

Nyhedsbrev nr. 5 – januar 2021

Skærmen er ikke (alene) svaret!

2021 begyndte hvor 2020 sluttede: Med endnu et pressemøde og nye COVID-19 restriktioner. Jublen ude i hjemmene var nok til at overse? "Skype-skole" og hjemmearbejdsplads igen! Læs mere i artiklen fra Zetland: <https://www.zetland.dk/historie/sowGwz5k-ae6EwI5D-5b52c>

Endnu en gang er fysisk kontakt og skolegang sat på pause. Det er en udfordring for rigtig mange mennesker. Logistisk skal hjemmeskole og arbejde gå op. Vi befinder os i en isoleret, social boble på ubestemt tid. Hos Center for Digital Pædagogik – www.cfdp.dk og hos andre udbydere af online rådgivning, mærkes der en markant stigning i henvendelser fra børn og unge. De unge siger, at de er ensomme. Pandemiens tidsubestemte straf slider hos os alle. Ung som gammel.

Den amerikanske sociologi professor Sherry Turkle skrev i sin bog; "Alone Together" fra 2011, at sociale medier og ny teknologi ikke hjælper på ensomhed. Måske gør de endda mere skade end gavn? De mange unge-henvendelser på rådgivningerne bekræfter tesen? SoMe er ikke nok.

På forældremøder går bekymringen på børns skærmforbrug. I mødet med eleverne taler vi om deres skærmtid. Øvelsen er at vi sammen taler om, hvordan vi dannes digitalt-socialt. Fordi det er svært for børn og unge at klare sig alene, udvikle empati og håndtere vanskelige sociale situationer, fordi teknologien er mellemlid i næsten al kontakt. Inden der peges fingre ad børn og unge, så er det vigtigt, at vi voksne tør kigge kritisk på egne digitale vaner. Adfærdspsykolog Anders Colding-Jørgensen skriver i sin bog; "Hov – et egern" om "tjekkeadfærd" og har et bud på en øvelse: *Hvor mange gange tjekker du din mobil på én dag?* Her får du en **af**-ledetråd: Jo flere funktioner du har på mobiltelefonen, jo oftere ryger du i tjekkekarrusellen!

Børnene savner fysisk kontakt. Empati udvikles i de relationer, vi indgår og i andres interesse for, hvordan vi oplever verden. Alt det, digital kommunikation **ikke** kan, som samtaler **kan**. I den fysiske samtale kan vi se og mærke, hvordan den anden har det. Vi kommunikerer verbalt og nonverbalt. Vi fanger signaler. Alt det har mennesket øvet gennem tusindvis af år. Det er grunden til, at vi kalder øjnene for sjælens spejl. Har du i øvrigt lagt mærke til, at du aldrig har digital øjenkontakt?

I dag kommunikerer børn og unge digitalt og er mindre øvede i samtale. Og nu **må** de **ikke** øve sig. Alle fysiske sociale arenaer er lukket land. Leonard Cohen sang: *Der er en revne i alting, det er sådan, lyset kommer ind*. Vi voksne skal nu *skabe revnen, så lyset kan komme ind*.

Når bølgerne går højt hjemme, mellem søskende, og I som forældre forsøger at passe hjemmeskole og digital arbejdsplads, så glæd jer! Børnene har gang i en samtale, hvor tydeligt kropssprog i samarbejde med sjælens spejl, udvikler empati. Det skabes bedst sammen – fysisk!

Digitale sociale platforme kan ikke dæmme op for følelsen af ensomhed. Vi må forvente et ensomhedsefterslæb, når COVID-19 er bag os. Men for at genoptræningen ikke skal blive for besværlig, så vil jeg anbefale at I læser bøger - højt. Finder brætspillene frem. Bøger og brætspil har hverken nyhedsfeeds, beskeder eller tjekkekarruseller. Skab revnen - luk det analoge lys ind.

Dennis Lindholm Nielsen, digital dannelses- og trivselskonsulent