Ruutuajan riemuja, raivoja ja rakentavaa rajaamista

LT, lastenpsykiatrian erl,

Päivi Ruokoniemi

Osastonlääkäri, HUS lastenpsykiatria (vv)

12.9.2023

Kuka olen ja mistä tulen?

- Lastenpsykiatrian, Kl. farmakologian ja lääkehoidon sekä terveydenhuollon EL
- LT (2015), terveydenhuollon laadun ja potilasturvallisuuden, lääkärikouluttajan ja lääkealan erityispätevyydet
- HUS lastenpsykiatria, osastonlääkäri (virkavapaalla 1.9-31.12.23), Mehiläinen ympyrätalo, lastenpsykiatri, Espoon lastenpsykiatrinen yksikkö, Lastenpsykiatri 1.9-31.12.23
- Fimean ylilääkärinä v 2013-2021
  - tutkimusnäytön laadun kriittinen arviointi kliinisenä arvioitsijana, Sic!-lääketietolehden lääketieteellinen päätoimittaja
- Kahden teinin äiti
- Lapsuus vietetty 80-luvulla
- Päätoimittanut lapsuuden ja nuoruuden ”ruutuaikaa” käsitelleen tietokirjan (Duodecim 2019)

On yksi suositus, josta lapsiperheissä ei piitata pätkääkään – psykiatri varoittaa karuista seurauksista

Liikaa ruutuaikaa – se tuntuu olevan uusi normaali suomalaisissa lapsiperheissä. 5-vuotiaista lapsista digilaitteita käyttävät yli suositusten lähes kaikki. Lastenpsykiatri on ilmiöstä huolissaan, sillä hän näkee työssään sen seuraukset.

Karoliina Ojala

Pitääkö ekaluokkalaiselle ostaa oma puhelin? Lastenpsykiatrilta selvä vastaus

Ekaluokkalaiselle koulun aloittaminen vaatii jo itsessään paljon uudenlaisten taitojen omaksumista ja harjoittelua. Lastenpsykiatri Päivi Ruokoniemi kertoo, miten lapsen puhelimen käyttöön olisi syytä suhtautua.

Mielipide | Lukijan mielipide

Liiallisesta ruutuajasta on tutkitusti haittaa lapselle

Lapset tarvitsevat aikuisen esimerkkiä ja apua ruutuaikansa kohtuullistamiseen.

Mielipide | Vieraskynä

Lapsia on suojeltava liiallisen ruutuajan riskeiltä

Ruutuajan kohtuullistaminen on nykyisin vanhemmuuden taito siinä missä lapsen suojaaminen pakkaselta tai päihteiltä.

16.7.2022 2:00

DIGITALISOITUNEESSA yhteiskunnassamme on kaksi pyhää lehmää, jotka estävät tarkoituksenmukaisen keskustelun lasten ruutuajan haittavaikutuksista. Ensimmäinen on myötätuntoinen haluttomuutemme velvoittaa vanhempia kohtuullistamaan lastensa ruutuaikaa, koska pelkäämme jo valmiiksi kuormittuneiden perheiden syyllistyvän entisestään. Toinen on Nokian raunioille kasvanut peliteollisuus, jonka tuotteiden vaikutusten kriittinen pohdinta on jäänyt verointoilun katveeseen. Akateeminen debatti ruutuaikakysymyksiä käsittelevien tutkimustulosten ristiriitaisuudesta hämmentää tilannetta entisestään. Lopputuloksena moni vanhempi jää vaille asianmukaista tietoa ruutuajan vaikutuksista

Esityksen sisältö ja tavoitteet

- Varhaiskasvatuksen rooli digikasvattajina?
- Miksi meuhkata juuri ruutuajasta?
- Mitä tiedetään tutkimusnäytön perusteella?
- Arjen havaintoja lastenpsykiatrialta
- Ruutu/digisuositukset HUS lastenpsykiatrialla
- Mikä neuvoksi pikkulapsen digiarkeen?
- Tulevaisuuden näkymiä

Varhaiskasvatuksen ja kodin yhteistyö lasten digikasvattajina - uhka vai mahdollisuus?

- Lapset kehittyvät eri tahtia, minkä takia yhdet ohjeet eivät sovellu kaikille samanikäisille
- Vanhempien voimavarat ja taidot lapsensa kanssasäätelijöinä vaihtelevat
- Vanhempien digiasenteet vaihtelevat
- Tutkittua tietoa on hankalasti saatavilla ja asiantuntijat ovat olleet tulosten tulkinnasta (mm ruutuaika) erimielisiä.

- Kasvatushenkilöstöllä on tutkitusti merkitystä perheiden tukijana pienten lasten digitaalisen median optimaalisen käytön harjoittelussa ja yhteistyötä voisi olla nykyistä enemmänkin…

Progradu Satu Kaartokallio 2020: “Varhaiskasvatusikäisten lasten digitaalisen median käyttö ja sen tukeminen kodin ja päiväkodin yhteistyössä – Vanhempien ja päiväkodin henkilöstön näkemyksiä”

- Suurin osa lapsista käyttää mediaa maltillisesti, osa varsin paljon ja pieni osa ei lainkaan.
- Henkilöstön (N=40) näkemyksen mukaan digitaalisen median käyttö on luonteva osa lasten maailmaa ja vanhemmat pääosin huolehtivat tasapainoisesta ja turvallisesta käytöstä.
- Digitaalisen median käytön nähtiin voivan vaikuttaa lasten itsesäätelytaitoihin ja tunteisiin.
- Vanhempien (N=189) suhtautuminen lasten digitaalisen median käyttöön erosi merkitseväsi lapsen sukupuolen mukaan
  - poikien vanhemmat kokivat enemmän huolta.
- Aikuisten digitaalisen median käyttö ja huoli riittävästä vuorovaikutuksesta nousivat tuloksissa esiin.
- Ristiriitoja perheissä aiheuttavat eniten digitaalisen median käytön loppuminen ja käytetyn ajan määrä.

Kaksi nostoa:

“On tärkeää kiinnittää huomiota myös vanhempien tapaan auttaa lasta rauhoittumaan, oppimaan itsesäätelyä ja tylsyyden sietämistä”

“Varhaiskasvatuksella ja esiopetuksella olisi mahdollisuus toimia nykyistä vahvemmin vanhempien kanssa yhteistyössä”

➔ Tänään tähän vinkkejä!
➔ Puhutaan vähän ruutuajasta

Miksi meuhkata juuri ruutuajasta?

