



Hur skärmvanor och sociala medier påverkar barn och ungas lärande och psykiska hälsa

Följande är en sammanfattning av den föreläsning som skolpsykolog Jennelie Kjörling höll på Gröndalsskolan 2025-05-07



Föreläsningen handlade om hur skärmanvändning och sociala medier påverkar barns inlärning och psykiska hälsa. Som en inledning presenterades folkhälsomyndighetens aktuella rekommendationer gällande skärmtid. Utifrån detta fortsatte föreläsningen med information och forskningsexempel som ligger till grund för - och ger en bättre förståelse för rekommendationerna.



Folkhälsomyndigheten

Barn i åldern 0-2: Rekommendationen är att barn som är yngre än 2 år helst inte ska använda skärmar alls

Barn i åldern 2-5: Rekommendation om max 1 timme skärmtid per dag

Barn i åldern 6-12: Rekommendation om max 1-2 timmar per dag

Barn i åldern 13-18: Rekommendation om max 2-3 timmar skärmtid per dag



Det är endast en liten del av människans utvecklingshistoria då vi levt i en digitaliserad värld. Stora livsstilsförändringar på kort tid i vår utvecklingshistoria gör att vi går runt med en hjärna vars funktioner inte har hunnit anpassa sig efter livsstilen.

Vår hjärna har en viktig uppgift att motivera oss till aktiviteter som sannolikt ger oss en belöning. Detta har utvecklingshistoriskt varit viktigt för att exempelvis hitta mat när detta varit en bristvara. Dopamin är en signalsubstans som styr vår uppmärksamhet mot potentiella belöningar och har en viktig roll vid olika typer av beroendebeteenden. Utan större ansträngning från oss, utsöndras också dopamin när vi använder våra skärmar – vilket gör att vi lätt fastnar i ett skärmanvändande. I tonåren är dopaminnivåerna i hjärnan särskilt höga, vilket gör att våra tonåringar är en sårbar grupp för att fastna i olika typer av beroenden.



Våra känslor påverkar våra beteenden och fyller ett syfte att vägleda oss i de beslut vi fattar. Ibland kan dock våra känslor vara ett hinder för att vi ska fatta beslut som blir långsiktigt gynnsamt för oss. Exempelvis kan det få negativa konsekvenser om vi ständigt undviker obehag, eller faller för frestelsen att äta chips och scrolla på telefonen hela dagarna. Förmågan till känsloreglering behöver våra barn öva upp genom att våga vara kvar i känslan, med stöd av en trygg vuxen (liknelse med att cykla – vilket blir jättesvårt om man inte får sitta på cykeln). Att ibland ge skärmen som en distraktion till ett barn som är arg eller ledset är vanligt förekommande och harmlöst. Men om vi *alltid* gör så kan det vara bra att vara medveten om att detta är ett tillfälle för flykt och undvikande och att inlärningsstillfället uteblir för barnet.

Inläringen hos små barn i åldern 0-5 är starkt relationell – de lär sig främst genom att härma och interagera med personer i sin närhet. Forskarna säger att barn som närmar sig skolålder kan börja dra nytta av pedagogiska mobilappar och TV-program.



Under föreläsningen skedde en liten fördjupning i hjärnans funktioner och mycket fokus låg på frontalloben – den del av hjärnan som tar mer än 25 år att utvecklas fullt ut. Frontalloben är viktig för planering, konsekvenstänk och impulskontroll. Förmågan att motstå impulsen att plocka upp sin mobiltelefon är faktiskt en krävande och aktiv handling som kräver frontallobsaktivitet. Våra kära tonåringar, som saknar utvecklad impulskontroll och som också gärna söker kickar av dopamin, är en särskilt sårbar grupp på digitala plattformar.

Ett centralt tema i föreläsningen var hur skärmar konkurrerar med andra viktiga faktorer som sömn, fysisk aktivitet och social interaktion. Det är faktorer som vi vet att barn behöver för att utvecklas på ett adekvat sätt och skyddar mot psykisk ohälsa. Exempelvis försämrar skärmljus på kvällen djupsömnen, som i sin tur är avgörande för att minnen ska konsolideras – alltså för att vi ska lära oss och komma ihåg det vi lärt oss under dagen.



Vuxna ges rekommendationen att inte endast fastna vid skärmanvändning som ett problematiskt beteendeöverskott, utan även ägna tid åt underskotten – alltså de beteenden barnet gör för lite av. Underskotten och överskotten hänger ofta samman och det är oftast enklare att hjälpa till att öka ett beteende vi vill se mer av.

Barn saknar den kognitiva mognaden att själva reglera sin skärmtid. Det krävs vuxnas stöd, förståelse och vägledning för att barn ska kunna utveckla balans mellan aktiviteter och ett sunt förhållningssätt till digital teknik.

ÖVERSKOTT	UNDERSKOTT
Sitter framför skärmen	Sociala färdigheter? Umgås med andra? Fysisk aktivitet? Sömn?