

Some ja nuoret – pitääkö olla huolissaan?

21.11.2024

el Emma Niemelä

Mitä some on?

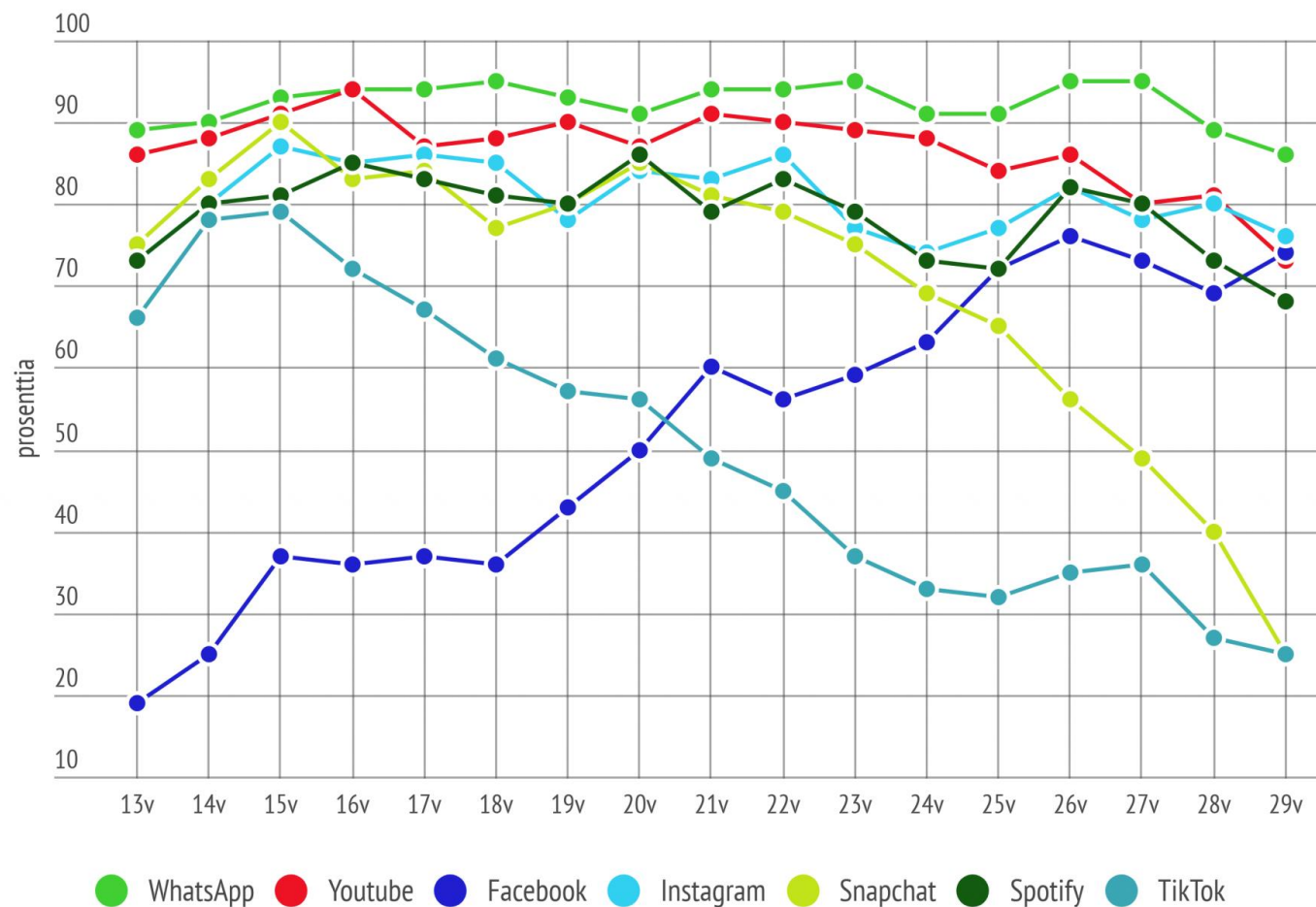
- Sosiaalinen media= internetin palvelut ja sovellukset, joissa yhdistyy käyttäjien välinen kommunikaatio ja sisällöntuotanto.
- Eri tahoilla on eri määritelmiä siitä, mitkä kaikki palvelut ovat somea, tähän voivat vaikuttaa myös taloudelliset intressit.
- Käytetyin some-sovellus Suomessa on WhatsApp, jota käyttää n. 89 % suomalaisista viikoittain.
- Maailman suosituin some-sovellus on edelleen Facebook, mutta nuorten keskuudessa se on menettänyt suosiotaan.

