



DEN TEKNOLOGIBEVIDSTE FAMILIE

ANDY CROUCH

Andy Crouch

*Den
teknologibevidste
familie*



Indhold

Forord | 9

Indledning | 13

 På rette plads | 13

Introduktion | 21

 Hjælp! | 21

 Næsten næsten Amish | 24

 Værdien af nudging | 27

 Disciplin og valg | 31

 Her kommer planen | 34

De ti teknologibevidste råd | 37

Den teknologibevidste families tre vigtigste beslutninger | 39

1. Karakterdannelse | 41

 Lettilgængeligt overalt | 46

 Hvad er meningen med en familie? | 47

- Det er så svært at gøre det rigtige | 52
- Den første familie | 55
- Der er ikke noget galt med teknologien, men ... | 59
- Et bedre liv | 64
- Familien Crouch – virkelighedstjek | 65
2. Vi skal skabe rum | 67
- Rum uden elektronisk udstyr | 69
- De uvurderlige ting | 73
- Familien Crouch – virkelighedstjek | 77
3. Vi skal strukturere tiden | 79
- Slid og slæb | 81
- Fritid i hjemmet | 86
- Du skal | 90
- Ud i den store, vide verden | 92
- En dag om ugen – og lidt til | 95
- Et dejligt oplyst bur | 98
- Lovtrældom og arbejde | 100
- Familien Crouch – virkelighedstjek | 102

Det daglige liv | 105

4. Sengetid og stå-op-tid | 107
 - Lyse nætter | 110
 - Sov sødt, lille mobiltelefon | 114
 - Familien Crouch – virkelighedstjek | 117
5. Vi skal lære, og vi skal arbejde | 119
 - Faretruende nemt | 124
 - Svært, men givende | 126
 - Når man svømmer mod strømmen | 132
 - Familien Crouch – virkelighedstjek | 135
6. Breaking news: Kedsomhed er sundt | 137
 - Forhekset af film | 139
 - Adspredelse og glæde | 144
 - Brug skærmene bevidst | 146
 - Familien Crouch – virkelighedstjek | 151
7. Samkørsel og samtale | 153
 - Syv minutter | 155
 - Nirvana i bilen | 156
 - Familien Crouch – virkelighedstjek | 161
8. Nøgen og uden at skamme sig | 163
 - The new normal | 167
 - Den nøgne sandhed | 172
 - Familien Crouch – virkelighedstjek | 179

Det allervigtigste | 181

9. Derfor skal vi synge | 183

Lovsang, visdom og mod | 187

Korprøve forud for evigheden | 193

Familien Crouch - virkelighedstjek | 196

10. I medgang og modgang | 199

Derfor tropper vi op | 202

På vejen hjemad | 207

Tak | 209

Noter | 211

Forord

af Amy Crouch

Jeg er forfatterens datter og har levet sammen med mine teknologibevidste forældre i 16 år. Man kunne sige, at min storebror, der har været med i hele 19 år, ville være endnu mere kvalificeret til at skrive et forord. Men jeg vil påstå, at jeg som forsøgskanin nummer to har oplevet en skarpere tilgang. Så hvis du går og tænker over, hvordan en teknologibevidst familie faktisk fungerer, så kan jeg sandsynligvis hjælpe dig.

For mig har det bedste ved mine forældres opdragelse vist været deres fokus på “noget, der er ældre og bedre end det allernyeste.” Nøglebegrebet her er *bedre*. Deres opdragelse har ikke bare handlet om at undgå teknologi, men om at sætte noget bedre i stedet for. Teknologien lover, at den kan udføre mirakler. Tag et foto med det helt rigtige filter, og du bliver blæst helt omkuld – det ser bedre ud end i virkeligheden! Men det løfte er fup. De mirakelmaskiner, jeg har på min iPhone,

lige fra Instagram til Temple Run, er bare noget, der fjerner min opmærksomhed fra det, der virkelig sprudler af mirakler. Så takket være min opvækst har jeg opdaget en verden derude, der er meget bedre end noget som helst, som teknologien kan tilbyde – og er lige så tæt på som græsplænen i vores forhave.

