

HVEM ER BANGE FOR DEN STORE STYGG PLAYSTATION?

Voldsorgier og fede unger med hjerneskrump

Lad mig sige det så klart som muligt: Der er ingen tegn på, at hverken computerspil, iPads eller mobilskærme i sig selv er særligt skadelige. Eller diagnosticerbart afhængighedsskabende. Derfor har den psykiatriske diagnosemanual DSM også afvist at anerkende skærm- eller spilafhængighed som en selvstændig diagnose netop for ikke at gøre normaladfærd til en sygdom.

Men at spil påvirker os, siger næsten sig selv. Det, vi bruger vores tid på, påvirker os på mange forskellige fronter. Mange studier viser, at både spil, lege og tv påvirker børn, der som bekendt er tilbøjelige til at efterligne, hvad de ser.

Det ville da også være hyklerisk at påstå, at spil kan bruges til at lære gode ting uden at medgive, at indholdet kan være knap så sympatisk. For eksempel de mange spil, der forherli-

ger realistisk vold, sexismen og krigsførelse. Men forskningen peger ikke på noget, der er en god gang forældrepanik værdigt. Bare en god snak om vaner, værdier og virkelighed, som vi alligevel må have med vores unger før eller siden i en stærkt medialiseret verden.

Der er lavet mange forskellige undersøgelser af skærmtid, og langt de fleste af dem viser, at effekter fra skærmbrug drukner i mere hverdagsnære faktorer. Når det kommer til aggression, er det meget vigtigere, om man kommer fra et voldeligt miljø, end om man spiller voldelige spil. Familiernes socioøkonomiske status, og hvor meget forældre har tv'et og nu formodentligt andre skærme kørende derhjemme, spiller en langt større rolle for børns udvikling, end hvilke spil junior har på sin PlayStation.

Ser vi på hjernen og læring, er der masser af studier, der viser både øjeblikkelige og mellemlange effekter af at sidde med snotten nede i en skærm – både gode og mindre gode – men ingen langvarige skader eller mén. Undtagen måske for børn i indendørskulturer, der kan ende med dårligt syn, som vi har set det for børn, der vokser op i Hong Kongs skyskraberjungle.

I forhold til skærme generelt er der dog overvejende konsensus om, at sammenlagt stillesiddende skærmtid, uanset om vi taler biograf, bibliotek eller tablet, er negativt forbundet med sundhed og søvn.

Søvnproblemet handler dels om tidsforbrug, selv om mange teenagers hormoner og onlinefællesskaber gør dem til naturlige natugler, hvilket ikke i sig selv har noget med skærme eller spil at gøre. Forskning tyder dog på, at skærmlens forstyrrelse af døgnrytmen, hvis de ikke bliver slukket en god halv time før sengetid.

Sundhedsspørgsmålet drejer sig om motion: Her er problemet måske for norges vedkommende chips og sukerspækkede energidrikke, men først og fremmest, at skærmlivet

leder til stillesiddende adfærd. Der er ikke den store forskel på tv og gaming her.

Og dette er faktisk et ret godt argument imod at satse alt på sidde-stille-skærmene i skolen. Hvis gamerne i en klasse ikke er vilde med ideen om motion, kan det måske hjælpe at liste Pokémon Go ind i idræt eller fortælle dem, at de bedste e-sportshold også har fysisk træning som yoga og løb samt adgang til diætister og andre specialister.

Forskning i både dyr og mennesker viser nemlig en klar forbindelse imellem krop og kognition, som vi ikke kan sidde overhørig – hverken som lærere, pædagoger eller ambitiøse game-re. Hjernen kræver medspil fra kroppen.

Ulven kommer

Kulturhistorien viser os, hvordan frygt for nye fænomener og trends ofte væver sig sammen med stående bekymringer i samfundet.

I 1930'erne var tegneserier for eksempel gennem hele den vridemaskine, vi siden har set for spil i 90'erne og lige nu ser for iPadskærme i småbørns hænder. Seriehæfterne blev længe overset som andet end lokumslæsning og fjolleri for børn, men efterhånden som branchen voksede, kom der en reaktion: Det selvudnævnte pæne selskab blæste alarm mod det, de opfattede som en fordærvelse af børn og sarte sjæle. Andre manede til be-sindighed omkring et uskyldigt tidsfordriv. Nogle begyndte endda at se seriehæfter som en legitim kunstnerisk udtryksform og et potentielt læremiddel. Der var læger og psykologer på begge sider af diskussionen.

Mønstret er genkendeligt: Børn og unge fascineres af et nyt medie, der mere eller mindre tilfældigt bliver forbundet med årtiets modefrygt, om det så er moralsk forfald, dagdriveri, skoleskyderier eller manglende rygrad blandt curlingbørn.

Denne type debat er delvist drevet af mangel på viden om langtidseffekter fra nye fænomener og af det faktum, at frygt rejser meget hurtigere end pålidelig og ofte forsigtigper-agtig forskning. Særligt hvis den er knyttet til videnskabeligt klingende ord som dopamin eller afhængighed.

Jamen, hvad kan vi så stole på?

