Digitalisaation vaikutus lasten ja nuorten aivoterveyteen

Tulevaisuusvaliokunta

3.12.2024

Lastensuojelun Keskusliitto
Armfeltintie 1, 00150 Helsinki
toimisto@lskl.fi | www.lskl.fi
Puh. 050 411 2380

- Lastensuojelun Keskusliitto on mukana Aivoliiton koordinoimassa **Kansallisessa aivoterveysohjelmassa** tukemassa lasten ja nuorten hyvinvointia.
- Kansallisen aivoterveysohjelman tavoitteena on **inhimillisesti kestävä, aivoterveyttä tukeva yhteiskunta**.
- Yhtenä kulmana työskentelyssä on ollut digitalisaation, ja erityisesti älylaitteiden käytön vaikutukset lasten ja nuorten aivoterveyteen.



Lue lisää:
https://www.aivoliitto.fi/kansallinenaivoterveysohjelma/tavoitteet/ikaryhmat/lasten-ja-nuorten-aivoterveys/

LASTENSUOJELUN KESKUSLIITTO

Ihmisen aivot kehittyvät aina 25-ikävuoteen saakka. Sillä, miten aivoja käytetään noina vuosina, on tärkeä merkitys lapsen ja nuoren kokonaiskehitykselle, oppimiselle ja ajattelun kehittymiselle – koko hyvinvoinnille.

Lasten ja nuorten itsesäätelytaidot ovat vasta kehittymässä, joten vastuuta siitä missä määrin he viettävät aikaa erilaisilla laitteilla ei voi jättää yksin heille. **He tarvitsevat aikuisten tukea ja ohjausta, ja esimerkkiä!**

Jotta aikuiset voivat tukea lapsia, tulee heillä olla myös **ymmärrystä siitä, miten lapset ja nuoret laitteita käyttävät ja mitä merkityksiä** eri sovelluksilla ym. heille on.

LASTENSUOJELUN KESKUSLIITTO

Hyvinvointi ja aivoterveys on kokonaisuus

Aivoterveys on kokonaisuus , johon liittyvät monet asiat:

- Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio
- Säännöllinen liikkuminen
- Riittävä uni
- Joukkoon kuulumisen tunne
- Turvallisuus

→ Tasapainoinen arki
→ Oikea aika ja paikka älylaitteiden käytölle



LASTENSUOJELUN KESKUSLIITTO

Aivojen biologiset juuret ja oppimisen mekanismit pysyvät samana vaikka kaikki muu on muuttunut

- Aivot oppivat toistamalla ja harjoittelemalla. Se vaatii **pitkäjänteisyyttä** ja mielihyvän viivästyttämistä.
- Älypuhelimien käyttö opettaa aivot haluamaan nopeaa mielihyvää. Aivot oppivat toimimaan **impulsiivisesti**.
- Pitkäkestoiseen, harkintaa ja ajattelua vaativaan tiedonkäsittelyyn tarvittavat hermosoluyhteydet karsiutuvat käytön puutteessa.

