

Kouluilta-podcast, jakso 3. Digihypestä digikrapulaan?

Äänitteen kesto: 01:00:48

Merkkien selitykset:

[?] = sanan kirjoitusasusta ei voi olla täysin varma, mutta merkitys on ainakin sinne päin. Sanan äänityskohta merkitään tekstiin ylös esim. [sana? 00:15:44]

[??] = sanasta ei voinut saada selvää, joten se on täysin epävarma tai sitä ei voitu kirjata ylös lainkaan. Sanan äänityskohta merkitään tekstiin ylös esim. [?? 00:15:44]

[**tekstiä**] = äänet tai litteroimatta jätetyt kohdat merkitään tekstiin hakasulkeisiin, esim. [naurahtaa] tai [haastattelu keskeytyy hetkeksi, kun haastateltava vastaa puhelimeen]

[äänite alkaa]

SPEAKER_00 [00:00:32]: Lämpimästi tervetuloa kuuntelemaan Kouluilta-podcastia. Kouluilta-podcast perustuu kouluilta koulujen arjesta kerättyihin kysymyksiin, joita me käsittelemme täällä asianperehtyneiden tutkijoiden kanssa. Minun nimeni on Mika Niemelä, olen työelämäprofessorina Oulun yliopistossa ja podcastin järjestävän tahon, eli SchoolWell-tutkimuskonsortion vuorovaikutusvastaava. SchoolWell-tutkimus hakee tieteeseen perustuvia ratkaisuja lasten kokonaisvaltaisen hyvinvointiin liittyviin kysymyksiin. Tutkimusta rahoittaa strategisen tutkimuksen neuvosto ja tutkimus on osa Young-ohjelmaa. Tässä kouluillaan toisessa jaksossa meillä on aiheena lapsiin ja nuoriin liittyen puhelimet, riippuvuus, keskittymiskyky ja tylsyys. Kanssani studiossa ovat keskustelemassa nuorisolääkäri ja nuorisolääketieteen dosentti Silja Kosola.

SPEAKER_03 [00:01:24]: Kiitos kutsusta.

SPEAKER_00 [00:01:25]: Kiva kun pääsit. Silja sä oot nykyään myös tutkimusjohtaja hyvinvointialueella, eikö niin?

SPEAKER_03 [00:01:31]: Kyllä. Toukokuussa aloitin Länsi-Uudellamaalla ja aivan ehkä uudesta tehtävästä, josta oon todella innoissani.

SPEAKER_00 [00:01:38]: Mahtavaa. Ja Rauna Rahja, mediakasvatuksen asiantuntija Mannerheimin lastensuojeluliitosta.

SPEAKER_02 [00:01:43]: Jes, moikka. Kiitos ja kiva olla täällä teidän kanssa.

SPEAKER_00 [00:01:46]: Ihanaa, kun pääsit mukaan. Kouluiltojen pysyvänä asiantuntijan esinenä toimii Helsingin yliopiston professori ja SchoolWell-tutkimushankkeen johtaja Kirsi Pyhälto.

SPEAKER_04 [00:01:56]: Kiitos.

SPEAKER_00 [00:01:58]: Kiva, kun pääsit tulemaan taas.

SPEAKER_04 [00:02:01]: Kyllä. Vakihenkilökunta.

SPEAKER_00 [00:02:03]: Kyllä, kyllä. Me etenemme kohti näitä kysymyksiä, joita me ollaan kerätty koululta. Siihen meidän johtaja johdattelee Heidi Virkkala, joka on meidän tutkimuksen projektikoordinaattori.

SPEAKER_01 [00:02:15]: No niin, eli me saatiin näitä kysymyksiä aika paljon koululta ja tässä on nyt sitten osa niistä koostettuna. Opettajana ruutuaika mietityttää. Tuntuu, että sitä tulee paljon jo koulussa ja vielä enemmän kotona. Keskittymiskyky näyttää olevan kadoksissa ja tarkkaavaisuuden pulmaa on yhä useammalla. Miten tähän tulisi jatkossa puuttua ja paneutua? Puhelimet pois koulusta. Jo alakoulun puolella on puhelinvälkkiä ja oppilaat ovat tosi koukuttuneita puhelimeen. Mitä asialle voisi tehdä, kun tuntuu, että opettajat ovat ihan kädettömiä asian kanssa? Monesta koulusta tuli viestejä siitä, että huolestuttaa ihan se fyysinen jaksaminen, että mitä se puhelimen käyttö tekee fyysiselle jaksamiselle. Viimeisenä nostettiin, että tylsyys on tutkitusti luovuuden lähde. Tuntuu, että nykyään lapset eivät koe tylsiä hetkiä ollenkaan, koska aina on peli, video, some tai muu meneillään. Mitä se tekee meidän aivoille, että tekemätöntä aikaa ei ole juurikaan?

SPEAKER_03 [00:03:26]: Olipa mahtavia kysymyksiä.

SPEAKER_02 [00:03:28]: Kyllä, ja tosi tutunkuulosia myös.

SPEAKER_00 [00:03:30]: Kiva. Itse asiassa haluttais kuulla teillä päällimmäiset ajatukset, mitä tämä teissä herättää spontaanisti. Haluatko Silja aloittaa?

SPEAKER_03 [00:03:42]: Joo, tuosta lyö ajatusten laineet yli aivoissa. Mietin, mistä kohtaa aloittaisin. Aloittaisin niistä aivoista. Nuoruusiässä tarkoittaen sieltä noin kymmenestä ikävuodesta lähtien aivoissa tapahtuu omanlaisensa kasvuspurtti. Se ei ole enää samanlainen fyysisen koon muutos, kuten se pituuskasvussa nähtävä, mutta merkittäviä asioita tapahtuu. Ihan ohjelmoidusti aivosoluja kuolee. Ja toisaalta yhteydet eri aivoalueiden välillä vahvistuu, mikä tarkoittaa sitä, että viestinkulku aivoalueilta toisille vahvistuu. Ne aivot ovat tietyllä tavalla valmiit vasta noin 25-vuotiaana. Siihen saakka tapahtuu hyvin dramaattisia muutoksia siellä aivoissa. Ne ekat alueet, jotka siellä kypsyvät, ovat tunnealueita. Tämä ei liene yllätys kellekään, joka on töissä esimurrosikäisten ja murrosikäisten kanssa. Tunteet ovat tosi isoja ja ne näkyvät ja kuuluvat. Se mikä kehittyy viimeisenä on ne jarrut, meidän etuotsalohko, joilla hillitään niitä tunteita ja joissa myöskin pystytään syvällisemmin ottamaan haltuun tällaiset syy-seuraussuhteet omassa elämässä. Jos nyt olen tällä puhelimella, niin miten käy huomiossa kokeessa. Niin tavallaan jos pysäyttää nuoren ja keskustelee hän kanssa, niin hän pystyy siihen kyllä vastaamaan. Mutta se, että hän pystyisi toteuttamaan sen omassa elämässä, niin vie aikaa. Ja usein ollaan yli täysikäisiä ennen kuin se onnistuu ilman aikuisen ohjausta.

SPEAKER_00 [00:05:36]: Okei. Tämä on sulle ensisijaisesti näistä kysymyksistä sulle assosioitu ensimmäisenä mielellään ihan aivokehitys ja aivoihin liittyvät asiat.

SPEAKER_03 [00:05:48]: Joo, koska tämä on sellainen asia, mitä on viimeisten kymmenen vuoden aikana tutkittu tosi paljon, kun aivojen kuvantamismenetelmät on kehittynyt niin, että pystytään elävästä ihmisestä näkemään, mitä siellä aivoissa tapahtuu, kun hän tekee erilaisia tehtäviä. Meillä on tosi hienoja tutkimusryhmiä tästä aiheesta Suomessa. Ja ulkomailta on myös tullut sitä tietoa lisää. Ja sen takia nyt meillä on myöskin käynnissä kansallinen aivoterveystyöohjelma, jossa tämä aivoergonomia on nostettu tapetille. Että meidän toimintaympäristöt olisi kaikenikäisille, mutta etenkin niille lapsille ja nuorille sellaisia, että ne tukee sitä myönteistä kehitystä.

SPEAKER_00 [00:06:36]: Joo, tosi mielenkiintoista. Tiedän, että Kirsi tämän puhuttelee, tämä asia sua.

SPEAKER_04 [00:06:40]: Joo, mä itseasiassa haluaisin kysyä tuohon jatkokysymyksen siitä, että mitä me tiedetään tutkimuksen pohjalta siitä, että mitä niille aivoille tapahtuu, jos me

ollaan tosi paljon kännykällä, vaikka kymmenvuotiaat, tai somessa pelataan. Mitä seurauksia silloin meidän aivoille?

