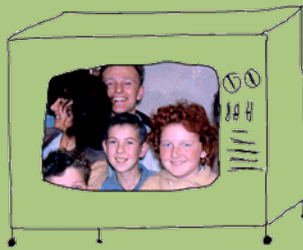


Barn och TV



3 april 2006, Helsingborg

Seminarium om Barn och TV

Arbetsgruppen för epidemiologi ordnade 3 april ett seminarium om Barn och TV.



**HUGO
LAGERCRANTZ**

*Professor i barn-
medicin, Astrid Lind-
grens barnsjukhus*

Synapsbildning pågår
ända upp till vuxenål-
dern. Hos ett litet

barn, bildas 1 miljon synapser per sekund. Synaps-
antalet är som högst vid 1 års ålder, därefter minskar
antalet synapser med en kraftigare minskning under pu-
berteten. Detta innebär t.ex. att det blir allt svårare att
lära sig ett nytt språk utan accent i takt med att man blir
äldre.

Minskningen av antalet synapser innebär att man tar
bort, organiserar, effektiviserar hjärnvävnaden. Detta
kallas med ett annat ord för "neural darwinism". Hjär-
nans utveckling är kulturellt betingad. T.ex. har indian-
barn en preferens för diagonala linjer, vilket stämmer
med ett tälts utseende.

Ett barn behöver social stimulans och en kontakt som
kan svara på stimuli. Det kan andra människor göra,
men inte dagens TV. I takt med att individen växer ökar
myeliniseringen och andelen vit substans, Lagercrantz
fortsatte med att hävd att TV-tittande ökar risken för
fetma, men att dagens seminarium skulle handla om
hjärnans utveckling. Han såg TV-tittande som ett ona-
turligt tittande, vilket karakteriseras av snabba kast mel-
lan olika bilder, textremsor mm.

Lagercrantz citerade främst två studier: Christakis et al
(Pediatrics 2004) samt Johnson (Science 2002).
Christakis et al redovisar att varje timme TV-tittande
ökar risken för koncentrationsproblem med 9%, och att
mer än 3 timmars dagligt tittande ökar risken med 28%.

Johnsons studie å andra sidan visar att ökad mängd TV-
tittande är associerat med aggressivt beteende. Dess-
utom visar Johnsons studie på en betydande interaktion
mellan faktorerna 1) tidigare aggressivt beteende, 2)
kön och 3) mängd TV-tittande och 4) aktuellt aggressivt
beteende

**En ettåring utvecklar en
miljon synapser per
sekund.**

Hugo Lagercrantz



Amerikanska barnläkarföreningen rekommenderar där-
för att barn under 2 års ålder helt avstår från TV-
tittande, att övriga barn begränsar sitt TV-tittande till
1-2 timmar per dag samt att vuxna bör se TV tillsam-
mans med sina barn för att kunna diskutera och kom-
mentera innehållet.

Mot slutet av föredraget underströk Lagercrantz att det
enligt hans tycke finns bra barnprogram och att TV kan
ha positiva effekter, men att TV ökar risken för fetma,
sämre kondition, våldsbeteende och sannolikt även ökar
risken för uppmärksamhetsstörningar. Lagercrantz vill i
första hand dock komma ifrån att TV fungerar som
barnvakt.

Vilka signaler ger vi barnläkare när vi berättar för föräldrarna var TV:n finns och hur man sätter på den?

KERSTIN WERNER

Barnläkare i Västerås

Werner redovisade en undersökning där 14% av alla 18 månader gamla barn ser på TV utan att ha sällskap av vuxen. Werner menar därför att vi barnläkare bör stå framför egen dörr!

På barnakuten går många TV-program som inte passar för barn! Hon redovisade sedan erfarenheterna från Västerås barnklinik där man försökt att inför TV-fri vård för barn under 2 år och begränsa tittandet för större barn.

Det har varit svårt att få med sig flera i personalen på att begränsa TV-tittande under vårdtiden.

