

# Heil kynslóð í skjáheimi

Þær kynslóðir sem nú eru að vaxa úr grasi hafa tæki og tól til leiks og starfs sem á margan hátt bæta og auðvelda lífið en á sama tíma hafa sérfraðingar, læknar og sálfræðingar víða um heim áhyggjur af því að sé farið yfir ákveðin mörk í notkun hljótist skaði af. Sunnudagsblað Morgunblaðsins mun nú og um næstu helgi fjalla um skjánotkun í íslensku samfélagi, ræða við sérfraðinga og ungt fólk og skoða hvað er að gerast erlendis í rannsóknum á pessum fræðum.

Asdís Ásgeirsdóttir [asdís@mbl.is](mailto:asdís@mbl.is)

Júla Margrét Alexandersdóttir [julia@mbl.is](mailto:julia@mbl.is)



## Gæti orðið lýðheilsuvandamál

Björn Hjálmarsson, sérfraðilæknir á barna- og unglingageðdeild Landspítalans, BUGL segir vísindasamfélagið ekki hafa tekið við sér og rannsakað til hlítar afleiðingar mikillar skjánotkunar. Góð umræða í samfélaginu sé þó komin á fleygiferð.

**P**ungavitarumræða um ofnotkun ekki síst barna- og unglingageðdeild Landspítalans, BUGL.

EKKI ER LANG SJÓÐAN SKILGREININGAR FÓRU AÐ SJÁST Á SKAÐLEGUM EINKENNUM OFNOTKUNAR Á SKJÁTÆKJUM EN TIL AÐ MYNDNA VAR ÞAÐ Á SJÓÐA ÁRI SEM ALÞÓÐAHEILBRIGÐISSTOFNUNIN, WHO, SKILGREINDI TÖLVULEIKJAFÍKUM (gaming disorder) sem nýja tegund af geðrósukum í ellefu útgáfu stofnumarinnar á alþjóðlegum skilgreiningum sjúkdóma.

Pá er talad um rafrænt skjáheilkenni, sem er nýrði sem lýsir skaðlegum einkennum ofnotkunar á snjalltækjum og er þá hugsanlegt forstig að því sem síðar getur þróast út í fíkn.

Einn þeirra sem stigið hafa fram til að veikja athygli á að samfélagið þurfir að eiga í alvöru-samtali um pessi mál er Björn Hjálmarsson,

sérfraðilæknir á barna- og unglingageðdeild Landspítalans, BUGL.

„Það er frumkvöðull vestanhafss, Victoria L. Dunckley, geðlæknir í Los Angeles, sem kom fyrst fram með þetta fyrirbaari; rafrænt skjáheilkenni eða Electronic Screen Syndrome, sem er þegar börn og unglingar fara yfir þau mörki í skjátækjum sem þau pola hannig að það fer að koma niður á líðan þeirra, svefni og hegðun og getur verið forstig að því sem við getum farið að kalla skjáfíkun ef þetta fær að gagna óréit,“ segir Björn.

„Pótt rafrænt skjáheilkenni sé ekki formlega viðurkennd greining innan greiningarkerfanna eru þau einkenni sem birtast hjá börnum en þau fara yfir þolmörk sín í skjátímanum og Victoria Dunckley bendir á í skrifum sínum þó vel pekkst. Visindasamfélagið hefur bara í rauð ekki tekið við sér og rannsakað þetta fyrirbaeri og þetta ferli til hlítar. Þegar farið er yfir þessi þolmörk fer að bera á reidi, pirringi, kvíði getur aukist og barnið staði sig allmennit verr í því að meða kröfum fullorðna fólkseins.“

Björn segir að þar sem reynslu kynslóðanna af áhrifum skjánotkunar sé ekki fyrir hendi sé afar mikilvægt að hlíua að þeim viðkvæma hópi

sem börn og unglingar eru, sér í lagi þar sem nýjstu rannsóknir bendt til að það sé margt að varast og líkamlegt og andlegt tjón geti orðið af ofnotkun.

