

2: Mindfulness

Samlingens innhold:

Mindfulness (på norsk: oppmerksomhetstrening/nærværestrening) handler om å være tilstede i øyeblikket. Ved å vie oppmerksomheten til her og nå flytter man fokuset bort fra fortid og fremtid (som ofte er opphav til stress, angst og depresjon). Mindfulness kan gi sterkere mental helse, mer ro og glede, redusere stress, engstelse og irritabilitet. Mindfulness-trening kan gjennomføres hvor som helst, og når som helst (for eksempel hos tannlegen, i dusjen, på bussen, og før man skal sove). Som alt annet må også dette trenes på. Mange kan kanskje føle at de ikke finner roen de første gangene. Vær derfor tålmodig med elevene.

Formål: Utvikle kunnskap om stress og mindfulness, og lære praktiske øvelser som styrker tilstedeværelse

Organisering:

- 30 minutters praktisk økt i gymsal, ledet av en nærvæstrener. Ca 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet.
- Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene. Det bør legges til rette for å bytte timer innbyrdes.
- Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før. Ansvar: Trinnleder
- Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før

Mål elever:

- Jeg vet mer om hva mindfulness er
- Jeg vet hvordan ulike mindfulnessøvelser og teknikker kan brukes i hverdagen for å redusere og mestre stress

Mål lærere:

- Lese igjennom samlingsbeskrivelsen på forhånd for å forstå hensikten med øvelsene, og kunne gi god veiledning til elevene underveis
- Klargjøre nødvendig materiell til undervisningen
- Være tilstede i gymsalen sammen med elevene. Delta og/eller hjelpe til ved uroligheter/behov

Husk:

Nærværestrener (i gymsal):

- Matter og pledd (én/ett per elev)
- Lydkilde og høyttaler (data/mobil/cd-spiller/liknende)
- Lader og/eller batterier
- Druer (én drue per elev)

Lærere (i klasserom):

- Se filmene "Episode 3. Pust" og "Er du tilstede?" på forhånd
- Les de to innleggene "Vi er en hel generasjon som har mistet kontrollen" og "Tre tips til deg som er avhengig av mobilen", slik at du er forberedt til timen

Tips:

- Felles gjennomgang av klasseromsopplegget sammen med alle lærere en uke før. Ansvar: Trinnleder
- Gå rett på oppgavene. Kjør en prøverunde fremfor lang introduksjon
- Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre
- Gjør tilpasninger etter behovene i din klasse. Rekkefølgen på aktivitetene kan byttes om
- Husk å prioritere tid til å leke, og lag en tidsplan på hvor mye tid dere skal bruke til hver øvelse

30 minutters gymsaløkt: Pust

Veileder til nærværstrenere

Logistikk (oppmøte i gymsal):

1. økt: 08.30-09.30. 2. økt: 09.35-10.35. 3. økt: 10.50-11.50. 4. økt: 12.30-13.30. 5. økt: 13.40-14.35

	Klasse A	Klasse B	Klasse C	Klasse D	Klasse E	Klasse F	Klasse G	Klasse H	Klasse I
1. ØKT	Lærer Gymsal 08.30	Lærer Gymsal 09.00							
2. ØKT	Lærer	Lærer	Lærer Gymsal 09.35	Lærer Gymsal 10.05					
3. ØKT			Lærer	Lærer	Lærer Gymsal 10.50	Lærer Gymsal 11.20			
4. ØKT					Lærer	Lærer	Lærer Gymsal 12.30	Lærer Gymsal 13.00	
5. ØKT							Lærer	Lærer	Lærer Gymsal 13.40

Nødvendig utstyr:

- Matter og pledd (én matte og ett pledd per elev)
- Musikk-kilde (PC, cd-spiller, mobil eller liknende)
- Høytaler
- Ekstra lader/batterier
- Druer til mindful eating-øvelsen

Rigging (før elevene kommer):

