

Engstelege barn, skjerm og fri lek

Dette er ei oversikt over hovudpoenga i den mykje (og internasjonalt) diskuterte boka *The anxious generation* av Jonathan Haidt. Notatet er laga for å fremje diskusjon i samband med arbeid med ny oppvekstplan i Gloppen kommune. Kjelder til forkinga finn du i boka.

Maja Lunde har gitt ut ei norsk bok om barn og skjermbruk: «*Skjerm barna*» av. Den er ikkje like omfattande og systematisk, men tar utgangspunkt i ein norsk kontekst som er lettare å kjenne seg igjen i. Skjerm i skulen er eit viktig tema i Lunde si bok. Maja Lunde var her i Gloppen på «Verda og Vi» hausten 2024. Eg tar med nokre punkt frå boka hennar også.

Kort om forfatteren og boka:

Jonathan Haidt er sosialpsykolog og professor i etisk leiing ved New York University. Han er fødd i 1963.

«*The anxious generation*» har fått stor internasjonal merksemd etter at ho kom ut i mars 2024, og er oversett til blant anna norsk, dansk, finsk, spansk, tysk og nederlandsk. Ho er kommentert og diskutert i ei rekke norske aviser og tidsskrifter.

Hovudpoenget til Haidt er at vi overbeskyttar barn i den verkelege verda, og beskytter dei for lite i den virtuelle/digitale. Dette handlar ikkje berre om kva barn og unge blir eksponert for på nett, men om tida dei brukar, korleis dei oppfattar seg sjølv og andre i den virtuelle verda og om korleis dei multinasjonale selskapa utnyttar unge menneske i ein sårbar alder. Dette blir systematisk gjennomgått og undersøkt gjennom nesten 400 sider. Boka bygger på eit breitt spekter av forking som er vist til i fotnotar. Haidt har ei nettside knytt til boka der forking og andre ressursar blir lagt ut: anxiousgeneration.com

Bokas undertittel er «*How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*». Omsett til norsk: «*Korleis den store omkoblinga av barndom er årsak til ein epidemi av mental sjukdom*». Ordet rewiring/omkobling viser her både til endringar i kva barndom er, og at dette fysisk endrar koblingane i hjernen til dei som vekst opp.

Boka er skreve i USA, og ber preg av sterkare kontrastar enn i Norge, til dømes i lovverk og praksis knytt til skule og foreldrerolla. Temaene er likevel relevante i ein norsk kontekst.

Forfattaren oppsummerer sjølv kvart kapittel i nokre hovudpunkt, og dett notatet bygger for ein stor del på desse oppsummeringane.

«Verkeleg» vs «virtuell verd»

Haidt skriv innleiingsvis om skilnaden på mellommenneskelege forhold og sosial omgang i den verkelege verda (her definert som det som ikkje skjer på nett) og den virtuelle (det som skjer på nett, td på sosiale media). Desse fire motsetningane viser han til gjentatte gonger i boka.

Den verkelege verda:

1. Sosial omgang og kommunikasjon er **kroppslig**. Vi responderer på kroppsspråket til kvarandre både bevisst og ubevisst.

2. Vi forhold oss til kvarandre **i sanntid og synkront**: Vi er i situasjonen i lag, opplever den samtidig. Dette inneber «uskrevne reglar» for det å vere i lag, t.d. turtaking, -at ein bytter på å vere den som snakkar og den som lyttar, og gir respons på det som blir sagt.
3. Vi kommuniserer **ein til ein** eller **ein til ei gruppe**, men det går føre seg berre ein samtale av gangen.
4. Den sosiale omgangen skjer **i nettverk eller gruppe som det er ein kostnad ved å forlate**, er noko som gjer det verdt å ta vare på. Det inneber å tole å vere ueinige, og å ordne opp når ein har krangla eller gått over streken.

Den virtuelle verda er på mange måtar motsett:

1. Kommunikasjon er verbal, den er **ikkje kroppsleg**. Kroppsspråk og spontane, ikkje-verbale reaksjonar er ikkje synlege.
2. Den sosiale omgangen er ofte **ikkje synkron**, den er basert på tekster, meldingar og kommentarar som blir lagt ut og svart på ulike tidspunkt.
3. Vi kommuniserer **«ein til mange»**, potensielt til eit enormt publikum. Når vi har lagt ut noko kan det bli delt vidare, og vi mister kontrollen på kven vi kommuniserer til. Mange sosiale interaksjonar/samtalar kan gå føre seg samtidig, på kryss og tvers, vi har ikkje oversikta.
4. Nettverka vi deltek i på nett har ein tendens til å vere **kortvarige og kan lett byttast ut**. Kostnaden ved å forlate gruppa er ikkje så stor. Då er heller ikkje toleransen for å vere ueinige, eller motivasjonen for å ordne opp i konflikhtar så stor, -det er lettare å berre logge av.

I praksis er ikkje dette svart/kvitt. Dei same nettverka, td. vennegjengen og klassen, vere sosiale både på nett og i den verkelege verda, -også samtidig. Graden av forplikting i nettverket/gruppa er avgjerande. Dei fysiske nettverka kan vi ikkje så lett kan kome oss unna, td. nabolag, klasse og kollegium. Her lærer vi å ta omsyn, regulere oss og å ordne opp i konflikhtar. Sjølv om virtuelle nettverk også kan skape ei sterk kjensle av samhøyre, er dei ikkje så forpliktande.

Ein del barn og unge bruker mykje av tida si i nettsamfunn der dei ikkje treng å bruke sitt eige namn. Dei kan når som helst kan logge av utan at det har konsekvensar for varige relasjonar. Dei treng ikkje å gå inn i ubehaget ved konfliktløysing, eller oppleve at det går an å vere ueinige og framleis venner. Dei som bruker mykje tid på slike nettverk vil ikkje lære å handtere mellommenneskelege forhold slik ein gjer i den verkelege verda, skriv Haidt.

«Leikebasert» vs «mobilbasert barndom»

Med **leikebasert barndom** meiner Haidt det som går føre seg i den verkelege verda, som jmf. punkta over er kroppsleg, synkron, *ein* sosial interaksjon av gongen og der det er viktig å halde på relasjonane gjennom små og større kranglar.

Mobilbasert barndom er, i følgje Haidt, prega av verbal og usynkron kommunikasjon. Det vi uttrykker går ut til mange på ein gong, både kjente og ukjente, og vi kommuniserer på ulike plattformer samtidig. Det er låg terskel for å gå inn og ut av ulike nettverk, noko som skaper liten motivasjon for å investere i relasjonane over tid.

Når Haidt bruke desse begrepa, kan det høyrast ut som han meiner at ein barndom er enten det eine eller det andre. I praksis opplever alle som veks opp å skifte mellom mobil og den verkelege verda. Haidt viser likevel til at når barn og unge flest fekk eigen smarttelefon auka tida dei brukte i den virtuelle verda dramatisk. Tida dei bruker på kommunikasjon og samhandling i den verkelege verda minka då tilsvarande. Haidt er opptatt av at vi ikkje veit kva konsekvensar dette har. Dette er ei stor og rask endring i fenomenet barndom.

