

Nuoruus ruutujen valossa

- 1 Koukussa! 12
- 2 Nuoruusiän erityispiirteet 23

I





iginatiiveiksi kutsutaan sukupolvea, joka on syntynyt ja kasvanut digitaalisen teknologian aikakaudella ja joka ei ole kokenut aikaa ennen internetiä. Diginatiivit lapset ovat kasvaneet kodeissa, joissa valokuvia katsellaan puhelimita eikä albumeista, joissa valitsemansa ohjelman voi katsoa koska tahansa suoratoistopalvelusta ja joissa sukulaisten kanssa voi olla yhteydessä ”näköpuhelun” välityksellä. Kun nämä lapset saavuttavat nuoruusiän, ovat someprofiilit, pelihahmot ja pikaviestiketjut monelle heistä kiinteä ja erottamaton osa sosiaalista elämää ja omaa identiteettiä. Osalle nuorista ei ole enää olemassa erillistä online-offlinemaailmaa vaan sosiaalisen elämän jatkumo, jossa yhteydenpito muuttuu lennosta videopuheluksi, meemeiksi tai kuva- ja ääniviesteiksi. Ärsyketulvan ja yhteydenpidon nopea-tempoisuus kuluttaa voimavaroja sekä luo tarpeen uudelleenlaisille digilukutaidoille.

Suomessa on lapsille viime vuosina hankittu ensimmäinen oma älypuhelin tai -kello viimeistään ekaluokan alkaessa – aiemmin kuin missään muualla maailmassa – vanhempien aloitteesta. Tärkeimpinä syinä lapsen oman älylaitteen hankintaan pidetään yhteydenpidon mahdollisuutta ja turvallisuutta. Samaan aikaan vanhemmat raportoivat kuitenkin lisääntyvää huolta lasten ja nuorten älylaitteiden käytöstä sekä kokevat digilaitesisällöt liian koukuttaviksi.

Saman suuntainen viesti välittyy myös, kun asiasta on kysytty nuorilta. Kouluterveyskyselyssä on vuodesta 2017 alkaen ollut mukana osio, jossa nuoret arvioivat omaa netin käyttöään. Vuonna 2025 yläkoululaisista noin 34 % ja lukiolaisista 38 % kertoi yrittäneensä vähentää omaa ruutu-aikaansa siinä kuitenkin epäonnistuen. Lisäksi yläkoululaisista 40 % ja lukiolaisista 48 % raportoi olleensa usein netissä, vaikka ei olisi edes halunnut. Nämä osuudet ovat kasvaneet tasaisesti tutkimusvuosien (2017–2025) aikana, mikä korostaa aiheen yhteiskunnallista merkitystä ja velvoittaa meitä kaikkia toimimaan. Kukaan ei ole digikoukussa yksin, vaan tasapainoinen tulevaisuus on yhteinen tahtotila!

1 Koukussa!







Maailmanlaajuisesti internetiä käyttää jo yli 6 miljardia ihmistä. Sosiaalisen median kanavia käyttää 69 % ja digipelejä 40 % maailman ihmisistä, joten älylaitteet, pelit ja some ovat todellakin tulleet jäädäkseen (kuva 1). Mutta miten rakennamme kestävän ja tasapainoisen suhteen maailmassa, jossa huomiomme on varastettu nykyhetkestä rinnakkaistodellisuuksiin somealgoritmien ja tekoälyn viitoittamalla tiellä? Mitä saamme ja mistä luovomme vaihtokaupassa tylsyydestä loppumattomaan viihteeseen?

Digimaailman varastamat tunnit ovat räjähtäneet silmille, ja tilanne vaatii meitä kaikkia pysähtymään ja pohtimaan – minne olemme menossa?

Vanhimmat someaikakaudella syntyneet ovat pian jo täysi-ikäisiä, kun nuoremmat tekoälyn värittämään maailmaan syntyneet ottavat vasta ensiaskeliaan. Molempien sukupolvien lapsuus on edeltäjiinsä katsoen ultranopeassa muutoksessa ainakin ihmisen kehitystä ja perustarpeita peilaten. Teknologian jättiloikka vajaan kahdessa vuosikymmenessä ei valmistanut hitaan evoluution kehittämää ihmiskehoa pysähtymään arki- liikkeestä ruutujen taakse eikä kehittyviä aivoja sopeutumaan Pikku Kakosesta ultranopeisiin lyhytvideoihin. Ei, vaikka keho venyy murrosiässä moneen suuntaan ja kehittyvät aivot ovat kuin muovailuvahaa.

