



Digitaalisten laitteiden käytön suositukset 6–13-vuotiaille

Lapsi tarvitsee päivittäin kasvokkaista vuorovaikutusta, leikkiä, lukemista, liikkumista, ulkoilua, säännöllistä ruokailua ja riittävästi unta. Aikuisten tulee tarvittaessa rajoittaa ruudulla oloa, jotta lapsen arki on toimivaa ja tasapainoista.

Lapsen oman puhelimen hankinta

- Lapsen oman puhelimen hankintaa kannattaa viivästyttää siihen saakka, kunnes puhelimelle on todellinen tarve lapsen arjessa. Lapsen huoltaja päättää, tarvitseeko lapsi puhelinta, ja vastaa sen vastuullisesta käyttöönotosta.
- Digitaalisten taitojen harjoitteluun lapsi ei tarvitse erikseen omaa laitetta.
- 6–13-vuotiaalle ei suositella älypuhelin. Jos 6–13-vuotiaalle halutaan hankkia puhelin, suositellaan puhelinta, jossa on vain rajalliset ominaisuudet, kuten soitto- ja viestimahdollisuus.

Suosittelun digitaalisten laitteiden käyttö

- 6–10-vuotiaille suositellaan ruutuaikaa enintään tunti päivässä.
- 11–13-vuotiaille suositellaan ruutuaikaa enintään kaksi tuntia päivässä.
- Lisäksi voi kuunnella musiikkia ja äänikirjoja ilman ruudun katselua.
- Satunnaisesti laitteita voidaan käyttää enemmän, esimerkiksi perheen yhteinen elokuvien katselu tai pelaaminen ystävien kanssa.
- Ruudun katsominen on suositeltavaa lopettaa viimeistään tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Digitaalisella laitteella käytettävän sisällön tulee olla lapselle sopivaa, iloa tuottavaa sekä oppimista, hyvinvointia ja kehitystä tukevaa.

Sopivia sisältöjä ruutuajalle

- Puhelut, videopuhelut ja tekstiviestit perheen, ystävien ja tuttujen kanssa
- Sähköisen kirjan lukeminen
- Liikkumista edistävät sovellukset
- Terveysteen liittyvät sovellukset
- Televisio-ohjelmat, elokuvat ja digitaaliset pelit ikärajojen mukaan
- Valokuvien ja videoiden kuvaaminen ja katselu, tekstien tuottaminen ja piirtäminen sekä muut luovuutta edistävät sovellukset

Lapsille haitalliset sisällöt

- Sosiaalisen median, digitaalisten pelien, televisio-ohjelmien, elokuvien ja tekoälysovellusten ikärajoja tulee noudattaa.
- Alle 13-vuotiaat eivät saa käyttää sosiaalisen median palveluita. Sosiaalisen median palveluita ovat esimerkiksi Instagram, Snapchat, TikTok, WhatsApp, Jodel ja YouTube.
- Hakukoneista, nettiselaimista ja tekoälysovelluksista saa katsoa vain ikätasolle sopivaa sisältöä.

Lapsi ei saa käyttää eikä altistua sisällöille tai sovelluksille, jotka sisältävät hänen kehitykselleen haitallista sisältöä, kuten päihteiden väärinkäyttöä, väkivaltaa, ahdistavaa tai seksuaalista sisältöä.

Tietoa lasten digitaalisten laitteiden käytön tueksi vanhemmille ja perheille

On tärkeää, että jokaisessa perheessä sovitaan aikuisen johdolla, miten digitaalisia laitteita käytetään turvallisesti. Lapsi ei voi päättää itse laitteiden käytöstä. Digitaaliset laitteet ja sovellukset on tärkeä ottaa käyttöön asteittain aikuisen läsnä ollessa ja ohjauksessa.

Vanhemman vastuulla on

- keskustella säännöllisesti sovellusten sisällöistä ja harjoitella yhdessä lapsen kanssa turvallista digitaalisten laitteiden käyttöä.
- sopia säännöt ja tarvittaessa rajata lapsen laitteiden käyttöä.
- huolehtia ennen laitteen käyttöönottoa, että siihen on asetettu lasta suojelevat rajoitukset, sekä perustella ne lapselle.
- varmistaa, että lapsi noudattaa elokuvien, tv-ohjelmien, pelien ja sosiaalisen median ikärajoja.
- varmistaa, ettei lapsi altistu haitalliselle sisällölle millään perheen tai lähipiirin laitteella.

Vanhempi, otathan nämä huomioon:

- Vanhemman oma digitaalisten laitteiden käyttö toimii esimerkkinä ja mallina lapselle.
- Leikki, keskustelu ja ruokailu ilman ruutuja vahvistavat vuorovaikutusta ja tukevat lapsen kehitystä.
- Yhdessä tekeminen on vanhemmille hyvä keino ymmärtää ja valvoa lapsen digitaalista ympäristöä.
- Lapsen kehittyvät aivot tarvitsevat riittävästi ruudutonta aikaa.
- Ruutujen katsominen pitkään ja läheltä lisää likinäköisyyden riskiä. Ulkoilu ehkäisee likinäköisyyttä.
- Lapsista jaettuja, tunnistettavia kuvia ja henkilökohtaisia tietoja voidaan käyttää väärin erilaisissa medioissa.

- Merkkejä liiallisesta digitaalisten laitteiden käytöstä voivat olla kykenemättömyys lopettaa käyttö, ärtynisyys tai kiukuttelu sekä keskittymisvaikeudet.
- Jos vanhempana tarvitset tukea tai sinulla on herännyt huoli lapsesi hyvinvoinnista, saat apua neuvolasta, koulun opiskeluhuollon palveluista, sosiaalipalveluista sekä järjestöistä.

Käy keskustelua myös toisten vanhempien kanssa. Näin voitte tukea toisianne vanhemmuudessa sekä jakaa vinkkejä ja kokemuksia. Ole rohkea ja uskalla ottaa puheeksi.

Lähde: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos