

Sendt: 13. februar 2024 12:46

Til: kd-skjermbrukutvalget <skjermbrukutvalget@kd.dep.no>

Emne: Nytt innspill til Skjermbrukutvalget

Innspill til Skjermbrukutvalgets arbeid

Utvalget har fått i oppdrag å arbeide med en definerende problemstilling for flere generasjoner, nemlig hvordan barn - og barnas omgivelser - forholder seg til skjermbruk. Som samfunn kommer vi til å se tilbake på disse årene vi nå er inne i som et definerende punkt: tok vi grep i møte med en tydelig negativ utvikling - eller lot vi den fortsette. Utvalget er en viktig brikke i dette og har derfor både et vesentlig ansvar, men ikke minst en stor mulighet til å iverksette prosesser som kan ha stor betydning.

I det følgende kommer jeg med noen forventninger og anbefalinger til utvalgets arbeid som privatperson og fullstendig for egen regning, med perspektivet til en far med to barnehagebarn, med bakgrunn fra både digital produktutvikling og politikk. Jeg håper dere kan ta dette med i det videre arbeidet.

Oppsummert forventer og anbefaler jeg:

1. At utvalget stiller seg spørsmålet om vi hadde akseptert et problem knyttet til skjermen om det hadde oppstått i den fysiske verden: Digitaliseringen har medført at samfunnet har flyttet makt til globale teknologibedrifter som definerer spillereglene selv og skyver ansvar over til den enkelte, selv over til barn. Denne maktforskyvningen hadde vi aldri akseptert i den fysiske verden. Utvalget bør problematisere dette og være med på å snu denne utviklingen.
2. At utvalget har en bred tilnærming til kunnskapsgrunnlaget: Mye av forskningen på barn og skjermer fremstår svært spesifikk, samtidig som forskningens natur gjør at nyere utviklingstrekk tar tid å fange opp og datagrunnlaget er utilgjengelig under dekke av forretningshemmeligheter. Utvalget bør hverken se bort fra makrotrender, som i f.eks. Generations av Jean Twenge, eller unngå å slutte fra de grunnleggende egenskapene ved f.eks. sosiale medier til utfordringer ved skjermbruk. Utvalget bør også ta innover seg det brede foreldreengasjementet i saken, som er erfaringsbasert. Særlig i skolen - og for mindre inngripende tiltak - må man heller se på om gevinsten av skjermbruken overstiger det den fortrenger, se punkt 6
3. At utvalget tydeliggjør et skille mellom sunn og usunn skjermbruk: På toppen av et så bredt kunnskapsgrunnlag som utvalget er bedt om å samle inn, ligger mye av verdien for resten av samfunnet i at utvalget tydeliggjør et klart skille: Skjermbruk kan være lærerikt, underholdende, aktivt, skapende og sosialt - dette er sunt og positivt. Det fremstår derimot relativt åpenbart at når skjermbruk i vesentlig grad passiviserer og/eller fortrenger annen viktig aktivitet i livet, som fysisk aktivitet, søvn og sosiale relasjoner, er denne usunn. Sosiale medier, og retningen disse tar i retning av økt passivitet og fortrengende avhengighet, står i denne sammenhengen i en særklasse.
4. At utvalget plasserer et kollektivt ansvar: Dette er særlig relevant i samspillet mellom skole/barnehage og fritid. Skjermbruk på disse arenaene henger sammen og utvalget bør adressere dette samlet og ikke bare peke enkelte råd mot foreldre, eller enkelte tiltak mot skoler.
5. At utvalget gir klare råd og peker på konkrete tiltak. Medietilsynet har pekt på at "Digitale dilemmaer kan ikke løses av foreldre alene". Det er et klart og tydelig behov for klarere og mer konkrete råd knyttet til skjermbruk, f.eks. klare råd som kan legges på bordet i FAU-møter eller skole-foreldresamarbeid. Her kan utvalget f.eks. la seg inspirere av Ytringsfrihetskommisjonen, som la frem bud for bedre ytringskultur i arbeidslivet. Utdanningsdirektoratet har nå fremmet anbefalinger om mobilbruk, og utvalget bør konsentrere seg om ytterligere råd og tiltak, f.eks. bruk av læringsbrett og datamaskiner på skolen. En klar og tydelig oppsummering av kunnskapsfunn om under hvilken betingelser digitale læremidler har klar og tydelig bedre effekt enn tradisjonelle

læremidler må være et minimum. Utvalget bør også vurdere regulering av sosiale medier i form av strengere aldersgrenser, tidsbegrensninger/nattstengt, krav om ikke-algoritmiske feeder i sosiale medier for barn m.m., jfr Europaparlamentets resolusjon om digital avhengighet. Utvalget bør også kunne konkludere på andre tiltak som mobilforbud, en gradvis tilbakerulling av 1:1 dekning i læringsbrett, frihet til at digitale enheter ikke må tas med hjem, særlig for de minste osv.

