

Barn og unge er tilgjengelige hele tiden

Barn og unge er mer tilgjengelig enn før. De fleste har både datamaskin og smarttelefon. Flesteparten går med telefonen på seg hele tiden, og har brukere på flere sosiale medier, som for eksempel Facebook, Instagram, Twitter og Snapchat. I dagens samfunn kan man ta kontakt med andre mennesker ved bare ett tastetrykk. Selv om denne tilgjengeligheten høres bare positivt ut, kommer det å være tilgjengelig hele tiden med noen konsekvenser også.

Det som er positivt med det å være tilgjengelig er at man lettere får med seg arrangementer og planer. Det er lettere å spørre om noen vil finne på noe, og du vil få svar ganske fort. Før i tiden måtte man sitte å vente på at andre skulle ringe tilbake. Når det er lettere å kontakte folk for å legge planer, kan det også bli lettere å inkludere flere i planene og dermed forebygge ensomhet. En annen fordel er det at man holder kontakten med venner man kanskje ikke ser så ofte. Du kan snakke med dem på telefon og sende dem en melding på Facebook, og føle at du er med personen, selv om man egentlig ikke er det.

Tall fra Trygg Bruk-undersøkelsen 2008 viser at norske ungdommer bruker nesten 7 timer på ulike medier. Her er ikke mobilen regnet med. Dette er jo store deler av dagen, som burde blitt brukt på andre ting også. Det at man er så tilgjengelig hele tiden henger også sammen med det at ungdommer og barn sitter mer stille enn før. Tiden vi bruker på sosiale medier, kunne vi brukt på fornuftige ting, som lekser, trening og sosiale sammenkomster. Når mediebruken går utover evnen til å bygge gode relasjoner, til å være til stede i andre menneskers liv, bør man stoppe opp og spørre seg om det er dette man ønsker å bruke så store deler av ungdomstiden sin til. Når man er tilgjengelig hele tiden, venter man på meldinger og varsler, og dette skaper stress. Denne stressen går utover konsentrasjonen, både på skolen og hjemme. Flere ungdommer ligger også med telefonen utover natten, og dermed får de ikke nok søvn. Søvn er utrolig viktig for tenåringer.