

## KLUMME



Er vi f.eks. i stand til at beherske vores "skumfidus" af en smartphone i bare 20 minutter? Og hvad kan vi lære af de børn, der modstod impulsen og derfor fik deres bonus? Illustration: Polfoto

# Smartphones og skumfidusstrategier

Af Mette Nørgaard, international ledelsesrådgiver, New York

Et af de mest kendte forskningsprojekter i USA er **Walter Mischels** skumfiduseksperimenter (1968-74) med 550 børn fra **Stanfords** universitetsbørnehave. Her fik de fire-fem-årige lov til at vælge en belønning, f.eks. en skumfidus, og kunne de vente med at spise



den i de knap 20 minutter, de tilbragte alene med fristelsen lige foran næsen, kunne de høste hele to stykker sødt.

År senere viste det sig, at der var tæt korrelation mellem de sekunder, et barn kunne holde ud at vente, og de points, de som teenagers scorede til adgangsprøven til college og deres sociale funktionsevne. Som voksne udviste de højere selvværd og indre styrke til at forfølge mål og udholde frustrationer og stress.

Veluddannede forældre her i USA går meget op i, om deres femårige

kan klare skumfidustesten. Selv peger Walter Mischel i sin seneste bog, "Skumfidustesten", på, at voksne med fordel kunne bekymre sig mindre om deres børns evne til at modstå fristelser – og mere om deres egen!

Er vi f.eks. i stand til at beherske vores "skumfidus" af en smartphone i bare 20 minutter? Og hvad kan vi lære af de børn, der modstod impulsen og derfor fik deres bonus?

## Køl hjernen ned

De fleste af os går langt for at løfte vores del af opgaverne. Vi sms'er, mailer og taler i telefon dagen lang og aftenen med. Vi siger ja tak til flere udfordringer – og hvis afbrydelserne ikke presser sig på udefra, skaber vi dem gerne selv. Bare kig dig omkring næste gang, du er ude at spise – og tæl så sekunderne til en gæst, der sidder alene en nok så kort stund, napper telefonen. Eller endnu bedre: konstater, hvor få minutter, ja måske sekunder, der går, inden du pr. refleks griber i lommen. Vi er blevet afhængige af den sta-

dige stimulation. Og det til trods for at den forstyrrer vores evne til at høre ordentligt efter, vurdere muligheder og træffe beslutninger.

## Afled opmærksomheden

Walter Mischel, i dag professor på **Columbia**, forklarer, at hjernen har to systemer: det hede og det kølige, der arbejder side om side. Det varmeste er karakteriseret af følelser, reflekser og næsten ubevidste impulser: det kølige af at være langsomme, reflekterende og målsat.

"Bonusbørnene" var i stand til at køle sig selv ned ved at flytte fokus fra fristelsen foran dem. De satte hænderne for øjnene, snakkede med sig selv, opfandt små sange, skar grimasser, pillede næse og undersøgte deres ørevoks! I senere eksperimenter sagde de også ja tak til forskernes tilbud om at gemme godterne på bordet under en bakke, mens de ventede.

Det handler altså om at aflede opmærksomhed – ikke om rå selvkontrol. Og dét er værd at bemærke. For i modsætning til de små børn, der lod skumfidusen ligge, har de

færreste voksne så mange kreative strategier til at flytte fokus fra smartphonens bip og blink. Fra det presserende til det væsentlige: både på jobbet og i privatlivet.

Så hvordan håndterer vi de fri-

*Julens pause indbyder til fælleskab og fordybelse. Så giv dig selv og dine nærmeste den julegave at være til stede*

stende og forførende forstyrrelser? Hvordan kan vi løfte blikket og tage os tid til tanker og relationer? Måske ved at skabe smartphonefrie zoner i visse mødelokaler – og i soveværelset? Måske ved at give telefonen en friaften, når man er ude med vennerne? Og er det bare dig og din telefon, kan du måske skære

grimasser eller underholde dig selv med en sjov sang?

Eller hvorfor ikke udnytte juletiden og bryde refleksen på den søde måde: Spis alle pebernødderne og gem mobilen i kagedåsen!

## Fælleskab og fordybelse

Julen er en umiddelbar og oplagt mulighed for at tage en pause. Julen giver tid til dybe samtaler og til at samle tankerne om året, der gik, og det, der kommer: Hvad gik godt? Hvad kunne vi have gjort bedre? Hvilke udfordringer står mit hold over for nu? Hvordan træffer jeg den tunge beslutning, jeg længe har tumlet med?

Julens pause indbyder til fælleskab og fordybelse. Så giv dig selv og dine nærmeste den julegave at være til stede. Syng, spil klaver, gå en lang tur sammen og mærk roen sænke sig.

Og skulle du alligevel få en ubændig og rastløs trang til at lirke låget af kagedåsen, så tænk på de små på Stanford. Mange af dem kunne vente i 20 minutter. Hvor længe kan du? Glædelig jul!