6. At utvalget snur bevisbyrden i skolen - og foreslår tiltak som gjør det mulig med alternativer til skjerm: Digitaliseringen av skolen i dag fremstår som en stor satsing hvor dokumentasjonen av potensiale eller resultat ikke er tydelig, tvert i mot. Utvalget bør oppfordre til et retningsskifte i skolen hvor bevisbyrden snus: Skjermbruk kun når det er spesifikt pedagogisk begrunnet. Som konsekvens, en gradvis tilbakerulling av 1:1 «læringsbrett» særlig i de minste trinnene, sekundært kun til pedagogisk begrunnet oppgaveløsning, ikke som et alt-mulig-apparat. De eksempelvis budsjettmessige hindringene for dette må adresseres.

1. At utvalget stiller seg spørsmålet om vi hadde akseptert et problem knyttet til skjermen om det hadde oppstått i den fysiske verden

En viktig del av digitaliseringen er at samfunnet stilltiende har flyttet makt. Når nye oppgaver og områder har blitt digitalisert, har makt ofte flyttet seg fra demokratiet eller og aktører som holdes til ansvar i offentligheten, til globale teknologibedrifter som stilltiende definerer spillereglene selv, ofte etter kommersielle målsetninger. Samtidig flyttes ansvaret for å håndtere problemene, fra å være en felleskapsoppgave til å bli hver enkelts ansvar. En kino som slapp 10-åringer inn på 18-årsfilmer uten kontroll ville blitt straffet. Enhver leke som selges må oppfylle enorme rekker av krav, kontrollregimer og reguleringer - gjerne med en veldig lav terskel, for å unngå skader. Og ansvaret ligger hos produsenten. Et redaktørstyrt medium ville aldri, slik TikTok gjorde for noen år siden, eksponert tusenvis av norske barn for en video av et selvmord, midt blant danse-, musikk- og treningsvideoer. Og for folkehelsens skyld er selv liberalister villige til å diskutere regler om å fjerne godteriet fra kassaområdet. Men når noe er digitalisert, er det tydeligvis slik at vi aksepterer at ansvaret flyttes kun til den enkelte, og selv over til barn.

Dette er gradvis i ferd med å endre seg, særlig takket være EU-reguleringer. Utvalget bør ta inn over seg dette, og stille seg spørsmålet om vi hadde akseptert et problem om det hadde funnet sted i den fysiske verden og ikke digitalt. Eldre generasjoners mentale skille mellom en "ekte" fysisk verden og en slags b-verden som er digital, eksisterer ikke på samme måte i barn og unges liv.

2. At utvalget har en bred tilnærming til kunnskapsgrunnlaget

Mye av forskningen på barn og skjermer fremstår svært spesifikk, samtidig som forskningens natur gjør at nyere utviklingstrekk tar tid å fange opp. Utvalget bør hverken se bort fra makrotrender, som i f.eks. Generations av Jean Twenge, eller unngå å slutte fra de grunnleggende egenskapene ved f.eks. sosiale medier til utfordringer ved skjermbruk. TikToks suksess gjør for eksempel at sosiale medier blir stadig mindre sosiale, og i stadig større grad passiviserende og avhengighetsskapende. Både fordi TikTok har vokst så hurtig, men ikke minst fordi konkurrentene kopierer disse sidene av TikTok (jfr YouTube shorts, instagram/facebook reels m.m.). Utvalget må også anstrenge seg for å plukke opp erfaringene fra det store foreldreengasjementet knyttet til barns skjermbruk.

Utvalget bør ikke tolke mandatets formuleringer om «der utvalget avdekker at særlige utfordringer er tilstrekkelig godt dokumentert skal utvalget foreslå tiltak eller gi råd om barn og unges skjermbruk i barnehage, skole og fritid» for snevert eller legge til grunn en absolutt terskel. Særlig i møtet med skolen - og mindre inngripende tiltak - må man heller se på om gevinsten av skjermbruken overstiger det den fortrenger, se punkt 6.

3. At utvalget tydeliggjør et skille mellom sunn og usunn skjermbruk

Skjermbruk kan være lærerikt, underholdende, aktivt, skapende og sosialt - alt dette er sunt og positivt og ikke minst utvalgsleder har gjennom historien om Mats bidratt til en større forståelse av dette hos mange. Utvalget bør etablere et skille mellom en sunn skjermbruk og det klart usunne. Det første kan man definere og konstatere, det andre må derimot ikke bare defineres, men møtes med tiltak. På toppen av et så bredt kunnskapsgrunnlag som utvalget er bedt om å samle inn, ligger mye av verdien for resten av samfunnet i at utvalget tydeliggjør dette skillet.

Det fremstår relativt åpenbart at når skjermbruk i vesentlig grad passiviserer og/eller fortrenger annen viktig aktivitet i livet, som fysisk aktivitet, søvn og sosiale relasjoner, er denne usunn. Passiv skjermbruk, i form av eksempelvis scrolling på sosiale medier, YouTube og enkle, lite engasjerende spill, er ofte i et omfang som er så stort at det bredt fortrenger fysisk aktivitet, søvn og menneskelige relasjoner. "Mobilavhengighet" - eller behovet for å kontinuerlig sjekke og være på - kan gi så mye distraksjon som både rammer skolearbeid og sosiale relasjoner. Ved utnevning av ny kunnskapsminister 16.10, trakk statsministeren frem skjermbruk og sa bla. at "å få tilbake konsentrasjonen i skolen" var jobben nå. Å legge seg til vanen om å gå til mobilen for distraksjon i stedet for å håndtere ubehagelig følelser er også åpenbart dårlig for emosjonell utvikling og mental helse, for voksne så vel som barn.

Sosiale medier er i særklasse fordi det i stor grad benyttes passivt, er distraherende og avhengighetsskapende, og tipper fort over fra en aktiv og sunn skjermbruk som styrker sosiale relasjoner, til usunn skjermbruk. Det trenger ikke være absolutt forskningsmessig konsensus om hvilken vei årsakssammenhengen peker for å begrunne tiltak: For å adressere dette er det ikke avgjørende om man blir deprimert av å være mye på sosiale medier eller om allerede deprimerte blir mer deprimerte av å være mye på sosiale medier.

Utvalget bør her blant annet se til de amerikanske retts sakene om sosiale mediers skade på psykisk helse og Europaparlamentets resolusjon om digital avhengighet.

4. At utvalget plasserer et kollektivt ansvar

Spørsmålet om det kollektive ansvaret er særlig relevant i samspillet mellom skole/barnehage og fritid. Skjermbruk på disse arenaene henger sammen. Det er ikke skolens feil at apper og særlig sosiale medier designes for å være avhengighetsskapende, men manglende grenser på skolen gjør det vanskeligere å sette grenser hjemme - og vis-versa. Det er et stort behov for klarere kollektive grenser, og som må etableres på flere måter, både begrensninger i bruk på skolen, eksempelvis aldersgrenser for sosiale medier og offentlige råd og anbefalinger som kan legges til grunn av foreldregrupper og i skole-hjem samarbeid.

Skolens bruk av utstyr og digitale læremidler betyr nå også for hjem og fritid: særlig for hvilke skjermvaner som etableres; kontinuerlig, passiv, distraherende, eller aktivt og oppgave- og viljestyrt. Valget av type utstyr og regler for disponering betyr også noe: Et nettbrett er et underholdningsenhet med stort potensiale for distraksjoner, en laptop i større grad et arbeidsverktøy. Et personlig nettbrett som tas med hjem gjør det vanskeligere å begrense enn med en enhet som kun brukes på skolen.

Summen av tilfeldig praksis blant foreldre avgjør når sosiale medier når kritisk masse blant barn, og hvilken grad av skjermtid som er akseptabel. Til slutt vil det kunne medføre at foreldre som setter strenge grenser for barnet sitt, også påvirker dem negativt i ulike grader av sosial eksklusjon, f.eks. ved å være mer tilbakeholden enn flertallet på mobiltelefon og sosiale medier.

Utvalget bør erkjenne disse sammenhengene og adressere dette samlet og ikke bare peke enkelte råd mot foreldre, eller enkelte tiltak mot skoler. Særlig er dette relevant sett opp mot mandatets ønsker om å “om mulig kan finne kunnskapsgrunnlag som skiller mellom fritidsbruk og skolebruk, samt for eksempel mobiltelefon og andre typer digitale enheter”. For mye av dette risikerer å underspille sammenhengene.

5. At utvalget gir klare råd og peker på konkrete tiltak

Medietilsynet skriver om sin undersøkelse “Digitale dilemmaer 2023” under tittelen “Digitale dilemmaer kan ikke løses av foreldre alene” at «Våre intervjuer viser at mange foreldre gir etter for det de opplever som press, selv om de er skeptiske til tidlig mobilbruk og sosiale medier. De som er bekymret for barnas skjermbruk, vil gjerne ha mer støtte, råd og felles regler, for eksempel gjennom skole og offentlige anbefalinger. Andre vil at dette i stor grad skal løses i den enkelte familie.»

Det er et klart og tydelig behov for klarere og mer konkrete råd knyttet til skjermbruk, f.eks. klare råd som kan legges på bordet i FAU-møter eller skole-foreldresamarbeid. Her kan utvalget f.eks. la seg inspirere av Ytringsfrihetskommisjonen, som la frem bud for bedre ytringskultur i arbeidslivet.

Om nødvendig kan man i tillegg anbefale at det utarbeides felles råd om skjermbruk for unge på tvers av situasjoner, gjerne utarbeidet av Hdir/FHI og eksempelvis Medietilsyn og barneombud, samt representanter for skolene, foreldre og elever. Disse bør være langt mer konkrete enn det som finnes fra Hdir i dag.

Utvalget bør vurdere om praksisen med at skolens digitale enheter tas med hjem kan forsvares. Utover skolen, bør utvalget også vurdere regulering av sosiale medier i form av strengere aldersgrenser, tidsbegrensninger/nattstengt, ikke-algoritmiske feeder m.m.

6. At utvalget snur bevisbyrden i skolen - og foreslår tiltak som gjør det mulig med alternativer til skjerm

I utlegningen av mandatet heter det altså at der utvalget «avdekker at særlige utfordringer er tilstrekkelig godt dokumentert, skal vi også gi innspill til politikktutvikling og gi råd om behovet for tiltak”. Digitaliseringen av skolen kan fremstå som det motsatte, en stor satsing hvor dokumentasjonen av potensiale eller positive resultater ikke er dokumentert. Som en som har vært positiv til digitalisering i skolen, har jeg snudd - og det er nå på overtid å snu bevisbyrden. Vi vet mye om fordeler f.eks. ved læring gjennom håndskrift, eller at en skjerm er mer distraherende enn en lærebok. Det er symptomatisk at det hverken i regjeringens strategi for digitalisering i barnehager og skoler eller i utvalgets kunnskapsoppsummering, pekes på en tydelig gevinst av den raske digitaliseringen av skolen.

I en læringskontekst, uten tilstrekkelige grenser, gir en skjerm uendelig med alternativer som ikke finnes i bøker og skriveblokk: en distraksjon som i beste fall svekker konsentrasjon og i verste fall medfører tapt læring. Det virker som digitalisering har vært et mål i seg selv, ikke et middel til å fremme læring, og kan fremstå mer administrativt begrunnet enn pedagogisk. Det er vanskelig å begrunne at man skal sitte kontinuerlig å skrive på en iPad eller lese pdf'er, når vi vet at bare det å skrive for hånd gjør at vi lærer mer enn på et tastatur. En engelsklekse som består i å klippe og lime fra en pdf over i google translate for så å lime det inn i leksesystemet som automatisk retter er kanskje tidsbesparende, men det er ikke læring.

Det er et overordnet behov for en langt mer kritisk tilnærming og trolig budsjettendringer. De økonomiske kostnadene for full dekning med enheter på skoler kan ha en tendens til å medføre at bordet fanger: Det ser ut til å være vanskelig for skolene å finne ressurser til bøker og alternative

undervisningsformer, som gjør at lærerens metodefrihet og skolens autonomi, som er argumentet for å ikke ha sterkere statlige regler, er sterkt begrensa av økonomien.

Utdanningsdirektoratet har nå fremmet anbefalinger om mobilbruk, og utvalget bør konsentrere seg om det skal gis råd også om f.eks. bruk av læringsbrett og datamaskiner på skolen. En klar og tydelig oppsummering av kunnskapsfunn om under hvilken betingelser digitale læremidler har klar og tydelig bedre effekt enn tradisjonelle læremidler må være et minimum.

Utvalget bør oppfordre til et retningsskifte i skolen hvor bevisbyrden snus: Skjermbruk kun når det er spesifikt pedagogisk begrunnet. Som en konsekvens av dette er ikke skjermen lenger et alt-mulig-apparat og man kan foreta en gradvis tilbakerulling av 1:1 «læringsbrett» særlig i de minste trinnene, også for å frigjøre ressurser. Utvalget bør også fremme anbefalinger om nødvendig for hjemler for å håndheve mobilforbud/-begrensninger på skolen på en effektiv måte, samt vurdere om praksisen med at skolens digitale enheter tas med hjem kan forsvares pedagogisk.

Avslutning:

Takk for oppmerksomheten og lykke til med det viktige arbeidet. Og om dere ikke får mange innspill gjennom denne kanalen, vit at det er mange som både nå og i fremtiden har store forventninger til deres arbeid.

Med vennlig hilsen,
Lars Raaum
Oslo, februar 2024