



→ **1 Mange** ser telefonen og de sociale medier som et afbræk fra hverdagens stress og jag. **2** Gennem sociale medier kan venner og bekendte holde kontakten. **3** Selv de mindste er nogle gange med på mobil-noderne.

# Gør sommerlejren til FDFs digitale detox

Hvordan skal vi håndtere mobiltelefoner i FDF? Det har sociolog Anette Prehn et bud på. Hun mener, at vi skal sætte en ære i at være et mobilfrit helle, og at det burde være en krumtap i FDF at tilbyde offline og alsidig stimulation af sanserne.

SMS-løb, natur-Apps, QR-koder. Mobiltelefoner rummer muligheder, og der er mange steder i FDF, hvor mobiltelefoner efterhånden er en integreret del. Det så vi blandt andet på landslejren, hvor de var en bevidst del af lejren, men samtidig er det mobilfrie samvær noget, som fylder meget i FDF, når vi sidder sammen omkring bålet eller går gennem slud og regn på vej til nærmeste shelter.

Anette Prehn, der er sociolog, foredragsholder og forfatter til fem bøger om hjernens spilleregler, bruger begrebet "optional line" til at beskrive tilstanden mellem online og offline: Der, hvor mobilen ligger tændt i lommen, og det at være på nettet eller SMS'e derfor er en konstant mulighed og fristelse. Anette Prehn er selv en varm tilhænger af både online og offline. Men hun er stærk skeptisk over for optional line.

-Når mobilen ligger tændt i lommen, så frister den konstant. Når du 'trækker mobilen' i sociale sammenhænge, indikerer du klart, at du

foretrækker at være sammen med andre, end dem du fysisk set er sammen med lige nu. Når mange i en gruppe kan gøre det, når som helst og hvor som helst, vil der hele tiden være nogen, der synes, at de har ret og lyst til at gøre det netop nu. Og så er fællesskabsopbyggelsen og nærværet op ad bakke. Samtidig mister man gyldne muligheder for at opbygge essentielle sociale kompetencer, eksempelvis det at kunne lytte, at stille interesserede spørgsmål til andre, at fastholde øjenkontakt, udvise nærvær og engagement og at kunne hvile i sig selv uden stimulanser, siger hun.

## Tag lederskab på det sociale rum

Anette Prehn har selv været FDF'er som barn og er forundret over at høre, at vi ikke har klare fælles retningslinjer på området, men at kun enkelte kredse har udformet deres egen mobilpolitik. ►



“ Ved at gøre jeres møder og lejre mobilfrie, hjælper I alle børn til at mødes i øjenhøjde og med lige værd. I giver dem også et helle. Offline burde for mig at se være en krumtap i FDFs brand.

ANETTE PREHN

## ANETTE PREHN...

...er hyppigt i medierne vedrørende dette emne. Se for eksempel TV-interview med hende her: [www.hjernesmart.dk/optional-line/](http://www.hjernesmart.dk/optional-line/)





↑ **Klar, parat**, tid til et fælles selfie! Når man taget et selfie tager man et billede af sig selv ved at vende kameraet på sin smartphone mod sig selv.

-Det handler om at tage lederskab på det sociale rum - og i FDF burde I da netop have forudsætninger for at gøre dette værdibaseret, siger hun med undren i stemmen.

Hun anbefaler, at vi får mobilen "ned på jorden", og aktivitetsmæssigt betragter den mere på linje med en økse eller en kniv. Altså noget, der kan bruges, hvis det er relevant. FDF ville blive ensformigt, hvis man skulle arbejde med økse på de fleste møder, og hun foreslår, at vi i stedet overvejer fra gang til gang, hvad det læringsmæssige formål med øksen eller mobiltelefonen er. Og vi kunne passende gøre som på stadig flere danske skoler - indføre mobilbakker, hvor mobilerne ligger sammen i et aflåst skab, mens der er møder og lejre (hvis de altså overhovedet medbringes).

**Stjerne, der risikerer at gro til**

-Hjernen er plastisk, det vil sige formbar. Dens nerveforbindelser er under konstant skabelse, omformning, styrkelse eller svækkelse - alt efter, hvordan og hvor ofte de bruges. Ligesom stier i skoven, der også bliver tydeligere og mere markante, når de bruges ofte, og som gror til, hvis man kun sjældent går på dem. Hvis man bruger meget tid på mobilen, er der visse stier, der styrkes - men der er også essentielle stier, som gror til. Tre af disse stier, der langsomt risikerer at gro til, er særligt vigtige for jer i FDF, mener Anette Prehn:

1. Evnen til impulskontrol. Det vil sige evnen til at modstå fristelse og bevare fokus på mere langsigtede mål og værdier svækkes betragteligt, når man konstant følger sin impuls til liiiiige at tjekke eller svare på noget på sin mobil.
2. Evnen til unifokus, det betyder dybest set nærvær, drænes også, fordi man vænner sig til at have tankerne alle mulige forskellige ste-

der samtidig. Forskning viser, at bare det at have en mobil liggende tændt på bordet, gør samtaler mere overfladiske, fordi samtaleparterne ved, at de kan blive afbrudt når som helst og hvor som helst.

