

## Nyhedsbrev nr. 48 - Marts 2025

### Fordybelseskrise?

Endnu en rapport peger på, at børn læser dårligere end nogensinde. "Fordybelseskrise" kalder eksperterne det. Børn kan ikke længere fordybe sig. Hvad med dig? Hvis du endnu kan fordybe dig, så tilhører du en minoritetsgruppe. Eller også gør du som flertallet? Du lader som om! Indbildte intakte forsvarsmekanismer kan også noget...

Kan du huske, hvornår du sidst læste en artikel færdig? Uden at lave dig en kop kaffe undervejs? Strøg på tankeflugt halvvejs inde i artiklen? Eller *pludselig* befandt du dig i et bundløst Facebookfeed, hvor ingen nøjes med, *at gå i til navlen*? For SoMe-platforme er designet til, at opildne din hjernes belønningssystem. Jo større behovet bliver for at tjekke Facebook, jo sløjere bliver dit belønningssystem. Behovet for at tjekke stiger. Din nye automatiserede *guilty pleasure* stjæler din opmærksomhed. Og alle andres!

Mark Zuckerberg og hans *Tech-bros* kender alt til dit behov for at tjekke. De har manipuleret din hjerne siden dag 1 i SoMe's tidsregning. Godt hjulpet på vej af *Likes, Reactions* og *Reels*. Mark & Co. ved, at Likes frigør dopamin 24-7. Alene tanken om, at *venner* har set dit opslag kilder i dit belønningssystem. Det er så *lumsk* lavet, at du ufrivilligt opbygger et behov for at tjekke andres "reactions" på dit indlæg. Eller det ene "Reel" tager det næste Reel? Reels (kort video) varer i gennemsnit 20 sekunder. Hvert minut, døgnet rundt skabes der 700.000 nye timers YouTube videoer. I gennemsnit bruger børn 80 minutter på YouTube om dagen. Fordybelseskrise? No Shit, Sherlock!

Er det naivt, at tro på at børn af egen fri vilje opnår et *balanceret* forbrug af SoMe? At børns evne til at fordybe sig ikke lider overlast undervejs? Nu hvor voksne ikke orker, at læse en helsides artikel, så læser børn nok ikke tykke bøger? *Børn gør hvad du gør! Ikke hvad du siger de skal gøre?* Simpelt, men svært at udføre. Skab balance. Indfør skærmfrikvarter og udskyd børns adgang til SoMe. At et barn kan sætte 10 lys i lagkagen, behøver ikke udløse en iPhone. Hvis det gør, kan du styre hvilke apps, domæner og netværk dit barn kan tilgå.

Fordybelsesevnen er truet. Det skyldes ikke kun, men sikkert også, de mange timer vi har brugt i skærmens dragende blå lys. Børns selvkontrol er uudviklet. Det lever SoMe godt af. Fastholdelsesteknikker og fri adgang til børns dopamin-kamre, er en giftig cocktail. Gaming benytter sig af samme manual! Fra Lego Marvel til Candy Crush handler gaming om, at belønne dig for at spille mere! Derfor bør forældre ikke bruge skærm som belønning. Risikoen er, at børn kun hjælper til, læser bøger eller gør andre offline-ting, fordi belønningen er mere *skærm*. Balance i det digitale og analoge liv giver plads til fordybelse.

Det findes der råd om! Én af mine gode kolleger anbefalede mig, at nyhedsbrevet skulle indeholde **månedens gode råd**. Råd der rummer muligheder og håb. Fremover deler jeg *anbefalinger, podcast* og *links*. Se nedenfor. Denne gang med fokus på **skærmvaner**. Fordybelseskrise eller ej? Du har nu gennemført nyhedsbrev nr. 48. God vinterferie!

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

## Marts måneds Råd To-Go:

### Guide: Sådan skaber I gode skærmvaner i familien

1. Skab skærmfri stunder under måltider. ...
2. Undgå **skærme** i soveværelset for bedre søvn. ...
3. Skab en åben dialog **om** online oplevelser. ...
4. Inddrag børnene i fastsættelsen af skærmregler. ...
5. Planlæg skærmfri aktiviteter som familie. ...
6. **Brug** ikke skærmtid som belønning.

[Skærmtid for børn | Skærmguiden](#)

[Guide: Sådan skaber I gode skærmvaner i familien – Center for Digital Dannelse](#)

[Sådan hjælper du dit barn med at slippe skærmen | Genvej](#)

[Skærmbrug i fritiden - sådan kan du gøre | Borger | Sundhedsstyrelsen](#)

[Ny podcastserie: Har du talt med dit barn om internettet i dag](#)