Mitä some on?

Nuorten suosituimmat some-palvelut Suomessa ovat WhatsApp, Instagram, Spotify, Snapchat, TikTok, Facebook, Discord, Pinterest, Jodel, Steam ja Reddit.

(Some ja nuoret 2022, Ebrand, Suomessa asuvien 13-29 -vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo jonka tekijä on [Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut](#) on lisensoitu [Creative Commons Nimeä-Ei muutoksia-Epäkaupallinen 3.0 Muokkaamaton -lisenssillä](#).)

Palveluiden käyttö ikäryhmittäin



Mitä some on?

- **Snapchatissa** voi lähettää kuvia, videoita ja tekstiä muille. Tekstit eli "chatit" ovat väliaikaisia, eli ne poistuvat silloin, kun käyttäjä on avannut chatin.
- **Tiktok** on videoiden jakosovellus. Käyttäjät voivat luoda ja jakaa (yleensä hyvin lyhyitä) videoita mistä tahansa aiheesta. Yleensä lyhyitä, 15-60 s. pituisia, nykyään enenevässä määrin myös pitkiä (30 min saakka) videoita.
- **Discord** on keskustelualusta, jolla voi lähettää tekstiä, kuvia, ääntä ja videota. Se on suosittu erityisesti peliyhteisöjen keskuudessa.
- **Pinterest** on kuvapalvelu, jossa kuvia voi jakaa ja kerätä visuaalisiksi kokoelmiksi, "boardeiksi".

Mitä some on?

- **Jodelissa** voi lähettää anonyymisti viestejä ("jodlauksia"), jotka näkyvät lähellä oleville käyttäjille (max. 10 km).
- **Steam** on videopelien monipeli-, viestintä- sekä jakelualusta.
- **Reddit** on verkostoitumissivusto, jossa käyttäjät voivat lähettää sisältöä ja äänestää lähetetystä sisällöstä.

Vaikuttaako some nuorten mielenterveyteen?

- Sadat empiiriset tutkimukset ovat pyrkineet selvittämään sosiaalisen median käytön ja monien mielenterveyden indikaattoreiden välistä suhdetta.
- Tulokset ovat olleet keskenään ristiriitaisia, meta-analyysien ja systemaattisten katsausartikkeleiden perusteella sosiaalisen median ja mielenterveyden suhde on inkonsistentti.
- Hancock et al. löysivät 226 tutkimusta käsittävässä analyysissään v. 2022 pienen, mutta merkittävän assosiaation sosiaalisen median käytön ja hyvinvoinnin välillä.
- Keskimäärin runsas sosiaalisen median käyttö yhdistyi hieman voimakkaampiin ahdistus- ja masennusoireisiin, mutta myös hieman lisääntyneeseen kokemukseen sosiaalisesta yhteydestä ja tuesta.

Vaikuttaako some nuorten mielenterveyteen?

- Nykytiedon valossa vaikuttaisi, että runsaalla teknologian käytöllä on keskimäärin paljon pienempi ja vähemmän haitallinen vaikutus mielenterveyteen kuin usein on oletettu.
- Miksi sitten joidenkin nuorten kohdalla somen vaikutus on selkeästi negatiivinen?
- Ymmärtääksemme tätä, täytyy meidän arvioida nuoren haavoittuvuutta ja hänen tapaansa käyttää sosiaalista mediaa.
- Nuoret käyttävät monia sosiaalisen median palveluita, monin eri tavoin - joista osa saattaa parantaa heidän hyvinvointiaan ja osa heikentää sitä.

Somen hyviä vaikutuksia nuorten mielenterveyden kannalta:

- Yhteydenpito, ystävyys-suhteet
- Mielenterveyden haasteiden stigman väheneminen
- Vertaistuen löytäminen
- Erityisen arvokasta nuorille, joiden on vaikea kohdata toisia nuoria livenä ja vähemmistöryhmiin kuuluvilla nuorilla
- Oppiminen, esim. kielet, tiedonhankinta (riski myös mis/disinformaatioon)
- Ahdingonsietokeino, nukahtamisen tuki
- Viihdyke

Nuorta somessa potentiaalisesti vahingoittavat tekijät:

- | | | |
|-----------------------------|---|-------------|
| 1. Mitä | → | Sisältö |
| 2. Kenen kanssa? | → | Kohtaamiset |
| 3. Miten paljon ja milloin? | → | Määrä |