Pelataanko väkivaltapelejä vai ekapeliä?
Katsellaanko tiktok-videoita vai tehdäänkö omia videoita?
Jutellaanko kavereiden tai isovanhempien kanssa?

Yöllä vai päivällä?
Väsyneenä vai virkeänä?
Suojatietä ylittäessä?

Rajattomasti vai säännösteltynä?
Tunnin vai viisi?

Yksin vai yhdessä?
Monella laitteella samanaikaisesti?
Liikkeessä vai istuen?

2 ÄLYLAITTEET, TUNTEET, EMPATIA JA VUOROVAIKUTUS 22

3 ÄLYLAITTEET JA UNI: UNITAITOJEN HARJOITTELULLA TASAPAINOA 43

4 ÄLYLAITTEET JA PELAAMINEN: PELIHARRASTUS OSANA MONIPUOLISTA ARKEA 56

5 ÄLYLAITTEET JA RIIPPUVUUS: MITÄ ON ONGELMALLINEN KÄYTTÖ JA KUINKA SITÄ VOI ENNALTAEHKÄISTÄ? 65

6 ÄLYLAITTEET JA STRESSI: AIHEUTTAJAT, SEURAUKSET JA HALLINTAKEINOT 79

7 ÄLYLAITTEET OPPIMISEN VÄLINEINÄ: TEKNOLOGIA VOI TUKEA AJATTELUN KEHITTYMISTÄ JA VUOROVAIKUTUSTA 91

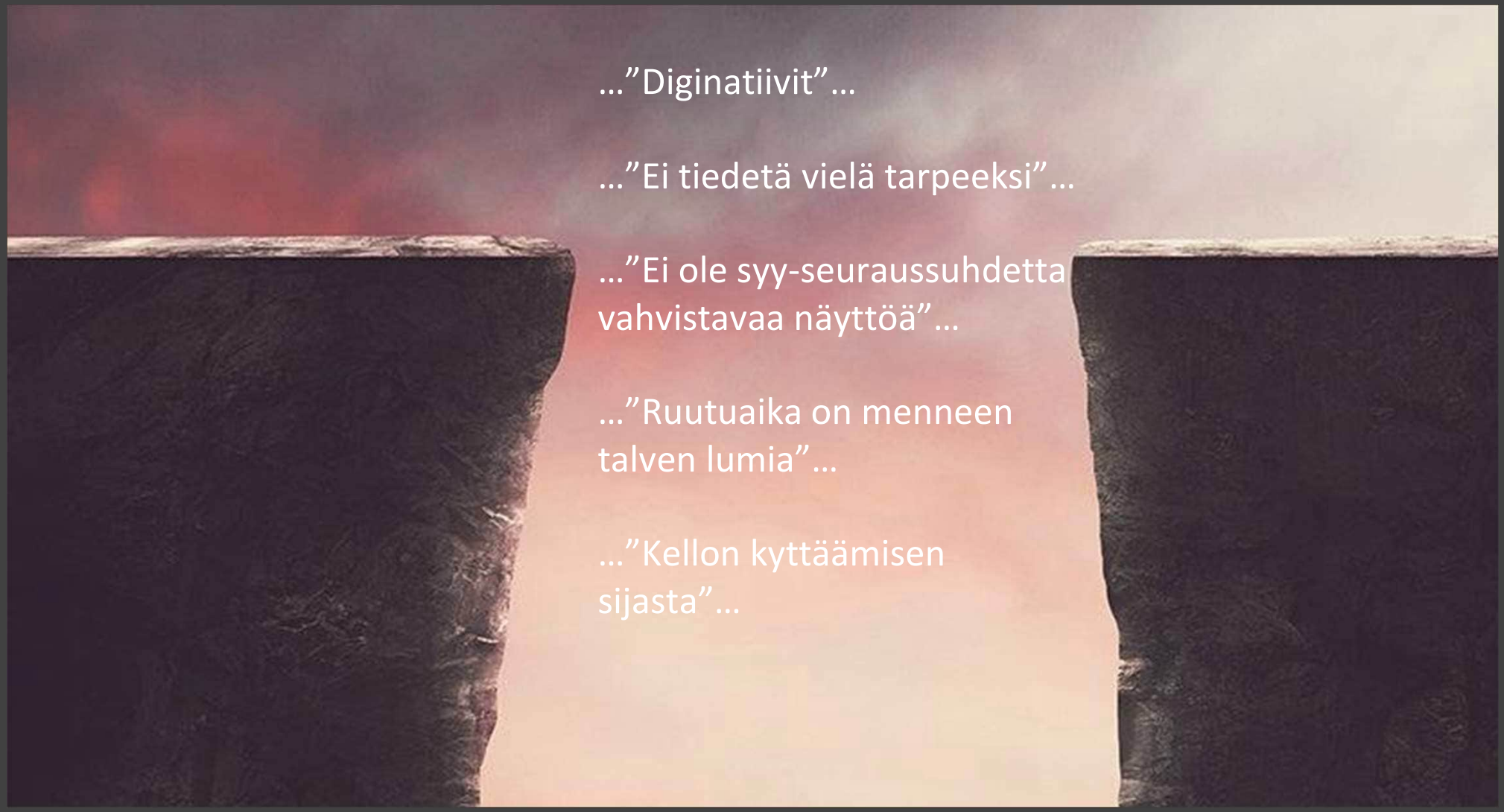
8 ÄLYLAITTEET JA FYYSINEN TERVEYS: ÄLYLAITTEISTA SEKÄ HAITTAA ETTÄ HYÖTYÄ 103

9 ÄLYLAITTEET JA NIIDEN KÄYTTÖÖN LIITTYVÄT TURVALLISUUSUHAT 118

10 MAAILMA MUUTTUU: NUORET SUKUPOLVET ÄLYLAITEYHTEISKUNNAN ETUJOUKKONA 135

Keskeiset vinkit kouluikäisille (2019 Duodecim)