Tilgang til nett og sosiale media er der heile tida, i lomma på barn og unge. Sosiale media blir stadig meir fristande. Dei er utforma for å halde oss pålogga og å bruke så mykje tid som råd på dei. Dei er vanedannande fordi dei er designa for å vere det. Dette gjer det vanskeleg å vere mentalt til stades i den verkelege verda, utan å stadig sjekke innom den virtuelle. Sjølv når barn eller ungdomar er i lag med venner i same rom, er fokuset ofte på det som skjer på ulike plattformer i den virtuelle verda.

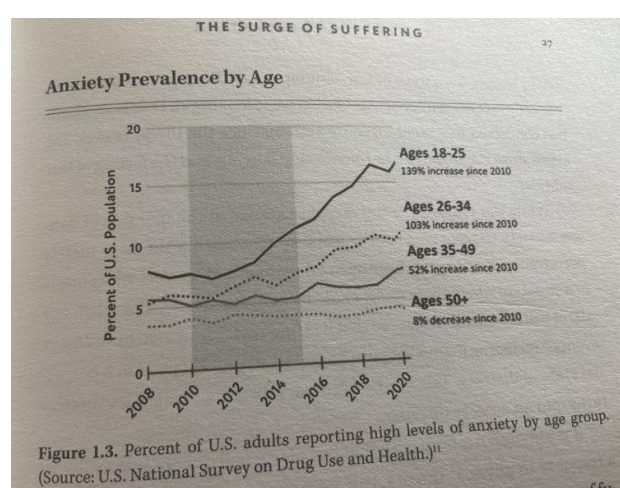
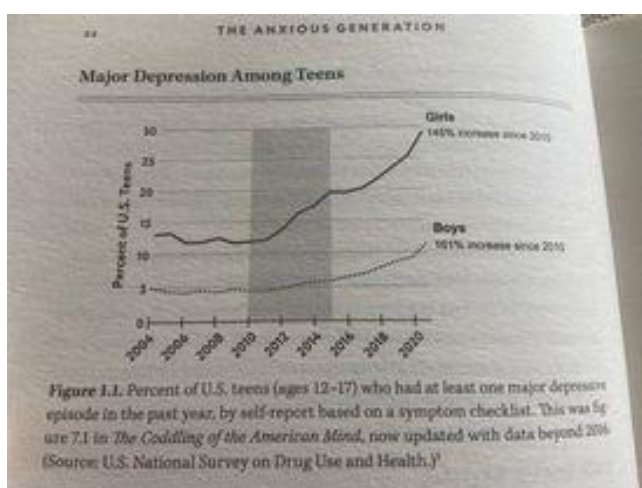
Dette endrar måten å vere i lag på, barne- og ungdomskulturen er ein annan no enn den var før smarttelefonane vart «allebarnseige». Det er dette skiftet Haidt kallar «*den store omkolinga av barndom*», frå ein leikebasert til ein mobilbasert kultur.

Den store bølga

Tala i kap. 1 er for det meste frå USA, men Haidt viser til liknande utvikling i Canada, andre engelskspråklege land og dei fem nordiske landa.

Mellom 2010 og 2015 begynte tala på barn og unge med angst og depresjonar å stige i raskt tempo. Dette skjedde i mange land. Utviklinga var mest alarmerande for Generasjon Z, altså dei som er fødte frå 1995 og utover. Det har vore diskutert om denne auka i psykiske symptom og lidingar er reel, sidan den for ein stor del bygger på sjølvrapportering. (I Norge t.d. på Ungdata). Men Haidt viser til ei tilsvarande auke i akuttinnleggingar grunna sjølvskading og i sjølvdrap.

Kva skjedde med tenåringar i 2010?



Haidt sett denne bølga av uhelse i samanheng med innføring av smarttelefon i barndomen. Før hadde barn og ungdom tilgang til internett på PC, enten sin eigen eller familien sin. Sjølv om bærbare PC-ar var vanleg, tok ikkje ungdom den med seg rundt overalt. Med smarttelefon, var

heile internett og eit stadig større og meir sofistikert tilbod innan sosiale media tilgjengeleg heile døgnet.

Haidt om ungdom og psyksk helse:

Mellom 2010 og 2015 flytta det sosiale livet for tenåringar seg frå den verkelege verda til smarttelefoner, med kontinuerleg tilgang til sosiale mediar, online-gaming og andre nettbaserte aktivitetar. (Norge låg i følge Maja Lunde si bok eit par år etter, med innføring av smartelefonar til barn kring 2012) Haidt argumenterer for at denne store omkoblinga av barndom er den største enkeltståande årsaka til den internasjonale bølga av psykiske helseproblem blant ungdom som starta i 2010.

Den første generasjonen som gikk gjennom puberteten med smarttelefonar og heile internett i lomma vart meir engstelege, deprimerte, sjølvskadande og suicidale. Dei blir kalla generasjon Z. Millenniumsgenerasjonen (fødde frå 1980-1994) var stort sett ferdige med puberteten då omkoblinga starta, og har ikkje hatt den same auken i psykiske problem.

Ingen anna teori kan forklare kvifor angst og depresjon har auka blant ungdom i så mange land, på same tid og på same måte. Andre faktorar spelar inn, men auka kan ikkje forklarast med verken den globale finanskrisa eller andre spesielle hendingar.

Bølga av angst, depresjon og sjølvskading rammar jenter hardare enn gutar, og jenter i alderen 10-13 år hardest av alle. Angst og depresjon har auka blant gutar også, men i mindre grad enn blant jenter. Gutar brukar teknologi annleis, og det får litt andre konsekvensar for den psykiske helsa deira. Meir om dette seinare.

I del 2 tar Haidt eit blick tilbake på 80-talet, og skildrar nedgangstida for den leikebaserte barndomen. Den starta nemleg lenge før smarttelefonane kom. Men først skriv han litt om utvikling i menneskehjernen gjennom barndomen:

Kva barn treng å gjere i barndomen

Menneskeleg barndom er annleis enn barndom hos dyr. Vi veks først raskt dei første åra, så langsamare ein periode, og så raskt igjen i puberteten. Når eit barn er 5 år, er hjernen allereie 90 % av vaksen storleik, men den treng enno lang tid på «konfigurering», det vil seie samankoblingane i hjernen. I den langsame fysiske veksten fram mot puberteten skjer mykje kulturell læring. Hjernen utviklar seg for at vi skal kunne fungere i den kulturen vi lever i.

Haidt argumenterer for at fri leik er den viktigaste læringsarenaen for kulturell læring, og viser til forskning som underbygger dette. Fri leik er like essensielt for å utvikle sosial dugleik, som fysisk aktivitet er for å utvikle fysisk dugleik. Derfor er det all grunn til uro over at den leikebaserte barndomen vart sett til side for ein mobilbasert etter kvart som barn og unge flytta det sosiale livet og fritida over på nett.

Haidt går grundig inn i dette, og det han skriv er lett å forstå sjølv om han baserer seg på internasjonal forskning. Vi kan kjenne oss igjen argumenta hans, det er «sunn fornuft». Mange foreldre og lærarar er urolege for at barn og unge ikkje lærer seg «vanleg sosial omgang» når dei berre sit med mobilane sine. Haidt stadfester dette med forskning, forklarar samanhengane og viser at dette er langt meir alvorleg enn vi trur.

