



## DEN DIGITALE BEHOVSPYRAMIDE

Det der med at tale om at finde en balance mellem søvn og brug af medier, kan godt være lidt svært. Nogle gange fordi forskellige medier altid på en eller anden vis har drillet os, når vi egentlig burde sove. Og der er opstået en kultur fra voksne, der skælder ud på unge, når de ikke vælger søvnen.

For hundrede år siden diskuterede man i voksenverdenen hvordan tegneserier og alt for spændende bøger skulle ud af soveværelset, så børn og unge kunne få den søvn, de havde behov for. Så var det radioen der fik samme plads i skammekrogen, og dernæst TV. I dag er det så mobilen og de sociale medier, der får smæk. Sådan helt på autopilot.

Og andre gange er der måske noget om snakken? Specielt når det kommer til mobiler lige ved siden af sengen. Hvis ikke de er på 'Fly-mode', så har de det med at forstyrre, mens du sover. Det gør en tegneserie eller tv'et i stuen trods alt ikke.

Hvis man fx skulle vågne i løbet af natten med tankemylder over om Anders og Alma fra klassen er blevet kærestere, om nogle har misforstået ens opslag eller har delt et billede man ikke bryder sig om, så er mobilen der jo til at tjekke. Og pludselig har man også lige brugt 15 min. på at se folk, der falder eller de nye posts fra dem man følger på den anden side af kloden. Men omvendt så er det jo lige så rart, at man også kan bruge mobilen til at finde afslappende musik til at falde i søvn igen. Indtil alarmen fra mobilen ringer om morgenen.

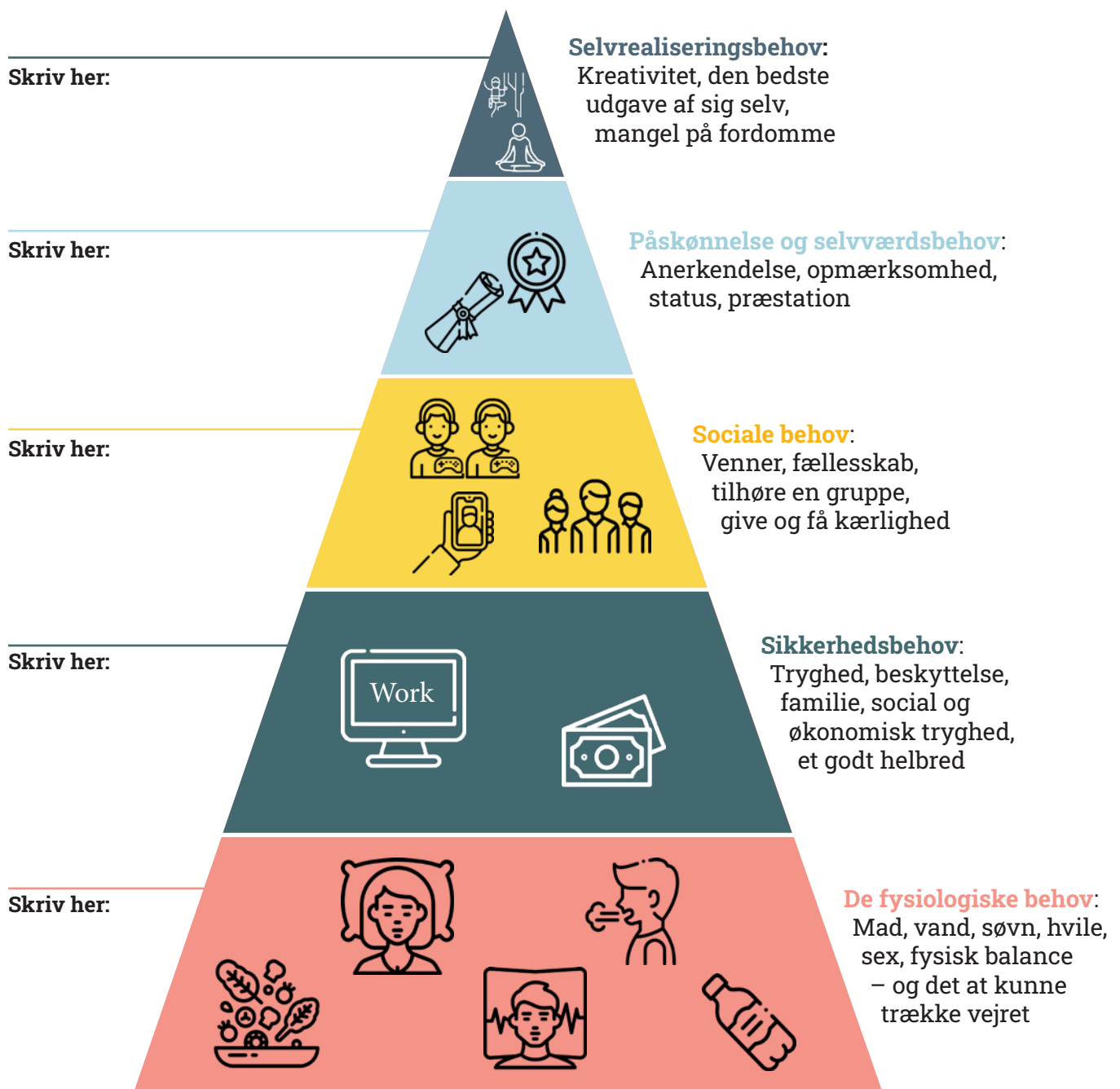
HOLD NU KÆFT DET ER SVÆRT ... for mobilen kan jo bare så mange fede ting. Den giver os oplysninger om ting, du skal bruge i skolen, er med til at holde venskaber ved lige, og kan bruges når du skal sove. Men den er jo også virkelig en ting, der forstyrrer os når vi SKAL sove! Og søvn er bare helt centralt for, at vi kan fungere som mennesker – mindst lige så vigtig som venskaber og det sociale liv.