SPEAKER_03 [00:07:03]: Aivan. Pelaaminen on huolestuttanut aikuisia jo pidempään. Mutta pelaamisessa on se hyvä puoli silloin, kun pelaa ikään kuin puoltosissaan, että se yleensä tapahtuu sillai ajan kanssa. Se pelaaminen harvoin tunkeutuu keskelle koulupäivää, keskelle läksyjen tekemistä, keskelle muuta harrastamista, vaan sille on se oma aika ja paikka, johon sitten toki vanhemmat joutuu jollain lailla vähän ehkä rajoja laittamaan, jos on hyvin intensiivistä se pelaaminen. Sen sijaan sosiaalinen media ja älypuhelimet, kun ne kulkee meidän mukana koko ajan, niin ne keskeyttää meidän toimintaa ihan toisella tavalla. Meidän omassa tutkimuksessa, joka on vasta lähetetty arvioitavaksi julkaisua varten, lukion ekaluokkalaisia tyttöjä pääkaupunkiseudulta. He lähetti kuvakaappaukset heidän somen käytöstä ja he viettää puhelimella keskimäärin kuusi tuntia per päivä. Ja niitä puhelimen nostokertoja oli joillain jopa yli kaksisataa siinä vuorokaudessa. Sitten kun meillä on toisaalta tutkittua tietoa siitä, että yksikin tällainen puhelimen aiheuttama keskeytys voi häiritä sitä keskittymisen palautumista jopa 20 minuuttia, niin sehän tarkoittaa, että siinä kävi niin, että koko päivänä ei oikein pystynyt enää keskittymään mihinkään. Tämä näkyy kautta maailman kehittyneissä maissa samaan aikaan, kun älypuhelimet ja sosiaalinen media on yleistynyt, niin samaan aikaan meillä on mielenterveysoireilu lisääntynyt ja oppimistulokset laskenut. Nyt on Yhdysvalloista, Belgiasta ja Espanjasta jo tutkittua tietoa siitä, miten koulussa tehty kännykkäkielto edisti oppimistuloksia. Ja eniten juuri niillä lapsilla ja nuorilla, joilla oli ollut isoimpia haasteita siinä oppimisessa.

SPEAKER_00 [00:09:24]: Eli rauhoitettiin koulupäivä näiltä kännykältä.

SPEAKER_03 [00:09:30]: Juuri näin.

SPEAKER_00 [00:09:30]: Niin selkeä tulos.

SPEAKER_03 [00:09:30]: Annettiin se mahdollisuus niille aivoille keskittyä niin hyvin kuin voi.

SPEAKER_00 [00:09:37]: Okei, kiitos. Tämä on mielenkiintoista. Rauna, oikeastaan sama kysymys sinulle. Miten nämä kysymykset herätti ensimmäisenä?

SPEAKER_02 [00:09:48]: Se herätti ehkä nämä kysymykset sen lähtökohtaisesti, että me ollaan tosi ison asian äärellä. Me ollaan tosi monimutkaisen ja moninaisen asian äärellä, johon liittyy hirveästi erilaisia näkökulmia ja muita. Ja me ollaan niinku, me eletään

tällaisessa digitaalisessa ajassa, jota myös digitalisoidaan ihan tietoisesti hyvin voimakkaasti, jolloin meidän täytyy pitää mielessä myös se vastuu siitä, että miten meidän lapset ja nuoret pärjää medialukutaitojensa ja sen digitaalisen osaamisensa näkökulmista tässä yhteiskunnassa. Mutta nämä keskustelut ovat hirveän tärkeitä näitä keskusteluita ja olen tosi iloinen siitä, että tätä keskustelua nyt käydään, jotta me yhdessä päästään muodostamaan sitä mielikuvaa ja mielipidettä siitä, että minkälaisia toimenpiteitä tarvitaan. Me ehdottomasti halutaan, että kouluissa on se rauha keskittyä ja oppiminen saa sen ansaitseman tyssijan ja sellaisen, että siinä tapahtuu sitä aitoa syvää oppimista ja pystytään keskittymään. Totta kai opettajien työrauha on tässä myös isona juttuna. Mä jotenkin toisin tähän mediakasvatukseen ja medialukutaitojen näkökulmasta myös sen aspektin, että on hirveän merkityksellistä, että me kuullaan myös, mitä lapset ja nuoret oppilaat itse tästä aiheesta ajattelee. Millaisia kokemuksia heillä on ja miten me voitaisiin aikuisina, opettajina, vanhempina ymmärtää sitä lasten kokemaa digitaalista maailmaa ja niitä digitaalisia kokemuksia paremmin, jotta me voitaisiin ohjata heitä mielekkäämpään, tasapainoisempaan ja tämmöiseen kokonaisvaltaisesti hyvinvointia paremmin tukevaan median käyttöön. Me tiedetään, että nämä aivonäkökulmat ja tämä aivoterveiden näkökulma on hirveän tärkeä, se liittyy niin keskeisesti oppimiseen, mutta myös sosiaalisiin suhteisiin. Meillä on esimerkiksi tutkimusta digitaalisesta hyvinvoinnista, jossa on tuotu esille esimerkiksi sellaisia näkökulmia, että mietitty, mitkä vahvistaa ja mitkä rapauttaa digitaalista hyvinvointia tässä ajassa. Sieltä me voidaan bongata sellaisia tuloksia, että yhdessä tekeminen digitaalisten laitteiden äärellä tai median käyttäminen yhdessä, yhteisissä tilanteissa on sellaista vahvistavaa tekemistä, jolloin se on aktiivista. Ja myös tämmöinen yhteydenpito median välityksellä. Nyt mä puhun erityisesti ehkä perhekontekstissa, mutta mä uskon, että tämä on kiinnostava myös koulun maailmaan. Tämmöinen yhteydenpito digitaalisilla välineillä on myös yksi semmoinen näkökulma, joka vahvistaa. Se, mikä rapauttaa sitä hyvinvointia puolestaan, on semmoinen vähän erillään tämmöinen itsenäisempi, ikään kuin yksin tapahtuva digitaalisen median käyttö ja niiden laitteiden äärellä oleminen, koska teknologia on tahmeaa nykypäivänä. Me tarvitaan, täytyy miettiä tätä asiaa myös siitä näkökulmasta, että mitä ne alustat ja palvelut on. Tällainen tahmea teknologia synnyttää sellaisia sivustakatsojan pimentoja, joissa me aikuiset usein, josta me löydämme usein itsemme, kun me lapsen ja nuoren äärellä ollaan. Eli tällaista yhteistä keskustelua, kokemusten vaihtamista, sen maailman ymmärtämistä sieltä lasten ja nuorten vinkkeleistä ja käytöstä, mutta myös kriittistä katsetta siihen, mitä ne teknologiat ovat. Haluaisin ehkä vielä peräänkuuluttaa sitä teknologiakehittäjien yritysten ja sen alan toimijoiden vastuuta siinä, että luodaan sellaisia ympäristöjä, alustoja, digitaalisia välineitä, jotka on lapsille ja nuorille turvallisia, mahdollistaa tasapainoisen hyödyllisen käytön.

SPEAKER_00 [00:13:15]: Eli periaatteessa me eletään digitaalisessa ajassa, jossa nämä kaikki on läsnä. Niin ei me voida sitä elää.

SPEAKER_02 [00:13:22]: Me ei päästä sitä oikein enää pakoon. Ja mä en usko, että suunta on kääntymässä, mutta me eletään tosi kiinnostavaa aikaa, että me just nyt voidaan niitä

näkökulmia mieltä ja määritellä, että mihin suuntaan me halutaan tässä lähteä. Ja miten me halutaan vaikka lasten ja nuorten taitoja tässä kontekstissa kehittää. Ja yksi on tosi tärkeä, just tämä tasapainon löytäminen. Meillä Mannerheimin lastensuojeluliitossa tietysti lapsen oikeudet on meille hirveän tärkeä näkökulma tähän meidän työhön, mutta myös se arki, jota lapset ja nuoret elää ja millaista digitaalinen aika perheissä esimerkiksi nyt on. Tässä tutkittu tieto on ihan ykkösjuttu meille, että me voidaan tehdä, tehdä semmoista tukea ja tuottaa esimerkiksi sellaisia sisältöjä meidän vanhempainiltoihinkin muun muassa, joissa vanhemmat ja opettajat ja muut ammattilaiset, jotka lasten ja nuorten parissa toimii, saa sitä tutkittua tietoa siitä, että miten me voidaan edistää hyvinvointia digitaalisissa konteksteissa.

