**Argumentet for mobilfrie skoler**

**Forskningen er klar: Smarttelefoner undergraver oppmerksomhet, læring, relasjoner og tilhørighet.**

**Jon Haidt, 6 juni 2023, After Babel**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Professor Jon Haidt****Biografi**[**Professor Jon Haidt er en amerikansk sosialpsykolog og forfatter1**](https://en.wikipedia.org/wiki/Jonathan_Haidt)**.**[**Han er Thomas Cooley-professor i etisk ledelse ved New York University Stern School of Business**](https://en.wikipedia.org/wiki/Jonathan_Haidt)**. Haidt ble født 19.**[**oktober 1963 i New York City**](https://en.wikipedia.org/wiki/Jonathan_Haidt)**.**[**Han har en BA i filosofi fra Yale University (1985), og en MA (1988) og en doktorgrad i psykologi fra University of Pennsylvania (1992)**](https://en.wikipedia.org/wiki/Jonathan_Haidt)**.****Forskningsområder**[**Haidts hovedområder for studier er psykologien til moral og moralske følelser**](https://en.wikipedia.org/wiki/Jonathan_Haidt)**.**[**Hans viktigste vitenskapelige bidrag kommer fra det psykologiske feltet moral foundations theory, som forsøker å forklare de evolusjonære opprinnelsene til menneskelig moralsk resonnement på grunnlag av medfødte, intuitive følelser snarere enn logikk og fornuft**](https://en.wikipedia.org/wiki/Jonathan_Haidt)**.****Publikasjoner****Haidt har skrevet fire bøker for allmennheten:*** [**The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom (2006) utforsker forholdet mellom gamle filosofier og moderne vitenskap**](https://en.wikipedia.org/wiki/Jonathan_Haidt)**.**
* [**The Righteous Mind: Why Good People are Divided by Politics and Religion (2012) undersøker hvordan moral er formet av følelser og intuisjon mer enn av resonnement, og hvorfor forskjellige politiske grupper har forskjellige oppfatninger av rett og galt**](https://en.wikipedia.org/wiki/Jonathan_Haidt)**.**
* [**The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation for Failure (2018), skrevet sammen med Greg Lukianoff, utforsker den økende politiske polariseringen og endringen i kulturen på universitetsområder, og dens effekter på mental helse**](https://en.wikipedia.org/wiki/Jonathan_Haidt)**.**
* [**The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness (2024) argumenterer for at økningen av smarttelefoner og overbeskyttende foreldreskap har ført til en “omkobling” av barndommen og en økning i mental sykdom**](https://en.wikipedia.org/wiki/Jonathan_Haidt)**.**
 |

**I mai 2019 ble jeg invitert til å holde et foredrag på min gamle videregående skole i Scarsdale, New York. Før foredraget møtte jeg rektoren og hans toppadministratorer. Jeg hørte at skolen, som de fleste videregående skoler i Amerika, slet med en stor og nylig økning i psykisk sykdom blant elevene. De primære diagnosene var depresjon og angstlidelser, inkludert økende forekomst av selvskading; jenter var spesielt sårbare. Jeg fikk høre at psykiske helseproblemer allerede var etablert når studentene ankom for niende klasse. Etter ungdomsskolen var mange studenter allerede engstelige og deprimerte. Mange var også allerede avhengige av telefonene sin.**

**Det amerikanske skolesystemet er organisert i flere nivåer. Her er en oversikt:**

* [**Barnehage (Preschool): Dette er ikke obligatorisk og kan starte så tidlig som 2 år gammelt**](https://usahello.org/education/children/grade-levels/)**.**
* **Barneskole (Elementary School): Starter med barnehage (grad K) rundt 5 år gammel.**[**Deretter følger grad 1 til grad 5, som vanligvis slutter rundt 10 år gammel**](https://usahello.org/education/children/grade-levels/)**.**
* **Mellomtrinn (Middle School): Også kalt junior high school, starter med grad 6 og slutter med grad 8.**[**Elevene er vanligvis mellom 11 og 13 år gamle**](https://usahello.org/education/children/grade-levels/)**.**
* **Videregående skole (High School): Starter med grad 9 og slutter med grad 12.**[**Elevene er vanligvis mellom 14 og 18 år gamle**](https://usahello.org/education/children/grade-levels/)**.**

