

[Automatisk tekstet av Autotekst med NB Whisper. Kan inneholde feil.]

[SPEAKER\_00]

Du hører nå en podkast fra Universitetet i Stavanger.

[SPEAKER\_02]

Når bør barn og unge få tilgang til skjerm, og hva skal den brukes til?

Hvilke ulemper har skjermen for barns psykiske og fysiske helse? Og hva med mobbing, øker den så fort barn og unge får mer tilgang til skjerm?

Velkommen til 'Læringsmiljø i skole og barnehage'.

Mitt navn er Maria Gilje Strand, og i dag vil jeg ønske velkommen til dagens episode som skal handle om barn og skjerm.

Jeg har med meg tre spennende gjester som har mye kunnskap om temaet, men òg mange meninger om det, vil jeg tørre å påstå.

Forfatter Maja Lunde, velkommen til deg.

[UNKNOWN\_SPEAKER]

Takk.

[SPEAKER\_02]

Forsker Cecilie Evertsens, velkommen til deg.

Tusen takk.

Og mobbeforsker Ida Sjursø, velkommen til deg òg.

Tusen takk.

Jeg har lyst til å begynne med deg, Maja Lunde.

Du er med oss her på Link i dag.

Kan du fortelle litt først om bakgrunnen for at du valgte å skrive boka 'Skjerm barna'?

Det er jo etter min mening en av de viktigste bøkene de siste årene, og har jo òg toppa bestselgerlistene.

Kan du fortelle litt om bakgrunnen?

[SPEAKER\_01]

Jeg har vært engasjert i temaet barn og skjerm i veldig mange år. Allerede i 1998 skrev jeg mellomfagsoppgave i psykologi, som het 'Massemedier, påvirkning og aggresjon'.

Så tok jeg etter hvert hovedfag i medier og kommunikasjon.

Da er jo selvfølgelig dette hvordan mennesker lever med teknologi.

Og så har jeg fulgt feltet litt sånn fra sidelinjen hele veien.

Etter hvert fikk jeg jo unger selv også.

Men så har jeg ikke kjent at det har vært riktig å snakke offentlig om dette før for ca.

tre år siden.

Da skrev jeg min første kronikk, som fikk meg inn i Debattens studio mot Tonje Brenna, daværende kunnskapsminister, bl.a.

Og så ...

Det pressa seg fram et behov hos meg for å skrive en bok hvor jeg forsøkte å kartlegge hele feltet barn og skjerm i Norge i dag.

Hva er det ungene våre mister når de bruker så mye tid på digital underholdning?

Hvorfor har det blitt sånn at norske barn og unge bruker mer

internett enn noe annet land i Europa?  
Og hva gjør vi nå?

[SPEAKER\_02]

Vi kommer tilbake til deg, Maja, men jeg vil bare introdusere de andre gjestene her i studio.  
Cecilie, du har jo vært masse i media de siste årene, egentlig. Men det siste året har du snakka masse om dette med barn i balanse. Du forsker jo på barns utvikling, og du ser en del sammenhenger med dette med ubalanse og skjerm.  
Kan du fortelle litt om hva forskningen sier om dette temaet?

[SPEAKER\_04]

Ja.  
Altså min inngang til barn og skjerm har jo vært at jeg har lenge vært veldig opptatt av hva er liksom primærdriverne i barns utvikling.  
Og når en er opptatt av samspillskvalitet, så tror jeg de aller fleste forskerne begynte å følge nøye med på studier innenfor teknologi, særlig på smarttelefon.  
For meg som jobber med samspill, så har den vært av veldig stor interesse.  
Og da så jeg jo plutselig at det var publisert og gjort utrolig mye spennende arbeid som jeg blei både interessert, men òg litt urolig i, og tenkte 'hæ', vet vi allerede så mye, og så snakker vi så lite om dette.  
Det var min inngang.  
Og jeg har hatt et stort fokus på ... Hva har vi med evidens for å si at skjermen ... Hvordan påvirker den barn?  
Og så kan vi snakke etterpå om dette med å ta all skjerm under én kam.  
Det er òg ganske uheldig.  
Men òg hva den tar fra oss.  
Det har jo vært min store brannfakkell.  
Hvordan tar den fra barn ...  
Ting som de er nødvendige for å få stimuli innenfor hverdagen.

[SPEAKER\_02]

Og så til sist, men ikke minst, Ida Sjursø.  
Du er jo forsker òg, men du forsker mest på mobbing.  
Og har skrevet doktorgrad om digital mobbing og konsekvenser av mobbing.  
Kan du fortelle litt om hva en ser når barn får tilgang til skjerm i større grad?  
Øker også mobbingen da?

[SPEAKER\_03]

De siste årene, så har vi jo ... Helt fram til i fjor, så vi jo at mobbetallene økte.  
Og det er vel først nå, de to siste årene, at vi ser at de kanskje er på vei ned.  
Så kan vi jo diskutere om det er pga. mobilforbudet i klassen.  
Men det er en annen diskusjon.

Men det som er litt bekymringsfullt, som jeg tenker som mobbeforsker da, det er jo at vi ser at de elevene, de minste elevene i elevundersøkelsen, som er de som går på femte trinn, det er de som sier de blir mest mobba digitalt. Det syns jeg er kjempeurovekkende.

[SPEAKER\_02]

Er det fordi da de får gjerne tilgang til en iPhone, eller?