SPEAKER_00 [00:14:21]: Tuo oli mielenkiintoinen näkökulma tuo, että digitalisuus voi olla hyväksi, kun se lisää yhdessä tekemistä. Se on väline, eikä sillä tavalla, että, että se väline kaappaa vallan.

SPEAKER_02 [00:14:33]: Kyllä, ja se on myös oppimisen väline. Meillä on teknologioita, joiden avulla voi tehdä tosi hyödyllisiä ja hienojakin asioita, mutta meidän pitää koko ajan pitää siinä mielessä se tasapaino. Miten me tasapainoillaan sen ikään kuin kenties sitten suojelun ja osallisuuden näkökulmien välillä ja tunnustetaan niitä. Sen takia on tärkeää, että me saadaan tätä tietoa esimerkiksi aivoterveysten näkökulmasta, mutta myös niiden koulujen kontekstissa, koska se on hirveän olennainen just se ympäristö, missä toimitaan ja miten se pedagogiikka voi olla sellaista, että se tukee tukee lasten taitoja. Ja mä jotenkin pidän näitä tutkimustietoja hirveän tärkeinä siinä mielessä, että miten kouluissa voidaan soveltaa sitä, että mitä tämä tarkoittaa sulle yksittäinen oppilas, sulle lapsi tai nuori. Miten sä sovellat tätä tietoa, miten se näkyy sun elämässä ja tässä semmoinen aikuisen, aika avoin kiinnostunut, mukana kulkeva asenne ja semmoinen ote siinä mediakasvatuksessa, jota kouluissakin paljon tehdään, niin se on hirveän tärkeätä. Että me jotenkin kuullaan aidosti sitä kokemusta ja katsotaan, että miten me voidaan sitä tukea.

SPEAKER_03 [00:15:43]: Ongelma tässä on ehkä se, että me ollaan eletty myös digihyphen aikakautta. Ettei ole pysähdetty riittävästi miettimään, onko tästä jutusta oikeasti tässä tilanteessa hyötyä, ja miten tämä oikeasti soveltuu tähän tilanteeseen? Tätä nosti esille myös tässä heinäkuussa julkaistu UNESCO:n raportti, eli kansainvälinen kasvatuksen ja kulttuurijärjestön raportti. He ottivat vahvan kannan, että teknologiaa pitäisi käyttää luokissa vain silloin, kun siitä on oikeasti oppimiselle hyötyä. Osa teknologiasta tukee tietynlaista oppimista tietyissä asiayhteyksissä, aivan niin kuin nostit esille tästä hyvinvoinnin edistämisestäkin kouluissa. Ei se toimi niin, että otetaan mikä hyvänsä teknologia ja tuupataan se sinne. Tässä on jänniä ilmiöitä, että ihan samalla tavalla kuin sosiaaliseen mediaan nuorilla liittyy aika merkittävä ulosjäämisen pelko, FOMO, jos sen ei ole siellä, niin mitä siellä tapahtuu? Niin sama liittyy aikuisilla tähän teknologian käyttöönottoon. Että jos minä olen nyt se opettaja, joka ei ota tätä käyttöön, niin olenko

minä nyt sitten se kalkkis ja se dinosaurus, joka ei elä ajan mukana? Ja lopulta näille väitteille on tosi vähän perusteita. Iso osa niistä tutkimuksista tuon raportin mukaan, mitä on oppimisteknologiasta tehty, on itse asiassa niiden teknologian tuottajien itsensä tekemiä. Ulkopuoliset neutraalit arviot puuttuu hyvin monesta. Sitten kun pysähdyttiin arvioimaan esimerkiksi tällaisia matematiikan oppimiseen tarkoitettuja sovelluksia, niin valtaosa niistä oli vain tällaista toistoon perustuvaa harjoittelua. Ja se pysähtyi se hyöty ikään kuin hyvin nopeasti. Että kun siirrytään matematiikassa vähän hankalampien pulmien pariin, niin ei näistä sovelluksista ollut siinä enää sitten mitään iloa. Jolloin herää ikään kuin kysymys, että pitäisikö kuitenkin ihan vaan laskea paperilla. Nyt kun olen useissa lukioissa käynyt näistä asioista juttelemassa, viimeisen kerran itse toimin koulu- ja opiskeluterveydenhuollon lääkärinä kaksi vuotta sitten, mutta nytkin pidän näitä yhteyksiä yllä. Niin itse asiassa nimenomaan matematiikka on yksi niistä aineista, joissa on herännyt se ajatus, että niistä digioppimateriaaleista on tosi vähän hyötyä. Suositaan paperia ja kynää ja sitten tarvittaessa sitä vanhan ajan laskinta silloin, kun sille tulee tarve.

SPEAKER_02 [00:18:45]: Mä oon samaa mieltä siinä, että sitä digitaalisuuden takia tai mediaa mediaan takia sitä voi tarkastella tai pitääkin tarkastella aika kriittisesti, että millaisessa koulun pedagogiikassa siitä on aidosti hyötyä. Ja se, että myös annetaan opettajille sitä tukea ja koulutusta siihen. Me tiedetään, että meillä on opettajakoulutuksessa aukkoja siinä, että miten tällaista ikään kuin medialukutaidon tai digitaalisen hyvinvoinnin näkökulmia, miten niitä siellä huomioidaan, miten se liittyy sinun kokonaisvaltaiseen terveyteen esimerkiksi. Ne on hirveän tärkeitä, että me otetaan tätä huomioon ja autetaan oppilaat tunnistamaan sitä sekä koulussa että vapaa-ajan kontekstissa, että minkälainen tekeminen digitaalisen media äärellä on passiivista, mikä on aktiivista, mitä ne hyvinvointivaikutukset just sinun elämässä on. Koska sillä on iso merkitys, että mitä niiden laitteiden äärellä tehdään. Se on moninainen kenttä ja siinä sen tärkeys, että oppilaat saa tietoa siitä, että millaisia asioita siinä laitteella tapahtuu, jotka ehkä sitten rapauttaa sinun oppimista tai keskittymiskykyä, esimerkiksi multitaskaus on yksi sellainen asia, mistä voitaisiin nuorten kanssa puhua, että kuinka hyvin sinun fokus säilyy siinä, mitä olet itse asiassa tekemässä ja mitkä ovat ne tekijät, jotka sinua siinä ehkä ohjaa johonkin toiseen, sun tarkkaavaisuutta vie johonkin muuhun kuvaan. Mutta semmoinen, minkä hyvinvointinäkökulmasta vielä yhden asian lisäksi niin on se, mitä perheiden kanssa tosi kovasti pohditaan. Ja mä tiedän, että tämä ruutu-aika on semmoinen, että siitä on ollut paljon puhetta ja sitä keskustelua on hyvä jatkaa. Meidän kannattaa ruutu-aikaa katsoa vähän muullakin vinkkelillä kuin pelkään sekuntikellon kanssa. Että se, että me mitataan vain minuutteja, niin voidaan miettiä, että mitä se tekee vaikka perheensisäisille vuorovaikutussuhteille ja tälle kuviolle. Se on tärkeä keskustelu, mutta näen, että siinä on varaa myös laajentaa sitä näkökulmaa. Mut uni, se on niin tärkeää lapsille ja nuorille, ja jos jotain se digitaalinen laite ei saa häiritä lasten ja nuorten elämässä, niin se on se uni. Siitä toivon, että puhutaan sekä kouluissa, mutta pidetään sitä näkökulmaa myös kouluissa ja kodeissa, siis kummassakin kontekstissa esillä. Me kaikki tiedetään, että millainen on oppimisen tunnelma, jos olet kovin väsynyt tai näin pois päin. Digitaaliset laitteet eivät saisi

sitä lasten ja nuorten elämässä aiheuttaa, tällaista univaihetta tai siitä johtuvaa oppimisen heikentymistä.

SPEAKER_00 [00:21:08]: Joo. Kiitos. Kirsi, ole hyvä.

SPEAKER_04 [00:21:10]: Jos vähän kärjistetään, niin jos ikään kuin tämmöinen taitamaton tai huono median käyttöerilaisten vaikkapa puhelimen tai muiden teknisten teknologisten välineiden käyttö niin tuottaa, tekee meistä keskittymiskyvyttömiä kanoja, jotka ikään kuin nokkii siitä sosiaalisen median vaikkapa palautetta ja me ahdistutaan. Niin minkälaista sitten, mitä me tiedetään siitä, että minkälaista on taitava, hyvä teknologioiden käyttö? Eli minkälaiset asiat olisi suositeltavia? Mikä voisi toimia?