**Ti måneder senere ble jeg invitert til å holde et foredrag på Scarsdale ungdomsskole. Der møtte jeg også rektoren og hennes toppadministratorer, og jeg hørte det samme: Psykiske helseproblemer hadde nylig blitt mye verre. Selv når elevene ankom for sjette klasse, rett fra barneskolen, var mange av dem allerede engstelige og deprimerte. Og mange var allerede avhengige av telefonene sine.**

**For lærerne og administratorene jeg snakket med, var dette ikke bare en tilfeldighet. De så klare sammenhenger mellom økende telefonavhengighet og forverret psykisk helse, for ikke å snakke om fallende akademiske prestasjoner. Et vanlig tema i samtalene mine med dem var: Vi hater alle telefonene. Å holde elevene borte fra dem i timene var en konstant kamp. Å få elevenes oppmerksomhet var vanskeligere fordi de virket permanent distraherte og medfødt lett å distrahere. Drama, konflikter, mobbing og skandaler utspilte seg kontinuerlig i løpet av skoledagen på plattformer som personalet ikke hadde tilgang til. Jeg spurte hvorfor de ikke bare kunne forby telefoner i skoletiden. De sa at for mange foreldre ville bli opprørte hvis de ikke kunne nå barna sine i løpet av skoledagen.**

**Mye har endret seg siden 2019. Argumentet for mobilfrie skoler er mye sterkere nå. Som Zach Rausch og jeg har dokumentert her på After Babel Substack, har bevis for en internasjonal epidemi av psykisk sykdom, som startet rundt 2012, fortsatt å hope seg opp. Så også har bevis for at det delvis ble forårsaket av sosiale medier og den plutselige overgangen til smarttelefoner tidlig på 2010-tallet. Mange foreldre ser nå avhengigheten og distraksjonen disse enhetene forårsaker hos egne barn; de fleste av oss har hørt hjerteskjærende historier om selvskadende oppførsel og selvmordsforsøk blant våre venners barn. For to uker siden utstedte USAs generalinspektør en advarsel om at sosiale medier kan medføre “en dyp risiko for skade på psykisk helse og velvære for barn og ungdom.”**

**Vi har nå også flere presedenser: mange flere eksempler på skoler som har blitt helt mobilfrie i løpet av skoledagen. Så tiden er inne for foreldre og lærere å spørre: Bør vi gjøre skoledagen mobilfri? Ville det redusere forekomsten av depresjon, angst og selvskading? Ville det forbedre utdanningsresultatene? Jeg tror svaret på alle disse spørsmålene er ja.**

**Hva telefoner gjør med barn på skolen**

**Tenk på hvor vanskelig det er for deg å holde fokus og opprettholde en tankegang mens du jobber på datamaskinen din. E-post, tekstmeldinger og varsler av alle slag gir deg kontinuerlig muligheter til å gjøre noe lettere og morsommere enn det du gjør nå. Hvis du er over 25 år, har du en fullt utviklet frontal cortex for å hjelpe deg med å motstå fristelser og opprettholde fokus, og likevel har du sannsynligvis fortsatt problemer med å gjøre det. Nå forestill deg en telefon i en barns lomme, som summer hvert par minutter med en invitasjon til å gjøre noe annet enn å være oppmerksom. Det er ingen moden frontal cortex til å hjelpe dem med å holde fokus.**

**Uansett hvilke regler en skole kan ha mot det, har mange studier fastslått at elever sjekker telefonen sin mye i timen, og at de mottar og sender tekstmeldinger hvis de kan komme unna med det. Fokuset deres blir ofte og lett avsporet av avbrytelser fra enhetene deres. En studie fra 2016 fant at 97 prosent av universitetsstudentene sa at de noen ganger bruker telefonene sine i timen til ikke-utdanningsformål. Nesten 60 prosent av studentene sa at de bruker mer enn 10 prosent av skoletiden på telefonene sine, for det meste til å sende tekstmeldinger. Mange studier viser at elever som bruker telefonene sine i timen, lærer mindre og får lavere karakterer.**

**Du tenker kanskje at dette er korrelasjonelle funn; kanskje de smartere studentene bare er bedre til å motstå fristelser? Kanskje det, men eksperimenter ved hjelp av tilfeldig tildeling viser også at bruk eller bare å se en telefon eller motta et varsel får studenter til å underprestere.**

