



Huoltajailta 4.3.2026

Some- ja pelimaailma

Opiskeluhuollon psykologi Laura Toroi &
kuraattori Anna Vinni
Langinkosken koulu



Lasten aivot, kehitys ja digimaailma



- 1.–6.-luokkalaisten aivot ovat vielä kehittymässä: tunnesäätely, impulssikontrolli ja keskittyminen eivät ole valmiita
- Digisisällöt tarjoavat nopeita palkintoja → dopamiinia vapautuu → lapsen on vaikea lopettaa
- Hermosto ylivirittyy helposti: jatkuvat ärsykkeet, kirkkaat värit, nopeat siirtymät
- Työmuisti kuormittuu: lapsi ei pysty käsittelemään montaa asiaa yhtä aikaa
- Ylikuormitus näkyy käyttäytymisessä: kiukku, levottomuus, “en pysty lopettamaan” - tilanteet
- Rauhoittuminen vie lapsella pidempään kuin aikuisella, koska säätelyjärjestelmät ovat vielä kypsyvässä

Pelit ja some – hyödyt ja riskit

- Kehittää ongelmanratkaisua ja luovuutta
- Tukee kielitaitoa ja digitaalista osaamista
- Tarjoaa sosiaalisia kontakteja ja yhteisöllisyyttä
- Mahdollistaa onnistumisen kokemuksia
- Auttaa lasta rentoutumaan ja palautumaan
- Yhteinen tekeminen kavereiden tai perheen kanssa



- Univaikeudet ja vireystilan häiriöt
- Keskittymisen pirstaloituminen
- Ikätasolle sopimattomat sisällöt
- Nettikiusaaminen ja sosiaalinen paine
- Vaikeus lopettaa → tunnesäätelyn kuormitus
- Ruudun ääressä vietetyn ajan kasvu



VANHEMMAN ROOLI

- Selkeät ja ennakoitavat ruutuaajat arkeen ja viikonloppuun
- Yhteiset pelisäännöt: mitä saa pelata, milloin ja missä
- Puhelin ja laitteet pois makuuhuoneesta yöksi
- Rutiinit, jotka tukevat rauhoittumista: ulkoilu, leikki, lukeminen
- Aikuisen kiinnostus lapsen pelimaailmaan → vähentää salailua ja konflikteja
- Keskustelut tunteista: mikä pelissä tai somessa tuntui hyvältä tai pahalta
- Aikuinen mallintaa omaa digikäyttäytymistään



Tunteet, kaverisuhteet ja turvallisuus verkossa

- Lapsi tarvitsee aikuisen apua tulkitsemaan netin vuorovaikutusta ja sävyjä
- Nettikiusaaminen voi olla näkymätöntä: ryhmistä poistamiset, hiljainen sivuuttaminen, kommentit
- Pelit ja some ovat osa kaverisuhteita – niissä koetaan yhteenkuuluvuutta, mutta myös paineita
- Tunteet kuumenevat helposti: kilpailu, häviöt, väärinymmärrykset, nopea tempo
- Lapselle pitää opettaa, mitä ei jaeta: henkilötiedot, kuvat, sijainti, salasana
- Turvallinen toimintamalli: jos jokin tuntuu oudolta, pelottavalta tai salaisuudelta → kerro aikuiselle
- Aikuinen auttaa lasta sanoittamaan tunteita ja ratkaisemaan ristiriitoja myös digimaailmassa



SOMEHAASTEET



MITÄ SOMEHAASTEET OVAT

- Trendejä, joissa lapsia kannustetaan tekemään temppu, tehtävä tai “haaste”
- Osa harmittomia, osa riskialttiita, osa vaarallisia
- Perustuvat jännitykseen, huomion saamiseen ja ryhmään kuulumiseen

- Lapset eivät tee haasteita “tyhmyyttään” vaan hyväksynnän ja jännityksen tarpeesta
- Avoin keskustelu suojaa paremmin kuin tiukat kiellot
- Kysy kotona: “Mitä haasteita olet nähnyt?” ja “Miltä ne sinusta tuntuvat”
- Sopikaa, että lapsi kertoo aikuiselle, jos näkee pelottavan tai painostavan haasteen

VAROITUSMERKIT

- Lapsi salaa puhelintaan tai vaihtaa näyttöä nopeasti
- Äkillinen tarve kuvata itseään tai tehdä “temppuja” kameralle
- Levottomuus, ahdistus tai ärtyisyys puhelimen käytön jälkeen
- Puhe siitä, että “kaikki muut tekevät” tai pelko ulkopuolelle jäämisestä
- Puhelimessa outoja videoita, screenshotteja tai haasteiden nimiä hakuhistoriassa



DIGISUOSITUKSET

ARJEN PERUSTA

- Päivittäin kasvokkaista vuorovaikutusta, leikkiä, liikettä, ulkoilua, lukemista, säännöllisiä ruokailuja ja riittävästi unta.
- Aikuinen vastaa rajoista ja tasapainoisesta arjesta.

PUHELIMEN HANKINTA

- Oma puhelin vasta, kun sille on todellinen tarve.
- 6–13-vuotiaille ei suositella älypuhelin; tarvittaessa vain peruspuhelin (soitto + viestit).

RUUTUAJAN SUOSITUKSET

- 6–10-vuotiaat: enintään 1 h/päivä
- 11–13-vuotiaat: enintään 2 h/päivä
- Ruutu pois viimeistään tunti ennen nukkumaanmenoa.
- Satunnaiset pidemmät käyttöhetket ok yhdessä sovitusti.



SOPIVA SISÄLTÖ

- Ikätasolle sopivat ohjelmat, pelit ja sovellukset.
- Yhteydenpito läheisiin, e-kirjat, liikunta- ja terveyssovellukset, luovat sisällöt.

HAITALLISET SISÄLLÖT

- Ikärajat aina voimassa.
- Alle 13-vuotiaat eivät saa käyttää sosiaalisen median palveluja (esim. Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube).
- Ei päihteitä, väkivaltaa, ahdistavaa tai seksuaalista sisältöä.

VANHEMMAN VASTUU

- Käyttöönottoaminen yhdessä ja asteittain.
- Keskustelu sisällöistä, selkeät säännöt ja tarvittavat rajoitukset.
- Lapsen suojaaminen haitalliselta sisällöltä kaikilla perheen laitteilla.
- Aikuinen toimii esimerkkinä.

Kiitos!

opiskeluhuollon kuraattori

Anna Vinni

p. 040 744 8509

anna.vinni@kymenhva.fi



opiskeluhuollon psykologi

Laura Toroi

p. 040 355 7236

laura.toroi@kymenhva.fi