

Minna Huotilainen

Miten lasten ja nuorten älylaitteiden käyttöä pitäisi lähestyä?

Ruutuaika ei sellaisenaan sovi digitaalisen hyvinvoinnin mittariksi lapsille ja nuorille, sillä ruutujen ääressä tehdään päivittäin monenlaista hyödyllistä ja tärkeää, esimerkiksi läksyjä, sekä kohennetaan hyvinvointia vaikkapa liikuntasovellusten tai yhteisen hauskanpidon avulla (1). Harva pärjää nykyaikana ilman älylaitteita. Päiväkoti-ikäiset soittavat mummoilleen videopuheluita ja nuorten porukat suunnittelevat viestipalvelussa yllätysyhtäreitä kavereilleen.

Nuoret kokevat hallitsevansa omaa digilaitteiden käyttöään (2). Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) kyselyssä yli puolet nuorista huomasi kuitenkin jäävänsä käyttämään nettiä pidemmäksi aikaa kuin oli suunnitellut (2). Nuorista suurin osa on joutunut netissä näkemään ihmisyryhmiin kohdistuvia halventavia viestejä ja jopa 21 % nuorista on joutunut netissä epäasiallisen lähestymisen kohteeksi (3).

Älylaitteisiin on tarjolla monenlaisia sovelluksia, joiden toimintaperiaate on koukuttaminen (4). Suuri määrä koukuttamisen ammattilaisia – psykologeja, käyttäytymistieteilijöitä, datatieteen ammattilaisia – työskentelee yrityksissä, joiden hallussa on niin paljon dataa, että tiedeyhteisö voi vain haaveilla sellaisesta otoskoosta – ja haaveeksi näihin datoihin pääseminen jääkin, sillä ne ovat kovan luokan liikesalaisuuksia. Tämän datan avulla ja ihmisaivojen toimintaperiaatteet tuntien voidaan koukuttaa lapsi, nuori tai aikuinen eli opettaa hänet automatisoitumaan: käsi hakeutuu kuin itsestään taskuun ja kohta puhelin onkin kuin huomaamatta kädessä, kissavideot pyörimässä tai somekanava auki.

Kuulo- ja näköjärjestelmämme ominaisuudet sekä aivojen palkkiojärjestelmän toiminta, jotka ovat evoluution aikana kehittyneet reagoimaan toisaalta hälytyksiin ja toisaalta pieniin palkkioihin, otetaan uudelleen ”hyötykäyttöön” (5). Valitettavasti osa lapsista ja nuorista koukuttuu huomattavasti perusteellisemmin: reaali maailma katoaa, peli vie mennessään, vuorokausirytmii ei ole, lapsi tai nuori ei liiku eikä tahdo tavata kavereitaan (6).

Peleissä ja palveluissa on ikäraajat. Haitallista eivät yleensä ole älylaitteiden koukuttavat toiminnot sinänsä – pelaamisesta on havaittu jopa kognitiivisia hyötyjä – vaan se, mitä lapsi tai nuori jättää tekemättä viettäessään liikaa aikaa älylaitteilla (7). Puhumaan opetteleva taapero tarvitsee katsekontaktia ja jaettua tarkkaavaisuutta: hän osoittaa sormellaan esinettä ja

ilahtuu, kun aikuinen katsoo samaan suuntaan ja kertoo tavaran nimen. Jos tätä ei ole tarjolla, kun vanhemman katse on suunnattuna älylaitteeseen, viihdyttää älylaite lasta pitkäänkin. Sen kautta ei kuitenkaan opi vuorovaikutusta, jolloin puhumaan oppiminen voi viivästyä (8).

Esikoulu- ja alkuopetusikäisen fantasialeikki pihalla sisältää puissa kiipeilyä, kilpaa juoksemista, jännittäviä rooleja ja erikoisia juonenkäänteitä. Jos leikkiä ei ole tarjolla, saa ajan kulumaan pelaamalla, mutta samalla jää oppimatta kaikenlaista motorista, kognitiivista ja sosiaalista.

Teini voi järjestää itselleen läksyjen teon ajaksi mediamultitaskutilanteen, jossa samaan aikaan viihdyttävät ja tahdittavat toimintaa musiikki ja elokuva sekä useat viesti-, kuva- ja videopalvelut, mikä keskeyttää työskentelyn

Usein vanhempien oma älylaitteiden käyttö kertoo koko perheen älylaite-kulttuurista



jatkuvasti. Suomalaisessa aivotutkimuksessa tämä liittyi lisääntyneeseen häiriytyvyyteen monitehtävältilanteessa (9,10).

Ammattilaiset voivat auttaa vanhempia pohtimaan lapsen ja nuoren iänmukaisia tärkeimpiä kehitystehtäviä ja niiden suhdetta älylaitteiden käyttöön, jotta vanhemmat ymmärtävät, mitä lapsi tai nuori kehittyäkseen tarvitsee ja tapahtuuko tätä toimintaa arjessa riittävästi nykyisellä älylaitteiden käytötavalla. Myös laitteen käytön vaikutusta uneen, kehon käyttöön ja mielialaan on syytä pohtia. Kiihdyttävä, myöhäiseen vuorokaudenaikaan tapahtuva pelaaminen tai viestittely voi vaikeuttaa unen saantia, osin myös näytön valon vuoksi (11–13).

