Forskudte skoletider og ingen mobiler i nattetimerne - giver nye rammer friske elever eller er det dybt godnat?

Resultater fra pilotprojekt om søvn på True North Efterskole viser, at eleverne føler sig mere udhvilet, har mere overskud til faglighed og relationer og er blevet mere bevidste om deres skærmforbrug.

Mange unge får ikke de 8-10 timers søvn, som de har brug for, for at trives og udvikle sig fagligt, personligt og socialt. Deres manglende søvn er dog ikke blot udtryk for, at de går for sent i seng og har dårlige vaner. Nyere forskning i unges hjernebiologi indikerer, at unge gennemgår et såkaldt *sleep phase delay*, hvor deres døgnrytme forskydes, så de først oplever en sovetrang ca. kl. 23 og føler sig vågne omkring kl. 09.30[1]. Samtidigt viser flere undersøgelser en sammenhæng mellem de unges skærmforbrug i aften- og nattetimerne og det at vågne for tidligt, være dårligt udhvilet og føle sig træt i dagtimerne[2,3].

På True North Efterskole har vi hvert år op mod 210 elever i teenagealderen, hvis rammer for sundhed, trivsel og læring, vi har stor indflydelse på. Vi er både nysgerrige på, hvordan vi kan skabe de bedst mulige betingelser for vores elever og ønsker samtidigt at dele vores læring og erfaringer med andre, så vi sammen kan sikre de bedst mulige rammer for vores kommende ungdomsgenerationer.

Derfor har vi gennem tre måneder afprøvet nye rammer for vores elevers søvn gennem pilotprojektet "Sov godt". Pilotprojektet har bestået af tre dele: Vi har forskudt elevernes sovetider, bedt dem aflevere mobilerne for natten og afholdt foredrag og workshops for eleverne, deres forældre og lærergruppen. Projektet er løbende blevet evalueret gennem interviews, spørgeskemaundersøgelser samt brug af et søvntrackingur. I det følgende vil vi kort beskrive vores tiltag og dernæst dykke ned i de erfaringer, som vores elever og lærere har delt om projektet.

Forskudte sovetider

[1] https://www.uclahealth.org/sleepcenter/sleep-and-teens

[2] Johansson AE, Petrisko MA, Chasens ER (2016). Adolescent Sleep and the Impact of Technology Use Before Sleep on Daytime Function. J Pediatr Nurs. 2016 Sep-Oct;31(5)

[3] https://www.smartsleep.ku.dk/resultater/mere-end-hver-fjerde-unge-tjekker-mobilen-om-natten/

Først og fremmest har vi forskudt de unges skoleskema, så det er bedre tilpasset deres døgnrytme. Eleverne skal nu være på deres værelser kl. 22.30, hvor de gør sig klar til at sove, inden de slukker lyset kl. 23.30. Derefter starter dagens program kl. 08.45 med morgenløb og morgenmad, hvorefter de påbegynder undervisning kl. 10.00.

Når vi spørger eleverne, hvordan de har oplevet aftentimerne under søvnprojektet, så beskriver de, at de har lettere ved at falde i søvn til tiden. Filippa (16) fortæller, at "*Vi er lidt mere trætte end normalt, fordi det er en time senere, og vi har en time mere til at lave ting i inden. Så bliver man træt på en god måde og faktisk allerede klar til at sove, fordi det er rykket en time.*"

De beskriver også, at morgenstunderne er lettere, fordi de føler sig mere klar til at vågne. Som Vincent (14) beskriver: "*Før var jeg meget den, der skulle vækkes af mine roomies. Jeg tror, at jeg satte 25 alarmer om morgenen for bare at komme op til den sidste, der ringede. Jeg tænkte "Sluk, sluk, sluk!! Jeg skulle virkelig kravle ud af sengen. Nu der vågner jeg, ligger måske lige to minutter for at strække kroppen eller et eller andet, og så op af sengen. Bum, det er morgen, i gang, tøj, morgenmotion, go!*"

