Näyttöön perustuvia suosituksia lasten, nuorten ja huoltajien älypuhelimien käytölle

I Suositukset on esitetty mahdollisimman tiiviissä muodossa. Tutkimusviitteet on koottu suositusten jälkeen listaksi.

- Alle 2-vuotiaille ei suositella älylaitteita lainkaan. Pienen lapsen ollessa hereillä myös aikuisten on syytä välttää älypuhelimen käyttöä. Tämä turvaa lapsen kielellisen, motorisen ja sosiaalisen kasvun.

- Pienten lasten kiukkua rauhoitetaan muilla keinoilla kuin älylaitteilla. Kun aikuinen sanoittaa lapsen suuria tunteita ja lohduttaa häntä, lapsi oppii vähitellen tulemaan toimeen hankalienkin tunteiden kanssa. Älylaitteiden käyttö rauhoittamisessa lisää lasten myöhempien käytösongelmien riskiä.

- Nukkumaan mennään ilman älypuhelinta. Perinteinen herätyskello turvaa rauhallisemman unen. Koko perheen älypuhelimet kootaan illalla samaan latauspisteeseen, jolloin vanhemmat toimivat lapsilleen esimerkkinä. Poikkeukset perustellaan lapsille.

- Älypuhelimet laitetaan pois näkyvistä, kun tehdään läksyjä tai ollaan perheen tai kavereiden kanssa. Pelkkä puhelimen läsnäolo vaikeuttaa keskittymistä ja vuorovaikutusta.

- Älypuhelimen hankintaa lapsille on syytä lykätä ainakin yläkouluikään ja some-alustojen käyttöä 15-16-vuoden ikään. Lasten aivojen kehityksessä on havaittavissa herkkyyskausia, jolloin tiettyjen taitojen oppiminen on helpompaa kuin muulloin. Sosiaalisten taitojen ja identiteetin kehityksen kannalta ikävuodet 9–15 ovat keskeisiä.

- Nuoret ja aikuisetkin viettävät älypuhelimilla korkeintaan 2-3 tuntia päivässä. Tätä suuremmat käyttömäärät voivat lisätä ja pahentaa mielenterveysongelmia. Suuret käyttömäärät syrjäyttävät muita tärkeitä toimintoja elämässä. Myös älypuhelimen toistuvaa avaamista on syytä välttää, sillä jatkuvat keskeytykset kuormittavat aivoja.

- Vanhempien esimerkki on tärkeä. Vanhemmat osoittavat omalla käyttäytymisellään suhtautumista älypuhelimeen. Kun ollaan yhdessä, ollaan ilman puhelimia.

II Lapsen ja nuoren aivojen kehitys

- Aivojen kehitys on monivaiheinen tapahtumasarja, joka alkaa sikiöajasta ja jatkuu aikuisuuteen. Päätöksenteosta, tunnesäätelystä ja toiminnanohjauksesta vastaavat etuotsalohkojen alueet kehittyvät hitaasti ja saavuttavat neurobiologisen kypsyyden vasta

noin 25 vuoden iässä. Lapsuuden ja nuoruuden aikana tapahtuva aivojen johdattaminen luo perustan aikuisiän sosiaalisille, kognitiivisille ja emotionaalisille taidoille. Aivoja kannattaa oppia käyttämään kasvavaa elämänhallintaa vahvistavalla tavalla – lapset ja nuoret tarvitsevat tässä aikuisten tukea.

- Aivot odottavat kokemuksia. Terve kehitys edellyttää moniaistisia kokemuksia, runsaasti vapaata leikkiä ja fyysistä toimintaa tosimaailmassa. Älylaitteilla vietetty aika vähentää näihin käytettävissä olevaa kiinnostusta ja aikaa.

- Aivot oppivat toistamalla ja harjoittelemalla. Se vaatii pitkäjäteisyyttä ja mielihyvän viivästyttämistä. Älypuhelimien käyttö opettaa aivot haluamaan nopeaa mielihyvää. Aivot oppivat toimimaan impulsiivisesti. Pitkäkestoiseen, harkintaa ja ajattelua vaativaan tiedonkäsittelyyn tarvittavat hermosoluyhteydet ovat vaarassa karsiutua. Kannusta lastasi/nuortasi tekemään samaa asiaa pitäjänteisesti.

- Lukeminen on ravintoa aivoille. Itsekseen lukeminen ja lapselle ääneen lukeminen vahvistaa hermosoluverkkojen välistä yhteistoimintaa erityisesti kielellistä informaatiota käsittelevillä aivokuoren alueilla.

- Aivot tarvitsevat erityisesti sosiaalisia kokemuksia kehittyäkseen terveesti. Älypuhelimen käyttö vähentää tosielämän ruumiillistuneita sosiaalisia kokemuksia. Virtuaalimaailmassa tapahtuva sosiaalinen vuorovaikutus heikentää tunneviestien tunnistamista ja virittäytymistä tunnepitoiseen vuorovaikutukseen. Sosiaaliset taidot heikkenevät ja kyky myötätuntoon vähenee.