Til at hjælpe os med at forstå vigtigheden af både søvn og det digitale sociale liv, og hvordan mange ting i livet hænger sammen, så skal vi lige hoppe godt og vel 80 år tilbage i tiden. I 1943<sup>1</sup>, hvor stort set hele verden var indhyllet i 2. verdenskrig, satte den amerikanske psykolog Abraham Maslow sig for at finde ud af hvad det er for grundlæggende behov, vi har brug for som mennesker for at kunne eksistere.

<sup>1</sup> Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396. (senere hen kom det et par ekstra niveauer på trekanten. Men for overskuelighedens skyld holder vi os til den oprindelige model)

Specielt (måske på grund af alt det forfærdelige der skete under 2. verdenskrig) var han meget optaget af, at det er vigtigt for alle mennesker at være sammen på positive måder, så vi kan stile efter at blive den bedste udgave af os selv.

Modellen hedder "Maslows behovspyramide", og ser sådan ud:



Maslows behovspyramide går i al sin enkelthed ud på at vise os, at der er noget helt grundlæggende, vi har brug for, før vi kan alle mulige andre ting her i livet. – Hvis vi fx sulter og er på flugt, har vi ikke overskud til at bekymre os om farven på vores jeans, eller om maden mangler lidt krydderier. Med andre ord, er der ifølge Maslow nogle helt basale behov, som skal være opfyldt, før vi har overskud til at bekymre os om andet end at få opfyldt dem.

Selv om modellen nogle gange får kritik for at være for simpel til at beskrive alt omkring os mennesker på tværs af kulturer og generationer, så er der alligevel stor enighed om, at Maslow havde en pointe i at vise, at hvis ikke de nederste tre trin er opfyldt, så er det svært at opnå sine mål og drømme. Han havde også en pointe i, at de mest grundlæggende behov - dem nede i bunden af pyramiden, er helt centrale for at vores krop fungerer. Som f.eks. det at trække vejret, få mad, drikke og søvn nok.

Så langt så godt! Du kan sikkert godt se idéen i, at hvis ikke du spiser, drikker og trækker vejret mm., så kan alt andet være lige meget, for så dør du. Maslow havde også en pointe i, at det ikke er helt nok, hvis vi skal kunne fungere som hele mennesker. Vi er nemlig 'flokdyr' som har brug for at føle, at vi hører til i en gruppe, hvor vi føler os elsket, accepteret og respekteret.

Da Maslow levede, fandtes der kun meget få computere, ikke nogen mobiler og ikke noget internet. Men havde Maslow levet i dag. Så havde han helt sikkert tænkt, at mobilen og det digitale var godt på den måde, at vi kunne være sammen på kryds og tværs rundt i verden, og på den måde have følelsen af at være sammen med andre. Men han havde helt sikkert også tænkt over, at der er et eller andet med den søvn, som bliver forstyrret for meget. Så hvordan pokker får vi lige løst det?

Du skal nu fortsætte Maslows arbejde og komme med input til den digitale behovspyramide.

Prøv først at skrive alle de ting ned, som du bruger din mobil/tablet/computer til. Prøv derefter at sætte dem ind i pyramiden, hvor du synes, de passer ind. – Hvis du oplever, at der er platforme eller aktiviteter, som du bruger tid på, men du ikke synes har en plads i behovspyramiden, kan du skrive dem ved siden af pyramiden.

Når du har udfyldt din version af den digitale behovspyramide, fortæller din lærer dig, hvordan I samler op på opgaverne i klassen.