Jari Sinkkonen, LT, lastenpsykiatrian dosentti

DIGITALISAATION HYÖTYJÄ JA HAITTOJA

Hyödyistä:

Netti tarjoaa melkein loputtomat mahdollisuudet hakea tietoa kiinnostavista asioista. Älykäs nuori saattaa tietää käsittämättömän määrän detaljeja vaikkapa Normandian maihinnoususta tai avaruudentutkimuksesta, vaikka koulusivistyksessä voi olla suuria puutteita.

Pelaaminen on miltei välttämättömyys tietyn ikäisten poikien maailmassa – muuten ”putoaa kelkasta”. Se yhdistää ja kokoaa saman ikäisiä poikia pelaamaan. Joskus se on yksinäiselle ja eristäytyvälle pojalle ainoa tapa olla yhteydessä ikätovereihin. – Ja kyllä – pelaaminen on hauskaa ja rentouttavaa, eikä kohtuullisessa pelaamisessa ole sinänsä mitään pahaa.

Ymmärrettävästi silmän ja käden yhteistoiminta paranee – miten muuten voisi ollakaan, jos koneella kuluu jopa tuntikausia päivässä. Jotkut liikunta-aiheiset pelit ovat lisänneet kiinnostusta liikkumiseen ja kunnon kohottamiseen. ”Kultakutri-hypoteesin” mukaan on tärkeää löytää kohta, jossa lapsi/nuori viettää digimaailmassa sopivan pitkiä aikoja, ts. maailma ei ole vieras, mutta se ei nielaise nuorta kokonaan.

Haitoista:

Suurin ongelma on kenties siinä, että digitaalinen maailma on tullut perheiden elämään niin nopeasti, että vanhemmat kokevat voimattomuutta ja riittämättömyyttä suhteessa omiin lapsiinsa. Heille syntyy harhakäsitys siitä, että omat lapset ovat luisuneet heidän kasvatuksellisesta otteestaan ja ovat heitä ”fiksumpia” ja kypsempiä. Tämä ei pidä paikkaansa.

Kehityksen huimaava nopeus on johtanut siihen, että vanhemmat eivät pysty ammentamaan kasvatuksessaan omista kokemuksistaan, koska digimaailma oli aivan toisenlainen ainoastaan parikymmentä vuotta sitten. Tästä syystä pelaamisen ja somemaailmaan uppoutumisen rajoittaminen on hankalaa.

Jonathan Haidt on puhunut ”puhelinlapsuudesta”: puhelin on monen lapsen ja varsinkin nuoren yläraajan jatke. Sitä täytyy selata jatkuvasti. Busseissa alakouluikäiset pojat ovat kaiken aikaa kännykällä, eikä peliä voi keskeyttää edes kadun ylittämisen ajaksi. Pelit ovat äärettömän koukuttavia, ja vaikka viikoittainen peliaika olisi maltillinen, mieli askartelee peliteemoissa koko ajan. Poikien keskustelut rajoittuvat usein pelaamiseen ja sen haasteisiin.

Pelit tuottavat stressiä ja johtavat helposti turhautumiseen. Ne lisäävät tutkitusti makeannälkää, passivoivat, ja haittaavat yöunta. Kun saman pelikoneen ääressä on useita lapsia tai nuoria, huomio kohdistuu peliin, eikä keskinäiseen vuorovaikutukseen. Aitojen toverisuhteiden kannalta kasvokkain tapahtuva kanssakäyminen olisi ensiarvoisen tärkeää.

Nuoret tytöt käyttävät runsaasti sosiaalista mediaa. Se on voi toki olla perusteltua yhteydenpitoa ystävysten kesken, mutta sitoo helposti lähettämään ja vastaanottamaan lukemattomia turhia viestejä, jotka keskeyttävät pitkäjänteisen ajattelun ja toiminnan.

Erikoisen vahingollista on, että vaiheessa, jossa nuori rakentaa omaa identiteettiään, se tapahtuu ulkoa ohjautuvasti ja perustuu sosiaalisessa mediassa saatuihin tykkäyksiin tai niiden puuttumiseen. Nuori odottaa somesta myönteistä palautetta ja pettyy, kun ei saa sitä.

Yhteenvetoa:

Sekä digipelaaminen että runsas somen käyttö ovat yhteydessä haitallisiin riippuvuuksiin. ADHD-diagnoosien huima lisääntyminen on todennäköisesti yhteydessä siihen, että lapsen ja nuoren keskittyminen katkeaa kaiken aikaa. Digitaalisuuden lisäämisen nimeen on vannottu, mutta suomalaislasten ja –nuorten kouluosaaminen on heikentynyt merkittävästi.

On viitteitä siitä, että nuorten tyttöjen ahdistuneisuus ja masennus ovat yhteydessä runsaaseen somen käyttöön. Opettajat raportoivat pahenevista väkivaltaongelmista kouluissa. Mikä mahtaa olla väkivaltaisten pelien osuus tähän ilmiöön?

Johtopäätöksenä on, että muutoksen täytyy lähteä perheistä. On katsottava, mitä muuta lapsen tai nuoren elämään kuuluu, miten hän käyttää vapaa-aikansa, ja keiden kanssa hän liikkuu. Kaikkialta kantautuu viestejä siitä, että vanhempien on yhä vaikeampaa rajoittaa lastensa käytöstä ja edesottamuksia. Ristiriitatilanteissa he asettuvat puolustamaan selvästi väärin tehnyttä lastaan.

Vanhempien kasvatustehtävää tukee asiallinen tieto digimaailman riskeistä ja haitoista. Sama koskee yleisiä koulua koskevia rajoituksia kännyköiden käytöstä.