Kansalliset suositukset

Suositusten laatijat

Nina Sajaniemi

neuropsykologi
kasvatustieteen professori

Silja Kosola

yleislääketieteen erikoislääkäri
nuorisolääketieteen dosentti,
Helsingin yliopisto
tutkimusjohtaja,
Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

Näyttöön perustuvia suosituksia lasten, nuorten ja huoltajien älypuhelimien käytölle

Suositusten perustelut

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 tunteidensa kanssa. Älylaitteiden käyttö rauhoittamisessa lisää lasten myöhempien käytösongelmien riskiä.

2–6-vuotiaille suositellaan ruutuaikaa korkeintaan 1 tunti päivässä ja sisällön tulisi olla lapsen ikätasolle sopivaa.

Vaikutuksia lasten keskittymiskykyyn, sosiaalisiin taitoihin, puheenkehitykseen.

Nukkumaan mennään ilman älypuhelinta.

Perinteinen herätyskello turvaa rauhallisemman unen. Koko perheen älypuhelimet kootaan illalla yhteiseen puhelinparkkiin, jolloin vanhemmat toimivat lapsilleen esimerkkinä. Poikkeukset perustellaan lapsille. Puhelimien lataaminen tehdään turvallisesti ja valvotusti päiväsaikaan.

Älypuhelimet laitetaan pois näkyvistä, kun tehdään läksyjä tai ollaan perheen tai kavereiden kanssa.

Pelkkä puhelimen läsnäolo vaikeuttaa keskittymistä ja vuorovaikutusta.

Vanhempien esimerkki on tärkeä.

Vanhemmat osoittavat omalla käyttäytymisellään suhtautumista älypuhelimeen. Kun ollaan yhdessä, ollaan ilman puhelimia.

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.

Suositukset perustuvat tutkimusnäyttöön. Lue lisää:
kansallinenaivoterveysohjelma.fi