

TRE: 5312/12.05.00/2025 Tampereen kaupungin lausunto digitaalisten laitteiden vapaa-ajan käytön suosituksiin 0-13 -vuotiaille

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Opetushallitus valmistelevat lasten ja nuorten digitaalisten laitteiden vapaa-ajan käyttöä koskevia suosituksia. Suositukset tehdään vaiheittain vuosina 2025–2026 eri ikäryhmille aina 18-vuotiaisiin asti.

Nyt lausuttavana on suositusluonnos 0–13-vuotiaiden lasten digitaalisten laitteiden vapaa-ajan käytöstä. Suositusluonnos sisältää kolme osa-aluetta:

- Digitaalisten laitteiden käytön suositukset 0–5-vuotiaille
- Digitaalisten laitteiden käytön suositukset 6–13-vuotiaille
- Tietoa vanhemmille ja perheille lasten digitaalisten laitteiden käytön tueksi

Lisäksi THL ja Opetushallitus kysyvät lasten ja vanhempien näkemyksiä suosituksista ja niiden hyödyistä.

Digitaaliset ympäristöt ovat osa lasten ja nuorten elämää. Digitaalisilla laitteilla ja sisällöillä on sekä myönteisiä hyvinvointia lisääviä että kielteisiä hyvinvointia heikentäviä vaikutuksia. Lausunnoissa toivotaan kiinnitettävän huomiota erityisesti siihen, miten suositusluonnos tukee hyvinvoinnin edistämistä ja ehkäisee kielteisiä vaikutuksia.

Suosituksien valmistelussa on ollut mukana 160 asiantuntijan verkosto, johon on kuulunut viranomaisista, tutkimusorganisaatioiden, hyvinvointialueiden, kasvatuksen ja koulutuksen järjestäjien, järjestöjen sekä yritysten asiantuntijoita.

Lausuntokierros toteutetaan 9.–29.10.2025. Toivoimme lausuntoja laajasti eri toimijoilta, jotka voivat osaltaan edistää suositusten toimeenpanoa.

Lausuntokierroksen palautetta hyödynnetään suositusten jatkovalmistelussa. Suositukset valmistuvat loppuvuodesta 2025 ja ne julkaistaan alkuvuodesta 2026.

Tausta

Lasten ja nuorten arki on yksi kokonaisuus. Digitaaliset ympäristöt mahdollistavat sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen, yhteisöllisen ajanvieron, rentoutumisen, luovan toiminnan ja oppimisen. Toisaalta laitteilla vietetty aika voi olla pois tärkeistä kehityksen ja oppimisen paikoista, kuten leikistä, liikkumisesta, lukemisesta ja sosiaalisesta vuorovaikutuksesta.

Suosituksien perustuvat monialaiseen tutkimustietoon, Lapsen oikeuksien sopimukselle (YK), kansallisiin ja kansainvälisiin suosituksiin, 130 sidosryhmäorganisaation asiantuntija- ja kokemustietoon sekä lasten, nuorten ja huoltajien kuulemiselle.

Suosituksissa huomioidaan eri ikäisten lasten kehitys ja tarpeet, kun heidän elämänsä laajenee ja itsenäisyytensä kasvaa.

Tässä annettuja suosituksia voi käyttää perheen yhteisiä digitaalisten laitteiden käytön sääntöjä mietittäessä.

Nämä digitaalisten laitteiden käytön suositukset koskevat vapaa-aikaa. Suositukset eivät koske

kouluun liittyviä tehtäviä. Koulu ohjeistaa lapsia ja tarvittaessa huoltajia kouluun liittyvien tehtävien osalta.

Tavoitteet

Ensimmäisten kansallisten suositusten tavoitteena on edistää lasten ja nuorten hyvinvointia ja oppimista sekä ehkäistä digitaalisten laitteiden käytön haittoja ja altistumista haitallisille sisällöille. Suosituksilla tuetaan lasten ja nuorten tasapainoista elämää, jossa digitaalisuus on yksi osa.

