

# DEN ÄNGSLIGA GENERATIONEN

fri tanke

Hur överbeskyddande föräldrar  
och skärmberoende skapar en  
epidemi av psykisk ohälsa

Översättning: Daniel Helsing

JONATHAN  
HAIDT

# Innehåll

Förord.....	9
Inledning: Att växa upp på Mars .....	13
DEL I. EN TIDVATTENVÅG	
I. En svallvåg av lidande.....	33
DEL II. BAKGRUNDEN. DEN LEKBASERADE BARNDOMENS FALL	
2. Vad barn behöver göra under barndomen .....	63
3. Upptäckarbeteende och behovet av riskfylld lek.....	83
4. Puberteten och det blockerade inträdet i vuxenlivet.....	113
DEL III. DEN STORA OMKOPPLINGEN. DEN TELEFONBASERADE BARNDOMENS UPPKOMST	
5. De fyra grundläggande skadorna.....	133
6. Varför sociala medier skadar flickor mer än pojkar.....	163
7. Vad händer med pojkarna? .....	195
8. Andlig upphöjelse och förnedring.....	223
DEL IV. KOLLEKTIV HANDLING FÖR EN SUNDARE BARNDOM	
9. Att förbereda kollektiv handling.....	247
10. Vad stater och techbolag kan göra nu .....	253
11. Vad skolor kan göra nu.....	273
12. Vad föräldrar kan göra nu.....	293
Avslutning: För barndomen tillbaka till jorden .....	313
Tack.....	321
Litteraturförteckning .....	325
Noter.....	365

*Till lärarna och rektorerna vid P.S. 3, Lab Middle School, Baruch Middle School och Brooklyn Technical High School, som har vigt sina liv åt att få barn, inklusive mina, att blomstra.*

## Förord till den svenska upplagan

NÄR TELEFONEN, RADION och televisionen introducerades varnades det för dess negativa effekter. Särskilt radiolyssnandet påstods kunna ge upphov till hjärnskador.

Nu varnas det för att barn och ungdomar blir skadade av digitala media. Är det igen fråga om invändningar mot teknikutvecklingens nymodigheter? Nej, det som skett sedan omkring år 2010 med introduktion av nya mediaplattformar och sociala media är av en helt annan dignitet enligt den amerikanske socialpsykologen Jonathan Haidt, författaren till den här boken. Han menar att det kan leda till felkopplingar av hjärnans nätverk, vilket i sin tur är en bidragande orsak till neuropsykologiska störningar särskilt hos generation Z, det vill säga de som är födda efter år 2005.

Att förbjuda digitalisering av förskolan, införa mobilförbud i skolan och begränsa barns skärmtittande hemma anses inte bara gammaldags utan påstås också leda till att den digitala utvecklingen särskilt av artificiell intelligens bromsas och vårt land hamnar på efterkälken. Men att gå tillbaka i utvecklingen är faktiskt inte fel. Industrialiseringen ledde till alltmer stillasittande, men nu skall alla motionera mer och leva som förr när vi promenerade, cyklade och använde händerna mer. Att hävda att man skall prata mer direkt med varann och inte via mobil, leka på riktigt i stället för med datorspel, läsa högt för barn och helst använda pappersböcker kan inte avfärdas som reaktionärt.

Och varför skall vi inte använda hjärnan i första hand i stället för Google och dylikt?

Hjärnan konsumerar kanske en tusendel så mycket energi som en dator för att utföra samma slags tankeprocess, såsom att spela schack. Stora datahallar planeras att byggas vilka kräver enorma energibehov. Hjärnan klarar sin aktivitet med den energi som behövs för att en 40

watts (470 lumen) lampa skall lysa. Att begränsa barns skärmtittande borde inte vara mer anmärkningsvärt än att kräva att de rör sig mer och servera dem lagad mat istället för processad föda.

Men många föräldrar känner sig idag bekymrade över att de inte lyckas reducera sina barns skärmberoende. De får ständigt höra nyheter i media om de negativa effekterna av barns skärmtittande. De utsätts också för olika påbud från experter, myndigheter och till och med av skolministern. Just därför är Jonathan Haidts bok så viktig. Han redogör för hur han och hans hustru själva har haft problem med sina egna barns skärmtittande. De menar att det inte är helt fel att låta sina barn titta på plattan, exempelvis när man ägnar sig åt olika hushållsgöromål. Han kan också acceptera att även mycket små barn kan få kommunicera exempelvis med sina mor- och farföräldrar via digitala tjänster som FaceTime eller Zoom.

