

Reboot dine digitale vaner
Opnå øget koncentration, mental trivsel og bedre præstationer

© Straarup & Co og Thomas Pape

Redaktion:

Per Straarup Søndergaard
Anne-Sofie Duch Teglgaard

Grafisk design:

Janus Engelbrecht / GRAFIKSNEDEKRIET ApS

Alle rettigheder forbeholdes. Mekanisk, elektronisk, fotografisk og anden gengivelse eller kopiering fra denne bog eller dele heraf er kun tilladt efter forudgående skriftlig aftale med rettighedshaverne. Undtaget er dog kopiering i henhold til overenskomst mellem Undervisningsministeriet og Copy-Dan samt korte uddrag til brug i anmeldelser.

ISBN

978-87-7018-173-0

Tryk

Tarm Bogtryk A/S

1. udgave, 1. oplag

REBOOT DINE DIGITALE VANER

OPNÅ ØGET KONCENTRATION,
MENTAL TRIVSEL OG
BEDRE PRÆSTATIONER

INDHOLD

Før du læser	7	Kapitel 7: Vi gør det besværligt for eleverne	71
Forord	11	<i>Gode råd til bedre opmærksomhedshygiejne</i>	
Kapitel 1: Adfærdsdesign som hjælp til bedre trivsel og bedre resultater	15	<i>Interview med Simon Bentholt, cand.mag. og ekspert i adfærdsdesign</i>	79
<i>Derfor elsker vores hjerner vaner!</i>		Kapitel 8: Adfærd og vaner, der fremmer elevernes trivsel	83
<i>Interview med Torben Wiese, ekspert i vanebrydning</i>	21	<i>Hvordan kan et uddannelsessted bakke op om gode vaner?</i>	
Kapitel 2: Alt for mange stimuli	25	<i>Interview med Torben Wiese, ekspert i vanebrydning</i>	93
<i>Supernormal stimuli og mobilvaner og -adfærd</i>		Kapitel 9: Resultaterne fra vores test af eleverne efter fire ugers forsøg	95
<i>Interview med Chris MacDonald, humanfysiolog</i>	31	<i>Sådan opnår man et bedre læringsmiljø og trivsel for de unge</i>	
Kapitel 3: Reboot-modellen™ fødes og tilbydes Århus Statsgymnasium	35	<i>Interview med Andreas Lieberoth, ph.d. og forsker</i>	99
<i>Derfor er det svært at lave beslutninger om digitale regler</i>		Kapitel 10: Få jeres nye vaner til at blive ny kultur	101
<i>Interview med Dorte Ågård, ph.d. og forsker</i>	43	Kapitel 11: Digitale vaner på skemaet	105
Kapitel 4: Fire uger med en fast struktur	47	<i>Er de unge ikke gode nok til at styre deres mobilvaner selv?</i>	
<i>Hvorfor præsterer vi dårligere, når vores telefoner ligger ved siden af os?</i>		<i>Interview med Dorte Ågård, ph.d. og forsker</i>	111
<i>Interview med Simon Bentholt, cand.mag. og ekspert i adfærdsdesign</i>	49	<i>Sådan vil jeg anbefale, at vi i fremtiden taler om god skærmtid</i>	
Kapitel 5: Mærk forskellen på gamle og nye vaner	51	<i>Interview med Andreas Lieberoth, ph.d. og forsker</i>	113
<i>God indsovning og fordele ved gode søvnvaner</i>		Værktøjer og øvelser	115
<i>Interview med Mikael Rasmussen, søvneksperter</i>	57	Vi er ved at være i mål	123
Kapitel 6: Vi går all-in på vanerne	61	Tak til	125
<i>'Optline' er den lumske mellemzone</i>		Referencer	129
<i>Interview med Anette Prehn, sociolog</i>	69	Få mere inspiration på digitalevaner.dk	130

FØR DU LÆSER

Jeg har et ønske om at give dig viden, redskaber og værktøjer, der kan hjælpe unge med at få gode digitale vaner. Derfor deler jeg mine erfaringer fra mange timers arbejde med rådgivning af unge. Du vil via dem få indsigt i nogle interessante cases fra klinikken, ligesom du kommer med på en guidet tur gennem det fire ugers forsøg, vi lavede på Århus Statsgymnasium. Forsøget lagde fundamentet til Reboot-modellen™.

