

Keski-Suomen nuorisovaltuuston aloite oppitunnit ilman puhelimia

Heikkenevät PISA- tulokset ja nuoren sukupolven hyvinvoinnin tason lasku on tänä päivänä huolta herättävä ongelma. Kouluikäisiä vaivaavat keskittymisvaikeudet, ahdistuneisuus, motivaation puute, mielenterveysongelmat ja univaikeudet. Jotkut kärsivät jopa syrjäytymisestä, yksinäisyyden tunteesta ja sosiaalisen elämän puutteista. Kuvaus sopisi päihderiippuvaisen oirekuvaan. Eikö olisi oikein suhtautua oireisiin samalla vakavuudella riippumatta siitä, mikä oireet aiheuttaa? Tässä tapauksessa puhe on puhelinriippuvuudesta ja sen roolista hyvinvoinnin ja oppimisen heikentäjänä.

Keski-Suomen nuorisovaltuuston keväällä järjestämässä nuorisofoorumissa nousi vahvasti esiin huoli puhelimen aiheuttamista haitoista koulumaailmassa. Ongelma on vaikea sekä yksilö- että yhteisötasolla. Yksilön, etenkin nuoren, on hyvin vaikea päästä irti tämän kaltaisesta riippuvuudesta yksin, vaikka koululainen tiedostaisikin liiallisen ruutuajan haittaavan elämää. MLL:n Nuorten mediakyselyn mukaan suurin osa nuorista itse kokee, että puhelimet häiritsevät keskittymistä ainakin joskus. Lisäksi suurin osa kouluikäisistä kokee, ettei hallitse omaa mediankäyttöään. Siksi kysymystä on ryhdyttävä korjaamaan ylhäältä päin.

Vika ei ole nuorissa. Ongelmana on digipalveluiden tuottajien tapa tehdä median ja viihteen sisällöistä ja tiedon syötöstä tarkoituksella koukuttavia. Somen algoritmit keräävät tietoa käyttäjän mieltymyksistä tykkäysten ja videon katseluajan keston perusteella. Sovellukset on luotu addiktoimaan. Olisi tärkeää pohtia näiden keinojen moraalista pohjaa, sekä sitä, haluammeko itse olla osana tätä kierrettä. Ennen kaikkea on pohdittava, halutaanko vielä kasvava sukupolvi alttiiksi niin vahvasti koukuttavalle sisällölle.

Puhelinriippuvuuden aiheuttamat vahingot eivät käy ilmi päältä päin, mikä tekee ongelmasta vaarallisen. Haitat ovat pitkälti psykologisia. Taito käsitellä itsenäisesti omia huolia on heikentynyt, kun ahdistavia ajatuksia on totuttu pakenemaan puhelimen sisältöihin. Kyky kestää tylsyyttä on huono, kun pitkästyttävät hetket on totuttu taltuttamaan selaamisella. Nuoret kokevat, että myös yhteinen tekeminen kavereiden kanssa on vähentynyt. Kukapa jaksaisikaan keskittyä historian opiskeluun, kun Tiktok ja chatit kavereiden kanssa ovat käden ulottuvilla. Enenevissä määrin välitunnit menettävät merkityksensä, kun palautumisen, liikunnan ja opittujen asioiden käsittelyn sijaan vapaa-aikana istutaan puhelimet kädessä.

Ihmiset aivot palkitsevat kehoa ponnistelusta millä tahansa elämän osa-alueella. Ahkeraa opiskelua motivoi hyvät arvosanat ja mielihyvä uuden oppimisesta. Ruokaa valmistaessa voi tuntea itsensä ylpeäksi osaamisesta. Liikunnan jälkeinen hyvän olon tunne saa lähtemään uudestaan lenkille. Ystävälliset ihmiskohtaamiset saavat yksilön tuntemaan olonsa merkitykselliseksi. Ravinto, liikunta, oppiminen ja sosiaaliset suhteet ovat elintärkeitä asioita, joihin ihminen luonnostaan panostaa. Puhelimen syöttämä materiaali synnyttää mielihyvää ilman, että sen eteen on ponnisteltava. Näin ollen yksilön on yhä vaikeampaa löytää motivaatiota esimerkiksi opiskeluun tai sosiaalisiin suhteisiin panostamiseen. Saahan tylsyyden taltutettua muillakin keinoin.