1. Sisältö

1. Sisältö: täydellisyyden tavoittelu

- <https://www.tiktok.com/@kyliejenner/video/7407898232623271210?lang=fi-FI>
- Sosiaalisen median vaikutus itsetuntoon ja kehonkuvaan liittyy vahvasti tietyn tyyppisen some-sisällön seuraamiseen.
- Sekä sosiaalisen median vaikuttajien, että vertaisten julkaisemat täydellisyyttä tavoittelevat kuvat (tarkoin valitut, usein myös filteröidyt) altistavat nuorta kehotyymättömyydelle.
- Some altistaa myös sosiaaliekonomisen aseman vertailulle- toiset nuoret vaikuttavat olevan aina lomalla tai juhliivan ja käyttävän merkkivaatteita yms.
- Thinspiration, fitspiration

1: Sisältö: vahingollisten toimintatapojen ihannointi

- Itsetuhoisuus, pro-ana, pro-mia
- Nuoret osaavat kiertää some-alustojen ikäraajat
- Suurin osa julkaisuista pyrkii kuitenkin tarjoamaan tukea ja apua
- Sukupuoliroolit

<https://www.tiktok.com/@youngmsrobinson/video/7324688010153430304> 1:20-

>

<https://www.youtube.com/watch?v=UTUHCEHx6yY> 1:32-2:31

1. Sisältö: väkivalta/porno

- V. 2011 tutkimuksessa muunlaiselle mahdollisesti haitalliselle materiaalille (viha, anoreksian kannattaminen, itsensä vahingoittaminen, huumeiden käyttäminen, itsemurha) oli altistunut 21 prosenttia 11–16-vuotiaista. (Livingstone 2011.)
- V. 2020 EU Kids Online selvityksen mukaan suomalaisista 12-16-vuotiaista nuorista oli altistunut netissä viimeisen kk aikana seuraaville sisällöille: itsensä vahingoittaminen 18 %, itsemurha-keinot 8 %, laihduttamiskeinot 10 %, huumeiden käyttö 10 %, vihapuhe 17 %, väkivaltainen sisältö 10 %.

1. Sisältö: väkivalta/porno

- Monet tutkimukset ovat pyrkineet selvittämään mediassa esiintyvän väkivallan aiheuttamaa tunteettomuutta/ välinpitämättömyyttä tosielämän väkivaltaa kohtaan.
- Tunteettomuus on yhdistetty tietyn tyyppiseen mediaväkivaltaan, jossa väheksytään väkivallan seuraamuksia ja/tai pidetään sitä moraalisesti hyväksyttävänä ja esitetään “siistinä” (Waddell, Bailey, Weber, Ivory & Downs. 2019, 689–699).

1. Sisältö: väkivalta/porno

- Nettipornolle altistuminen on yleisempää pojilla kuin tytöillä ja tapahtuu useimmiten tahattomasti noin 12–14 vuoden iässä. Nettipornolle altistuminen aiheuttaa lähes aina lapselle ja nuorelle ahdistuneisuutta, syyllisyyttä, hämmennystä ja käytösongelmia. Suurin osa nettipornolle altistumisista on tahatonta ja tapahtuu erilaisten sosiaalisen median sovellusten kautta, esimerkiksi mainoslinkeistä painamalla (Korpilahti ym. 2019).
- Nettipornolle altistumisen on todettu olevan kasvussa. Eu Kids Online (2011) tutkimuksen mukaan 25 maassa teetetyn tutkimuksen mukaan 15–16 vuotiaista 36 % kertoi altistuneensa nettipornolle kuluneen vuoden aikana, kun v. 2021 tutkimuksessa altistuneita oli jo yli 50 %. (Andrie ym. 2021).

1. Sisältö: mis/disinformaatio, vihapuhe, maailmankuva

- Some tarjoaa loputtomasti saman tyyppistä sisältöä- ”oman kuplan” vahvistuminen, ei juurikaan altistu vastakkaisille näkemyksille.
- Misinformaation leviäminen: esim. tutkimuksessa, jossa TikTokin fyysiseen terveyteen ja laihdutukseen liittyvää sisältöä analysoitiin, 25 % sisällöstä sisälsi ravitsemukseen liittyvää misinformaatiota (Kilroy 2022).
- v. 2020 yhdysvaltalais tutkimuksessa 13-18-vuotiaista nuorista 77% saivat tiedon uutisista sosiaalisen median kautta, 39 % julkkiksilta tai sosiaalisen median vaikuttajilta (28 % ilmoitti suosivansa ensisijaisesti julkkisten ja vaikuttajien välittämää tietoa).