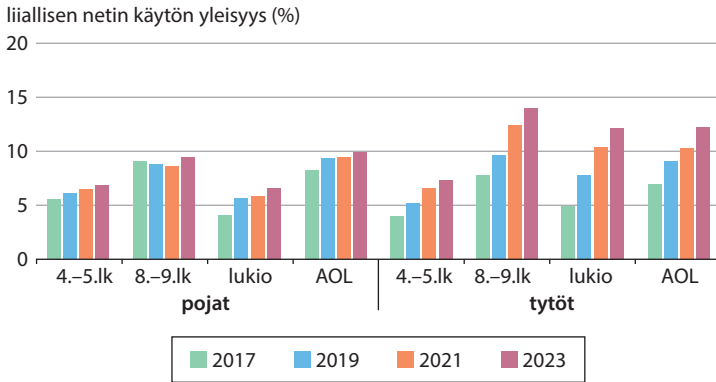
Nopeasti tapahtuvilla muutoksilla ihmisten arjessa on aina seurauksensa, sillä edelleen meillä kaikilla on samat tunnit aikaa nukkua, liikkua ja opetella yhteiseloa. Tämä muutos tuntuu kehossa ja mielessä, ja netinkäyttöä on seurattu vuodesta 2017 alkaen kahden vuoden välein toteutetuissa THL:n Kouluterveyskyselyissä. Nuoret ovat itse raportoineet lisääntyvästi liiallista netinkäyttöä ja sen rajoittamisen vaikeutta (kuva 2). Myös tuoreimman Kouluterveyskyselyn 2025 mukaan nuorten itse raportoima liiallinen netinkäyttö on pysynyt vuotta 2023 vastaavalla tasolla. Liiallista netinkäyttöä mitattiin tässä yhteydessä viidellä väittämällä (esim. Olen yrittänyt rajoittaa netinkäyttöäni siinä onnistumatta).

Suomalaisten nuorten digikoukusta kertoo myös vuonna 2024 julkaistu tutkimus, jossa lähes 600 lukiolaistyttöä lähetti tutkijoille kuvakaappauksia siitä, miten he olivat käyttäneet puhelintaan edellisen viikon aikana.

DIGIMEDIA	SUOMESSA	MAAILMALLA
INTERNET 	5,52 miljoonaa (98 % väestöstä)	6 miljardia (75 % väestöstä)
SOME 	4,10 miljoonaa (73 % väestöstä, 81 % 16–24-vuotiaista)	5,66 miljardia (69 % väestöstä)
DIGIPELIT 	45 % 10–19-vuotiaista pelaa päivittäin	3,32 miljardia (40 % väestöstä)
RUUTUAIKA PÄIVÄSSÄ 	5 h 48 min puhelimella 3 h 50 min somessa 1 h 30 min digipelit	6 h 36 min internetissä

KUVA 1. Digimedian käyttö Suomessa ja maailmalla. Tiesitkö kuinka moni ihminen käyttää internetiä ja somea, tai pelaa digipelejä? Tai, kuinka paljon aikaa vietämme ruuduilla?

Keskimäärin puhelimella kului kuusi tuntia päivässä, olipa arki tai viikonloppu. Näistä neljä tuntia päivässä kului somessa, minkä lisäksi nuoret katsoivat videoita ja suoratoistopalveluiden sarjoja. Käytetyimpien sovellusten joukossa oli myös yhteensä 88 erilaista mobiilipeliä. Hyvin harvoilla nuorilla kymmenen käytetyimmän sovelluksen joukkoon nousi Wilma, laskin, uutissivusto tai julkisen liikenteen sovellus. Lähes kaikki puhelimen käyttö oli hupia ja viihdettä.



KUVA 2. Liiallisen netinkäytön yleisyys kouluasteen ja sukupuolen mukaan (Kiviruusu & Paavonen, 2024). AOL= ammatillinen oppilaitos.

Viihteellekin on toki hyvä olla elämässä tilaa, mutta tutkimuksessa viihde kääntyi itseään vastaan: mitä enemmän nuoret käyttivät somea, sitä pahempi olo heillä oli. Tämä suomalaistutkimus yhdisti kansainvälisesti ensimmäistä kertaa objektiivisesti kerättyä tietoa puhelimen ja somen käytöstä kyselyihin kehotyytyväisyydestä, ahdistuksesta ja muista nuorten hyvinvoinnin mittareista. Saman suuntaisia tuloksia on saatu myös monista muista maista.

