres i tilstrækkelig grad.

Hjernen er plastisk, det vil sige formbar og foranderlig. Den består af cirka 100 milliarder nerveceller med hver op imod 10.000 forbindelser til andre nerveceller. Der eksisterer altså et kæmpe forbindelsesnetværk i vores hoveder, som konstant omformes, alt efter hvordan det bliver brugt.

Man kan sammenligne det med stier i en skov. De stier, man går på tit og ofte, bliver tydeligere, bredere og mere oplagte at gå på.

De stier, man måske gik meget på engang, men som man nu kun sjældnere går på, gror til. Stier, der én gang er gået til, kan sagtens gro til igen, hvis man glemmer at vedligeholde dem. Når vi bruger tid og energi på at øge trafikken

DIGITALT LIV

Den rette balance

Det er blot 10 år siden, at den første iPhone blev solgt. Men smartphones har allerede forandret vores verden. En serie Kroniker ser nærmere på det gode digitale liv.

ad visse stier, gror andre stille og roligt til.

Plasticitetsmetaforen 'stierne i hjernen' inviterer til, at vi både bemærker, hvilke stier vores børn og unge er i gang med at trampe op gennem timevis af 'øvelse', hvilke stier, der er ved at gro til, samt hvilke stier der behøver mere trafik for f.eks. at øge læring, trivsel og samspil.

Vi vil her fremhæve fem stier, som vi vurderer, at det er særlig vigtige for nutidens børn og unge at 'trampe op' og vedligeholde, hvis deres hjerner skal kunne fungere hensigtsmæssigt i en verden, der i stigende grad præges af stier skabt af computeralgoritmer og informationsoverload.

1. *Fokus* vil sige evnen til at koncentrere sig i længere tid om noget. Forskning slår fast, at alene tilstedeværelsen af en tændt mobil i en social interaktion får os til at vælge mere overfladiske samtaleemner, fordi vi kunne blive afbrudt. Mange mennesker lever i illusionen om, at de fint kan multitaske, men det kan blot 2 procent af os uden præstationsdyk. Læring kræver singletasking. Mange voksne fortæller, at det er, som om den fokuserende læsesti, der tidligere var markant hos dem, synes at gro til i disse år.

Tidligere har de følt glæde og fundet ro ved at sidde og læse. Nu har de svært ved at koncentrere sig om det, zapper hurtigt væk og færdiggør sjældent bøger, hvorfor de så heller ikke længere begynder at læse en bog.

Så langt, så godt med de generationer, der tidligere har trådt en markant læse- og fokussti op i hjernen. De er udfordrede på stien for tiden, men mange erken-



Det kan betale sig at gå mere radikalt til værks i forhold til mobilbrugen i skolerne, end vi hidtil har gjort i Danmark

2. *Impulskontrol* vil sige evnen til at tænke langsigtet, tæmme impulser og udsætte kortvarig nydelse til fordel for et langsigtet mål.

Forskning har i årevis vist, at evnen til impulskontrol er afgørende i forhold til at lykkes i livet. Forskning viser også, at de, der tjekker mobil oftest, er mest udfordrede på deres impulskontrol og i høj grad træffer kortsigtede valg. Desuden fortæller forskningen os, at viljestyrke er en begrænset ressource. Jo mere du trækker på din viljestyrke i løbet af dagen, desto mindre har du til senere. En tændt mobil i løbet af skoledagen kan effektivt spænde ben for, at man får klarer lektierne, mens man er frisk. Virkeligheden vil stort set altid vil tabe til det digitale tivoli i lommen.

3. *Empati* vil sige evnen til at sætte sig i andre menneskers sted. Forskning fra USA viser, at unges evne til empati er styrtdykket med hele 40 procent på blot 20 år. Det skyldes formentlig en række forskellige faktorer, men unges skærmtid er en af de mere åbenlyse.

der dog og har personlig erfaring med stiens værdi. Men hvad med de generationer, der vokser op nu? Kommer de overhovedet til at kende glæden ved fokus, ro og fordybelse, som er så afgørende for robusthed.

Empati udvikles nemlig først og fremmest i det levende ansigt-til-ansigt-møde mellem mennesker, hvor vi oplæres i at aflæse andre menneskers intention og følelser.

Forskning viser, at børn, der scorer lavt på empati med andre, kigger alle mulige andre steder hen end i øjnene, når de bliver bedt om at aflæse en andens følelser. Øjenkontakt er nøglen til empati.

4. *Indrestyring* er evnen til at kunne mærke (og turde følge) sine egne indre standarder. At være ydrestyret vil sige, at man hele tiden behøver ydre bekræftelse eller anerkendelse for at føle sig motiveret. Jo mere tid, vi bruger i den 'likekultur', som hersker alle vegne online, jo mere trænes vi op i opfattelsen af, at 'godt' eller 'dårligt' afhænger af andres likes.

Børn og unge risikerer derfor i disse år at blive trænet op til at tillægge andres hurtige meninger en enorm betydning på bekostning af deres egen stille stemme indeni.

Mennesker er i øvrigt mest tilbøjelige til at lægge det op på sociale medier, som vi forventer, at andre billiger, synes er fedt eller vil grine af.