1. Sisältö: mis/disinformaatio, vihapuhe, maailmankuva

- Vaikka nuorille opetettaisiin medialukutaitoa, on heillä tutkimusten mukaan haasteita soveltaa sitä sosiaalisen median sisällön arviointiin (esim. McCrew et al 2018).
- Sosiaalisessa mediassa informaatio esitetään usein silputtuna, erillään alkuperäisestä asiayhteydestä ja lisäkommentein varustettuna.
- Alkuperäisen lähteen puuttuminen tekee luotettavuuden arvioimisen vaikeaksi.
- Tarvitaan erityisesti sosiaalisen median lukutaidon opetusta lapsille ja nuorille.



Maria Nordin @MariaNordin · 1s

Ihosityövälle altistaa etenkin:

-synteettisiä kemikaaleja sisältävän
kosmetiikan käyttö

-lääkkeiden käyttö



Ihosityöpä yleistyy, mutta mistä se johtuu? N...

Lähteestä marianordin.blog



marianordin.freetoheal • Seuraa



marianordin.freetoheal ☀️ aurinko on terveyden lähde.

💊🧴 Mutta toki, jos käytät tavanomaista kosmetiikkaa tai lääkkeitä, silloin kannattaa suojautua auringolta tarkkaan (Mutta ei silloinkaan tietenkään haitallisia UV-filttereitä ja ihon mikrobiomia häiritsevin aurinkovoitein. Syöpään liittyy aina myös häiriintynyt mikrobiomi!)

Muuten tavanomaisessa arjessa riittää maalaisjärki (onko sitä enää?) ja esim hattu. 🧢

Ps. Jos iho punoittaa kesäpäivän jälleen, Metsäbiomi Voidepala rauhoittaa nopeasti.

#aurinkosuoja #kemikaalcocktail #kemikaalipihi #ihosityöpä

21 vk

Sinulle ▾



piitutiittanen 🥰🥰

21 vk 1 tykkäys Vastaa



rosa_mariapalmgren Ja mie lisäisin aurinkolasit.



1 088 tykkäystä

20. kesäkuuta



Lisää kommentti...

Julkaise

YLE

Yllättävä tutkimustulos:

Nuoret seuraavat uutisia oletettua enemmän perinteisen median sovelluksista. Kuitenkin kolmasosa nuorista lukee uutisia harvoin ja törmää uutisiin useimmiten sattumalta sosiaalisessa mediassa, joka voi altistaa heidät väärälle tiedolle.

Kaarlo Kulmanen

2.2.2023 8:49

Yli puolet suomalaisista teineistä käyttää perinteisen median verkko- ja digipalveluita uutislähteenä melko usein Jyväskylän yliopiston yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitoksen tekemä kyselytutkimuksen mukaan.

Tutkimuksessa selvitettiin joulukuun 2019 ja tammikuun 2020 aikana 15–19-vuotiaiden nuorten uutiskulutusta osana laajempaa kyselytutkimusta.

Jatkuu...

Jatkuu...

Tutkimuksessa havaittiin, että päinvastoin kuin useat kansainväliset tutkimukset ovat havainneet, yli puolet vastanneista nuorista lukevat monta kertaa viikossa. Printtilehtiä ja televisiota seurataan verkko- ja sovelluspohjaisia uutispalveluita vähemmän.

Merkittävää tutkimuksen löydöksissä oli se, että suomalaiset nuoret käyvät lukemassa tarkoituksella uutisia perinteisen median digialustoilta, kun taas kansainvälisissä tutkimuksissa havaittiin nuorten päätyvän sisältöjen pariin sattumalta.

Tutkimukseen vastanneista nuorista kolmannes lukee uutisia vain kuukausittain ja päätyy sisältöjen pariin sosiaalisen median tai algoritmin suosituksesta.

2. Kohtaamiset

2. Kohtaamiset: Kiusaaminen ja vihapuhe somessa

- V. 2023 Kouluterveyskyselyssä 8-9-luokkalaisista 9 % oli kokenut kiusaamista, johon liittyi viestejä, soittoja tai kuvia kännykän tai internetin kautta.
- Nuoret vasta rakentavat omaa identiteettiään ja heidän minäkuvansa ja itsetuntonsa on usein vahvasti riippuvainen ryhmän hyväksynnästä.
- Nykyään tämä hyväksyntä ilmaistaan paljolti tykkäyksillä, jakamisilla ja kommentteilla sosiaalisessa mediassa.
- Sosiaalinen epävarmuus ja pelko ryhmän ulkopuolelle jäämisestä voivat herkästi johtaa hyväksynnän ja sosiaalisen statuksen hakemiseen kiusaamisen kautta.