Kun huomioidaan, että lukiolaisten koulupäivät ovat 6–7 tuntia pitkiä ja läksyihin kuluu ainakin kaksi tuntia päivässä (ja koulukirjat ovat läppäreillä), on päivittäinen ruutu-aika siis yhteensä 14–15 tuntia! Koska kaikkien vuorokaudessa on edelleen vain 24 tuntia, yhtälöön ei ole mitenkään mahdollista sovittaa suositeltua määrää unta, liikuntaa, luovia harrastuksia ja elävää vuorovaikutusta muiden kanssa.

Todennäköisesti osa ruutuajasta onkin päällekkäistä: nuorella on läppäri auki läksyjen tekemistä varten, mutta hän on samalla myös somessa. Tämä vaihtoehto jättää unelle ja muille puuhille vähän enemmän aikaa mutta tekee itse asiassa hallaa nuorten keskittymiskyvylle, ajattelulle, oppimiselle ja mielialalle.

Health behaviour in school-aged children (HBSC) on neljän vuoden välein toistettava kyselytutkimus, johon kutsutaan osallistumaan 11-, 13- ja 15-vuotiaita nuoria. Viimeisin tutkimus tehtiin vuonna 2022, jolloin

osallistujia tuli 44 maasta. Yhteensä 44 % nuorista kertoi olevansa jatkuvasti someyhteydessä ystäviinsä, tytöt useammin kuin pojat. Nuorista 11 %:lle somen käyttö oli ongelma, minkä lisäksi 32 % nuorista käytti somea hyvin intensiivisesti. Tytöistä 13 % ja pojista 9 % kertoi somen ongelmallisesta käytöstä, joka tarkoitti juuri riippuvuustyyppistä, hallitsematonta käyttöä. Lisäksi 5–9 % nuorista oli jatkuvasti yhteydessä tuttuihinsa, jotka he tunsivat vain netin kautta. Somen ongelmakäyttö oli yhteydessä heikompaan mielenterveyteen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä päihteiden käyttöön.

HBSC-tutkimuksessa 34 % nuorista kertoi pelaavansa digipelejä päivittäin, ja 22 % nuorista pelasi kerrallaan vähintään 4 tuntia. Pojat pelasivat useammin ja pidempiä jaksoja kerrallaan kuin tytöt. Tyttöillä pelaaminen väheni selvästi iän myötä: 11-vuotiaana 17 % tytöistä ei pelannut lainkaan, 15-vuotiaana 43 %. Kaikista nuorista 12 % kuului ongelmapelaajien ryhmään. Ongelmallinen pelaaminen oli yleisempää pojilla kuin tyttöillä (16 % vs. 7 %), ja se oli yhteydessä kavereiden puutteeseen ja tyytymättömyyteen omaan elämään.

Sekä some että digipelit voivat tuottaa nuorille iloa, mutta kasvavalle joukolle nuoria nämä teknologian sovellukset muodostuvat ongelmaksi. Kautta maailman tutkijat, vanhemmat ja viranomaiset ovat esittäneet toiveen, että yritykset saataisiin vastuuseen ikärajojen valvonnasta ja täytäntöönpanosta. Myös kaikkein voimakkaimpien palkintomekanismien hyödyntäminen algoritmeissa tulisi kieltää. Nämä ovat järkeviä toiveita, mutta aiemmista kokemuksista auto- ja tupakkateollisuuden kanssa kannattaa ottaa oppia: yritykset muuttavat toimintatapojaan vain pakon edessä.

Huomaamaton digikoukku

Somealustojen koukuttavuus ei ole sattumaa vaan taidonnäyte tarkkaan suunnitellusta yhdistelmästä käyttäytymispsykologiaa, aivotutkimusta ja tilastollista analytiikkaa. Siinä yhdistyy palkkiojärjestelmän aktivoiminen satunnaisiin tykkäyksiin ja kommentein, sosiaalinen vertailu ja loputon selaus. Pelko ulkopuolelle jäämisestä ylläpitää alustalle palaamista ja automaattinen toisto pitää koukussa aiempaa pidempään (kuva 3).