Men jeg skal være ærlig. Hvis du håber, at du ved at være teknologibevist med et snuptag kan fjerne teknologiens skadelige indvirkning på dine børns liv, så må jeg skuffe dig. Jeg har ikke helt kunnet undgå faldgruberne. Sandsynligvis har jeg et sundere forhold til teknologi end nogle af mine jævnaldrende, men jeg har stadig problemer – jeg scroller også planløst rundt på hjemmesider og apps, når jeg egentlig skulle foretage mig ting, der er vigtigere (som for eksempel at sove, spise, lave lektier eller bage kager). Og egentlig er det ikke specielt fantastisk at have et forholdsvis sundt forhold, når jeg tænker på, hvad jeg sammenligner med. Jeg kommer sikkert til at spekulere på, hvordan jeg holder balancen mellem teknologi og produktivitet i hele mit voksenliv, og jeg tvivler på, at selv den mest teknologibeviste opdragelse kunne forebygge det.

Men min opvækst har tilføjet en dimension af undren til mit liv, og det er nok. Den virkelige verden er så fantastisk, at bare man får en lille smagsprøve på den,

så får selv det sløveste barn lyst til mere. Ikke alene har jeg altid vidst, at livet derude er underfuldt; der er også nogle, der har vist mig, hvordan jeg leder efter det. Selv ikke tusind lysende skærme kan erstattet en enkelt humlebi. Og det er det, jeg især har fået med fra min opdragelse. Jeg har opdaget, hvor jeg skal lede efter det, jeg allermost har brug for. Man kommer i kontakt med det underfulde ved at lukke øjnene op, ikke ved at sidde med næsen nede i en skærm.

Hvis du er bekymret for, at det vil ødelægge dit barns liv, hvis I ikke har et tv, så tag det roligt. Jo, det kan godt være, at der er ting, der bliver ødelagt, men det er på den gode måde. Engang tegnede jeg for eksempel på væggene i hele badeværelset med nogle farver, der kun var beregnet til fliserne omkring badekarret. Men jeg lærte også at male små akvareller (dem har vi stadig i de små æsker, man får harpiks til violiner i), jeg digtede sange om malkekøer i bilen (mor har stadig en optagelse af det) og fortalte historier, hvor helten fægtede med en paraply (da jeg var lille, syntes jeg, det var en fantastisk idé, og jeg drømmer stadig om engang at snige en scene med paraplyfægtning ind i en film).

Okay, mine forældres opdragelse medførte en del besvær og faktisk også problemer. Men det er selvfølgelig ikke den bedste måde at overtale dig til at købe bogen

på, så jeg vil i stedet sige, at vi *blomstrede*. Den teknologibevidste familie accepterer mudderet, tegningerne på væggen og diskussionerne, for der skal et vist niveau af rod til, for at man kan blomstre. Det er nemlig den kreativitet, der får et barn til at tro, at hele væggen er hendes lærred, der også får hende til at synge sange om køer – og lære at spille violin.

Indledning

På rette plads

Der er mange ting, som mine børn både vil takke mig for og samtidig gå i terapi for i flere år for at komme sig over. Jeg vil tro, at udtrykket *på rette plads* er tæt på at toppe listen.

På en skala fra oprydning snørd med rengøringsvanvid til rodehoved med samlermani ligger jeg helt klart i den oprydningstunge ende. Lige fra mine børn var store nok til at forstå udtrykket, begyndte jeg at hamre det ind i deres hoveder, at hver eneste aften, eller i hvert fald en gang om ugen – nå okay, i det mindste når der kom gæster – så skulle alt familiens drivgods og vraggods lægges tilbage “på rette plads”.

Vi gjorde tit det, at vi satte musik på i ti minutter for at lege en vanvittig udgave af stoleleg, mens vi målrettet gik i gang i ét område af huset. Når de ti minutters musik var forbi, skulle alt være lagt tilbage på sin plads i rummet, eller hvis det havde sin rette plads et andet sted i

huset, være lagt i en vasketøjskurv, der var stillet frem til formålet. Alt, der ikke enten var lagt på plads eller i vasketøjskurven, når musikken stoppede, ville uden videre blive smidt i skraldeposen. De sidste sekunder, før musikken stoppede, hang bøger, skolehæfter og højtelskede tøjdyr og dinglede faretruende over skraldeposen, fordi de ikke var kommet på plads. Det endte dog altid med, at de blev reddet af (som regel) grinende – eller hylende – børn.

