

Hvilken betydning har den udbredte brug af sociale medier og smartphones for unge? Og hvordan kan man arbejde med at opnå bedre digitale vaner? Dette er nogle af de spørgsmål, som denne bog kredser om.

Emnet synes højaktuelt i en samtid, hvor smartphones og sociale medier tager mere og mere af vores tid og opmærksomhed. En undersøgelse fra Gallup tidligere på året viste, at unge mellem 15 og 19 år i gennemsnit bruger 2 timer og 11 minutter om dagen på deres telefon. Dette må antages at have indflydelse på de unges liv og ikke mindst deres indlæring i skolemæssige sammenhænge.

Bogen er fordelt på 11 kapitler. Kapitlerne er helt korte og opbygget med en indledende tekst efterfulgt af et understøttende udpluk fra et ekspertinterview. Forfatteren, Thomas Pape, har interviewet 8 danske eksperter på forskellige områder af relevans for bogens emner, som fx. vanebrydning, søvn og adfærdsdesign.

Thomas Pape har lavet en indholdsmæssig opbygning af bogen i tre dele.

I første del præsenteres to cases. Det drejer sig om to unge personer, som Thomas Pape i sit virke som stressrådgiver har hjulpet via regulering af deres digitale adfærd. Her får man et indblik i, hvordan han arbejder med emnet. Det drejer sig bl.a. om adfærdsregistrering, bevidstgørelse og adfærdsdesign med henblik på at nedbryde de dårlige vaner og få klienten tilbage i førersædet, som han selv beskriver det.

Anden del omhandler et eksperiment, som han foretog med en gymnasieklasse. Eksperimentet bygger på et 4-ugers program kaldet Reboot-modellen. Eleverne blev fulgt undervejs og testet både før og efter i forhold til afhængighed og trivsel. Hver uge indebar en intervention i læringssammenhænge, en privat hjemmeopgave og en øvelse i klassen. Eleverne blev gradvist mere afgrænset i deres almindelige brug af deres smartphones. Øvelserne i klassen gav bl.a. eleverne nogle konkrete oplevelser af, hvordan mobilen er med til at distrahere og reducere nærværet.

I tredje del præsenteres resultaterne af eksperimentet. Eleverne havde rykket sig positivt på testen omkring internetafhængighed. Før forsøget lå kun 4 ud af 23 elever i kategorien 'Ingen afhængighed', mens der ved afslutningen var 12 elever i denne kategori. På de trivselsmæssige parametre angav eleverne bl.a., at de sov mere og følte sig mere veludhvilede, bekymrede sig mindre og var mere personlige og nærværende i deres relationer. De var mere bevidste om deres mobile vaner og havde i højere grad egne regler, fx når de skulle lave lektier.

Thomas afrunder den sidste del med lidt tanker omkring, hvordan man kan bevare de nye vaner og skabe en ny kultur for den digitale adfærd. Han konkluderer, at vi mangler en større indsats på området og forslår, at de digitale vaner sættes på skemaet.

Forfatteren angiver at bogen primært er skrevet til ledere, studievejledere og undervisere. Tyngden ligger på praksis frem for teori og forskning på området. Bogen er letlæst og kan anbefales, hvis man ønsker inspiration til at kunne hjælpe andre og særligt unge/elever med deres digitale vaner.'

*Af Tobias Holst, psykolog*