2. Kohtaamiset: Kiusaaminen ja vihapuhe somessa

- Somessa tapahtuva kiusaaminen voi levitä hyvin laajalle, kokemus siitä, että ”koko kaupunki” tietää voi olla ihan tottakin.
- Vaikeaa puuttua, tapahtuu aikuisilta piilossa
- Pahoinpitelyvideot
- Tutkimusten mukaan livenä ja somessa kiusatuille nuorille voimakkaimmat negatiiviset vaikutukset.
- Somen anonyymiyys kärjistää herkästi vihapuhetta, ei tarvitse pelätä seurauksia.
- Erityisesti vähemmistöihin kuuluvat nuoret kärsivät usein vihapuheesta somessa.

2. Kohtaamiset: Seksuaalinen häirintä ja hyväksikäyttö somessa

- V. 2023 Kouluterveyskyselyssä 37,6 % 8-9-luokkalaisista tytöistä oli kokenut seksuaalista häirintää internetissä tai puhelimesta viimeisen vuoden aikana (pojista 9,2 %), verrattuna v. 2017 kyselyssä 18 %.
- Sexting= seksuaalisten viestien, kuvien tai videoiden lähettäminen
- Voi olla suostumuksellista tai ilman suostumusta tapahtuvaa.
- Suostumuksellisena (samalla kehitysasteella olevien nuorten välillä) voi palvella nuoren ikätasoista seksuaalista kehitystä (esim. seksuaali-identiteetin tutkiminen). Ilman painostusta ja ikätasoisena johtaa harvoin negatiivisiin seuraamuksiin.
- Kuitenkin viestejä lähetetään usein eteenpäin, riskinä aina joutuminen väärin käsiin.

2. Kohtaamiset: Seksuaalinen hyväksikäyttö somessa

- Myös tavallisista kuvista voidaan muokata alastonkuvia kiusaamistarkoituksessa.
- Nuorta voidaan painostaa kuvien lähettämiseen tai hänelle lähetetään seksuaalisia viestejä/kuvia ilman suostumusta.
- Sextortion= alastonkuvien saamiseksi nuorta kiristetään esim. yksityisen tiedon levittämällä.
- Somessa kuka vain voi esiintyä teini-ikäisenä.
- Hyväksikäyttö tapahtuu oman kodin ”turvassa”.
- Seksuaalirikosten mahdollisuudesta tulisi keskustella ikätasoisesti jo lasten kanssa, kun nämä alkavat käyttämään sosiaalista mediaa.

Mitä on seksuaalinen suostumus?

Suostumus seksuaaliseen toimintaan tarkoittaa sanoilla tai teoilla annettua suostumusta, joka voi vaihdella seksuaalisesta kosketuksesta, kuten suudelmasta, seksuaaliseen kanssakäymiseen ja seksiin. Muista! ”Ei:n” sanomatta jättäminen ei tarkoita ”kyllä”. Suostumuksen antaminen yhteen seksuaaliseen tekoon ei tarkoita, että henkilö suostuu kaikkiin seksuaalisiin tekoihin. Suostumuksen antaminen kerran ei myöskään tarkoita sitä, että se olisi voimassa jatkuvasti. Suostumus seksuaaliseen toimintaan pitää aina kysyä ja saada.

Sillä ON väliä. Suojellaan lapsia.

3. Määrä

3. Määrä: Vaikutukset uneen, keskittymiseen ja oppimiseen

- Nuorille somen multitaskaaminen on arkea.
- Esim. nuoren läksyjen teon keskeyttävät jatkuvasti sosiaalisen median ilmoitukset - > usein nuori päätyy tarkistamaan viestin, ennen kuin jatkaa tehtäväänsä. Nuoresta tämä tarkistaminen voi tuntua automaattiselta ja vaivattomalta, mutta se aktivoi kognitiivisella tasolla useampia eri tarkkaavaisuuteen liittyviä toimintajärjestelmiä.
- Flow katkeaa ja työskentelystä tulee tehottomampaa - aikaa ja energiaa tarvitaan enemmän.
- Opiskelun ajaksi ilmoitukset tulisi laittaa pois päältä ja puhelin pois näkyvistä.