Min på-rette-plads-leg balancerede som så meget andet i al børneopdragelse på en knivsæg mellem at være effektiv og hårdhændet. Der blev ryddet mere op i de ti minutters musikfyldt og skraldeposetruende hektisk aktivitet end de dage, hvor vi bare kom med halvhjertede opfordringer. Og når vi var færdige, havde far et pænt og ryddeligt hus, tøjdyrene var tilbage i sikkerhed på værelserne, og børnene var kun lettere traumatiserede. Og selvfølgelig gjorde jeg aldrig alvor af at smide noget af egentlig værdi i skraldeposen – selv om der sikkert er forskel på, hvad jeg og mine børn opfattede som værende af “egentlig værdi”, hvilket sandsynligvis giver stof til flere fremtidige terapisesioner.

Bogen her handler om, hvordan teknologien får den rette plads i familielivet – og hvordan vi sørger for, at den bliver på sin plads. Gid det hele var lige så let som at rydde

en bunke tøjdyr op. Men teknologien er overalt i vores hjem – ikke bare det elektroniske udstyr, vi har i lommen, men også alle de usynlige elektromagnetiske bølger, der fylder vores hjem. Forandringen er kommet fra den ene dag til den anden – set i lyset af hele menneskehedens historie og kultur er det sket på et splitsekund.

Når tidligere generationer stod over for forvirrende udfordringer i familieliv og opdragelse, kunne de falde tilbage på den visdom, eller i hvert fald de ammestuehistorier, der var blevet givet videre fra generation til generation. Men teknologien forandrer sig så hurtigt, at vi for længst er forbi det punkt, hvor noget menneske kan udvikle visdom nok til at håndtere det. Vi propper vores liv med alt det, som teknologien lover, uden at have nogen fornemmelse af, om det kan hjælpe os med at holde de løfter, vi allerede har afgivet.

Følelsen af overvældende usikkerhed kender jeg og min familie kun alt for godt. Jeg kan overhovedet ikke rådgive dig om, hvordan du skal forholde dig til den nye app, som din 15-årige teenager vil installere på sin telefon i næste uge. Hvis jeg skal være helt ærlig, ved jeg ikke engang, hvordan jeg skal forholde mig til al den teknologi, som min familie og jeg allerede har (og jeg er en erklæret it-nørd, der har elsket alskens teknologi lige siden min far kom hjem med en “edb-maskine” og et modem sidst i

1970'erne. Børn kan spørge deres bedsteforældre, hvad det var for noget.)

Men én ting ved jeg: Hvis ikke vi lærer at holde teknologien i alle dens afskygninger på rette plads, går vi glip af mange af de bedste øjeblikke i familielivet. Jeg har haft fornøjelsen af at være far til to børn gennem deres teenageår, og det har været fantastisk, forvirrende og meget givende. Heldigvis har jeg været sammen med min kone Catherine om opgaven – hun er i øvrigt naturvidenskabeligt uddannet og konstruerer avanceret teknologi i sit laboratorium, men er ufattelig fornuftig i sin mangel på fascination af teknologi herhjemme. Nu hvor vores børn er ved at være færdige med high school, kan vi se, at meget af den glæde, som vi har oplevet undervejs og stadig har, stammer fra de radikale valg og beslutninger, vi traf for at holde teknologien på rette plads.

Vi har ikke altid valgt rigtigt, og det har ikke altid været let. Noget af det, jeg skriver i bogen her, stammer fra venner og mentorer, der har haft større indsigt og mere mod, end vi har haft. En stor del af det er formet af vores kristne tro. Vi kender ikke noget, der bedre end den kristne tro giver os forståelsen af, hvem vi i virkeligheden er, og hvem vi – ved Guds nåde – kan blive. Det handler alt sammen om *nudging*, og om at have nogle regler og træffe nogle valg, så teknologien kan blive holdt på rette

plads. På den måde bliver der rum til, at vi kan arbejde sammen om den krævende og smukke opgave, det er at udvikle visdom og mod. Ja, faktisk handler livet i familien grundlæggende om at få visdom og mod, og dermed er det også det, som min bog handler om.