Lausunto on annettu Lausuntopalvelu.fi -järjestelmän kautta seuraavasti:

1. Digitaalisten laitteiden käytön suositukset 0–5 –vuotiaille

Vastaa väittämään ”suositukset ovat tarkoituksenmukaisia”:

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei samaa eikä eri mieltä
- ☒ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

Minkälaisia mahdollisia konkreettisia muutoksia ehdotatte suosituksiin?

Suositukset ovat pääosin hyvin perusteltuja ja ajankohtaisia, mutta niissä korostuvat rajoitukset enemmän kuin digitaalisuuden mahdollisuudet. Digilaitteisiin tutustuminen ja käyttö yhdessä aikuisen kanssa mahdollistaa myös hyvinvoinnin kannalta positiivisia digikokemuksia esim. yhteydenpidon videopuheluiden avulla tai valokuvien katsomisen.

Digipedagogiikka tulisi erottaa selkeästi vapaa-ajan digikäytöstä. Nykyisessä muodossa suositukset koskevat vain vapaa-aikaa, mutta tämä raja ei ole riittävän selkeä varhaiskasvatuksen pedagogisesti perustellun digitalisaation käytön näkökulmasta. Lisäksi varhaiskasvatus ja esiopetus tulisi lisätä suositusten alkuun ja tukipalveluihin, jotta niiden rooli lasten digihyvinvoinnin tukemisessa tunnustetaan ja tunnustetaan

Ruutuajan määrittelyä kaipaisi tarkennusta, koska ikähaarukka varsinkin 2–5-vuotiaiden kohdalla on niin suuri. Nuorimpien lasten kohdalla olisi hyvä avata tarkemmin, mitä kehittävä käyttö ikätasolla tarkoittaa ja millaisia sisältöjä se mahdollisesti voisi sisältää. Olisi tärkeä kuitenkin vielä korostaa sitä, että tämän ikäinen lapsi ei käytä laitetta yksin.

Lisäksi ehdotetaan, että kohtaa ”Digilaitteita ei tule käyttää lapsen rauhoittamiseen tai tyynnyttämiseen.” tarkennetaan, jotta siitä ei saa väärää käsitystä jonkin tietyn laitteen käytön haitallisuutena. Ehdotetaan muutettavaksi ”Ruutuaikaa ei tule käyttää lapsen rauhoittamiseen tai tyynnyttämiseen.” Näin suositus on ehkä helpommin ymmärrettävissä koskemaan laajemmin kaikkea ruudun äärellä vietettyä aikaa.

2. Digitaalisten laitteiden käytön suositukset 6–13-vuotiaille

Vastaa väittämään ”suositukset ovat tarkoituksenmukaisia”:

☐ Täysin eri mieltä

☐ Jokseenkin eri mieltä

☐ Ei samaa eikä eri mieltä

☒ Jokseenkin samaa mieltä

☐ Täysin samaa mieltä

Minkälaisia mahdollisia konkreettisia muutoksia ehdotatte suosituksiin?

Suosituksia koskeva ikähaarukka on hyvin laaja, siksi voi olla haastava saada yleiskirjausta kaikille sopivaksi. Toisaalta lapsen kasvaessa myös hänen digitaitonsa kehittyvät, jolloin käyttökin monipuolistuu. Digitalisaatio on osa arkea ja aikuisten vastuulla on myös se, että lapset ja nuoret osaavat toimia digitaalisissa ympäristöissä tarkoituksenmukaisella tavalla. Tästä olisi hyvä saada jokin kirjaus tähän kohtaan. Yleisesti voisi myös pohtia, onko viestinnällisesti hyvä, että vanhempia koskevat suositukset, neuvot ja ohjeet on irrotettu lapsia koskevista suosituksista. Kokonaisuuden kannalta voisi olla selkeämpää, jos huoltajia tai yleensä aikuisia koskeva osuus olisi osana lapsia koskevaa suositusta. Vaihtoehtoisesti voisi koko asiakirjan lopussa olevan ”Lähtökohta” -osuuden siirtää tiivistäen dokumentin alkuun.

Kohta, jossa käsitellään digilaitteiden käytön haittoja, kaipaa tasapainottamista. Siinä tulisi tuoda esiin myös digitaalisuuden hyödyt, kuten ilo, osallisuus ja oppiminen. Lisäksi on hyvä nostaa esiin myös se, että digitaitoja tulee harjoitella aikuisten kanssa ohjatusti ja myös oppia tasapainoiseen teknologian käyttöön ikätaso huomioiden.