Haidt oppsummerer dette kapittelet omtrent slik:

Barn lærer å avstemme og tilpasse seg i høve andre gjennom fri lek, -og dei treng enorme mengder av det. På sosiale media er det heilt annleis. Der «opptrer» vi for kvarandre: Vi presenterer det vi vil, og vi framstiller oss sjølv. Sosiale media lærer ikkje barna å «tune seg inn på» kvarandre for å halde ein god lek gåande. Sosiale media hemmar tvert i mot denne læringa fordi det er andre reglar/mekanismer som gjeld der.

Barn har to innebygde «læringsprogram» som hjelper dei å bli ein del av, og lukkast i kulturen dei veks opp i. Det eine er motivert av **ønsket om å passe inn**, gjere som dei andre. Det andre er motivert av **ønsket om prestisje**, det motiverer barn til å etterlikne dei som får til noko spesielt eller er spesielt gode på noko, - dei barna ser opp til. Det kan til dømes vere eldre barn eller vaksne i nærmiljøet.

Begge desse «læringsprogramma» er nyttige for å forstå og finne sin plass i samfunnet ein veks opp i. Sosiale media «hacker» dette systemet og drar barn og unge si merksemd vekk frå familie og nærmiljø, slik at dei i staden lærer av youtube-kanalar og influensare. Desse blir dei barn og unge ser opp til, og vil etterligne, sjølv om dei oftast høyrer til i ein heilt annan kontekst og kultur.

Sosial læring skjer heile barndomen, men det ser ut til å vere ei sensitiv fase for kulturell læring mellom ca. 9 og 15 år. Sosiale ferdigheiter og identiteten ein formar i desse åra, festar seg i større grad enn læring frå andre aldrar. Dessverre, seier Haidt, er det også den same perioden der ungdom i alle utvikla land får smarttelefon og flytter det sosiale livet sitt online.

Norsk fagartikkel om lek (som Maja Lunde viser til i si bok): (Per Brodal og Charlotte Lunde, 2023) [Hjerneforskningen: Leken er avgjørende for barns utvikling og mentale helse - Apollon \(uio.no\)](https://hjerneforskningen.no/leken-er-avgjorende-for-barns-utvikling-og-mentale-helse) Eg siterer eit utdrag:

«Hva er lek?

Lek er en kompleks aktivitet uten en helt klar definisjon. Per Brodal og Charlotte Lunde peker på noen viktige trekk:

- *Lek, både hos dyr og mennesker, er egenmotivert. En går frivillig inn i leken, og frivillig ut.*
- *De som leker (barna), styrer og kontrollerer leken selv.*
- *‘Voksenstyrt lek’ er derfor ikke lek.*
- *Såkalt ‘lekbasert læring’ er heller ikke lek.*
- *Leken oppstår spontant. Den er ofte utforskende og gjentar seg.*
- *Og den har ofte glede knyttet til seg.*
- *Leken er tilsynelatende formålsløs når den skjer, men har betydning for framtidig trivsel og helse – og overlevelse.*
- *Den er viktig for å utvikle indre motivasjon, lære seg å ta beslutninger, løse problemer, utøve selvkontroll og følge regler, regulere følelser, etablere vennskap og komme overens med andre»*

Utforskar-modus og behov for risikoleik

Haidt skriv om to ulike modus, eller tankesett, som evolusjonen har utstyrt oss med: «Utforskar-modus» (discover mode) og «forsvarsmodus» (defend mode). Desse skiftar vi mellom, avhengig av situasjonen kring oss, -og vi treng begge.

Utforskarmodus er når vi føler oss trygge og utforskar verda kring oss. Vi ser etter moglegheiter, sjekkar dei ut, tenkjar og bestemmer oss for kva vi vil gjere i den situasjonen vi er i. Dette fremjar læring og sjølvstende.

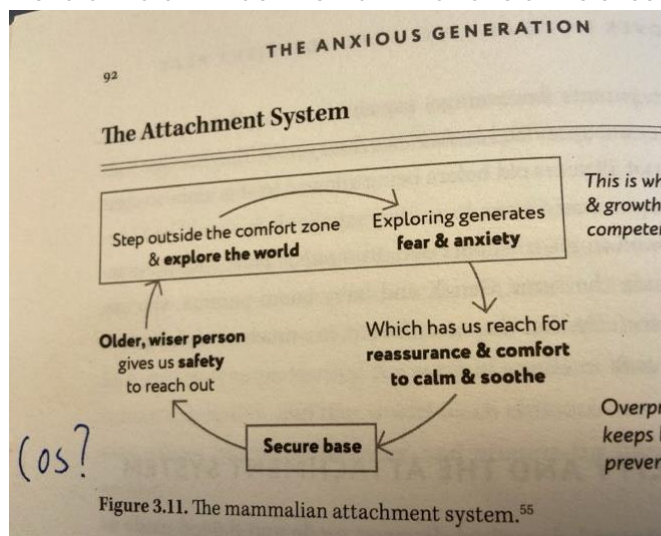
Forsvarsmodus inntretr når vi føler oss trua og gjer at vi ser oss om etter det som kan vere farleg. Fokuset er på å halde seg trygg, enten det handlar om å gli inn i mengda eller flykte frå situasjonen. Dette fokuset gjer det vanskeleg å lære.

Det naturlege er som sagt å skifte mellom desse tankesetta ut i frå situasjonen. Haidt skriv likevel at vi har eit «default modus», eit standardmodus. Om vi har forsvarsmodus eller utforskarmodus som vårt standardmodus, har mykje å seie for korleis vi opplever verda kring oss, og utviklar oss. Ein person som for det meste er i utforskarmodus vil utnytte høve som dukkar opp og få lærerike erfaringar. Ein person som for det meste er i forsvarsmodus, vil først og fremst vere opptatt av å vere trygg.

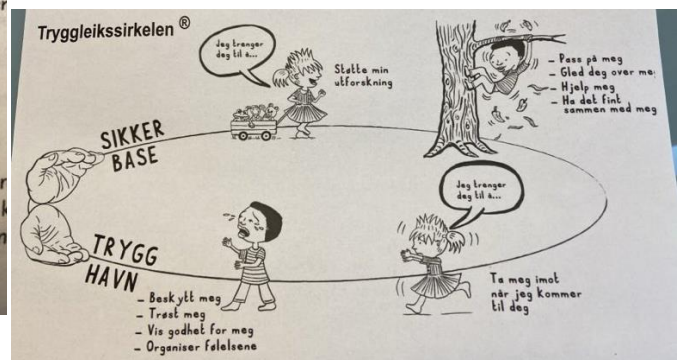
Kva standardmodus vi har ligg i personlegdomen vår, og pregar oss på alle måtar. Det kjem an på mange ting, både arv og miljø. Haidt argumenterer for at fri leik, **med innslag av risiko**, er avgjerande for å «stille barn og unge inn på» utforskarmodus. Det er naturens måte å koble opp hjernen på utforskarmodus på, skriv han.

Her dukkar eit interessant begrep opp, Haidt skriv at barn er «antifragile», ein kan oversette det med **«antiskjør»**. Ein glasvase er skjør, den tåler ikkje å falle i golvet. Sidan den er skjør, går den i stykker av det. Barn derimot, er avhengig av å falle, skrubbe seg opp og gå på trynet, for å ha ei sunn og god utvikling. Dei blir sterkare av det, dei er anti-skjøre!