Bogen ville aldrig være blevet til uden mine venner David og Roxanne og deres team hos analyseinstituttet Barna Group, der opfordrede mig til at skrive den og har været uundværlige sparringpartnere i løbet af processen. Barna Groups researchere har i flere år studeret kulturen blandt unge og voksne. Undervejs i vores samtaler om deres resultater vedrørende forældre og teenagere gik det op for os, at det allervigtigste for familier i dag er at blive vejledt i, hvordan de håndterer det elektroniske udstyr, der har indtaget vores hjem og vores opmærksomhed.

Noget af det, jeg beundrer Barna Group mest for, er, at de stædigt holder fast i både at fortælle sandheden om, hvordan vi faktisk lever, og hvad vi faktisk tror på, og samtidig tilbyder vejledning til mennesker, der gerne vil have noget, der er anderledes og bedre, end det statistiske gennemsnit.

Hvor meget teknologien skal fylde, vil være forskelligt fra familie til familie, og det vil også være forskelligt, alt efter hvor man befinder sig i sit liv. Et af mine

bedste minder fra da jeg var først i 20'erne, handler om at se *Star Trek: The next generation* hver tirsdag aften sammen med min roommate, Steve, mens vi jokede om de mange forviklinger i seriens plot og sloges om chokoladestykkerne i den liter Ben & Jerry's, vi satte til livs under filmen hver gang. 25 år senere prioriterer jeg anderledes, og der er ikke plads i min kalender til candyfloss-underholdning som *Star Trek*; og der er helt bestemt ikke plads i mit livsmål til en halv liter is! Da jeg var i 20'erne, klarede jeg glad og gerne begge dele uden at det berørte mine grundlæggende opgaver og forpligtelser.

Så når teknologien skal finde sin rette plads i netop vores familie og liv, kan vi ikke gå frem efter en enkel formel. Vi må foretage en konkret vurdering. Selv de ti mål, som bliver formuleret her i bogen, er tænkt som oplæg til samtale; og efterhånden som du får læst bogen, kan du se, at vi i vores familie i bedste fald kun delvist har levet op til vores egne mål. Men næsten alt andet er bedre end at lade teknologien tromle os med alle sine præinstallerede funktioner, så den overtager vores liv og hæmmer vores udvikling på de områder, der virkelig betyder noget. Og jeg tror, at der er visse ting, der holder stik på alle tidspunkter af livet:

- Teknologien er på rette plads, når den hjælper os med at knytte bånd til de personer i det virkelige liv, som vi har fået givet for at elske. Den er ikke på rette plads, når den ender med at få os til at knytte bånd til mennesker langt væk som for eksempel kendisser, som vi aldrig kommer til at møde.
- Teknologien er på rette plads, når den giver anledning til gode samtaler. Den er ikke på rette plads, når den forhindrer os i at tale med andre og lytte til dem.
- Teknologien er på rette plads, når den hjælper os med at tage hånd om vores skrøbelige kroppe. Den er ikke på rette plads, når den lover at hjælpe os med at sætte os ud over vores fysiske grænser og vores fysiske sårbarhed.
- Teknologien er på rette plads, når den hjælper os med at udvikle vores evner og blive bedre på områder, der altid har været en stor del af menneskets kultur (sport, musik, kunst, madlavning, digtekunst, regnskab; listen kan forlænges i det uendelige). Når vi lader teknologien erstatte udviklingen af vores egne evner med passivt forbrug, så er der noget galt.
- Teknologien er på rette plads, når den hjælper os med at have respekt for den skabte verden, som vi er en del af, og som vi har ansvar for at tage os af. (Da vores børn gik i 4.-6. klasse havde vi nogle dejlige

timer fulde af undren sammen med dem, når vi så den smukt producerede BBC-serie *Planet Earth*). Teknologien er ikke på rette plads, når den forhindrer os i at engagere os i den vilde og vidunderlige natur med alle sanser.

- Teknologien er kun på rette plads, når vi bruger den bevidst og med omtanke. Hvis der er én ting, jeg har lært om teknologi, så er det, at den ikke bliver på sin rette plads af sig selv; lidt ligesom børnenes legetøj og tøjdyr og mærkelige små skatte finder den vej ud i alle kringelkroge af huset og vores liv. Hvis vi ikke er bevidste og tager os i agt, ender vi med noget forfærdeligt rod.