Haidt redogör för problemen på ett resonerande sätt som inte är svart eller vitt. Huvudbudskapet är helt klart att om skärmanvändningen inte begränsas hos generation Z, så kommer deras hjärnätverk att omorganiseras och förekomsten av neuropsykologiska funktionshinder öka. Haidt anser att generationen som växte upp efter millennieskiftet har blivit särskilt beroende av sociala media och annat skärmtittande. Det gäller också millenniegenerationen som är födda 1981–1992, men de kanske inte har blivit lika drabbade av de negativa konsekvenserna. För det är just före puberteten som hjärnan är som mest känslig varvid nervnätverken organiseras och omorganiseras mycket beroende på yttre påverkan. Därefter avtar bildningen av synapser och nervbanorna blir mer etablerade och mindre flexibla. Det innebär också att man förvärvar sin kulturella identitet särskilt mellan 9–14 år. Det har nämligen visat sig att japanska barn, som vistades i USA just under den åldern, kände sig mer som amerikaner än japaner, jämfört med de som varit där före eller efter de åren.

Barns skärmberoende ökade från och med år 2010 då något av en tsunamivåg av skärmbaserade aktiviteter vällde in med smarttelefoner och surfplattor, som gav tillgång till YouTube, Letterboxd, QQ, Quora, Telegram, WhatsApp, Signal, LINE, Snapchat, Pinterest, Viber, Reddit,

Discord, TikTok, Microsoft Teams och olika slags wikis. Dessa sajter upptar idag en stor del av många barns och ungdomars vakna tid. Detta har enligt Haidt i hög grad bidragit till att depressioner ökat från ca 12 procent till 30 procent hos flickor och från 5 till 10 procent hos pojkar mellan åren 2010–2020 i USA. Bland collegestudenter har ångestbesvär ökat från 10 till 25 procent; ADHD från 4 till 7 procent; anorexi från 2 till 4 procent. Självskadebeteende har fördubblats hos flickor, men ej ökat hos pojkar i lika hög grad. Liknande resultat har setts i Kanada, Australien och Storbritannien. Även data från Norden finns redovisad. Här har psykisk stress fördubblats hos flickor (från ca 10 till 20 procent) och ökat med 50 procent hos pojkar (från ca 5 till 7,5 procent). Det har påtalats att vi i Sverige, i motsats till i USA, inte ser någon ökning av självmord men självskadebeteende har ökat drastiskt bland svenska flickor.

Den psykiska ohälsan hos unga tonårsflickor ökade parallellt från år 2010 i såväl de anglosaxiska länderna som i Norden, vilket talar för att den är relaterad till introduktionen av smarttelefoner och surfplattor. Det är också möjligt att den redan tidigare ökande psykiska ohälsan hos barn förstärktes av digitaliseringen.

Den påtagliga ökningen av anorexi och andra ätstörningar är svår att förklara på annat sätt än att särskilt flickor översköjs av skönhetsideal förmedlade av digitala media, vilket försämrar deras kroppsuppfattning och självkänsla. Dessutom får de konstant kommentarer om sina egna utseenden genom likar eller avsaknad av dessa.

Haidt påtalar särskilt digitala medias undanträngningseffekter av leken. Han menar att den är av mycket stor betydelse för barns sociala utveckling. Att klättra i såväl träd som ställningar på lekplatser och ramla medför att barnet lär sig bedöma risker. Att brottas och slåss utan redskap lär barnet att förstå vad våld innebär. Det finns vissa indikationer att de många skolskjutningarna som sker framförallt i USA kan bero på att förövarna inte fått leka tillräckligt utan mest har tittat på digitala våldsscener.

Haidt framför fyra fundamentala reformer för att åstadkomma en hälsosammare barndom i den digitala världen vi nu lever i:

1. Barn bör inte få tillgång till smarttelefoner innan de nått högstadiet. Därremot kan de få använda mobiltelefoner för vanliga samtal med föräldrar och kamrater men utan uppkoppling till internet.
2. De bör inte heller ha tillgång till sociala media förrän i 16-årsåldern.
3. Skolan bör vara helt mobilfri. Även på högskolor och universitet bör mobilanvändning ej tillåtas under föreläsningar och seminarier. Skoldatorer måste naturligtvis kunna utnyttjas, men bara för kunskapsinhämtning.
4. Uppmuntra fri lek och stimulera barns självständighet.
5. Dessa råd, som jag här har anpassat till svenska förhållanden, bör vara ganska lätta att genomföra och inte märkvärdigare än att vi hindrar barn från att röka och dricka alkohol.