**For eksempel, vurder denne studien, passende titulert “Brain Drain: The Mere Presence of One’s Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity.” Studentene som deltok i studien, kom inn i et laboratorium og tok tester som vanligvis brukes til å måle hukommelseskapasitet og intelligens. De ble tilfeldig tildelt en av tre grupper, gitt følgende instruksjoner: (1) Legg telefonen din på skrivebordet ditt, (2) la den være i lommen eller vesken din, eller (3) la den være ute i et annet rom. Ingen av disse forholdene involverer aktiv telefonbruk - bare den mulige distraksjonen av å vite at telefonen din er der, med tekster og sosiale medier-innlegg som venter. Resultatene var klare: Jo nærmere telefonen var studentenes bevissthet, jo dårligere presterte de på testene. Selv bare å ha en telefon i lommen tappet studentenes evner.**

**Problemet er ikke bare kortvarig distraksjon, selv om enhver distraksjon i klasserommet vil hindre læring. Tung telefon- eller sosiale medier-bruk kan også ha en kumulativ, vedvarende og skadelig effekt på ungdommens evne til å fokusere og anvende seg selv. Nesten halvparten av amerikanske tenåringer sier at de er online “nesten konstant,” og slik kontinuerlig administrasjon av små gleder kan produsere vedvarende endringer i hjernens belønningssystem, inkludert en reduksjon av dopaminreseptorer. Dette skifter brukernes generelle humør mot irritabilitet og angst når de er adskilt fra telefonene sine, og det reduserer deres evne til å fokusere. Det kan være en grunn til at tunge telefonbrukere har lavere karaktergjennomsnitt. Som nevroforskerne Jaan Aru og Dmitri Rozgonjuk uttrykte det i en nylig gjennomgang av litteraturen: “Smarttelefonbruk kan være forstyrrende vanedannende, med den viktigste skadelige konsekvensen er en manglende evne til å utøve langvarig mental innsats.”**

**Men smarttelefoner trekker ikke bare studenter bort fra skolearbeid; de trekker dem også bort fra hverandre.**

**En måte telefoner har skadet våre relasjoner på er gjennom “phubbing” (en sammentrekning av “phone snubbing”), når en person bryter bort fra en samtale for å se på skjermen sin. Forskning viser at det forstyrrer intimiteten og den oppfattede kvaliteten på sosiale interaksjoner. Mennesker som er mer avhengige av telefonene sine er, ikke overraskende, de største phubberne, noe som kan forklare hvorfor mennesker som er de tyngste brukerne av telefoner og/eller sosiale medier også er de mest deprimerte og ensomme.**

**Når noen studenter begynner å phubbe andre, føler de andre press for å ta ut egne telefoner, og i et blunk har kulturen i hele skolen endret seg. Jean Twenge og jeg analyserte det internasjonale PISA-datasettet (en del av en pågående studie om utdanning) og fant en global økning i ensomhet på skolen som begynte etter 2012 (Se figur 1).**



**Figur 1. Prosentandel av studenter i hver av fire kulturelle grupperinger som scoret over en grenseverdi som indikerer høye nivåer på gjennomsnittet av 6 elementer i PISA-studien som spurte om ensomhet og vennskap på skolen. Fra Twenge, Haidt, Blake, McAllister, Lemon, & Le Roy (2021). Grafen er gjengitt fra The New York Times.**

**Studenter over hele verden ble mindre sannsynlig å være enige i elementer som “Jeg føler at jeg hører til på skolen”, og mer sannsynlig å være enige i elementer som “Jeg føler meg ensom på skolen.” Det er omtrent når tenåringer gikk fra å hovedsakelig bruke klapptelefoner til hovedsakelig å bruke smarttelefoner. Det er også når Instagram tok av med jenter og unge kvinner globalt, etter oppkjøpet av Facebook. Hvis vi må velge en dato for starten av selfie-kulturen og dens giftige nivåer av visuell sosial sammenligning, ville jeg si det er 2012.**