I bogen kommer du med ind i maskinrummet og får indblik i de fire forsøgsugers opbygning og afvikling. Du bliver præsenteret for de resultater, der blev opnået uge for uge, og efterfølgende får du serveret værktøjerne til at komme i gang med selv at arbejde med at udvikle bevidste mobilvaner og bedre digitale kompetencer. Bogens primære målgruppe er de fagprofessionelle, der arbejder med børn og unge – fx på en skole, et gymnasium eller et andet uddannelsessted. Studerende, forældre og andre, der er interesseret i at arbejde med ændring af egne eller andres digitale vaner, kan også med fordel læse med.

Digital dannelse og digitale vaner

Unge digitale dannelse handler blandt andet om deres praktiske færdigheder online, deres evne til at være kildekritiske og om etik og sprogbrug. Til gengæld er der sjældent fokus på den enkeltes digitale vaner og adfærd og for, hvad de to ting betyder for trivsel, motivation og faglighed. Jeg mener afgjort, at digitale vaner er en væsentlig del af den digitale dannelse, og at temaet derfor fortjener større opmærksomhed.

Som med alle andre vaner er digitale vaner en adfærd, du har, men som du ikke tænker over. Dine vaner er automatiserede handlinger, som du mener – eller på et tidspunkt har ment – kunne være gode for dig. Jeg siger ikke, at dine vaner er gode eller dårlige, men jeg vil senere i bogen med Torben Wiese i ryggen spørge dig: Er dine vaner værdiskabende eller begrænsende for dine mål?

Bogens opbygning

Del 1

Her bliver du præsenteret for to konkrete cases med unge, og via dem får du et indblik i, hvordan uhensigtsmæssige digitale vaner kan være et element i unges mistrivsel. Uvanerne beslaglægger både meget tid og meget hjernekapacitet og gør det svært at nå de mål, som man gerne vil. Heldigvis er der hjælp at hente, og med den rette tilgang og de rigtige værktøjer kan skuden vendes og en positiv udvikling sættes i gang.

Del 2

Vi skifter scene fra det individuelle arbejde til den kollektive indsats og beskriver, hvordan og hvorfor vi lavede et fire ugers interventionsforsøg på Århus Statsgymnasium. Resultaterne bliver kortlagt på kryds og tværs, og efterhånden bliver det tydeligt for dig, at det nærmer sig omsorgssvigt, hvis du ikke giver denne viden videre til de unge, du møder. Kort sagt: Jeg vil have, at du får et brændende ønske om og et behov for at skabe mere hensigtsmæssige mobilvaner for både dig selv og de unge, du arbejder med.

Del 3

Jeg samler op og konkluderer på vores nye viden efter forsøget og perspektiverer, hvad vi kan gøre herfra i forhold til teknologiforståelse, online-forbrug og unges mentale trivsel. Jeg vil give dig motivation, konkrete værktøjer og færdigheder, så du kan hjælpe unge til at få bedre digitale vaner.

FORORD

Det var en ganske almindelig dag på klinikken i Aarhus, og jeg havde gang i en typisk klientsamtale. Det var en online-samtale med en jurastuderende, hvor fokus var på struktur, prioritering, mangel på motivation og energiniveau. Det kan lyde som en ordentlig omgang, men ikke usædvanligt i forhold til andre unge, der henvender sig til os. Dertil kommer masser af kaos, frustration og opgiveness. Det er så vores opgave at få hældt al indholdet fra rodekassen ud på bordet og få skilt tingene ad og samlet dem igen på en mere hensigtsmæssig måde.

Samtalen med den unge jurastuderende kom mere og mere til at handle om hendes mobilvaner. Der var noget, der ikke passede sammen. Ikke i mit hoved i hvert fald.