„Við erum svolitið í lausum lofti hvernig á að takast á við þessa nýju teikni. Hún er frárbær út af fyrir sig, nýtist okkur vel þegar hún er notuð skynksamlega, höflega, og hún verður að vera stýrð því börn hafa ekki proska til að takast á það ábyrgð á því. Þá stöndum við í rauðinni sem samfélög frammi fyrir því risastórra verk-efni að síðvaða netið, til að verja börnum okkar betur fyrir óæskilegum áhrifum. Pannig að um leið og við þurfum að leyfa börnumunum að njóta ávaxta þessar frábæru tæknir þarfum við að verja þau hættumum.“

Tímabært að taka spjaldtölву-

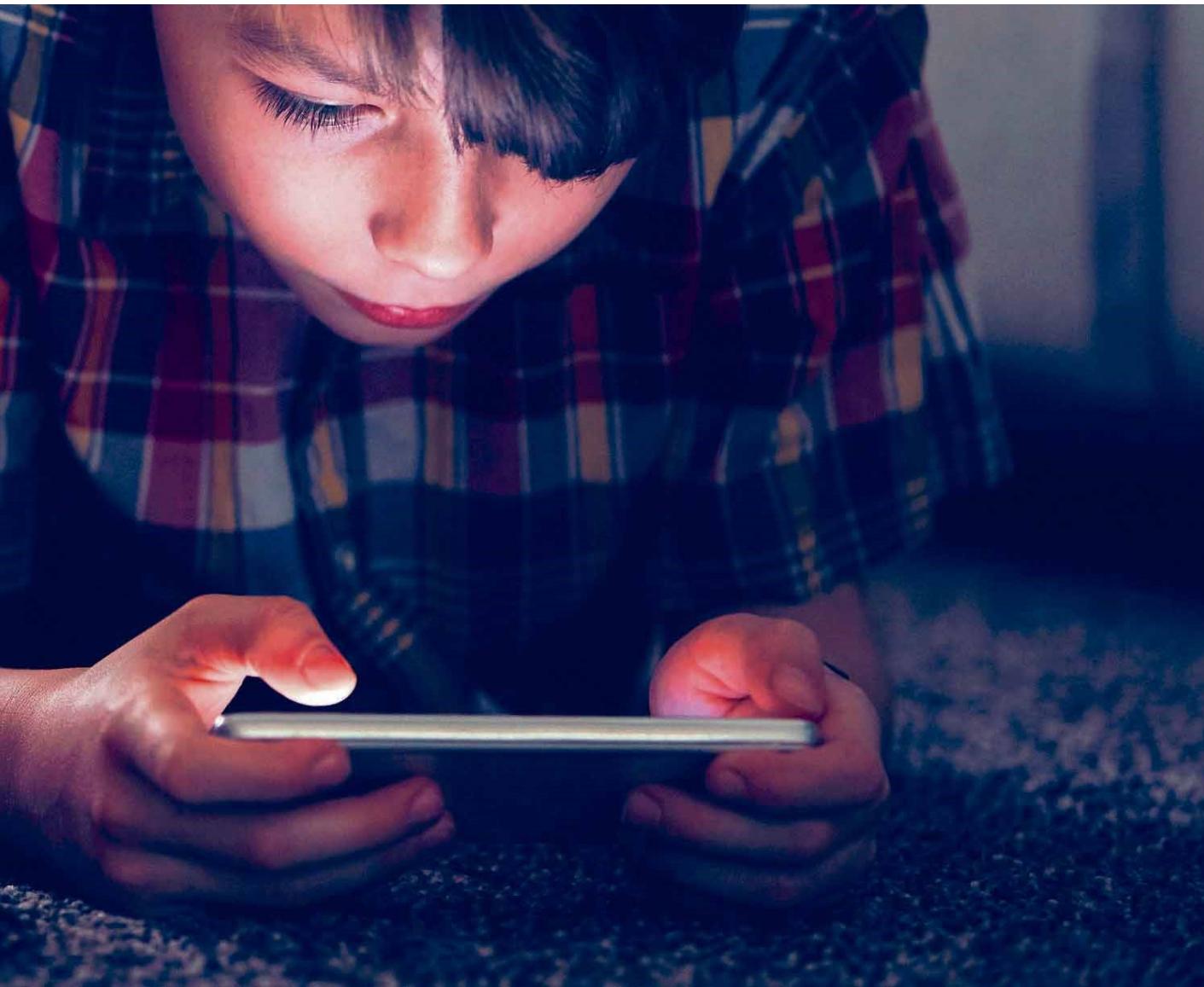
væðingu skóla út  
Meðan teikninni hefur fleygt hraðar fram en hæfni okkar til að umgangast hana segir Björn starfsfolk BUGL hafa mestar áhyggjur af viðkvæmum skjólstæðingahópi sínum.