[SPEAKER\_03]

Jeg tror ikke nødvendigvis at det er på femte trinn de får tilgang. Når vi ser på Barne- og medieundersøkelsen f.eks., og vi ser at halvparten av norske niåringer er på sosiale medier, da tenker jeg at en del av dem nok har hatt tilgang tidligere enn femte også, for å si det sånn.

Og niåringer går jo kanskje òg i fjerde, ikke sant.

Vi vet veldig lite om de som er yngre enn 5. trinn, akkurat når det gjelder dette med digital mobbing og mobbing generelt i forhold til omfang.

Men jeg syns det er en bekymringsfull utvikling, og jeg tenker at vi kan tenke at det nok er en sammenheng der med at disse barna er i en fase av livet.

Hvor det er en del sosial utprøving ansikt til ansikt.

At det er masse som foregår.

Vi ser òg ofte at det er her det utvikler seg at klassene kan bli litt mer urolige.

Det skjer ting.

Vennskap endres.

Og så blir dette trukket inn på de digitale flatene.

De er så unge at de er på steder som de egentlig ikke har kapasitet til å utvikle nok til å være på.

Og så oppstår det ting som kan være ganske alvorlige.

Det jeg ser i min forskning, er at det er en større sammenheng mellom ... En sterkere sammenheng eller korrelasjon mellom det å bli utsatt for digital mobbing og symptomer på angst, enn det å bli utsatt for ansikt-til-ansikt-mobbing og symptomer på angst.

Det sier også noe om alvorlighetsgraden, tenker jeg.

Om at det er veldig mange små barn, vil jeg si, i femte trinn som opplever ting som kan påvirke deres psykiske helse i veldig stor grad.

[SPEAKER\_02]

Men det er masse fokus på dette nå, med barn og skjerm.

I fjor eksploderte nærmest, med smarttelefonfri barndom, boka til Maja ...

Det hjalp veldig med fokuset som har vært.

Nå som vi nylig har begynt et nytt år, hvilke tanker har dere rundt Barne-og-skjerm sånn akkurat nå.

Kan begynne med deg, Maja.

[SPEAKER\_01]

Det er at det må gå enda fortere.

Det kom noen helseråd fra Helsedirektoratet for ikke så lang tid siden.

De helserådene har vært ute på høring, og 3500 mennesker har sendt inn høringsinnspill.  
Det veldig mange etterlyste, var to helt klare råd.  
Det ene var vent med smarttelefon til ungdomsskolen.  
Og det andre var vent med sosiale medier til videregående.  
Rådene som kom ... Man kan trekke konklusjonen vent med smarttelefon til ungdomsskolen basert på rådene, for de sa bl.a.  
at barn ikke skal ferdes på internett alene før de er 13.  
Og barn skal heller ikke helst ha egen digital enhet før de er 13.  
Men likevel at det ikke var enda tydeligere på smarttelefon, det syns jeg var dumt.  
Og det med sosiale medier var helt ubegripelig, for det var faktisk inne.  
I rådene når de ble arbeidet med.  
Og så er de blitt tatt ut av en eller annen grunn.  
Det ene rådet ville også gjort det mye enklere for foreldre å stå sammen om å rett og slett la ungdomsskolen være fri for sosiale medier og alt det medfører av dårlige følelser og mobbing, som akkurat ble nevnt.

[SPEAKER\_02]

Ja, Cecilie, hva tanker har du akkurat nå rundt dette temaet?

[SPEAKER\_04]

Først og fremst syns jeg det er gledelig å se at vi prøver å løse dette kollektivt.  
Dog med råd, og ikke regulering ennå.  
Men det er fint at det er bevegelse.  
Og så syns jeg òg det som har frustrert meg ganske mye, som jeg håper kan endre seg i tiden framover, er at vi beveger oss fra dette sånn.  
Du er imot skjerm, du er for skjerm.  
Og så med en gang du prøver å formidle noe kritisk, eller har noe du ønsker folk skal vite om, så blir du stempla som noen som er, i verste fall, mot teknologi.  
Eller imot sjarm.  
Så jeg håper vi skal klare å ha en mye mer balanserte, og jeg vet ikke om jeg vil si debatter engang, men diskusjoner.  
Og virkelig komme sammen og lage ...  
Hverdager for barn der de er sikra når de skal være på nett, men òg at vi tar tilbake hverdagen.  
Vi har så mye evidens nå, og så sier folk at det mest er studier som går i retning av å vise til korrelasjoner, altså sammenhenger.  
At det er få pausaliteter.  
Det stemmer ikke.  
Det er masse RCT-studier som har påvist at  
Når barn ikke er på sosiale medier eller reduserer skjerm, så synker både symptomer på depresjon og angst spesielt.  
Så jeg håper at folk skal se til vitenskapen, rett og slett.  
Og at vi kan derifra finne ut av dette sammen.  
Og så tenker jeg òg ... Vi holder fortsatt på med en, sånn som jeg sa, dette med skjerm.  
Dette er råd, ikke regulering.  
Det for foreldre å vite ... Det er stor forskjell på barnet ditt å

sitte sammen med deg og se en film, eller sammen med venner og se en film.

Om den varer i to timer.

Enn å sitte alene på sosiale medier på rommet.

Det er denne kompleksiteten vi må klare å holde oppe.

[SPEAKER\_02]

Maja, hva tenker du?

[SPEAKER\_01]

Nei, jeg stiller meg bak alt som blir sagt.

Og så har vi også store folkehelsedata som viser at veldig mange piler peker i feil retning.

Og har gjort det siden smarttelefon og sosiale medier kom.

Hvor vi finner ingen annen forklaring.