Dette fænomen har for nylig haft triste konsekvenser i det danske natteliv, hvor unge mennesker, der har haft brug for hjælp fra andre, i stedet har oplevet at blive filmet og lagt ud på nettet til spot.

Når vi møder en person i nød, bør den menneskelige indrestyring og empati sætte ind automatisk, men den kan altså overdøves af jagten på digital anerkendelse – en sti, de unge formentlig har brugt mere tid på at optræne.



Vi er ved at skabe en Generation Distraktion

kontakt, aflæsning af andres intentioner og følelser, evnen til at stille interesserede, nysgerrige, nærværende spørgsmål, udvise respekt for andres tilstedeværelse samt evnen til at vælge en social adfærd til, som matcher den sociale arenas krav.

Sociale færdigheder optrænes i høj grad i et læringsrum, f.eks. ved at man lærer at vende hovedet og kroppen i retning af den, der lige nu taler. At man giver et smil og nikker, eller at man stiller sig til rådighed og responderer nuanceret på andres bidrag. At man giver sit nærvær til rummet, er også et vigtigt udtryk for dannelse.

Erfaringer fra udlandet viser, at det kan betale sig at gå mere radikalt til værks i forhold til mobilbrugen i skolerne, end vi hidtil har gjort i Danmark. Ingen skole i Storbritannien havde i 2001 forbudt mobiltelefoner i skoletiden.

I 2007 var dette tal øget til 50 procent. I 2012 havde hele 98 procent af skolerne en klar politik på området: Enten tillod man slet ikke mobiltelefoner på skolens område, eller også blev mobiltelefoner indleveret om morgenen og udleveret, når skoledagen var slut.

Særligt de fagligt udfordrede elever har dette gavnet: Deres karakterer blev løftet af mobilpolitikken svarende til en uges ekstra skolegang om året.

5. *Sociale færdigheder* vil sige evnen til at kunne begå sig i forskelligartede sociale situationer. Dette indebærer f.eks. en rolig, tillidsfuld og vedholdende øjen-

BASERET PÅ VORES fælles indsigter i hjernens spilleregler, socialt samspil, mental sundhed og digitaliseringens påvirkning af mennesker anbefaler vi entydigt, at danske skoler bliver mobilfri fra 2018.

Ud fra en gennemgang af den foreliggende litteratur på området ser vi ingen holdbare argumenter for fortsat brug af personlige *devices* i skoletiden.

Vi risikerer, at hjerner, der befinder sig i en konstant optional line-tilstand, i virkeligheden blot bliver rigtig gode til konstant at lade sig distrahere, og at vi er ved at skabe en Generation Distraktion. Naturligvis skal man fortsat kunne anvende digitale enheder i relevante læringsammenhænge, de bør dog ikke være en forlængelse af den enkelte elevs identitet, men blot neutrale værktøjer.

Vi anbefaler desuden, at en konkret implementering af en mobilpolitik på de danske skoler baseres på en af de vigtigste erkendelser om hjernens spilleregler: at det er utilstrækkeligt alene at tage noget væk, men at man bør sætte noget andet i stedet, og at førsteprioriteten herefter skal gives til det, som man ønsker at fremme.

Sørslev-Hårslev-Skolen på Nordfyn valgte tilsyneladende *bedre koncentration, faglighed og kammeratskab* til som ønskelige mål. Andre skoler vil fint kunne vælge andre værdier til.

Marie Mørks Skole i Hillerød indførte mobilfri skole fra skoleårets start i år. Kort tid efter henvendte en af skolens erhvervsdrivende naboer sig og spurgte, hvad der var sket på skolen hen over sommeren.

Skolelederen lyste op som et spørgsmålstegn, indtil naboen tilføjede: »Der er

markant mere støj i frikvartererne nu end før sommerferien!«.

»Ah ... det er lyden af liv og store børn, der ikke har en telefon. Der sjippes, spilles bordtennis, fodbold, basket, danses og 'hænges ud' – alt sammen støjende aktiviteter, sammenlignet med zombie-tilstanden med mobilen før!«

DET MEST afgørende argument for en mobilfri skole er, at fremtidens samfund i høj grad vil være afhængigt af individer, der kan fordybe sig, sætte sig store og langsigtede mål, udvise omsorg, handle værdibaseret og reflekteret og kunne navigere i endog meget forskelligartede sociale kontekster.

Et andet vigtigt argument er forebyggelsen af de unges mentale sundhed. WHO anslår f.eks., at stress bliver den næststørste sygdomsbyrde i 2020 – næst efter hjerte-kar-sygdomme – så det er nu, at vi som samfund bør reagere, hvis vi vil undgå at skubbe en generation ud i et liv af digitale følgevirkninger som stress, søvnforstyrrelser, koncentrationsbesvær, ensomhed og depression.

Uanset hvad personnær teknologi var og repræsenterede for få år siden, har den i dag udviklet sig til at være enheder, der er uegnede som konstante tændte følgesvende for vores børn og unge.

Selvfølgelig vil likes, hjertes, zapperi og sociale medier være en del af de unges tilværelse. Det er omfanget af disse i børns og unges liv, vi adresserer med denne Kronik.