3. Määrä: Vaikutukset uneen, keskittymiseen ja oppimiseen

- Jatkuva median multitaskaaminen voi johtaa herkempään tarkkaavaisuuden häiriintymiseen - meta-analyyseissa erot ovat olleet pieniä, mutta johdonmukaisia.
- Sama pätee myös toisin päin, syy-seuraussuhde vielä epäselvä.
- Pitkittäistutkimuksessa median multitaskaaminen ennusti tarkkaavaisuuden haasteita 3 kk myöhemmin 12-13-vuotiailla nuorilla, mutta ei 14-15-vuotiailla nuorilla (Baumgartner et al. 2018).
- Erityisesti nuoret joilla on jo lähtökohtaisesti haasteita tarkkaavaisuudessa ja impulssikontrollissa, ovat herkkiä media-multitaskaamisen negatiivisille vaikutuksille.

3. Määrä: Vaikutukset uneen, keskittymiseen ja oppimiseen

- Nuoret voivat käyttää somea myös strategisesti tauottamaan opiskeluaan ja parantamaan jaksamistaan opiskelussa.
- Tosin Martinini et al. totesivat vuoden 2020 tutkimuksessaan, että 8 min lepo ilman häiriötekijöitä tehtävien välillä johti parempiin tuloksiin muistitehtävissä, kuin saman ajan käyttäminen sosiaalisessa mediassa.

3. Määrä: mikä on liikaa?

- Some-alustat ovat hyvin koukuttavia aikuisillekin.
- Nuorten aivojen kehitysaste altistaa heidät riippuvuuden syntymiselle aikuisia herkemmin (herkistyminen nopeille palkinnoille, impulssikontrolli vasta kehittymässä).
- Toiminnallisia riippuvuuksia määriteltäessä on olennaista välttää normaalin elämän patologisointia.
- Riippuvuudessa toiminta tuottaa haittaa ja psyykkistä kärsimystä sekä eroaa selvästi normaalista käytöksestä. Toimintaa ei saa pitää riippuvuutena, jos se ei heikennä toimintakykyä tai tuota kärsimystä.

3. Määrä: mikä on liikaa?

- Olennaista on siis arvioida, syrjäyttääkö somen käyttö nuoren toimintakyvyn ja elämänlaadun kannalta tärkeitä toimintoja (koulunkäynti, uni, perheen ja ystävien kanssa vietetty aika, harrastukset).
- Päivittäinen tuntimäärä ei kerro koko totuutta.
- **Someriippuvuus-testi (BSMAS):**
<https://nuortenlinkki.fi/testialue/testit/someriippuvuus/>

3. Määrä: mikä on liikaa?

- Digipeliriippuvuudelle ja riskitason pelaamiselle tulossa omat diagnoosiluokat ICD11:sta, mutta ei some-riippuvuudelle.
- Suomessa ei ole vielä Käypä hoito -suositusta toiminnallisille riippuvuuksille. Tällä hetkellä olemassa olevat hoitosuositukset seuraavat pitkälti päihderiippuvuuksien hoitosuosituksia, joista käytetyimpiä ovat psykososiaaliset hoidot: motivoiva haastattelu ja kognitiivinen käyttäytymisterapia.

3. Uni

- Tutkimusten perusteella vaikuttaisi, että runsaan sosiaalisen median käytön vaikutus nuorten mielenterveyteen välittyisi merkittävässä määrin unen häiriintymisen kautta.
- Alonzo et al. selvittivät v. 2021 34 tutkimusta käsittävässä systemaattisessa katsausartikkelissaan sosiaalisen median käytön, unen ja nuorten mielenterveyden yhteyttä.
- Pitkittäistutkimusten perusteella unen häiriintyminen vaikuttaisi osittain selittävän runsaan sosiaalisen median käytön ja mielenterveyden heikkenemisen välistä assosiaatiota: runsas sosiaalisen median käyttö -> unen häiriintyminen -> heikentynyt mielenterveys.
- Poikittaistutkimusten perusteella vaikutukset näiden kolmen muuttajan välillä vaikuttaisivat monimutkaisemmilta.

3. Uni

- Nuorten normaali unimäärä voi vaihdella jopa yli 3 h yksilöstä riippuen, asettuen n. 7,5-10,5 h/vrk välille.
- Nuorten unirytmisiirto siirtyy luontaisesti myöhemmäksi → mitä myöhemmin menet nukkumaan, sitä todennäköisemmin aamuherääminen osuu syvän unen vaiheeseen → kouluun lähtemisen haasteet.
- Viikonloppuna pyritään kuittaamaan univelkaa → rytmi kääntyy entistä myöhemmäksi ja elimistö on ma-aamuna jetlagissa.
- Vakavaa univelkaa ei ehdi kuitata viikonloppun aikana → univelka alkaa vaikuttamaan tarkkaavaisuuteen ja toiminnanohjaukseen.