*Hugo Lagercrantz*

Professor emeritus vid Karolinska Institutet och  
f.d. överläkare vid Astrid Lindgrens barnsjukhus.

## Att växa upp på Mars

ANTA ATT NÄR ditt första barn fyllde tio år valde en visionär miljar­där, som du aldrig har träffat, ut henne att delta i den första perma­nenta mänskliga bosättningen på Mars. Det var hennes akademiska prestationer – tillsammans med en analys av hennes genom, vilket du inte minns att du gav samtycke till – som säkrade henne en plats. Utan din vetskap hade hon själv anmält sig till uppdraget eftersom hon älskar yttre rymden. Dessutom har alla hennes vänner anmält sig. Hon bönfaller dig om att låta henne åka.

Innan du säger nej går du med på att lära dig mer om projektet. Du får reda på att anledningen till att de rekryterar barn är att barn anpassar sig bättre till de ovanliga förhållandena på Mars än vuxna, i synnerhet den låga gravitationen. Om barn genomgår puberteten och den därmed sammanhängande tillväxtspurt­en på Mars kommer deras kroppar att vara anpassade till miljön där på ett permanent sätt, till skillnad från bosättare som kommer dit som vuxna. Så är det åtminstone i teorin. Det är oklart om barn som anpassat sig till Mars kan återvända till jorden.

Du hittar andra anledningar att oroa dig. Först och främst strål­ningen. Jordens flora och fauna har utvecklats under den skyddande magnetosfären, som blockerar eller avleder det mesta av solvinden, de flesta av de kosmiska strålarna och de andra strömmarna av skadliga partiklar som bombarderar vår planet. På Mars finns inget sådant skydd, så många fler joner än på jorden skulle genomborra DNA:t i din dotters celler. Projektets planerare har byggt skyddande sköldar för Marsbosättningen som grundar sig på studier av vuxna astronau­ter, och de har en något ökad risk att drabbas av cancer efter att ha tillbringat ett år i rymden.<sup>1</sup> Men risken som barnen utsätter sig för är



ännu större eftersom deras celler utvecklas och diversifieras snabbare och skulle drabbas av värre cellskador. Tog planerarna hänsyn till detta? Forskade de om barnsäkerhet över huvud taget? Såvitt du kan se: nej.

Och sedan har vi gravitationen. Under årtusenden har evolutionen optimerat strukturen hos levande varelser för att frodas i gravitationen på vår specifika planet. Från födseln och framåt utvecklas varje varelses ben, leder, muskler och kardiovaskulära system som svar på den oföränderliga och enkelriktade dragningskraften mot jordens mittpunkt. Att avlägsna denna ständiga kraft påverkar våra kroppar på ett djupgående sätt. Muskler hos vuxna astronauter som befinner sig i rymdens tyngdlöshet månader i sträck blir svagare, och deras bontäthet minskar. Deras kroppsvätskor ansamlas på platser de inte borde, såsom i ögonhålorna, vilket utövar tryck på ögongloberna och förändrar deras form.<sup>2</sup> Det finns förstås gravitation på Mars, men den är bara 38 procent av jordens. Barn som växer upp i Mars låggravitationsmiljö skulle löpa större risk att utveckla skador på sina skelett, i sina hjärtan, på sina ögon och hjärnor. Tog planerarna hänsyn till denna sårbarhet hos barn? Såvitt du kan se: nej.

Så: skulle du låta henne åka?

Naturligtvis inte. Du inser att det är en helt galen idé att skicka barn till Mars för att kanske aldrig återvända till jorden. Varför skulle någon förälder gå med på det? Företaget bakom projektet strävar efter att göra anspråk på Mars innan något konkurrerande företag gör det. Företagets ledare verkar inte veta något om barns utveckling och verkar inte bry sig om deras säkerhet. Och än värre: företaget kräver inte att barnen uppvisar något bevis på att de har sina föräldrars tillstånd. Så länge barnet klickar i en ruta som säger att hon har fått föräldrarnas tillstånd kan hon skjutas iväg till Mars.

Inget företag skulle någonsin kunna ta våra barn och utsätta dem för fara utan vårt samtycke. Gjorde de det skulle de behöva ställas till svars. Eller hur?

