3: Digital hverdag og hjernen

Samlingens innhold:

Til denne samlingen anbefaler vi at klassen laster ned og tar i bruk Verktøy: Timen LIVET fra Forandringsfabrikken (2019). Det er laget av ungdommer selv. Opplegget innebærer at elevene settes i ring og øver på mer åpen dialog. Etter tre år med Robust Ungdom, er mange klasser klare for det.

Digitale medier er skreddersydd for at hjernen vår skal trives. Vi mennesker er laget for avhengighet. Digitale bekreftelser skaper fest i vårt indre belønningssystem og gir dopamindusj. Avvisning trigger derimot fryktsystemet og kan skape uro og frustrasjon. Avhengighet er når du vet at noe ikke er bra for deg, men ikke klarer å la være. Hyppig bruk av sosiale medier kan særlig påvirke jenters psykiske helse, via mindre søvn og mer netthets. Hyppig sjekking av mobil kan gjøre deg ufokusert, føre til flere feil, og tap av viljestyrke. Hjernen takler rett og slett multitasking dårlig. Det er mer avslappende for hjernen å se en film enn å skrolle.

Formål: Lære mer om hvordan hjernen responderer på digitale medier

Organisering:

- 30 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 75 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet
- Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene.
- Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før. Ansvar: Trinnleder
- Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før
- La noen av elevene ta ansvar for lekene. Gi dem forberedelsestid. I tillegg til lekene som foreslås her, kan de velge leker fra lekeheftet.

Mål elever:

- Jeg vet mer om belønningssystemet og fryktsystemet i hjernen
- Jeg vet mer om hvordan sosiale medier kan påvirke psykisk helse
- Jeg vet mer om effekten av multitasking
- Jeg har lært hva avhengighet er

Mål lærere:

- Jeg har lest "Timen LIVET" og er forberedt på å gjennomføre en klassesamtale i ring
- Jeg er mer bevisst på å snakke med elevene om digitale vaner

Huskeliste:

- To ballonger
- Les heftet Verktøy: Timen LIVET fra Forandringsfabrikken (2019).
  Heftet kan lastes ned her: www.forandringsfabrikken.no/nytt-hefte-timen-livet

Tips:

Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre. Du kan si: "Denne aktiviteten fikk vi ikke til så godt i dag. Vi prøver igjen en annen gang"

30 minutters foredrag

Inngangsmusikk: Bruno Mars - 24K MAGIC www.youtube.com/watch?v=UqyT8IEBkvY

Den digitale verden er designet for at hjernen vår skal like den. Nå skal jeg fortelle hvordan. Vi mennesker lærer fortere og opplever mer glede når vi får belønning, akkurat som dyr. Hjernen vår er faktisk så smart laget at den har et innebygd belønningssystem. Hver gang vi gjør noe godt som å spise, drikke, dusje, spise, eller få ros, får vi liten dusj belønning i hjernen – nok til at vi gleder oss til å gjøre det samme – igjen og igjen. Ah, det er så deilig! Dermed klarer hjernen å motivere oss til å gjøre kjedelig ting. Smart, ikke sant?

Hjernen vår er så glad i belønning at den helst vil ha det hele tiden. Etter hvert som skjermbruken blir en vane for oss trenger vi stadig mer for å oppnå samme belønnende effekt. Å runde et level er ikke nok, vi må videre. Kommentarer fra nære venner teller ikke så mye lenger, hjernen vil ha mer. De som laget Likes-knappen, visste at vi ville bli avhengige. Slike bekreftelser utløser så mye dopamin i hjernen vår at noen kaller det for **"det digitale dopet"**.

"Jeg har tatt meg selv i å gå ut av Facebook i ett sekund og inn igjen det neste – flere ganger på rad. Ut og inn og ut og inn. Helt zombie". Sa Sean Parker, tidligere toppsjef i Facebook. Og videre: "Jeg har enorm skyldfølelse ... Vi har utnyttet en svakhet i den menneskelige psyken", og "Det handlet bare om hvordan vi skulle klare å kapre mest mulig av tiden og oppmerksomheten din".

Er vi avhengige da? Tja, kanskje. Avhengighet er når du vet det ikke er bra for deg, men du klarer ikke å la være. Du vet du ikke bør svare på meldinger midt på natta, men du klarer ikke å la være. Du vet du bør kutte ned på spilling, fordi du tenker på det hele tiden, også på skolen, men du klarer ikke å la være. Om du faktisk klarer å motstå, er du ikke avhengig. Men om du fortsetter med noe som skader deg, forstyrrer deg og ødelegger for deg, og ikke klarer å stoppe, selv om du prøver, da er du avhengig.

Vi mennesker er laget for avhengighet. Avhengighet til andre mennesker, til bekreftelse, til kjærlighet, til mat, og varme og trygghet. Derfor føles bekreftelse så bra.

