

# Mycket tid framför skärm splittrar barns liv

Övervikt, koncentrationsproblem, hämrad språkutveckling etc kan bli följden



**HUGO LAGERCRANTZ**, senior professor, Karolinska institutet; Astrid Lindgrens barnsjukhus; chefredaktör, Acta Paediatrica hugo.lagercrantz@ki.se

Barn tillbringar allt mer av sin tid framför en skärm: tv och dvd, dator, surfplatta, smarttelefon, dataspel och så vidare. I USA har många tv såväl i vardagsrummet och i köket som i barnets sovrum [1]. Också i Sverige blir det allt vanligare med flera tv-apparater i hemmen. Skolbarn i USA tillbringar genomsnittligt ca 6 timmar varje dag vid en skärm, varav 4 timmar framför en tv och 2 timmar med en dator [2].

Vi ligger nog inte särskilt långt efter. I och med att såväl förskolor som skolor börjar införa surfplatta som läroverktyg kommer skärmtiden att öka ytterligare. Ungdomar i Europa är uppkopplade till internet och sociala nätverk i genomsnitt 12 timmar i veckan [3].

## Många tror att barnen blir smartare

Många föräldrar och lärare är entusiastiska och tror att barnen blir smartare. Förvisso har det visat sig att vuxna som surfar mycket stimulerar centra i hjärnan, som har med kognition och beslutsfattande att göra. Kirurger som ägnat mycket tid till dataspel sedan de var unga blev skickligare att operera via robot än de som inte gjort det [4]. Svenska barn som översköls av engelska ord blir sannolikt bättre på engelska än exempelvis franska och tyska barn, som får det mesta serverat som dubbat på skärmen.

Det är inget tvivel om att barn och ungdomar i dag är betydligt mer orienterade om vad som händer i världen tack vare tv och internet. Att ifrågasätta barns ökande användning av datorer, läsplatlor och mobiltelefoner är lika reaktionärt som när man ifrågasatte introduktionen av telegraf, telefonen och radion.

Men redan de gamla grekerna var kritiska till pergamentrullarna, eftersom de innebar att sagorna förmedlades i

skriftform i stället för att ihågkommas utantill.

## Vi outsourcar vårt minne till hårddisk

Det är kanske just detta som är problemet, enligt den amerikanske ekonomijournalisten Nicholas Carr [5]. I och med att vi outsourcar en stor del av vårt minne till en hårddisk blir vårt minne sämre. Om den sociala kommunikationen sker huvudsakligen via Facebook och dylikt, blir vi sämre på att kommunicera direkt med varandra. Vår empatiska förmåga avtrubbas då vi inte förstår de emotionella signalerna.

Sedan vi levde i jägarsamhället i forntiden är vi hela tiden beredda på om ett djur prasslar i buskarna, en fisk skvalpar i vattnet eller fiender hotar oss. Vartenda läte, lukt- eller synintryck av ett tänkbart jaktbyte ger oss en dopaminkick så att vi blir alerta. I våra hjärnor har vi en kontinuerlig aktivitet, som håller oss i ständig beredskap (hjärnans »mörka energi») [6]. Så fort det händer något fokuserar vi aktiviteten till hjärnans alarmcentra.

I dag uppmärksammar vi i stället klicket när ny e-post anländer till vår dataskärm, sms-pling i smarttelefonen och »breaking news» på tv-skärmen [5]. Vuxna människor kan väl delvis koppla bort alla dessa distraktioner, men barn har svårare att göra det, varvid deras tillvaro fragmenteras alltmer.

I dag uppmärksammar vi i stället klicket när ny e-post anländer till vår dataskärm, sms-pling i smarttelefonen och »breaking news» på tv-skärmen [5]. Vuxna människor kan väl delvis koppla bort alla dessa distraktioner, men barn har svårare att göra det, varvid deras tillvaro fragmenteras alltmer.

