



FOMO er en ulempe i undervisningen – og samtidig kan den være nyttig

Vi har brug for at træne en studiekultur, hvor der er fokus på fordybelse og koncentration, og hvor vi afvæbner hjernens trang til små afledninger. Det kræver et bevidst fokus og en opmærksomhed på ikke at lade sig impulstyre. Studerende med koncentrationsbesvær synes især udfordret af FOMO og samtidig synes FOMO at have en hensigtsmæssig gevinst netop for den gruppe. Afledningerne i undervisningen kan for nogle være det greb, som gør, at de kan stå undervisningen igennem.

FOMO udløser belønninger i hjernen

”Fear of missing out” beskriver det nagende ubehag, man kan opleve ved at gå glip af noget i det digitale fællesskab og som for mange udvikler en form for afhængighed. Problemet med FOMO er, at vi kan vænne vores hjerne til, at den hele tiden skal afbrydes. Notifikationer på de sociale medier udløser belønningssystemer i hjernen.

Hjernen vil hellere skrive små beskeder til vennerne end at lave en krævende matematikopgave og efterhånden former hjernen sig efter de påvirkninger, vi udsætter den for. Det kan på sigt betyde, at den vænner sig til forstyrrelser frem for koncentration.

Som gymnasielærer og SPS-vejleder har jeg været optaget af, hvordan FOMO og multitasking er stress-faktorer, som mange unge ikke altid er sig bevidste om, og at flere har brug for hjælp til at adskille de hurtige belønninger på de sociale medier fra undervisning og lektielæsning.

Når de sociale medier bliver følelsesregulerende

Samtidig må jeg sande, at for nogle studerende er netsurfing netop det, som gør, at de lykkes med at være i undervisningen. Jeg støder ofte på studerende, som oplever

sig belastet af overvældende følelser. De kan melde sig, når de studerende oplever forvirring eller uklarhed om, hvad der skal ske, opgaver som er svære eller gruppearbejde, som er kørt i hårdknude. Frustration, vrede, ængstelighed eller magtesløshed kan komme i kølvandet.

De overvældende følelser fører en overaktivering af nervesystemet med, som enten kommer til udtryk som hyperaktivitet, (hos studerende med ADHD) eller som hypoaktivitet, (hos studerende med ADD). Hyperaktiviteten viser sig ved fysisk uro, rastløshed og forstyrrelser, som vendes udad, mens hypoaktiviteten vendes indad, hjernen bliver fraværende og træt, og koncentrationen går i stå. Studerende med symptomer på ADHD har brug for afledningsmanøvrer som kan nedregulere følelsesintensiteten, mens studerende med ADD omvendt har brug for at opregulere energiniveauet og vække hjernen.

I begge tilfælde egner de sociale medier, computerspil m.v. sig som afledningsmanøvre, oftest er de lige ved hånden og de virker. De studerende, som har brug for denne form for selvregulering, er ofte flove over deres stærke følelser, de er bange for at miste ansigt, være underlige eller skille sig ud og nettet er en camoufleret måde at håndtere det på.

Så hvad gør vi?

Surfing på nettet i undervisningen er et benspænd for effektiv deltagelse og samtidig kan det netop være den afledning, som gør, at den studerende lykkes med at regulere svære følelser og blive i undervisningen. Multitasking er for nogle en nødvendig flugtvej, som ikke handler om at være digital udannet, men om at følelserregulere og stå undervisningen igennem.

Hvis vi regulerer de studerendes adgang til nettet, fordi det forstyrrer undervisningen, må vi hjælpe de sårbare studerende til at udvikle andre reguleringsstrategier. Det handler naturligvis om at lytte til, hvad der virker for den enkelte. For nogle kan det være at recitere vers i hovedet, doodle, sidde på en bold, strikke eller spille luftklaver på lårene. Der er masser af eksempler på, hvordan traumatiserede mennesker har reciteret julesange eller børnerim for at berolige sig selv. Det vigtigste er, at de studerende er sig bevidste om, hvad de skal gribe i, når følelsesoversvømmelsen opstår.

Den digitale afvænnning kræver vilje

De fleste af os kender impulsen til at tjekke de digitale fællesskaber, når vi lige har et par minutter, og når hjernen responderer med endorfiner, er det svært at lade være. Derfor kræver det en bevidst beslutning fra den tænkende del af hjernen at lade telefonen ligge. De unge, hvis frontallapper endnu ikke er færdigudviklet, er ofte mere impulsstyret og har brug for vejledning og rammesætning, for at skabe en kultur, hvor telefonen ikke har første prioritet.

Vi lever i en verden med hurtige skift, krav om fleksibilitet og hvor mange unge er plaget af stress og mistrivsel. Der er derfor behov for, at vi lærer de unge at skærme sig. En måde at styrke de unges trivsel på, er at træne dem i fordybelse og koncentration og afvænne hjernens trang til små afledninger. Det vil bidrage til en sund studiekultur og have en vigtig afstessende effekt, som vi - uanset graden af koncentrationsbesvær – alle profiterer af.