

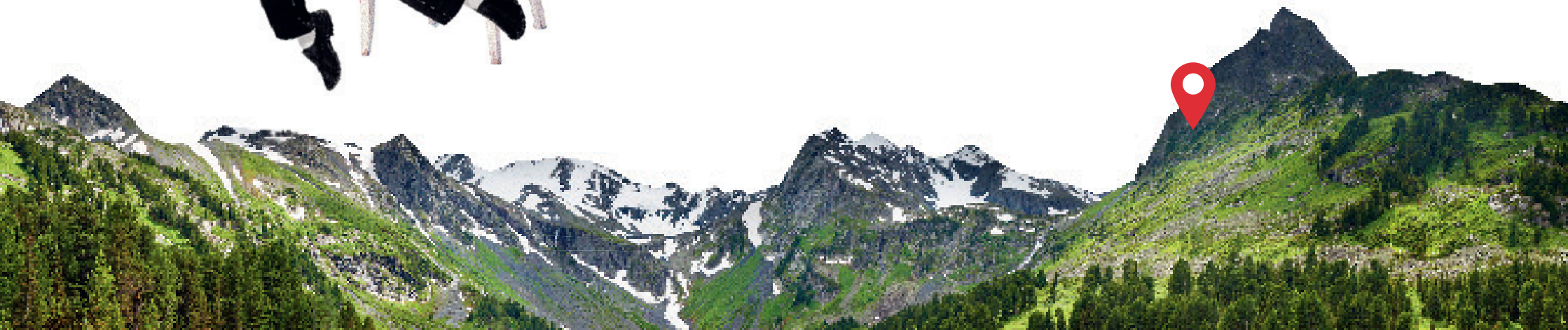


## KAPITEL 1

# Känner du Fladdriga Filip?

### FALLBESKRIVNING

- Har svårt att koncentrera sig och när han någon gång lyckas tappar han snabbt fokus igen.
- Gör sällan klart det han håller på med innan han börjar med nästa grej.
- Tycker att andra stressar honom och kräver för mycket.



## En dag med Fladdriga Filip

### *Morgonen*

Filips dag börjar bra. Han går till rätt klassrum på rätt tid (det händer inte alltid), stolt över att han har gjort läxan. Det är visserligen fel läxa, men i alla fall – en lyckad start på dagen.

### *Dagen*

Efter skolan ska Filip göra de läxor han borde ha gjort redan i går. Men det är trögt att läsa och han kommer knappt framåt med matten. Han tappar bort sig bland alla siffror eftersom han hela tiden blir avbruten. Av vad vet han inte riktigt. Han har ju inte rört mobilen på hela tiden.

Lagom till maten har han läst några snuttar, räknat lite här och där och lärt sig exakt en engelsk glosa: *unfocused*. Men han har svårt att minnas vad den betyder.

### *Kvällen*

På tv:n rullar en film, men Filip är mer inne i en serie han ser på datorn. När han inte spelar på mobilen. Varför bara göra en sak när man kan vara effektiv och göra tre? *Multi-tasking* kallas det med ett fint ord.

När Filip går och lägger sig känner han sig nöjd med sin insats. Han förstod visserligen ingenting av vare sig

filmen eller serien, men spelandet ... gick inte heller något vidare.

Det är svårt att somna. Tankarna snurrar runt i huvudet. Och i morgon kommer läraren att undra varför han inte har gjort läxan ordentligt. Fastän han satt så länge med den. Orättvist.

## Vi är lättstörda

Filip har helt klart problem med att fokusera på en sak i taget. Det är han inte ensam om. Vi människor är inte riktigt gjorda för att koncentrera oss, även om en del är bättre än andra på det.

Anledningen till att vi är så lättstörda ligger långt tillbaka i tiden, när livet såg väldigt annorlunda ut. I en värld där faror lurade överallt var det livsviktigt att man hela tiden var beredd att reagera.

Men för att förstå det här måste vi börja i en annan ände, inne i vår hjärna.

## Nytt är bra

Olika delar av hjärnan skickar signaler till varandra med hjälp av olika ämnen. Ett av signalämnena heter dopamin, och det är det som är viktigt här.

Dopamin riktar vår uppmärksamhet på det som är bra för oss. Man kan säga att det petar oss åt rätt håll. Om du får se en tallrik spagetti frigörs dopamin som talar om för andra delar av hjärnan att du är hungrig och att det är en bra idé att hugga in.

Dopamin frigörs också när du upplever något nytt. Varför **då**? Jo, nyfikenhet och kunskap har alltid varit nycklar till att överleva. Den som är nyfiken på nya miljöer hittar troligen trädet med mest frukt först. Den som vet mest om hur hjortarna rör sig eller var krokodilerna håller till har störst chans att få mat (och att slippa bli mat). Och kunskap bygger på att vi ser och lär oss nya saker och lägger dem på minnet.

