



At trives i den digitale tidsalder

▾ | Af Anna-Kathrine Thunbo Pedersen, fundraiser i KFS og KPI-konsulent for konfirmandkurserne

Heldigvis skal denne artikel ikke handle om, hvilke telefoner, tablets, computere og spil der for tiden er i udbud på det digitale marked. Den skal heller ikke handle om, hvilke muligheder Internettet rummer af virtuelle biblioteker, biografer, markedspladser og sociale samlingssteder. Hvis den skulle det, ville den være totalt forældet, inden jeg fik sat det sidste punktum. Den teknologiske udvikling går rivende stærkt.

I stedet håber jeg, at artiklen kan give læseren anledning til at reflektere over, hvordan vi kan trives som familie i en tidsalder, hvor mange af os oplever, at udviklingen lever sit eget liv, og at det gælder om at hænge på, hvis man ikke vil være (for)tabt.

Fra personlig til intim computerbrug

Den helt korte historie, som beskriver den menneskelige interaktion med digitale apparater, er en historie med stigende intimitet. De seneste års udvikling har blot betydet, at tilkoblingen til den digitale verden er kommet tættere på det enkelte individ.

Hvor vi før deltes pænt om den stationære computer, har hvert enkelt familiemedlem nu ofte sin egen tablet eller smartphone lige ved hånden. Man kan sige, at vi er gået fra personlig computerbrug til *intim* computerbrug. Og det i en grad, så at apparatet er det første og det sidste, vi rører ved i dagens løb.

Tablets og smartphones købes med abonnementer, der tilbyder næsten ubegrænset adgang til Internettet. Den intime computerbruger kan altså være online døgnet 24 timer med alle de muligheder, det giver for f.eks. at oprette profiler på sociale netsteder og dele personlige opdateringer med de andre brugere.

Forældre og børn – er det den samme verden?

Det er ikke noget nyt, at den teknologiske udvikling udgør en udfordring for den ene generations forhold til den næste. Den nuværende udfordring består i, at udviklingen foregår så ekstremt hurtigt, at vi og vores børn oplever at forholde os til forskellige verdner. Vi, der hører til i forældregenerationen, har først stiftet bekendtskab med de nye medier som voksne og er først og fremmest *digitale brugere*. Vi forholder os i udgangspunktet til de teknologiske apparater som redskaber, der kan anvendes som en slags fjernadministration af handlinger, vi ellers plejer at måtte bevæge os for at gøre: købe tøj (i tøjforretningen), bestille en togbillet (på billetkontoret), se en film (i biografen), overføre penge (i banken), sende et brev (på posthuset).

Redskabet, de teknologiske apparater, er formet med henblik på at give mennesket større frihed. I den virtuelle verden er det meste blot et par klik væk. Vores tilgang til de nyeste modeller kan derfor lidt banalt reduceres til spørgsmålet: Hvad kan den? Altså hvilke muligheder rummer denne model, som den gamle ikke havde.

Vores børn forholder sig anderledes. De er født og opvokset med digitale medier som en naturlig del af deres hverdag, både hjemme og i skolen. De går under betegnelsen de *digitale indfødte*. De har ikke selv formet redskaberne og refererer heller ikke til den logik, at redskabet er til for at skabe frihed for brugeren. Til gengæld former redskabet dem. Redskabet åbner en verden, hvor en anden type liv kan leves end i den fysiske verden. En verden, hvor man kan være kropsløst tilstede, også når man ikke er der – selv om man logger af Facebook, er man

stadig tilstede og kontaktpar via sin profil. Deres forståelse af 'verden' er heller ikke entydig. Som det fremgår af en antologi om børn og unges online liv, "er der ikke tale om to adskilte verdener, men om to virkeligheder, der overlapper hinanden og ofte flyder sammen til en fælles virkelighed." I antologien bliver en gruppe unge for eksempel spurgt: "Har I sådan nogle venner, som I kun har i virkeligheden? Hvortil en af dem svarer: *Det er altså et mærkeligt spørgsmål.*"¹

Spørgsmålet er mærkeligt, fordi det forudsætter en skelnen mellem den digitale verden, som er virtuel (= kunstig) og den virkelige, fysiske verden. Men den skelnen eksisterer ikke for den digitale indfødte. Deres virkelighed er det hele. Deres verden er *både* der, hvor de selv er fysisk tilstede og der, hvor de er kropsløst tilstede i et digitalt univers. »»



Vores børn er født og opvokset med digitale medier som en naturlig del af deres hverdag, både hjemme og i skolen. De går under betegnelsen digitale indfødte.



»» Digital trivsel – se muligheder

For mig som digital bruger og forælder til digitale indfødte er spørgsmålet om digital trivsel altså højaktuelt. Den teknologiske udvikling fortsætter og vil også i fremtiden være bestemmende for borgeres adfærd i samfundet i takt med, at flere sektorer digitaliseres. Ligesom vi på alle andre områder er optaget af at give vores børn gode opvækstvilkår og rammer, må vi nødvendigvis også beskæftige os med, hvordan vi, som enkeltpersoner og som familie, manøvrerer i et digitaliseret samfund. Hvordan vi skaber gode rammer for trivsel.