Her drar Haidt inn det vi er vant til å kalle circle of security (Cos-sirkelen):



Frå boka ↑



Frå plakat for foreldrerettleiingskurs

Barn treng ein stabil og trygg vaksen som fungerer som ein trygg base. Ut frå den kan barnet ta stadig større sveip for å oppdage verda. Når barnet blir engsteleg snur det og kjem tilbake til basen (eller gret så «basen kjem til barnet»). I basen får barnet den merksemda det treng for å føle seg trygg, og dermed **skifte frå forsvarsmodus til utforskarmodus**. Så er barnet klart for neste runde ut frå basen.

Denne vekslinga mellom trygg base og utforsking er avgjerande for at barn skal utvikle tryggleik og sjølvtilit. Etter kvart vil dei «internalisere den trygge basen» og finne tryggleik i seg sjølv, utan å måtte oppsøke den vaksne. Når dei blir større både treng dei større utfordringar å bryne seg på i «utforskar-modus». Dei finn sjølv det rette nivået av spenning og risiko, -det dei er klare for.

Haidt skriv at dette også gjeld leik med ein viss fysisk risiko: Leik som t.d. gir blåmerker og skrubbsår, og med risiko for mindre alvorlege skadar som beinbrot. For at barna skal vere trygge i seg sjølv og vere i «utforskarmodus», treng dei å ta risiko og utfordre grensene sine. Dei treng å prøve og feile, mange gongar, for så å oppleve meistring når dei endeleg lukkast. Dette skjer av seg sjølv når det ligg til rette for det.

Lokal digresjon: Aktiviteten på skisenteret på Utviken er eit godt døme på dette: Små barn ser opp til større barn som hoppar og triksar på ski. Så begynner dei å prøve sjølv, først med små hopp, når dei meistrar det går dei vidare til større. Det er alltid noko å strekke seg i mot, og så snart dei meistrar noko, prøver dei noko vanskelegare. Det tar ikkje slutt, dei er motivert av spenning og meistringskjensle. Det blir mange fall og nederlag på vegen, også nokre skadar. Dei lærer ikkje berre å hoppe på ski, dei lærer risikovurdering, eigne grenser og reaksjonar, å handtere smerte, frykt og negative kjensle. Og, ikkje minst, dei opplever samhøyre med dei andre som driv med same aktivitet, og det er med å bygge deira identitet. Andre døme på arena der barn og unge i ulik alder kan utfalde seg i lag, er i bassenget, idrettshallen og uteområda til skulane.

«Tryggleiksregime»

Haidt meiner at det i løpet av 80- og 90-talet vart innført eit tryggleiksregime som gjorde det vanskeleg for barn å få den risikoleiken dei treng for ei sunn utvikling. Dette gjeld både fysiske endringar på leikeplassar og skuleområde, men også når det gjeld fridomen til å leike utan vaksne. Det siste sett han i samanheng med endra medie- og nyheitsbilde, med eit stort fokus på kidnappingar og overgrep mot barn – utført av framande. Dette skapte eit inntrykk av at verda var farlegare enn før, eit barn kunne vere på feil plass til feil tid med katastrofale følge.

Foreldre gjekk meir i «forsvarsmodus» på vegne av eigne barn: Dei begynte å skanne både område og situasjon for fare, og stolte mindre på andre vaksne enn før. I staden for å sleppe barna ut og stole på at alle «vaksne i gata» fulgte litt med på ungeflokken innimellom, vart foreldre meir opptatt av å passe på sine eigne barn. Etter kvart vart også terskelen for å snakke andres barn til rette høgare, og vi mista mykje av fellesskapet kring barneoppdragelse: «It takes a village to raise a child». Det vart det meir opp til kvar familie, og det vart meir krevjande å vere foreldre fordi foreldrenettverka vart svakare.

Dette med nyheitsbilde og tryggleiksfokus var nok mykje tydelegare i USA enn i Norge, men alle vi som vaks opp på 80/90-talet hugsar Therese-saka. Også i Norge skapte denne og andre nyheitssaker frå inn- og utland, eit inntrykk av at verda var farlegare enn før, sjølv om statistikken viste at det var tryggare å vere barn enn i tidlegare tider.

Heller ikkje i Norge beveger barn seg like fritt omkring på eiga hand no, som på 80-talet. Dette er delvis på grunn av auka biltrafikk, men også fordi vi som foreldre vel å vere tettare på.

Som både Haidt og Maja Lunde skriv, utviklar barn seg gjennom å veksle mellom å utfordre seg sjølv, og å trekke seg tilbake til den «trygge basen». Om dei blir hindra i utforskinga, enten fordi foreldra held dei for mykje i den trygge basen, eller at uteområda er for lite stimulerande,

hemmast utviklinga. Dette går utover trivselen til barna. Dei er «programmert» til fri lek, prøving og feiling, og å ta risiko for å lære seg å bli sterke, sjølvstendige menneske.

Dette er eit av hovudpoenga til Haidt: Vi overbeskytter barna. Aktivitetsutstyr for leikeplassar og skuleområde er strengt regulert for at det skal vere trygt for barna. Vi gir barna våre mindre fridom til å bevege seg rundt utan vaksne, enn det vi opplevde sjølv. Den vaksenstyrte leiken/aktivitetane har tatt meir over for den frie leiken, og då er ikkje barna lenger ansvarlege for å kome i gang med, og oppretthalde ein god lek sjølv. Haidt skriv også mykje om det å tilpasse seg kvarandre for å vere ein del av felleskapet. Fri lek utan vaksne lærer ungane konflikthandtering. Grip vi inn for å hjelpe dei, tar vi frå dei den beste arenaen dei har til å lære nettopp det.

Overbeskytting, vaksen-aktivisering og overdreven inngripen frå vaksne i konflikthandtering blokkerar for erfaringar barna treng, i følgje Haidt.

Den andre store «erfaringsblokkaren» er smarttelefonar. Haidt viser til at krisa i psykisk helse blant barn og unge starta då smarttelefon kom, og at dette var i ei tid då barna allereie hadde mista viktige erfaringar på grunn av overbeskytting.

Mobilbasert barndom

Haidt skriv om dei store selskapa og dei økonomiske insentiva som ligg bak utvikling av smarttelefonar, spel og sosiale media. Dei utviklar produkta sine for å utnytte belønningssystema i hjernen vår til å gjere det vanskeleg å legge frå seg mobilen. Og dei retter verkemidla spesielt mot den sårbare ungdomshjernen for å utnytte ei viktig aldersgruppe i marknaden. Dette er rått parti: Fleire av dei største selskapa i verda driv med dette, -og varslarar har vist at dei veit akkurat kva dei gjer. Vi, derimot, veit ikkje kva dei gjer: Vi trur vi nyttar ei gratis teneste, men eigentleg er det merksemda vår som er varen som blir omsett. På norsk kallar vi dette «overvåkingskapitalisme» (Maja Lunde si bok) eller merksemdsøkonomi. Dei store selskapa tener pengar på tida vår. Kva kostar det oss?