**Hvis du har noen tvil om at telefoner på skolen hindrer sosiale forbindelser, bare snakk med studenter om hva som skjer i lunsjpausen. Mine bachelorstudenter ved NYU forteller meg at det ofte er vanskelig å ha ekte samtaler, fordi de fleste av medstudentene deres holder telefonene sine på bordet og ofte bryter bort for å sjekke eller svare på varsler. En studie fra 2018 av sosialpsykologene Ryan Dwyer, Kostadin Kushlev og Elizabeth Dunn testet studentenes intuisjon. De inviterte hundrevis av universitetsstudenter og medlemmer av samfunnet til å dele måltider på en restaurant, med familie eller venner. De tildelte tilfeldig deltakerne i hver lille gruppe til enten å legge telefonene sine på bordet, eller å legge dem bort. Resultatene? “Når telefoner var til stede (vs. fraværende), følte deltakerne seg mer distrahert, noe som reduserte hvor mye de likte å tilbringe tid med vennene/familien sin.”**

**Jeg har studert og skrevet om effektene av smarttelefoner og sosiale medier på tenåringers atferd, utvikling og psykisk helse i seks år nå. For å hjelpe til med å organisere den eksisterende forskningen på disse emnene, mens jeg skriver min neste bok, har jeg laget en serie med åpne Google-dokumenter, som jeg har kuratert (organisert) med Rausch, min ledende forsker. Vi har nylig opprettet et samarbeidsdokument for mobilfrie skoler, som katalogiserer studiene jeg har bemerket i denne artikkelen og mange flere.**

**Vurder ordene til MIT-professor Sherry Turkle i boken hennes Reclaiming Conversation: På grunn av telefonene våre, skriver hun, “er vi for alltid andre steder.” Hvis vi vil at barn skal være til stede, lære godt, få venner og føle at de hører til på skolen, bør vi holde smarttelefoner og sosiale medier utenfor skoledagen så lenge som mulig.**

**Hva betyr det å være mobilfri?**

**Ifølge National Center for Education Statistics hadde 77% av amerikanske skoler et forbud mot mobiltelefoner i 2020. Men dette høye tallet ser ut til å referere til en veldig lav standard: Det inkluderer enhver skole som forteller studentene at de ikke skal bruke telefonene sine mens de er i klassen - med mindre bruken er relatert til klassen. Det er egentlig ikke et forbud; det er mer av et uoppnåelig ønske. En slik policy garanterer kamp mellom lærere og studenter, og det betyr at det alltid er barn som ser på telefoner skjult i fanget eller bøkene sine, spesielt i klassene der læreren har blitt utmattet av det uendelige spillet med telefonovervåking. Så lenge noen barn poster og sender tekstmeldinger i løpet av skoledagen, øker det presset på alle andre for å sjekke telefonene sine i løpet av skoledagen. Ingen vil være den siste personen som får vite det alle andre sender tekstmeldinger om.**

**Andre land ligger foran USA når det gjelder telefonpolitikk. Frankrike forbød bruk av mobiltelefoner på skoleområdet gjennom niende klasse i 2018 (selv om loven tillater studenter å ha telefonene sine i veskene eller lommene sine, så bruker studentene fortsatt telefonene sine i hemmelighet). I New South Wales, Australia, har bruken av mobiltelefoner blitt forbudt i barneskoler og vil snart bli forbudt i videregående skoler, selv om skolene kan bestemme hvordan de skal gjennomføre forbudene.**

**Noen skoler i USA har nå tatt lignende kompromissløse holdninger til telefoner. For eksempel skrev forfatteren Mark Oppenheimer tidligere i år i The Atlantic om St. Andrew’s, en liten kostskole i Delaware som tillater studenter å bruke telefonene sine bare når de er på rommene sine, ikke når de er andre steder på campus - et trekk som noen studenter i utgangspunktet motsto, men som nå har bred studentstøtte.**

**Flere amerikanske skoler - trolig alle skoler - bør gjøre seg selv til genuint mobilfrie soner. Hvordan ville det se ut i praksis? Jeg synes det er nyttig å tenke på telefonrestriksjoner på en skala fra 1 til 5, som følger:**