„Það virðist vera að í sterku fjölskyldunum, þar sem er gott utanumhald og báðir foreldrar til staðar, takist betur að stýra þessari notkun

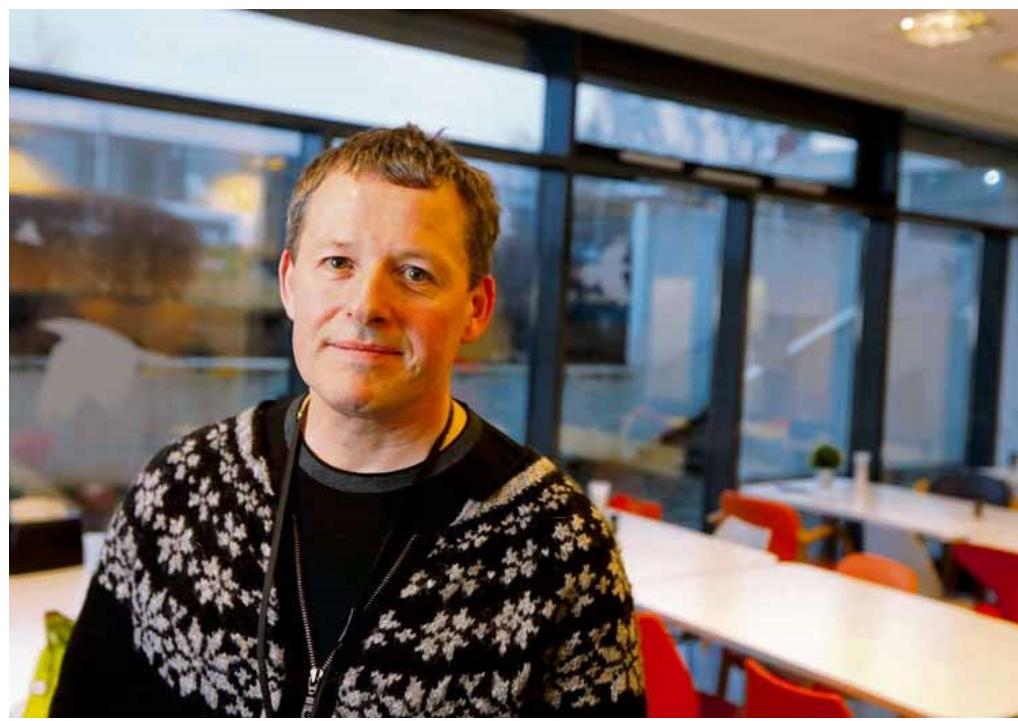
og hafa áhrif á hana. Einstæðir foreldrar eða foreldrar sem glima við einhverja erflíleika eiga í meiri erflíleikum með að ramma þessa notkun inn. Mér finnst þó ákveðin vitundarvakning í gangi, og þakka þar meðal annars fjölmölaumræðum sem mér finnst hafa verið í jafnvægi, að fólk virðist það ljóst að þetta er alvöruverkefni sem þarf að vinna.“

Björn gagnrýnir spjaldtölvvæðingu skóla og segir að nægilega góðar rannsóknir á gagnsemi þess að spjaldtölvvæða skóla skorti.

„Mér finns kennarar í skólum sem eru spjaldtölvvæðdir vera söðlaðir rosalega stórrí ábyrgð. Peirra menntun miðaðist kannski ekki við þessa kennsluhætti. Vandinn við þessar spjaldtölvr er að það er hægt að gera svo margt annað í þeim en að læra og þetta er stóðug freisting fyrir barnið. Spjaldtölvvæðing gagnast sterkuinst einstaklingum best og þeim sem hafa best utanumhald en getur komið í bakið á örðrun. Mér finnst fyrir lögum tímabært að taka spjaldtölvvæðingu skólanna út. Við getum ekki horft á þetta sem gagnreynd visindi að nota þessi teikni til kennslu. Ég hef engar rannsóknir fundið sem sýna að þessi teikni taki gömlu aðferðunum



Getty Images/Stockphoto



„Það virðist vera að í sterku fjölskyldunum, þar sem er gott utanumhald og báðir foreldrar til staðar, takist betur að stýra þessari notkun og hafa áhrif á hana.“ segir Björn Hjálmarsson, sérfræðilæknir á barna- og unglingageðdeild Landspítalans. BUGL.