Kerstin Werner



Att begränsa TV-tittandet har varit mycket svårt och man har inte kunnat få med sig barnsköterskor och barnundersköterskor i detta arbete. Efter diskussion med barnneurologerna har man särskilt inriktat sig på att minska TV-tittandet hos barn med ett antal tillstånd såsom hjärnskakningar, hjärnhinneinflammation, och barn med mycket dåliga allmäntillstånd.

Vad tycker en massmedieforskare?

MARGARETHA RÖNNBERG

Massmedieforskare i Gävle

TV-tittandet bland svenska barn har inte ökat.

Margaretha Rönnberg



Rönnberg inledde med att ifrågasätta ett antal "sanningar", t.ex. att TV-tittandet i Sverige har ökat sista åren. Inte heller har TV-tittande trängt undan bokläsning. Hon underströk vidare att TV faktiskt kan leda till ökad rörelse och hur TV-sänd fotboll fått intresset för fotboll att öka kraftigt bland flickor i Mellansverige och norra Sverige.

Rönnberg beskrev hur barn mycket väl kan hålla isär fiktion och verklighet i bildberättelser; och att de faktiskt har svårare att göra det när man läser böcker för dem.

TV-konsumtionen har inte förändrats mellan 1975 och 2005. Då såg 10-12-åringar i genomsnitt 2.5 timmar per dag (25% såg mer än 3 timmar). Idag ser 10-12-åringar ca 2 timmar TV per dag. (25% mer än 3 timmar). 1975 såg 2-åringar i snitt 25 minuter TV per dag. Sannolikt ser 2-åringar idag (utifrån tyska data vilka brukar motsvara den svenska situationen) ca 30 minuter per dag. Hennes intryck bekräftades av SVT:s representant Johan Grafström.

Rönnberg uppger att svenska barn i princip redan följer de amerikanska barnläkarnas rekommendationer. Rönnberg menar att det är helt ofarligt för barn äldre än 1.5 år

att titta på TV. Även för mycket små barn finns program (t.ex. Teletubbies) som kan leda till ökad språkförståelse. Varför inte låta barnen se Teletubbies? Programmet är mycket repetitivt.



Inte heller anser Rönnerberg att TV-tittande leder till överstimulering. Likaväl som ett barn som åker barnvagn sovrar bland intrycken, torde barn som ser på TV också göra det.

Rönnerberg menar alltså att vi inte kan säga att barn ska låta bli att se på TV, det viktiga är istället att barn ser på **rätt** slags TV. Här varnar hon också för att låta barn se nyhetsinslag med äkta våld. Hon berättade vidare att mycket av dagens "barn-tv-forskning" handlar om TV-reklamens inflytande på barn.

CARSTEN OBEL

Läkare och epidemiolog

Bakgrunden till den danska studien om TV och ADHD av Obel et al (Pediatrics 2004) var att danska skolläkare efter Christakis artikel i Pediatrics samma år föreslog att barn under 2 års ålder inte skulle se på TV. Obel et al ansåg att detta råd var bombastiskt och gav föräldra till barn med ADHD skuldskänslor då Christakis artikel faktiskt **inte** visade att TV var:

1. påtagligt skadligt
2. att riskerna för ADHD skilde sig för barn under 2 år och för de över 2 år som tittade på TV.

Dessutom ifrågasatte Obel att TV-tittande skulle kunna påverka risken för ADHD vars orsaker i stor utsträckning återfinns prenatalt.

Vidare föreslog Obel att det skulle kunna vara så att barn med ADHD får runt, och att föräldrarna upptäcker att deras barn med ADHD blir lugnare när de tittar på TV. Danska studier visar också att barn med ADHD-problem i 3.5 års åldern ser mer på TV i 11-årsåldern, ett samband som skulle kunna tas till intäkt för en "omvänd kausalitet".

Mindre än två timmar TV per dag verkar inte öka risken för ADHD.