3. Digitaalisten laitteiden käytön suositukset 6–13-vuotiaille

Lapset oma puhelimen hankinta:

Vastaa väittämään ”suositukset ovat tarkoituksenmukaisia”:

☐ Täysin eri mieltä

☐ Jokseenkin eri mieltä

☐ Ei samaa eikä eri mieltä

☒ Jokseenkin samaa mieltä

☐ Täysin samaa mieltä

Minkälaisia mahdollisia konkreettisia muutoksia ehdotatte suosituksiin?

Lapsen älypuhelimien hankintaan liittyy monenlaisia perhekohtaisia asioita. Huoltaja tai huoltajat yhdessä viime kädessä päättävät, milloin puhelimen hankinta on ajankohtainen. Koska syyt voivat olla hyvin moninaiset, on syytä huolehtia, että huoltajille on tarjolla konkreettisia esimerkkejä siitä, mitä turvallinen tai vastuullinen käyttö/käyttöönotto tarkoittaa, mitä sovelluksia voi käyttää ja mitä estoja tulisi asettaa lapsen laitteisiin. Konkreetit esimerkit voisivat ohjata huoltajaa todellisten arjen tilanteiden äärelle ja auttaa pohtimaan sitä, millainen ratkaisu olisi perheen kannalta tarkoituksenmukaisin.

Kohtaan ” Digitaalisten taitojen oppimiseen lapsi ei tarvitse erikseen omaa laitetta.” ehdotetaan lisättäväksi loppuun lause: ”Harjoittelua toteutetaan huoltajan tai muun turvallisen aikuisen laitteella yhdessä hänen kanssaan, jolloin harjoittelu on valvottua.”

4. Digitaalisten laitteiden käytön suositukset 6–13-vuotiaille

Sisällön rajoitukset

Vastaa väittämään ”suositukset ovat tarkoituksenmukaisia”:

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei samaa mieltä eikä eri mieltä
- ☒ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

Minkälaisia mahdollisia konkreettisia muutoksia ehdotatte suosituksiin?

Sosiaalisen median ikärajoja tulisi perustella huoltajille selkeämmin heti alkuun, eli että mihin rajoitus perustuu. Nykyinen kielto alle 13-vuotiailta voi tuntua irralliselta ilman taustoitusta. On myös hyvä harkita, kuinka tarkasti eri ohjelmat ja sovellukset kirjataan. Vaikka kyse on tunnetuista ja ylikansallisista sovelluksista, niiden nimi tai muu toiminta saattaa muuttua.

Sisällön rajoitusten osalta olisi mielekästä tuoda tähän kokonaisuuteen kuvamateriaaliin liittyvä ohjeistus, joka nyt on dokumentissa myöhempanä. Esimerkiksi kohta ” Kannattaa harkita huolellisesti sellaisten kuvien jakamista, joissa lapsi on tunnistettavissa. Kuvia voi olla vaikeaa myöhemmin poistaa, niitä saatetaan kopioida tai käyttää väärin.” olisi hyvä olla jo tässä kohdassa, jossa puhutaan somen vaaroista. Kuvallinen materiaali on usein juuri sitä, mitä lapset jakavat toisilleen eri alustoilla joskus hyvinkin ajattelemattomasti. Tässä yhteydessä voisi myös olla muistutus huoltajille ja muille lasten vapaa-ajassa toimiville aikuisille, että myös heidän lapsista ottamansa kuvamateriaalin julkaisua on syytä harkita huolellisesti. Vaikka lasten digilaitteiden käyttö on huoltajan vastuulla, on hyvä huomioida, että lasten vapaa-ajassa on myös paljon muita aikuisia esim. harrastusryhmien ohjaajat, isovanhemmat ja muut läheiset aikuiset.

5. Tietoa vanhemmille ja perheille lasten digitaalisten laitteiden käytön tueksi

Vastaa väittämään ”suositukset ovat tarkoituksenmukaisia”:

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei samaa eikä eri mieltä
- ☒ Jokseenkin samaa mieltä

o Täysin samaa mieltä

Minkälaisia mahdollisia konkreettisia muutoksia ehdotatte suosituksiin?