SPEAKER_00 [00:21:55]: Jos mä jatkan tuohon vielä, otan kiinni tuosta vielä, mitä tuota Silja toi tuossa äsken esille, että meillä on ollut digihype. Ollaanko me nyt vähän sen hypen jälkeen krapulassa, että me katsotaan, että tämä ei ollut ihan ok, mitä meillä on ollut. Jos me viisastutaan tästä, niin mihin suuntaan? Mitä sanotte?

SPEAKER_03 [00:22:19]: Hyvä vertauskuva tuo krapula. Ehkä jonkinlainen pieni hiukset takussa herääminen tässä on nyt tapahtunut. Voisi sanoa, tai tapahtumassa. Osa on havahtunut vähän aiemmin ja osa heräilee puolen päivän jälkeen, niin kuin usein krapulassa käy. Tämä on tietyllä tavalla semmoinen epäreilu asetelma, koska ne sovellusten laatijat, erityisesti sosiaalisessa mediassa, mutta oppimissovelluksissa yhtäläillä, käyttää hyödykseen psykologista tutkittua tietoa siitä, millä ihminen saadaan koukuttumaan. Niitä mekanismeja on lukuisia erilaisia. Yksinkertaisimmillaan tällaisessa pelillistämässä esimerkiksi se, että saat tehtävän melkein valmiiksi, että olisit päässyt seuraavalle tasolle. Sitten sanotaan, että jos maksat yhden euron, niin sitten ehkä jo pääset helpommalla. Ja toisaalta myöskin se tieto siitä, että kautta historian siihen nuorten identiteetin rakentamiseen liittyy vahva tarve vertailulle. Ennen ne oli idolin postereita seinällä. Jonkun yläluokkalaisen ihailua kauempaa, että pystyisikö minä olemaan yhtä taitava ja suosittu kuin toi. Mutta sitten kun se tapahtuu somen kautta, niin niitä vertailukohtia on kohtuuttoman paljon ja se vääjäämättä johtaa siihen mitättömyyden tunteeseen, että: "Minä en ole mitään, minä en kelpaa." Ja se on yksi asia välittää tämä tieto niille nuorille, että näin tämä homma toimii. Mutta sitten se palaa takaisin sinne kehittyviin aivoihin, että eivät he pysty soveltamaan sitä tietoa omaan elämään. Ihan kaikki nämä lukiolaiset tiesi sen, että pitäisi nukkua yli kahdeksan tuntia päivässä. Silti kun me katsotaan kouluterveyskyselyn tuloksia, niin jatkuvasti lisääntyy niiden nuorten määrä, jotka nukkuu liian vähän. Tällä hetkellä meidän yläkoululaisista puolet nukkuu alle kahdeksan tuntia arkisin. Se vaikuttaa siihen mielialaan. Se vaikuttaa sekä suoraan että sen mielialan kautta oppimiseen. Eikä he itse sille pysty tosiaan tekemään mitään. Jos me velvoitetaan vaan vanhempia enemmän, vedotaan heihin, että katsokaa, monelta ne lapset menee nukkumaan, niin hyvä. Me saadaan iso osa tästä tilanteesta ehkä

korjattua, jos oletetaan, että kaikki vanhemmat noudattaisi tätä neuvoa. Mutta sitten me myöskin päädytään lisäämään polarisaatiota yhteiskunnassa, koska meillä on niitä perheitä, joissa vanhemmat tekevät vuorotyötä tai heillä ei muuten ole mahdollisuutta ja jaksamista panostaa siihen tilanteeseen. Sen takia olen siinä samaa mieltä Raunan kanssa, että meidän pitäisi saada vedottua sovellusvalmistajiin ja kehittäjiin, että tähän tulee joku tolkkua. Tämän tyyppisiä lakialoitteita on ollut USA:ssa jo. Toivottavasti saadaan pikkuhiljaa EU tähän mukaan.

SPEAKER_02 [00:25:50]: Hyviä pointteja. Jotenkin se sellainen ajatus siitä, että me nähdään tätä vähän isommassa kuvassa. Ja se sellainen esimerkiksi ajatus siitä, että meillä esimerkiksi Suomi on aika teknologiamyönteinen maa ja me ollaan varmaan ensimmäisiä maita maailmassa, jotka ottaa uudenlaisia teknologioita käyttöön. Me ollaan siitä myös jossain määrin oltu ylpeitä ja se on ihan hyvä tarkastella sitä kriittisesti, että mikä nyt on tavallaan tarkoituksenmukainen ja mielekäs tapa. Huomaan, että tämä keskustelu usein on viime vuosinakin, että se menee laidasta toiseen, mutta uskon, että se hyvä tarkoituksenmukainen tapa hyödyntää tai miettiä tai rajata tai näin. Se on jossain siellä harmaan sävyjen alueella. Eli me tarvitaan niitä monenlaisia näkökulmia tähän keskusteluun. Se mitä me tiedetään esimerkiksi medialukutaidon osalta, niin Suomessakin oppilaiden, lasten ja nuorten monilukutaito on kohtuullisen hyvällä tolalla, mutta sitten tämmöinen tietynlainen kriittisyys tai tiedonhaun taidot sit voisi olla vähän vankemmalla tolalla, ja siinä koulut ovat tärkeitä tekijöitä, että tuodaan kriittistä auteta suhteessa teknologiaan ja digitaalisten välineiden käyttämiseen, niin siellä arjessa kuin oppimisessa ja muussakin. Jotenkin se näkökulma siihen, että me ymmärrettäis sitä arkea ja yhteiskuntaa siinä lapsen ympärillä. Meillä on esimerkiksi Suomessa tilanteita, joissa lapset viettävät verrattain paljon aikaa itsekseen esimerkiksi iltapäivisin. He on, heille tavallaan on niitä mahdollisuuksia käyttää erilaisia digitaalisia laitteita ilman aikuisen tukea tai muuta, niin niitä ehkä on kohtuullisen paljon. Tässä minä peräänkuulutan sitä yhteistä tekemistä ja yhdessä niiden asioiden tutkimista ja sen huomioimista, että millaisissa tilanteissa teknologia on ok, ja missä tilanteessa se laitetaan syrjään, keskitytään johonkin muuhun. Ja se sellainen ajatus siitä, että aikuisten esimerkki on tässä ihan hirveän tärkeä. Ootsä opettaja, ootsä vanhempi tai muu, niin omalla toiminnalla sä näytät myös mallia sille, miten erilaisia välineitä ja miten tätä kaikkea voidaan jotenkin tasapainoisemmin tai ainakin tavoitella sitä, että nämä olisi enemmän meille hyödyksi kuin haitaksi. Sitähän me tässä etsitään myös mediakasvatuksen näkökulmasta. Ja silloin me puhutaan siitä, että jo MLL:kin tekee esimerkiksi neuvoloiden kanssa työtä tässä, että pyritään viemään sitä turvallista media-ympäristöä jo sinne ja pohtimaan sitä varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyttä ja mikä on niin keskeinen ihan sen pienimmän lapsen näkökulmasta. Mutta sitä, että katsotaan jo hyvin varhain, miltä se meidän perheen mediakulttuuri näyttää, miten nämä laitteet on mukana tässä, miten se vaikuttaa meidän vuorovaikutussuhteisiin ja sosiaalisiin kanssakäymisiin. Tämä keskustelu on tärkeä käydä myös koulussa, totta kai.

