

Nu er også UNESCO på det mobilfri hold



ANETTE PREHN

Sociolog, foredragsholder og forfatter til bl.a. *HjernesmarTE børn, Stjerne i hjernen og Din kreative hjerne*. Har undervist mobilfrit i mere end 10 år. www.hjernesmart.dk

Et nyt skoleår er begyndt. Inden det gamle sluttede, skrev børne- og undervisningsminister Mattias Tesfaye et brev til landets skoleledelser om at tage ansvar for en klar mobilpolitik. Han annoncerede også, at der er retningslinjer på vej for elevens skærmb brug i skolen.

Hen over sommeren er UNESCO så kommet med en rapport, der hedder "Technology in Education". Den slår til lyd for mobilfri læringsrum, grundet "den forøgede distraktion og tid benyttet på ikke-akademiske aktiviteter i læringstiden".

I Danmark er medieforskere i alt for mange år sluppet af sted med at fremhæve, at mobilen er en naturlig del af børn og unges liv, og at det vil være at svigte og umyndiggøre dem at holde mobilen ude af læringsrummet.

Det er ganske enkelt vās, og i denne kronik vil jeg vise, hvorfor digital dannelse først og fremmest indebærer at kunne træffe bevidste valg om, hvornår mobilen skal være tilgængelig, og hvornår vi gør klogt i at indskrænke dens dominans.

Vi skal alle – børn, unge og voksne – lære at navigere efter en situations formål, herunder hvornår det gavner koncentration, læring, nærvær og fællesskab at pause mobilen synkront for en tid.

Den grundlæggende viden har vi haft længe. Hjerneforskerne ved, at hjernen er plastisk, det vil sige konstant formbar. Den ændrer sig efter, hvordan den bliver brugt, og dens utallige forbindelser kan sammen-

lignes med stier i en skov. De stier, vi går af sted på tit og ofte, bliver tydeligere, bredere, mere oplagte at tage og lettere at gå på. De stier, vi sjældent eller aldrig går på, gror til.

Læring finder sted, når hippocampus i hjernen er tilstrækkeligt aktiveret. Dette forudsætter koncentration, fordybelse og bearbejdning fra flere vinkler. Bearbejdning og lagring i hjernen er to sider af samme sag: Jo mere (og mere koncentreret) vi arbejder med et emne, desto bedre sætter det sig fast. Og hvis vi har plads i arbejdshukommelsen, opstår der nye indsigter og koblinger, når vi slipper koncentrationen og dagdrømmer for en stund.

De omtalte stier er dog under pres, fordi mange børn og unge konstant har mobilen med sig i livet, og den ofte er sat til at modtage notifikationer i en lind strøm fra apps som Snapchat og Instagram. Når sådanne notifikationer ankommer, rives man kortvarigt ud af den koncentration, man måtte have omkring et emne, og det tager tid – op til 20 minutter – at vende tilbage til det samme niveau af koncentration igen.

Nogle får sjældent hul igennem til koncentrationsevnen. De lever deres liv i én stor distraktion og zapper fra ø til ø med deres hullede opmærksomhed.

For nogle børn og unge er zapperstien og distraktionsstien blevet så brede stier i hjernen, at de har ædt af indre ro, fordybelsesevne og vedholdenhed.



Mobilfri SKOLE

Med mobilen i lommen eller på bordet – og ureguleret – kan de når som helst "gå fra" og foretage en digital exit. For eksempel når de oplever kedsomhed, træthed, generthed, akavet tavshed eller ganske enkelt får lyst til tidsfordriv.

Dermed kan de selvinjicere en gang dopamin eller endorfiner til hjernen. Det føles godt.

En skole i Midtjylland uden mobilregler gennemførte observationer af mobiladfærd i undervisningstiden.

Blandt andet bemærkede observatørerne en elev på 16 år tage sin mobil op 40 gange på en lektion, der varede 45 minutter. Da de fortalte pigen om det, måbede hun. Hun anede ikke, at det skete så hyppigt.

Meget af den adfærd, vi har i relation til vores mobil, er ubevidst, og vi kommer let til at bruge oceaner af tid på mobilen, som med fordel kunne være allokeret i andre retninger. Mobiltilgængelighed i læringsrummet spænder ben for

fokustid og for den selvdressur, der ligger i at bøvle med et svært emne og udvikle den nødvendige tålmodighed, viljestyrke og determination til at blive ved, indtil man på et tidspunkt får hul igennem.

Selvom mange tror, at de kan fortsætte med at lytte, analysere eller formulere sig, mens de lige tjekker eller svarer noget på mobilen, er det en illusion. Kun 2,5 procent af alle mennesker kan multitasking uden præstationsdyk. Selv i en ret så fyldt skole- eller gymnasieklasse rundes det ned til 0 – gentager nul – individer.

Spørgsmålet om mobiler i skole, på ungdomsuddannelser og videregående uddannelser handler imidlertid om andet og mere end den enkeltes koncentration og læring.

Man distraherer nemlig også andre ved at sidde og lave noget andet på sin mobil. Man frister kammeraterne til også at "gå fra" ved at minde dem om alt det meget, de lige nu er ved at gå glip af digitalt.

