

# Lasten ja nuorten digilaitteiden käytön haitat tunnustetaan

ERJA TAMMINEN

Lasten ja nuorten älylaitteiden käytön ongelmat ovat nousseet otsikoihin. Suomen Lääkärilehti uutisoi arvovaltaisesta kannanosotosta: Lastenlääkärit, lastenpsykiatrit ja nuorisopsykiatrit kannattavat kännykän käytön rajoittamista koulupäivien aikana: ”Suosittelemme, että lapsille taataan koulupäivän aikana oikeus oppimiseen, normaaliin vuorovaikutukseen, sekä turvalliseen kasvuun ja kehittymiseen ilman liiallista digilaitteiden käyttöä”, toteavat asiantuntijat.

Kannanotossa viitataan tutkimuksiin, joiden mukaan kännykkä on yksi leivottomaan käyttöön oppituntien aikana sekä lisääntyneisiin lasten ja nuorten mielenterveyden pulmiin:

”Ruutu-aika lisää keskittymisvaikeuksien, tunne-elämän häiriöiden ja ylivilkkauden riskiä jo 5-vuotiailla lapsilla. Pelkästään pulpetilla oleva puhelin heikentää keskittymistä opiskeluun.”

## Unesco linjaa

Myös Unesco, Yhdistyneiden kansakuntien kasvatus-, tiede- ja kulttuurijärjestö linjaa, että älypuhelimet pitäisi kieltää kouluista nettikiusaamisen ehkäisemiseksi. Unescon mukaan puhelimen liiallinen käyttö liittyy myös heikentyneeseen koulusuoritukseen ja runsaalla ruutuajalla on kielteinen vaikutus lasten emotionaaliseen kehitykseen. Edellä mainitut kannanotot ovat arvovaltaisia ja linjassa lukuisten kansainvälisten lääkärijärjestöjen esittämien aiempien vetoomusten kanssa.

## Suomi – kärjessä vai jäljessä?

Suomi on korostanut asemaansa digitalisaation kärkimaana. Suomessa käytetään digilaitteita eniten maailmassa, mikä on mielestäni varovaisuusperiaatteen laiminlyöntiä. Lasten ja nuorten älylaitteiden



käyttö on ollut lähes rajatonta, mutta ei suinkaan riskitöntä. Luovutimme lasten ja nuorten ajankäytön hallinnan liiankin helposti yksin digifirmoille? Nyt asiaan on tulossa muutos. Hallitus on luvannut rajoittaa digilaitteiden käyttöä kouluissa:

– Hallitus vahvistaa opettajien ja rehtoreiden toimivaltuuksia puuttua opetusta häiritsevään ja koulu-aikana tapahtuvaan toimintaan. Hallitus tekee tarvittavat lainsäädäntömuutokset, joilla voidaan nykyistä tehokkaammin rajoittaa esimerkiksi mobiililaitteiden käyttöä koulupäivien aikana ja näin vahvistaa oppilaiden keskittymistä opetukseen. Moni opettaja ja vanhempi tukee hallituksen esitystä.

## Kiina on edelläkävijä

Yli miljardin asukkaan valtiossa ruutuja tuijottavia silmäpareja riittää. Diginatiivin sukupolven ongelmat ovatkin nousseet pintaan. Kiinassa on tosin jo vuosia järjestetty leirejä digi- ja peliriippuvuuksissa kärsiville nuorille tarkoituksena vieroittaa ruuduista liikunnallisten harrastusten pariin. Nyt viranomais (CAC) ehdottaa, että 16–18-vuotiaat saisivat käyttää älylaitteita korkeintaan kaksi tuntia päivässä ja 8–16-vuotiaat tunnin. Tätä nuoremmat vieläkin vähemmän. Jo laitteiden valmistajia kehoitetaan suunnittelemaan sisältöjä ja käyttöaikoja rajoittavia toimintoja. Hyödyllisiä sisältöjä, kuten koulutyötä, sallittaisiin enemmän, viihdekäyttöä vähemmän.