Og da må vi gjøre noe når så mange piler peker feil vei.

Og det er vi jo heldigvis i ferd med å gjøre.

Men det er ett aspekt som jeg mener at vi alltid må løfte opp og snakke om knyttet til både barn og skjerm og voksne og skjerm, og det er det at ...

Tiden vår og persondataene våre er blitt varer i verdens største industri.

Fem av verdens ti største selskaper er teknologiselskaper.

Og de tjener seg styrtrike på at vi bruker masse tid på tjenester som vi egentlig ikke hadde planlagt å bruke tid på, og at vi er avhengige av disse tjenestene.

Så det er det vi må vekk fra, vi voksne.

Jeg tror veldig mange begynner å bli ordentlig lei av å ha Mark Zuckerberg i lomma si.

Men med å i hvert fall ta barna våre ut av den industrien.

Barna våre skal ikke være varer i verdens største industri.

De skal få lov å bare være barn og leke og gjøre det vi vet at barn og unger trenger å gjøre.

Barn skal få være barn.

[SPEAKER\_03]

Ida, hva tenker du?

Ja, og en del av å være barn er jo òg å game og være på digitale flater.

Men jeg tenker vi snakker mye om det som skjer hjemme.

Og så dette med denne skoleskjermen, når jeg leste de rådene.

Så tenkte jeg at ja, men dette må jo vi snakke om på systemnivå.

For det handler jo ikke bare om at foreldre skal regulere 12-åringens bruk av nett.

Men det må faktisk skje i samsvar og i samarbeid med skolen.

Og da er vi jo litt på denne hjemsendingen av disse skoleskjermene.

Og at man på en måte fasiliterer mer bruk av skjerm som foreldrene ikke nødvendigvis har bedt om.

Sånn at man kommer med velmenende råd samtidig som man deler ut ting som gjør det enda vanskeligere for foreldre å overholde disse ...

Eller prøve å holde disse rådene.

Men sånn på generell basis så syns jeg jo at det er et veldig positivt initiativ.

Og så merker vi vel òg en endring i foreldregruppene generelt.

At det er mye større fokus på det.  
Og det er jo veldig bra.  
Cecilie.

[SPEAKER\_04]

Jeg kunne òg ønske meg at vi fortsatt holder oppe dette med sosiale medier.

Men at vi òg må se på dataene av bruk av smarttelefon.

For der kom ... Det kom en studie i slutten av 2025 som viser at bare det å eie en smarttelefon, ha tilgang til en smarttelefon, før du fylte 13 år ...

Det økte sannsynligheten for tanker om å ta eget liv.

Det svekka emosjonsreguleringen din.

Og du hadde en økt virkelighetsfrakobling, bl.a.

Det er ganske alvorlig.

Det er alvorlige ting.

Så ofte når vi snakker om ... Når jeg sier at vi sauser sammen all sjarm osv., så har vi òg en tendens til å ha veldig stort fokus på sosiale medier, som vi fortsatt skal ha.

Men det er noe òg med det å ha tilgang, sånn som du var inne på, Maja.

Å ha tilgang til en smarttelefon med de sterkt algoritmedrevne appene som det aller meste nå er.

Der er det òg studier som viser, spesielt når barn fra de er ganske små av.

Sitter på disse algoritmestyrte appene, som gir deg kjappe belønninger.

Egentlig trener opp barnehjernen til å skifte ganske hyppig fokus.

Og gir de dopaminrush veldig kjapt.

Når du trener opp barnehjernen til det, så vet vi jo òg at noen kaller dette for at de utvikler dopaminsensitivitet.

De ungene syns ofte at real life er ganske kjedelig.

Ting går altfor seint.

Vi må ikke glemme at barnehjernen blir god til det den stimuleres innen.

Det er derfor det er så viktig.

Det er ikke bare hva de ser og hva de har tilgang til, og hvor lite beskytta de er.

Men når barnehjernen er så formbar som den er, må vi også stille spørsmål.

Er det det vi vil stimulere barnehjernen med?

Er det det vi skal bygge opp?

Et samfunn ... Hvis vi tenker i et folkehelseperspektiv, da.

Og så diskuterer vi sånn ... Ja, for min unge er det sånn, og for min ... Ja, det er helt greit.

Men på gruppenivå er det vi skal regulere folkehelsetiltak etter.

Og det er så du sier, Maja, dataene er ganske klare.

Og så er det noe ... Hvis du ser til Ungdata, så ser du engang stabilisering i psykisk uhelse etter covid.

I takt med den smarttelefonen øker symptomene på uhelse.

Spesielt det med unges bruk på sosiale medier.

Det er faktisk en norsk studie.

At hvis de bruker mer enn tre timer, så øker sannsynligheten for at de holdt på med selvskading.

Det var på tvers av alder, kjønn og variabelen hvor mye depressive symptomer har du.

Da minner òg på dette med å kontrollere ... Forholdet mellom korrelasjon og kausalitet.

Er det sann at depressive og angstfull ungdom er mer på sosiale medier?

Det er et betimelig spørsmål.

Her har de f.eks.

kontrollert for det å være deprimert.

Og finner at sammenhengen er til stede, uavhengig av grad av depresjon, f.eks.

Så da ... ja, det er mye å ta av og mye å diskutere.

[SPEAKER\_03]

Det er mye å ta av.

Ida, hva tenker du?

Nei, litt tilbake til denne positive trenden.

Jeg syns jo òg jeg merker at det er en større refleksjon hos de som vi faktisk snakker om nå, barn og unge.