Morgunblaðið/Egger

fram. Pannig að við megum ekki gera tilraunir á börnum um okkar nema taka þær þá út; hverjir eru kostirnir, hverjir eru gallarnir og hvernig getum við sniðið agnúana af.“

Björn bendir á nýjar rannsóknir frá bæði Danmörku og Finnlandi sem benda til að þær gömlu kennsluaðferðir sem hafa þróast í gegnum aldirnar séu enn sem komið er óflugri en spjaldtölvan. „Sérstaklegri er það finnn rannsókn sem tiltekur að það að geta treyst barni fyrir spjaldtölvu, og það noti hana til náms, krefjist þess að barnið hafi eðlisþætti eins og góðan sjálfssaga, frumkvæði, sýni sjálfstæði í vinnubrögðum, einbeitingu og sé sveigjanlegt. Vandamálið er að þetta eru eiginleikar sem ekker barn hefur fullproskað, þetta er ekki komið svona snemma hjá börnum, þau þurfa að fá tækifæri til að þroska þá áður en þau geta notað spjaldtölvu á þennan hátt sem er krafist. Þeir óttast að við séum að leggja of þung verk einfni á börnum okkar, þroski þarf að vera í samræmi við þau verkefni sem þau fá.“

Björn segir að það sé eitthvað í samhæfingu hugar og handar sem sé mjög dýrmætt.

„Pessar fyrstu niðurstöður sem eru að berast á rannsóknum á samanburði náms í spjaldtölvum og ekki spjaldtölvum benda til þess að til dæmis stærðfræðinám sé betra þegar þú teiknar sjálfur á bláðið en þegar þú laetur tölvuna gera það. Það er ekki hægt að skipta þessum aðferðum umhugsunarlaust út hjá börnum, bara tækninnar vegna.“

#### Skjátími á ábyrgð foreldra

Eitt helsta umræðuefn foreldrasamsfélagsins síðasta árið hefur verið svokallaður skjátími, hvad sé málulegur skjátími í heild, það er að

## SKJÁNOTKUN

segja sá tími sem börn eyða samanlagt fyrir framan rafræna skjái á degi hverjum; sjónvarp, tölvur, símaskjái og svo framvegis.

Rannsóknir sýna að skjátími er langt umfram öll viðmið og það sem ráðlagt hefur verið en það eru þá leiðbeiningar sem koma frá bandarísku barnalæknasamtökunum.

### Engin skjátæki fyrir þau yngstu

„Það má segja að bandarísku barnalæknasamtökun beri höfuð og herðar yfir aðrar stofnunar í pessum málum en samtökun hafa verið vakin og sofin yfir pessari hrófu teknibyltingu.

Pau gáfu út leiðbeiningar árið 2011 sem voru svo endurskoðaðar 2016 en eru strangastar sé litið til yngstu barnanna.

Pau sem eru undir 18 mánaða aldri a ekki að setja fyrir framan skjátæki og byggist það meðal annars á því að hver hálfþíma aukning í skjátíma á dag fyrir þennan aldursþóp þýðir 50 þrósent seinkun í málþókunni.

Mikil áhersla er lögð á að tveggja til fimm ára gómöl børn séu alls ekki ein í skjátækjunum. Án undantekninga þurfa foreldrar að stýra notkuninni, með ströngum tímármónum, og er það miðað við í mestu lagi eina klukkustund á dag.

Petta eru einkum tvennis konar áhrif sú höfum áhyggjur af. Annars vegar áhrif þessarar sjónrænu oförvarnar og svo líka hvaða góðu virki er ýtt í burtu vegna þess að barnið er í skjátækjunum. Til dæmis að æfa sig í samskipum, spjalla eða í leik með foreldrum eða í imyndunarleik þar sem barnið er eitt með leikföngum, skjárnir ryður örðu til vegi.

Vardandi 6-18 ára höppun þá var viðmiðið tveir tímar á dag árið 2011 en um leid og tíminn fer að lengjast meira hefur það fylgni við vaxandi oflyngd, svefnvandamál og geðslagsbreytingar.

Vandin var sá með þennan aldursþóp að þótt samtökun gafu þessar leiðbeiningar ót árið 2011 þá fór enginn eftir þeim. Núna har samtökun því ákvæði að leggja ábyrgðina meira til foreldra og það sem foreldrar þurfa að vaka er að skjátíma sé ekki meiri en barnið polir.“

Að vaka skjátíma barna og unglingsa er stórt verkefni fyrir foreldra, hvað geta þeir haft í huga við það verkefni?

