



Rekommendationen har utarbetats av

Nina Sajaniemi

neuropsykolog
professor i pedagogik

Silja Kosola

specialist i allmänmedicin
docent i ungdomsmedicin,
Helsingfors universitet
forskningsledare,
Västra Nylands välfärdsområde

Nationella rekommendationer

Forskningsbaserade rekommendationer för användning av smarttelefoner för barn, unga och vårdnadshavare

Smarttelefoner och hjärnans utveckling hos barn och unga

Hjärnans utveckling är en serie händelser i många faser, som börjar i fosterstadiet och fortsätter in i vuxenåldern. De områden i pannloben som ansvarar för beslutsfattande, känslomässig reglering och exekutiva funktioner utvecklas långsamt och når inte neurobiologisk mognad förrän ungefär i 25-årsåldern. Hjärnans kopplingar under barn- och ungdomstiden skapar grunden för de sociala, kognitiva och emotionella färdigheterna i vuxen ålder. Det lönar sig att lära sig att använda hjärnan på ett sätt som stärker vår förmåga att hantera livet – här behöver barnen och ungdomarna stöd från de vuxna.

Hjärnan väntar på upplevelser. En sund utveckling förutsätter upplevelser för alla sinnen, mycket fri lek och fysisk aktivitet i den fysiska världen. Tiden som tillbringas på smarta enheter minskar tiden och intresset som står till förfogande för detta.

Hjärnan lär sig genom upprepning och träning. Detta kräver uthållighet och fördröjning av njutning eller belöning. Användning av smarttelefoner lär hjärnan att vilja ha snabba belöningar. Hjärnan lär sig fungera impulsivt. De neurala kopplingar som behövs för långsiktig informationsbearbetning som kräver reflektion och eftertanke riskerar att gå förlorade. Uppmuntra ditt barn/din ungdom till att göra saker uthålligt och långsiktigt.

Läsning är näring för hjärnan. Att läsa för sig själv och att läsa högt för barnet stärker kopplingarna mellan nervcellsnätverken, särskilt i de delar av hjärnbarken som bearbetar språklig information.

Hjärnan behöver i synnerhet sociala erfarenheter för att utvecklas sunt. Användningen av smarttelefon minskar de förkroppsligade sociala upplevelserna. Den sociala växelverkan som sker i den virtuella världen gör det svårare att känna igen känslomässiga budskap och att vara lyhörd för emotionell interaktion. De sociala färdigheterna försämras och den empatiska förmågan minskar.

Den tidiga puberteten (9–13 år) är en tid av intensiv omkoppling av hjärnan. Gallringen av oanvända nervceller och förstärkningen av nya kopplingar är då mycket intensiv. Upplevelserna styr denna process. Användningen av smarttelefon minskar intresset för upplevelser i det verkliga livet som stärker hjärnans utveckling.

I puberteten är hjärnan mer känslig än vanligt för stressfaktorer. Tiden som tillbringas på sociala medier ökar mängden okontrollerbar stress, anstränger hjärnan och ökar den sociala ångesten. Användning av sociala medier borde förbjudas för personer under 16 år.

Tillräckligt med sömn av god kvalitet är nödvändigt för hjärnhälsan. Användning av smarta enheter gör det svårare att somna, minskar mängden nödvändig sömn och försämrar dess kvalitet.

Hjärnan behöver pauser och tid för återhämtning. Konstant informationsöverbelastning är rena giftet för hjärnan.

Rekommendationerna grundar sig på forskningsrön. Läs mer:
kansallinenaiivoterveysohjelma.fi