Det er mange stemmer som kommer ut som er viktige å lytte til.

Det at de sier sjøl at de ønsker å ta seg en pause, men at de føler at de går glipp av ting ved f.eks.

ikke å være på Snapchat.

De er fanga litt i et system.

Og det har jeg tenkt litt på.

For jeg tror f.eks.

at hvis vi innfører en 15 års aldersgrense, da kan vi begynne å snakke om at vi òg vil se effekt på elevundersøkelsene i forhold til disse på 5. trinn f.eks.

som rapporterer mest digital mobbing.

Det vil være interessant å se.

Men ... ja.

Så det er liksom ... Samtidig tror jeg det vil skape utfordringer for de som allerede er i dette nettet av ulike sosiale sfærer på nettet.

At de må finne alternative måter å kommunisere med hverandre på.

Og det trenger de faktisk litt hjelp til.

For ellers vil de oppleve at de kan ...

Bli ensomme og sosialt isolerte.

Det ønsker vi heller ikke i forhold til psykisk helse f.eks.

Det er komplekst og vanskelig, men så er det litt det der at vi voksne må ikke være redd for å snu og si OK, nå har vi gjort dette.

Det ser kanskje ikke ut som det funker så bra.

Og så må vi kunne tørre å sette grenser og endre litt på hvordan vi har lagt til rette for de.

[SPEAKER\_02]

Det er ikke så lett å ta pause eller å være litt mer avlogga i perioder.

Vi snakket jo så vidt, Maja, før vi begynte her i dag.

Jeg vet ikke om du har noen gode tips?

Vi voksne kan jo òg sette en standard og hjelpe barn og ungdom litt med dette her.

Har du noen gode råd, Maja?

[SPEAKER\_01]

Jeg har jo faktisk i boka mi lagd skjermvettreglene.  
Og det er ti råd om hva vi voksne selv kan gjøre for å logge av mer.  
Vi tenker at vi trenger å bruke mindre, og veldig mange ønsker å bruke mindre.

Skjermet-reglene er bl.a.

: Bruk armbåndsur.

Ikke ha med telefon inn på soverommet om natta.

Les på papir, det vet vi også er bedre.

Ikke ha mobilen på bordet når du er sosial.

Den påvirker jo relasjoner.

Det er ti stykker, så hvis folk syns de er interessante, ligger de parodisk nok på min Instagram-side.

Så kan dere sjekke dem der.

Men det fins ... Vi vet jo ganske mye etter hvert også om hvordan vi kan klare å bli mindre avhengige.

Det med fysisk distanse er også med på lista.

Det å ha mobilen ikke på kroppen hele tiden, men liggende et annet sted i hjemmet, det hjelper veldig.

Også slette alt av push-varslere.

Barndommen i dag er jo også gaming og det å bruke skjerm.

Men vi må se helt annerledes på hva slags innhold barna våre bruker.

Og de bør vekk fra innhold som benytter seg av avhengighetsskapende design.

Og det er jo det veldig mye både gaming og sosiale medier gjør.

Utrolig mye av det vi tar for gitt på Internett, er lagd for å holde oss der.

Som det at en episode starter umiddelbart etter at den forrige har sluttet på Netflix.

Netflix har kåret søvn til sin største konkurrent.

Og de sier at 'vi vinner'.

Så vi må ...

Særlig for ungene våre, så bør vi rett og slett ikke la barn og unge bruke tjenester som benytter seg av avhengighetsskapende design.

[SPEAKER\_04]

Jeg er så hjertens enig.

Av og til sier vi ... Det er ganske mange i denne debatten som sier at foreldre bestemmer.

Så dette er for stort til å løses på individnivå.

Vi må ikke glemme at Silicon Valley sitter og håndplukker de beste nevropsykologene fra hvert kull omtrent, til å være med inn og designe algoritmer som skal gjøre oss avhengige.

Det er ikke uten grunn til at disse tech-gigantene skjermer ungene sine i så stor grad.

Men alle andre skal bruke det.

Og de åpner om det.

De er helt åpne om dette.

De sier jo 'er du gal'.

Det vi har skapt, er jo svært avhengighet skapt, noe særlig for barn.

Og så sitter jeg òg og tenker på, når du Maja sier dette med disse rådene ... Det som er ganske interessant, er at vi òg i denne

debatten ofte henger oss opp i hva de skal være på, hvor lenge osv. Men det vi skal vite, er at skjermen ser jo ut til å påvirke barns søvnkvalitet bare av å f.eks.

vært i rommet.

Vi har studier som viser at når barn sitter på skjerm fra ettermiddag til kveld, og dette er altså da studier som inkluderer mange tusen barn, så påvirker det søvnkvalitet negativt.

Både barnets evne til å falle fort i dyp søvn, men gjennomsoving gjennom den.

Det er masse studier og RCT-studier som ser på dette med dess mer barn er på skjerm, dess mindre fysisk aktiv er de, søvn, fysisk aktivitet ... Helt elementært for barns utvikling.

Analoge samspill trues, osv.

Så det er òg å se på, ja, de digitale plattformene.

Men det er så ekstremt viktig at vi i tiden framover òg ser på hva en tar fra barn av disse helt sånn grunnleggende elementene som vi kaller for ikke-forhandlingsbare behov.

[SPEAKER\_02]

Hva tenker du en tar fra ham, hvis jeg skal nevne noen ting?