* **Nivå 1: Studenter kan ta telefonene sine ut i timen, men bare for å bruke dem til klasseformål.**
* **Nivå 2: Studenter kan ha telefonene sine, men skal ikke ta dem ut av lommene eller ryggsekkene i det hele tatt i løpet av klassetimen.**
* **Nivå 3: Telefonoppbevaring i klasserommene: Studentene legger telefonene sine i en vegg-lomme eller oppbevaringsenhet i begynnelsen av hver klasse, og deretter henter de dem igjen på slutten av den klassen.**

**Disse tre nivåene ser ut til å være de mest brukte av amerikanske skoler i dag. Jeg mener at de to første er nesten ubrukelige. Mange studenter har ikke impulskontrollen til å stoppe seg selv fra å sjekke telefonen sin i løpet av klassetimen hvis telefonen er innen rekkevidde. En lærer på Scarsdale High School fortalte meg at selv når et forbud mot å bruke telefoner i timen er håndhevet, vil noen studenter si at de må bruke toalettet for å sjekke telefonene sine.**

**Telefonoppbevaring er litt bedre for læring, fordi de får telefonen ut av studentenes lomme, men effekten på skolens sosiale liv kan være verre: Et sannsynlig resultat av praksisen kan være at all tid mellom klassene vil bli dominert av barn som ser stille ned på telefonene sine, og får den fiksen de ble nektet i 50 minutter i timen. Når de snakker med venner, vil de bare gi vennene sine en brøkdel av sin fulle oppmerksomhet.**

**Så la oss gå videre:**

**Nivå 4: Låsbare poser (som de laget av Yondr). Studenter er pålagt å legge telefonen sin i sin egen personlige pose når de ankommer skolen, som deretter låses med en magnetisk pinne (som anti-tyveri-tagsene som brukes i klesbutikker). Studentene beholder posen med seg, men kan ikke låse den opp før slutten av skoledagen, når de får tilgang til en magnetisk opplåsningsenhet.**

**Nivå 5: Telefonlåser. Studenter låser telefonene sine i en sikker enhet med mange små rom når de ankommer skolen. De beholder nøkkelen og får tilgang til telefonlåsene igjen bare når de forlater skolen.**

**Begge disse praksisene setter enhver student som blir sett med å bruke en telefon i løpet av skoledagen i klart brudd på reglene. De er de eneste to retningslinjene som kan skape mobilfrie skoler. De er retningslinjene som mest sannsynlig vil gi betydelige pedagogiske, sosiale og psykiske helsefordeler, fordi de er de eneste tilnærmingene som gir studentene seks eller syv timer om dagen borte fra telefonen sin.**

**Låsbare poser er lavkost og enkle å gjennomføre. Imidlertid har jeg hørt fra noen studenter at klassekameratene deres (hjulpet av YouTube-videoer) finner måter å åpne posene sine og bruke telefonene sine når de tror ingen voksen ser på. (En Yondr-ansatt fortalte meg at selskapet jobber med å forbedre låsen på posen sin, og sa også at skolene bør gjøre regelmessige kontroller av posene, noe som ville avsløre skaden fra de vanligste metodene for ulovlig opplåsing.)**

**Telefonlåser kan være mer kompliserte å sette på plass, logistisk - spesielt på større skoler. Men de er den mest pålitelige måten å skille studenter fra telefonene sine i løpet av skoledagen og vil derfor gi de største fordelene.**

**En skole som blir mobilfri, må fortsatt finne ut hva de skal gjøre med bærbare datamaskiner, nettbrett og datamaskiner i klasserommet. Studenter vil helt sikkert bruke enhver internettilkoblet enhet til å sende og motta tekstmeldinger, og for å nå sosiale medier-kontoene sine. I fjor forbød jeg alle skjermer - selv bærbare datamaskiner for å ta notater - fra alle mine bachelor- og MBA-klasser, og ved slutten av hvert semester var studentene sterkt enige om at dette forbedret klassen for dem. Men selv uten et forbud mot bærbare datamaskiner, er disse større enhetene lettere å håndtere, og er ikke like sannsynlige som smarttelefoner til å forstyrre sosiale interaksjoner utenfor klassen.**