Sosiale medier handler om å få eller *ikke få* tilbakemeldinger fra andre. **Når du *ikke* får bekreftelse** fra andre mennesker, trigges **alarm- og fryktsystemet i kroppen.** Selv de minste tegn på å bli holdt utenfor, eller gå glipp av noe, kan hjernen vår oppfatte som farlig. Alarm i kroppen føles like vondt som belønning føles godt. Ikke rart vi gjør alt vi kan for å unngå ubehag og oppsøke bekreftelse.

Noen studier viser at sosiale medier også kan gjøre oss mer triste, og mindre fornøyde med oss selv. Det er på grunn av sammenligningsfella. Vi sammenligner oss med andre som er bedre, og da føler vi oss dårligere.

30 minutters foredrag, forts.

Filmeksempel: Digital detox i 48 timer
https://www.youtube.com/watch?v=xkP5PEllQg0
Husk å skru på engelsk teksting. Jentene i dette eksperimentet sov bedre, sov mer, gjorde mer, og fikk økt kreativitet. De ble mindre forstyrret av meldinger om kvelden.

Forskning viser at sosiale medier ikke er farlig i seg selv, men at det handler om *hvordan og hvor ofte* vi bruker dem.

Her er et eksempel: 10 000 britiske ungdommer i alderen 13-16 år ble fulgt i tre år. (Se referanser side 52). Forskerne fant en sammenheng mellom hyppig bruk av sosiale medier og psykisk helse blant jentene, *men ikke blant guttene*. Hyppig bruk av sosiale medier ga

- økt eksponering for netthets
- mindre søvn
- mindre fysisk aktivitet

Hva er "hyppig" bruk? Her var det snakk om å bruke Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat eller WhatsApp, *tre ganger eller mer daglig*. Bruken økte med alderen, og 15-16 åringene var mest utsatt for å få dårligere søvn og psykisk helse.

Hva mer kan skje når vi stadig må kikke på mobilen? Vi liker å tro at vi kan multitaske. Selv om ikke andre kan, så kan jeg. JEG kan kjøre bil og tekste samtidig. JEG kan skrive mail og snakke i telefonen samtidig. JEG kan løse matteoppgaver samtidig som jeg chatter. Kan du egentlig det? Er du så effektiv som du føler deg?

Forskning viser at du kan gjøre mye på en gang, men ikke særlig bra. Det er belastende. Når du svitsjer mellom oppgaver, ender du med å fordele konsentrasjonen og energien tynt ut over. Du bruker opp kapasiteten din fortere enn du ellers ville gjort, og leverer dårligere arbeid. Du kan prøve å steke pannekaker samtidig som du snakker i telefon og skal hjelpe lillebror med lekser, men du ender med å brenne pannekakene...

Selvfølgelig kan vi multitaske av og til. Det går helt fint med lette oppgaver. Men svitsjing er ikke lurt når oppgaven krever konsentrasjon. For hver gang vi svitsjer, bruker vi i snitt 20 minutter på å komme tilbake til dyp konsentrasjon.

Film - Slik virker multitasking: Media multitaskers pay mental price (1:48 min)
https://www.youtube.com/watch?v=2zuDXzVYZ68

"Smartphone coping". I klassene skal dere etterpå snakke mer om "smartphone coping". Vi trenger å øve på å finne en balanse. De færreste av oss klarer oss en hel dag uten telefonen, men kanskje vi kan klare en halv dag? Hva skjer om du tar digital pause i 24 timer – takler vennene dine det? Det er smart å snakke om sammen.

Klasseromsundervisning

Tid: *5 min*
Formål: *Bli bevisst på pust, nærvær, ro og hvile.*

NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTER AVSLAPNING OG RO I KLASSEN

- Sett stolene i ring
- Rommet må være mørkt, og atmosfæren rolig
- Hvor mange minutter ønsker du å slappe av? Vis 1-5 fingre. Lærer tar en beslutning ut i fra klassens respons
- Finn en behagelig stilling. Plant bena i gulvet. Lukk gjerne øynene
- Øv på å puste ut langsomt. Jo lengre du klarer å puste ut, jo roligere blir pusten. Det virker beroligende på kroppen
- Spill svak musikk fra Youtube, for eksempel: www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04

Tid: *5 min*
Formål: *Strekke ut, venne seg til å være i ringen sammen*

ØVELSE I PROGRESSIV MUSKELAVSLAPNING "KONGEN BEFALER".

- Først ber du klassen gjøre øvelser med muskelspenning, med påfølgende avslapning – "stramme og slappe av". "Legg merke til forskjellen mellom å spenne musklene og slappe av. Føl spenningen renne ut av kroppen når du slapper av. Klarer du å kjenne forskjell på hva en anspent muskel føles som, og hva en avslappet muskel føles som?"
- Deretter gjør dere de samme øvelsene, men nå som leken "Kongen befaler". Den som handler uten at kongen har befalt, må sette seg og telle til 20 før en kan bli med igjen.

