

Psykologar må varsle om skjermbruk

Marie Midtsund
marie.midtsund@gmail.com

Hilde Thomsen

Eg ynskjer meg ein lov for skjermregulering og telefonfri. Vi kan byrje med dei yngste av oss, der skaden kanskje blir størst.



Marie Midtsund. Foto Andreas Winter

I 1995 var det lett å byrje å røyke. Eg var 14 år og visste det var usunt, men dei kulaste folka var den gongen dei utrente og bleike som hang i røykeskuret og dampa i veg. Det var lite som kunne overgå eit slikt fellesskap. Men dette biletet endra seg då helseminister Dagfinn Høybråten (KrF) i 2004 tok affære og kom med det som på den tida var eit radikalt, konservativt og moraliserande lovforslag. Røykeloven slår i dag fast at lufta skal vere røykfri i lokaler der allmuen har tilgang. Røykeskuret forsvann.

Det digitale, usynlege skuret

Som psykolog har eg lært at folk kan bli tiltakslause når det som er farleg, er usynleg og abstrakt. I staden for å endre åtferd endrar folk derfor på tankane sine. Når ein unngår og er avhengig, kan det få si eiga logikk. Røyka ein på nittitalet, kunne ein heller endre narrativet enn å slutte å røyke. I kontrasten mellom sanninga «eg røyker» og «røyk drep» kunne ein finne ei god livsløgn i til dømes «eg treng røyken», «eg kan slutte i morgon» eller «eg er så ung». Slik kunne ein ta seg nok eit letta innpust med nikotin.

Når ein unngår og er avhengig, kan det få si eiga logikk

No står ungane våre i same røykeskuret, men denne gongen i eit usynleg digitalt skjermskur som ikkje vil røve lungene deira, men hjernen. Og dissonansen i kulturen er fortsatt eit fenomen, nummen og sjølv motsigande: «Dette veit vi ikkje sikkert». Eg meiner Utdanningsetaten rasjonaliserer innføring av ChatGPT på alle klassetrinn i Oslo-skulen når dei no seier at «vi hadde ikke annet valg» (Bjørkeng, 2024). Denne passive haldninga ser eg at speler seg ut i skuler også, til dømes ved å seie nei til mobilhotell fordi «Mobilen er eit faktum, dette må barna lære seg å regulere sjølve».

Treng emosjonelle erfaringar

Å regulere seg sjølv har ungdom aldri vore særleg gode på. Dei treng reguleringsstøtte og grenser. Vi kan enkelt byte ut ordet telefon med røyk og sjå kva vi da får: «Røyken er eit faktum, dette må barna lære seg å regulere sjølve.»

Som psykolog har vi lært at det tek om lag 25 år å ferdigstille organet som er oss og vi, sjølv om hjernen heldigvis aldri vert heilt ferdig modna. Åra i starten av livet tel spesielt mykje, og miljøpåverknaden speler ein stor rolle både i dei fyrste leveåra og i ungdomstida. Sagt enkelt er det som om tenåringshjernen byggjer seg om og blir fødd på ny. Hjernen er lærevillig, men også brukerstyrt, og lærer like godt å bli avhengig som han lærer seg Shakespeare eller å utvikle evnen til å skvære opp ved usemje.

Det krev ei emosjonell modning å få til å seie unnskyld

Eit godt «unnskyld» mellom to vener er eit eksempel eg vil dvele ved. Det krev ei emosjonell modning å få til å seie unnskyld. I dagens samtaler om skjermbruk er det ofte ei gryande uro for den kognitive utviklinga som kjem fram. Uro for vigilansen, fokuset, konsentrasjonsevna, og at dei unge ikkje held ut lange tekstar lenger.

Men den emosjonelle utviklinga, den som utviklar seg i gjentatte gode møteaugeblikk, må vi ikkje lukke augo for. I grunnstega for ein god kommunikasjonsdans ligg ein slags flyt, det Susan Hart kallar musikken som speler mellom oss (Hart, 2016; Hart, 2020). Eller den markerte speglinga, som Fonagy et al. (2002) ville ha sagt.

Eit godt samspel har avstemmingar, og ved feilavstemming vil det vere gjenavstemming som gjev grunntrinna (Brandtzæg et al., 2019). Denne dansen må vi utvikle. Det krev møteaugeblikk med heile oss. Kroppen må ta inn dei språkause detaljene om den andre. I starten øver vi med mamma og pappa, og seinare blir jamgamle viktigast. Kva skjer når mamma trillar vogna med blikket festa i ein instagrampost frå «Bare bra barnemat»? Kva skjer når alle tenåringane som skal bli kjent på livets fyrste ungdomsskulefest, sit på Snapchat utan å kroppsleg avstemme dei andre i same rom?

Avskjed på grått papir

Eg var sjølv del av ei foreldregruppe på ein slik fest for nokre veker sidan. Eg kjende lite att frå eigne festar i 1995. Det var mange ting som var grusomt med nittitalet, men det var ikkje internett, bøygde nakkar, null blikkontakt og mimikkause andlet som var problemet, slik tilfellet var denne kvelden i 2024. Vi vaksne som var til stades, vart sjakk matt i møte med denne nye verkelegheita. Vi hadde ikkje handlingsrom til å lede denne gruppa med ungdom som ikkje kjente kvarandre. Det ville ikkje ha hjulpet å sette på Whigfields «Saturday night» på nokon som helst måte. Men vi fann råd. Etter kvart satte vi ut stolar og tvang ungdommane i gang med «stolleiken».