„Mikilvægt er að það séu skjáfrí svæði á heimilini og børnini séu vöktuð og til dæmis er mjög mikilvægt að svefnherbergi sé eitt af þeim svæðum og børn séu ekki með skjái þar inni. Einnig að það séu skjáfrír tímar dagsins, eins og við kvíldverðarbörðið, þar sem allir fara yfir daginn sinn, sé fólk ekki í símanum. Það þarf að eiga í samtali við børnin um samborgaralegar skyldur, vara pau við hætunum á netinu og svo er stærsta vandamálið; það áhrif sem þetta hefur á svefninn, en rann-

### Nokkur einkenni rafræns skjáheilkennis

Heimild  
Victoria L. Dunckley



Pau einkenni sem birtast hjá börnum ef þau fara yfir þolmörk sin í skjátímanum og geðlæknirinn Victoria Dunckley hefur bent að í skrifum sínum eru vel pekt. Dunckley kallar það rafrænt skjáheilkenni þegar børn fara fram yfir þau mörk í skjátækjunum sem þau þola og það kemur niður að liðan þeirra, svefn og hegðun og getur verið forstig að skjáflikn. Hér eru dæmi um einkenni rafræns skjáheilkennis.

sóknir sýna að ekki nema sjó prósent íslenskra unglingsa fá nægjanlegan svefn. Petta slær manni eins og meiriháttar að lýðheilsuvandamál.“

*Heldurdu að foreldrar hafi sofnad á verðinum?*

„Fyrir tveimur árum, þegar ég talði við fólk um þetta, rak það yfirlætti upp stóri augu þegar við fórum að raða um skjátíma. Mér finnst það breytt. Stóri hluti fólkus hefur meðtekið þessa opinberu umraðun og áttar sig á verkefnið; að við þurfum að ramma þetta inni þannig að það séum við sem stjórnun tækninni en ekki hún sem stjórnar okkur. Ég upplifui þetta þannig að við séum að vakna af dvalanum.

Það sér þess líka merki að sálfraðingar Bandaríkjum eru farnir að velta þeim spurningum upp hvort það sé síðorferðislega rétt að nota aðferðir sálfraðinnar til að gera

pessi tæki meira aðlaðandi og alls konar að-ferðir til að örva notkunina. Börn og unglingsar eru aljörgleiga varnaraðar gagnvart þessum aðferðum og í samskipaforritum og í tólvuleikum eru innbyggd atriði sem örva áframhaldandi notkun og það er trúlega það sem gerist þegar skjáflikn verður að vanda-máli; að við fórum að of-

nota verðlaunabraturnar okkar og verðum háð þessari örvinu.“

### Pörf a lýðheilsurannsókn

Stjórnvöldi í Kína, Japan og Suður-Kóreu eru að sögn Björns farin að lita á skjávæðum sem lýðheilsuvandamál og Björn segir mikilvægt að vera vaknandi yfir því að slikt getur gerst hér líka.

„Heilsufarslega er þetta eins og fyrr segir enn verra yfir þa sem eru veikir yfir. Veik-

stuð börnini okkar á BUGL verða enn veikari ef þau missa tökin á skjánottkuninni. Það eru ýmis vandamál sem eru beinar afleidiðingar. Við höfum séð að börn hætta að maeta í skóla því bau vilja frekar vera í tölvunni og það er nokkuð sem við höfum ekki þekkt áður. Þegar hefti pata að því að unglingsar og þa sérfstaklega stulkur séu mikil ó samskiptamiðlumum á nótturnum sem kemur þá niður á svefn og líðan. Vandamál drengjanum liggr frekar í ofnotkun að tölvuleikum.

Nú gefar offitufaraldur á heimsvísu og aukinum líkamspýngið er kannski best rannsakaða afleiðingar að löngum skjátíma.

Maður sprýr sig líka vegna fréttu um til dæmis 52 andlát vagna ofneystu á lyfseðils-skylđum lyfjum á síðasta ári hvad sé að gerast. Skjáflikn getur ytt undir aðra fíkn og þetta er atriði sem að alveg eftir að skoða. Það er mjög margt sem að eftir að rannsaka og ég held að við séum komin á þann stað að það þurfi stóra lýðheilsurannsókn hérleindis að áhrifum skjátíma á börn og unglings.“

### Eins og að setja barn undir stýri

Björn segir að skjátæki gagnvart börnum minni svoltið á þegar billinn kom fyrst á markað. Það var engin búrdartækni, engin öryggisbelti, engir stuðningsar og það kostaði mörög mannslagslíf aður en sú öryggistækni kom í blana.