Jeg fornemmede et enormt tidsforbrug på hendes telefon og en lav viljestyrke og ringe impulskontrol. Det er et eksempel, som vi tit støder på, og som rummer et paradoks. For på den ene side fortæller de unge studerende os, hvor vigtigt deres studie er; hvor meget de ønsker gode karakterer, og at de ser sig selv som ambitiøse. På den anden side sejler deres hverdag og specielt deres mobilvaner.

Denne studerende var dog i en liga for sig, og jeg besluttede mig derfor for at tracke hendes mobilvaner over en uges tid. Da hun havde en iPhone, var det appen Moment (se mere side 39), der blev installeret på telefonen. Nu var det kun at vente, og i løbet af ventetiden fik hun råd og vejledning til at strukturere dagen og overkomme pensum på en bedre og mere hensigtsmæssig måde.

Efter en uge talte vi sammen igen. Hun åbnede appen og blev stille.

»Hvordan står det så til med dit mobilforbrug?« spurgte jeg.

»Det er fandeme løgn,« sagde hun stille og fortsatte: »Det er jo sindssygt!«

Nu blev jeg for alvor nysgerrig: »Hvor mange timer bruger du om dagen på din telefon?«

»Jeg bruger 5-7 timer hver dag,« svarede hun og kiggede ind i computerskærmen, hvor jeg sad og ventede spændt.

Et øjeblik som dette er meget afgørende. For i det sekund den unge kigger på dataene på sin tracking-app, bliver en ny bevidsthed vakt hos ham eller hende og dermed en motivation til at ville etablere nye vaner. Det er det moment-of-opportunities, jeg skal bruge for at ændre den unges vaner, resultater og trivsel.

Eksemplet er desværre hverken enestående eller usædvanligt. I løbet af de sidste 3 år er den tid, de unge bruger på deres telefon, kun gået en vej – nemlig op. For 2-3 år siden var det normalt, at de brugte den 1,5-3 timer om dagen. I dag er det ofte +3 timer, og vi ser ofte både 5 og 6 timers mobilforbrug.

Du skal lige have et highlight fra historien. Helt konkret – og det er virkeligt et meget lavpraktisk greb, vi ofte bruger i rådgivningen – skulle Sofie prøve at 'glemme' sin telefon derhjemme, når hun tog op på læsesalen på Københavns Universitet. Syv timer senere tikkede der en besked ind på min telefon, hvor der stod: »Det er jo vanvittigt så meget, jeg når at læse og forstår af mit pensum, når jeg ikke bruger min telefon hele tiden!«

Dette eksempel er et af mange, og det blev startskuddet til, at vi i samarbejde med Århus Statsgymnasium iværksatte et fire ugers forsøg, hvor vi arbejdede med at reboote de digitale vaner i en 2.g klasse. Det forsøg – og resultaterne af det – kan du læse mere om i denne bog.

For at tilføje bogen baggrundsviden og sætte mine erfaringer fra arbejdet med digitale vaner i perspektiv har jeg kørt Danmark tyndt for at tale med nogle af de dygtigste forskere og eksperter inden for vanebrydning, adfærdsdesign, supernormal stimuli, søvnoptimering, hjernens plasticitet og unges mobilvaner. Det drejer sig om hjerneforsker og professor Troels Wesenberg Kjær; cand.scient. i humanfysiologi Chris MacDonald; ph.d. Dorte Ågård; ph.d. Andreas Lieberoth; ekspert i vanebrydning Torben Wiese; sociolog Anette Prehn; adfærdsstrateg Simon Bentholt og søvneksperter Mikael Rasmussen.

De otte eksperter bidrager med en nuanceret forståelse af, hvad vi har at gøre med, når vi taler om mobilvaner og påvirkning af koncentration, mental trivsel, vaner og præstationer.

Vi skal i gang med at reboote de unges digitale vaner. Det kan kun gå for langsomt. Så sæt dig godt til rette, og sæt din telefon på lydløs. Eller endnu bedre ... læg telefonen væk, så du ikke kan se den, mens du læser denne bog.

Thomas Pape
Aarhus, september 2018