SPEAKER_03 [00:28:43]: Tuossa aikaisemmin viittasit, Rauna, lapsen oikeuksiin ja se on nyt yksi semmoinen, mikä myöskin puhututtaa aika paljon tämmöisessä monialaisessa tutkijayhteisössä, koska toki se osallisuus on yksi asia, mutta samaan aikaan kun somen käyttö on lisääntynyt, niin nuoret raportoi myös enemmän yksinäisyyttä. Me ollaan saatu koulukiusaamisluvut painettua matalimmalle tasolle koko maailmassa, mutta samaan aikaan some-kiusaaminen on räjähtänyt käsiin. Sitä raportoi jo yli kolmasosa nuorista. Me ollaan todellakin tehty tällaista hallitsematonta digiloikkaa Suomessa. Esimerkkinä se, että meillä lähestulkoon 100 prosenttia ekaluokkalaisista omistaa oman älypuhelimensa. Mitä ekaluokkalainen tekee sillä niin sanotulla älyllä siinä puhelimesta? Hyvin vähän. Kuinka paljon riskejä se hänelle tuo? Valtavasti. Muissa verrokkimaissa ei ole näin nuorilla vielä puhelimia. Esimerkiksi tossa Unescon raportissa irlantilainen rehtori nosti esille hämmennyksensä siitä, että jopa yhdeksänvuotiaat halusivat oman älypuhelimensa. Se oli hänen mielestään pöyristyttävää. Suomessa sitä pidetään itsestään selvyytenä. Todella haluaisin ravistella koko meidän yhteiskuntaa, kaikkia vanhempia. Olisiko itse asiassa myös vanhempana helpompaa, jos sillä ekaluokkalaisella, joka on iltapäivän itsekseen, olisi vanhemmanmallinen puhelin, jossa ei ole sitä pääsyä eri sovelluksiin, joihin hänellä ei itse asiassa vielä niin pienenä ole mitään asiaa, joka on kestävämpi, ei hajoo kun se reppu nakataan jonnekin nurkkaan. Ja jolloin vanhempi ei joutuisi vielä miettimään sitä, että missä kaikissa paikoissa se lapsi itse asiassa sillä älypuhelimellansa huristelee. Koska tähän liittyy myös tämä hyvin jännä ristiriita siitä, että yhä useammat vanhemmat pitää lapsen itsenäistä liikkumista tuolla vaikka sen koulumatkan jotenkin turvattomana. Ja samaan aikaan kuvittelee, että kun lapsi istuu omassa huoneessa, niin hän on turvassa. Ja tästäkin on näyttöä, että mitä nuorempina sinne menee some-alustoille mukaan, niin sitä suuremmissa vaarassa ne lapset on sille, että he altistuu hyväksikäytölle. Äärimmäisen vakava asia, josta puhutaan Suomessa aivan liian vähän. Eli voisiko ajatella, että itse asiassa lapsen oikeuksien mukaista on se, että älypuhelimensa saisi vähän myöhemmin, jolloin on vähän paremmat edellytykset osata sitä käyttää, jolloin ne sisällöt on paremmin sen ikäisille suunnattuja, ja sitten lapsi pysyisi turvassa näiltä karneimilta kohtaloilta.

SPEAKER_00 [00:32:04]: Kuuntelet tällä hetkellä Kouluilta-podcastia, jossa käsittelemme kouluilta kerättyjä, koulun arkea koskevia ajankohtaisia kysymyksiä. Studiassa meillä on tänään vieraana keskustelemassa puhelinten käytöstä, koulusta ja hyvinvoinnista nuorisolääkäri Silja Kosola ja mediakasvatuksen asiantuntija Rauna Rahja. Pysyvänä asiantuntijajäsenenä kasvatustieteiden professori Kirsi Pyhäntö ja minä eli Mika Niemen. Mun on pakko sanoa tää, kun mulla pyörii tässä keskustelussa koko ajan ravintosuositukset mielessä. Suomessa syötiin minun lapsuudessani, siitä on joku vuosi aikaa, hyvin erilaista ravintoa. Ja jos tänä päivänä mietittäis sitä tapaa syödä tai sitä ravintoa mitä me syödään, niin suositukset olis aika erilaiset. Edelleen vähän tässä hype-krapula teemassa, että onko niin, että meillä olis hyvä nyt katsoa, että tai onko niin, että tulevaisuudessa me katsotaan tätä aikaa, että ei ikinä enää nykyään tällaista somea ole tai tämän tyylistä toimintaa, vaan että meillä on tietyt suositukset, kouluruuassakin on tietyt suositukset olemassa, mitä voi olla, niin nämä on tietyt kriteerit, millä lapsille ja nuorille voi kehittää erilaisia sovelluksia ja

ne joko noudattelee sitä suositusta tai ei noudata ja silloin nämä valmistajat joutuisivat miettimään tätä enemmän.

SPEAKER_03 [00:33:32]: Näin mä ite tän näen. Jos mä ajattelen omaa lapsuutta, niin silloin oli kyllä jo autoille olemassa nopeusrajoituksia, mutta ei ollut vielä turvavöitä. Me leikittiin mun siskon kanssa usein farmariauton siellä takaluukussa, sillä aikaa kun ajettiin pitkää mökkimatkaa. Ei tulisi tänä päivänä mieleenkään. Pikkulapset, meidän sit kun oli sukulainen nuorempi kyydissä, niin hänet laitettiin vain sinne takapenkin jalkatilaan, että se on ikään kuin tämmöinen turvallisempi paikka, mistä ei niin helposti keikahda. Ja nythän me laitetaan käytännössä kaikki alle kouluikäiset erilaisiin turvaistuimiin siellä autossa. Ja sen seurauksena lapsia kuolee liikenteessä merkittävästi vähemmän kuin 70-80-luvulla. Mä väitän, että nyt on ollut käynnissä vähän tällainen hyvin nopeeseen teknologian kehitykseen liittyvä aika, samanlailla kuin silloin, kun autot alunperin kehitettiin ja otettiin käyttöön, jolloin ei vielä ymmärretty kaikkia niitä riskejä, mitä siihen liittyy. Ja nyt, kun se ymmärrys lisääntyy, niin nyt on niiden turvavöiden aika.

SPEAKER_00 [00:34:49]: Joo, joo. Niitä ruvetaan asettelemaan paikoilla ja ruvetaan miettimään. Kirsi.

SPEAKER_04 [00:34:54]: Joo, mä mietin, että kun koulu on kuitenkin tässä meidän suomalaisessa yhteiskunnassa niin valtavan vaikutusvoimainen paikka. Esimerkiksi peruskoulu, niin se tavoittaa käytännössä katsoen koko ikäluokan pitkäkestoisesti yhdeksän vuoden ajan, viisi päivää viikossa, x tuntia päivässä. Miten te näette sen, että minkälaisia suosituksia te antaisitte koulun suuntaan? Mitä koulu voisi tehdä? Mitä opettajat voisi tehdä?

SPEAKER_03 [00:35:32]: No se ensimmäinen, mikä nyt on nostettu hallitusohjelmassakin esiin, on ne vahvat perustaidot. Mun mielestä peruskoulu on se kivijalka, jonka varaan koko se lapsen tulevaisuuden talo rakennetaan. Silloin se, että minkälaista raudoitusta, minkälaista betonia siihen kivijalkaan laitetaan, ei ole yksi ja sama juttu. Lapsen pitää osata oikeasti lukea, ennen kuin hän voi medialukea. Lapsen pitää osata ensin laskea, ennen kuin hän voi siirtyä pitkälle algoritmien maailmaan. Näistä taidoista ei pääse mihinkään. Mutta sitten se, mikä liian usein sivuutetaan, on se syy, miksi me itse asiassa tuodaan lapset kouluun. Jos me verrataan koronarajoitusten aikaan, jolloin kyllä näillä digivälineillä saatiin turvattua sitä opetusta etänä, niin miksei me vaan jatkettu sitä? Siksi, että ne lapset tarvitsevat toisiaan ja niitä elävää vuorovaikutusta toistensa kanssa, jotta he voivat oppia niitä elintärkeitä sosiaalisia taitoja. Me ihmiset ollaan edelleen laumaeläimiä. Meidän pitää nähdä toisemme, toistemme ilmeet ja eleet, kuulla ne äänenpainot, jotta me pystytään tulemaan toistemme kanssa toimeen. Jotta sille uteliaisuudelle ja luovuudelle syntyy sellaisia uudenlaisia tilanteita, joissa sitten voi yhtäkkiä tulla ahaa-elämys ja syntyä jotain

suurta. Ja sen takia, jos sitten ne välitunnitkin menee kaikki vaan nenä kiinni puhelimesta, niin tämä mahdollisuus menetetään. Tämä näkyy myös siis täällä lääketieteen puolella siinä, miten koronarajoitusten aikaan hyvin monissa kehittyneissä maissa, myös Suomessa, sosiaalisten tilanteiden pelko lisääntyi dramaattisesti. Tästä on uutisoitu nyt myös niin, että tämä nykyinen sukupolvi on ujompia kuin aiemmat. Omakaan tytär ei tykkää soittaa puhelimella, koska hän ei tykkää siitä, miltä oma ääni kuulostaa siinä. Niin näitäkin taitoja tarvitaan. Ja vaikka tiedän, että opettajan peruskoulutus, perustehtävä on opettaa sitä asiasisältöä, niin siihen sekaan kannustaisin ujuttamaan nimenomaan tätä hommaa myös, niin kuin erilaisten ryhmätöiden ja muiden muodossa.