## ADHD och mycket tv-tittande

Det är inte helt lätt att vetenskapligt visa hur skärmtittandet påverkar hjärnan och beteendet. På grundval av djurexperimentella studier kan man anta att synaptogenes och uppkopplingen av nervkretsar påverkas [7].

I en omfattande prospektiv studie har barnläkaren Dimitri Christakis i datametropolen Seattle visat att 3-åringar som tittat mer än 3 timmar per dag på tv blev mer uppmärksamma och okoncenterade när de sedan började skolan än de som tittat mindre på tv [1]. Man kunde se en direkt dos-responseffekt.

Huruvida dessa barn verkligen utvecklade ADHD är mer kontroversiellt,



Foto: Jaubert/SIPA Press/Scampix

Att pedagogiska dvd-program som Baby Einstein och Baby Mozart skulle ha en positiv effekt på språkinläring kunde inte visas i en undersökning av barn under 2 års ålder; tvärtom visade de sig ha en negativ effekt på de yngsta barnen.

eftersom orsaken till ADHD anses vara huvudsakligen genetisk. Det är dock möjligt att tillståndet förvärras hos barn med anlag för ADHD.

## Baby Einstein och Baby Mozart

Språkutvecklingen försenas av för mycket tv-tittande. Man skulle kunna tro att pedagogiska dvd-program såsom Baby Einstein och Baby Mozart borde ha en positiv effekt på språkinläring. Det kunde dock inte visas i en undersökning av 1000 barn under 2 år. Tvärtom visade de sig ha en negativ effekt på de yngsta barnen [1].

Kroppsvikten ökar genomsnittligt med 1 kg per timmes dagligt tv-tittande hos barn [8]. Det beror inte bara på att barnen rör sig mindre, utan också på att barnet framför en tv-skärm inte känner någon naturlig mättnad, utan fortsätter att småata. Tv-reklam för hamburgare,

## SAMMANFATTAT

**Många barn** tillbringar det mesta av sin vakna tid framför skärm.

**Detta fragmenterar** tillvaron och kan leda till koncentrationsproblem, försämrad språkutveckling och läsförmåga samt övervikt.

**Den amerikanska** barnläkarakademien rekommenderar att barn under 2 år inte ska titta på skärm över huvudet taget.

läsk etc gör inte saken bättre. I en australisk undersökning visades att tiden framför skärm korrelerar mer till fetma än brist på fysisk aktivitet [9].

**Naturlig lek ger socialt samspel**

Ungdomar, särskilt pojkar, som tittat på tv mer än 3 timmar per dag uppvisade oftare kriminellt beteende, enligt en studie som publicerats i Science [10]. Om man får se 200 000 våldsscener på tv innan man fyllt 18 år (genomsnittet i USA), kanske det inte är så konstigt. Styrkan med denna studie var att man korregerat för andra sociala faktorer.

En viktig faktor kan också vara att tv-tittandet minskar tiden för spontana lekar. Det är just genom fantasilekar som barnens kreativitet stimuleras. Låtsasslagsmålen är viktiga för att lära sig hur ett knytävsslag eller brottargrepp känns. Barn som inte får leka naturligt riskerar att oftare utveckla asocialt beteende [11].

Förmågan till empati har försämrats de senaste 30 åren, enligt en studie som omfattade 14 000 collegestuderter. Det kan bero på att förmågan att lära sig det sociala samspelet avtrubbas, enligt den amerikansk-brittiske psykologen Aric Sigman [3]. Människan är särskilt utrustad med spegelneuron, som gör att vi kan härma våra föräldrars och lärars beteende. Det kan knappast ersättas av en skärm.

**Fler röstade i Big Brother än i EU-valet**

Tv borde väl ändå vara bra för att öka barnets samhällsorientering och för demokratin. Men eftersom tv-utbudet domineras av dokusåpor och realityserier, verkar inte de samhällspolitiska programmen ha haft tillräckligt inflytande. I Storbritannien noterades att fler människor röstade i dokusåpan Big Brother än i EU-valet år 2009.