Runt millennieskiftet skapade teknikföretag på USA:s västkust en uppsättning världsförändrande produkter som utnyttjade det snabbt växande internet. Det fanns en allmän känsla av teknikoptimism; dessa produkter gjorde livet enklare, roligare och mer produktivt. Några av produkterna hjälpte människor att nå varandra och kommunicera, och det verkade därför troligt att dessa produkter skulle innebära en välsignelse för fler och fler framväxande demokratier. Strax efter järnridåns fall kändes det som att en ny era var på väg. Grundarna av dessa företag hyllades som hjältar, genier och globala välgörare; likt Prometheus medförde de gåvor från gudarna till mänskligheten.

Men teknikindustrin förändrade inte bara livet för vuxna människor. Den började också transformera livet för barn. Barn och ungdomar hade tittat mycket på TV sedan 1950-talet, men de nya teknologierna var mer bärbara, personliga och engagerande än allt som hade kommit innan. Föräldrarna upptäckte denna sanning tidigt, vilket även jag gjorde när min tvååriga son 2008 lärde sig bemästra pek- och svepgränssnittet på min första iPhone. Till många föräldrars lättnad kunde en smart telefon eller surfplatta hålla barnen glada, engagerade och tysta timmar i sträck. Var detta riskfritt? Ingen visste, men eftersom alla andra gjorde det bara antog alla att det måste vara okej.

Trots det hade företagen i princip inte forskat alls om de psykologiska hälsoeffekterna av dessa produkter på barn och ungdomar, och de delade inte med sig av den data de hade till forskare som studerade dessa hälsoeffekter. När de ställdes inför växande bevis på att deras produkter skadade unga människor var den huvudsakliga strategin att förneka, att förvirra och skapa PR-kampanjer.<sup>3</sup> Företag som strävade efter att maximera »engagemang« genom att använda psykologiska knep för att bibehålla unga människors uppmärksamhet var de värsta förövarna. De fångade barn under sårbara utvecklingsstadier, medan deras hjärnor snabbt kopplades om som svar på inkommande stimulering. Bland dessa företag återfanns sociala medieföretag, som orsakade mest skada på flickor, och datorspelsföretag och porrsajter, som i första hand fångade in

pojkar i sina nät.<sup>4</sup> Genom att designa en strid ström av beroendeframkallande innehåll, som nådde barnens ögon och öron via skärmar, och genom att ersätta fysisk lek och ansikte-mot-ansikte-socialisering med skärmbaserad dito, har dessa företag omformat barndomen och förändrat den mänskliga utvecklingen i en nästan ofattbar skala. Den mest intensiva fasen av denna omdaningsprocess inträffade mellan 2010 och 2015, även om historien jag kommer att berätta inleds med uppkomsten av rädda och överbeskyddande föräldraskap på 1980-talet och sedan fortsätter under covid-19-pandemin till idag.

Vilka juridiska begränsningar har vi hittills infört för dessa teknikföretag? I USA, som har satt normen för de flesta andra länder, är det huvudsakliga förbudet Children's Online Privacy Protection Act (COPPA), som antogs 1998. Lagen kräver att barn under 13 år får föräldrarnas tillåtelse innan de kan skriva ett avtal med ett företag (användarvillkoren) och ge bort sina data, och några av sina rättigheter, när de öppnar ett konto. I praktiken fastställdes härigenom åldern för »internetvuxenhet« till 13 år, av skäl som hade lite att göra med barns säkerhet eller psykiska hälsa.<sup>5</sup> Men lagens formulering kräver inte att företagen verifierar åldrar; så länge ett barn klickar i en ruta med en försäkran om att hon är tillräckligt gammal (eller anger ett falskt födelsedatum) kan hon besöka nästan vilka sidor som helst på internet utan sina föräldrars vetskap eller samtycke. Faktum är att 40 procent av de amerikanska barnen under 13 år har skapat Instagramkonton, men det har inte skett någon uppdatering av de federala lagarna sedan 1998.<sup>6</sup> (Storbritannien, å andra sidan, har tagit några inledande steg, liksom några amerikanska delstater.)<sup>7</sup>

Några av dessa företag betar sig som tobaks- och vejpingsindustrin, som utvecklade sina produkter för att vara starkt beroendeframkallande och sedan kringgick lagar som begränsade marknadsföring till minderåriga. Vi kan också dra paralleller med oljebolagen som kämpade mot förbudet av bensin som innehöll bly. Under mitten av 1900-talet började bevisen hopa sig att de hundratusentals ton bly som varje år släpptes ut i atmosfären, enbart i USA, påverkade hjärnans utveckling hos tiotals miljoner barn, försämrade deras kognitiva ut-

veckling och ökade antisocialt beteende. Ändå fortsatte oljebolagen att producera, marknadsföra och sälja produkten.<sup>8</sup>