Samtidigt har de forskudte sovetider medført, at eleverne har mere fritid i aftentimerne. Eleverne forklarer, at de sætter pris på denne ekstra time om aftenen, da den giver dem tid til blandt andet at dyrke deres interesser og fællesskaber. Andrea (15) forklarer, at "*Jeg føler, jeg bruger min tid bedre og når de ting, jeg skal om aftenen. Hvis nu jeg havde lagt nogle planer, som at jeg ville spille badminton eller sådan noget, så får jeg også noget af det, ud over alle de andre ting, jeg også lige fik gjort.*" Filippa tilføjer: "*Det er mindre stressende. Man skal jo også nå at lave sine lektier!*".

Ingen mobil i nattetimerne

For at støtte de unge i at lægge skærmene fra sig forud for sovetid, beder vi dem aflevere deres mobil hver aften kl. 22.00. Eleverne lægger mobilen på en fast plads i en mobilbank, hvorefter den bliver låst inde og sat til opladning natten over. Derefter kan de hente den igen om morgenen og beholde den dagen igennem. I weekenderne må eleverne beholde deres mobiler i nattetimerne for at give dem lidt luft og autonomi i weekenden og samtidigt en mulighed for at træne god brug af mobilen, så de er bedre rustet til selv at styre deres teknologi efter efterskoleopholdet.

Inden vi iværksatte de nye mobilrammer, fandt vi det essentielt at sikre, at de unge kendte vores faglige bevæggrunde, og at rammerne blev udarbejdet i dialog med både de unge og deres forældre. Vi havde derfor besøg af foredragsholdere, der formidlede om fordele og ulemper ved skærmforbrug, inviterede elevrådet til dialog om, hvordan mobilafleveringen skulle foregå i praksis og samlede en forældregruppe, der gav feedback på projektet og udarbejdede gode råd til, hvordan man som forældre kan støtte sin teenager i dialogen omkring skærmforbrug.

Eleverne fortæller generelt, at de synes idéen om at aflevere mobilerne om aftenen var svær, men at det i praksis viste sig være lettere og mere værdifuldt for deres søvn, end de havde forventet. Andreas (16) beskriver, at "*Da jeg hørte, at I begyndte at snakke om det der med mobilerne, så havde jeg noget modstand indeni mig. Altså, det er jo altid træls, når nogen siger "Nu tager vi nogle ting fra jer". Så er min umiddelbare reaktion altid "Nej, det må ikke. Du skal ikke tage min mobil." Men jeg synes, det er en god idé, at I gør det. Meget tit kunne det altså godt tage en del af nattesøvnen, at jeg lå med min mobil".* Vincent (15) beskriver ligeledes, at "*Til at starte med var jeg helt sur og nedern over det. Så første aften afleverede jeg mobilen præcis kl. 22, så var det ude af verden. Så da jeg kom ned på værelset om aftenen, der var jeg sådan: "Ej, det var da ikke så slemt". Jeg har min computer, så jeg får lavet lidt mere skolearbejde, i stedet for at sidde på TikTok. Når jeg lægger mit hoved på hovedpuden, så er jeg ikke sådan "wow, helt vågen" mere, men meget mere afslappet*."

De unge fremhæver samtidigt en række fordele ved at lægge mobilerne, som vi ikke havde tænkt over indledningsvist. De forklarer blandt andet, at de mærker et stærkere fællesskab med deres værelseskammerater, nu hvor den sidste time på værelset inden sovetid er blevet mobilfri. Filippa (15) uddyber, at "*Jeg synes, det er mere hyggeligt uden telefonen. Selvom man godt kan savne det lidt. Før der lå vi i vores senge og var på telefonerne. Nu, der snakker vi mere sammen om, hvad vi har lavet. Det ville vi ikke have gjort, hvis vi havde vores telefoner. Og så fjoller vi rundt, danser og laver mærkelige ting!*". Også Vincent oplever et langt tættere sammenhold på værelset: "*Vores rutiner på aftenen nu er at se lidt computer og så bagefter snak, lave sjov, wrestle, bryde, alle de der dumme drengeidéer, som drenge nu får om aftenen. De idéer fik man bare ikke, da man havde sin mobil, fordi der sad alle optaget af deres mobiler og var sådan "Det her er måske lige lidt mere spændende". Nu er vi sådan "Åh, så skal der bare brydes igennem!*"

De møder naturligvis fortsat et par udfordringer i at mangle mobilen om aftenen, blandt andet kræver det lidt mere planlægning at ringe hjem til sine forældre i et ledigt tidsrum, ligesom nogle også savner at kunne falde i søvn til musik fra mobilen.