**De som motsetter seg forbud mot telefoner, reiser en rekke innvendinger. Smarttelefoner kan for eksempel være nyttige undervisningsverktøy, og kan gjøre det lettere for noen lærere å lage engasjerende undervisningsplaner. Det er sant, men enhver økning i engasjement i løpet av en leksjon kan bli oppveid av studenter som faller ut i løpet av den samme leksjonen. Når vi legger til kostnadene for alle andre lærere og tapet av sosial tilknytning mellom klassene, er det vanskelig å se hvordan den marginale fordelen av en telefonbasert leksjon oppveier kostnadene ved en telefonfokusert studentmasse.**

**Et mer vanlig argument kommer fra foreldre, mange av dem er redde for at noe kan gå galt på skolen, og ønsker å sikre at de kan nå barna sine til enhver tid. Disse fryktene er forståelige, men er også en del av årsakene til Gen Zs psykiske helseproblemer. I boken sin “Paranoid Parenting,” beskriver sosiologen Frank Furedi hvordan en ny stil med beskyttende foreldreskap feide gjennom britisk og amerikansk samfunn på 1990-tallet, som svar på oppfatningen om at risikoene for barn økte. Når foreldre tror at alt er risikabelt og de ikke kan stole på andre voksne for å beskytte barna sine, tar de en mer defensiv tilnærming til foreldreskap. De prøver å beskytte barna sine mot alle risikoer, selv når det fratar barna deres verdifulle erfaringer med uavhengighet.**

**Men dagens foreldre, som vokste opp i en periode da kriminalitetsratene var mye høyere enn de er nå, har generelt gode minner om å gå eller sykle til skolen med andre barn, eller bare ha tid borte fra foreldrenes tilsyn for å henge ut med venner. Jeg tror at barn og tenåringer ville dra nytte utviklingsmessig hvis de skulle gå seks eller syv timer hver dag uten kontakt med foreldrene sine.**

**Hva med skoleskytinger? Jeg er far til to videregående studenter, og selvfølgelig ville jeg ønske å koble meg til barna mine i et slikt marerittscenario. Men ville en skole der hver student har en smarttelefon være tryggere enn en der bare de voksne hadde smarttelefoner? Ken Trump, presidenten for National School Safety and Security Services, advarer om at bruk av mobiltelefoner under nødsituasjoner faktisk kan øke sikkerhetsrisikoene. “Under en lockdown, bør studentene lytte til de voksne på skolen som gir livreddende instruksjoner,” forklarer Trump. “Telefoner kan distrahere fra det. Stillhet kan også være nøkkelen, så du vil heller ikke at telefonstøy skal tiltrekke oppmerksomhet.” I tillegg virker det for meg som om 300 foreldre som stormer til skolen i 300 biler sannsynligvis ville gjøre ting vanskeligere for utrykningspersonell.**

**Hvordan foreldre kan forsterke fordelene**

**Kommunikasjon er generelt en god ting. Da mobiltelefoner ble vanlige på 1990-tallet, adopterte tenåringer fra millenniumsgenerasjonen dem med stor entusiasme. Disse telefonene blir nå referert til som “klapptelefoner” eller “dumme telefoner”, fordi de manglet en internettleser eller internettaktiverte apper. Vi kan også kalle dem “kommunikasjonstelefoner”, fordi de var designet for å hjelpe folk med å kommunisere med andre mennesker. Og det er det millenniumsgenerasjonen brukte dem til: å ringe og sende tekstmeldinger til vennene sine, ofte om hvordan og når de skulle møtes personlig. Da millenniumsgenerasjonen var tenåringer, var deres psykiske helse fin - litt bedre enn den for Gen X, før dem, og mye bedre enn Gen Z, etter dem (som Twenge rapporterer i sin nye bok Generations). Dumme telefoner er nyttige, ikke skadelige.**

**Smarttelefoner er veldig forskjellige. De kan brukes til kommunikasjon, men de har tusen andre applikasjoner, hvorav mange er nøye designet for å tiltrekke seg og beholde et barns oppmerksomhet. Jeg tror det er uklokt og unødvendig å gi barn smarttelefoner som deres første telefoner.**