Det skulle inte förvåna mig om en del unga människor i dag är mer benägna att rösta i Let's dance eller Eurovisions-schlagerfestivalen än i politiska val.

**Försiktighetsprincipen bör tillämpas**

Nicolas Carr [5] och Aric Sigman [3] framträder som frälsare som talar om syndafallet, dvs skärmen – vare sig det är fråga om tv/dvd, dator eller smarttelefon/surfplatta. Sigman anses vara särskilt konservativ i sin syn inte bara på medier utan även på barnuppfostran, när han uppmanar föräldrar att aga sina barn.

Å andra sidan måste Statens medieråds utredning [12], som mer eller mindre helt negligerar farorna med våldsdatspel, också ifrågasättas.

Det saknas tillräcklig vetenskaplig dokumentation för att helt säkert kunna ge råd till föräldrar om hur mycket tid barn

kan tillbringa framför skärm. Vi kanske befinner oss i den situation som rådde när de första rapporterna om rökningens skadeverkningar framlades. De tillbakavisades kraftfullt av experter vid det amerikanska hälsoinstitutet NIH.

Min uppfattning är att man bör tillämpa en försiktighetsprincip, som alltid när det kommer något nytt larm om exempelvis en skadlig kemikalie. Tills vidare förordas den amerikanska barnläkarakademins rekommendationer [2] i modifierad form:

- Barn under 2 år ska inte titta på tv/dvd/surfplatta över huvud taget. För barn mellan 2 och 3 år bör skärmtittande minimeras.
- Äldre barn i förskoleåldern (3–7 år) kan titta på tv/dvd 1–2 timmar per dag. Man bör välja program som är berättande. Förälder eller annan vuxen person bör vara med. Det finns inga bevis för att surfplatta och dylikt stimulerar små barns intellektuella utveckling, men inte heller för att det är direkt skadligt. Däremot stjälar det tid från barnens naturliga lekar, fantasidrommar och samvaro med föräldrar, syskon och lekkamrater.
- Skolbarn (7–15 år) kan få titta på tv/dvd längre tid, men absolut inte mer än 3 timmar samma dag och då bara vid enstaka tillfällen såsom stora idrottsevenemang. Det är svårt att exakt ange maxtid för dataanvändning, men man bör se till att det inte tar för mycket tid från fysisk aktivitet och social samvaro. Det är viktigt att föräldrarna kontrollerar att barnen inte utvecklar ett dataspelsberoende.
- Barn bör absolut inte ha egen tv i sina rum. Tv:n bör inte jämt stå påslagen i köket eller vardagsrummet. Barnet bör inte äta framför tv:n. En tv-fri kväll i veckan rekommenderas.

■ *Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.*

**LÄS MER** Fullständig referenslista  
Läkartidningen.se

**REFERENSER**

1. Christakis D. The effects of infant media usage: what do we know and what should we learn? *Acta Paediatr.* 2008;98:8-16.
3. Sigman A. Time for a view on screen time. *Arch Dis Child.* 2012;97(11):935-42.
5. Carr N. *The Shallows – How the Internet is changing the way we think, read and remember.* London: Atlantic Books; 2010.
9. Maher COT, Eisenmann JC, Dollman J. Screen time is more strongly associated than physical activity with overweight and obesity in 9- to 16-year-old Australians. *Acta Paediatr.* 2012; 101:1170-4.
10. Johnson JJ, Smailes EM, Kasen S, et al. Television viewing and aggressive behavior during adolescence and adulthood. *Science.* 2002;295: 2468-71.

**Vill du skriva en medicinsk kommentar?**

Välkommen! Men kontakta först Michael Wilczek, tf medicinsk redaktionschef: michael.wilczek@lakartidningen.se



Utmanande saklig  
**Läkartidningen**