

ASiantuntijalausunto

Sivistysvaliokunta 25.3.2025

HE/212/2024. Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi perusopetuslain muuttamisesta.

Esityksen tarkoituksena on muuttaa perusopetuslakia puhelimien ja muiden mobiililaitteiden käytön osalta niin, että niiden käyttö olisi oppituntien aikana sallittua vain tiettyihin laissa säädettyihin tarkoituksiin, kuten esimerkiksi diabeetikon sokeritasapainon seurantaan. Laitteita voidaan luonnollisesti käyttää opetustarkoituksiin opettajan ohjauksessa.

Nykyisin kännyköiden ja muiden mobiililaitteiden käyttöä on rajoitettu järjestyssäännöillä 85 prosentissa alakouluista ja 87,6 prosentissa yläkouluista. Käytännöt kuitenkin vaihtelevat koulujen välillä. Joissakin kouluissa puhelimia ei saa käyttää ruokailtaessa, ja välitunneilla tapahtuva käyttöä on myös rajoitettu välttämättömään viestintään.

Älylaitteiden runsaalla käytöllä on suuria vaikutuksia lasten ja nuorten mielenterveyteen. Niistä kenties merkittävin on hallitsematon ärsyketulva, jota lapsen ja nuoren keskeneräinen keskushermosto ei pysty käsittelemään tai jäsentämään. Niin kutsuttu *multi-tasking* eli monien keskittymistä vaativien tehtävien samanaikainen suorittaminen on kutakuinkin mahdotonta. Meidän lapsemme ja nuoremme ylikuormittuvat ärsyketulvan alle. Seurauksena on stressiä, ja stressistä seuraa uupuminen. Joutenolo olisi palautumiselle välttämätöntä, mutta sille ei ole aikaa eikä tilaa.

Poikien ja tyttöjen väliset erot älylaitteiden käytössä ovat suuria. Pojat pelaavat ennen muuta digipelejä, ja tytöt käyttävät runsaasti somea. Kumpikin näistä aiheuttaa riippuvuutta jopa niin, että ääritapauksissa toiminnan keskeyttäminen johtaa epätoivoon ja raivokohtaukseen aivan kuin asianomainen olisi kokenut trauman.

Kumpikin moodi johtaa dopamiinin erittymiseen ja palkinnon odottamiseen. Pelaamisessa palkinto on esimerkiksi seuraavalle tasolle pääseminen, someriippuvuudessa puolestaan tykkäysten odottaminen. Osa nuorista pystyy säätelemään älylaitteiden käyttöä, mutta lieveilmiöt ovat huolestuttavan yleisiä. Niihin kuuluvat unihäiriöt, väsymys, ja keskittymisongelmat. ADHD-diagnoosien määrä kasvaa kasvamistaan, ja Pohjois-Karjalassa viidennes alakouluikäisistä pojista käyttää ADHD-lääkitystä. Keskittymisen heikentyessä oppimistulokset huononevat niin että Suomen taannoiset huippusijoitukset PISA-selvityksissä ovat muisto vain.

Suunniteltu lakimuutos on ehdottomasti kannatettava. Se on omiaan yhdenmukaistamaan käytäntöjä ja antaa opettajille ja rehtoreille kaivattua selustatukea rajoituksista päätettäessä. Peruskoulun yhdeksännen luokan oppilaista suuri osa on rajoitusten kannalla. He ovat kokeneet älypuhelimien käytön haittaavan suuresti keskittymistä. Tämä koskee erityisesti matematiikan opiskelua, mutta myös äidinkieltä, jonka osaamisen taso on laskenut huolestuttavasti. Monet opiskelijat toivovat paluuta aikaan, jolloin opiskelu tapahtui pääasiassa painettujen kirjojen välityksellä.

On vaikea löytää älylaitteiden rajoittamisesta mitään kielteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten mielenterveydelle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. Osalle riippuvuuden rajoittaminen on suorastaan tuskallista, ja lujana pysyminen kysyy voimia sekä vanhemmilta että opettajilta. On odotettavissa, että muutamat vanhemmat esiintyvät vaativasti ja jopa hyökkäävästi koulun suuntaan halutessaan puolustaa ahdistunutta nuorta. Lakiin perustuvat rajoitukset ovat suureksi avuksi kieltoja perusteltaessa.

Kysymys siitä, pitäisikö puhelimet ja muut älylaitteet kieltää myös välituntien aikana, on hankala. En käsitä, mihin niitä välttämättä tarvittaisiin. Kaverit ovat paikalla face-to-face – kontakteihin, ja ainakin alakoulujen pihalla syntyy helposti liikunnallisia aktiviteetteja, kuten pallopelejä ja pihaleikkejä. Jos kännyköitä saa käyttää välituntisin, on helppoa uppoutua pelaamaan tai selaamaan somea. Keskustelunaiheetkin liittyvät sitten näihin sisältöihin.

On aiheellista ottaa selvää, miten vaikkapa Ranskassa ja Iso-Britanniassa nämä kysymykset on ratkaistu, ja miten on välttytty tilanteilta, joissa oppilaat salakuljettavat puhelimia kouluun, ja koulun aikuiset yrittävät etsiä ja takavarikoida niitä. Koulussa tarvitaan rajoja, mutta se ei voi olla rangaistuslaitos eikä paikka, jossa opettajat kyttäävät oppilaita. Koulun ilmapiiri kärsii, eivätkä oppimistulokset parane.

Helsingissä 19.3.2025

Jari Sinkkonen

LT, lastenpsykiatrian dosentti, lasten- ja nuorisopsykoterapeutti

Majavatie 14 A 2, 00800 Helsinki

jari.sinkkonen@gmail.com