- Vältä monisuorittamista ja vaali keskittymiskykyä
- Anna arjessa tilaa lapsen ja nuoren empatiakyvyn kehittymiselle
- Huomioi pelien ikärajat ja sisältö
- Suosi sosiaalista yhteistyötä korostavia pelejä
- Älä korvaa älylaitteella kasvokkain toteutuvaa vuorovaikutusta
- Laatikaa selkeät pelisäännöt älylaitteiden käytölle
- Rajaa fyysisesti passiivinen älylaiteaika enintään 2 tuntiin
- Suosi yksilöllisiä pelisääntöjä
- Rauhoittakaa koko perheen ilta nukahtamista varten
- Suojele lasta netin sisällön vaaroilta
- Ole kiinnostunut ja utelias
- Jos lapsen älylaitteen käytöstä tulee ongelmallista, hae apua
- TAVOITTELE KOHTUUTTA



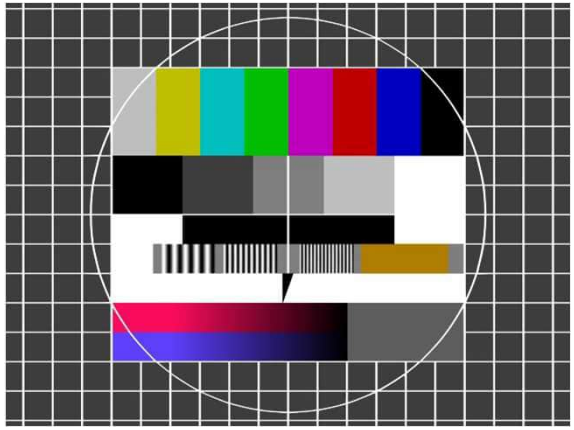
…”Diginatiivit”…

…”Ei tiedetä vielä tarpeeksi”…

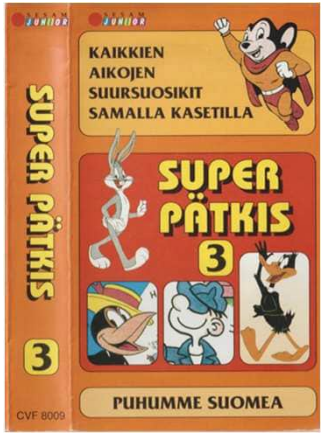
…”Ei ole syy-seuraussuhdetta vahvistavaa näyttöä”…

…”Ruutuaika on menneen talven lumia”…

…”Kellon kyttäämisen sijasta”…



Pätkis
WINN
Da-Capo
SUFFELI

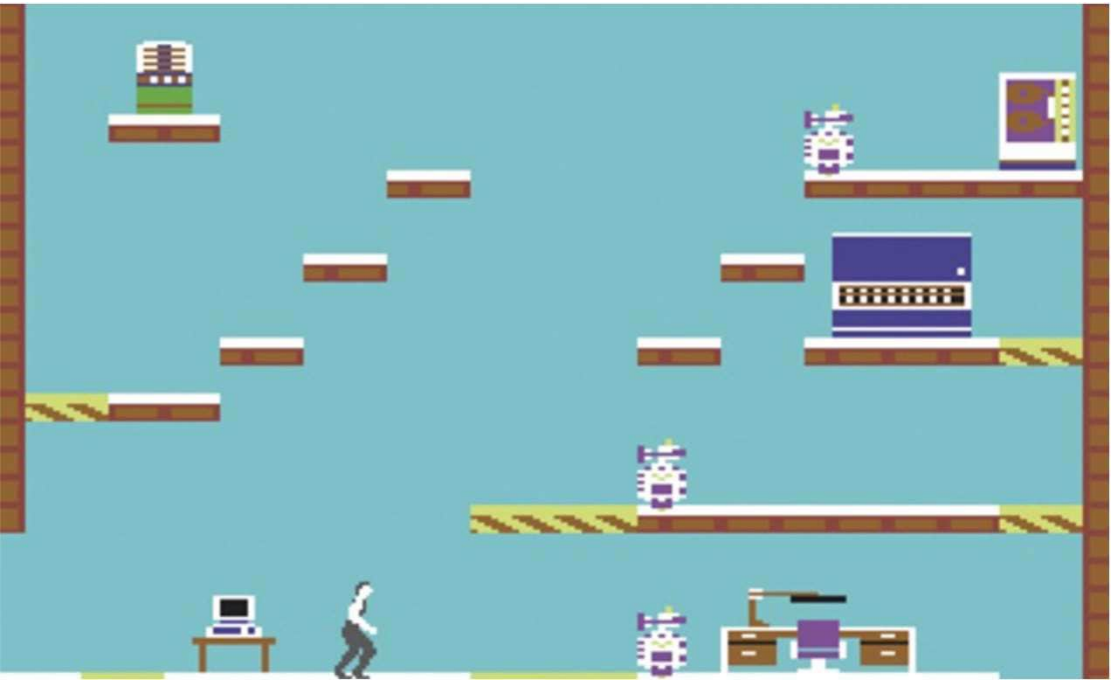

SUPER PÄTKIS
3
KAIKKIEN
AIKOJEN
SUURSUOSIKIT
SAMALLA KASETILLA
SUPER
PÄTKIS
3
PUHUMME SUOMEA
CVF 8009

remix
ÄSSÄ
Puuma
Pantteri
ROYAL

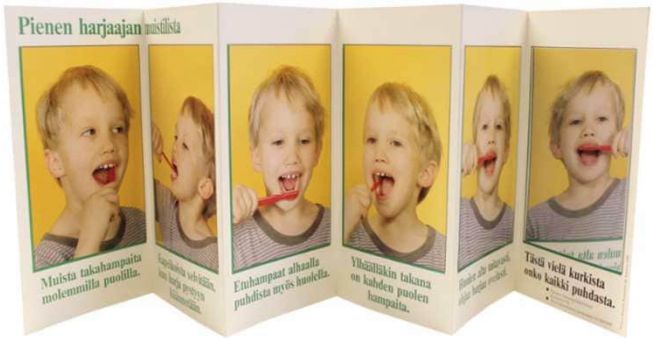
Disney · PIXAR
Autot

OKTONAUTIT
JA

BACK
TO
THE FUTURE



THE WET STOPS HERE.
Babies are thrilled with Pampers* and its blue waist shield. And for good reason. Because this unique blue waist shield helps keep wetness from leaking up better than any diaper with a regular waist ever did before. So Moms are thrilled. Because they know that means drier T-shirts, drier sheets.... and a drier baby from top to bottom!
Pampers
KEEPS BABIES DRIER FROM TOP TO BOTTOM.