SPEAKER_02 [00:38:19]: Kasvokkainen vuorovaikutus on ehdottomasti keskeisen tärkeä lasten ja nuorten taidoille ja niille, jotka ovat kehittymässä siinä. Sä toit tosi hyviä näkökulmia Silja esille tosta, että mitä esimerkiksi korona-ajan kysymykset ovat meissä herättäneet. Mediakasvatus on sellainen asia, jos me mietitään sitä siitä näkökulmasta ja koulujen kontekstissa, että siihen ei välttämättä tarvitse laitteita ollenkaan. Mediataidot ja tämmöiset medialukutaidot, se kriittinen ajattelu ja muu, mitkä liittyy tähän teemaan, ne kehitty keskusteluissa ja vuorovaikutuksessa siinä, että me jaetaan näitä meidän kokemuksia. Ja kuullaan myös aidosti ja vilpittömästi sitä, mitä lapset ja nuoret niistä omista kokemuksistaan kertoo. Et me helposti ehkä niputetaan lapset ja nuoret oppilaat samanlaisiksi, homogeenisiksi median käyttäjiksi, kun se todellisuus on tosi moninainen. Siellä on niitä, jotka pelaa vaikka tosi tavoitteellisesti. Siellä on niitä, jotka ehkä hakee niitä tylsyyden täytön hetkiä sieltä digitaalisista maailmoista. Mutta me nähtäisiin tavallaan se kirjo ja moninaisuus, ja mitä se voi antaa sille pedagogiikalle. Mä tiedän, että mediaan liittyvät tämmöiset, jos niitä tehdään tavallaan pedagogisesti perustellen ja tietoisesti ja opettajan niinku, opettajan tota sen kontekstin läpi katsoen, niin tällaiset taidot, jotka usein lapsilla ja nuorilla kehitty siellä vapaa-ajalla ja vertaisten kanssa, ne mediataidot, median käytön taidot on sellaisia, että ne kukkii tavallaan, tai kukkii tai lakastuu, miten sitä nyt haluaa ajatella, niin tota näissä vapaa-ajan konteksteissa. Mutta jos sitä lasten ja nuorten omaa maailmaa, oli se mitä tahansa, jos sitä viedään sinne koulun arkeen oppitunneille ja muualle, niin siellä voi olla se mahdollisuus myös heille oppilaille loistaa, jotka vähän muuten jää ehkä näkymättömiin siinä ikään kuin ehkä perinteisessä opetuksessa ja tällaisessa. Katsottaisiin tavallaan silleen uteliaasti, totta kai sillä lailla harkiten ja sellaiset tasapainoiset lasit silmissä ja pidetään tämä kaikki tärkeä terveystieteellinen näkökulma ja se suojele ja kaikki mielessä, mutta oltaisiin uteliaita siihen, että mitä me voidaan tästä oppia. Mitä lapset ja nuoret itse kertovat siitä maailmasta? Jotenkin se osallisuus mun mielestä tässä kontekstissa ja se lapsenoikeus siinä on myös sitä, että oppilaat saa itse kertoa niistä kokemuksista ja me kuullaan ja katsotaan, että hei, onko ne kokemukset sellaisia, mitkä teille tuottaa enemmän hyvinvointia ja jos ei, niin mitä me voidaan yhdessä tehdä. ja miten me voidaan aikuisina tässä maailmassa teitä tukea.

SPEAKER_04 [00:40:48]: Mielestäni te molemmat toitte tuossa tosi tärkeitä asioita esiin. Mehän tiedetään esimerkiksi oppimisen tutkimuksesta, että kaikki korkeimmat inhimilliset

toiminnot kehittyvät vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Siis ihan se puhe, ajattelu. Ja me tarvitaan muita ihmisiä siihen.

SPEAKER_03 [00:41:09]: Juuri näin.

SPEAKER_04 [00:41:09]: Sitten samanaikaisesti me ollaan siinä mielessä ihan tosi onnellisessa tilanteessa, että meidänhän koulu, jos katsotaan opetussuunnitelman perusteita peruskouluun, niin sehän on tavoitteeksi on määritelty muutakin kuin matikan oppimista. Eli siellä on vahvasti tavallaan tää lapsen ja nuoren kokonaisvaltaisen kasvun kehityksen tukeminen. Mutta sekin tapahtuu oppimalla. Sekin tapahtuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Ja tämä, minkä te toitte molemmat esiin eri tavoilla, on mun mielestä tavattoman keskeistä, kun mietitään, että minkälaisia välineitä tai välillisiä rakenteita me tuodaan sitten siihen vuorovaikutuksessa oppimisen tueksi, tai mitä me pyritään puskuroimaan niin, että mitä me ei haluta, että tapahtuu.

SPEAKER_02 [00:42:07]: Opettajilla on jo hienoja esimerkkejä siinä, miten asioita voidaan tehdä ja hyödyntää sillä tavalla, että se on nimenomaan oppimisen kannalta hyvä. Näen koulut tosi isona voimavarana siinä, että jos me eletään digitalisoitavassa, jota siis tietysti digitalisoidaan tällaista yhteiskuntaa, niin miten ne mediataidot ja hyvinvoinnin taidot on mahdollisimman monipuolisia. Lasten ja nuorten median käyttö voi olla joskus vähän yksipuolista, se voi keskittyä tietynlaisiin sisältöihin, ja siinä opettajat ja koulun ammattilaiset ovat hirveän tärkeissä roolissa tuomassa sitä moninaisempaa tapaa käyttää ja tutkia niitä, että mistä on hyötyä ja mistä ei. Ja jotenkin näkisin myös sen, että on hyvä, että me keskustellaan tästä, että kuuluuko kännykät kouluun vai ei, vai minkälaisiin tilanteisiin siellä kontekstissa ne ehkä sopii tai mihin ei. Mutta toivon, että me pidetään mielessä myös se medialukutaidon näkökulma just tästä yhdenvertaisesta koulusta, niin kuin sen kontekstissa myös. Että me voidaan niitä taitoja kehittää keskustelemalla ja jakamalla niitä kokemuksia ja näin. Me tarvitaan myös sitä aitoa tulkintakykyä, mitä ne median sisällöt meille kertoo ja miten mä voin niitä itse tulkita ja mitä ne merkitsee. Mulle tämä on tulkinnan näkökulma. Mutta myös se oma tuotanto, joka on sitä aktiivista, median käyttöä, joka kenties hyvinvoinnin näkökulmia voi myös vahvistaa. Tässä mä näen sen maailman, missä lapset ja nuoret elävät tällä hetkellä, ainakin tällä hetkellä. Mitä voit niillä omilla laitteilla tehdä niin, että käyttö on aktiivista. Saat vaikka opit vaikuttamisen taitoja tai muita, jotka ovat tällaisessa teknologisessa yhteiskunnassa aika tärkeitä. Saat ääntä kuuluviin ja näkökulmaa tuotua esille. Esimerkiksi mediavälittävissä[word? 00:43:53] ympäristöissä, niin nämä on kaikki sellaisia teemoja, joita tiedän, että kouluissa jo tehdään, toivon, että opettajat saavat siihen koulutuksessa paljon tukea ja saavat vastauksia näihin kysymyksiin. Mutta se on sellainen maasto, että pidetään huoli siitä, ettei medialukutaidon tuki, joka on hirveän tärkeä tässä ajassa, ettei se mene ikään kuin pesuveiden mukana.

SPEAKER_00 [00:44:12]: Joo. Kiitos. Hyvät kuulijat, me ollaan SchoolWell-podcastissa tultu siihen vaiheeseen, että me lähestytään sellaista kysymystä, joka on itse asiassa tosi kiinnostavaa, että miten te olette päätyneet tällaiseen lähestymistapaan? Silja sä olet yleislääketieteen erikoislääkäri, nuorisolääketieteen erityispätevyys sulla on myös, ja sitten dosentinpätevyys Helsingin yliopistossa, joka tarkoittaa, että sä olet tehnyt paljon tutkimusta. Mutta sitten olet ollut koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa lääkärinä, ihan lähityössä lasten ja nuorten kanssa. Millainen on ollut sinun polku tai ajattelun äärelle? Mitkä havainnot tai tutkimustulokset ovat vaikuttaneet sinun ajatteluun? Miksi sinä ajattelet näistä asioista tänä päivänä? Miksi sinä ajattelet?

SPEAKER_03 [00:44:58]: Wow, mikä kysymys!

SPEAKER_00 [00:45:01]: Minä mietin tätä pitkään.