Lähde: Nina Sajaniemi, neuropsykologi, kasvatustieteen professori

Digitaaliset taidot, kuten myös sometaidot vaativat opettelua

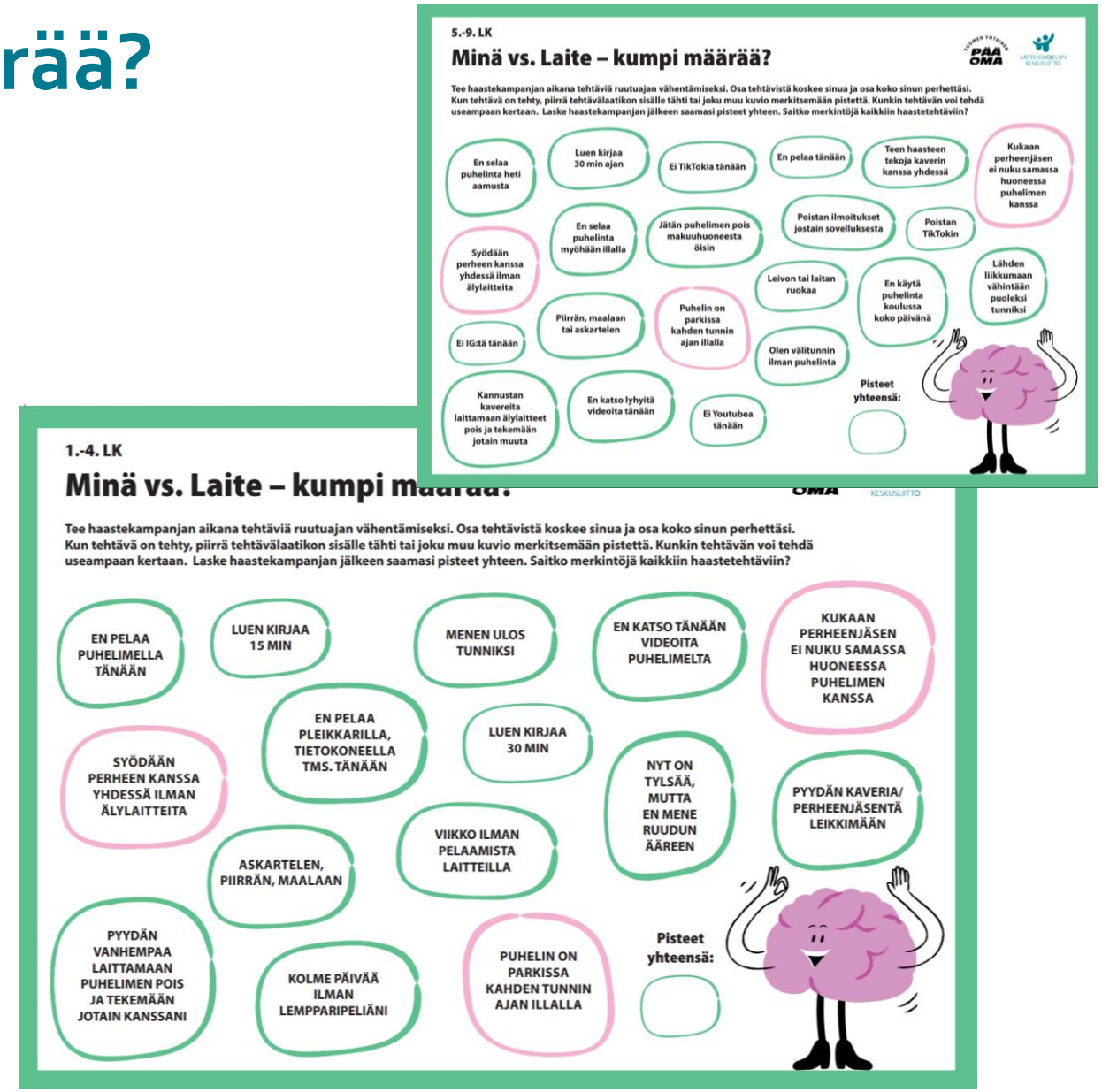
- **Digitaalisten taitojen harjoittelu on tärkeä taito**, joiden opettamisessa erityisesti kouluilla on tärkeä rooli.
  - Koulun rooli korostuu erityisesti tilanteissa, joissa lapsen tai nuoren vanhemmat eivät välttämättä pysty tukemaan lapsia ja nuoria digitaalisten laitteiden turvallisessa käytössä
- Tarvitaan keskustelua siitä, **mikä on digitaalisten laitteiden rooli osana opetusta ja mihin päätös niiden käytöstä perustuu**. Käytön tulee aina perustua pedagogiseen harkintaan huomioiden myös muun muassa lasten ja nuorten iän.
- **Lapset tarvitsevat tukea ja opastusta** siinä, miten he käyttävät mm. **sosiaalista mediaa** ja miten he siellä toimivat
  - Ikärajat ja niiden merkitys
  - Turvallisuuteen liittyvät kysymykset
  - Tasapaino laitteiden ja ns. muun elämän välillä

Tarvitaan tekoja monella eri tasolla

LASTENSUOJELUN KESKUSLIITTO

Minä vs. laite – kumpi määrää?