Pienen harjaajan muistilista
Muista takahampaita molemmilla puolilla.
Etuhampaat alhaalla puhdista myös huolella.
Ylähäätkin takana on kahden puolen hampaita.
Tästä vielä kurkista onko kaikki puhdasta.

kaks'plus
NUMERO 7/1972 ■ HINTA 2,50 MK
VAUVA-AAPINEN
AVIOLIITON VAIKEAT VUODET
JÄRJESTIMME KIVAT

Buckle Up!
EVERY TRIP!
EVERY TIME!

TARJOATKO LAPSELLESI TARPEEKSI VIRIKKEITÄ JA HARRASTUKSIA?

Lapsentahtinen imetys

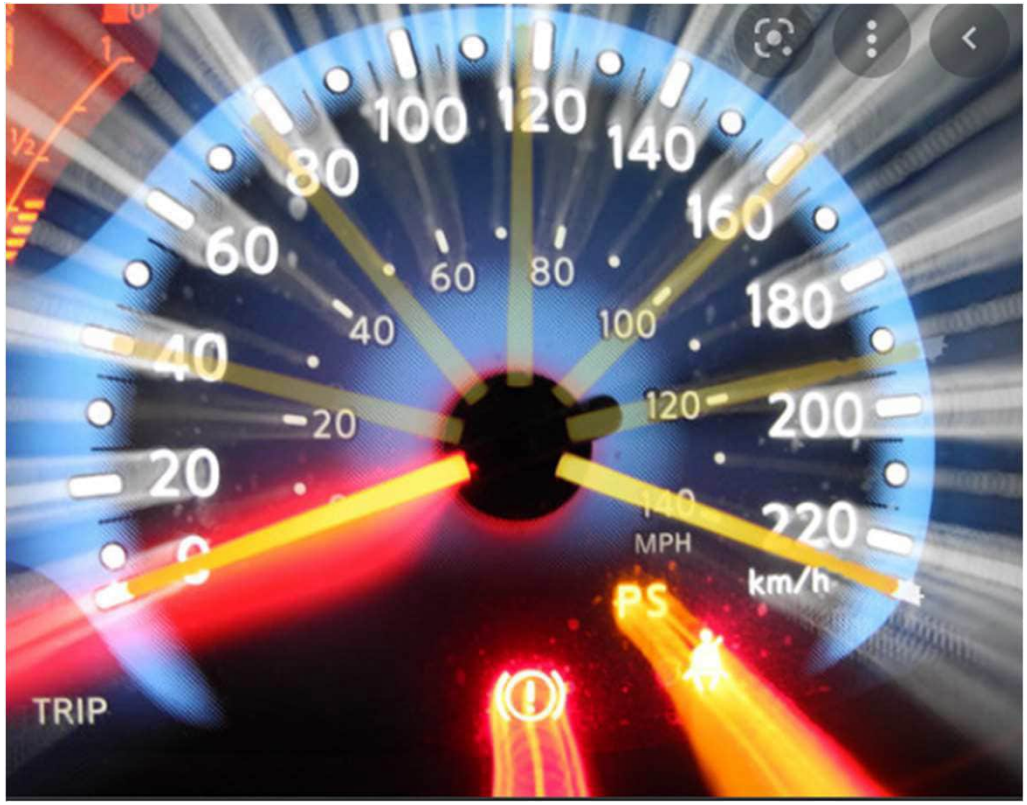
Toimiva parisuhde lapsiperheessä

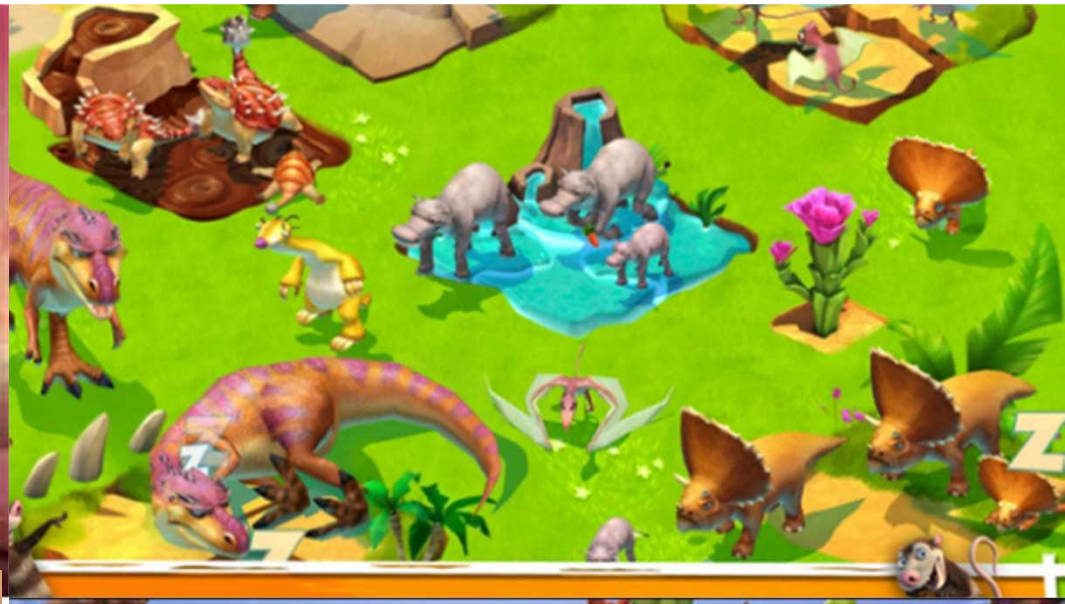
Tassuttelu-toimiiko se?

Working mother of the year!

Leivo ja värikylve lapsesi kanssa

Mitä on hyvä vanhemmuus?