SPEAKER_03 [00:45:03]: Minustahan piti alunperin tulla lastenkirurgi silloin, kun olin päässyt lääkkeeseen. Olin puolessa välissä sitä erikoistumista, kun tajusin, että minun pitää saada olla lasten ja nuorten kanssa enemmän tekemisissä kuin mitä kirurgi voi olla. 2009 lähdin Helsingin kaupungille koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon töihin. Minun täytyy sanoa, että ensimmäiset havainnot olivat aika päryttäviä siitä, miten erilaisia tilanteita saman ikäisillä lapsilla ja nuorilla on saman kaupungin eri kouluissa. Miten erilaisia lähtökohtia, miten erilailta opettajat suhtautuvat tilanteisiin. Se oli todella mullistava se ensimmäinen vuosi siellä.

SPEAKER_00 [00:45:51]: Siis sä näet eri kouluja, eri konteksteja ja se avasi sun silmiä.

SPEAKER_03 [00:45:56]: Kyllä.

SPEAKER_00 [00:45:58]: Okei.

SPEAKER_03 [00:45:58]: Kyllä. Kun koululääkärihän siis tekee pääasiassa lakisäätteisiä terveystarkastuksia, mutta onneksi omassa työssä sain istua myös pienen hetken silloin tällöin opettajanhuoneessa juttelemassa heidän kanssa. Nämä tarkastukset johtivat siihen, että aika monessa eri koulussa oli jo yhden vuoden aikana töissä sen oppilasmäärän mukaisesti jossain koulussa kokonaisen päivän per viikko ja jossain toisessa puolikkaan päivän ja näin. Mut sitä työtä kun teki Helsingissä melkein kymmenen vuotta ja viimeksi silloin kaksi vuotta sitten Espoon puolella, niin tämä koulumaailma on sinänsä itselle tuttu. Mun ei tulisi mieleenkään esittää minkään semmoisen intervention tuloksia, joka ei ole

koulumaailmasta. Kyllä se sen verran omalaatuinen paikka on. Mutta myöskin ehkä haluaisin nostaa esille sen, kun me oltiin vuosi Australiassa, kun tein postdoc-tutkimusta siellä, niin meidän lapset oli ihan tavallisessa australialaisessa koulussa. Ja se ihailu ja kunnioitus, jota sieltä tuli opettajilta, kun he kuuli, että nämä lapset tulee nyt sieltä Suomesta, sieltä Pisan tähtimaasta, niin sitten kun heille sanoi jossain kohtaa jotain positiivista palautetta, että: "Mun mielestä tämä tehtiin nyt tosi upeasti!" Niin se tavallaan, miten se kohotti heidän itsetuntoa, ja kun he oli sillain, että teillä on ne maailman parhaat opettajat. Ja näin mä sen itekin nään. Varsinkin siis sen vuoden jälkeen. Arvostan tätä Suomen opettajakoulutusta ihan mielettömän paljon. Ja se ainoa pieni palanen, jonka toisin sinne lisää, liittyy just tähän aivojen kehitykseen. Sen takia halusin siitä myös aloittaa. Ja sen takia ajattelen myös, että tämä Ranskan malli, missä kännykät on pääsääntöisesti kielletty koulupäivän aikana, mutta jos opettaja on harkinnut, että tässä tilanteessa teknologiasta voisi olla hyötyä, niin silloin sitä voidaan käyttää. Ja samoin, jos lapsella on vaikka diabetes, jonka seurantaan hän tarvitsee puhelinta tai jokin muu, joku näkövamma, kuulovamma, johon tarvitsee jotain sovellusta, niin silloin sen käyttö on sallittu. Se kuulostaa minun korviini tosi hyvältä. Minä luotan meidän opettajiin.

SPEAKER_00 [00:48:46]: Sä seuraat aktiivisesti tätä tutkimusta ja nyt tutkimustulokset rupeaa kertomaan vahvistusta tälle näkemykselle, mikä sulla on. Sä oot ollut lähellä sellaisia tilanteita, missä sä oot nähnyt, mitä tämä ilmiö tekee lapselle ja nuorille.

SPEAKER_03 [00:49:01]: Joo, siis surullista kyllä, siinä oman koululääkärin kliinisen työn aikana ehti nähdä tämän aika ison muutoksen, joka on tapahtunut sekä mielenterveysoireissa, ahdistus- ja masennusoireiden lisääntymisessä, että niissä keskittymisvaikeuksien lisääntymisessä. Yhdessä vuosikymmenessä tämä tilanne on muuttunut melkein pääläelleen. Silloin kun itse aloitti koululääkärinä, niin meillä oli se tilanne, että ylivoimaisesti suurin osa Suomen lapsista ja nuorista voi paremmin kuin koskaan historiassa. Ja vuosikymmenessä me ollaan nyt vähän alettu, tai tämä tilanne on mennyt siihen, että tilanne ei ole enää niin hyvä. Ja sen takia tähän koko ennaltaehkäisyyn pitää panostaa. Ei missään maailmassa ole sellaisia resursseja, että kaikki nämä ahdistus-masennusoireilut ja se vaje, joka syntyy, jos ei saakaan koulusta sitä pääomaa, jonka sieltä olisi voinut saada, ei me sitä paikata millään. Ja kun lapsia syntyy yhä vähemmän, niin yhä tärkeämpää on se, että joka ikinen heistä on tässä kelkassa mukana. Jos ei halua ajatella sitä inhimillistä kärsimystä, vaan kovaa rahaa, niin siinä on aika isot eurot liossa.

SPEAKER_00 [00:50:28]: Raunalle oikeastaan vähän sama kysymys. Sä työskentelet MLL:ssä lasten ja nuorten medialukutaidon parissa, digitaalisen hyvinvoinnin parissa, ja erityisesti osallisuuden näkökulmat kiinnostaa sua, ja ne on lähellä tätä sun työtä, ja oot viitannutkin tässä lasten oikeuksiin ja digitaalisissa ympäristöissä. Vähän sama kysymys, että mikä on, sä ajattelet tänä päivänä näistä asioista tietyllä lailla, niin mikä on ollut se polku? Voitko se nostaa joitakin tapahtumia tai asioita sieltä esille?

SPEAKER_02 [00:51:00]: Mä ajattelen näistä asioista tosi kiinnostuneesti ja sillä lailla, että niissä on monia näkökulmia, joita meidän täytyy huomioida. Kuten on lapsenoikeuksissakin, se on kokonaisuus, joka kuuluu jokaiselle lapselle ja nuorelle. Mä oon ehkä tullut työelämään itse siinä vaiheessa ja kiinnostunut tästä mediakasvatuksesta sellaisessa vaiheessa, missä netti ja ehkä somekin ja pelit ja muut tavallaan vähän niin kuin vyörähti lasten ja nuorten kasvuympäristöksi sillä lailla tavallaan voimallisesti. Ja Suomessa on tehty tosi pioneerimaista työtä siinä mielessä, ihan jo globaalissakin mittapuussa. Me aika varhain alettiin pohtimaan tätä asiaa ja katsomaan niitä eri näkökulmia. Sitä ihan tosi tärkeää suojelun näkökulmaa ja myös niitä hyvinvoinnin näkökulmia ja oppimisen näkökulmia. Siinä on ollut kiinnostava saada olla mukana. Me oltiin ehkä 15-20 vuotta sitten sellaisessa tilanteessa, missä mediakasvatuksesta kiinnostuneiden ammattilaisten tavallaan yksi tehtävä oli innostaa erilaisia tai tavallaan herättää sitä keskustelua eri ammattiryhmien suuntaan. Että hei, lapset ja nuoret elääkin yhtäkkiä tällaisessa maailmassa, joka on aika digitaalista ja se media tulee, läikkyä sinne lapsen ja nuorten elämään nyt voimakkaammin kuin koskaan aikaisemmin. Ja tässä oli isoja sellaisia sukupolvien välisiä näkökulmia myös, että me voidaan esimerkiksi sanoa niin, että tänäkin päivänä meillä on niitä digitaalisia kuiluja, niitä on sukupolvien välillä, mutta niitä on myös sukupolvien sisällä. Et tässä on se yhdenvertaisuuden näkökulma just se, että kaikilla olisi oikeus saada niitä suojelun näkökulmia ja omien taitojen kehittämisen näkökulmia. Mutta jossain vaiheessa se kiinnostavasti kääntyi niin päin, että kun me kannustettiin, yritettiin kannustaa erilaisia ammattiryhmiä, esimerkiksi terveydenhoitajia, koulukuraattoreita, koulupsykologeja, nuorisotyöntekijöitä ja muita siihen, että hei, nämä on aiheita, joista olisi hyvä lasten ja nuorten kanssa keskustella. Niin tavallaan se mediakasvatuksen tarve tuli silloin aikoinaan aika voimallisesti. Ja Suomi on tietysti tehnyt tässä sekä valtion tasolla että järjestöissä ja muualla niin hirveän tärkeätä työtä ja siinä on ollut ilo olla mukana siinä. Mä oon silleen utelias näiden näkökulmien suhteen, mutta ei missään nimessä niin, että oltais sokeasti kritiikittömiä. Eli tää on jotenkin semmonen maasto, josta löytyy koko ajan uusia näkökulmia, joita meidän täytyy miettiä, kun me mietitään lapsia ja nuoria, heidän elämän monen eri näkökulman kannalta. Ja tää on mun mielestä se suola, mikä tässä ainakin itseä kiinnostaa hyvin paljon. On ollut hauska nähdä esimerkiksi tämä diginaatiivikeskustelun kehitys ja tää tämmöinen ja mä toivon, että.. Ja oon ollut iloinen siitä, että ehkä ei niitä näkökulmia enää niin vahvasti kuule perheistä eikä koulumaailmastakaan, että lapset jotenkin ihanan automaattisesti vaan syntymällä tähän aikaan osaisivat toimia fiksusti, turvallisesti ja tasapainoisesti näissä ympäristöissä. Me ollaan ehkä vähän aikuisina onneksi herätty siihen...