Toteutimme haastekampanjan, jossa haastoimme opettajat ja muun henkilökunnan, oppilaat sekä vanhemmat ja muut huoltajat pohtimaan omaa älylaitteiden käyttöään sekä tekemään yhdessä tekoja ruutuajan vähentämiseksi.



LASTENSUOJELUN KESKUSLIITTO

www.lskl.fi

Vanhempien palautteita

”Lainsäädäntöä tarvitaan, auttakaa päättäjät!”

”Vanhemmat ovat lopulta aika voimattomia, kun kännykät kuuluvat niin elimellisesti lasten elämään ja ovat myös tärkeä osa sosiaalista kanssakäymistä. Koulussa kielto olisi mahdollinen toteuttaa ja antaisi lapsille useita tunteja aikaa oikeassa maailmassa ja auttaisi heitä hahmottamaan sen hyvät ja kiinnostavat puolet vs. some yms.”

”Toivoisin, että koulun vanhempainilloissa keskusteltaisiin ruutuajasta ja Suomen ja pelien ikärajoista ja niiden noudattamisesta. Ärsyttää kun lapsen kaverit saavat pelata pelejä ja käyttää somea, johon itse en anna lapseni osallistua, koska noudatamme ikärajoja”

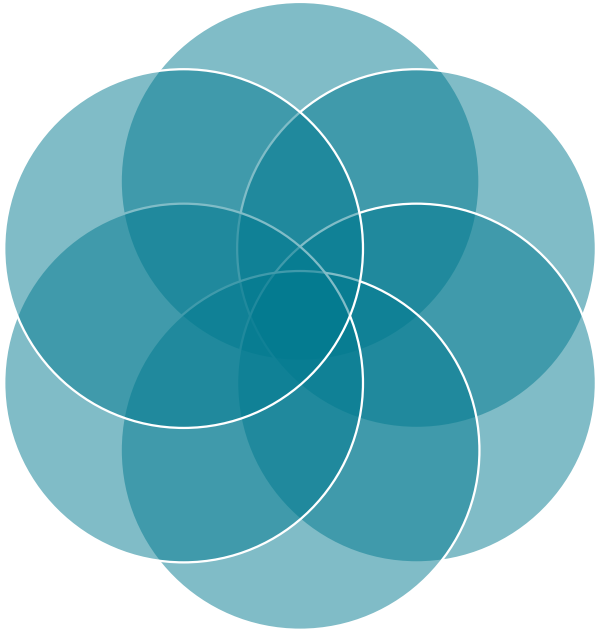
..älylaite on meille kieliopintoja, yhteys vanhempiin kun ahistaa, tiedotuskanava, ja hupia ja faktaa. Iltoihin ehkä rajausta, että miten musiikki ja äänikirjat hoidettaisiin iltaisin ilman älylaitetta...

Vanhempien palautetta Minä vs.laite –haastekampanjasta

Lasten ja nuorten palautteita

”Oli helppo keksiä kavereiden kanssa ideoita.”

”Ei ehtinyt. Halusin osallistua, mutta ysiluokka on rankkaa ja aikaa ei oo. Mutta siis hyvä idea, olisin osallistunut, mutta ei ollut vaan energiaa”



”Yllättävän helppoa. Jotkin asiat olivat kuitenkin muita vaikeampia.”

”Ei mitään tiktokin tai ig:n poistamisia kiitos. Ei tuollaisissa ole mitään järkeä, muuten haasteet pääosin hyviä.”

”Osa tehtävistä oli sellaisia että tein me mutta osaa en edes yrittänyt tehdä. Ruutuaikani kuitenkin laski yli kahdella tunnilla ja aion tästedes yrittää pitää sen nyt noin 3-5h!”

”Antakaa meidän elää omaa elämäämme ilman mitään rajoituksia tai tällaisia haasteita!”