Koko asiakirjan tai tämän kohdan alkuun olisi hyvä liittää OPH:n Pienten lasten digisanaston määrittelyt eli mitä näiden suositusten kattotermit tarkoittavat konkreettisesti mm. turvallinen käyttö.

Suosituksen lähtökohtana on huoltajien oma taito käyttää digitaalisia laitteita, mikä voi olla hyvinkin erilaista eri huoltajaryhmissä. Digitaalisuus voi myös luoda uudenlaista eriarvoisuutta, kun korkeammin koulutettujen perheiden lapset tyypillisesti pääsevät käsiksi kalliimpaan tekniikkaan ja toisaalta saavat parempaa ohjausta.

Vanhempia pitäisi tukea ymmärtämään digimaailmaa, omaa suhdettaan digitalisaatioon ja kriittiseen medialukutaitoon. Esimerkiksi nykyajan lastenohjelmissä ja lapsille suunnatuissa sovelluksissa on eroa sen suhteen, kuinka kuormittavia ne aivoille ovat. Huoltajia ja muita lasten vapaa-aikaan liittyviä aikuisia tulee tukea tunnistamaan näitä eroja ja fasilitoimaan lapselle soveltuvaa materiaalia. Lisäksi on huolehdittava, että perheillä on mahdollisuuksia valita muitakin ajanvieron mahdollisuuksista kuin erilaisten digitaalisten sovellusten käyttö.

Suosituksissa korostetaan monin kohdin huoltajan vastuuta rajoittaa ja suojata, mutta ei juuri anneta vinkkejä siihen, miten digitaalisuutta voi hyödyntää lapsen oppimisen ja osallisuuden tukena kotona. Huoltajien roolia lapsen digitaalisen osaamisen tukemisessa tulisi vahvistaa. Nykyinen painotus on rajoituksissa, mutta vanhemmat voivat tukea oppimista myös osallistumalla, keskustelemalla ja dokumentoimalla yhdessä lapsen kanssa kotona. Huoltajalle ja muille lasten vapaa-aikaan liittyville aikuisille tulisi avata, mitä hyötyä laitteiden käytöstä on ja miten he voisivat edistää lapsen monilukutaitoa ja digitaalista osaamista mm. laitteiden turvallista käyttöä ja käytön iloa.

Seuraavilla keinoilla voisi tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja digitaalisia taitoja, ja se vahvistaa perheen yhteistä ymmärrystä digitaalisuudesta osana arkea.

Yhteistoiminnallisen käytön kautta, kuten osallistumalla lapsen kanssa digitaalisten välineiden käyttöön leikin, kuvaamisen tai luovan tuottamisen muodossa. Yhteiskäyttö tekee lapsen toiminnan näkyväksi ja merkitykselliseksi.

Keskustelemalla digitaalisista laitteista ja sisällöistä (konkreettisia aihe-esimerkkejä), jolloin lapsen medialukutaito ja kriittinen ajattelu vahvistuvat.

Tunnistamalla lapsen kiinnostuksen kohteet, kuten digitaalinen lastenkulttuuri, ja hyödyntämällä niitä oppimisen ja vuorovaikutuksen välineinä.

Antamalla tilaa lapsen omille ideoille, jolloin digivälineet tukevat lapsen osallisuutta ja uteliaisuutta.

Suosituksiin olisi hyvä lisätä keskusteluvinkkejä huoltajille digisisällöistä ja siitä, miten lapsen kiinnostuksen kohteita voidaan hyödyntää oppimisen ja vuorovaikutuksen välineinä kotona.

Ehdotamme, että suosituksiin lisätään vahvemmin vanhempien roolia lapsen digitaalisen osaamisen tukemisessa muilla tavoin kuin pelkästään ruutuajan rajoittamisen kautta. Lisäksi on syytä harkita, tulisiko etenkin isompien lasten osalta kohdentaa tekstiä myös lasten vapaa-aikaan liittyviin muihin aikuisiin esim. harrasteryhmien ohjaajiin, isovanhempiin tai muihin läheisiin aikuisiin.