3. Mest bekymrende er det, at ens evne til empati kan skride. De unge, der bruger mest tid online og på sociale medier har sværest ved at læse andres følelser, men også deres egne. Amerikansk forskning viser, at unges evne til at vise empati med andre er styrtudviklet med 40 procent på 20 år. Det er selvfølgelig USA og ikke Danmark, men vi kan med rette spørge os selv, om vi ser indikationer af en lignende bevægelse. Til gengæld viser forskning også, at bare fem dage på offline-camp - det vil sige, hvor man ingen skærme bruger, men alene engagerer sig i ansigt-til-ansigt aktiviteter, spil, lege, løb og samtaler med andre, signifikant forbedrer børns empati.

Anette Prehn slår fast, at netop dette burde være en hovedhjørnen i FDF. Og at vi nærmest kan vælge at betragte sommerlejren som medlemmernes årlige digitale detox. Denne årligt tilbagevendende begivenhed har potentiale til at sætte sig dybe spor i deltagerne - og være en gave, de tager med sig for livet.

**FDF skal være nærværsambassadører**

-Noget af det alt for mange børn og unge kæmper med i disse år, er manglende robusthed. Dette dækker over at kunne møde modstand og blive bragt ud af fatning men at evne at svirpe tilbage til sit balancepunkt igen, ligesom en tumlingekrop. Men denne evne forudsætter, at man kender sit balancepunkt. I FDF har I en unik mulighed for at være nærværsambassadører i børn og unges liv, der i forvejen er meget digitalt præget. I har muligheden for at opbygge og vedligeholde et balancepunkt i børns og unges liv, der vil rejse med dem resten af

**ANETTE PREHNS FEM FORSLAG TIL FDF**

1. Gør møder og lejre mobilfri for at fremme værdierne nærvær, fællesskab, ligeværdighed, fokus og empati.
2. Slå jer op på, at sommerlejren er en årlig digital detox. Hav, via en leder, et fælles kontaktnummer, som kan agere "livline" til forældre, om nødvendigt. Efter lidt tilvænning vil deltagerne elske det. Sørg for at have rige og alsidige aktiviteter i lommen, så trangen til at flytte sin opmærksomhed ud af det fysiske rum, I er sammen omkring, mindskes.
3. Når I laver digitale aktiviteter a la SMS-løb, natur-Apps, QR-koder, så vær klar til at stille de relevante devices til rådighed, så mobilernes størrelse og gøreelse ikke bliver en statusmarkør i grupperne, og lederskabet naturligt går til ham/hende, der holder den nyeste mobil i hånden, mens dem, der har ældre versioner eller slet ingen, trykker sig.
4. Øg i det hele taget børns og unges bevidsthed omkring lederskab og følgeskab. Hvis en gruppe på fire skal på løb i skoven, så giv gruppens digitale device til ét af børnene, som så er den, der holder det. Lad denne rolle gå på skift, så børnene både får trænet lederskab og følgeskab og dermed øger deres mentale fleksibilitet.
5. Sæt en ære i at være mobilfri. Et alternativ til det sociale 'grød-i-grød format', mange børn og unge typisk oplever, hvor der konstant er mobiler til stede, der stjæler voksnes og kammeraternes nærvær, og som minder dem selv om alt det andet, de liiiiige kunne gøre. Rigtig mange zoner i børn og unges liv ligner hinanden i det, at der er tændte mobiler til stede. Skil jer ud!

livet. Hvis jeg var FDF, ville jeg hurtigst muligt og med selvsikkerhed brande mig på at være den vigtige offline-zone i børns og unges liv. Det digitale skal de nok få stimuleret alle mulige andre steder fra, siger Anette Prehn.

Taler Anette Prehn dermed for, at vi helt skal droppe SMS-løb, natur-Apps, QR-koder og så videre? Nej da, men hun foreslår, at vi lader det generelle og dominerende format være offline og bruger de digitale aktiviteter ind imellem, når det fremmer dét, vi gerne vil lære børnene. Dog anbefaler hun, at vi tænker os grundigt om, inden vi slipper børnenes egne mobiler fri til diverse aktiviteter.

-I forstærker statusforskellene mellem børn og unge, hvis I inviterer dem til at bruge deres egne mobiler. Nogle har den nyeste iPhone 7, der kan det hele. Andre står med en slidt model, der kom på markedet for hele fem år siden. Hvis de er i gruppe med hinanden, vil det give en konstant påmindelse om den relative forskel mellem de børn. Man skal ikke være medlem af Mensa for at regne ud hvis device, der vil blive foretrukket, og hvilket barn, der hurtigt får status i gruppen. 'Lavstatusbarnet' vil sikkert ikke sige noget, men vil i sit stille sind blive mindet om sin statusposition og drømme om at være 'barnet med den seje mobil'. Ved at gøre jeres møder og lejre mobilfrie, hjælper I alle børn til at mødes i øjenhøjde og med lige værd. I giver dem også et helle. Offline burde for mig at se være en krumtap i FDFs brand. Simplethen, siger hun.

→ **1 Mobiltelefoner** og sociale medier bruges også til FDF-møder, eksempelvis til Snapchat-løb.