Näin sosiaalinen media ja peliteknologia toimivat kuin ihmismieliä koukuttava onkivapa. Houkuttelevana syöttinä toimii viihdyttävä sisältö



KUVA 3. Mikä somessa koukuttaa?

ja koukkuna sovelluksen algoritmi, joka saa käyttäjän tarttumaan ja jäämään kiinni alustalle maksimaalisen pitkäksi ajaksi. Sovelluksen käyttäjän ihminen luulee nappaavansa herkusta vain pienen palan mutta jääkin koukkuun tavalla, josta yksin irti pyristely on vaikeaa.

Tarvitsemme tietoa ja ymmärrystä niin digimaailmasta kuin kasvuikäisen erityispiirteistäkin ymmärtääksemme, kuinka taidokkaasti punottujen houkutusien verkkojen keskellä me kuljemme älylaitteitamme tuijottaen. Lisää tietoa somen koukuttavista mekanismeista on luvussa 7 Some ja algoritmit.

Tieto auttaa luomaan ja ymmärtämään yhteisiä pelisääntöjä, joilla voimme suojautua digimaailman ylimääräiseltä koukuttavuudelta ja nauttia sen tuomista hyödyistä. Niin kuin muussakin elämässä, myös digimaailmassa rajat ovat rakkautta ja säännöt suojana meille jokaiselle.

Digilaitteiden käytön tulisi lisätä ja turvata lasten ja nuorten kokonaishyvinvointia ja turvallisuutta. Tämän vuoksi on ensiksi opetettava perinteisesti lukemaan, kirjoittamaan ja laskemaan sekä havainnoimaan oman kehon lähettämiä viestejä nälästä, janosta ja väsymyksestä. Vasta kun hallitsemme nämä perustaidot, voimme ottaa käyttöön lisälaitteita. Muutoin on riskinä, että toimimme ulkoisen digitaalisen palautteen ohjaamana emmekä opi ymmärtämään tai kuulemaan kehon omia sisäisiä viestejä.

Tämä ei koske vain puhelimia vaan myös urheilukelloja ja älysovelmia, joiden käyttöä perustellaan usein myös nuorille riittävän palautumisen tukena. Liian helposti käykin niin, että punaisena vilkkuva mittari onkin uuden stressin aiheuttaja tai palautumisen este, koska lepo ei tule käskemällä vaan hiljalleen rauhoittumaan houkuttelemalla.

Somen lyhyt historia ...mutta kauaskantoiset vaikutukset

Elämme aikaa, jossa historian ensimmäinen suoraan sosiaaliseen mediaan syntynyt sukupolvi kasvaa vauhdilla kohti aikuisuutta. Muutoksen virstanpylväinä voidaan pitää Googlen perustamista vuonna 1998 sekä YouTuben ja Facebookin lähes räjähtävää maailmanvalloitusta vuodesta 2008 alkaen (taulukko 1). Kuulostaa jo lähes esihistorialliselta, että internetiin pääsi aikoinaan vain tietokoneelta, kun nyt katukuvaa värittävät puhelimen syövereihin uponneet lapset ja aikuiset.

Teknologian kehitystahti ja vauhtisokeus on tuottanut meille kasan epäsosiaalisia arkirutiineja. Vielä 2000-luvun alkupuolella sähköposteihin vastattiin päivissä, ei tunneissa. Somekanavien myötä 2010-luvulla oletus nopeasta vastauksesta erilaisiin viesteihin normalisoitui. Myös vastaamattomuus muuttui merkitykselliseksi nuorten välisessä viestinnässä, jossa nopeus yhdistyy kiinnostukseen ja välittämiseen. Samalla sosiaalisten kohtaamisten siirtyminen älylaitteille kasvatti huomaamatta yksinäisyyttä, vaikka yhteydenpito muihin ei ole ollut koskaan aiemmin tämän helpompaa. Arkikohtaamisten väheneminen etäasioinnin, kauppojen pikakassojen ja tuotteiden kotiinkuljetusten myötä korostaa omaan kuplaan vetäytymistä ja yksinäisyyden kokemusta kaiken ikäisillä.

Muutoksen tuulet puhaltavat maailmalla. Kesällä 2025 asiantuntija-haastatteluidemme aikaan media täyttyi uutisista Suomen peruskoulujen oppitunteja koskevasta puhelinkiellosta elokuusta 2025 alkaen sekä maailmalla somen ikärajojen nostoa koskevista puheista.