[SPEAKER\_04]

Jeg tror folk glemmer hvor ekstremt mange ansikt til ansikt-samspill vi mennesker skal ha, som i utgangspunktet er biologisk designet for å gjøre.

Det er ansikt til ansikt-samspill.

Og du skal ha ... Ufattelig!

Det er uten at det er noe evidens, men det er verdt å lytte til.

Bruce Perrys miljø har gjort røflige estimater.

Det er ikke forskning, men det gir mening.

De påstår at barn i dag har like mange ansikt-til-ansikt-treningsøyeblikk.

Vi har like mange ansikt-til-ansikt-treningsøyeblikk som seksåringer hadde for 30 år siden.

Hvis du setter det i sammenheng med nevropsykologi, og hvor mye vi vet barn trenger ansikt-til-ansikt-samspill for å klare å ha et nervesystem der de opplever at her er det trygt å være, jeg hører til i en flåt, det er oss, osv.

Alt dette truer skjermen.

Det er det ingen tvil om.

[SPEAKER\_01]

Det er tre grunnpilarer i god psykisk helse.

Nok fysisk aktivitet, nok søvn og nære relasjoner.

Og nettopp det du snakker om.

Og skjermen stjeler jo alt.

Så vi må ta de tre tingene tilbake.

Både barndom og voksne må ha mye mer fokus på hvordan vi skal få de tre tingene.

Og søvn òg.

Hvis vi bare fikk alle barn og unge til å sove godt nok, så ville vi sett det umiddelbart på utrolig mange ulike områder.

Både hva gjelder psykisk helse og skolerestulater.

Vekt også, for vi vet jo at det påvirker overvekt, f.eks.

Søvnmangel.

[SPEAKER\_02]

Men det er sikkert mange som lytter til denne podkasten, enten de er foreldre eller jobber med barn i barnehage og skole, som har masse spørsmål.

Hva tenker dere om?

Alder, barn og skjermbruk, hva skjermen skal brukes til, ikke.

Go.

[SPEAKER\_01]

Jeg ser på Maja først.

Å ja.

Ja, det er et stort spørsmål.

Jeg tenker at det er de to tingene jeg har ønsket meg.

Det fins mange argumenter for det, i hvert fall.

Og så vent med sosiale medier så lenge som mulig, også minimum videregående.

Hvis vi klarte å få på plass de to tingene, så ville vi vært et stykke på vei.

Samtidig så ønsker jeg meg en fullstendig endring av samfunnet.

Og det er faktisk også interessant, fordi vi har begynt å snakke mye mer om hvordan vi må fjerne oss fra tech-gigantene.

Hvordan vi som samfunn må komme oss vekk.

I Danmark nå så jobber mange kommuner med å

Med å kaste ut amerikansk tech.

Sånn at dette gjelder oss jo alle sammen.

Og det å ha den bevisstheten som vi har nå ... Som vi har våknet, på en måte.

Vi ser at vi blir brukt.

Og vi har ikke lyst til å ha det sånn lenger.

Det hjelper, det òg.

Den kollektive oppvåkningen.

Ja?

[SPEAKER\_03]

Er det noen andre som har gode svar på milliondollarspørsmålet?

Jeg vet ikke om det er et godt svar, men vi har snakket mye om sosiale medier og smarttelefon.

Vi vet jo at det er en del som sitter på gutterommet eller jenterommet og gamer.

Og det er klart at ... Det positive med det ...

Det er jo kanskje at ... at man får muligheten til å vedlikeholde vennskap.

Jeg tenker spesielt på barn som går på skoler hvor man kommer fra ulike deler av byen f.eks.

Hvor det ikke er så lett å springe bort og ringe på, ikke at så mange barn og unge gjør det i utgangspunktet lenger.

Men det forekommer jo.

Da er det noe med den der at det er faktisk noe med å være med hverandre, henge med hverandre da etter man f.eks.

har gjort lekser eller hva det måtte være.

Men at man som foreldre da er ganske kobla på, ikke sant?

Har et kritisk blikk på hva det er ungene spiller.

Og så fins det jo faktisk òg foreldrekontroll på PlayStation Network.

Sånn at man kan faktisk både regulere hva de skal ha tilgang til, men òg hvor mye tid de bruker på det.

Ja.

Cecilie?

[SPEAKER\_04]

Når det gjelder det med gaming, sitter jeg òg og tenker på at ... Vi har laget en kjelleraktivitet.

Å få plasser der du kan komme sammen og møtes fysisk.

Det er gjerne noen voksne som er med i forhold til det med ... OK, så har vi gaming-Fifa i en time, hvis det var det som var gøy.

Eller to, om det var ... Men det er òg å legge til rette for at det går an å gjøre sånne ting sammen.

Foreldre hjemme, da ... Vi kan snakke om skolelån òg.

Men hjemme ønsker jeg så inderlig å se at foreldre òg skjønner at de er rollemodeller.

Din bruk av smarttelefonen, det kopierer ungene.

Så hvis det er legitimt å stå og taste og scrolle på den mens du svarer barnet ditt, eller egentlig skal samspille med barnet ditt ...

Så kan du ikke forvente at de skal gjøre noe annet.

Det vet vi òg fra norske studier og internasjonale, at når foreldre er på smarttelefon og skal samhandle med ungene sine, så går grad av sensitivitet i samspillet ned.

Så det å sikre soner òg hjemme, det å ha gjerne ... Det er alltid hjemme hos oss at det ikke er smarttelefoner eller iPader med rundt spisebordet.

Når vi sitter sammen og spiser, og hvis jeg må ta en telefon, da gir jeg beskjed om at jeg er nødt til å reise meg og gå og ta en telefon.