- Arrangér mattene på gulvet med litt plass i mellom. Lærerens matte ligger foran (på langs/vannrett). Elevenes matter spres ut i rommet på tvers/loddrett (motsatt vei av lærerens). Når elevene ligger på matten vil de da ligge med føttene mot læreren. Legg ett pledd klart ved hver matte som eleven kan bruke hvis de fryser (det blir kaldt i gymsalen)
- Sørg også for at nødvendig utstyr er koblet opp på forhånd (lydkilde og høytaler)
- Demp lyset i salen
- (Heng eventuelt opp en "ikke-forstyrre-lapp" på gymsal-døren så man unngår at andre kommer inn og forstyrrer mens samlingen pågår)

Ta i mot elevene:

- Når elevene ankommer be dem legge fra seg sko, yttertøy og mobiler før de finner seg en plass/matte. De kan sette seg med ansiktet mot lærerens matte. Gi beskjed om at teppene ikke skal røres før det gis beskjed om det, og at ingen må flytte på mattene



Program (30 min)

Eksempel på bakgrunnsmusikk til øvelsene: www.youtube.com/watch?v=IE6RYpe9ITO

Tid: 5 min

Formål: Presentere temaet, sette rammer, og avklare, forventninger

INTRODUKSJON

Hei, og velkommen til en halvtime med mindfulness, eller nærværstrening, som er dagens tema. Mitt navn er (...), og vi skal ha 30 minutter sammen her i gymsalen hvor dere skal få følge meg gjennom 4 enkle mindfulness-øvelser. Målet er at dere skal lære noen øvelser som dere kan "ta med dere hjem" og bruke i hverdagen for å stresse ned. Men før vi går i gang lurer jeg på om dere vet hva mindfulness er, eller har noen tanker om hva det handler om?

Mindfulness handler om å være tilstede i øyeblikket, og vie hele oppmerksomheten din til her og nå. Vi mennesker er skapt sånn at vi kan tenke flere tanker på en gang, eller gjøre noe samtidig som vi tenker på noe helt annet. Ofte, helt ubevisst tenker vi på ting som har hendt (kanskje i stad, i går, eller for flere år siden), eller på ting som skal skje (etterpå, i morgen, eller lengre frem i livet). Noen ganger kan dette være med på å stresse oss, unødvendig. Og hvis vi klarer å være mer tilstede, og ha tankene der vi er – og på det vi gjør, kan vi oppleve mer ro og avslapning, og mindre stress og irritabilitet. Så mindfulness er bra for oss fordi det kan hjelpe oss til å bli mindre stresset og mer fornøyd, og det kan hjelpe oss til å håndtere hektiske perioder eller stressende situasjoner på en bedre måte. Derfor skal dere lære om dette.

Deres eneste oppgave denne økta er å være i totalt stillhet, og følge meg og det som blir sagt. Lukke munnen og lytte med ørene. 30 minutter går utrolig fort så bruk dette som en mulighet til å koble helt ut og slappe av. Dette er DIN tid. Så glem alle andre og fokuser på deg selv.

Vi skal starte med en liggende pusteøvelse så dere kan legge dere ned på ryggen. Ta gjerne teppet over deg hvis du vil.

Tid: 10 min

Formål: Øve på tilstedeværelse gjennom avspenning og dyp pust

ØVELSE 1: DYP PUST - LIGGENDE PUSTEØVELSE

Kjenn at du ligger godt, med bena litt fra hverandre så hoftene får slappet av. Armene ligger ned langs siden, med litt avstand fra kroppen. Håndflatene vender opp mot taket, og hodet hviler tungt mot gulvet så nakken slapper av. Lukk øynene og kjenn at du er trygg. Det er lettere for kroppen å slappe av når du har øynene igjen.

Så retter du oppmerksomheten på pusten. Pust inn gjennom nesa, og ut gjennom munnen. Bare observer først. Hvordan lungene fylles med oksygen på innpust og tømmes på utpust. Ta noen dype pust her, mens du kjenner at kroppen slapper mer og mer av. Gi slipp på hver eneste lille muskelcelle i kroppen, og kjenn at kroppen hviler tungt mot matta.