3. Uni

- On tärkeää tuntea oma unentarpeensa, liian aikaisin nukkumaan meneminen voi synnyttää noidankehän, kun uni ei tulekaan.
- Unipäiväkirja, johon merkataan myös päiväaikaiset tuntemukset (virkeys/väsymys) auttaa hahmottamaan unentarvetta. Tarkoitukseen voi käyttää myös erilaisia appeja.
- Somen käyttö voi pidentää nukahtamisaikaa sekä laitteen heijastaman valon, että sisällön aiheuttaman aktivoinnin kautta.

3. Uni

- Sinivalon määrää puhelimessa on mahdollista säätää ja riittävä päiväaikainen valoaltistus voi vähentää illalla saadun valoaltistuksen vaikutusta unirytmiiin.
- Some syöttää jatkuvasti uutta sisältöä, josta on väsyneenä vaikea irrottautua.
- Pelko siitä, että missaa jotain olennaista kavereiden viestinvaihdosta.
- Nuoret voivat myös hyödyntää puhelintaan nukahtamisen tukena, joten sen pois laittaminen ei välttämättä ole hyödyllistä nukahtamisen kannalta-rentoutumisharjoitukset, äänikirja, podcastit, musiikki.

Miten suojata nuoria somen haitoilta?

Miten suojata nuoria somen haitoilta?

Ole utelias, kysy nuorelta hänen somen käytöstään:

- Mitä sovelluksia hän käyttää? Keitä hän seuraa? Minkälaista tietoa hän etsii? Minkälaisia videoita katsoo mieluiten? Mitä pelejä hän pelaa?
- Keiden kanssa hän kommunikoi somessa? Onko hän kohdannut häirintää/kiusaamista?
- Häiritseekö somen käyttö keskittymistä esim. läksyihin? Entä nukkumista?
- Mitä hyötyä somesta on nuorelle?

Miten suojata nuoria somen haitoilta?

- Nuoret tarvitsevat somevapaita keitaita, jolloin some ei häiritse keskittymistä opintoihin ja harrastuksiin, live-vuorovaikutusta tai nukkumista.
- Negatiivisten vaikutusten minimoimiseksi erityisesti opiskelu- ja uniajan rauhoittaminen somelta on tärkeää.
- Erityisen tärkeää tämä on nuorille, joilla on tarkkaavaisuuden ja/tai impulssikontrollin haasteita.
- Lisäksi esim. perheen ruokailuhetket ja muut live-kohtaamiset perheen ja ystävien kanssa on hyvä rauhoittaa somelta - tässä vanhemmat voivat toimia esimerkkinä.
- Nuoret mukaan suunnittelemaan keinoja haittojen vähentämiseksi.

Käytännön apukeinoja

- <https://www.sitra.fi/artikkelit/nain-kytket-algoritmit-pois-paalta-suurissa-somepalveluissa/>
- <https://www.suojellaanlapsia.fi/nuoret>
- <https://www.someturva.fi/>
- https://cdn.mll.fi/prod/2021/02/01103148/mll-nuori-ja-media_2021_www.pdf
- <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/median-kaytto-rajaavat-sovellukset-ja-laitteiden-ruutuaika-asetukset/>

YouTube

- **Valvottu käyttökokemus.** Voit lisätä turvallisuutta ottamalla käyttöön valvotun käyttökokemuksen ja linkittämällä tilisi lapsen tiliin. Kun tilit on linkitetty, saat tietoa lapsen YouTube-toiminnasta. Se voi tarjota tilaisuuden oppia uutta ja keskustella turvallisesta sisällöntuotannosta YouTubessa.
- **Taukomuistutukset.** Ominaisuus on automaattisesti päällä teini-ikäisillä, ja se muistuttaa pitämään taukoja videoiden tai YouTube Shorts -videoiden katselun aikana.
- **Nukkumaanmenomuistutukset.** Ominaisuus on automaattisesti päällä teini-ikäisillä. Muistutus tulee näkyviin, kun nuoren on aika lopettaa YouTube katselu ja mennä nukkumaan.
- **Automaattinen toisto pois päältä.** Ominaisuus on automaattisesti pois päältä teini-ikäisillä, joten uusi video ei ala automaattisesti edellisen jälkeen ja nuoren pitää itse valita seuraava katsottava video.
- **Videosuosittelun turvallisuusominaisuudet:** YouTube videosuosittelun turvallisuusominaisuudet tarjoavat vastuullisempia suosituksia teini-ikäisille. Järjestelmä minimoi automaattisesti altistumisen sisällölle, joka voi vaikuttaa negatiivisesti nuoren minäkuvaan tai käyttäytymiseen.