LASTENSUOJELUN KESKUSLIITTO

Lasten ja nuorten palautetta Minä vs.laite –haastekampanjasta

Kansalliset suositukset; Näyttöön perustuvia suosituksia lasten, nuorten ja huoltajien älypuhelimien käytölle ("Pilotti" Lappeenrannan kaupunki ja Aivoliitto)

- Alle 2-vuotiaille ei suositella älylaitteita lainkaan.
- Pienen lapsen ollessa hereillä myös aikuisten on syytä välttää älypuhelimen käyttöä.
- Pienten lasten kiukkua rauhoitetaan muilla keinoilla kuin älylaitteilla.
- 2–6-vuotiaille suositellaan ruutuaikaa korkeintaan 1 tunti päivässä ja sisällön tulisi olla lapsen ikätasolle sopivaa.
- Nukkumaan mennään ilman älypuhelinta.
- Koko perheen älypuhelimet kootaan illalla yhteiseen puhelinparkkiin, jolloin vanhemmat toimivat lapsilleen esimerkkinä. Puhelimet ladataan valvotusti päiväsaikaan.
- Älypuhelimet laitetaan pois näkyvistä, kun tehdään läksyjä tai ollaan perheen tai kavereiden kanssa.
- Älypuhelimen hankintaa lapsille on syytä lykätä ainakin yläkouluikään ja some-alustojen käyttöä 15–16-vuoden ikään.
- Nuoret ja aikuisetkin viettävät älypuhelimilla korkeintaan 2–3 tuntia päivässä.
- Myös älypuhelimen toistuvaa avaamista on syytä välttää, sillä jatkuvat keskeytykset kuormittavat aivoja.
- Vanhemmat osoittavat omalla käyttäytymisellään suhtautumista älypuhelimeen.
- Kun ollaan yhdessä, ollaan ilman puhelimia.

Suositusten laatijat

Nina Sajaniemi
neuropsykologi
kasvatustieteen professori

Silja Kosola
yleislääketieteen erikoislääkäri
nuorisolääketieteen dosentti,
Helsingin yliopisto
tutkimusjohtaja,
Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

Yhteistyössä

Lappeenrannan kaupunki
yhdessä vanhempainyhdistysten, lasten ja nuorten kanssa

Kansallinen aivoterveysohjelma
Markku Holmi, Tarja Keltto

Yhteenvetoa

- Tavoitteena **tasapainoinen ja aivoterveyttä tukeva arki**, johon mahtuu riittävästi aikaa myös mm. liikkumiselle, unelle sekä yhdessäololle ja oppimiselle ilman laitteita.
- Lappeenrannassa käyttöönotetut suositukset digilaitteiden ikätasoiselle käytölle voisivat antaa pohjan **kansallisille suosituksille**
  - Huomio ruutuaikaan, mutta myös siihen , mitä lapset ja nuoret laitteilla tekevät.
- Lasten ja nuorten itsesäätelytaidot ovat vasta kehittymässä, joten **vastuuta siitä missä määrin lapset viettävät aikaa erilaisilla laitteilla ei voi jättää yksin heille**. Vastuu on aikuisilla
  - Kouluterveyskyselyn (2023) mukaan useampi kuin joka kolmas tytöistä (34–41 %) ja noin joka viides pojista (21–23 %) oli yrittänyt viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ollut onnistunut siinä.
- Lapsia ja nuoria on syytä **tukea vaihtoehtoiseen tekemiseen** ja lasten ja nuorten ympäristöt tulisi suunnitella tukemaan tätä
- **Lapsia ja nuoria on kuultava** teemasta
- Perheitä/vanhempia on tuettava lasten digilaitteiden/somen ikätasoisessa käyttämisessä. **Koululla on merkittävä rooli suunnannäyttäjänä**, koska kaikissa perheissä ei ole samanlaista osaamista tai voimavaroja lasten ohjaamiseen

Kiitos!

Lisätietoja antavat
Kaisu Muuronen, kaisu.muuronen@lskl.fi
Laura Nila, laura.nila@lskl.fi

LASTENSUOJELUN
KESKUSLIITTO