Självklart finns det en enorm skillnad mellan de stora sociala medieföretagen idag och exempelvis tobaksbolagen från mitten av 1900-talet: sociala medieföretag skapar produkter som vuxna har nytta av, som hjälper dem att hitta information, jobb, vänner, kärlek och sex; som gör shopping och politisk organisering mer effektivt; och som gör livet enklare på tusen sätt. De flesta av oss skulle gladeligen leva i en värld utan tobak, men sociala medier är mycket mer värdefulla, hjälpsamma och till och med älskade av många vuxna. Vissa vuxna har problem med beroende av sociala medier och andra onlineaktiviteter, men precis som med tobak, alkohol eller spel låter vi dem vanligtvis fatta egna beslut om användning.

Detsamma gäller inte för minderåriga. Medan de delar av hjärnan som söker belöning mognar tidigare är frontalloben – som är avgörande för självkontroll, uppskjuten belöning och motstånd mot frestelser – inte fullt utvecklad förrän i mitten av tjugårsåldern, och förpubertala barn är särskilt sårbara under denna utvecklingsfas. När de inträder i puberteten är de ofta socialt osäkra, påverkas lätt av grupptryck och lockas av aktiviteter som verkar erbjuda social bekräftelse. Vi låter inte förpubertala barn köpa tobak eller alkohol. De får inte spela på kasinon. Kostnaderna för att använda sociala medier är särskilt höga för tonåringar jämfört med vuxna, medan fördelarna är minimala. Låt barn växa upp på jorden först, innan vi skickar dem till Mars.

I denna bok beskriver jag vad som hände med generationen som föddes efter 1995, som går under namnet gen Z, generationen som följer efter millenniegenerationen (född 1981 till 1995).<sup>9</sup> Vissa marknadsförare säger att gen Z slutar med födelseåret 2010 eller så, och föreslår namnet gen Alpha för barnen som föds efter det, men jag tror inte att gen Z – den ängsliga generationen – kommer att ha ett slutdatum förrän vi förändrar de barndomsförutsättningar som gör unga människor så ängsliga.<sup>10</sup>

Tack vare socialpsykologen Jean Twenges banbrytande arbete vet vi att det som får generationer att skilja sig åt går bortom de händelser de upplever som barn (såsom krig och ekonomiska kriser) och inkluderar förändringar i de teknologier som används (radio, sedan TV, persondatorer, internet, iPhone).<sup>11</sup> De äldsta medlemmarna av gen Z trädde in i puberteten runt 2009, när flera teknologiska trender sammanföll: den snabba spridningen av bredband med hög hastighet under 2000-talet, lanseringen av iPhone 2007 och den nya eran av hyperviraliserade sociala medier. Det sistnämnda drog igång 2009 med ankomsten av »gilla«- och »retweet« (eller »dela«)-knapparna, som transformerade den sociala dynamiken i den onlinevärlden. Före 2009 användes sociala medier mest som ett sätt att hålla kontakt med sina vänner. Eftersom de hade färre omedelbara och återkommande feedbackfunktioner genererade de mycket mindre av den giftighet vi ser idag.<sup>12</sup>

En fjärde trend började bara några år senare, och den drabbade flickor mycket hårdare än pojkar: den ökade tendensen att lägga upp bilder på sig själv, efter att smarttelefonen fick framåtvända kameror (2010) och Facebook köpte Instagram (2012), vilket gjorde att det mediet ökade i popularitet. Antalet ungdomar som lägger upp noggrant utvalda foton och videor av sina liv för sina kamrater och främlingar ökade drastiskt – inte bara för att se andra, utan också för att döma dem.

Gen Z blev den första generationen i historien som genomgick puberteten med en portal i fickan som drog dem bort från människorna i sin närhet, in i ett alternativt universum som var spännande, beroendeframkallande, instabilt och – som jag kommer att visa – olämpligt för barn och ungdomar. Att lyckas socialt i detta universum förutsatte att de ständigt ägnade en stor del av sitt medvetande åt att hantera det som blev deras identitet på nätet. Detta var nu nödvändigt för att bli accepterad av kamraterna – vilket är livsnödvändigt för ungdomar – och för att undvika att bli utskämda online – ungdomens värsta mardröm. Gen Z-tonåringar lockades att spendera flera timmar varje dag med att scrolla igenom glänsande och lyckliga inlägg från vänner, bekanta och avlägsna influencers. De tittade på allt större

mängder användargenererade videor och strömmad underhållning, som erbjöds dem via autoplay och algoritmer som hade designats för att hålla kvar dem online så länge som möjligt. De tillbringade mycket mindre tid med att leka med, prata med, röra vid eller ens ha ögonkontakt med sina vänner och familjemedlemmar, vilket minskade deras deltagande i kroppsliga sociala beteenden, något som är väsentligt för lyckad mänsklig utveckling.