Haidt peikar på fire stor kostnader for barn og unge:

- **For lite tid til sosial omgang i den verkelege verda:** For lite fri lek og tid i «den verkelege verda», jmf avsnittet «kva barn treng å gjere i barndomen».
- **For lite søvn:** Tal frå USA viser at delen elevar som søv mindre enn sju timar dei fleste netter auka med om lag 1/3 for gutar og 1/4 for jenter mellom 2013 og 2019. Talet hadde då vore stabilt gjennom 2000-talet. Også her i Gloppen viser Ungdata at mange ungdomsskuleelevar får for lite søvn.
- **Oppstykk merksemd:** Barn og unge blir heile tida avbrote i det dei held på med, fordi det kjem varslar på mobilen. Ei studie i USA fann at omfanget ligg på i snitt på 192 varsel kvar dag, dette er 11 i timen, eller eit varsel pr 5 minutt. Om mobilen er på lydlaus, sjekkar ungdomane innom den stadig vekk, uansett kva dei held på med. Haidt viser til eit eksperiment som testa arbeidsminne hos elevar. Dei var delt i tre gruppe: Den eine hadde mobilen på pulten, den andre i lomma og den tredje hadde lagt mobilen frå seg i eit anna rom. Den gruppa som hadde mobilen i eit anna rom gjorde det best. Haidt viser også til studier som tyder på at denne oppstykk merksemda kan ha konsekvensar for

utviklinga i hjernen, slik at ungdomane også som vaksne blir dårlegare til å planlegge og gjennomføre det dei planlegg. Denne evna er knytt til ein del av frontallappen i hjernen, og den blir ferdig utvikla seint i puberteten.

- **Avhengigheit:** Haidt skriv utførleg om dei fysiologiske mekanismane bak dette, og kvifor ungdom er meir utsette enn vaksne. (Den umodne frontallappen blant anna..) Dei fleste ungdomar er ikkje avhengige i ordets rette forstand, men for nokre blir det eit stort problem. Og alle er utsett for dei same kyniske utviklarane som bruker alle triks i boka for å hindre at vi loggar av eller legg vegg mobilen. Appane, spela, sosiale media... alt er utvikla av ekspertar for å gi oss «små dusjar» av dopamin i hjernen. Dette følast godt, men ikkje på ein sånn måte at vi blir fornøgde, -vi blir triggja til å gjere det meir. Det er laga for å bevisst skape avhengigheit og påverke åtferda vår. Både Haidt og Lunde er tydelege på at dette er noko vi MÅ beskytte barna betre mot.

Sosiale media påverkar jenter meir enn gutar

Haidt omtalar studiar som viser samanheng mellom kor mykje ungdom bruker sosiale media, og kor stor sjanse det er for at dei får ein (klinisk signifikant) depresjon. Denne samanhengen er større for jenter. Jenter som bruker sosiale media i fem eller fleire timar for dag, har tre gongar så stor risiko for depresjon enn dei som ikkje bruker det, og dobbelt så stor risiko som dei som bruker det 1-2 timer for dag .

Det er påvist årsakssamanheng mellom mengde tid på sosiale media og angst/depresjon, ikkje berre ein korrelasjon. Eksperimentelle studie har vist at å kutte sosiale media i tre veker eller meir har ein positiv effekt på den psykiske helsa.

Jenter bruker sosiale media meir enn gutar, og dei bruker dei visuelle plattformene mest; t.d TikTok og instagram, der bildar og videoar er formatet.

Haidt peikar på fire grunnar til at jenter blir meir negativt påverka av sosiale media enn gutar:

- Jenter er meir sensitive enn gutar når det gjeld **visuell samanlikning**, og blir lettare «perfeksjonistar» når det gjeld eige utsjånad.
- Når jenter blir aggressive, tar dei det ut på ein anna måte enn gutar. Gutar tar det i større grad ut fysisk, mens jenter i større grad går inn for å **ramme ryktet og relasjonane** til den dei er sinte på. Sosiale media gir jenter uendeleg mange måtar å gjere dette på, og dei rammar kvarandre hardt.
- Jenter/kvinner er flinkare til å **dele følelsar** enn gutar/menn. På nett finn jenter likesinna å dele med, og dei påverkar kvarandre. Dei blir utsette for «sosial smitte» av angst, depresjon og eteforstyrningar. Dei innlegga som får mest «likes» er dei mest ekstreme, dei som har det aller verst får flest kommentarar. Kva ein vel å dele påverkar korleis ein oppfattar sin eigen situasjon.
- Jenter blir oftare enn gutar «stalka» og **utsett for merksemd dei ikkje vil ha på nett**. Dei blir oftare spurt om nakenbilde, og dei får nakenbilde dei ikkje har bedt om. Kontoane til unge jenter blir ofte følgt av vaksne menn.

Haidt skriv også unge jenter sine relasjonar på nett ikkje har den kvaliteten dei treng. Jenter treng nokre få, gode venner, og tid til å vere i lag og prate. Sosiale media tar fokuset vekk frå viktige vennskap i den verkelege verda, og gir jenter ei kjensle av einsemd.

Kva skjer med gutane?

Dette er meir komplisert enn for jenter, og forskninga er ikkje like tydeleg. Haidt understrekar derfor at dette kapitlet er meir spekulativt enn det om jenter.

Gutane var, i følge Haidt, allereie på eit dårleg spor før smarttelefonane kom. Dei sleit meir enn jenter på skulen, fekk dårlegare karakterar og dei hadde jamt over mindre tru på å lukkast i livet. Haidt sett dette i samanheng med den tidlegare omtalte overbeskyttinga av barn; **gutar har tradisjonelt leika meir risikofylt enn jenter, og nedgangen i dette ramma dei hardare enn jentene**. Haidt viser statistikk over sjukehusbesøk i samband med skader: Gutar har alltid skada seg meir enn jenter, men dei siste 25 åra er skilnaden nesten viska ut. Dette i seg sjølv er positivt, men ikkje som eit teikn på at leiken har endra karakter, jmf avsnittet «Utforskarmodus og risiko-leik.»

Internett og breiband la til rette for både online-gaming og porno på nett, og gutane fekk utløp for behov for spenning frå pcen på guterommet. Då smarttelefonane kom, var dette tilgjengeleg heile tida, bokstaveleg talt i lomma.

Haidt skriv at porno er eit døme på korleis teknologi-selskapa har gjort det enkelt for gutar å tilfredsstille særskilte sterke, evolusjonsmessige nedarva behov, -heilt utan å tileigne seg noko som helst av ferdigheiter dei treng i møte med vaksenlivet.

Gutar er meir utsett for å bli avhengige av gaming og porno enn jenter. Fleire gutar enn jenter blir sittande på guteromma til langt opp i 20-åra, til stor bekymring for foreldra. Haidt skriv ikkje mykje om utagerande gutar t.d i skulen, han fokuserer mest på det at dei trekker seg tilbake frå den verkelege verda. -Dei manglar nettverk i den verkelege verda, og har mista trua på å lukkast i livet.

Kva skal vi gjere?

Basert på funna sine gir Haidt klare råd til både foreldre, skular, teknologiselskap og nasjonale myndigheiter. Det gjer også Maja Lunde i boka Skjerm Barna. For Gloppen kommune er råda til foreldra og skular dei mest relevante.

Kort oppsummert er råda om skule slik:

- Ingen mobilar på skulen! Dei må vere fysisk fjerna frå elevane: låst inne eller heime.
- Meir fri leik, mindre overvaking og inngripen frå vaksne. SFO og friminutt kan vere gode ramme for fri leik.
- Når ein ser på dei norske fagfolka Brodal og C. Lunde sin artikkel, ser vi at det ikkje er nok å bruke leik i undervisning, -det vil vere vaksenstyrt leik og ikkje gi same effekt.
- Fleire menn blant lærarar og andre tilsette i skulen.
- Meir praktisk læring.
- Gi lekser som inneber å gjere noko elevane aldri har gjort før; handle aleine, lage mat til familien utan at foreldra er heime, finne fram til ei adresse på eiga hand. Dette for at elevane skal få oppleve at dei klarer å gjere ting, og for at foreldra skal sjå at dei kan gi barna meir fridom og ansvar.