Carsten Obel



Obel vände sig mot att man använder USA som förebild när man utfärdar riktlinjer för TV-tittande i de nordiska länderna. Detta är fel eftersom antalet timmar TV-tittande per dag helt skiljer sig för barn i Danmark (läs: Norden) och USA. Barnomsorgen i USA är dessutom helt annorlunda än i Norden, vilket innebär att TV i hög utsträckning fungerar som barnvakt i USA.

Obels danska studie visade att barn som såg mer än 2 timmar per dag löpte en ökad risk för koncentrationssvårigheter, men att man fram till den mängden daglig TV-konsumtion inte såg något samband mellan TV-tittande och koncentrationssvårigheter. Han varnade också för att dra slutsatser om kausala samband.

Obel tror inte att det är fruktbart att reglera antal timmar, han ville istället trycka mer på behovet av att välja bort fel TV-program. Hans rekommendationer var följande:

1. Se TV med barnen, förklara för barnen.
2. Flytta TV:n så att den inte står alltför centralt i hemmet.
3. Föregå med gott exempel: se mindre TV själv.
4. Barnen bör inte ha TV på det egna rummet.
5. Mycket få barn ser oerhört mycket TV.



Riket, en svensk-dansk samproduktion

Sveriges television



JOHAN GRAFSTRÖM

Programchef för Barn & Ungdom, SVT Malmö.

Grafström tror att vi går mot ett alltmer kommersialiserat mediasamhälle och där behövs enligt honom public service-TV.

Grafström beskrev vidare att mängden TV-tittande varit relativt konstant under de senaste 10 åren; ca 80-90 minuter per dag för 3-6-åringar. Äldre barn ser ungefär lika mycket TV per dag (inte mer) men ägnar också ytterligare tid åt annan mediekonsumtion. För de små barnen är TV det uteslutande mediet, medan det för större barn alltmer blivit ett marginalmedium.

Grafström uppehöll sig mycket vid vikten av att:

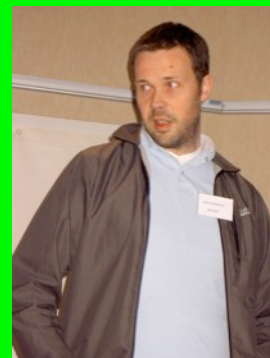
1. inte man i Sverige inte får rikta reklam till barn under 12 års ålder (lagstadgat)
2. att STV visar levande människor vilka kan kommentera barnprogram.
3. att programledarna kan relatera till omvärlden.
4. att man jobbar mycket med ”enkameraproduktioner” för de minsta barnen (undviker fragmenterade produktioner).
5. att man inte bara visar tecknat, av detta skäl har man hittills valt att inte visa japansk ”Anime”.
6. att man delar upp programutbudet så att de mindre barnen har TV vissa tider på kvällen och äldre barn en annan dag. I många kanaler blandar man friskt program för mindre och större barn.

SVT försöker göra innehåll som är riktat och vara tydliga med när vem ska titta.

TV är också ett medium för barn. SVT släpper fram barn och barns åsikter. Barn har rätt att komma till tals. Slutligen underströk också Grafström att TV kan tjäna som kulturbärare och förmedla en nationell kulturell identitet till barn med invandrarbakgrund.

SVT:s uppdrag är inte att minska eller öka TV-tittandet.

Johan Grafström



Summering

Seminarier visade att aktuell forskning kring barn och TV är komplex. TV-tittandet förefaller inte ha ökat bland barn i Sverige under de senaste 10-15-åren. Rekommendationer kring TV-tittande bygger i hög grad på tyckande. Är det TV-tittandet som ligger bakom den ökade förekomsten av fetma eller är det annan skärmtid. Hur ser vårt eget TV-tittande ut?

Jag hoppas att seminariet ska leda till ytterligare diskussioner kring barn och TV.

För arbetsgruppen i epidemiologi,

Jonas F. Ludvigsson

Ordförande