Denne lille bog skal altså opfattes lidt ligesom de ti minutters ekspresrengøring, jeg udsatte mine børn for. Det er en hårdhændet guide til at finde ud af, hvor teknologien faktisk hører til i vores hjem og i vores liv, og til at sørge for, at den bliver der. Der vil sikkert være tidspunkter, hvor du ligesom mine børn, skriger forfærdet, når det ser ud, som om jeg er ved at smide en af dine højt elskede ejendele ud. Men vi skal nok komme igennem det sammen, og når vi når frem til slutningen, er vi kommet et par skridt tættere på det liv, vi faktisk ønsker os – for os selv, for vores børn og vores børnebørn.

Introduktion

Hjælp!

Hvis der er ét ord, der opsummerer, hvordan mange af os har det med teknologi i familien, så er det *hjælp!*

Som forældre ved vi, at vi har brug for hjælp.

Vi synes, det er dejligt, når vores elektroniske udstyr gør livet lettere for os midt i al den stress og travlhed, der fylder vores dag. Vi synes, det er dejligt, når skærmen på nærmest magisk vis kan fange børnenes opmærksomhed og give os nogle få minutters ro i bilen eller før aftensmaden. Vi ser med beundring på, hvor let vores børn mestrer teknologien, hvor meget opfindsomhed, de udviser i computerspillene, og hvor kreative de er inden for kunst, film og musik, når det tekniske udstyr hjælper dem med at producere det.

Men vi har også en fornemmelse af, at barndommens dyrebare dage alt for hurtigt glider forbi i en tåge af spøgelsesagtigt, blåt lys. Vi står på sidelinjen og ser, hvordan teenagetidens tætte relationer svulmer op til

usunde højder i en 24 timers syndflod af beskeder, der gør det umuligt at sove. Vi føler os ude af stand til at beskytte dem fra alt for tidligt at blive bombarderet med livets mest voldelige og intime sider. (Det siges at jødiske rabbinere i middelalderen frarådede, at nogen under 30 læste Bibelens mest erotiske digt, Højsangen. Tænk, hvis *det* var det eneste problem!)

Forældre føler, at de har mistet kontrollen, og at de må give op over for vore dages flodbølge af elektronisk udstyr. Og vi kan ikke engang regne med, at andre bakker os op. Forældre, der sætter grænser for deres børns brug af teknologi, oplever ofte et enormt pres – fra andre forældre!

Børnene ved også godt, at vi har brug for hjælp.

De kan se, hvor afhængige deres forældre er af det elektroniske udstyr. Apple introducerede sin banebrydende iPhone i 2007. En skrækkelig masse børn født i 2007, og som var fyldt ti år på samme tid, som bogen her udkom i USA, har konkurreret med deres forældres skærme om opmærksomhed hele livet. De ser deres forældre sidde lænket til deres bærbare i et forsøg på at holde trit med arbejdet, der har bredt sig fra kontoret og ind over aftener og weekender. Børn, der er lidt ældre, kender den kvalmende fornemmelse i maven af at have spillet computerspil flere dage i træk (ligesom

deres forældre kender den stopmætte følelse af at have set alt for meget Netflix). De har set til, mens deres mest mediekyndige jævnaldrende med hundredvis af følgere på deres high school eller en million følgere over hele verden udstiller sig selv mere og mere for til sidst at bryde sammen under vægten af andres forventninger og forhånelser.

Som barn, teenager eller ung voksen i dag skal man navigere i et minefelt af store valg, der kan ændre livet – ofte med påfaldende lidt vejledning fra de voksne, som jo sidder klistret til deres egne skærme.

De ved, at der må findes en bedre vej.

Og hvad så med bedsteforældrene? De kan også sagtens være alt for afhængige af teknologien, men jeg har hørt mere bekymring over vore dages teknologi-afhængighed fra bedsteforældre end fra nogen anden gruppe. De elsker deres børnebørn og – lidt mindre blindt forelsket – deres børn. De vil gerne være sammen med dem, ikke kun mens de er små, men også mens de er store skolebørn og senere. Men de ser deres børnebørn opslugt af deres elektroniske udstyr, hvor de henter tynd popunderholdning eller chatter løs med deres jævnaldrende, når de kunne have haft nogle af de bedste øjeblikke i deres – og deres bedsteforældres – liv. Bedsteforældrene er dem, der klarest ser, at vi trænger til hjælp.