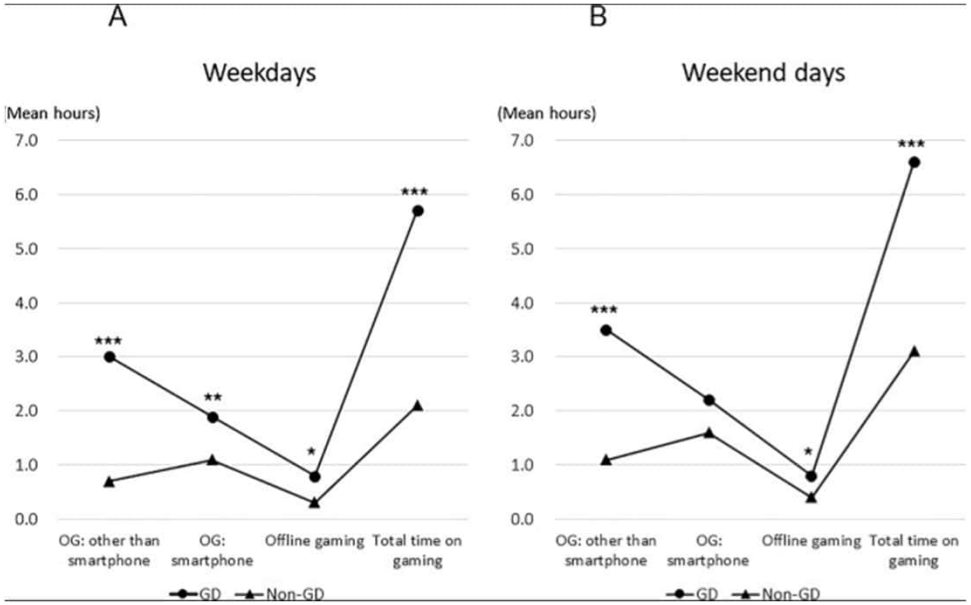
CLASH
ROYALE

- Ruudun takainen maailma on liian houkutteleva sekä lapsille että aikuisille ja sitä on rajattomasti tarjolla eikä meillä aikuisilla ole omasta lapsuudesta mallia sen kohtuukäytöstä

Mitä tiedetään ruutuajasta tutkimusnäytön perusteella?

- Jokainen 1h video/konsolipelejä vaikuttaa lisäävän pojan käytöshäiriön riskiä 1,07 kertaiseksi (CI 1.02-1.12) ja tunne-elämän häiriöiden riskiä samoin 1,07 kertaiseksi (1.04-1.11). (Mundy et al. Academic Pediatrics 2017)
  - Kohorttitutkimus, jossa N=875 8-9 vuotiasta lasta
- Meta-analyysin mukaan N=159425 ruutuaikaan liittyy eksternalisoivien oireiden (ADHD/aggressio) riskin lisääntyminen (r=0.11, CI 0.10-0.12) sekä internalisoivien oireiden (depressio, ahdistuneisuus) riskin lisääntyminen (r=0.07, CI 0.05-0.08) Eirich et al JAMA Psychiatry 2022

Ruutuaika ja digipeliriippuvuus



- Tietokone- ja konsolipelaamiseen sekä verkkopelaamiseen käytetty aika ***liittyy*** ongelmalliseen pelaamiseen ja digipeliriippuvuuden kehittymiseen (8-77v)

Higuchi S, et al. J Behav Addict. 2021

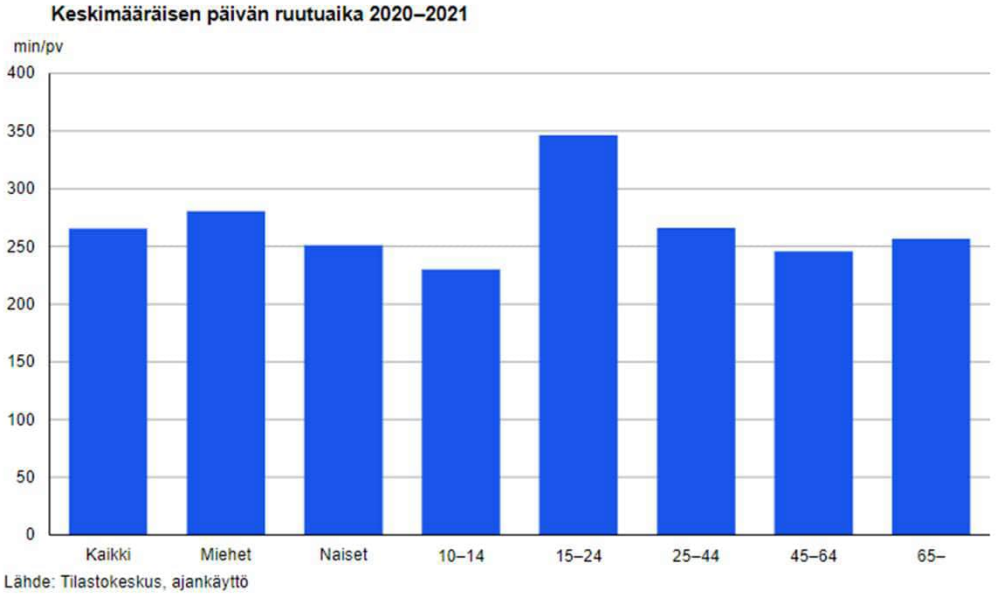
COVID-19

Näyttöruutujen äärellä kului vuonna 2021 enemmän aikaa kuin koskaan aiemmin

Katsaus 8.3.2023 | Ajankäyttö 10.10.2021

Tilastokeskuksen tietojen mukaan suomalaiset viettivät koronapandemian aikana erilaisten näyttöruutujen ääressä päivittäin aikaa keskimäärin 4 tuntia 26 minuuttia. Tieto perustuu ajankäyttötilaston tiedonkeruuseen, joka toteutettiin syyskuun 2020 ja 2021 välillä. Tutkimus kattaa yli 10-vuotiaan väestön mediankäytön ilman yläikärajaa.

Pisin ruutuaika oli 15-24-vuotiailla, keskimäärin 5 tuntia 46 minuuttia päivässä ja lyhin ruutuaika 10-14-vuotiailla, keskimäärin 3 tuntia 50 minuuttia päivässä. Päivittäisellä ruutuajalla tarkoitetaan tässä kaikkea toimintaa, jonka yhteydessä on käytetty jotakin näyttöruutua, kuten tv-vastaanotinta, älypuhelinta, tietokonetta, tablettia, pelikonetta tai e-kirjan lukulaitetta.