TikTok 1/2

- Ruutuajan, ruutuaikataukojen ja nukkumaamenoajan määrittäminen on mahdollista.
- 13–17-vuotiailla oletusasetukseksi on säädetty 1 tunti.
- TikTokin rajoitetussa tilassa ei näytetä sisältöä, joka ei ehkä sovi kaikille katsojille. Tällaista sisältöä voi olla esimerkiksi vain aikuisille tarkoitettu tai vaikeita aiheita käsittelevä sisältö. Tietyt ominaisuudet eivät ole käytettävissä rajoitetussa tilassa, esimerkiksi Seurataan-syöte, LIVEnä esiintyminen ja Lahjojen antaminen LIVEssä. Rajoitetun tilan voi ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä milloin tahansa. TikTokia käyttävien nuorten vanhemmat ja huoltajat voivat hallita rajoitettua tilaa myös perhemoodin kautta.

TikTok 1/2

- TikToken Perhemoodin avulla vanhemmat, huoltajat ja nuoret voivat muuttaa turvallisuusasetuksia tarpeen mukaan. Vanhemmat ja huoltajat voivat linkittää TikTok-tilinsä teini-ikäistensä tileihin ja säätää asetuksia, kuten ponnausilmoitusten mykistäminen.
- Valitse, mihin kellonaikoihin et halua nuoren saavan ponnausilmoituksia. Asetus on oletuksena päällä seuraavasti:
 - 13–15-vuotiaiden tileillä ponnausilmoitukset mykistetään klo 21.00–8.00.
 - 16–17-vuotiaiden tileillä ponnausilmoitukset mykistetään klo 22.00–8.00.

MUISTILISTA NUORTEN HUOLTAJILLE



OLE LÄSNÄ DIGIARJESSA

Kysy säännöllisesti digiarjen kuulumiset. Aloita aina ensin netin mukavista asioista. 'Ruutuaikaa' tärkeämpää on tietää mitä nuori tekee, missä ja kenen kanssa.



IKÄRAJAT

Keskustele sovellusten, alustojen ja pelien ikärajoista ja selitä niiden tarkoitus.

18+

JULKISET PROFIILIT

Keskustele julkisista profiileista ja julkaisuista. Ulkopuolisen ei tulisi arvata profiilikuvasta, että kyseessä on lapsi/nuori.



SÄÄNNÖLLISET TAUOT DIGILAITTEISTA

Sopikaa yhteiset säännöt siitä milloin koko perhe laittaa digilaitteet tauolle (esim. ruokailuhetket).



KUVAKAAPPAUS

Keskustele etukäteen ja opasta ottamaan netissä vastaan tulevista ikävistä tai hämmentävistä tilanteista kuvakaappaus painottaen, ettei ole nuoren syy jos hän kohtaa tällaista.



NUORI OPPII ESIMERKIN KAUTTA

Pyydä aina lupa ennen kuin otat tai jaat nuoresta kuvia.



Lähteitä

- Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review (Alonzo et al. Sleep Medicine Reviews April 2021)
- Lapset, nuoret ja älylaitteet- Taiten tasapainoon (Kosola S, Moisala M, Ruokoniemi P. Duodecim 2019)
- Lapset, nuoret ja älypuhelimet– tukea 2020-luvun vanhemmille (Kosola S. Lääkärikirja Duodecim 2022)
- Lasten ja nuorten netti- ja peliriippuvuus: pitääkö olla huolissaan? (Kosola S. Suomen Lääkärilehti 2020;75(6):324-329)
- Social Media and Youth Mental Health (Harrison V, Collier A, Adelsheim S. American Psychiatric Association 2024)

- SoMe ja nuoret (Ebrand group ja Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut 2022)
- Toiminnalliset riippuvuudet (Castrén S ja Alho H. Yleislääkäri 2020;35(8):9-14)
- Väkivallaton lapsuus- Toimenpidesuunnitelma lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisystä 2020–2025 (Korpilahti ym. STM 2019)
- Väkipalta sosiaalisessa mediassa- Kysely 8. luokan oppilaille sosiaalisen median sisältämästä väkivallasta ja sen merkityksestä nuorten psyykkiseen hyvinvointiin (Kärkkäinen J., opinnäytetyö, Karelia amk 2022)

KIITOS!