„Að setja fullkomna spjaldtölvu í fangíð á fimm ára dreng, og leyfa honum að vera þar eftirlitslaus, er svipað og að setja barnið undir stýri. Barnið hefur engar forsendur til að varast hættunar. Þegar hefti þa væri jafnvæl hugmynd að það væru til sérstök tæki fyrir börn.

Ég hafi miklar áhyggjur þegar Fortnite-leikurinn kom og offeldistaleikur eru yfirhöfud mikil áhyggjuefnir þar sem allt um ungir krakkar eru að spila þá. En það er ekki aðeins að huga þurfi að þeim heldur eru einnig svokallaðir fjölsíplaraleikir, Multi Member Online Roleplaying Games. Þeir eru einfaldelega mjög ávanabundið og viðkvæmustu einstaklingarnir að netjast þessum leikjum mjög hratt. Til eru dæmi um börn sem hætta að maeta í skólanum.“

Í starfi sínar hefur Björn oft upplifað hýalparleysi foreldra í erfiðum málum þar sem skjánottkun er komin úr böndumunum en hann segir vandamálið líka vera upplifun barna á skjánottkun foreldra sinnar.

„Eitt að því sem okkur er mjög hugleikid inni á BUGL er tengslamyndun barna og unglingsa en barn getur upplifað sára höfnun ef mamma og pabbi eru alltaf í símanum. Foreldrarnir eru þá ekki til staðar og eru þar að auki slæmar fyrirmynndir. Barninu finnst að það hljóti sjálft að þurfa að vera í snjallteki til að fá þá örvinu í lífinu sem það þarf.“

## Undir smásjá vísinum

**Bandarísk barnalæknasamtakannan í þeirri nýjustu útgefnu viðmiðunarræglum um skjátíma barna segir að það eigi alls ekki að láta börn undir 18-24 mánaða aldrí vera við skjá. Í viðtali við CBS News sagði bandarísk barnagæðlæknirinn Dimitri Christakis að það sem lítlir börn lærðu með spjaldtölvu yfirfærðu þau ekki á raunheim. Það að læra að ráða upp kubbum í appi í iPad gagnaðist þeim ekki til að kubba til dæmis í veruleikanum og um leið færur þau að mis við ákvæðinn þroska sem þau tækju út þar.**

„Ef þú hefur áhyggjur að því að unglingsurinn þinn sé ánetjaður snjallsímanum skaltu hafa í huga að lítlu barnið er í miklu viðkværi stóru gagnvart þessum tæklium,“ sagði Christakis og benti a að ákvæðinn sálfraðihernaður væri í honnum á tækjum og öppnuð þar sem keppt væri að því að láta notendur ekki hætta að nota hlinningi. Ekki væri hægt að benda á eldri tól með sama hætti. Ef folk bent a að fyrir nokkrum áratugum hefur fólk haft áhyggjur að því að unglingsar töluðu of mikil í símanum þá hefði sami verkfræðileir ekki verið að baki tækjunum til að hæna notendur til að leggja tólið aldrei frá sér.

**● Bandarísk sálfraðingurinn Tom Kersting hefur verið öttull talsmaður þess vestanhús að skjátíma barna sé takmáður, gefið út fjölmargar þákur um efnid og fjallað um það í fjölmálium vestanhús. Kersting hefur einkum skoðað tilfinningalegar afleidiðingar fyrir ungennni og bendir a í bók sinni Disconnected að foreldrar spili stóra rullu og þeirra hegðun skipti miklu mál. Foreldrar sem séu sifellt að skoða annarra manna líf á Instagram og**



● Rannsóknir hafa sýnt að þunglyndi og kvíði unglingsa og barna eykst við að vera mikil ó samfélagsmiðlum og þá einkum hjá stúlkum sem nota miðlana einnig meira á þessum aldrum. Kersting bendir a að áður en samfélagsmiðlар komu til sögunnar hafi børn verið ómeðvitaðri um hvernig líf annarra var í samanburði við þeirra. Þau voru ekki sifellt með aðsíslag sunnarfri annarra fyrir augunum eða partíum sem aðrir voru í en ekki þau. Þó vissulega hafi fólk borið sig saman hafi folk ekki haft myndir til að skoða aftur og velta sér upp úr og ekki verið minnt jafn-rækilega a að aðrir hefðu það betra en þau.