- ***Kunnes toisin todistetaan: Ruutuajalla on väliä, niin lapsilla kuin aikuisillakin!***
- Silloinkin, jos ei tiedetä tarpeeksi, **tulisi lapsia ensisijaisesti suojella** kehitystä vaarantavilta tekijöiltä (eikä odotella riskit vahvistavaa näyttöä, jota ei välttämättä koskaan ole mahdollista tuottaa)

Varhaiskasvatusikäisen ruutuaika

Tässä käsitellään:

Tunnetaidot

Käytös

Kielenkehitys

Uni

Muista myös nämä:

Painonkehitys

Hieno- ja karkeamotoriset taidot

Ruutuaika varhaiskasvatusikäisillä ja tunne-elämän ja käytöksen kehitys

- THL -tutkimus 2021 (Niiranen et al BMJ Open 2021, N=699):
  - 1,5v iässä reilu viidennes (22,7 %) vietti ruudun äärellä >1h/pvä
    - yhdistyi kaverisuhteiden vaikeuksille 5v iässä
  - 5v iässä 94,5% >1h/pvä tietokoneen, pelikonsolin, tabletin tai television ääressä (10,6% pelasi elektronisia pelejä >1h/pvä ja 66,8 prosenttia katsoi digitaalisia ohjelmasisältöjä >1h/pvä).
    - selvästi kohonnut riski sekä tunne-elämän että käyttäytymisen oireille, kuten myös keskittymisvaikeuksien, ylivilkkauden ja impulsiivisuuden oireille
    - pelaamisella oli pienempi merkitys kuin digitaalisten ohjelmien katsomisella
  - löydökset voivat osittain selittyä riittämättömän unen määrällä?

Ruutuaika varhaiskasvatusikäisillä ja kehitysviiveet

- Madigan et al (Jama Pediatrics 2019) seurasivat N=2441 lasta syntymästä 5v ikään saakka ja testasivat lasten kommunikaatio-, hieno- ja karkeamotoriikka-, ongelmanratkaisu- ja vuorovaikutustaitoja 3v ja 5v iässä mitaten samalla kyselyn perusteella lasten ruudun äärellä viettämän ajan määrää
- Seurantatutkimuksessa lapset olivat ruudunäärellä km. 2,4h/pvä 2v-iässä, 3,6h/pvä 3v-iässä ja 1,6h/pvä 5v-iässä
- Löydös: Mitä enemmän ruutuaikaa, pääsääntöisesti sitä enemmän kehitysviiveisyyttä <u>mutta ei toisin päin</u>

Ruutuaika varhaiskasvatusikäisillä ja kielen kehitys

- Meta-analyysin (N=18 905) mukaan ruutuaika assosioitui n 3-4 vuotiailla negatiivisesti puheen kehityksen kanssa (Madigan et al, Jama Pediatrics 2020)
  - MUTTA opettavaisen sisällön katseleminen yhdessä vanhemman kanssa assosioitui positiivisesti
  - Eli: Mitä enemmän yksin ruudun äärellä, sen heikommat puheenlahjat
- Suomalaisessa tutkimuksessa Mustonen et al (Children 2022) todettiin vastaava yhteys SEKÄ lapsen ETTÄ äidin ruutuajan määrällä ja lapsen kielenkehityksen etenemisellä
  - lapsilla ruutuaika yksin km 44min/pvä ja äideillä 5,5h/pvä (ml työaika).

Lastenpsykiatrian erikoissairaanhoidon arkea

- ”Se puhuu paremmin englantia kuin Suomea, on oppinut Youtubesta”
- ”Ollaan me yritetty rajata sitä pelaamista mutta ei siitä tule mitään”
- ”Siitä pelaamisen rajaamisesta alkoi tavarat lentää ja tuli tunnin kiinnipito”
- ”Se on vain kaikki illat siellä huoneessaan”
- “Ei me oikeastaan olla nähty tarvetta vähentää niitä väkivaltapelejä”

Potilaamme ovat perheineen haavoittuvassa asemassa, sillä elämäntilanteet ovat usein kuormittavia ja vanhemmuustaidot vaihtelevat. KONKREETTISET JA REALISTISET TAVOITTEET OVAT SILLOIN VÄLTTÄMÄTTÖMIÄ.

Erityisesti olen ollut huolissani:

- pojista, joilla on ADHD ja joiden vanhemmilla on vastaavaa piirteisyyttä
- pojista, jotka on “unohdettu” kehitystasoonsa nähden liian väkivaltaisten pelien äärelle
- videoita yksin suurkuluttavista tytöistä

HUS lpsy ruutuaikaohjeet (3/22)

”Lapsen suojeleminen liialliselta ruutuajalta on nykyisin vanhemmuustaito siinä missä suojeleminen päihteiltä ja pakkaseltakin.”

- **Alle 2 vuotiasta ei ole syytä altistaa ruudulle lainkaan**
- **Ennen kouluikää ruutua maks 1h/pvä**
- Alakouluiässä *fyysisesti ja sosiaalisesti passiivista* ruutuaikaa enintään 2h/pvä
- Hyvinvoinnin näkökulmasta keskeiset toiminnot turvattava silloinkin ensin
- Pelien ja sovellusten ikäsuosituksia kannattaa noudattaa
- Perheen yhteiset digipelisäännöt
- Harjoittelu ja myönteinen vanhemmuus: positiivinen vahvistaminen, kehuminen, yrittämiseen kannustaminen
  - palkitsemisjärjestelmä
  - rauhalliset kehotukset lasta lähellä
  - vanhemman oman ruutuajan kohtuullisuudessa antama esimerkki !!

What are the national guidelines for screen time?

Guidelines for screen time can be found in the Australian 24-hour movement guidelines for the early years (birth through to five years) and children and young people (5–17 years) (introduced in 2018). These guidelines were developed from systematic reviews of the evidence about the effects of physical activity, sleep and sedentary time (including screen time) on children's development, health and wellbeing.[3,4,5] For screen time, the guidelines recommend:

- no screen time for children younger than two years
- no more than one hour per day for children aged 2–5 years
- no more than two hours of sedentary recreational screen time per day for children and young people aged 5–17 years (not including schoolwork).

https://aifs.gov.au/resources/short-articles/too-much-time-screens

MISTÄ VASTAAVAT KANSALLISET OHJEET SUOMEEN?

…SOVELLETTUJA VINKKEJÄ PIKKULASTEN DIGIARKEEN…

HUS

Digilaitteiden kohtuullinen käyttö – vinkkejä lapsiperheiden arkeen

Lapsi voi kuormittua digilaitteiden äärellä

Lapsen ja nuoren aivot kehittyvät vielä. Siksi lapset ovat erityisen herkkiä digipelien ja sovellusten koukuttaville ja kuormittaville ominaisuuksille. Erityisesti lapsilla, joilla on tunnesäätelyn, toiminnanohjauksen tai keskittymisen haasteita, tulisi digilaitteiden käytön kohtuullisuutta pohtia arjessa tarkkaan.