Det skjer ikke rundt bordet, f.eks.

Eller at når vi skal gjøre ting sammen, eller at du har mobilfrie soner i huset ... Men litt bevissthet til det, hvor vi òg kan komme langt.

For det er faktisk ikke bare ungenes kjernebruk som er et problem, som du òg peker på.

Det er oss som rollemodeller, og vi skal sikre at de får analoge samspill.

At vi legger til rette for god søvnkvalitet.

Og at vi har oppvekstmiljø som gjør at det å bevege seg er gøy, og lønner seg, og føles bra.

Da er vi nødt til å gjøre grep.

Men jeg vil òg et lite hjertesukk.

En ting er oss sjøl som fagpersoner, men et lite hjertesukk som mor. Vi trenger hjelp.

[SPEAKER\_03]

Ja, Ida?

Nei, det var bare et lite eksempel.

Nå var du inne på hvordan vi kan gjøre det sosialt hjemme, dette med gaming.

Men òg jeg vet at det er f.eks.

er SF0-er som har et eget gamingrom.  
Hvor de da setter det opp som en aktivitet.  
Og så har man altså en voksen som sitter der og veileder både i forhold til hva de gjør, hvordan de snakker til hverandre.  
Og det er jo så gull verdt, fordi ...  
Alternativet er jo at disse drar hjem og gamer alene, hvor alt kan skje.  
Så det er noe med på en måte å finne rom for situasjoner der vi kan på en måte være litt tett kobla på som voksne.  
Og hvor barna kan få litt veiledning.  
Cecilie?

[SPEAKER\_04]

Men ... En bitte liten ting.  
Og det at jeg kunne òg ønske ... Nei, du kan bare gå på, Maja.  
Jeg glemte det.

[SPEAKER\_01]

Nei.  
Jeg må nok si, også som forelder, at jeg ønsker meg skjermfri SF0.  
Og jeg skjønner poenget, men ...  
Jeg håper at vi kommer dit, at skjerm blir litt mer som lørdagsgodt.  
Vi ser en god film sammen som noe litt ekstra stas i helgen, men det er ikke noe som skolehverdagen er fylt med.  
Det er ikke noe som tiden etter skolen har fylt med.  
For det stjeler tid fra de tingene vi vet at barn og unge trenger enda mer.  
Og det er den frie leken, da.  
Frilek er utrolig viktig for barn.  
Gjennom frilek så utvikler det seg og får nettopp den læringen som Bruce Perry snakker om.  
De bruker jo å brenne av masse krutt.  
De utvikler fantasien, forestillingsevnen sin, sin sosiale kompetanse.  
Gi dem så mye som mulig av den tiden hvor de bare styrer livet sitt helt selv, og styrer leken sin helt selv.  
Og hvor det ikke er noen spillutviklere som lager rammene for det de skal holde på med.  
For det er det jo når du gamer.  
Det er ikke frilek, det kan ikke sammenlignes.  
Så jeg ønsker meg virkelig at tiden etter skolen er ordentlig fritid, hvor de får leke og være ute og bruke kroppen sin og leve påkobla verden, og ikke påkobla internett.

[SPEAKER\_04]

Kom du på det du skulle si?  
Ja, jeg ble bare så ivrig da jeg så at Maja ble ivrig.  
Jeg er så enig i at vi må ta tilbake den frie leken og få barn til å leke sammen ute.  
Bruke kreativiteten sin på den måten.  
Og så tenker jeg òg, sånn som Ida sier, at ...  
For barn som gamer veldig mye, så vet vi at det er veldig vanskelig å gå rett ut i den frie leken og jodle som en indianer og styre på.  
Så det at noen òg trenger hjelp til å trappe ned, og at det da kan

skje i sånne rammer, det har jeg skikkelig tro på.

Og så ønsker jeg virkelig sånn.

Hvis du er en av de som er bekymra, så betyr ikke det at du er imot skjerm, men bruken av skjerm sånn som den foregår nå, er vi skeptiske til.

Jeg er veldig spent på å se hvordan vi skal bli kloke i dette landskapet.

I framtida.

For det er klart at teknologien har ekstremt mange fordeler.

Og så vet vi at den smarttelefonen påvirker barn i mye større grad enn vi først hadde trodd.

Så jeg er veldig spent på hvordan vi skal bli kloke og finne fram til en god og produktiv bruk i framtida.

[SPEAKER\_02]

Jeg ville gå inn på det der med framtida til slutt, men ...

Vi må, bare, vi må, vi er nødt, innom denne skoleskjermen.

Det snakkes jo om både filter, og så snakker du om det ene eller andre.

Kunnskapsministeren har vært hardt ute på banen og sagt at barn ikke skal ha med seg den hjem hvis de kan bli utsatt for skadelig innhold.

Men hva med når de er på skolen?

Vi har jo hørt eksempler med porno i mattetimen på denne skoleskjermen.

Altså, er skoleskjermen sikker nok i dag?

[SPEAKER\_03]

Nei, altså, nå har vi jo et eksempel fra Aftenbladet i går, hvor det er mange rektorer som går ut og sier at vi vil egentlig ikke sende med skoleskjermen hjem, men vi må det, for vi har ikke ladeskap. Og da blir det jo bare sånn ... OK, Kari Nessa Nordtun, kom på banen her nå.

Altså, hvis det er noe du skal bevilge penger til, så er det faktisk ladeskap.