- Varhainen murrosikä (ikävuodet 9–13) on voimakasta aivojen uudelleen johdottamisen aikaa. Käyttämättömien hermosolujen karsiminen ja uusien yhteyksien vahvistuminen on silloin erittäin voimakasta. Kokemukset ohjaavat tätä prosessia. Älypuhelimen käyttö vähentää mielenkiintoa tosielämän aivojen kehitystä vahvistavia kokemuksia kohtaan.

- Murrosiässä aivot ovat tavallista alttiimmat stressitekijöille. Sosiaalisessa mediassa vietetty aika lisää hallitsemattoman stressin määrää, kuormittaa aivoja ja lisää sosiaalista ahdistusta. Sosiaalisen median käyttö pitäisi kieltää alle 16-vuotiailta.

- Riittävä ja hyvälaatuinen uni on välttämätöntä aivoterveydelle. Älylaitteiden käyttö nukkumaan mennessä vähentää tarvittavan unen määrää ja heikentää sen laatua.

- Aivot kaipaavat taukoja ja aikaa palautua. Jatkuva informaatiokuorma on aivoille myrkkyä.

III Tutkimusviitteet

1. Anderson, J. E. (2023). The teenage brain: under construction. *Issues L. & Med.*, *38*, 107.
2. Cadenas-Sanchez C ym. Healthier minds in fitter bodies: a systematic review and meta-analysis of the association between physical fitness and mental health in youth. Sports Medicine 2021;51:2571-2605.
3. Cheng C ym. Prevalence of social media addiction across 32 nations: meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. Addictive Behaviour 2021;117:106845.
4. Dahlgren A ym. Screen time and physical activity in children and adolescents aged 10-15 years. PLoS ONE 2021;16:e0254255.
5. Haidt J. The anxious generation. Penguin Press 2024
6. Hutton, J. S., Piotrowski, J. T., Bagot, K., Blumberg, F., Canli, T., Chein, J., ... & Potenza, M. N. (2024). Digital Media and Developing Brains: Concerns and Opportunities. *Current Addiction Reports*, *11*(2), 287-298.
7. Kosola S ym. Associations of excessive internet use, sleep duration and physical activity with school absences: a cross-sectional, population-based study of adolescents in years 8 and 9. Archives of Disease in Childhood 2024;109:570-575.
8. Kosola S ym. Smartphone use and well-being of adolescent girls: a population-based study. Archives of Disease in Childhood 2024;109:576-581.
9. Montag C ym. Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. International Journal of Environmental Research and Public Health 2019;16:2612.
10. Orben A, Blakemore SJ. How social media affects teen mental health: a missing link. Nature 2023;614:410-412.
11. McDaniel BT, Radesky JS. Technoference: parent distraction with technology and associations with child behavior problems. Child Development 2018;1:100-109.
12. Munzer TG ym. Greater mobile device-prompted phone pickups are associated with daily parent stress. Acta Paediatrica 2024;8:1868-1875.
13. Mustonen R ym. Parental linguistic support in a home environment is associated with language development of preschool-aged children. Acta Paediatrica 2024;8:1852-1859.
14. Nelson, C. A., Frankeberger, J., & Chambers, C. D. (2024). An Introduction to the HEALthy Brain and Child Development (HBCD) Study. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 101441.
15. Radesky JS ym. Longitudinal associations between use of mobile devices for calming and emotional reactivity and executive functioning in children aged 3 to 5 years. JAMA Pediatrics 2023;1:62-70.
16. Riehm KE ym. Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. JAMA Psychiatry 2019;12:1266-1273.
17. Rodriguez-Ayllon M ym. Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. Sports Medicine 2019;49:1383-1410.
18. Salmela-Aro K ym. The dark side of internet use: two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents. Journal of Youth and Adolescence 2017;46:343-357.

19. Sampasa-Kanyinga H ym. Social media use, school connectedness, and academic performance among adolescents. Journal of Primary Prevention 2019;40:189-211.
20. Schwartz D ym. Distinct modalities of electronic communication and school adjustment. Journal of Youth and Adolescence 2019;48:1452-1468.
21. Song, K., Zhang, J. L., Zhou, N., Fu, Y., Zou, B., Xu, L. X., ... & Zhang, J. T. (2023). Youth screen media activity patterns and associations with behavioral developmental measures and resting-state brain functional connectivity. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *62*(9), 1051-1063.
22. Uncapher MR ym. Media multitasking and cognitive, psychological, neural, and learning differences. Pediatrics 2017;140:562-566.
23. Viner RM ym. Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. Lancet Child and Adolescent Health 2019;3:685-696.