Så vil jeg at du legger en hånd på brystet og en hånd på magen, mens du fortsetter å puste dypt og rolig med øynene igjen. Hvor kjenner du bevegelse? Kanskje kjenner du at det er brystet som beveger når du puster? Kanskje kjenner du også noe bevegelse nede i magen? Eller kanskje begge steder? Nå vil jeg be deg om å fokusere på bevegelsen nederst i magen. Så neste gang du puster inn gjennom nesa, tenker du at du skal kroppen med så mye luft du kan så det kjennes helt ned i magen, og den hånda du har på magen. Og når du puster ut kjenner du at lungene tømmes helt for luft og magen synker ned. Fortsett sånn. Pust sakte inn, med mye luft, og pust all luft ut når du kjenner at kroppen vil det. Kjenn at magen fylles som en ballong som blåses opp. For hvert utpust slapper du mer og mer av.

(Legg inn en trigger med ringing fra din mobiltelefon. La det ringe og la elevene som ingenting, be elevene om å fortsette å puste og stenge lyden fra telefonen ute. Be dem fokusere på pusten, og la ringingen bare være noe som skjer i bakgrunnen. Noe som ikke er viktig, og som de ikke bryr seg om. Slå av ringingen og la elevene få ta to-tre dype pust til uten at du sier noe).

Så kan du legge armene tilbake på matten, og begynne så smått og bevege litt på fingre og tær... Gjør små bevegelser med armer og ben... Vekke hodet og nakken ved å forsiktig vri hodet fra side til side. Så kan du lukke opp øynene og strekke deg så lang du er. Gjerne gjespe om det kjennes riktig ut. Kom rolig opp i sittende stilling, med ansiktet mot meg.

Spør etterpå: "Hvordan var dette, klarte dere å slappe av og koble ut?" "Og hva skjedde med dere når mobilen begynte å ringe?" "Var det vanskelig å fokusere på pusten da?". Fortell at det var en del av oppgaven og at det var du som styrte ringingen. Si også at slike forstyrrelser er noe vi ofte opplever i hverdagen, det kan være et varsel fra mobilen når vi gjør lekser, er med venner, eller når vi går over veien. Det er noe som avbryter oss i å gjøre det vi holder på med, og flytter fokuset vårt. Det kan være en god ting om vi blir mer bevisst på slike forstyrrelser så vi selv kan velge når vi skal multitask og ikke. Vi har alltid valg, og vi styrer selv vårt fokus. Et varsel på mobilen kan ofte vente til vi er ferdig med det vi gjør.

Tid: 5 min

Formål: Øve på tilstedeværelse gjennom grounding teknikk og bruk av sansene

ØVELSE 2: 5, 4, 3, 2, 1 – GROUNDING TEKNIKK

Neste øvelse heter 5, 4, 3, 2, 1 grounding teknikk og her skal vi bruke alle sansene våre til å bli mer "jordet" eller "forankret i øyeblikket". Sitt gjerne i skredderstilling som jeg, eller på knærne om du synes det er mer komfortabelt. Armene hviler på knærne, og slapp av i skuldrene. Bruk sansene og registrer følgende:

- 5 ting du ser rundt deg (gi elevene litt tid, be dem se rundt seg og registrere)
- 4 ting du føler akkurat nå (gi litt tid, be dem lukke øynene og kjenne godt etter)
- 3 ting du hører (gi litt tid, be dem lukke øynene og lytte godt etter 3 lyder)
- 2 ting du lukter (gi litt tid, be dem holde øynene lukket)
- 1 ting du smaker (gi litt tid, be dem kjenne etter i munnen)

Fortell at dette er en øvelse man fint kan gjøre hvor som helst (i klasserommet, før du legger deg, på bussen, eller som en time out i en stressende hverdag. Og spesielt i situasjoner man synes er ubehagelig eller stressende som for eksempel på fly, hos tannlegen, før en konkurranse eller en annen prestasjon).