Etenkin Kiinan mittakaavassa huoleen onkin aiheutta. Tuoreet tieteelliset tutkimukset osoittavat, että lapsilla, jotka tuijottavat ruutuja yli kaksi tuntia vuorokaudessa, on 50 % suurempi riski saada tarkkaavaisuushäiriö (ADHD) verrattuna lapsiin, jotka käyttävät laitteita alle 2 tuntia päivässä. Tämän tutkimuksen valossa moni lapsi ja nuori on siis riskiryhmässä.

## Lapset ovat aikuisia herkempiä

Lasten erityinen herkkyys on painava argumentti, jota ei vastaisuudessa voida enää sivuuttaa. On tunnettua, että lapset ovat aikuisia haavoittuvampia monille

ympäristöfaktoreille kuten kemikaaleille, raskasmetalleille, UV-säteilylle ja lääkeneille. Miksi eivät siis myös mobiililaitteille? Tiedetään, että jo sikiöaikainen altistuminen lisää tarkkaavaisuushäiriön (ADHD) riskiä sekä heikentää motorisia taitoja. Raskaana olevien naisten ei pitäisi säilyttää älylaitteita kehoaan vasten. Myös tulevia äitejä olisi hyvä valistaa asioista jo neuvoloissa.

## Digivalistusta ytimekkäästi

Hallituksen esityksen myötä koulujen pitäisi tarjota oppilaille digivalistusta seuraavasti: Nuoria neuvottaisiin laitteiden turvallisempaan käyttöön, keskiössä kiinteä kaapeliteknologia. Sen kautta saisi internetyhteyden lisäksi myös lankapuhelinta vastaavan VoiP-puhelimen, jolla voisi soittaa kavereille silloin, kun juttua on vähän enemmän.

Monia älylaitteita voi käyttää ethernet-kaapelilla kytkettynä kiinteässä verkossa. Kun laite on lentotilassa, se säteilee merkittävästi vähemmän kuin mobiiliyhteyden ollessa päällä. Lentotilassa olevalla älypuhelimella voi myös kuunnella musiikkia, se toimii herätyskellona ja kamerana sekä sillä voi pelata joitakin pelejä.

Älylaitteita tulisi käyttää langattomasti vain satunnaisessa viestinnässä. Nehän tarkoitettiin alkuun hätäpuhelimiksi. Mobiililaitteita ei pitäisi säilyttää kehon lähellä taskussa tai rintaliiveissä, kuten monella nuorella on tapana. Kännykkäpuhelin pitäisi soittaa vain hyvällä kuuluvuusalueella kuulokkeita käyttäen. Kännykkäparkit, pienet puhelinten säilytykseen tarkoitettut lokerit, pitäisi ottaa käyttöön kodeissa ja kouluissa. Näin etäisyys laitteisiin alkaisi kasvaa, syntyisi taas tilaa myös kohtausmisille, kirjoille, käsitöille ja kuntosalille.

Muutoksen asenteissa ja kulutustottumuksissa täytyy olla mahdollinen aina, kun turvallisuudesta on kysymys. Olemme ottaneet aikanaan käyttöön myös pyöräilykypärät ja autojen turvavyöt ja myöhemmin tunnustaneet niiden mittamattoman suuret hyödyt.

# Sensitiivisen suviaamun ajatuksia

NITTA KÄKI

Amiais-pöydässä olin juuri lukenut toimittajan arvion Sir Elwoodin hiljaiset värät -yhtyeestä julkaistusta uudesta kirjasta. Päätin etsiä yhteen levyjä kirjaston valikoimista tutustuakseni niihin. Joskus olin kuullutkin niitä, mutta ei ollut oikein mitään hajua, minkälaisista musiikkia tai sanoituksia ne lopulta sisältävät.