”Vanhempi, otathan nämä huomioon” -kohtaan ehdotamme lauseen ”Lapsen kanssa yhdessä oltaessa, keskusteltaessa, leikittäessä ja ruokailtaessa ei ole suositeltavaa käyttää digitaalisia laitteita, sillä se vaikuttaa heikentävästi vuorovaikutukseen ja lapsen kehitykseen.” tilalle tarkennusta,

että on kyse huoltajan omasta laitteesta: ”Huoltajan ei ole suositeltavaa käyttää omaa digitaalista laitetta, kun hän on yhdessä lapsen kanssa leikissä, ruokailussa tai keskusteltaessa, sillä se vaikuttaa heikentävästi vuorovaikutukseen ja lapsen kehitykseen.”

Kohdassa ”Ulkoilu ehkäisee likinäköisyyttä.” olisi hyvä laittaa muitakin esimerkkejä, kuin ulkoilu. Tässä voisi jotenkin avata sitä, että sellaiset leikit ja vapaa-ajan vieton tavat, joissa katsetta ei kohdenneta ruutuun, ovat myös silmille terveellisiä. Näistä esimerkkeinä voisi olla ulkoilu, pelailu tai vapaa leikki.

Sivun 7 ensimmäinen kappale kiteyttää hyvin suositusten sisällön, joten se voisi olla koko dokumentin alussa. Minkään suosituksen seuraaminen tai toteuttaminen ei ole lapsen vastuulla. Kohtaan ”Vanhemman vastuulla on:” ehdotamme muutosta ” Vanhemman velvollisuutena on”. Listassa on paljon asioita, joista tietoisuus on huoltajan velvollisuus ja sitä kautta syntyy vastuu oman huollettavansa digilaitteiden käytöstä. Tämän vuoksi on huolehdittava, että aikuisella on riittävästi tietoa varmistaa, että lapsi noudattaa pelien tai sosiaalisen median ikärajoja. Siksi tässä yhteydessä olisi hyvä saada informaatiota mistä ikärajoista saa tietoa ja mitä rajoituksia on olemassa.

Suosituksissa tulisi selkeämmin huomioida varhaiskasvatus ja esiopetus. Digipedagogiikka ei kartuta ruutuaikaa, ja varhaiskasvatuksen henkilöstö toimii aktiivisesti huoltajien kanssa keskustellen digilaitteiden käytöstä ja sen tavoitteista. Tämä näkökulma puuttuu erityisesti suositusten alkuosasta, jossa määritellään suositusten kohderyhmät ja rajaukset, sekä tukipalvelujen luettelosta, jossa mainitaan neuvola, koulu ja sosiaalitoimi, mutta ei varhaiskasvatusta ja esiopetusta. Ne tulee lisätä mukaan kauttaaltaan koko suosituksiin.

Mitä pidätte keskeisimpinä näkökulmina suositusten toimeenpanossa?

Suosituksen toimeenpanossa keskeistä on yhteistyö kodin, varhaiskasvatuksen, koulun ja muiden palvelujen välillä. Tämä yhteistyö mahdollistaa lasten ja nuorten digihyvinvoinnin tukemisen kestävästi ja vaikuttavasti.

Huoltajien roolia lapsen digitaalisessa oppimisessa ja hyvinvoinnissa tulisi vahvistaa, heille tulisi tarjota konkreettisia välineitä ja tukea.

Suosituksen viestintä huoltajille ja muille lasten vapaa-aikaan liittyville ryhmille tulisi olla selkeää ja perusteltua, erityisesti sosiaalisen median ja ruutuajan osalta.

Lasten osallisuuden ja uteliaisuuden tukeminen digitaalisessa ympäristössä tulisi nostaa esiin suositusten lähtökohdissa ja visiossa.

7. Voisiko organisaationne olla mukana edistämässä lasten ja nuorten digitaalista hyvinvointia.

Kyllä. Tällä hetkellä useat Tampereen kaupungin lasten ja nuorten kanssa toimivat tahot sekä sidosryhmät toimivat aktiivisesti eri tavoin lasten ja nuorten digitaalisen hyvinvoinnin ja osaamisen edistäjänä.