Kesäkuussa Ranska liittyi Norjan ja Tanskan suunnitelmiin rajoittaa somen ikärajaa 15 vuoteen, ja joulukuussa Australia teki historiallisen päätöksen asettaa somealustoille 16 vuoden ikäraja (luku 19 Kansainväliset ratkaisut). Suomessa jo koulupäivän rauhoittaminen digitaalisesta ärsyketulvasta ja oppimista estävistä houkuttavista aivokarkeista oli monelle tervetullut uudistus. Toivottavasti ihmettelemme myöhemmin rajatonta ruutuaikaa ja puhelimiä käyttäviä koulupäivien aikana samaan tapaan kuin autoja ilman turvavöitä. Muutokset syntyivät halusta suojella itseä ja läheisiä ilmeisiltä riskeiltä siltä osin kuin voimme.

Arvovaltaisen lääketieteen lehden, Lancet Psychiatry, asettama tutkimuskomissio nosti vuonna 2024 somen yhdeksi merkittävimmistä maailmanlaajuisista ilmiöistä, joka vaikuttaa nuorten mielenterveyteen: "Nuorison mielenterveys on heikentynyt vauhdilla länsimaissa jo kahden vuo-

Taulukko 1. Kolme vuosikymmenenä ruudun takana – Pikamatka internetistä someen ja tekoälyn maailmaan

1990-luku (X-sukupolvi ja millenniaalit soittavat ja tekstaavat puhelimilla ja menevät tietokoneella nettiin)
1991 WWW (World Wide Web), vapaa pääsy internetin maailmaan
1995 Ensimmäiset suomalaiset verkkolehdet, mm. Helsingin Sanomat
1997 IRC-galleria ja sähköpostit yleistyvät, Nokian matopeli
1998 Google perustetaan.
1999 Blogialustat
2000-luku (Z-sukupolvi: ensimmäinen sukupolvi, joka kasvoi digilaitteiden kanssa)
2004 Habbo Hotel- ja Suomi24-yhteisöfoorumit yleistyvät.
2004 Facebook perustetaan Harvardissa yliopisto-opiskelijoille.
2005 YouTube mullistaa videoiden jakamisen.
2007 Applen iPhone räjäyttää somen käytön.
2008 YouTuben ja Facebookin maailmanvalloitus
2009 Tykkäykset ja uudelleenjaot mahdollistavat nopean vuorovaikutuksen, Wikipedia vakiintuu ja Spotify rantautuu Suomeen
2010-luku (Alfa-sukupolvi, ensimmäinen somesukupolvi ja vanhempien jättämä "digijalanjälki")
2010 Älypuhelimien etukamerat ja selfiekulttuuri, Instagram filteröi arjen.
2011 WhatsApp ja Snapchat syrjäyttävät tekstiviestit.
2014 Musical.ly innostaa pikavideoiden tekoon (myöhemmin nimellä TikTok).
2016 Pokemon GO -buumi
2018 Somealustojen kaupallistuminen
2019 TikTok leviää suosioon Suomessa.
2020-luku
2020 Koronapandemia nostatti digilaitteiden ja somen käytön ennätyslukemiin. Etäkoulut, Teams, Zoom, Google Meets ja Discord pyörittivät etäarkea.
2023 ChatGPT-kuluttajasovellus
2024 Kaikille avoimet AI-sisällöt ja tekoälyn nousu arkeen 2025

sikymmenen ajan. Maailmanlaajuisia ilmiöitä, jotka vaikuttavat nuorten mielenterveyteen, ovat lisääntyvä taloudellinen epätasa-arvo, työelämän epävarmuus, ilmastonmuutos ja sääntelemätön some. Ilmiön laajuuden ja yleisyyden vuoksi yhteiskunnalliset, poliittiset ja teknologiset muutokset ovat välttämättömiä.”

Kuka kaipaa rajoja?

Kaikki rajoittaminen herättää vastustusta, vaikka rajat ovat rakkautta. Ei ole kivaa luopua omasta vapaudestaan päättää ja hallita asioita, mutta digimaailman koukuttavuuden osalta valta ei ole koskaan ollutkaan käyttäjällä. Sen vuoksi omaa ajankäyttöä ja rajoja tulee opetella erikseen. Mikään rajattomasta ruutuajasta kaupallisesti hyötyvä taho ei aseta rajoja puolestamme, se on varmaa.