Lapsi tarvitsee aikuisen tukea

Lapsi tarvitsee aikuisen aktiivista ohjausta digilaitteiden parissa. Arkea helpottavat **yhteiset digipelisäännöt**. Sääntöjen avulla lapsi tiedostaa, minkälaista digikäytöstä häneltä odotetaan arjessa ja miksi. Myös aikuisen tulee sitoutua sovittuihin sääntöihin ja näyttää lapselle esimerkkiä digilaitteiden kohtuukäyttäjänä.

Mitä pienempi lapsi, sitä enemmän hän tarvitsee aikuisen sanelemia arjen pelisääntöjä laitteiden käytön tasapainottamiseksi.

- Alle 2- vuotiasta ei ole syytä altistaa ruutuajalle lainkaan.
- Ennen kouluikää ruutuaikaa suositellaan silloinkin maksimissaan n. tunti per päivä.
- Alakoululaisen tulisi viettää sosiaalisesti ja fyysisesti passiivista aikaa ruudun äärellä enintään 2 tuntia päivässä. Tämäkin voi kuitenkin olla joillekin lapsille liikaa ja siksi vanhemman sensitiivistä näppituntumaa tarvitaan.

Vinkkejä alakoululaisen lapsen digilaitearkeen

- **Varmista** että lapsesi saa arjessaan riittävästi lepoa ja terveellistä ruokaa, tukea kouluarkeen ja läksyihin sekä mahdollisuuden ulkoiluun, liikuntaan ja mahdollisiin harrastuksiin.

- **Mahdollista** lapsellesi päivittäin aikaa myös kasvokkain tapahtuvalle myönteiselle vuorovaikutukselle niin perheen kuin ikätovereidenkin kanssa.
  Edellisiltä liikenevää aikaa voitte yhdessä sopien käyttää sitten myös ruudun äärellä.

- **Tutustu** lapsesi kuluttamiin digisisältöihin ja niiden ikärajoihin hänen kanssaan. Pyri noudattamaan pelien ja sovellusten ikäsuosituksia, koska liian varhainen altistuminen esim. väkivaltaisille sisällöille lisää lapsen käytöspulmien riskiä.

HUS

- **Muista**, että alle 18-vuotiailta kiellettyjä mediasisältöjä ei lain mukaan saa tarjota alaikäiselle lainkaan.

- **Sopikaa yhdessä**, milloin ja miten kyseistä sisältöä käyttää ja kuinka lapsesi voi toimia, jos hän kohtaa itseään hämmentävää materiaalia.

- **Välttäkää** useamman eri digilaitteen tai –sovelluksen samanaikaista seuraamista tai hyödyntämistä, koska se lisää häiriöherkkyyttä ja impulsiivisuutta sekä heikentää keskittymiskykyä.

- **Suosikaa** sosiaalista yhteistyötä korostavia pelejä ja sisältöjä ja välttäkää esim. pelkkää tietokonetta vastaan pelaamista.

- **Rauhoita** lapsen oppimistilanteet: Kännykät kannattaa pitää läksyjä tehdessä äänettömällä ja muutkin digilaitteet saavuttamattomissa.

- **Seuraa vaikutuksia**: Mikäli lapsesi kuormittuu digihetken jälkeen (tulee levottomaksi, aggressiiviseksi), kannattaa digi-sisällön saatavuutta lapsen arjessa rajata ja suosia rauhallisempia sisältöjä.

- **Rauhoittakaa** illat digilaitteilta viimeistään klo 20 alkaen, yöunen laadun turvaamiseksi. Säilyttäkää lapsen omaa kännykkää lapsen makuuhuoneen ulkopuolella, koska jo sen läsnäolo aiheuttaa joillakin lapsilla ylivirittymistä. Poikkeuksen voivat muodostaa sisällöltään selkeästi rauhoittavien medioiden käyttö, kuten rentoutusäänitteen kuuntelu nukkumaan mennessä.

Lapsi oppii digilaitteiden kohtuukäyttäjäksi harjoittelemalla. Tässä vanhemman positiivinen vahvistaminen, lapsen onnistumisten huomioiminen, kehuminen ja yrittämiseen kannustaminen on tehokkain tapa lisätä lapsen toivottua käytöstä. Perheessä voidaan erikseen sopia myös lapsen kehitystasoon sopivasta palkitsemisjärjestelmästä, jolloin lapsi voi toistuvasti onnistuessaan saada ennalta sovitun palkinnon, vaikkapa mukavaa tekemistä perheen kanssa.

Vinkkejä pikkulapsen digiarkeen

- Lapsi voi kuormittua digilaitteiden äärellä
- Lapsen ja nuoren aivot kehittyvät vielä. Siksi lapset ovat erityisen herkkiä digipelien ja sovellusten koukuttaville ja kuormittaville ominaisuuksille.
  - Erityisesti lapsilla, joilla on tunnesäätelyn, toiminnanohjauksen, keskittymisen tai kielenkehityksen haasteita, tulisi digilaitteiden käytön kohtuullisuutta pohtia arjessa tarkkaan.
- Lapsi tarvitsee aikuisen aktiivista ohjausta digilaitteiden parissa. Arkea helpottavat yhteiset digipelisäännöt. Sääntöjen avulla lapsi tiedostaa, minkälaista digikäytöstä häneltä odotetaan arjessa ja miksi.
- Myös aikuisen tulee sitoutua sovittuihin sääntöihin ja näyttää lapselle esimerkkiä digilaitteiden kohtuukäyttäjänä.

