

## Nyhedsbrev nr. 25 - Januar 2023

### Notifikationer

Så blev det 2023. Godt Nytår. Du har taget hul på nyhedsbrev nummer **25** og det vil jeg fejre ved at udfordre dig. Genkender du intet af det skrevne, så beklager jeg. Ærindet var, at give dig *notifikationspause* og vige pladsen til fordybelse. Fordi jeg vover den påstand, at du sandsynligvis har lige så lidt rygrad som jeg? Hvilket betyder, at du har svært ved at abstrahere fra vibrerende notifikationer, selv under et vigtigt møde? Du er fra naturens hånd, programmeret til, at reagere på udefrakommende signaler og mulige farer. Det kaldes overlevelse. Så hvad gør du når det sker! For det sker. Snig læser du en Messengertråd eller holder du mødefokus? Mange af os har opøvet en agent 007 værdig telefon-snige-kompetence, mens vi bevarer et skarpt mødefokus! Ish!

Allerede i 2014 viste et interessant forsøg, at små afbrydelser på 2-3 sekunder – den tid det tager at tjekke en notifikation – fordoblede antallet af fejl i den stillede opgave på computeren. Så måske skal du overveje, at aflære din ellers skarpe telefon-snige-kompetence? Noget tyder fortsat på, at vi mennesker ikke evner multitasking. Uagtet køn.

Moderaternes undervisnings- og trivselsordfører Rasmus Lund-Nielsen foreslog *modigt* den 9. januar for rullende kameraer, at mobiltelefonbrug bør forbydes for folkeskolerelev, når de er i skole. Samme regler bør overvejes at gælde på gymnasierne. Den amerikanske professor Gloria Mark, måske det menneske i verden der ved mest om notifikationer siger: *"Problemet er ikke kun det lille pling eller vibrationen. Det er al den indre støj, den sætter i gang, alle de følelser der aktiveres og de opgaver og dilemmaer, der serveres på dit mentale skrivebord"*. Gloria Marks forskning peger på, at det kan tage op til 40 minutter, alt efter hvor komplekst arbejde/opgave du sidder med, at vende "tilbage". Der skelnes her mellem kartoffelskrælning og abstrakt koncentrationskrævende arbejde! Dine tanker kører bare af sporet. Notifikationer forstyrrer! Selvom de ikke er der! Hvis du den seneste time er hyppigt notifikationsramt, så vil du i den næste time have tendens til, at afbryde dig selv. Dit hyperaktive gear er aktiveret. Du kan ikke holde fokus. Du har mindre kognitivt bredbånd!

Forestil dig hvor udfordrede vores børn og unge er. Ude på skolerne er der børn og unge der fortæller mig, at de får mellem 200-500 notifikationer om dagen. Hvor meget fordybelsestid er der så tilbage hos vores børn og unge? I 2021 var Pia Hauge Bentsen med til at gennemføre **Det Store Fordybelses-eksperiment**, hvor medarbejderne i et Pensionsselskab skulle slukke for mail, chat og telefon i 5 ud af arbejdsugens 37 timer. De bar samtidig pulsøre, for at måle hvad fordybelsestid gør ved kroppens stress, restitution og energiniveau. Medarbejderne fortalte efterfølgende, at de oplevede at få kontrollen tilbage, kunne løse mere krævende opgaver og at energiniveauet var mærkbart højere. Ville Rasmus Lund-Nielsens forslag kunne overføres 1-1 på skoleelever?

Men det er et skolepolitisk ærind. Kan der gøres noget i andre sociale arenaer? Ja! Ifølge Imran Rashid, speciallæge i almen medicin, kan du sammen med dit barn gå jeres digitale menu efter i kortene. Du bliver hvad du klikker. En strategisk digital identitet er måske det nye sort? Tag dine og dit barns *indstillinger* på jeres devices til syn. Nøjagtig som med bilen. Er der noget der kan styrke mulighederne for fordybelse? På den måde bevæger du og dit barn jer i retning af digital medmenneskelighed. Det er i min verden den højeste digitale udmærkelse vi kan opnå. Sammen. Giv plads til fordybelse frem for notifikationer. Med Shabana Rehman's ord følger jeg dig ud ad jubilæumsbrevets virtuelle døre: "Håb - det er når optimisme og realisme danser sammen".

Dennis Lindholm Nielsen, Digital dannelseskonsulent, 30180539 [Digital dannelse](#)