Nuoret tarvitsevat selkeitä rajoja aikuisilta ja tiedostavat itsekkin tarpeen. Silti rajojen asettaminen aikuisten, vanhemman tai koulun puolelta ei tule sujumaan ilman vastustusta, sillä nuorten tehtävä on myös koetella rajoja. Sama koskee aikuisia, jotka rajoittavat omaa puhelimella roikkumistaan ja somealustoilla viettämäänsä aikaa tai opettelevat muita elämänhallintataitoja. Uuden opettelu, harjoittelu ja tottumisvaihe vaativat aina ponnistelua ja epämukavuuden sietämistä – kyllä se hetken kirpaisee mutta maksaa vaivan lisääntyneenä vapaa-aikana. Kovin harva meistä kieltäytyy ylimääräisestä tunnista jokaiseen vuorokauteen!

Rajojen asettamisessa ensiaskel voisi olla karkkikulhon siirtäminen kaappiin tai muuten pois näkyviltä. Varsin tehokasta on myös, jos karkkia ei osta kotiin ollenkaan. Puhelimen merkkiäänät voi mykistää ja näytön kääntää kohti pöytää, mutta vielä tehokkaampaa on pitää puhelin pois käden ulottuvilta. Pienille lapsille ei ylipäätään kannata hankkia omaa älypuhelin, jonka käytön valvonta on vanhemmille ylimääräinen kuormitustekijä. Kokemuksellisuuden ja itselle toimivien tapojen etsimiseen kannattaa käyttää muutama minuutti – harjoitus tekee tässäkin mestarin.

Rajojen asettamisessa ei ole kyse teknologian kehittymisen vastustamisesta, sääntö-Suomesta tai haikailusta takaisin menneeseen aikaan. Ruutujen tai somen rajoittaminen ei ole rangaistus tai lapsen oikeuksien rajoittamista vaan suoja keino kehittyvän lapsen suojelemiseksi digitaalisessa ympäristössä. Ehkä rajoitukset kaipaavat jonkinlaista uudelleen

sanoittamista: lisätään arkeen kasvokkaista aikaa ja enemmän ulkoilua kavereiden kanssa! Kieltojen sijaan voisimme myös puhua enemmän ikärajoista tai minimi-ikävaatimuksista kuten autolla ajamisen tai alkoholin ostamisenkin kanssa. Ajokortin ja alkoholin ostamisen ikäraja on 18 vuotta. Somen ikäraja lienee jatkossa 15–16 vuotta, koska alustoilla toimimiseen tarvitaan tiettyä kypsymistä, vastuullisuutta ja impulssikontrollia.

Monessa teiniperheessä elämä on kaukana seesteisestä keskusteluyhteydestä ja yhdessä sovituista rajoista tai ainakaan niiden noudattamisesta. Nuoret makoilevat huoneissaan puhelimet ja läppärit kavereinaan, eikä vanhemman keskustelunaloituksiin perheen yhteisistä digisäänöistä vastaa kukaan edes Murahduksella. Puhe kaikuu kuuroille korville, joten keskustele siinä sitten somesisällöistä, ruutuajoista ja rajoituksista yksinäsi! Joissakin perheissä ei olla edes aikuisten kesken digirajoista samaa mieltä. Vanhemmilla on ja pysyy kuitenkin kasvatusvastuu, vaikka nuori kuinka julistaisi itsenäisyyttään ja oikeuksiaan tai syyttäisi vanhempansa elämänsä pilaamisesta.

Nuoruudessa ehdottomat säännöt ja tiukat rajoitukset voivat joskus lisätä ristiriitoja ja vastakkainasettelua. Toisaalta juuri sääntöjen selkeys ja vanhempien johdonmukaisuus luovat nuorille turvallisuudentunnetta ja helpottavat toimintaa. Jotta aikuiset pysyisivät ajan tasalla siitä, mitä nuoren elämässä tapahtuu, asioista on hyvä keskustella säännöllisesti ja rauhallisessa tilanteessa. Alaikäisellä ja aikuisella ei ole samoja itsemääräämisoikeuksia, vaan aikuisten tehtävänä on tarjota suojaa ja kasvurauhaa. Nuoren mielipiteen kysyminen ja ajatusten kuuleminen auttaa ylläpitämään avointa keskustelua, vaikka lopulta aikuisen vastuulle jää harkiten asettaa säännöt nuoren suojaksi ja turvaksi.