Tid: 1-2 min

Formål: Lære verktøy som stimulerer nervesystemet til å roe ned kroppen

ØVELSE 3: VEKSELVIS NESEPUSTING – STABILISERENDE PUST VED STRESS

I neste øvelse skal vi øve på en pusteteknikk som er veldig gunstig ved stress fordi den roer ned kropp og sjel gjennom å stimulere den delen av nervesystemet som er "kroppens bremsedal", og får hjertet til å slå saktere og pulsen til å bli roligere. Den andre delen av nervesystemet, det sympatiske nervesystemet, er "kroppens gassedal", som girer opp pulsen. For eksempel når vi er kjemperedde eller kjempestressede.

Sitt i skredderstilling (eller i en annen behagelig stilling) for eksempel på knærne, med venstre arm hvilende på venstre kne. Høyre hånd løftes opp til ansiktshøyde. Steng (lett) av høyre nesebor med høyre tommel og pust sakte og dypt inn gjennom venstre nesebor. Steng deretter venstre nesebor med høyre lillefinger mens du puster sakte ut gjennom (motsatt) høyre nesebor og tømmer lungene for luft. Gjenta. Lukk øynene og fokuser på pusten. Dette gjøres ett minutt.

Denne øvelsen hjelper deg med å finne balanse og ro, og kan gjøres dersom du føler deg stresset, har mye å gjøre, ikke får sove, er redd eller trenger å slappe av og gire ned.

Tid: 5 min

Formål: Øve på tilstedeværelse gjennom å spise med sansene

ØVELSE 4: MINDFUL EATING – SPIS MED SANSENE

I den siste øvelsen skal vi øve på å bruke sansene våre når vi spiser. Veldig mange gjør flere ting samtidig som de spiser; Skroller på mobilen for eksempel, chatter med folk, ser på tv eller pc, forter seg å spise fordi man skal rekke noe annet, eller spiser samtidig som man er på vei et sted. Det er viktig å ta seg god tid når man spiser, tygge godt og ikke stresse rundt måltidet. Da har magen og fordøyelsen det best.

Dere får én drue hver og denne skal vi spise på likt når jeg sier i fra. (Del ut én drue til hver). Den skal studeres og spises sakte (helst med øynene lukket).

Instruksjoner:

- Før du tar druen i munnen, se på den. Hvilken farge har den, hvilken form, tekstur? Er den jevn? Glatt? Har den flekker eller prikker?
- Hva lukter den?
- Ta druen i munnen og spis den sakte mens du kjenner etter: Hvordan er størrelsen? Liten? Tar det stor plass i munnen?
- Hvordan er konsistensen og tyggemotstanden? Endrer konsistensen seg?
- Hvordan er temperaturen? Kjennes det kaldt? Varmt?
- Etter den er svelget, hvordan kjennes det i munnen da? Hvordan er smaken? Søtt? Bittert? Surt?

Har dere spist mat på denne måten før? Måltidene er en veldig god anledning til å trene på mindfulness og roe ned i en hektisk hverdag. Prøv gjerne dette neste gang du skal spise. Fokuser på maten og ikke på så mye annet.

Jeg håper dere har lært litt mer om hva mindfulness er, og at dere kan ta med denne lærdommen og bruke den i deres egen hverdag. Spesielt når dere føler dere stresset og trenger å roe ned. Tusen takk for veldig bra innsats, og ha en riktig fin dag videre. Det har vært kjempegøy å være sammen med dere.

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Dele i grupper

LINE-UP – ETTER GATENUMMER

Alle stiller opp på en rekke etter: "Etter gatenummer". Etter at elevene har stilt seg opp, gi elevene et tall fra 1 til 6 (dersom det er 24 i klassen), og lag grupper på fire som setter seg sammen i klasserommet.