Men dopaminets kanske viktigaste jobb är att tala om för oss vad vi ska fokusera på, vad som är viktigast just nu. Precis det som Filip kämpar med, alltså.

## Farligt fokus

Men att kunna fokusera borde väl vara bra för oss? Skickas det inte ut en massa dopamin när vi koncentrerar oss?

Det är här det blir lurigt. Vi får belöningskickar av djupfokus (när man är helt uppslukad av det man just då håller på med), men om vi ska komma dit får **hjärnan inte** bli störd. Och den är som sagt väldigt lättstörd.

Den som smyger efter en kanin måste vara oerhört fokuserad. Men också hela tiden beredd **på** att blixtnsnabbt flytta fokus om ett hot, som en orm, skulle dyka upp. För människor förr kunde alltså djupfokus vara livsfarligt i fel läge.

Nu då? Tja, vi möts av ständigt nya intryck hela dagarna. Men väldigt få av dem utgör egentligen något hot. Däremot stör de ofta koncentrationen.

## Effektiv – eller slö?

Hjärnan vill spara energi så ofta det går. Och det är inte så konstigt. Ungefär en tredjedel av all energi du gör av med går åt till att hålla hjärnan igång.

Så hjärnan väljer helst den lösning som kräver minst kraft och energi. Den vill alltså få dopaminkickar utan att behöva arbeta så mycket. Väldigt viktigt för den som lever på savannen. Men de snabbaste och billigaste (energisnålaste) dopaminkickarna för dig och Filip – ja, dem får ni av skärmprylar.

## En hackad hjärna

Skärmprylar har en otrolig förmåga att leverera dopaminkickar. Det är förstås ingen slump. Om de inte hade det skulle vi använda dem mycket mindre.

Vår vilja att hela tiden upptäcka något nytt gör att vi klickar och klickar, hoppar mellan sidor och appar, hela tiden på jakt efter nya upplevelser och *likes*. Allt eftersom matas vi med dopaminkickar som får oss att klicka ännu mer.

Vi blir beroende av de här kickarna. Hjärnan har upptäckt ett sätt att snabbt, enkelt och utan att slösa energi få ständiga belöningar. Skärmprylarna har hackat sig köksvägen in i hjärnan, kan man säga.

Det här har så klart en baksida också – och det är den Filip känner av. Det blir nämligen inte så mycket fokus över till annat.

## Fler är sämre

Många tror att de funkar som bäst när de gör många saker samtidigt. Ännu fler tror att de inte blir störda av att kolla lite på mobilen ibland medan de gör något annat. Men inget av det här stämmer.

Hjärnan är jättebra på att hålla en massa saker igång samtidigt, men den kan bara fokusera på en sak i taget. När vi tror att vi pluggar och messar samtidigt så hoppar vi egentligen mellan de två sakerna. Först fokuserar vi på det ena och sedan på det andra. Själva hoppet går snabbt, någon tiondels sekund bara, men hjärnan dröjer kvar vid det vi nyss gjorde. Det kan ta flera minuter innan vi har flyttat över fokus helt.

Det betyder att det tar längre tid att göra båda – och att båda blir sämre gjorda.

## Men jag är jättebra på att multitaska!

Nu kanske du protesterar och säger att du visst klarar av att fokusera på många saker samtidigt. Men vår hjärna är tyvärr inte byggd på det viset.

Ett försök gjordes med nära trehundra personer. Hälften av dem hävdade att de inte stördes av att surfa på internet samtidigt som de pluggade. Resten föredrog att göra en sak i taget.

När man testade koncentrationsförmågan hade multitaskarna klart sämre resultat. De verkade bli distraherade (störda) av precis allt omkring sig. Dessutom lyckades de lika dåligt när man testade deras minne.

Det här beror troligen på att de aldrig tränar på att rikta sin uppmärksamhet – att fokusera djupt på en enda sak. Och det är första steget i att lära sig och minnas något (se sidan XX).

Men något måste de väl ändå vara bättre på, tänkte forskarna. De kanske hoppar extra snabbt från en uppgift till en annan? Men nej. De var sämre till och med på det.

Så, jag är ledsen, men du är nog inte bra på att multitaska. Det finns några få människor (de kallas för supermultitaskare) som faktiskt fixar det riktigt bra. Vi andra är usla på det.

### ORDBOKEN

**Multitaska:** att göra flera saker samtidigt. Sällan en bra idé.

## Skärmen stör

Mobilen ger dig hundratals dopaminkickar varje dygn. Det gör den så lockande att du måste hindra dig själv från att pilla på den hela tiden. Du måste alltså lägga en del av din koncentration på att *inte* plocka fram mobilen.

När vi ska göra något som kräver mycket fokus ska vi med andra ord lägga mobilen i ett annat rum. Och nej, det räcker inte att ha den i fickan, inställd på ljudlöst. Flera stora undersökningar har visat att koncentrationen försämras lite så fort du har mobilen i närheten.