Digilaitteiden ja somen käytöstä puhuttaessa on hyvä huomioida, että ohjaus on monella tapaa ikäsidonnaista myös nuoruusiässä. Pieniltä lapsilta voidaan kieltää digilaitteiden käyttö kokonaan ja alakoululaisille suositella maksimissaan 1–2 tunnin ruutu-aikaa. Mutta miten auttaa ja tukea sitä jo somessa seikkailevaa sukupolvea, joka helposti unohtuu uusien ohjeiden ja säädösten taustalle algoritmien pyöritettäväksi? Nuoruusiässä 13-vuotiasta nuorta koskevat erilaiset ohjeet kuin täysi-ikäistä aikuisuuden kynnyksellä seisovaa nuorta. Ohjauksen painopiste siirtyy vähitellen vanhemmilta kohti nuoren oman vastuullisen käytöksen opettelua ja hyvinvointitaitoja.

Tavoitteena on kehittää itsetuntemusta ja oman digikäytön hallintaa, luoda pohja mielenterveyttä ja turvallisuutta tukevalle digikäyttäytymiselle sekä tasapainoiselle nuoren ihmisen arjelle. Nuorten kohdalla korostuu vastuun, itsesäätelyn ja kriittisen ajattelun vahvistaminen. On kuitenkin syytä huomioida, että itsesäätely ja oman toiminnan ohjaus ovat taitoja, jotka taantuvat murrosiässä ja kehittyvät aikuisten tasolle vasta viimeisenä aivojen etuotsalohkojen kypsyessä.

Mitä tapahtuu ruutujen jälkeen?

Jos rajoitamme lasten ja nuorten ruuduilla roikkumista vapaa-ajalla, olemmeko valmiita myös kestäämään siitä aiheutuvan mielipahan, kiukun ja tylsyyden narinan? Miten vanhempi saa ”omaa aikaa”, jos lasta ei saa istuttaa työpäivän jälkeen ruudun ääreen, tai miksi kukaan jaksaisi enää ylipäänsä taistella ruutujen rajoittamisesta, jos vaihtoehtona on hiljainen uppoaminen omille ruuduille? Ovatko itse asiassa monet aikuisetkin digikoukussa: somessa, uutisvirrassa ja suoratoistopalveluiden äärellä?

Vaikka kirjassa käsitellään paljon nuoruusikää ja digimaailman haasteita nuorille, tarkastelun kohteena tulisi olla myös perheiden digiarki kokonaisuutena. Siihen kuuluvat tiukasti myös vanhempien omat toimintatavat ja rutiinit erilaisten digilaitteiden kanssa. Ehkä nimenomaan perheen aikuisen passiivisuus tai oman ajan tarve on alun perin johtanut tilanteeseen, jossa huoli on helpompi kohdentaa ruudun taakse paenneeseen nuoreen kuin aikuisen itseensä.

Jokainen lapsi ja nuori tarvitsee aikuisen esimerkkiä, ohjausta ja tukea oppiakseen tasapainoisen arjen. Monipuoliset rutiinit, joissa liikutaan ja leikitään, syödään ja vietetään aikaa yhdessä muiden kanssa sekä rauhoitutaan nukkumaan iltaisin ilman ruutuja, opitaan arjessa. Tämä vaatii aikuisilta vaivannäköä ja ennen kaikkea jaksamista pysyä itse aikuisena läsnä ja pois ruuduilta.

Kadulla kävellessä, bussissa, kaupan kassajonossa ja leikkipuistossa aikuistenkin käsi hakeutuu kuin huomaamatta puhelimelle. Juuri niissä hetkissä meistä jokainen toimii esimerkkinä ja mallina itseään nuoremmille. Keskitynkö käsillä olevaan tekemiseen ja kanssani oleviin ihmisiin vai annanko puhelimen katkaista yhteyteni tähän hetkeen? Mitä isot edellä, sitä pienemmät perässä.

Konkreettisia vinkkejä ja ideoita ruutuvapaaseen tekemiseen löytyy kirjan lopusta luvusta 18 Ruuturauhaa! Konkreettisia suosituksia ja vinkkejä.

Lukuvinkkejä

Kosola S, Holopainen E. Sosiaalisen median epäsosiaalistuminen: miten voisimme suojella nuoria haitoilta? *Duodecim* 2025;141:439–41.

Regehr K. *Smartphone nation: Why we're all addicted to screens and what you can do about it.* Lontoo: Pan Macmillan / Bluebird 2025.