Når vi kigger efter videnskabelig dokumentation for skadevirkninger fra spil og småskærme, er der kun to typer studier, vi bør stole på: undersøgelser, der over tid observerer spil- lenes egentlige effekt, og metaanalyser og udtømmende reviews, der samler resultaterne fra store mængder enkeltstudier fra for eksempel klasseværelser eller psykologilaboratorier.

Gør vi det, vil vi se, at netop den type undersøgelser samlet set peger på, at computerspil *har* psykologiske effekter. Fordi mange spil modsat en bog eller en film aldrig rigtig holder op, kan forelskelsen i oplevelsen vare, lige indtil den næste fascination melder sig. Hvis de ikke påvirkede os igennem vores sanser og vores nervesystem og vores tanker og følelser, ville de ikke være attraktive. De sætter selvfølgelig aftryk – ligesom en god film eller en rørende roman. Spil er altså psykologisk kraftfulde, men spilvaner er blot et særligt – ofte socialt – mønster at forbruge medier efter. På samme måde, som Netflix og HBO har givet alle os 'binge-watcher' et helt nyt forhold til tv-serier.

Når det kommer til yngre børn og småskærme, er evidensen papirtynd. Smartphones og iPads har simpelthen ikke å nok på bagen til, at vi rigtigt kan få øje på eventuelle langtidseffekter – gode eller dårlige.

Utallige laboratorieeksperimenter har dog vist sig i stand til at påvirke børn. Umiddelbart efter et opslugende actionspil har psykologer for eksempel vist, at børn er mindre tilbøjelige til at være hjælpsomme og mere tilbøjelige til at tilskrive andre mennesker aggressive intentioner. De har kort sagt hovedet fyldt med det, deres hjerne lige har brugt en masse kræfter på at behandle, og denne effekt har brug for at stilne af, ligesom adrenalinen skal forlade kroppen og sænke alarmberedskabet.

Til sammenligning viste et af de allermest klassiske studier i social læring, at børn blot behøvede se en voksen opføre sig aggressivt over for klovnedukken Bobo, før de selv prøvede at slå løs på den. Undersøgelser som disse viser, at børn er påvirkelige – ikke at spil er farligere end så meget andet.

Matematiske analyser af bredere konsekvenser viser da heller ikke, at spil, eller endda antisociale tanker hos ivrige voldsspillere, leder til voldelig adfærd. Effekterne fra spil drukner statistisk set hurtigt i den store og skiftende strøm af indtryk fra et normalt børne- eller teenageliv. Spil påvirker os – men det gør resten af verden også, navnlig når man er et imiterende barn eller en teenager med skiftende hormoner, interesser og udviklingsbaner.

En pragmatisk tilgang til skærmtid

Man kan få helt ondt i ørerne af at høre på selvbestaltede eksperter og den måde, hvorpå medierne ynder at sætte dem op imod hinanden og mere legitime autoriteter, som om

det var boksekampe. Ofte er det klogest at slukke for debatten og tænke lidt pragmatisk ud fra, hvad vi med nogenlunde sikkerhed kan konkludere med både statistisk evidens og praktisk erfaring i ryggen: Hvis skærmene fylder en stor andel af opvækstens vågne timer, vil de have en større chance for at påvirke tanker, holdninger og udvikling. Men dette må ses i relation til, at døgnets 24 timer for de fleste børn har en overvældende overvægt af ikke-skærmtid.

Selvom mindre børn i gennemsnit bruger en til to timer med flimmer og iPad, foregår der oftest andre ting omkring dem i rummet, og måske er forældre og søskende endda til stede til at med-se og medfortolke. Når institutionsbørn har leget dagen lang, er dette et undseligt vindue for påvirkning, og derfor er jeg overhovedet ikke nervøs for mine egne børns periodiske skærmsteneri.

De fleste pædagogiske forskere er enige om, at der er stor kvalitetsforskel inden for de enkelte medier, og at der er vigtige udviklingsmuligheder i kreativ, fysisk og social aktivitet, inklusive at møde brede kulturindtryk og udfordringer, som kræver vedholdenhed og omtanke. Det er altså meningsfuldt at overveje, hvornår der må skærmes, og hvilke andre ting der bør være plads til i dagens løb.

Siden skærmene i sig selv ikke lader til at have negative effekter, er det nemmeste måske at regne i 'sofatid', uanset om den går med gaming, tegneserier, telefonsnak eller tv. Vi har brug for variation og fysisk bevægelse for at være sunde, og navnlig teenagere, som er elendige til at handle på forudsete negative konsekvenser af deres valg, har tit brug for klogere voksnes hjælp til at disponere, så der for eksempel også bliver tid til lektier og det forhadte familiesamvær.

Forældre og læreres vigtigste rolle er ikke nødvendigvis at begrænse eller afskære, men at give accepterende

medspil og hjælpe med at finde en fair balance imellem spil og forpligtelser. Voksne kan og skal hjælpe børn og unge med at skabe mening i den store støjende medieflade, hvor det for eksempel kan være svært for unge helt at skelne mellem reportage, polemik, reality-tv og satire, når de samtidig ubevidst søger rollemodeller. Et studie viste for eksempel, at høj grad af medieforståelse lægger en dæmper på efterligninger af realitypersonlighedens karikerede kønsroller og kropsbilleder. Heldigvis.

[← Indholdsfortegnelse](#)