Medlemmarna i gen Z är, med andra ord, försökskaniner för ett radikalt nytt sätt att växa upp som befinner sig långt bort från de verkliga interaktionerna i små samhällen där människor har utvecklats evolutionärt. Vi kan kalla experimentet »Den stora omkopplingen av barndomen«. Det är som om de blev den första generationen att växa upp på Mars.

Den stora omkopplingen handlar inte bara om förändringar i de teknologier som formar barns livsvärld och hjärnor. Det var en annan sak som hände också: det välmenande men katastrofala skiftet mot att överbeskydda barn och begränsa deras självständighet i den verkliga världen. Barn behöver mycket fri lek för att frodas. Det är ett imperativ som är uppenbart hos alla däggdjursarter. De små utmaningar och bakslag som sker under leken är som en vaccinering som förbereder barn på att möta mycket större utmaningar senare i livet. Men av olika historiska och sociologiska skäl började fri lek minska på 1980-talet, och nedgången accelererade på 1990-talet. Vuxna i USA, Storbritannien och Kanada började i allt större utsträckning anta att om de någonsin lät ett barn gå ut utan tillsyn skulle barnet attrahera kidnappare och sexförbrytare. Öövervakad utomhuslek minskade i takt med att persondatorer blev allt vanligare och det blev allt mer lockande att tillbringa fritiden i de digitala världarna.<sup>13</sup>

Jag föreslår att vi ser slutet av 1980-talet som början på övergången från en »lekbaserad barndom« till en »telefonbaserad barndom«, en övergång som inte fullbordades förrän mitten av 2010-talet, när de flesta ungdomar fick en egen smart telefon. Jag använder »telefonbaserad« i bred bemärkelse för att inkludera alla internetanslutna personliga elektroniska prylar som kom att fylla de ungas tid, inklusive

bärbara datorer, surfplattor, internetanslutna spelkonsoler och, viktigast av allt, smarta telefoner med miljontals appar.

När jag talar om en lekbaserad eller telefonbaserad »barndom« använder jag också denna term i en bred bemärkelse. Jag inkluderar både barn och ungdomar (istället för att behöva skriva ut »telefonbaserad barndom och ungdom«). Utvecklingspsykologer markerar ofta övergången mellan barndom och ungdom som pubertetens början, men eftersom puberteten inträffar vid olika tidpunkter för olika barn, och eftersom den har förskjutits till yngre åldrar under de senaste decennierna, är det inte längre korrekt att likställa ungdomsåren med tonåren.<sup>14</sup> Så här kommer åldrar att kategoriseras i denna bok:

- Barn: 0 till 12.
- Ungdomar: 10 till 20.
- Tonåringar: 13 till 19.
- Minderåriga: Alla som är under 18. Ibland kommer jag också att använda ordet »barn«, eftersom det låter mindre formellt och tekniskt än »minderåriga«.

Överlappningen mellan barn och ungdomar är avsiktlig: barn som är mellan 10 till 12 år gamla befinner sig mellan barndom och ungdom, och av den anledningen kallas de ofta för »twens«. (Denna period är också känd som tidig ungdom.) De är lika lekfulla som yngre barn, men de börjar utveckla ungdomars sociala och psykologiska komplexitet.

När övergången från lekbaserad till telefonbaserad barndom fortskred var många barn och ungdomar väldigt glada över att stanna inomhus och spela online, men i processen förlorade de exponeringen för de slags utmanande fysiska och sociala erfarenheter som alla unga däggdjur behöver i syfte att utveckla grundläggande färdigheter, övervinna sina medfödda barndomsrädslor och förbereda sig på att inte förlita sig lika mycket på sina föräldrar. Virtuella interaktioner med kamrater kompenserar inte fullt ut för dessa förlorade erfarenheter. Dessutom upptäckte barn vars lektid och sociala liv flyttade online att de befann sig mer och mer i vuxna rum; de konsumerade vuxen-