[SPEAKER\_02]

Men da blir vel problemet at det må jo kommunene sjøl betale?

[SPEAKER\_03]

Nei, nå syns jeg faktisk at vi skal ta et nasjonalt løft, og så sender vi det oppover.

For det er faktisk, som Cecilie er inne på, det er på systemnivå.

Du kan på en måte rigge for det.

For ellers så blir det ikke gjort.

Og her i Stavanger så er jo skolene på rødt nivå.

Altså, de må si opp folk fordi de ikke har mulighet til å betale de ... Ikke sant.

Så da er det ikke noe de kan prioritere et ladeskap.

Det skjønner jeg jo veldig godt.

Men hvis det på en måte er det som må til for at skoleskjermen, som de òg sier ... Vi har egentlig ikke gode nok filter, men vi må sende det hjem fordi vi ikke har ladeskap.

Da er det noe som er galt, altså.

[SPEAKER\_01]

Skolen er kommunenes ansvar.

Det er kjernen i skoledigitaliseringen.

Det er en rekke lovbrudd som skjer som følge av skoledigitaliseringen.

Skolene skal være reklamefrie, de er stappfulle av reklame.

De lekker personvern.

Det er skadelig innhold der som bryter med barnekonvensjonen.

Og foreldre har ikke mulighet til å regulere det som sendes med hjem.

Som bryter med en haug ulike rettigheter som vi foreldre har gjennom loven.

Og privatliv, for ikke å snakke om.

Men dette burde vært sentralt styrt helt fra dag én.

Og det er jo kjernen av problemet.

At det ikke har vært sentralt styrt.

Og at UDIR heller ikke har tatt den rollen de kunne vært som et

slags organ for å gi veldig god og tydelig veiledning til kommunene.

Og så koster dette utrolig mye penger.

Det er ikke så lett for en statsråd å gi øremerkede midler til ladeskap.

Hun har jo prøvd å øremerke midler til skolebøker, de har ikke kommet frem.

Fordi kommunene selv sitter og rår over pengene, så det er kommunenes prioriteringer hele veien.

Men det vi vet er at skoledigitalisering koster utrolig mye penger.

Så det er jo kommunene som gjør den prioriteringen, å bruke penger på én iPad til hver seksåring, i stedet for å bruke de pengene på andre ting.

Lisenser.

Alt innholdet også koster vanvittig mye penger.

Det jeg ser, som reiser veldig mye rundt i landet, er at en del kommuner nå går bort fra såkalt én-til-én, altså én skjerm per elev, fordi de rett og slett ikke har råd lenger, eller heller vil prioritere bøker.

Det kan man også spille inn lokalt i Stavanger.

At man kan jo vurdere å droppe én skjerm til hver elev, og heller ha et klassesett sånn som de hadde i gamle dager, og som de har i en del kommuner, og som de også stort sett får til å fungere, da.

Der er det mye penger å spare.

[SPEAKER\_04]

Jeg skulle akkurat til å si det.

Hvis dere ikke har råd til ladeskap, kan vi òg tenke, og nå hisser jeg på meg veldig mange ... Hva med at de yngste i skolen ikke skulle ha hver sin skjerm?

Da kan de pengene gå til bøker.

Ja, det er det klassesettet i stedet.

Så kan de gå til bøker.

Eller faktisk, kanskje til flere lærere.

[SPEAKER\_02]

Men da vil vel noen da si, ja, men hva med de digitale ferdighetene

de skal lære, som de òg skal lære allerede i første klasse?

[SPEAKER\_04]

Hvis du ser da til skolene i Silicon Valley ...  
Der majoriteten av elevene har foreldre som jobber i disse store tech-selskapene.  
Skulle jo trodd da at de var villige, iallfall.  
Hvis det gikk på teknologisk kompetanse, så hadde de skapt ungene sine alt som var.  
De skolene er så å si skjermfrie, i lys av at én til én får.  
Stasjonære PC-er, PC-rom der ungene har timer på timeplanen.  
Der de blir undervist i teknologi, algoritmer, programmering osv.  
Men det er jo ingen som er satt alene med en egen enhet.  
Så det betyr jo ikke at du ikke skal få teknologisk kompetanse, det er jo knallviktig.  
Eller at det kan være et klassesett, eller at det var ... Men det er ...  
Vi har bestemt oss for at hvis du skal ha teknologisk kompetanse, så må du ha en iPad eller en Chromebook for deg sjøl.  
Det er litt det samme som å tenke at du skal lære ungen din å svømme, så kjører du ut på havet og slipper den av.  
Du må ha noen grunnferdigheter.  
Og rent psykologisk sett, som Ida har vært inne på, så er det en del ferdigheter og modning av barnehjernen.  
Som kanskje bør være på plass før du slippes av gårde helt alene.  
Vi reiser jo òg rundt i Norge og har vært i så mange klasserom og sett så mange lærere som er fantastisk dyktige på samspillskvalitet og lede klassen sin.  
Som har gått fra å stå foran og lede ...  
Å være bak og brannslukke og slå ned på Chromebooker og gå på iPader der det er googling av trimming av elsparkesykler, det er handling på XXL ... Og dette er barneskolen.  
Så vi setter jo egentlig lærerne litt opp her.  
Vi tapper deres kapasitet til å utøve høy samspillskvalitet i klasserommet.  
Og så vil noen si at tenk med de som har lese- og skrivevansker.  
Det er så mange bra plattformer til å ha tilpassa opplæring.  
Ja, da må vi finne en måte å bli klok i dette landskapet framover.  
For sånn som det er nå, vitner om at det er ikke særlig klokt.