Tid: 3 min

Formål: Øke kunnskapen om mindfulness

VIS KORTFILMEN: ER DU TILSTEDE? (KORT FORTALT – LIVSMESTRING, EPISODE 7)

Filmen kan hentes fra <https://www.avsentralen.no/> eller <https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/2/episode/7/avspiller>

Tid: 2 min

Formål: Vise et praktisk eksempel på mindfulness

VIS FILMKLIPPET: MINDFULNESS MEDITATION IN THE BIG BANG THEORY

Klikk på linken under og se følgende filmklipp (husk å skru på teksting på Youtube): <https://m.youtube.com/watch?v=he5fyJqWwpl>

Tid: 3 min

Formål: Øve på oppmerksomt nærvær gjennom lytting

MINDFUL LYTTING TIL MUSIKK

Musikken som skal brukes i denne øvelsen kan hentes herfra: <https://www.youtube.com/watch?v=h3lWwMHFnA> (fade ned etter 2:15!).

Be elevene sette seg i en komfortabel posisjon og lukke øynene. Slukk lyset i rommet, og be elevene lytte aktivt etter:

1. Endringer i musikken (pauser, skifte av tempo og volum)
2. Hvilke instrumenter kan høres?
3. Hvilke følelser/sinnstemning får du?

Etter lyttingen skrur lyset på, og lærer tar en runde i plenum for å høre elevenes tilbakemeldinger.

Tid: 20 min

Formål: Refleksjon og ettertanke

HØYTLESNING

Lærer leser høyt: "Vi er en hel generasjon som har mistet kontrollen", se side 18 av Hannah (15), (Aftenposten Si:D, 27.09.2019)

2 minutters summeoppgave med skulderpartner

(1'erne deler med 2'erne, og 3'erne med 4'erne):

1. Hvorfor tror du noen bruker så mange timer på skrolling hver dag og utvikler mobilavhengighet?

Fortsetter neste side

Lærer leser høyt: "Tre tips til deg som er avhengig av mobilen", se side 19

av Lea Dalaaker Eckersberg, (Aftenposten Si:D, 24.06.2018)

2 minutters summeoppgave med skulderpartner

(1'erne deler med 2'erne, og 3'erne med 4'erne):

2. Hvilke konsekvenser kan mobilavhengighet ha?

4 minutters fellessamtale i gruppen

3. Hva hadde du brukt tiden på dersom du ikke kunne bruke mobilen de neste tre dagene?
4. Hvordan kan man bli mer mindful i en hverdag der mobilen tar så mye av oppmerksomheten?

6 minutters plenumssamtale i klassen

Alle deler sine tanker i plenum. Lærer er ordstyrer og sørger for at samtalen flyter, og at alle får sagt det de ønsker å si. Repetér de fire spørsmålene og hør elevenes meninger.

Tid: 5 min

Formål: Øve på tilstedeværelse gjennom konsentrasjon på én oppgave

OBSERVÉR BILDET

- Vis elevene bildet av Sydney (Australia) i 1 minutt (husk stoppeklokke for å ta tiden). Elevene skal fokusere på bildet og legge merke til så mange detaljer som mulig
- Etter 1 minutt fjernes bildet og læreren stiller elevene 11 spørsmål (se PP eller side 53). Elevene svarer ved å rekke opp hånden
- Bildet er gjengitt med tillatelse i henhold til cc-by-2.0 ([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Australia_Day_\(2050531524\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Australia_Day_(2050531524).jpg))

Tid: 15-20 min

Formål: Øve på tilstedeværelse gjennom lek og trivsel

3 PÅ RAD

- Del inn i nye grupper på 6. Gruppen deler seg videre i to lag med 3 stykker på hvert lag. Skyv pulten og stoler inn til veggene, gangen kan også brukes. Gruppene fordeler seg så de har litt gulvplass
- Lagene spiller tre på rad mot hverandre, med ulike gjenstander som brikker. Alle velger seg én gjenstand hver (for eksempel én sko, et skjerf, en saks, et penal.) Husk hvilke tre gjenstander som tilhører ditt lag. Det er kun lov å flytte på lagets gjenstander
- Tenk at du har et spillbrett foran deg, som er et rutenett på 3x3 ruter. Markér midten med noe lite (for eksempel et viskelær). Målet er å få lagets tre gjenstander på en rett linje (enten loddrett, vannrett eller på skrått)
- Lagene tar stein-saks-papir om å starte. Vinnerlaget starter runden ved at en person legger ned sin gjenstand i en av de ni "rutene". Deretter er det neste lag sin tur, slik fortsetter det annenhver gang. Lagspillerne føler en satt rekkefølge på hvem sin tur det er til å legge på/flytte
- Laget som vinner starter neste runde. Spill flere runder til tiden er ute

