

Toimintamalli perheille lasten ja nuorten kasvua tukeviin ruutuaikoihin

Älypuhelimien käyttöaika huolestuttaa monia vanhempia, mutta yhteiset keinot puuttumiseen ovat vähissä. Sosiaaliseen mediaan ja pelaamiseen kuluu lasten ja nuorten elämässä jo merkittävästi aikaa. Liiallinen ruutuaika vaikeuttaa asioiden painumista pitkäkestoiseen muistiin. Se voi vaikuttaa nuorten kehitykseen, sosiaalisiin kontakteihin ja mielenterveyteen. Kännykkä ja etenkin lyhytkestoiset ärsykkeet pirstaloivat keskittymistä. Ruutuaika vähentää esimerkiksi liikkumiseen ja lukemiseen käytettävissä olevaa aikaa.

Kouluissa on tartuttu ruutuaikarajoihin, mutta niitä tulee selkeyttää edelleen. Alakouluissa puhelittomat koulupäivät ja rajoitukset kännyköiden käytössä ovat usein selkeästi lasten tiedossa. Yläkouluissa ja toisella asteella tilanne on vaihtelevampi ja koulukohtaisempi.

Selkeämpiä ohjeistuksia lisääntyvän tutkimustiedon myötä kaivataan laajemmin yhteiskuntaan ja vanhempien tueksi. Osa vanhemmista kaipaa tukea myös oman ruutuajan kohtuullistamiseen. Älypuhelimien käytön pelisäännöt muodostuvat yhteisesti lasten ja aikuisten välillä. Perheiden tulisi saada riittävää ohjeistusta jo neuvoloista lähtien. Helsingin kaupunki pystyy varhaiskasvatuksen ja koulujen kautta tarjoamaan lisää asiantuntijatuella perheille. Ruutuaikaneuvoja löytyy myös perheiden hyvinvointia ja lasten kasvua tukevien järjestöjen sivuilta, mutta tietoa ja työkaluja ruutuajoista sopimiseen tulisi jakaa laajemmin. Kasvatuksen ja koulutuksen toimiala tai perheneuvolat voisivat esimerkiksi lähettää ruutuaikasopimuksen pohjan tiedoksi ja käyttöön kaikille halukkaille perheille.

Käytännöt siitä, missä iässä lapsille hankitaan älypuhelimia vaihtelevat maittain. Osa asiantuntijoista suosittaa, että esimerkiksi alle yläkouluikäisille lapsille ei hankittaisi älypuhelimia, eikä sometilejä avattaisi yläkouluikäisille.

Me allekirjoittaneet valtuutetut esitämme, että Helsingin kaupunki arvioi ja edistää tutkimustietoon pohjautujen toimintamalleja, joiden avulla tuetaan perheitä ja viedään eteenpäin lasten ja nuorten kasvua tukevia kohtuullisia ruutuaikoja.

Helsinki, 10.4.2024
Mari Holopainen

Helsingissä 10.04.2024

Holopainen Mari

Jäsen

Vihreä valtuustoryhmä

(1 + 11 allekirjoitusta)

Huff Shawn

Tuomi-Nikula Tuomas

Nuorteva Johanna

Kauppila Elina

Lindgren Minna

Ahmed Mahad

Helsingin kaupunginvaltuusto

Aloite 10.04.2024

Valtuutetun aloite

Nevanlinna Tuomas

Grotenfelt Nora

Vanhanen Reetta

Pasanen Amanda

Alanko-Kahiluoto Outi