Yleisesti ottaen en ole osannut kuunnella musiikkia sellaisella korvalla, että olisin kyennyt rakentamaan oman mielipiteeni siitä. Sellaiselle ei annettu mitään arvoa lapsuudessani – eikä siis sillekään, että minulla olisi joku mielipide jostain asiasta. Tuolloin mielipiteilläni ei tunnut olevan muuta arvoa, kuin että ne kumottiin mitä pikimmin ja – kiivaimmin! Kummallista, miten ne kuviot seuraavat kuin uskonkappale elämässä, eikä niitä osaa asettaa kyseenalaiseksi, saatikka muuttaa.

Jollain lailla se tuntuu liittyvän siihen, ettei minulla oikein saanut olla mitään omaa, ei mielipidettä tai mieltymystä, ei omaa tahtoa, tai etenkin vaatimuksia. Samalla tavalla kuin Ann-Luise Bertell'n kirjassa Ikuinen kaipuu 9-vuotiaalla Lenillä, joka oli reväistä irti siitä eläväisestä ja sallivasta kulttuurista ja yhteisöstä, jossa oli lapsuutensa elänyt. Ja joka oli asetettu elämään harmaaseen pohjalaiseen maisemaan. Elämänmenoon, jossa ei puhuttu asioista. Jossa vain juorut ja puolittaisena kuullut, ymmärtämättömät ja pahantahitaiset lauseet loivat tietämystä ympäristön käsityksistä hänestä ja hänen perheestään.

Ne käsitykset loivat pelottavia mielikuvia kyläläisistä huokuvasta torjunnasta, ennakkoluuloista ja tarkoituksellisesta



erilaisuudesta ja kateudesta johtuvasta väärinymmärryksestä, siitä, millainen hänen ei olisi tullut olla heidän mielestään. Niiden kautta Lenille välittyivät vahvasti isot kysymykset – kysymykset, joita ei voinut kysyä ja joihin löysi vastauksia vain ympärillään hyöriävästä, kiireisen oloisesta tarkoituksenmukaisuudella ja työteliäisyydellä kyllätetystä elämästä. Ne vastaukset johtavat enimmäkseen väärin johtopäätöksiin, vääristyneisiin käsityksiin lapsen ymmärryksessä.

Niin surullisen tuttua se on minunkin lapsuudestani. Ja siihen kysymättömyyden eetokseen huomaan olevani sidottu vieläkin.

Sen aamuisen lehdenpuoliskon, joka käsittelee kulttuuripitoisia ja inhimillisiä asioita, luettuani istuin edelleen paikallani aamiaispöydässä. Tuijotin ikkunas-ta näkymää pihan takaiseen metsään, ja huomasiin miettiväni, miksi en ajattele omia ajatuksiani. Miksi ajattelen kovin usein niin kuin ”kuuluu” ajatella? Miten siis ”kuuluu ajatella”? No, järkevästi! Sitä, miten tämä maailma toimii tässä todellisuudessa – siis tässä kolmiulotteisessa todellisuudessa, jonka voi silmin nähdä!

Mutta – enhän minä näe sitäkään samalla tavalla kuin joku toinen! En vain nappaa lehteä postilaatikosta ja palaa takaisin sisälle. Näen kesäisen aamun kaikilla aisteillani! Lehteä noutaessani ”näen” sen aurinkoisessa lämmössä, nurmikun pehmeudessa paljaan jalkani alla, ohitse surahavassa karpäessä, kukkivassa jasmiinipensaassa. Sen kukkia kumarrun ohikiessäni nuuhkaisemaan, vaikka tiedänkin tämän lajikkeen olevan tuoksuton. Silti haluan aistia ja kunnioittaa sen kukkia lähestymällä niitä nyt, kun ovat läsnä!

Ja oi – angervon hienonhienot kukkarihat, jotka muodostaa jokainen pienen

pieni avautunut kukka yhdessä toistensa kanssa. Niiden käsittämättömän sirot ja taidokkaat yksityiskohdat ovat nyt juuri, tällä hetkellä, selkeästi nähtävissä, kun muistaa pysähtyä katsomaan! Eivät enää ensi viikolla, vain juuri tällä hetkellä näen kukinnan parhaimmillaan. On elettävä hetkessä! Useimmiten me ihmiset unohtamme sen! Päästämme hienot hetket karkaamaan havaitsematta edes niiden olemassaoloa.