Endelig er respekten for ens

omgivelser i spil: for underviseren eller den kammerat, som er ved at sige eller fremlægge noget. Hvis børn og unge af i dag skal hjælpes til at opbygge og udvide dannelse, skal de øve sig i at give nærvær og øjenkontakt til dem, de er i samspil med i det fysiske rum. At "være der" i nysgerrighed og nærvær og med sans for, at ingen præsterer i et vakuum. Den enkeltes evne til at komme ind på tilstedeværelsesfrekvensen kan understøtte – såvel som undergrave – andres tro på sig selv, indre ro og evne til at gøre det godt.

Signalet – hvis man "går fra" opmærksomhedsmæssigt ved at trække sin mobil – er heller ikke til at tage fejl af: "Jeg har vigtigere ting at tage mig til end at lytte til dig. Og I andre? Har I virkelig ikke andet at lave end dét der?"

Netop dette var et hovedargumenter, da industrivirksomheden Anheuser-Busch i 2018 opfandt en såkaldt iBox. Inden mødestart sætter deltagerne nu deres mobil på lydlos og placerer den i en træ-æske. Det har givet langt mere engagerede mødedeltagere. Virksomhedens HR-direktør, David Almeida, konstaterede i forbindelse med ændringen, at mobilene var blevet en afhængighed for folk, og at det var både "respektløst" og "underminerer mødets formål" at have dem tændt til møder.

Jeg lever af at holde foredrag i hele landet og har undervist mobilfrit i mere end 10 år. Selv oplevede jeg

første gang et mobilfrit læringsrum i 2009. Det var i Californien til en international konference, hvor man skulle aflevere sit kære, digitale eje i et mobilhotel, inden man gik ind i konferencsalen. Dette skete for at understøtte læring, samspil og respekt for hinanden, og det gav et ganske andet nærvær, end hvis rammen ikke var blevet sat. Jeg tog inspirationen med hjem til Danmark og har ytret mig offentligt om emnet siden 2014.

Så snart læringsrum, jeg leder, åbner, beder jeg alle deltagere om at pakke mobil og andre digitale distraktioner ”væk-væk”, ”ude af øje, ude af sind”. Det vil sige ingen mobil på bordene, heller ikke med bagsiden opad. Forskning viser, at alene tilstedeværelsen af en mobil distraherer og giver dyk i præstationen samt mere overfladiske samtaler. Derfor pakker vi dem helt væk. Tasker, jakkelommer og vindueskarme tages i brug: ”Læg mobilen i det fjerne, så hjælper du din hjerne!”

Noter tages i hånden. Fra et læringsperspektiv giver pen og papir mening. Man kan ikke notere i hånden lige så hurtigt, som man kan skrive på en computer, hvorfor man tvinges ned i tempo og til at prioritere stoffet undervejs (læs: bearbejde selvstændigt). Dermed lagres de mere komplekse elementer af læringen bedre.

Jeg giver god plads til pauser i formatet for selvfølgelig har mennesker anno 2023 digitale ærinder og forpligtelser, bare ikke i min undervisningstid. Og skulle noget uopsætteligt være på spil digitalt, er der mulighed for at gå uden for døren og klare ærinderne der uden at forstyrre dynamikken og energien i læringsrummet. Dette sker dog

næsten aldrig.

I regi af skoler og ungdomsuddannelser giver det mening med mobilhoteller, hvor mobilene – af forsikringsmæssige årsager – decideret låses inde. Dermed er mobilene ”parkeret” et sted, og eleverne distraheres ikke af at føle sig kaldet til at trøste veninden på naboskolen, der har kærestesorg, eller at deltage i en gruppechat om aktuelle sportsresultater. Dette giver ro og frigiver kognitive ressourcer – i både lærerens og elevernes hjerner.

Det er på alle måder logisk at være, hvor man er med sin opmærksomhed og sit nærvær i et læringsrum sammen med andre. Måske er det faktisk noget af det mest kostbare, vi kan give hinanden i dag: fuld opmærksomhed, ægte nærvær.

Argumenterne lyder fra visse medieforskere, at børn og unge ikke må afskæres fra deres mobil i skoletiden, men skal lære at fungere med den tændt.

Men hvis man f.eks. vil lære børn og unge at udvikle et sundt forhold til slik og søde sager, sætter man heller ikke bland-selv-slikautomater op på væggene i 3.a eller 7.y. Det ville trække urimeligt meget på deres impuls kontrol og viljestyrke. I stedet indfører man begrænsninger, a la fredagsslik, ramme omkring indtaget, når der deles ud i klassen eller lov til 100 gram guf, når man er i biffen.

Impuls kontrol er en begrænset ressource. Hvis børn og unge trækker på den i tide og utide i løbet af en skoledag, er der mindre til når de kommer hjem: Mindre til at træffe kloge valg og prioritere lektier over Netflix, fodbold med

kammeraterne over endeløs scrolen. Mindre til at tænke langsigtet og vælge sund mad, når maven knurrer.