Foreldrestyrt tenåringsfest er i seg sjølv eit mogleg frampeik mot undergang. Det var lite som likna venninnegjengen min sitt eige fjortis-initiativ til den sosialt krevjande leiken «nødt eller sanning» eller «avskjed på grått papir». Det er mogleg eg skal vere einig med nokre av ungdommane der i at det også lukta undergang, men som psykologar veit vi at leik er ramme alvor. Det gjev viktig trening. Trening i å tåle spenning, stå i seg sjølv, tåle avvisning, øve på andre si feilavstemming og gjeninntoning, og utvide eigen reguleringskapasitet. Det å kunne gråte i ei venninne sitt fang, det sit i kroppen min som gode erfaringar no, om ikkje då.

Grenselause distraksjonar mot avgrunnen

Telefonen synest å skape endringar i mikroaugeblikka mellom oss, i det som skjer, og det som ikkje skjer, når telefonen er der i staden. Eg ser det også i terapirommet: guten som, når vi nærmar oss det vi må snakke om, drar telefonen opp og spelar febrilsk på eit eller anna. Han skal ikkje finne noko spesielt for sin eigen del eller vise det til meg. Det verkar å vere ein rein distraksjon, automatiske avhengige atferdsmønster som bryt inn i terapiarbeidet.

Barn med sosial angst blir verande på rommet med TikTok som bestevenn

Eg møter skilte foreldre, frustrert over den andre som ikkje set grenser for skjermtid. Barna ender som fluger på flugepapir opp i huset der skjermen flyt, i veka der dei skulle ha vore i heimen med reglar for skjermbruk. Barn med sosial angst blir verande på rommet med TikTok som bestevenn, og finn løysingar og fellesskap i sjølvskading og suicidale algoritmer. Andre tiltalende ungdommar kan dra dei ned i avgrunnen, heilt ubeskytta av foreldra sine.

Den gjengse forelder har desse barna i huset sitt. Eg opplever at det er slik det ser ut no. Foreldra strever for å halde barna vekk frå skjermduget, dei organiserer all tid, gjer frileik til risikosport, fotball på mandag, både sjakk og basket på tirsdag, ei evig aktivisering. Også samspelet mellom barn og foreldre blir prega av stadige kampar om skjermen.

Det er her vi er komen no. Til arbeidet mot røyken.

Skjermens fellesskap

Daniel Kardefelt-Winther publiserte i 2017 funn frå ein systematisk litteraturstudie for UNICEF og konkluderte med at både ingen og overdreven skjermbruk hadde svak negativ verknad på barns psykiske helse. Kanskje er psykisk helse knytt til røyken og skjermen på same måte i dei ulike tiåra i livet vårt. I det rette tiåret burde vi vere ein del av røyken, no skjermen, sitt fellesskap for å ha det bra, sjølv om det ikkje er bra for oss. Foreldre lander i ein slags allmenningens tragedie: Det nyttar ikkje å la ungen vere den eine særingen som ikkje spelar Fortnite eller scollar YouTube-klipp minutt for minutt. Om skjermen på lang sikt omformar hjernen, slik eg meiner vi har grunn til å tru, er det som med lungene: Du let ikkje vere om ikkje andre let vere, for du er ung og udødeleg.

Psykologer må seie ifrå

Dei nye nasjonale tilrådingane om å ta mobiltelefonen ut av klasserommet bør etter mitt syn få brei støtte frå oss psykologar. Vi er overraskande stille i mediebialetet. Det bør også komme føringar og avgrensingar for bruk av skjerm og kunstig intelligens (KI) i skulens regi. Kva gjeld mikrosamspel,

ungdomstid og ein hjerne i utvikling, har vi etter mi meining samfunnsmessig meldeplikt. Ut frå det vi veit om atferdsendring og haldningsendring, bør vi ha lite tru på at individet finn ut av skjermen sjølv. Eg ynskjer meg ein skjermlov, ein skjermens Høybråten, som flyttar vårt referansepunkt. Vi kan byrje med omsynet til dei yngste av oss: Skjermregulering og telefonfri der skaden kanskje blir størst fordi risikoen for barnehjernen si utvikling blir for høg.

Vi psykologar har slik eg ser det, nok kunnskap til å legge press på eit lovforslag om betre regulering av skjermbruk med grunnlag i dei mulige effektane vi frykter for emosjonelle og kognitive evner. Desse evnene er det viktig å verne om, i ei verd som treng alle hjernar på dekk i møte med krig og klimakriser, samt augeblikk mellom oss med nærleik og ekteføyte unnskyld.

Referanser

- Bjørkeng, P. K. (2024, 6. februar). Osloskolen kaster seg på ChatGPT: – Vi hadde ikke noe annet valg. *Aftenposten*. <https://www.aftenposten.no/kultur/i/gEoXG1/oslo-skolen-kaster-seg-paa-chatgpt-vi-hadde-ikke-annet-valg>
- Brandtzæg, I., Torsteinson, S. & Smith, L. (2019). *Barn og relasjonsbrudd. Bind 2. Mikrooperasjoner*. Fagbokforlaget.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. & Target, M. (2002). *Affect regulation, metallization, and the development of the self*. Other Press.
- Hart, S. (2020, 28. januar). In vivo: 28. januar 2020, foredrag om nevroaffektiv utviklingspsykologi
- Hart, S. (2016). *Neuroaffektiv utviklingspsykologi 1, 2 og 3*. Gyldendal.
- Kardefelt-Winther, D. (2017). *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review*. Innocenti Discussion Paper 2017 - 02. UNICEF. Children-digital-technology-wellbeing.pdf (unicef-irc.org)