Pölyttäjät etsiytyvät angervossa kukasta kukkaan kuin eivät osaisi päättää, mistä haluaisivat aloittaa meden keräyksen. On ilo seurata niiden kiireisiä, haparovia, etsiskeleviä toimia. Jo monta tuntia aamuaurinko on lämmittänyt säteillään angervoa ja sen kukat ovat nyt oletettavasti täynnä mettä ja siitepölyä – paras hetki saada niiden kultainen ravinto talteen!

Oikeastaan mekin – ihmiset, olemme kuin pienet angervon kukat – jokainen taidokas ja hienopiirteinen yksilö yhteisömme jäsenenä. Jokaista meitä tarvitaan muodostamaan yhdessä yhteiskunnan kukinto – juuri nyt, oikea-aikaisesti omalla panoksellamme. Jos yksikin puuttuu rivistä, kukinto ei ole täydellinen, ehjä!

Angervonkukat näyttävät kaikki samanlaisilta. Kuten me ihmisetkin näytämme kauempaa katsottuna, isossa ryhmässä, samanlaisilta. Mutta angervohan ei ole ainoa kukka, on jasmiiini, ruusu, voikukka, vesiheinä... ja niitä kaikkia luonto tarvitsee monimuotoisuuteensa, tiedämme. Se merkitse, ettei meidän ihmistenkään tule kaikkien olla täsmälleen samanlaisia. Ihmistenkäin yhteisö tarvitsee erilaisuutta kuten luonto kukkiensa moninaisen kukin tuottaakseen monenlaista hedelmää ja siementä. Maailma tukehtuu, jos vain yhdenlainen kasvillisuus saa rehoittua. Myös ihmiskunta tukehtuu, jos vain yhdenlainen ajattelu- ja toimintatapa on sallittu.

**Tarjous kirjoista**  
VOIMAA LUONNOSTA Rakkaudesta homeopatiaan 25€  
HOMEOPATIA Parantamista luonnon avulla 20€  
Molemmat yhdessä 40€  
Tilaukset: marjaterittupakkanen@gmail.com  
www.arshomeopatia.fi

**Maikki katsoo kaikki**  
• elämäntie syntymäjän perusteella  
• kortit kertoo • viestit  
• henkiparannus  
Auttajana jo vuodesta 1983  
**Maire Kotilainen**  
TXT 040 540 6901

DIPLOMIHOMEOPAATTI  
**Minna Keitu**  
Ajanvaraus: 044 -330 2312  
Leipäläntie 57 A, 20300 TURKU  
homeopaattikeitu@gmail.com  
www.keitu.fi

**Kivet, korut, luonnonmystiikka, suitsukkeet, himalajan suola jne.**  
Helsingintie 13 stoltitta@hotmail.com  
24100 SALO P. 045 326 2292  
ti-pe 10-17 FB > Kivipuoti Tituliina  
la 10-15

**Turun Seudun Spiritualistit ry**  
Puutarhakatu 7A tai 21 (Huom. tarkista osoite sivuilta)  
– luentoja, workshoppeja ja meediotilaisuuksia  
Esim: pe 27.10. klo 18 Irene Nadén, meediotilaisuus,  
pe 24.11. klo 18 Anu Väisänen ja Alan Graig, meediotilaisuus / spirituaalinen palvelus  
teemana ”Elämä on matka” Lisätiedot: p. 045 8788899  
www.henkinenkehitys.fi / Yhdistysten ohjelmat / Turun Seudun Spiritualistit

**ROSEN-kehoterapia**  
Läsnäolevan kosketuksen eheyttävää voimaa!  
Varaa aika 0408238154  
tuula.kristina@hoitokeidasatrium.fi  
Yliopistonkatu 27 b A7 Turku  
www.hoitokeidasatrium.fi