SPEAKER_03 [00:54:03]: Todellakin.

SPEAKER_02 [00:54:03]: ...että näissä asioissa meidän pitää olla mukana ja tukena ja tuomassa sitä tasapainoa sinne monellakin tavalla. Diginatiiveja meillä ei ole, mutta meillä

on valtavan mahtavia lapsia ja nuoria, joista mä toivon, että me pidetään huoli myös tässä digitaalisessa maailmassa.

SPEAKER_00 [00:54:17]: Joo, kiva, kiitos. Okei, me ollaan tultu mielenkiintoisen kohtaan. Nyt ihan selkeät ratkaisut, mitä puhelimien käytölle koulussa voisi tehdä jo nyt, ja mitä tässä isossa kuvassa pitäisi tehdä? Mutta jos te ratkaisisitte tämän asian tällä hetkellä nyt konkreettisesti koulussa, niin mitä te tekisitte? Ja sellaiset aika selkeät ja napakat ideat.

SPEAKER_03 [00:54:43]: Mä tekisin niin kuin monessa koulussa Suomessa itseasiassa jo tehdään. Tämä asia on täysin selkeästi koulujärjestyssäännöissä kuvattu. Meidän koulussa koulupäivän aikana ei käytetä puhelimia ja sitten siihen nimet alle sopimukseen. Isommassa kuvassa mä haluaisin luoda monialaisesti painetta sinne lainsäätäjille, EU-direktiiveille jne., jotta koko somemaailmasta saataisiin turvallisempi, vähemmän koukuttava. Sinne saataisiin helpompia sellaisia työkaluja esim. sille, että tiettyyn kellon aikaan sovellus vaan lakkaa toimimasta, jolloin oikeasti pääsee nukkumaan ajoissa.

SPEAKER_00 [00:55:36]: Se olisi meillä laissa. Turvavöitä ruvetaan kiinnittämään näihin autoihin.

SPEAKER_03 [00:55:42]: Kyllä.

SPEAKER_00 [00:55:43]: Mahtavaa. Kiitos Silja. Rauna sama kysymys. Mitä nyt ja mitä isossa kuvassa?

SPEAKER_02 [00:55:49]: Helppo kompata Siljan ajatuksia. Jotenkin ajattelen sitä, että kouluilla on nyt jo aika hyviä keinoja käytössä. Nämä järjestyssäännöt on yksi, mitä voidaan tarkastella vielä tarkemmin ja miettiä siellä, että millaisia mahdollisuuksia on unohtamatta sitä lasten ja nuorten ja oppilaiden omaa ääntä ja sitä vuorovaikutusta myös perheiden kanssa, että he pääsevät tähän keskusteluun myös mukaan, koska tämä on aihe, jota tämä on asia, joka heidän elämänsä liittyy aika vahvasti ja heillä on myös mielipiteitä, niin meidän pitää aikuisina olla tarkkana siinä, että kuunnellaan myös heitä ja otetaan erilaisia näkökulmia huomioon. Tämän päivän digitaalisuus yhteiskunnissa on niin iso teema, että se liittyy melkein lähestulkoon meidän elämän joka osa-alueelle. Ja kehitys siinä menee eteenpäin ja näin poispäin, mutta se, että me ei saada tehdä sitä kritiikittä. Ja just tämä, mitä Silja toi esille, tätä, että me kaivataan varmaan niitä sääntelyn keinoja aika isossakin isolla levelillä ja isoilla kuvilla ja myös sitä tietoa sinne teknologia-alalle. Esimerkiksi siitä, että minkälaiset alustat, mitä nämä käytöt ja muut tekee lasten ja nuorten hyvinvoinnille ja miten heidän vastuu siinä on ihan keskeisessä roolissa ja tällaista moniäänistä,

moninäkökulmasta ja isolla rintamalla tehtävää ja vaikutustyötä tässä peräänkuulutan ehdottomasti myös. Eli meillä on tota vastuu siitä aikuisina, että lapsilla ja nuorilla on on hyvinvointia myös tässä digitaalisessa ajassa. Mutta mä en halua, että vanhemmat, perheet, opettajatkaan jäävät siinä työssä yksin. Vaan tavallaan se semmoinen ajatus siitä, että meillä on tällaisia haasteita ja meillä on hyviä asioita, mutta meillä on myös haasteita ja ongelmia, jotka liittyvät tähän, tähän tematiikkaan. Mutta perheet, vanhemmat, opettajat ovat aika yksin niiden ratkaisujen kanssa tällä hetkellä, joten me tarvitaan tavallaan sitä isompaa yhteistyötä ja isompaa kuvaa siinä, siinä näiden asioiden käsittelyssä ja tukemisessa ehdottomasti.

SPEAKER_00 [00:57:52]: Kiva, kiitos. Kirsi, nopeasti, yksi nosto mikä jäi tästä mieleen?

SPEAKER_04 [00:58:02]: Kaksi nostoa.

SPEAKER_00 [00:58:03]: Kaksi nostoa. Ei koskaan ohjeen mukaisesti.

SPEAKER_04 [00:58:08]: Ei koskaan ohjeen mukaisesti. Opettajan näkökulmasta mä ajattelen, että ihan äärimmäisen hyvä uutinen on se, että koulun tavoitteiden suunnassa lapsen ja nuorten hyvinvoinnin edistämisen ja oppimisen näkökulmasta voi sanoa myös ei. On oikeus ja on toisaalta velvollisuus myöskin sanoa ei. Toki perustellen ja on harkitusti, mutta niin voi tehdä. Ja sitten toinen juttu on se, että kukaan meistä ei voi tehdä tätä yksin. Tämä edellyttää sitä, että yhdessä siellä koulun aikuisten kanssa, yhdessä niiden lasten kanssa, yhdessä niiden kotien kanssa ja sitten me ihan kansalaisina. Et miten me toimitaan? Sen me tiedetään, että se ei toimi et: Tee niin kuin mä sanon, älä tee niin kuin mä teen.

SPEAKER_02 [00:58:57]: Medialukutaito on yksilön kyky, mutta se on koko yhteisön etu ja mä uskon, että me voidaan sitä monella tavalla yhdessä edistää.

SPEAKER_00 [00:59:03]: Hienoa. Mä jäin tähän hypeasiaan kiinni ja krapula-asiaan siitä, että mun mielestä oli aika päräyttävää tämä, että meillä ei ole ollut niinkään, siis me tiedetään mitä me paamme suuhumme, että me syömme terveellisesti, mutta meidän silmien ja korvien kautta menee jatkuvasti sellaista, mitä me ei olla kerta kaikkiaan on mietitty. Tämä on aikamoinen juttu itse asiassa. Mutta hei, nyt on aika kiittää teitä. Kiitos ihanaa kun pääsitte paikalle. Ja tota oli sellainen tätä keskustelua seuratessa teki mieli vain olla hiljaa ja kuunnella mitä te puhutte. Ja tuota me jatketaan näitä podcasteja ja SchoolWell-hankkeeseen voi tutustua tarkemmin Helsinki.fi kautta SchoolWell ja ratkaisujatieteestä.fi-sivusto on olemassa myös. Siellä on erilaisia yhteiskuntamme isoihin kysymyksiin paneutuvia ratkaisukortteja muun muassa olemassa. Käykää siellä tutustumassa. Meillä tulee

koulukirjeenvaihtajakso tämän jälkeen, jossa näitä teemoja käsitellään. Ja meillä tulee seuraavia jaksoja. Kiitoksia ensi kertaan. Hei hei!

[äänite päättyy]