**Amerikanere gir generelt barna sine egne telefoner i sen barneskole og tidlig ungdomsskole, og av gode grunner: vi vil kunne nå barna våre for å arrangere aktiviteter, og vi vil at de skal kunne nå oss hvis noe går galt. Så la oss gi barna våre dumme telefoner eller dumme klokker! De gjør akkurat det du vil, og gjør ikke de tingene du frykter mest (gir 24-timers tilgang til avhengighetsskapende sosiale medier, og videospill, og mer). Min kone og jeg ga datteren vår en Gizmo Watch da hun fylte 9. Hun kunne bare ringe til tre numre med den, og vi (de 3 familiemedlemmene) kunne ringe henne. Det var den perfekte kommunikasjonsenheten for en jente som nå gikk til skolen, gjorde ærender, og møtte en venn i en nærliggende park. Og det gjorde at datteren min kunne ha flere opplevelser enn vi ville ha tillatt henne uten klokken.**

**Du kan finne en liste over dumme telefoner og klokker her, på nettstedet for Wait Until 8th. Det er en gruppe som hjelper foreldre på hver skole med å komme sammen og signere et løfte om at de ikke vil gi barnet sitt en smarttelefon før 8. klasse. Jeg støtter sterkt organisasjonens sentrale idé: å hjelpe foreldre med å jobbe sammen slik at barna deres ikke vil være den “eneste” som ikke har en smarttelefon. Jeg vil bare foreslå at målet skal være “vent til 9 klasse.” Ungdomsskoler går vanligvis fra 6. til 8. klasse, så det ville være et rot hvis alle 8. klassingene har smarttelefoner og de yngre barna ikke gjør det. Jeg tror det er bedre å holde smarttelefoner helt ute av barnas liv til videregående skole.**

**Hvis de fleste foreldre ville utsette å gi barnet sitt en smarttelefon til videregående skole, og bare gi dem dumme telefoner til da, ville det forsterke fordelene med å låse opp telefoner i K-8-skoler. Det ville bety at når en ungdomsskole slutter og barna gjenforenes med telefonene sine, ville de fleste av dem bruke disse telefonene til å ringe eller sende tekstmeldinger til vennene og familien sin, i stedet for å vie den neste timen til å bla gjennom Instagram-innlegg.**

**Vi er ikke hjelpeløse, selv om krisen rundt tenåringers psykiske helse fortsetter, og ratene av depresjon, angst og selvskading fortsetter å stige. Det ville være flott hvis sosiale medieplattformer håndhevet sin egen minimumsalder på 13 år for å åpne kontoer, men alle tegn indikerer at de ikke vil gjøre det med mindre de blir tvunget av Kongressen. Det ville være flott hvis Kongressen ville tvinge dem, og faktisk vurderes flere lovforslag akkurat nå mot det formålet. Det ville være enda bedre hvis minimumsalderen for bruk av sosiale medier ble hevet til minst 16 år. Løsningene på denne krisen er vidtrekkende, og man kan trenge å involvere den føderale regjeringen.**

**Men foreldre, lærere og skoleadministratorer kan også ta meningsfulle tiltak i år. Foreldre som ennå ikke har gitt barna sine en smarttelefon, kan bestemme seg for å bare gi dumme telefoner til videregående skole, og de kan koordinere med foreldrene til barnas venner, noe som gjør det valget lettere for alle involverte familier. Skoler som bruker de lavere nivåene av telefonrestriksjon, kan bestemme seg for å gå opp til låsbare poser eller telefonlåser, og mange skoler kunne gjennomføre disse endringene innen september. Mitt håp som forsker er at en fremsynt guvernør eller skoledistrikts Inspektør vil gjennomføre disse endringene eksperimentelt, ved å tilfeldig tildele noen ungdomsskoler å implementere disse endringene så snart som mulig, og andre skoler å gjøre det et år senere. På den måten kunne vi få høykvalitets eksperimentelle bevis på om mobilfrie skoler virkelig gir de fordelene jeg har forutsatt basert på forskningen.**

**“Det hjalp meg mye,” fortalte en student ved San Mateo High School i California til NBC News etter at skolen hennes begynte å bruke låsbare poser. “Før pleide jeg vanligvis bare å krølle meg sammen i siden av pulten min, og, liksom, sjekke telefonen min og sende tekstmeldinger til alle. Men nå er det ingen andre ting for oss å se på eller gjøre bortsett fra å snakke med læreren vår eller være oppmerksomme.”**

**Alle barn fortjener skoler som vil hjelpe dem å lære, dyrke dype vennskap og utvikle seg til psykisk sunne unge voksne. Alle barn fortjener mobilfrie skoler.**