# „Maður festist í símanum“

Fjórir unglingsar, fjórtán og fimmtíð ára, hafa sínar skoðanir á tölvunotkun, samfélagsmiðlum og skjáfíkn.

**Arnfríður, Jakob, Auður og Hilmir** settust niður og ræddu málin.

Í ljós kom að stelpurnar eru meira á samfélagsmiðlum en strákarnir í tölvuleikjum.

**P**au eru hvert úr sínu hverfinu krakkarnir fjórir sem mættir eru til þess að ræða nái sem varða tölvunotkun unglings og afleðingar þess. Auður Bjarnadóttir (2003) er í Valhúsaskóla, Arnfríður Helgadóttir (2003) í Hördúvallaskóla, Hilmir Ásberg Björnsson (2004) í Garðaskóla, og Jakob Ragnar S. Sigurðsson (2004) er í Hlíðaskóla.

Hvað teljð þið að þið eyðið miklum tíma fyrir framan skjá á virkum díggum? Óg hvað er það aðallega, tólvun, símann eða sjónvarpið?

**Arnfríður** Það er aðallega símann hjá mér. Það er hægt að sjá í símanum hvað maður eyði miklum tíma í að horfa á símann. Meðaltallega er rúmlega tveir tímar á dag. En auðvitað notar maður símann í allt en ég eyði samt alveg miklum tíma á samfélagsmiðlum. En ég er ekki í tölvuleikjum.

**Jakob** Óg er eiginlega aldrei í símanum en eyði þremur, fjórum tínum á dag í tölvunni. Óg nota mest spjaldtölvuna og tölvuna. Í tölvunni en ég mest í tölvuleikjum.

**Auður** Óg nota mest tölvuna mína, og þá aðallega til að horfa á þátt. Óg held að ég eyði svona þremur til fjórum tínum á dag.

**Hilmir** Óg er bæði í símanum og tölvunni. Í tölvunni er ég í FIFA og Fortnite. Aðallega Fortnite. Það fer eftir dögum hvað ég er mikil að spila, en oft um einn og hálfan til two tíma á dag.

**Arnfríður** Ef maður hefur ekkert að gera fer maður bara í símann.

Hvað samfélagsmiðla notið þið mest?

**Jakob** Óg nota ekki samfélagsmiðla, mér finnst það pirrandi. Ég horfi frekar á YouTube. Stundum fólk ég á hvernig maður verði í tölvuleikjum en líka fræðsluefni. Ég hef mikinn áhuga á risaeðlum og náttúrufraði þannig að ég horfi stundum á heimildamyntri.

**Arnfríður** Óg nota mest Snapchat og Instagram. Ég nota Snapchat til að hafa samskipti við vini mína. Ég er á Facebook en nota það aðallega til að sjá viðburði.

**Hilmir** Óg er á Facebook en það er bara gamalt fólk að „follow“ mig. Fjölskyldan.

Annars nota ég Snapchat og Instagram.

**Auður** Óg nota langmest Instagram og líka Snapchat en ég tala mikil að vini mína á Messenger.

**Jakob** Óg nota eitt sem heitir Discord en það er líka notað í sambandi við tölvuleiki. Það er svipað og Skype. Maður talar við vini sína þegar maður spilar tölvuleiki.

**Hilmir** Já, ég fer aldrei í tölvuna nema ég sé að spila við einhverja.

**Jakob** Pegar ég spilaði Fortnite spilaði ég kannski af mikil. Ég var eiginlega kominn með leiða á því.

Finnst ykkur þið vera háð skjánum? Gætu þið verið víku án símans og tölvu?

**Hilmir** Ég gæti það alveg en það væri all- veg glatað.

**Jakob** Ég gæti það alveg, ég myndi þá bara lesa einhverjar þær. En það er þægilegt að hafa þetta, og geta gúgglað.

**Arnfríður** Ef ég gleymi símanum heima hugsa ég að sé kannski einhver að



Morgunblaðið/Ásdís

Arnfríður, Jakob, Auður og Hilmir tóku þátt í umræðum um tölvunotkun unglings. Ekkert þeirra segist haldið skjá- eða tölvuleikjafíkn en óll þekkjá þau krakka sem eyða flestum frístundum í tölvunni. Oftast eru það þá drengir sem festast í tölvuleikjum, að þeirra mati.

hringja í mig, eða senda skilaboð. Ég er alltaf með símann.