Et godt sted at begynde er at se på de digitale muligheder. Lad os anerkende, at digitalt samvær er muligt og kan være positivt. Et eksempel: I vores kirke er vi sendemenighed for missionærer. Ved en missionssøndag havde vi aftalt en skypesamtale med et missionærpar. I kirkens lokale sad folk fra menigheden og kiggede på et lærred, hvor skærbilledet fra skypesamtalen blev projekteret op. Vi så missionærparret sidde i deres kontor og hørte dem fortælle om deres liv og arbejde.

Hos os i kirken gik én rundt med den bærbare computer og filmede folkene i lokalet. På et tidspunkt bad vi sammen. Det var en stærk oplevelse. Afstanden mellem os var 3.436 kilometer, men oplevelsen af åndeligt samvær var intens. Teknologien kan altså bygge bro over store afstande og styrke relationer. Det digitale samvær gav os alle følelsen af at have tilbragt tid sammen med de udsendte missionærer. Også selv om vi ikke fysisk havde været i samme rum.

Digital trivsel – de røde lamper

Trivsel trues ofte, når noget bliver for meget. Sådan er det også med digital trivsel. Teknologien rummer så mange muligheder, at der skal flere liv til at nå at afprøve dem alle sammen. Og det har vi ikke. Vi har kun et. I det ene liv, vi har, bruger vi tiltagende tid på at være online og pleje letvægtsudgaven af os selv på de sociale medier. Der opstår let en afhængighed af at se, hvordan andre har reageret på vores statusopdateringer og en frygt for at gå glip af en nyhed, hvis man ikke konstant er i kontakt med mediet. Vores børn – de digitale indfødte – er også blevet kaldt *The Head Down Generation*, fordi de ofte sidder med hovedet bøjet over et eller andet teknologisk apparat med hele deres fokus centreret på skærmen.

Teknologien og den konstante 'væren på' påvirker adfærden. Vi har aldrig helt fred, for enhver ny 'post' efterspørger vores øjeblikkelige reaktion, og om lidt er det for sent. Det er åbenlyst, at den digitale tidsalder stiller store krav til pædagoger og lærere. Men også i familien er vi i fare for, at livet online overtager vigtig tid og opmærksomhed, så vi er fjerne i stedet for at være nære, selv om vi er til stede i det samme rum. I det lange løb fører det til mistrivsel.

Kunsten at sige nej

Digital trivsel handler derfor også om at kunne håndtere de digitale stressfaktorer og om at lære at mestre kunsten at kunne vælge til og fra. Nok går udviklingen hurtigt, men nogle ting har ikke ændret sig.

Vi er som forældre stadig de primære forbilleder for vores børn. Derfor er det også afgørende for vores børn, hvordan vi selv omgås med teknologien og medierne. Er vi kontaktbare eller sidder vi selv med hovedet bøjet og opmærksomheden rettet et andet sted hen? Svarer vi med halve sætninger, mens vi skriver videre på en sms, eller viser vi med kroppens holdning og øjenkontakt, at barnet eller den unge er vigtigere end alt andet?

Hvis vi påtaler børnenes medieforbrug og beder dem skære ned, kan vi være helt sikre på, at de holder et vågent øje med os, om vi selv lever op til kravene. Vi må øve os i selv at sige nej til mediernes evige krav om opmærksomhed. Spørge os selv, om det egentlig er så vigtigt. Det er det sjældent.

Lad digital adfærd være et emne, I taler om. Snak om, hvad der er god skik på nettet, og hvad I skal holde jer fra. Lær kunsten at 'stå af' og sige nej.

Spørgsmål til refleksion

1. Tænk over de teknologiske og digitale muligheder, du benytter dig af til hverdag. Hvordan sætter de positive aftryk på dine relationer og dit hverdagsliv?
2. Hvordan er din egen digitale adfærd? Trives du med den? Hvis ikke, hvad kan du ændre og hvordan?
3. Prøv at tage testen 'digitale dilemmaer'² sammen med jeres børn. Tal om forskellene.

Til inspiration:

Tim Chester: *Will you be my Facebook friend?*

Tom Chatfield: *How to Thrive in the Digital Age*

Joshua Christensen: *Digital native – hvordan unge finder sig selv på Facebook*

Per Straarup Søndergaard (red.) *Digital trivsel – en antologi om børn og unges onlineliv*, 2013 TURBINE, Aarhus 🌟

¹ Per Straarup Søndergaard (red.) *Digital trivsel – en antologi om børn og unges onlineliv*, 2013 TURBINE, Aarhus

² www.digitale-dilemmaer.dk