Eksempler på instruksjoner for ulike muskelgrupper:

- Fot: Krøll tærne nedover! Hold! Og slapp av!
- Hele låret: Stram lårmuskelen!
- Hånd: Knytt venstre hånd alt du kan! Høyre hånd!
- Arm: Stram biceps! (stram armmuskler opp mot skuldrene mens du knyter nevene)
- Rumpe: Press rumpeballene hardt sammen!
- Mage: Sug inn magen!
- Brystet: Stram brystkassen og ta en dyp pust!
- Nakke og skuldre: Hev skuldrene opp til ørene!
- Munn: Åpne munnen og strekk kjeven!
- Øynene: Lukk øynene hardt igjen!
- Ansiktet: Lag grimaser!

Tid: *40 min*
Formål: *Reflektere over dagens tema og utvikle tanker sammen*

TIMEN LIVET

Et råd fra unge selv, er å legge til rette for at elever må få snakke mer sammen om hvordan skolen og livet kjennes. Timen LIVET er en snakketime, om viktige tema for elevene. Samtalen må ledes av en lærer som klassen er trygg på.

- For å gjøre det tryggest mulig, må alle elever kunne se hverandre. Å sitte i en ring er best. Pass på at elevene ikke sitter i typiske grupper. Sitt annenhver gutt og jente. Skyv pultene inntil veggen
- Lærer innleder med spørsmål og styrer ordet slik at det går etter tur i ringen
- Det er lurt å arbeide fra starten av med at alle deltar. Derfor er oppvarming om noe som er lett å snakke om, svært viktig

TIMEN LIVET FORTS.

- Den voksne som leder praten må hele tiden inkludere alle. Ved å ta runder inviteres alle med. Elevene har lov til å si "pass"
- Praten skal oppleves trygg. Kommentarer og fliring må stoppes på en varm og ikke-dømmende måte
- Lærer starter alltid runden med å si noe selv, og går dermed foran med et godt eksempel
- Den voksne må vurdere når det er lurt å spørre oppfølgingsspørsmål. Særlig hos stille elever kan det være avgjørende
- Alles bidrag er verdifulle og må anerkjennes med et smil, nikk og styrkende kommentar. Responsen kan være:
  - "Takk for at du deler"
  - "Takk, det kan nok flere kjenne seg igjen i"
  - "Takk, vi hører nå at vi tenker litt forskjellig, og det er bra"
  - "Fint, jeg hører at det du sier er viktig for deg"

Timen LIVET skal handle om ting elevene ønsker å prate om, for eksempel knyttet til dagens tema. Elevene inviteres til å foreslå. Hvis elevene ikke har forslag, kan læreren foreslå.

Oppvarmingsrunde:

- Mitt favorittgodteri (ufarlig oppvarmingsøvelse, alle skal kunne si noe)

Forslag til temaspørsmål:

- Hvordan bruker gutter og jenter sosiale medier forskjellig? Hva er likt?
- Hvorfor tror du forskere finner en sammenheng mellom sosiale medier og jenters psykiske helse, og ikke gutters psykiske helse?
- Hvordan er den digitale hverdagen bra for deg?
- Hvis du skulle laget deg tre gode digitale vaner - hva skulle de vært?
- Hva tror du bekymrer voksengenerasjonen aller mest med skjermbruk?
- Hva syns du om å ta digitale pauser?

Tid: *20 min*
Formål: *Ha det gøy sammen, og bli tryggere på hverandre*

BALLONGLEK

Stå i ring. Kast ut tre ballonger og be elevene sende ballongene rundt i ringen uten være nær dem med hendene. Hold på så lenge det er gøy.

SHERIFF

Elevene står i en ring. Én utvelges til sheriff og stiller seg i midten. Sheriffen later som han holder en pistol i hånda og sikter på en i ringen mens han/hun sier: "PANG". Vedkommende må da kjapt dukke. Elevene som står på hver sin side av personen som dukker må så sikte på hverandre og forte seg å si PANG først. Den tregeste "taper" duellen, og setter seg ned/er ute. Slik fortsetter det til det kun er to igjen i ringen. Disse går videre til duell som går ut på at de stiller seg rygg mot rygg, og folder hendene som en pistol foran kroppen. Sheriffen bestemmer et mønster, for eksempel "en frukt". Sheriffen ramser opp en rekke ord "gulrot", "kål", "fisk", "potet"..."BANAN". For hvert ord tar duellantene et skritt fra hverandre. Når de hører frukten bli ropt opp er det om å gjøre å snu seg kjappest, si "PANG", og "skyte" den andre. Vinneren blir sheriff i neste runde. For å unngå for mye venting kan klassen deles i to ringer.

Eksempler på mønster: "Et ord som inneholder bokstaven P", "noe du finner i havet", "en hovedstad" og så videre.