Med andre ord – og dette er vigtigt – så taber tilmed de elever, der evner at hæmme trangene til at tage mobilen frem i undervisningen. Også disse får nemlig stækket deres impuls kontrol ved at se andre sidde og dimse med en mobil. Ingen mobilregler – såvel som slappe mobilregler – går ud over alle i rummet.

Også lærerens position skal tænkes ind. Jeg talte for nylig med en gymnasielærer, der sagde, at der var gået ”hat og briller” i deres mobilpolitik. Egentlig skal eleverne aflevere mobilene, idet de går ind i klasselokalet. Men hvis der kun står 12 og ikke 25 mobil i mobilhotellet, når timen går i gang, kan læreren ikke gøre andet end at appellere. Viser dette sig frugtesløst, undermineres hendes autoritet. Og som hun siger: ”Jeg kan jo ikke gå i gang med at gennemse 25 tasker, når vi skal til at analysere tekster fra det moderne gennembrud.”

Hvis en elev tager sin mobil frem i løbet af timen, opstår dilemmaet igen. Skal læreren nu parallelforskyde sin opmærksomhed og afbryde den kammerat, som er i gang med at fremlægge noget fagligt for at italesætte bruddet på mobilpolitikken? Eller skal hun ignorere det?

Situationen kræver for mig at se national lovgivning. Det skal ikke være den enkelte skole eller ungdomsuddannelse, der fastlægger egne regler, for så kan institutionerne spilles ud mod hinanden, og rammerne virker for tilfældige og lokale.

Den omtalte lærers gymnasium

” I Danmark er medieforskere i alt for mange år sluppet af sted med at fremhæve, at mobilen er en naturlig del af børn og unges liv, og at det vil være at svigte og umyndiggøre dem at holde mobilen ude af læringsrummet.

har haft et let faldende ansøgtal fra 2022 til 2023. De tør ikke ”gamle” ved at definere en for striks mobilpolitik, for ”så går eleverne bare til handelsgymnasiet, der ligger rundt om hjørnet.”

Med andre ord er det på alle måder ønskeligt – og i øvrigt helt udramatisk – at:

1. Beslutte national lovgivning, der gør undervisning på landets skoler, ungdomsuddannelser og videregående uddannelser mobilfri, medmindre der er tungtvejende faglige grunde til at inddrage mobil som hjælpemidler.
2. Lade den enkelte skole og uddannelsesinstitution definere egne, klare retningslinjer for, hvad ”tungtvejende faglige grunde” er for dem, og hvordan man vil forholde sig til eller sanktionere brud på lovgivning og retningslinjer.
3. Give fortolkningsretten af den nationale lovgivning og de lokale

retningslinjer i de konkrete situationer til klasselederen, det vil sige læreren.

Siden 2012 har alle skoler i Storbritannien haft mobilregler. I 2018 gjorde Frankrig skoler helt mobilfri medmindre det tjener pædagogiske formål.

Her til lands forveksler mange lederskab med diktatur, og det gør dem bange for at virke som dem, der bestemmer. Og når Christiansborgs politikere – i en uskøn blanding af konfliktskyhed og manglende forskningsindsigt – underkaster sig en dogmatisk udlægning af skoler og uddannelsesinstitutioners selvbestemmelsesret, ja, så sker der pludselig det, at vi er 5-10 år bagefter landene omkring os.

Jeg husker stadig, hvordan en fortvivlet lærer i folkeskolen rakte ud til mig for år tilbage. Hun underviste på en firesporet skole uden retningslinjer for brug af mobil. På den 4. årgang, som hun

underviste, havde de forskellige lærere i lærerteamet vidt forskellig indstilling til elevernes mobilbrug.

Læreren beskrev, hvordan eleverne i hendes klasse ”sådan lidt oprørsk”, var begyndt at sige til hende, at de hellere ville gå i parallelklassen med fri adgang til mobil i frikvartererne. Elevernes sammenligninger af mobilregler på tværs af klasserne gav næring til utilfredshed over forskelligheder og unødigt uro, også blandt forældrene.

Desuden, fortalte hun, var det decideret forvirrende for vikarer, at de enkelte klasser kunne have så forskellige mobilregler, som man ingen chance havde for at have styr på. Manipulationsmulighederne var utallige.

Nogle skoler lader det fortsat være op til det enkelte team at afgøre mobilreglerne. Nogle mener sågar, at eleverne skal spørges, og et kompromis findes. Men menneskers læringskapacitet skal ikke afgøres ved synsninger eller håndoprækning. Og der er ikke brug for uoplyste kompromisser i forsøget på at tækkes alle.

Der er i stedet brug for at anvende den solide forskning, der allerede findes som fundament for kloge beslutninger og rettidig omhu. Både læringsevne og læringsglæde er kostbare, skrøbelige størrelser, og de skal understøttes af rammer funderet i videnskabelig viden.

Og ja, naturligvis behøver elever i 2020'erne at udvikle teknologiforståelse. Dog ikke med mobilen i nærheden hele tiden. De tøffer jo heller ikke rundt med en elpisker i hånden alle ugens dage, bare fordi de har Madkundskab på skemaet torsdag formiddag, vel?