

Skärmtid – en nyanserad debatt

Debatten om skärmtid ljuder hög och är allt annat än nyanserad, där den stora flokken springer åt samma håll utan att tänka. Man glömmer vilka positiva effekter skärmtid kan ha på barn och ungas hälsa, bland annat via fysisk aktivitet, GiM (Gaming in Motion), sociala sammanhang och en möjlighet att klara skolan. Frustrationen över de samhällsutmaningar vi står inför skylls på skärmarna. Om det är ren och skär okunskap, eller ett försök att hitta en enkel lösningen på en svårlöst fråga kan man undra.

Debatten om skärmtid är snedvriden och behöver nyanseras. För många unga kan skärmen bidra med mycket positivt och det får inte glömmas bort. Oavsett om man sitter framför en skärm, tränar, eller äter socker får det negativa konsekvenser om man gör det i för stor omfattning. Men hur definieras för mycket skärmtid, när det inte rör sig om "gaming disorder"?

Vad vi än tycker om skärmen är den här för att stanna och vuxenvärlden behöver även i detta sammanhang vara närvarande vuxna. Vi behöver vuxna som ställer frågor, är nyfikna och engagerade precis som vid andra aktiviteter, exempelvis idrottsaktiviteter. Vuxna som ser möjligheten att få en inblick i sitt barns digitala liv och bli en del av det.

För många barn och unga kan skärmtid i form av gaming och socialt umgänge bidra till en ökad hälsa, en ökad självkänsla och möjlighet att hitta ett socialt sammanhang som bidrar till att de klarar skolan. Därför blir det ett problem när debatten ljuder hög och föräldrarna hotas med anmälan till socialtjänsten om deras barn sitter för mycket framför en skärm. Föräldrar som är närvarande och ser att skärmen är positiv för deras barn ska inte skuldbeläggas, känna sig osäkra och bli ifrågasatta. De kan i stället bidra med sin kunskap och sitt nytankande till samhället för att fler ungdomar ska kunna lyckas!

Enligt studier vid Karolinska Institutet och Gymnastik- och idrottshögskolan är barn och unga alltför stillasittande, vilket leder till att bukfetma och muskelsvaghet ökar. Just stillasittande i många timmar är boven till detta och det hjälper inte att vara fysiskt aktiv via sin idrott en kortare stund. Det som behövs är att få in mer vardagsrörelse som paus i stillasittandet.

En begränsning av skärmtid skulle kunna vara kontraproduktiv just vad gäller fysisk aktivitet. Genom att införa just små rörelsepåuser via GiM-metoden, Gaming in Motion, fysiskt aktiva digitala spel som genomförs framför en skärm, skulle hälsan kunna öka. Det rör sig om spel som gör att vi blir fysiskt aktiva, att olika muskelgrupper används och att pulsen ökar. En form av fysisk aktivitet som kan locka unga som sitter mycket vid en skärm, är motiverande och lätt att utöva.

En lösning på de samhällsutmaningar vi står inför i form av bland annat ohälsa och gängkriminalitet kan inte formuleras som förbud, anmälningar och skuldbeläggande vid skärmanvändning. I stället kan gaming och sociala kontakter via skärmen, samt vuxnas engagemang vara en av lösningarna på problemen. Då krävs att debatten nyanseras och att fler vågar avvika ur flokken!

Maria Norrman
Agneta Tubérus
Arvsfondsprojektet Gaming in Motion (GiM)