Nye arbejdstider for lærergruppen - er det prisen værd?

Spørger man lærerne om deres generelle oplevelse af søvnprojektet, forklarer de, at eleverne virker mere aktivt deltagende i særligt morgensamlingerne, morgenlektionerne og de sene eftermiddagslektioner. De oplever ligeledes lidt færre konflikter, et tættere fællesskab på værelserne, flere der indgår i de sociale aktiviteter i aftentimerne og mere ro i de sene aftentimer, når eleverne skal sove.

Samtidigt har vi været opmærksomme på, at de forskudte sovetider kan medføre en konsekvens for lærerne. Hvor en aftenvagt tidligere varede til kl. 23, har lærerne nu først fri kl. 00. Derudover begynder skoledagen først kl. 10. Når vi spørger lærerne til dette, fortæller de generelt, at det er lidt mere hårdt at være på vagt til midnat, men at gevinsterne et langt stykke af vejen opvejer udfordringerne. Kontaktlærer og underviser Kirsten (27) forklarer, at "*Jo, jeg er senere hjemme, men jeg er ikke nødvendigvis senere i seng.*

Hvis jeg havde fri kl. 23 før, så ville jeg være hjemme 23.30 og så bruge en time på at falde ned. Nu er jeg måske hjemme 00.30 og så er jeg det mere træt og falder hurtigere i søvn. Om morgenen er jeg ofte på arbejde tidligt, fordi mine søde kolleger lægger møder fra kl. 08.30 til 10. Hvilket jeg faktisk synes er rart, fordi der kan vi holde møder uden at blive forstyrret af elever, der lige har brug for en krammer eller en snak." Hun fortæller også, at "*Jeg synes, at alle de bekymringer, vi havde: At have senere fri fra arbejde, om vi skulle bøvle med elever, der ikke ville aflevere telefoner, om eleverne var faldet i søvn, når vi gik på godnatrunde, og hvad med alle de elever, der står tidligere op - alle de bekymringer for, at det her ikke skulle lykkes, dem har vi ikke mødt nogen af.*"

Forskudte sovetider – en god idé eller dybt godnat?

Alt i alt oplever vi, at elever, lærere og forældre har taget positivt imod de nye sovetider og mobilrammer. Eleverne giver udtryk for at føle sig bedre udhvilet, have mere overskud til faglighed og relationer og er samtidigt blevet mere bevidste om deres skærmforbrug. De beskriver, at de forskudte sovetider passer bedre til deres behov, og at de har mere energi til især de fag, de finder svære samt morgen- og eftermiddagslektionerne. Flere af de unge oplever, at de stadig kan savne mobilen i ny og næ, fordi de har været vant til at have den på sig 24/7. For mange repræsenterer telefonen tryghed og alenetid. Samtidigt har de unge været positivt overraskede over, hvordan det at give afkald på mobilen har givet dem mere ro om aftenen, et større nærvær med hinanden og bedre forståelse for, hvordan de kan lade op uden brug af teknologier.

Til trods for, at det er en stor omvæltning i måden at tænke skole- og arbejdstider på, så har vores resultater vist, at det ikke er "dybt godnat". Ovenpå vores tre måneders pilotprojekt, har vi derfor besluttet at gøre de forskudte sovetider og aflevering af mobiler i nattetimerne til en fast del af vores procedure. For god læring, sociale relationer og personlig udvikling hos vores ungdomsgeneration starter med en god nattesøvn.