Tid: 15 min

Formål: Øve på tilstedeværelse gjennom lek og trivsel

ZIP-ZAP-BOING

- Elevene står i en sirkel med litt avstand mellom hverandre. Leken går ut på at man skal sende en Zip, Zap eller Boing til hverandre, helst fort
- En person starter med å sende en Zip (later du som om du sender en frisbee/skjenebrett) til en av sidepersonene. Vedkommende sender Zip'en videre til neste sidemann. Zip kan kun sendes den veien den går, til nabopersonen
- Man kan når som helst bryte opp og sende en Zap (strekke ut armene foran kroppen som om du holder en pistol, og sikter på den personen i sirkelen du ønsker å sende Zap'en til). Vedkommende som "tar i mot" Zap'en kan velge å Zap'e eller Zip'e videre. Zap kan ikke sendes til en av sidepersonene
- Man kan også "blokkere" med en Boing (betyr reversering og turen sendes tilbake til personen som sendte til deg). Kroppsbevegelsen til boing er å krysse armene foran på brystet

Tid: 5 min

Formål: Samarbeide, kommunisere, ha det gøy, bli tryggere

FINN EN KROPPSDEL

Til denne leken trenger du musikk. Bruk youtube eller liknende for å finne en fengende låt, for eksempel "Uptown funk" med Bruno Mars

- En person leder leken, resten av deltakerne går rundt på gulvet til musikk. Alle må bevege seg over hele klasserommet
- Personen som leder leken skal rope ut forskjellige kroppsdelene, for eksempel: "Arm". Kun kroppsdelene som står på listen er lov
- Når musikken skrur av må alle skynde seg å ta på den kroppsdelene som ropes ut hos en annen person (for eksempel arm) – og fryse posisjonen til musikken skrur på igjen. Det samme gjentas med de andre kroppsdelene. Leken er enkel, men morsom

Liste over kroppsdelene:

Arm	Nese
Legg	Kne
Albu	Lillefinger
Øre	Skulder
Tå	Hæl



Vi er en hel generasjon som har mistet kontrollen

av Hannah (15)

Gjengitt med tillatelse

Jeg sitter i mange timer hver dag og bare skroller meningsløst.

Jeg har mistet kontrollen over mitt eget liv. Det har sannsynligvis du også. 98 prosent av tiden jeg bruker på mobilen, er helt unødvendig bruk av tid, men likevel gjør jeg ikke noe med det.

Når jeg er sammen med vennene mine, så vet vi alle at vi burde legge vekk mobilen, men likevel gjør vi det ikke. Hvordan er det blitt sånn?

JEG BRYR MEG UNØDIG MYE

Vi lever i en verden som stadig blir mer teknologisk, men er det egentlig veien å gå? Selv jeg, som til vanlig er en relativt ansvarsfull ungdom, innser at jeg har mistet all kontroll.

Jeg bryr meg unødig mye om likes, streaks, kommentarer og andre ting som jeg hadde greit meg helt fint uten.

Jeg sitter i mange timer hver dag og bare skroller meningsløst.

Tidligere har jeg tenkt: «I forhold til de fleste andre er jo ikke jeg så ille», men skal det virkelig være målestokken? Om jeg bruker to timer på mobilen, så finnes det jo alltid noen som bruker fire? Om jeg bruker fire, finnes det vel alltid noen som bruker åtte?

Vi kan ikke lenger tenke sånn, for sannheten er jo at vi alle er helt ute å kjøre.

NOE MÅ GJØRES

Vi er en hel generasjon som har mistet kontrollen. Det er på tide at vi innser vår egen avhengighet, og at vi gjør noe med det.