Osa älylaitteista ja niiden sovelluksista innostaa liikkumaan, mutta monet pelit ja sovellukset myös pitävät lapsen ja nuoren istuma-asennossa tuntikausia, mikä pitkäkestoisena voi johtaa heikkoon fyysiseen kuntoon ja ylipainoon (14,15). Rungas sosiaalisen median käyttö voi vaikeuttaa masennus- ja ahdistusoireista kärsivän nuoren oireiden hallintaa (16–19).

Usein vanhempien oma älylaitteiden käyttö kertoo koko perheen älylaitteekulttuurista. Aivan kuin hyvät pöytätavat myös hyvät älylaitteiden käyttötavat opitaan kotona omilta vanhemmil-

ta – esimerkin, ohjauksen ja kieltojenkin avulla. Tasapainottelu sellaisen elämäntavan löytämiseksi, jossa toisaalta valjastetaan älylaitteiden hyvät puolet lapsen ja hänen perheensä käyttöön ja toisaalta onnistutaan välttämään kielteiset vaikutukset, on vaativaa.

Kansalaisjärjestöt kuten MLL ja Mediakasvatusseura tekevät arvokasta työtä, koulut tarjoavat tukiverkostoja ja terveydenhuoltokin tarvitaan toimintaan mukaan (2,20). Tehtävä ei ole helppo, eikä siihen ole yhtä, toimivaa ratkaisua. On mietittävä, mitä voimme tehdä yhteiskuntana sen eteen, että lasten ja nuorten on helpompaa valita terveellinen vaihtoehto arjessaan – hyvä tapa käyttää digilaitteita sekä paljon aikaa ja intoa myös muulle tekemiselle. Kyse on sellaisen yhteiskunnan rakentamisesta, jossa yksikään lapsi tai nuori ei jää selviytymään yksin älylaite kädessään. ■



MINNA HUOTILAINEN, TKT,
kognitiotieteen dosentti, kasvatus-tieteen professori
Helsingin yliopisto
Twitter: @minnahuoti

SIDONNAISUUDET
Ei sidonnaisuuksia

KIRJALLISUUTTA

- Lanningham-Foster L, Jensen TB, Foster RC, ym. Energy expenditure of sedentary screen time compared with active screen time for children. *Pediatrics* 2006;118:e1831–5.
- Vinkkejä vahemmille. Nuori viettää paljon aikaa netissä ja pelaten. Mannerheimin Lastensuojeluliitto 12.10.2020. <https://mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/nuori-viittaa-paljon-aikaa-netissa-ja-pelaten/>.
- Suomen virallinen tilasto (SVT). Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Helsinki: Tilastokeskus 2020. <http://www.stat.fi/til/sutivi/index.html>
- Schüll ND. *Addiction by design: machine gambling in Las Vegas*. Princeton: Princeton University Press 2014.
- Volkow ND, Koob GF, McLellan AT. Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. *NEJM* 2016;374:363–71.
- Kuss DJ, Griffiths MD. Internet gaming addiction: a systematic review of empirical research. *Int J Ment Health Addict* 2012;10:278–96.
- Moisala M, Salmela V, Hietajärvi L. Gaming is related to enhanced working memory performance and task-related cortical activity. *Brain Res* 2017;1655:204–15.
- Domingues-Montanari S. Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *J Paediatr Child Health* 2017;53:333–8.
- Moisala M, Salmela V, Hietajärvi L, ym. Media multitasking is associated with distractibility and increased prefrontal activity in adolescents and young adults. *Neuroimage* 2016;134:113–21.
- Moisala M. Brain activations related to attention and working memory and their association with technology-mediated activities. Väitöskirja. Helsingin yliopisto 2017.
- Paavonen EJ, Pennonen M, Roine M, ym. TV exposure associated with sleep disturbances in 5-to 6-year-old children. *J Sleep Res* 2006;15:154–61.
- Paavonen EJ, Aronen ET, Moilanen I, ym. Sleep problems of school-aged children: a complementary view. *Acta Paediatr* 2000;89:223–8.
- LeGates TA, Altimus CM, Wang H, ym. Aberrant light directly impairs mood and learning through melanopsin-expressing neurons. *Nature* 2012;491:594–8.
- Boone JE, Gordon-Larsen P, Adair LS, ym. Screen time and physical activity during adolescence: longitudinal effects on obesity in young adulthood. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2007;4:26
- Mitchell JA, Rodriguez D, Schmitz KH, ym. Greater screen time is associated with adolescent obesity: a longitudinal study of the BMI distribution from ages 14 to 18. *Obesity* 2013;21:572–5.
- Woods HC, Scott H. #Sleepyteens: social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *J Adolesc* 2016;51:41–9.
- Primack BA, Shensa A, Escobar-Viera CG, ym. Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: a nationally-representative study among US young adults. *Comput Hum Behav* 2017;69:1–9.
- Dhir A, Yossatorn Y, Kaur P, ym. Online social media fatigue and psychological wellbeing—a study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *IJIM* 2018;40:141–52.
- Lin LY, Sidani JE, Shensa A, ym. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depress Anxiety* 2016;33:323–31.
- Opas tasapainoiseen digiarkeen. Mediakasvatusseura ry. <https://mediakasvatus.fi/materiaali/opas-tasapainoiseen-digiarkeen/>.