Maja Lunde er særskilte skeptisk til at alle elevar skal ha sin eigen PC/Chromebook. Ho meiner det tar for mykje tid og ressursar som burde vore brukt annleis. Målet med digitale dingsar i skulen

må vere at elevane skal lære meir og betre, om dei ikkje gjer det, må vi endre strategi. Ho meiner også at skule-PCen må ligge igjen på skulen, slik at den ikkje er til fri bruk når ungane kjem heim. Det er ei utfordring at foreldra ikkje kan bruke foreldrekontroll på skulen sine pc-ar. Mange skular har ikkje installert gode nok filter med tanke på reklame, aldersgrense og ulovleg innhald.

Råd til foreldre med barn 0-5 år:

- Det barna treng er masse tid med deg utan avbrudd frå mobilen! Dei treng også tid med andre vaksne som er glad i dei, søsken og andre barn, - gjerne i ulik alder, i den verkelege verda.
- Dei treng å utforske verda ut i frå ein trygg base. (CoS)
- Hjernen deira skal «koble seg opp» i ei tredimensjonal verd, der dei bruker alle sansane sine, og er i aktivitet.
- Haidt føreslår desse retningslinene for skjermtid:
 - o 0-18 mnd: Skjermtid berre med ein vaksen, og berre til videosamtalar.
 - o 18 mnd-24 mnd: Skjermtid berre i lag med ein vaksen, og med program som er utviklande.
 - o 2-5 år: Max 1 time skjermtid til underhaldning i vekedagane og 3 i helgane.

Råd til foreldre med barn 6-12 år:

- Legg til rette for fleire og betre opplevingar i den verkelege verda:
 - o Øv på å la barna vere utanfor synsfeltet ditt, utan at dei kan nå deg. La dei t.d. gå ærend for deg, utan mobilen.
 - o La barn overnatte hos kvarandre. Ikkje la dei ha mobilar, og ikkje aktiviser dei.
 - o Oppmuntre til å gå til skulen i lag med andre, om det er for langt kan dei gå til neste busstopp før dei går på bussen, eller gå av litt før skulen.
 - o Ikkje fyll opp alle ettermiddagane med organiserte aktivitetar! Fredag er ein god dag for fri lek, for da kan barna gjere avtalar om å halde fram i helga.
 - o Rigg til leikevenlege nabolag! Samarbeid om å få ungane ut for å leike, på tvers av alder.
 - o Dra på telttur! Send ungane på leir utan mobil! - Bruk moglegheit som finst.
- Avgrens skjermaktivitetar:
 - o Ikkje bruk skjerm som barnevakt
 - o Ingen skjerm når familien er i lag eller gjer andre aktivitetar i lag
 - o Slå av skjermene 30-60 min før sengetid.
 - o Lær å bruke foreldrekontroll
 - o Fokuser meir på opplevingar i den verkelege verda enn på å avgrense opplevingar i den virtuelle
 - o Ha struktur på kvardagen, og innfør skjermfrie tider der familien gjer noko i lag.
- Ver merksam på tegn på avhengigheit
- Ikkje la barna få konto på sosiale media
- Snakk med dei om risiko på nett

Råd til foreldre med barn 13-18 år:

- Legg til rette for betre og fleire opplevingar i den verkelege verda!
 - o Sørg for at dei kjem seg rundt, enten det er med buss, elsykkel, scooter el.l.
 - o La dei henge ute med venner
 - o Gi dei ansvar heime
 - o Oppmuntre dei til å finne ein deltidsjobb

- La dei passe yngre barn eller leie aktivitetar for yngre (som i 4H og fadderordning)
- Vurder utvekslingsprogram
- Oppfordre til spanande aktivitetar og opplevingar i naturen. Meld dei på kurs!
- Ikkje la barna få konto på sosiale media før dei er 16 år
- Snakk med dei om risiko på nett!

Kva sit ein igjen med etter å ha lest boka?

Begge bøkene skaper ei kjensle av at barndomen er på villspor, med store konsekvensar. Haidt viser til forskning på tema som både foreldre og tilsette i oppvekstsektoren i Gloppen er opptatt av. Vi kan alle sjå at det har skjedd fundamentale endringar i barn og unges kvardag på kort tid.

Eg opplever Haidt sin systematiske gjennomgang som eit fagleg grunnlag for den uroa vi kjenner på, både som foreldre og tilsette. Ut i frå fagleg bakgrunn, erfaring og «sunn fornuft» skjønar vi at endringane i barn og unge sin kvardag har negative konsekvensar. Haidt viser oss forskning som støtter opp under denne uroa og gir oss eit tydelegare bilde. Haidt har fått mykje merksemd for boka, både ris og ros, også ein del fagleg kritikk av forskninga han viser til. Samtidig som han er ærleg på at det trengs meir forskning, meiner han at vi ikkje kan vente og sjå korleis dette går vidare, vi må ta grep no. Førre-var-prinsippet må gjelde!

Begge bøkene er optimistiske med tanke på at det går an å gjere noko med den negative utviklinga, men at det er ein jobb som på gjerast mange plan:

- Internasjonale teknologiselskap må tvingast til endring av lover, dette er på veg i nokre land, også i Norge.
- Nasjonale myndigheiter må ta grep gjennom lovgiving, både ovanfor tek-selskapa og når det gjeld fysisk utforming av områda der barn og unge oppheld seg. Dei kan legge til rette for meir lek i skulen og lage tydelege nasjonale råd til foreldre.
- Kommunane...

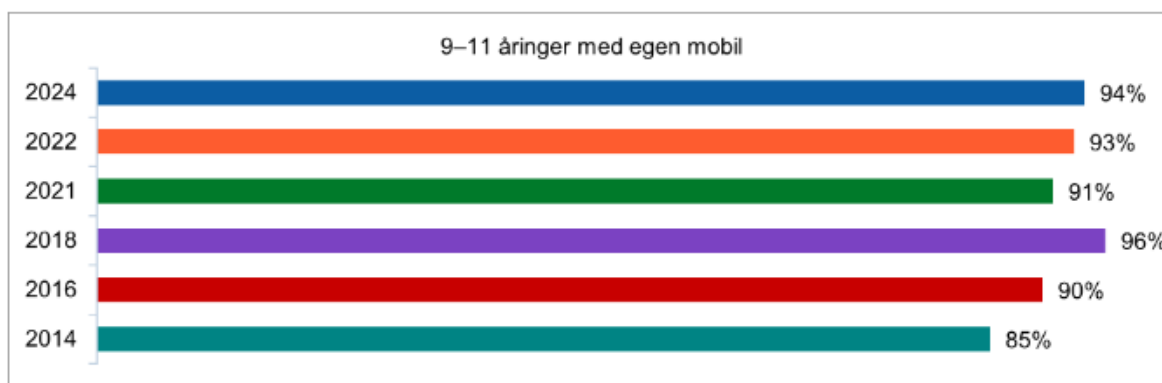
Kva kan vi gjere her i Gloppen?