Om vi ikke snart innser det, og om vi ikke snart gjør noe med det, så kommer ikke dette til å ende bra. Selv skal jeg begynne å sette en grense på hvor lang tid jeg kan bruke på mobilen daglig, og det anbefaler jeg andre å gjøre også.

Legg vekk telefonen, les en bok, gå en tur, slå av en prat med bestemor eller spør om en venn vil finne på noe. Det er ikke for sent. Mulighetene er der. Det er på tide at vi opplever verden utenfor skjermen.

Tre tips til deg som er avhengig av mobilen

av Lea Dalaaker Eckersberg

Gjengitt med tillatelse

Jeg tror det er mulig å få med seg det som skjer på nettet, samtidig som man får med seg det som skjer fysisk rundt seg.

Dagen vår starter først når vi har åpnet alle snapper og sjekket de nyeste innleggene på Instagram. Før vi drar på skolen, må vi selvsagt sende streaks. Hvis vi glemmer det, får vi helt panikk når vi kommer til skolen.

Hvis vi ikke har mer 4G, ber vi desperat en klassekamerat om vi ikke kan logge inn på deres Snapchat. Det er ikke lenger mulig å være et sosialt menneske uten å ha en mobil med apper. Det er få ting som blir planlagt ved å ringes. Hvis du ikke har Messenger, så risikerer du å ikke bli invitert til fester.

INGEN MERKER BUSSEN KOMME

Hvis du ser opp fra mobiltelefonen din når du er på bussholdeplassen, vil du ikke møte et eneste blikk. Alle står og stirrer ned i mobilen. Når bussen kommer, er folk mye treigere med å komme seg på. De merker ikke at bussen er der før de hører en skrikende baby i en barnevogn på vei ut.

Så hva skal vi gjøre? Fortsette som før og la oss bli fanget inn i mobilens verden? Selv om vi innerst inne vet at det ikke er bra for oss? Skal vi kutte ut mobilen helt, gå tilbake til små, men tunge Nokia-telefoner?

Svaret er: ingen av delene. Jeg tror det er mulig å få med seg det som skjer på nettet, samtidig som man får med seg det som skjer fysisk rundt seg. Naiv som jeg er, tror jeg at jeg har noen gode råd hvis du vet innerst inne (eller kanskje ikke så innerst inne likevel?) at du kunne hatt et sunnere forhold til mobilen.

SLUTT MED MOBILPAUSER

Med en gang du får fem minutter til å gjøre hva du vil, mens du venter på bussen eller kommer for tidlig til tannlegetimen, tar du opp mobilen. Det er en uvane som de fleste av oss har. Mitt tips er heller å bruke de fem minuttene til å sitte og ikke gjøre noe som helst. De få minuttene du får på bussen der det ikke er annet å gjøre enn å vente, er gull verdt for å samle seg og tenke over dagen.

SLUTT MED MOBILEN I SAMTALER

Ta aldri opp mobilen når du er midt i en samtale med noen. Jeg har ofte sett venner på kafé, der den ene parten sitter på mobilen, mens den andre prøver desperat å finne på noe som er interessant nok til å vinne tilbake oppmerksomheten. Det er ganske demotiverende for personen som kanskje hadde noe kult å si, når man bare får fraværende nikk og grynt i respons.

Jeg har også sett at folk tar opp mobilen med en gang det blir en pause. Med en gang det ikke er noe mer spennende nytt fra helgen å snakke om. Det gir deg nesten ikke tid til å finne på noe nytt å snakke om og dreper samtalen fullstendig.

Hvilken app klarer du deg ikke uten? Hvis jeg sier at du skal slette en app, hvilken app er det som får deg til å tenke «nei, den appen kan jeg faktisk ikke slette»? Jo mindre du har lyst til å slette den, jo mer burde du. Det er ikke noe vits å kutte ut uvaner i livet vårt som vi ikke har et problem å kutte ut. Hvis du virkelig vil endre hvor avhengig du er av mobilen, så er det dette du må gjøre.