Rakentavaa rajaamista

- Mitä pienempi lapsi, sitä enemmän hän tarvitsee aikuisen sanelemia arjen pelisääntöjä laitteiden käytön tasapainottamiseksi.
  - **Alle 2- vuotiasta ei ole syytä altistaa ruutuajalle lainkaan.**
  - **Ennen kouluikää ruutuaikaa suositellaan silloinkin maksimissaan n. tunti per päivä.**
  - Tämäkin voi kuitenkin olla joillekin lapsille liikaa ja siksi vanhemman sensitiivistä näppituntumaa tarvitaan

Rakentavaa rajaamista

- Pikkulapsella tulisi olla päivittäin
  - aikaa läheisyydelle ja kasvokkaiselle, myönteiselle vuorovaikutukselle perheen kanssa
  - aikaa liikunnalle
  - aikaa ulkoilulle
  - säännölliset ruoka-ajat
  - riittävästi laadukasta unta, myös viikonloppuisin (THL unenhuolto)

Mitä sitten jää aikaa jäljelle, voi käyttää maks 1h/pvä laitteen äärellä seuraavin vinkein…

Rakentavaa rajaamista

- On tärkeää noudattaa pelien ja sovellusten ikäsuosituksia, koska liian varhainen altistuminen esim. väkivaltaisille sisällöille lisää lapsen käytöspulmien riskiä
- Pikkulapsen tulisi käyttää digilaitteita **yhdessä aikuisen kanssa** tai aikuisen välittömässä valvonnassa
  - lapsi voi yksin laitteella törmätä häntä häiritsevään materiaaliin kykenemättä välttämättä kommunikoimaan asiasta
  - Kielelliset valmiudet kehittyvät vanhemman kanssa sisällöstä keskustellen
- Yksi laite kerrallaan!
  - useamman eri digilaitteen tai –sovelluksen samanaikainen “seuraaminen” (esim telkkarin ääressä ipadin kanssa) lisää häiriöherkkyyttä ja impulsiivisuutta ja heikentää keskittymiskykyä
- Suositeltavinta on aktiivista tekemistä edellyttävä ruutuaika (esim musiikin teko, pelaaminen, opettavaiset sovellukset) yksinäisen videoiden katselemisen sijasta
- Vältä ruutua, jos lapsi on väsynyt tai nälkäinen
- Vaikutuksia kannattaa tarkkailla: Mikäli lapsi kuormittuu digihetken jälkeen (tulee levottomaksi, aggressiiviseksi), kannattaa digi-sisällön saatavuutta lapsen arjessa rajata ja suosia rauhallisempia sisältöjä.

Rakentavaa rajaamista- UNI

- Huomioi riittävä unensaanti
- Illat tulisi rauhoittaa digilaitteilta viimeistään tunti ennen nukkumaanmenoa yöunen laadun turvaamiseksi.
  - Poikkeuksen voivat muodostaa sisällöltään selkeästi rauhoittavien medioiden käyttö, kuten äänikirjan kuuntelu nukkumaan mennessä
  - Iltasadun lukeminen oman vanhemman kanssa kuitenkin äänikirjaan nähden ensisijaista!

Rakentavaa harjoittelua

- Lapsi oppii digilaitteiden kohtuukäyttäjäksi harjoittelemalla.
- Aikuisen positiivinen vahvistaminen, lapsen onnistumisten huomioiminen, kehuminen ja yrittämiseen kannustaminen on tehokkain tapa lisätä lapsen toivottua käytöstä.
- Aikuinen voi sopia lapsen kanssa myös lapsen kehitystasoon sopivasta palkitsemisjärjestelmästä, jolloin lapsi voi toistuvasti onnistuessaan saada ennalta sovitun palkinnon
- Vanhempien oma ruutuaika!!!!

Maailma on muuttumassa hitaasti mutta varmasti…

Uutinen

Unescolta tiukka jyrähdys: kännykät kouluissa kiellettävä kokonaan

Petteri Uusitalo 26.7.2023 15:21 | päivitetty 26.7.2023 15:22 PUHELIMET MOBIILISOVELLUKSET

Unesco myös varoittaa maailman oppilaitoksia olemaan luottamatta digitaaliseen teknologiaan liikaa, vaikka etäopetus onkin nykyään yhä arkisempaa.

Sari Castrén, Niklas Ulfves ja Jonna Levola

Digipelaaminen voi kehittyä riippuvuudeksi: digipeliriippuvuus häiriönä ICD-11-tautiluokituksessa

Digipeliriippuvuus on luokiteltu toiminnalliseksi riippuvuudeksi samoin kuin rahapeliriippuvuus uudistetussa WHO:n ICD-11-tautiluokituksessa. Digipeliriippuvuuden yleisyys väestössä on noin 3 %, ja vakavimmillaan se aiheuttaa merkittäviä psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia haittoja. Sekä ongelmalliseen digipelaamiseen että riippuvuustason häiriöön liittyy niin neurobiologisia haavoittuvuustekijöitä kuin oheissairastavuuttakin, mutta myös peleihin liittyvillä tekijöillä on yhteys hallinnan menettämiseen. Haittojen ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi varhainen tunnistaminen on ensiarvoisen tärkeää. Tutkimusta tarvitaan lisää vaikuttavien tuki- ja hoitomallien kehittämiseksi.

POLITIIKKA

Hallitus aikoo puuttua koululaisten kännykän käyttöön

Älypuhelinten käytön nähdään heikentävän oppilaiden keskittymiskykyä.

Lastenlääkärit ja psykiatrit huolestuivat digilaitteiden käytön haitoista: "Kännykkä ei opeta lastasi koulussa"

8.8.2023 11:00 DIGITAALINEN TEKNOLOGIA PSYKIATRIA MIELENTERVEYSHÄIRIÖT

"Suosittelemme, että lapsille taataan koulupäivän aikana oikeus oppimiseen, normaaliin vuorovaikutukseen, sekä turvalliseen kasvuun ja kehittymiseen ilman liiallista digilaitteiden käyttöä", lastenlääkärit, lastenpsykiatrit ja nuorisopsykiatrit kirjoittavat kannanotossaan.

Entä kuka tarjoaisi tietoa ja tukea perheille?

Varhaiskasvatus ja esiopetus tavoittaa!

Ongelmien ennaltaehkäisy on kaiken a ja o

Jos lapsella ilmenee tunne-käytös- tai kielenkehityksen viiveisyyttä, pohtikaa perheiden kanssa yhdessä, onko lapsen arjessa…

Aikaa läheisyydelle ja kasvokkaiselle myönteiselle vuorovaikutukselle

Aikaa liikunnalle

Aikaa ulkoilulle

Säännölliset ruoka-ajat

Riittävästi laadukasta unta

Rakentavasti rajattua ruutuaikaa

“Varhaiskasvatuksella ja esiopetuksella olisi mahdollisuus toimia nykyistä vahvemmin vanhempien kanssa yhteistyössä”