

Itsenäisyyden juhlavuoden lastensäätiö sr.

Lausunto

Asia: THL/4665/4.00.00/2025 Digitaalisten laitteiden vapaa-ajan käytön suositukset 0-13-vuotiaille

29.10.2025

Lausunnonantajan lausunto

1. Digitaalisten laitteiden käytön suositukset 0-5 -vuotiaille

Vastaa väittämään ”suositukset ovat tarkoituksenmukaisia”:

Täysin eri mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Ei samaa eikä eri mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Täysin samaa mieltä

Minkälaisia mahdollisia konkreettisia muutoksia ehdotatte suosituksiin?

Pienten lasten ruutuaikaa koskevassa johdantotekstissä olisi hyvä olla maininta vanhemman omasta ruutuajasta sekä siitä, että mobiililaitteita ei tulisi käyttää lapsen rauhoittamisen tai lohdutuksen välineenä. Nyt tämä tulee vasta ”vanhempi otathan nämä huomioon” -osiossa.

Perinataaliaika, eli lapsen 1 000 ensimmäistä päivää, on erityisen herkkää aikaa lapsen kehityksen kannalta. Suositukset 0-2-vuotiaille voisivat sisältää lisäksi suosituksia, joissa vanhempia suositellaan kiinnittämään erityistä huomiota omaan älylaitteiden käyttöön vauvan ja taaperon seurassa.

Tutkimuksista tiedetään, että vanhempien mediankäyttö vaikuttaa lapsen emotionaaliseen kehitykseen ja voi heikentää lapsen säätelykykyä (Nabi & Wolfers, 2022). Vanhemman mobiililaitteiden käyttö on yhteydessä vanhemman ja vauvan katsekontaktin laatuun, joka heijastuu turvalliseen kiintymyssuhteeseen ja lapsen sosiaaliseen kehitykseen (Raudaskoski ym. 2017).

On hyvä, että suosituksissa on pyritty esimerkein kertomaan, mikä on suositusten kattamaa ruutuaikaa, ja mikä ei (esim. äänikirja). Käytännössä laitteiden ja sovellusten käytössä ollaan monesti kuitenkin harmaalla alueella. Esimerkit vanhenevat nopeasti, kun kyseessä on digitaaliset alustat ja sosiaalinen media, joten esimerkkien tulisi olla riittävän ajattomia, mutta kuitenkin konkreettisia. Lisäksi olisi hyvä jo etukäteen varmistaa, että suosituksia päivitetään aika ajoin.

Mitä pienemmistä lapsista on kyse, sitä helpompaa on antaa tarkkoja aikasuosituksia. Vanhempien tukemiseksi voisi kuitenkin korostaa, että tarkat aikarajat eivät aina toimi kaikissa tilanteissa, vaan keskeistä on digitaalisen sisällön laatu eikä määrä. Esimerkiksi vahingollisen tai ikätasolle sopimattoman sisällön

seuraaminen muutaman minuutin ajan voi olla haitallisempaa kuin opetuksellisen ja vuorovaikutusta tukevan sisällön seuraaminen pidempäänkin. Tämä näkökulma olisi tärkeää tuoda suosituksissa esiin.

2. Digitaalisten laitteiden käytön suositukset 6–13-vuotiaille

Vastaa väittämään ”suositukset ovat tarkoituksenmukaisia”:

Täysin eri mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Ei samaa eikä eri mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Täysin samaa mieltä

Minkälaisia mahdollisia konkreettisia muutoksia ehdotatte suosituksiin?

Sisällön rajoituksissa olisi hyvä mainita sosiaalisen median ikärajat, joita tulisi noudattaa.

3. Digitaalisten laitteiden käytön suositukset 6–13-vuotiaille

Lapset oma puhelimen hankinta:

Vastaa väittämään ”suositukset ovat tarkoituksenmukaisia”:

Täysin eri mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Ei samaa eikä eri mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Täysin samaa mieltä

Minkälaisia mahdollisia konkreettisia muutoksia ehdotatte suosituksiin

Suosituksessa olisi hyödyllistä erotella vielä selkeämmin älypuhelin vs. laitteet, joista ei ole pääsyä internetiin ja sosiaaliseen mediaan: puhelin, kellopuhelin, tai tulevaisuudessa jokin muu vastaava laite, jolla voi soittaa ja lähettää tekstiviestejä.