**Auður** Ef ég er ekki með símann verð ég svo stressuð. Eins og það sé einhver sem þuri að nái í mig.

**Jakob** Petta er auðvitað öryggistæki.

**Hilmir** Það er heldur ekkert lesa fleiri þær en þið væruð ekki með síma?

**Hilmir** Nei.

**Jakob** Já, ég myndi ábyggilega lesa aðeins meira. En ástæðan fyrir því að ég er ekki með Snapchat og allt það er að mér finnst erfitt að halda einbeitingu þegar símann er alltaf að pípa.

**Auður** Ef ég er að gera heimavinnuna sleekk ég á símanum. Það er miklu þægilegra.

**Hilmir** Reglur á ykkur heimilum vardandi tölvunotkun?

**Jakob** Já mér er það bannað eftir klukkan átta og þá spilum við oft, lesum eða gerum heimavinnuna. Mamma og pappi tölzuðu sig saman að hafa regluna svona. Ég þarf líka að fara eftir þessum reglum af því að ég á yngri systkini og það gengur jafnt yfir alla.

**Arnfríður** Það eru ekki miklar reglur hjá mómmu; ég er heldur ekkert svo mikil í tölvunum. Ég tek ábyrgð að því sjálf. Pabbi segir við mig að vera ekki af mikil í símanum áður en ég fer að sofa.

**Auður** Það eru engar reglur, þau treysta mér til þess að ráða þessu sjálf.

**Hilmir** Ég slekk yfirleitt á tölvunni svona tíu, hálfelstu á virkum dögum en tólf eða eitt um helgar. Mamma segir þá að svö lengi sem einnimumnar séu góðar þá sé þetta í lagi.

**Hverning** eru reglurnar í ykkar skólum?

**Megið** Þið vera með síma í tínum?

**Hilmir** Nei, nema að kennarinn leyfi.

**Auður** Það fer samt alveg eftir kennurum, sumir leyfa að hafa þá uppi á bordinu.

**Arnfríður** Við erum alltaf með símana á

bordunum en sumir kennarar biðja um að við setjum þá niður.

**Jakob** Oftast vilja eldri kennarar að maður setji þá í vasann.

**Arnfríður** Það er eiginlega ofugt hjá mér.

Yngri kennararnir eru strangari en þeim eldri er alveg sama.

**Finnið** þið fyrir andlegum eða likamlegum breytingum ef þið eruð af lengi í tölvunni?

**Jakob** Ekkert svakalega. Mest likamlega.

Manni verður illi að augum og stundum verður mér kalt á puttunum þegar ég nota lyklaborð miðið. Eða stífur í öskunum. Svö finnst maður alveg orðið smá þírraður ef maður tapar oft í leik.

**Hilmir** Já, sammála. Maður getur orðið þírraður og reiður, eins og flestir.

**En þið, stelpur, finnið þið fyrir einhverju?**

**Auður** Ég veit ekki hvort það sé út af símanum en stundum líður mér eins og að augun verði viðkvæmari fyrir ljósí.

**Finnst ykkur eitthvað slæmt vardandi ykkar tölvunotkun?**

**Arnfríður** Mér finnst stundum þegar maður er að horfa á videó í símanum þá kemur alltaf nýtt og nýtt og maður festist í símanum. Þott það sé kannski mjög óspennandi videó. Þá finnst manni petta svo mikil tímaeyðla. Maður fattar stundum ekki hvað tímamín liður hratt.

**Jakob** Um helgar hef ég stundum spilað töluvert lengur en í fjóra tíma.

**Hilmir** Já, á kvöldin um helgar spilar maður oft lengi.

**Hverning** haldið að þetta verði í framtíðinni, hjá ykkar unglungum?

**Hilmir** Ég hef enga hugmynd.

**Arnfríður** Annaðhvort verður petta miklu meira eða svipað. Það eru margir í dag að gera rannsóknir um tölvufíkn, þannig að mögulega verður það ekki meira en í dag.

**Hvaða ráð mynduð þið gefa vinum ykkar sem væru háðir skjánum?**

**Jakob** Að reyna að finna eitthvað annað að gera. Fara út að spila fótbalta.

**Arnfríður** Ég myndi biðja þá að koma út að gera eitthvað og segja þeim að það sé hægt að gera eitthvað betra við tímann.