Vaikka ongelmasta ollaan tietoisia, siihen ei olla puututtu tarpeeksi. Puhelinriippuvuus on normalisoitua. Tiedämme, että lapsen kehityksen edistämiseksi olisi oleellista, että puhelimen käyttöä rajoitettaisiin, sillä vielä kehittyvät aivot ovat alttiimpia riippuvuuksille. Lapsuusiässä totutut tavat pysyvät usein järkähtämättömänä aikuiselämässäkin. Lapsia tulee ohjata kohti terveellisiä elämäntapoja ja pois päin hyvinvoinnille haitallisista tottumuksista.

Nuorisovaltuusto toivoo, että päättäjät ja koulujen johto menettelevät kännykättömyyden puolesta peruskoulujen, eritoten alakoulujen kohdalla. Tiedostamme, että kännykän käytön kieltäminen voi tuntua

Nuorisovaltuuston aloite, Keski-Suomen sivistysjohtajien verkostolle

oppilaista rangaistukselta. Oppilaat saattavat kokea turvattomuutta, kun esimerkiksi vanhempiin ei saa otettua itsenäisesti yhteyttä koulupäivän aikana. Siksi ohjaamme, että kännykättömyydestä tehdään kouluyhteisön kesken sopimus, johon jokainen oppilas ja opettaja sitoutuu. Oppilaille on perusteltava rajoitustoimet, jotta sopimusta ei pidetä uhkana, vaan mahdollisuutena yhteisöllisempään ja kehittävämpään koulunkäyntiin. Kun sopimus koskee kaikkia, ei synny myöskään ryhmäpainetta ottaa puhelin esille.

Puhelinta ei toki voida pitää syyllisenä kaikkiin lasten ja nuorten ongelmiin. Teknologia avaa nykyihmiselle uskomattoman paljon mahdollisuuksia. Mikään ei kuitenkaan ole hyväksi, jos sitä on liikaa. Puhelimen liiallisen käytön merkitys kognitiivisten taitojen heikentäjänä kuitenkin on selvä.

Hyviä keinoja puhelimen aiheuttamien haittojen ehkäisemiseksi puhelimen käytön rajoittamisen lisäksi, ovat oppilaiden järjestetty välituntitoiminta ja ryhmäytyminen. Kasvavalle ihmiselle on tärkeää tuntea kuuluvansa jonnekin ja olevan osa yhteisöä. Yhteisöllisyys lisää hyvinvointia, ja hyvinvointi ehkäisee riskiä riippuvuuden syntymiselle ja syrjäytymiselle. Korostamme, että on tärkeää saada kouluikäiset myös ymmärtämään puhelimen ja vaikutukset ja heijastamaan tietoja omaan puhelimenkäyttöön. Tällä tavoin nuori sukupolvi ohjataan myös pohtimaan omaan hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä itsenäisesti. Vaikka jo nyt puhelimen vaikutuksista kerrotaan jossain määrin myös kouluissa, on informointi liian vähäistä suhteessa siihen, miten paljon puhelimet määrittävät elämäämme. Vaadimme tähän muutosta, tietoisuuden lisääminen on nyt avainasemassa.

Keski-Suomen nuorisovaltuusto esittääkin, että kaikissa Keski-Suomen ylä- ja alakouluissa muutetaan järjestyssääntöjä siten, että oppitunneilla eivät puhelimet ole esillä.

Äänekoskella 12.9.2024

Keski-Suomen nuorisovaltuusto