4. Digitaalisten laitteiden käytön suositukset 6–13-vuotiaille

Sisällön rajoitukset

Vastaa väittämään ”suositukset ovat tarkoituksenmukaisia”:

Täysin eri mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Ei samaa mieltä eikä eri mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Täysin samaa mieltä

Minkälaisia mahdollisia konkreettisia muutoksia ehdotatte suosituksiin?

Suosituksukset kohdistuvat yleisempiin nyt käytössä oleviin digilaitteisiin ja sovelluksiin, mutta ne voivat kehittyä vauhdilla. Suosituksiin tarvitaan riittävän tiheä päivitys/tarkistus ja eteenpäin katsova ote, jotta ne eivät vanhene hetkessä. Suosituksissa voisi huomioida jo nyt vahvemmin tekoälyn, jolle lapset voivat pian altistua uusien tavoin ja välinein, kun se integroituu osaksi lasten ja nuorten käyttämiä tai ulottuvilla olevia laitteita ja sovelluksia. Se voi tapahtua huomaamatta, kuten kehitys sosiaalisen median kanavissa ja algoritmeissa.

Suosittelussa digitaalisten laitteiden käytössä ja esimerkeissä voisi huomioida sen, että nykykuorten käytössä fyysinen ja virtuaalinen vuorovaikutus kavereiden/sukulaisten kanssa yhdistyy, ja ruudun välityksellä tehdään yhdessä erilaisia asioita fyysisesti eri paikoissa.

5. Tietoa vanhemmille ja perheille lasten digitaalisten laitteiden käytön tueksi

Vastaa väittämään ”suositukset ovat tarkoituksenmukaisia”:

Täysin eri mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Ei samaa eikä eri mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Täysin samaa mieltä

Minkälaisia mahdollisia konkreettisia muutoksia ehdotatte suosituksiin

Vanhempien omaan digilaitteiden käyttöön liittyen olisi mallioppimisen lisäksi hyvä tuoda myös lapsen ja vanhemman vuorovaikutukseen liittyviä näkökulmia ja suosituksia.

Perustuen kliiniseen kokemukseen lasten ja vanhempien kanssa voidaan todeta, että ruutuaika ja erityisesti sen lopettaminen voivat usein johtaa lasten ja vanhempien välisiin konflikteihin. Tutkimustulokset tukevat tätä havaintoa: Hiniker ym. (2016) osoittavat, että siirtyminen pois ruuduilta on usein vanhemmille haastavaa, ja lapsen turhautuminen voi johtaa riitatilanteisiin, erityisesti kun ruutuja käytetään vanhemman itsenäisten toimintojen mahdollistamiseksi. Vastaavasti Francis ym. (2021) raportoivat, että varhaisnuorten ja vanhempien välisissä keskusteluissa ruutuaika ja siihen liittyvät säännöt voivat synnyttää ristiriitoja, jotka heijastavat kehityksellistä jännitettä autonomian tavoittelun ja vanhempien auktoriteetin välillä.

On tärkeää huomioida, että vaikka suositusten tarkoitus on hyvä ja kannatettava yleisellä tasolla, ne voivat myös kuormittaa perheitä, joissa on jo muita stressitekijöitä. Suositusten tulisi tukea vanhempia joustavasti ja ymmärtävästi, eikä lisätä syyllisyyden tunnetta. Perheiden arjen kannalta keskeistä on, että siirtymätilanteisiin ruutuajoista pois suuntautuviissa hetkissä on olemassa selkeät, joustavat pelisäännöt, avoin vuoropuhelu ja lapsen autonomian huomioiminen.

Francis, K., Scholten, H., Granic, I., Loughheed, J., & Hollenstein, T. (2021). Insights about screen-use conflict from discussions between mothers and pre-adolescents: a thematic analysis. *International journal of environmental research and public health*, 18(9), 4686.

Hiniker, A., Suh, H., Cao, S., & Kientz, J. A. (2016, May). Screen time tantrums: How families manage screen media experiences for toddlers and preschoolers. In Proceedings of the 2016 CHI conference on human factors in computing systems (pp. 648–660).