- I skulane og barnehagane?
- I hjelpetenestene?
- Som samfunnsutviklar?
- Som foreldre, besteforeldre, nabolag, frivillege...?
- Kva kan barn og unge gjere sjølv? Kva støtte treng dei i det?

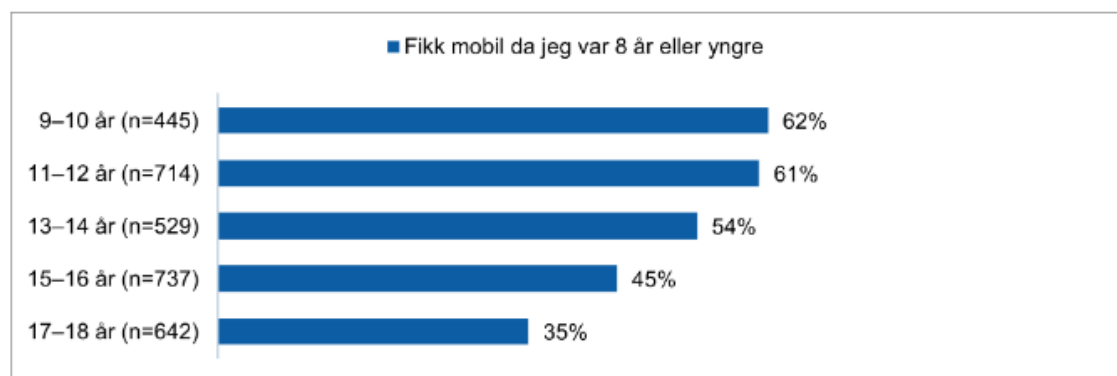
Åslaug Haugset, folkehelserådgivar i Gloppen kommune

Litt norsk statistikk:

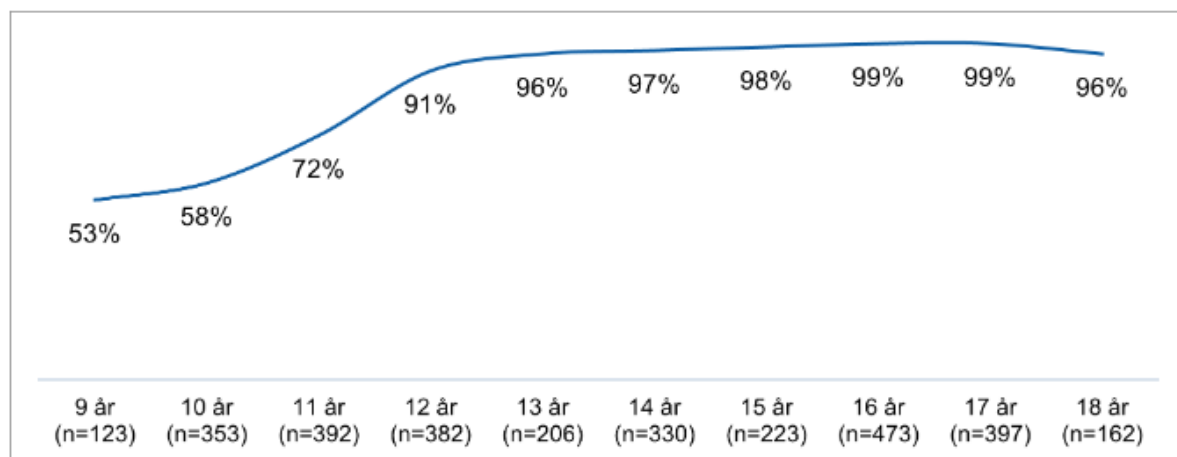
Kjelde: <https://www.medietilsynet.no/fakta/rapporter/barn-og-medier/barn-medievaner-2024/>



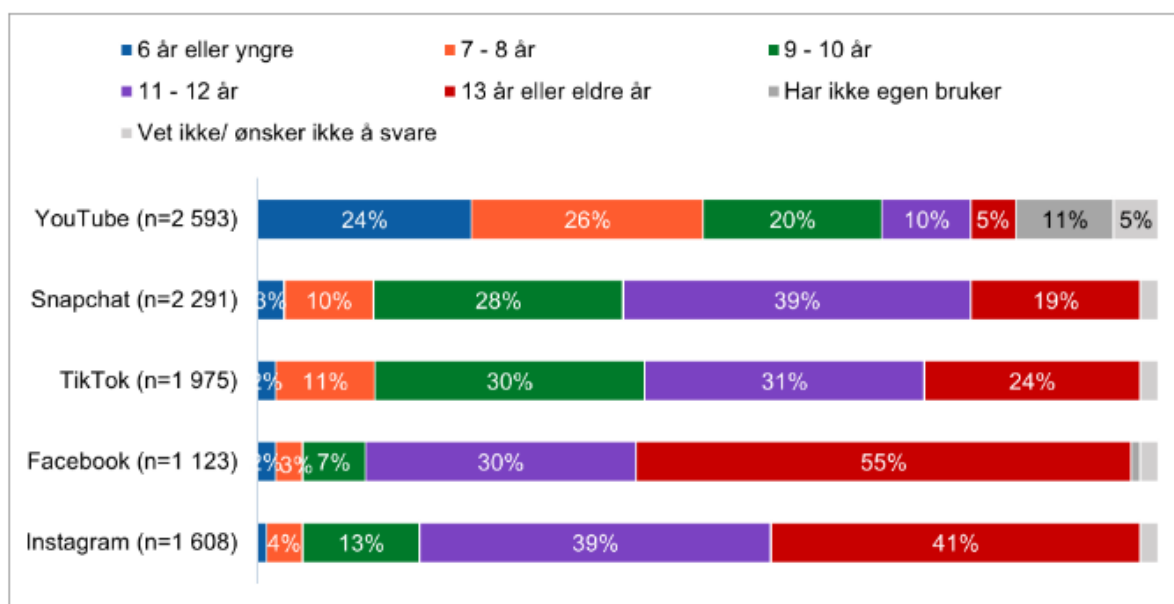
Figur 3. «Har du tilgang på... Mobil». Prosent. Andel som har svart «Ja, har egen» i aldersgruppen 9–11 år. Sammenligning av år. Alle har blitt spurt. Antall som har svart i denne aldersgruppen varierer på tvers av målingene. I 2024 var det 866 som svarte i denne gruppen.



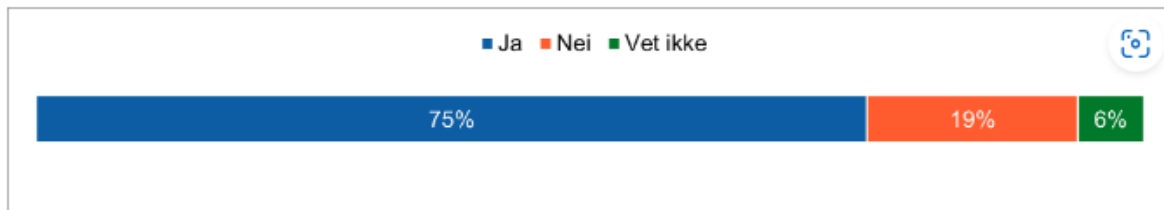
Figur 5. «Hvor gammel var du da du fikk din første mobil?». Prosent. Sammenslåing av kategoriene «5 år eller yngre», «6 år», «7 år» og «8 år». Brutt ned på alder. Alle har blitt spurt. Antall som har svart per gruppe er oppgitt i parentes.