I en japansk studie hade hälften av deltagarna en avstängd mobil på skrivbordet – de fick inte röra den och den var inte ens deras egen. Andra hälften hade ett litet anteckningsblock (som också bara låg där). Sedan fick de göra ett koncentrationstest. Och ja, du gissar alldeles rätt. De som hade anteckningsblocket på skrivbordet klarade testet mycket bättre.

Brukar din lärare samla in alla mobiltelefoner inför lektionerna? Nu vet du varför.

## Inte nog med det ...

Har du märkt att ju svårare uppgift du har att lösa, desto mer lockande blir mobilen? Det är nästan som om den ropar på dig varje gång du kör fast eller något känns trögt. Du, och din hjärna, vet att du får din belöning *om* du lyckas med uppgiften, men att det kommer att krävas arbete och fokus. Medan mobilen ger en belöning direkt och utan arbetsinsats. Då är det svårt att göra rätt val.

Det intressanta är att ju längre ifrån mobilen du befinner dig, desto lättare har du att stå emot lockelsen. Så lämna mobilen utanför rummet och jobba dig fram mot den stora dopaminkick du får när du har lyckats med uppgiften i stället.

### En vecka extra

Några skolor i Storbritannien införde mobilförbud under hela skoldagen. Eleverna lämnade in mobilerna på morgonen och fick tillbaka dem innan de gick hem.

Resultatet? De presterade bättre. Niondeklassarna lärde sig så mycket mer att det motsvarade en extra skolvecka per läsår!

Extra intressant var att de elever som hade det svårt i skolan förbättrades mest. Så mobilförbud i skolan jämnar ut olikheterna mellan elever. Värt att tänka på.



### Tråkigare träffar

När du träffar en kompis för att prata lite eller bara hänga en stund – visste du att det blir roligare om ni lägger bort mobilen just då? Konstigt? Inte alls.

Det finns så klart undersökningar på det här också. I en av dem fick två personer träffas och prata om vad de ville under tio minuter. Några par fick ha mobilerna liggande framför sig (men inte använda dem). Andra fick ha mobilerna undanstoppade.

Vilka tror du hade roligast? Paret utan mobiler, förstås. De slapp ju lägga en massa fokus på att inte plocka upp mobilen. De kunde koncentrera sig helt på att prata och ha kul. De här paret tyckte också bättre om varandra efteråt.

Så att prata med en kompis utan synliga mobiler är inte bara roligare, det gör er till bättre kompisar också.

### Alla är olika

Vi är olika känsliga för störningar, så klart. Filip verkar vara extra känslig och tappar fokus och koncentration många gånger under en dag. Andra har inga större problem att stänga av omvärlden och fokusera trots störningar – eller att lägga ifrån sig mobilen i rätt lägen.

Förresten har det handlat mycket om mobiler i det här kapitlet. Du kan säkert räkna ut varför. Precis. Vi har med oss de små fokustjuvarna överallt.

Det som gäller alla är att vi kan bli bättre på just det Filip behöver öva på. Att välja när det är läge att använda skärmprylar och när det inte är det.

# SÅ HÄR HJÄLPER DU FLADDRIGA FILIP

Som du förstår handlar det mycket om att få Filip att inse att det finns orsaker till varför han har så svårt med koncentrationen – och att man kan göra något åt det. Här är några tips på hur du kan göra.

## 1. FÖREGÅ MED GOTT EXEMPEL

Människor gillar att härmas och göra som alla andra. Om du inte plockar fram mobilen är chansen större att Filip inte heller gör det.

## 2. BJUD IN TILL KUDDKRIG

... eller någon annan aktivitet där det vore fullkomligt idiotiskt att plocka upp en skärm. Fotboll funkar förstås lika bra eller simhopp eller slalom, ja, du fattar. Allt det här har också dubbel effekt eftersom all kroppsrörelse är bra för koncentrationen.

## 3. GÖR EN SAK I TAGET TILLSAMMANS

Gillar både du och Filip film, tv-serier eller musik? Fattar ni hur mycket bättre det blir om man verkligen koncentrerar sig på upplevelsen?

Välj något som båda vill se eller höra och testa att göra det med mobilerna i ett annat rum. Ni anar inte vilken skillnad det blir. Men ni kanske måste öva några gånger innan det känns helt naturligt.

## 4. GÅ PÅ BIO, KONSERT ELLER TEATER

Lite som punkt 3 ovan, men här slipper ni att tänka på mobilerna helt eftersom de ändå är förbjudna.

## 5. GÖR LÄXORNA TILLSAMMANS

Bestäm hur långt ni måste komma innan ni får ta en paus (mobiler och andra skärmprylar ligger förstås i ett annat rum) på tio minuter. Sedan bestämmer ni hur långt ni ska hinna innan nästa avbrott. Ni får inte avsluta helt förrän hela läxan är gjord.

### OBS!

Det Filip behöver hjälp med är inte att sluta använda skärmar, utan att sluta använda dem när han egentligen borde göra något annat – eller samtidigt som han gör något annat.