6. Mitä pidätte keskeisimpinä näkökulmina suositusten toimeenpanossa?

Suositukset ovat tarpeellisia ja perusteltuja ja ne antavat vanhemmille kollektiivista tukea ja selkänjojaa lasten ja nuorten hyvinvoinnin varmistamiseksi digitaalisessa ajassa. Suositusten myötä vanhemmille, huoltajilla ja muilla aikuisilla on mahdollisuus tietoon perustuen esimerkiksi perustella lapselle tai nuorelle digilaitteiden käytön rajaamista. Lapsen tai nuoren ohjaaminen ja rajoittaminen asettaa myös vanhemmuudelle tehtäviä, jotka todennäköisesti ovat arjessa usein toistuvia ja vaativat johdonmukaisuutta. Vanhempien sekä yksilöllinen että kollektiivinen tukeminen tässä tehtävässä on ensiarvoisen tärkeää.

Suosituksen toimeenpanossa on kuitenkin syytä huomioida, että ne ovat aina lapset ja nuoret yhteenvetäviä, keskiarvoisia, mutta todellisuudessa lasten ja nuorten yksilölliset vaihtelut ovat merkittäviä. Esimerkiksi neuropsykiatrisesti oireilevalle lapselle ruutuaika voi olla eri kuin itsesäätelyltään etevästi kehittyneelle. Ruutuajan "adaptointi" tai räätälöiminen on joissain tapauksissa väistämätöntä (esim. mahdollinen lapsen hoitotaho osaa neuvoa suositusten "yli"). Oikein käytettyinä digilaitteet ja -ympäristöt voivat avata uusia mahdollisuuksia lasten ja nuorten osallisuudelle ja toimijuudelle erityisesti silloin, kun kasvokkainen vuorovaikutus tai osallistuminen ei ole mahdollista.

Suosituksen toimeenpanossa on olennaista tunnettuuden vahvistaminen eri tavoin sekä monikanavaisesti että visuaalisin materiaalein (vrt. ruokaympyrät neuvoloissa, kouluissa ym.) Suositusten toimeenpanon tueksi tarvitaan jatkuvaa dialogia eri toimijoiden, vanhempien, lasten ja nuorten kanssa suositusten käytännön toteuttamisesta ja soveltamisesta erilaisilla harmailla alueilla. 6–13-vuotiaiden lasten ja nuorten kohdalla digilaitteiden käytöstä olisi hyvä sopia myös esimerkiksi harrastustoimijoiden kanssa, millaisia viestintäkanavia otetaan käyttöön ja edellytetään lapsilta ja nuorilta.

Suosituksen toimeenpanon edellytyksenä on varmistaa, että ne pysyvät kiinni ajassa, karttuvassa tutkimustiedossa sekä digitaalisessa kehityksessä, erityisesti tekoälyn suhteen. Tulevaisuudessa todennäköisesti myös varhaiskasvatussuunnitelmassa ja perusopetuksen opetussuunnitelmassa tullaan kuvaamaan tekoälyn käyttöä osana lasten ja nuorten oppimista. Vanhempien ja koulun yhteistyö tulee olemaan tärkeää tässä vaiheessa, jotta aikuiset pystyvät johdonmukaisesti rakentamaan lapsille ja nuorille turvallisia digiympäristöjä ja laitteiden käyttöä.

7. Voisiko organisaationne olla mukana edistämässä lasten ja nuorten digitaalista hyvinvointia?

Kyllä.

Lasten ja nuorten digitaalinen hyvinvointi on keskeinen edellytys visiomme mukaiselle Suomelle – lapsi- ja perhemyönteiselle hyvinvointiyhteiskunnalle, jossa lapset, nuoret ja kaikenlaiset perheet uskaltavat unelmoida ja luottaa hyvään tulevaisuuteen.

Lasten ja nuorten digitaalinen hyvinvointi teemana läpileikkaa toimintaamme ja kytkeytyy sisältöihin monella tasolla työssämme, jossa vahvistamme rakentavaa keskustelua lapsi- ja perhemyönteisestä yhteiskunnasta ja sen tulevaisuudesta, jalostamme ja välitämme tietoa ajankohtaisista ja tulevaisuuden ilmiöistä sekä vauhditamme kasvu ympäristöjen ja palveluiden uudistumista lapsi- ja perhelähtöisiksi. Digitaaliset ympäristöt ovat myös lasten ja nuorten kasvu ympäristöjä.