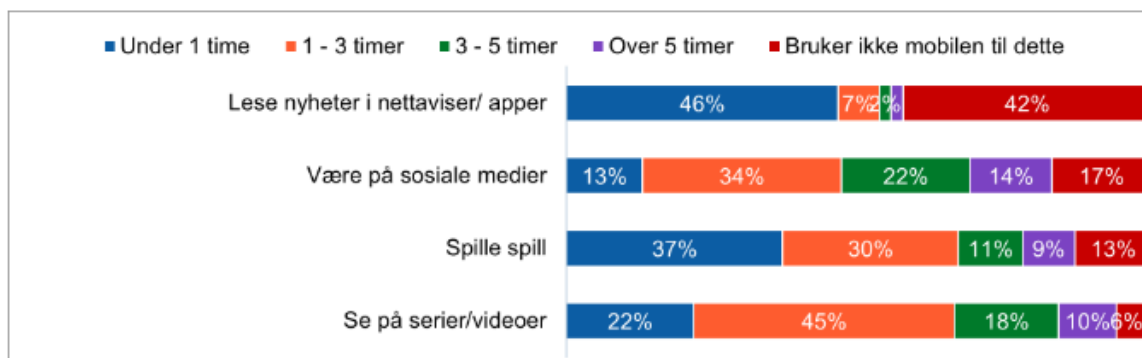
Figur 8. Andel som bruker sosiale medier (Snapchat, Instagram, TikTok, X (tidligere Twitter), Discord, Facebook, Whatsapp, Viber, Yobo, Messenger, Yolo, Reddit, BeReal). Brutt ned på alder. Alle har blitt spurt. Antall som har svart per gruppe er oppgitt i parentes.



Figur 11. «Hvor gammel var du da du fikk bruker på...» Prosent. Kun de som oppgir å bruke de ulike mediene får spørsmål om denne tjenesten. Antall som har svart per tjeneste er oppgitt i parentes.



Figur 16. «Har du blokkert noen på sosiale medier som Snapchat, TikTok, Instagram eller Facebook?». Prosent. Barn som bruker de vanligste formene for sosiale medier blir spurt. Antall som har svart: 2 400.



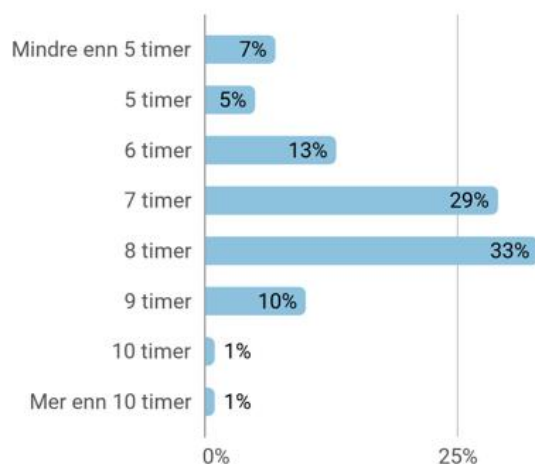
Figur 6. «Se for deg en "vanlig" uke, omtrent hvor mye tid bruker du i gjennomsnitt per dag på følgende aktiviteter på mobilen?». Prosent. Alle har blitt stilt spørsmålet. Antall som har svart: 3 142.

Frå Ungdata Gloppen 2024 (ungdomsskule):

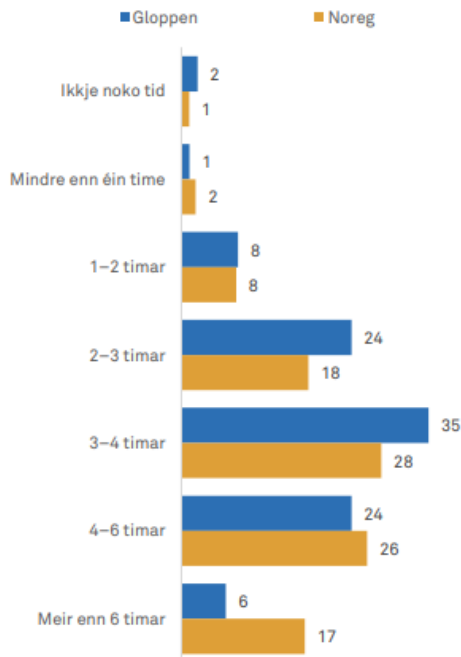
Søvn

Omtrent hvor mange timer sov du natt til i dag?

Antall svar 180

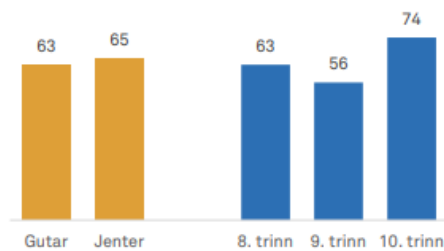


Utanom skulen, kor lang tid bruker du vanlegvis framfor ein skjerm i løpet av ein dag? Prosent i Gloppen kommune og nasjonalt

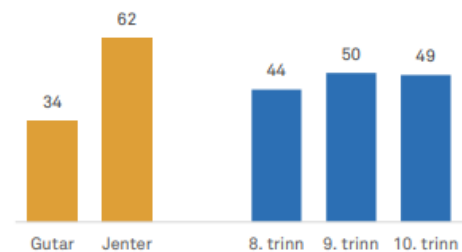


Skjermbaserte aktivitetar har stor plass i ungdomstida

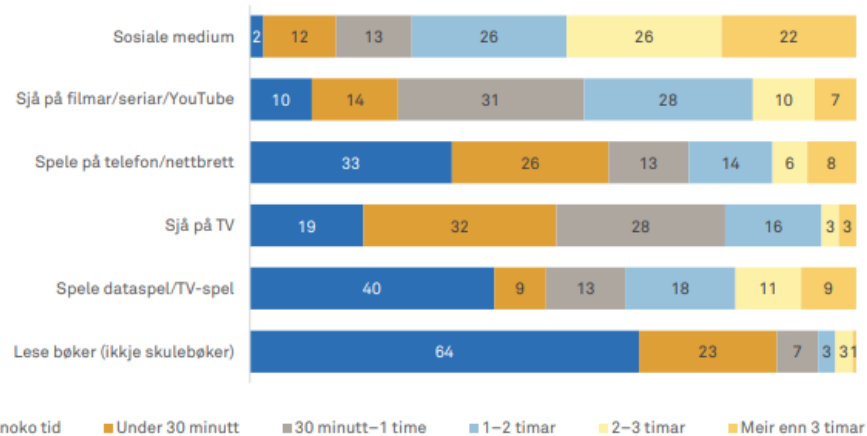
Prosentdel som bruker minst tre timar kvar dag framfor ein skjerm. Blant gutar og jenter på ulike klasstrinn



Prosentdel som bruker minst to timar kvar dag på sosiale medium. Blant gutar og jenter på ulike klasstrinn



Kor mykje tid bruker du på desse tinga ein gjennomsnittsdag?



Tidstrend i Gloppen kommune.

Prosentdel av elevane på ungdomstrinnet som bruker meir enn tre timar kvar dag framfor ein skjerm