[SPEAKER\_02]

Men da kan vel de som trenger det ekstra, få det, da?  
Det kan jo òg diskuteres om en førsteklasse trenger de kompetansen allerede som seksåring.  
Men Maja, det så ut som du òg hadde lyst til å si noe?

[SPEAKER\_01]

Nei, det er ingen forskning som viser at man blir digitalkompetent av å få en iPad som seksåring.  
Men digital kompetanse henger jo sammen med andre ferdigheter.  
Det henger sammen med konsentrasjon spesielt.  
Jeg syntes det var interessant at Andreas Schleicher, som er utdanningstopp i OECD, han hadde finstudert PISA-resultatene, og han sa at den viktigste ekvivalensen vi ser for høy digital kompetanse,

er hvor ofte elevene leser lange tekster.

Å kunne lese og ta til seg kunnskap og være konsentrert er grunnlaget for alt.

Du trenger ikke begynne med en iPad når du er seks år for å bli programmerer.

Men du må kunne konsentrere deg og ta inn store mengder kunnskap.

Og orientere deg i kunnskap og forstå samfunnet rundt deg.

Og etter hvert også forstå deg på programmering og pille fra hverandre en pc.

Men alt det her kan du lære senere, og gjerne gjennom et dedikert teknologifag og lærere som faktisk er ordentlig gode på teknologi.

I stedet for at det da skal smøres utover den jevne matte- og norsklærer som har mer enn nok å stå i ellers.

[SPEAKER\_04]

Det er interessant at vi skaper et narrativ om at de henger bakpå med teknologisk kompetanse.

Men det som har droppet, er nesten alle akademiske ferdigheter.

Hvis vi ser til HEVAS-rapporten, som har undersøkt helsetrender blant unge i 40 år.

Da skjer det noe.

Hvis du ser teknologiens innmarsj i utdanning og bruk av smarttelefon ... Det har siden da vært en kraftig økning og nå aldri vært målt så høyt skolerelatert stress, somatiske plager og psykososialt stress.

Når du setter alle grafene sammen, er det da du ser at oi, det må være noe med måten vi lever på, samfunnsstrukturen, oppvekststrukturene, som kan gjøre at vi får disse endringene på gruppenivå.

Det er litt viktig å si.

[SPEAKER\_02]

Nå er vi engasjert i dette temaet.

Vi kunne sikkert snakka flere timer en dag.

Vi må gå litt inn for landing.

Hvis vi skal oppsummere litt av alt vi har snakka om i dag, og det vi har vært inne på.

Hva tenker dere er det viktigste lytterne skal ta med seg fra i dag?

Vi begynner med deg, Ida.

[SPEAKER\_03]

Nei, jeg vil jo ha ladeskap på plass, da, hvis de i det hele tatt skal ha med seg denne.

Eller ha den på skolen, denne skoleskjermen.

Og så tenker jeg jo at det er litt sånn ... Det er jo skolen, og så er det det med hjemme.

Det der med å være gode forbilder sjøl, der tror jeg vi er alle.

Han har en vei å gå.

Så det er lett å si at poden skal ha vekkerklokke på rommet når du sjøl bruker mobilen, på en måte.

Sånn at det er noe med det at vi sjøl òg ... Jeg hørte òg at det skulle komme skjermråd for voksne.

Det kan sikkert være lurt.

Det er bra.

Så, ja.  
Maja, hva tenker du?

[SPEAKER\_01]

Jeg tenker at det å huske på at vi må prøve å gjøre kollektive endringer.  
Det gjelder nasjonalt, men det gjelder også lokalt, og det gjelder i foreldregruppa.  
Så hver gang vi tør å rekke opp hånda og prøve å bidra til endring for flere enn oss selv ...  
Så bidrar vi også med noe positivt, så jeg må oppmuntre alle til det.  
Både ta tak i egen skjermbruk, men også prøve å gjøre noe med skjermbruken der man bor.  
Ha smarttelefonfri barndom hvis det er et arbeid som pågår.  
Kanskje bidra til å lage en skjerm ...  
En veiledning på skolen gjennom FAU, det er det også en del skoler som har etter hvert.  
FAU og skolen går sammen om å lage veileder for skjermbruk.  
Og det å heve blikket fra skjermen selv.  
Viktig.

[SPEAKER\_04]

Cecilie, hva tenker du?  
Det viktigste vi kan gjøre nå, mens folk jobber på systemnivå, er å sikre ungene våre analoge samspill.  
Søvn og fysisk aktivitet.  
Jeg er enig i at både nasjonalt og regionalt må vi holde sammen og ikke gi opp.  
Selv om det av og til føles håpløst.  
Det gjør det jo.  
Jeg er mor sjøl.  
Jeg synes det er knallvanskelig der jeg får det til med to av dem, og én ...  
Der byr på mye utfordringer.  
Jeg håper vi skal være rausere med hverandre og finne kloke løsninger framover.  
Men sikre ungene våre analoge samspill ... Jeg kan ikke få sagt det nok.

[SPEAKER\_02]

Da var det siste ord for i dag.  
Jeg vil takke alle tre som har vært med.  
Både deg, Maja Lunde på link, og Cecilie Evertsen og Ida Sjursø.  
Mer informasjon finner du på nettsidene våre til uis.no og på sosiale medier.  
Jeg håper vi høres igjen.  
Tusen takk.

[SPEAKER\_00]

Du har hørt en podkast fra Universitetet i Stavanger.