

Ruutuaika lapsiperheissä: onko sitä liikaa?

Silja Kosola, nuorisolääkäri, dosentti
11.3.2026

Sidonnaisuudet

- Tutkimusjohtaja, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue (LUVN)
- Tutkimus: LUVN, Lastentautien tutkimuskeskus, HUS ja Helsingin yliopisto
- Ennen: Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, Helsinki ja Espoo; STM
- Tietokirjat: Lapset, nuoret ja älylaitteet – Taiten tasapainoon (Duodecim 2019)
tulossa: Irti digikoukusta – Ruuturiidoista rauhaan (Duodecim 2026)
- Kirjoituspalkkioita: Kustannus Oy Duodecim, Duodecim-lehti, Lääkärilehti, Sydänliitto...
- Asiantuntijapalkkioita: Itla, MLL, Aivoliitto, WHO, yliopistot, HUS, Novo Nordisk...
- Tutkimusrahoitus: Lastentautien tutkimussäätiö, Lääketieteen säätiö, Wihurin rahasto, EU, Suomen Akatemia...
- Ei yksityisvastaanottoa eikä terveydenhuollon tai lääkeyhtiöiden osakkeita

Esityksen rakenne

- Ruutuaikasuositukset
- Perustelut suosituksille
- Vinkkejä arkeen



Alle 2-vuotiaat

- Ruutuaikaa ei suositella lainkaan
- Satunnaisesti videopuhelut, valokuvien katselu tai äänikirjojen kuuntelu



Alle 2-vuotiaiden kehitys ja tarpeet

- Unen tarve 12-14 tuntia vuorokaudessa
- Valveilla ollessa paljon opittavaa!
- Liikkumaan oppii liikkumalla
- Puhumaan oppii, kun lapselle puhutaan
 - Aikuinen sanoittaa lapsen maailmaa
- Puuhakas päivä + rauhalliset iltarutiinit = hyvä uni ja kehitys



2-5-vuotiaat

- Ruutuaikaa enintään tunti päivässä
- Sisällön oltava lapselle sopivaa:
 - Lastenohjelmat ja elokuvat
 - HUOM: ikärajat!
- Ruutua ei käytetä lapsen rauhoittamiseen tai tyynnyttämiseen
- Ruudut laitetaan pois tunti ennen nukkumaanmenoa



2-5-vuotiaiden kehitys ja tarpeet

- Unen tarve 10-13 tuntia vuorokaudessa
- Valveilla ollessa paljon opittavaa!
 - Pukeminen, kiipeily
 - Sorminäppäryys
 - Mielikuvitus
 - Oman vuoron odottaminen
 - Pienten pettymysten sietäminen
 - Aikuinen sanoittaa lapsen tunteita
- Puuhakas päivä + rauhalliset iltarutiinit = hyvä uni ja kehitys



6-10-vuotiaat

- Ruutuaikaa enintään tunti päivässä
- Satunnaisesti pidempi aika, esim. perheen tai kavereiden yhteinen elokuva tai peli
- Sisällön oltava lapselle sopivaa:
 - Lastenohjelmat, pelit ja elokuvat
 - HUOM: ikäraajat!
- Ei vielä omaa älypuhelimta
- Ruudut laitetaan pois tunti ennen nukkumaanmenoa



6-10-vuotiaiden kehitys ja tarpeet

- Unen tarve 9-11 tuntia vuorokaudessa
- Kaveritaidot
- Liikunnallinen elämäntapa
- Leikki
- Luovuus: musiikki, taide
- Elämän isot kysymykset
- Puuhakas päivä + rauhalliset iltarutiinit = hyvä uni ja kehitys



11-13-vuotiaat

- Ruutuaikaa enintään 2 tuntia päivässä
- Sisällön oltava lapselle sopivaa:
 - Lastenohjelmat, pelit ja elokuvat
 - HUOM: ikäraajat!
- Ei vielä omaa älypuhelimta
- Ruudut laitetaan pois tunti ennen nukkumaanmenoa



11-13-vuotiaiden kehitys ja tarpeet

- Unen tarve 9-11 tuntia vuorokaudessa
- Kaveritaidot
- Liikunnallinen elämäntapa
- Leikki
- Luovuus: musiikki, taide
- Elämän isot kysymykset
- Puuhakas päivä + hyvä keskusteluyhteys = hyvä uni ja kehitys



Digimaailman 4+1 potentiaalista uhkaa

- Content: sisältö
- Contact: yhteydet
- Conduct: käytös
- Contract: "sopimukset"
- Plus bonus: ajankäyttö



Livingstone & Stoilova 2021

Haitallinen sisältö

- Porno ja väkivalta
- Mielenterveysongelmien "tartunnat"
- Mis- ja disinformaatio (mm. misogynia)
- Nopea tempo, "pikapalkinnot"



3
tunti

Haitallista sisältöä



Yle 11.11.2023

Väärät yhteydet

- Kaikki ei ole sitä, miltä näyttää...
- Mitä nuorempana someen, sitä alttiimpi väärille yhteyksille
- Yksinäisillä suurin riski
- "Turvassa omassa huoneessa"?



Paakkari ym 2020, Junttila 2022
Yle 17.3.2024

Huono käytös



- Ruutu etäännyttää, empatia kärsii
- Vaaralliset ja julmat haasteet, vihapuhe
- The Com omassa luokassaan
- Koulukiusaamista: 8%
- Netti-/somekiusaamista: 34%
 - Tunkeutuminen!
- Koulu & some: 9-10%
 - Läikkyminen!

Enää 4% nuorista kertoo
nettikiusaamisesta aikuisille!



Sopimukset

- Kuluttajalainsäädäntö
 - Lapsille suunnatun markkinoinnin erotuttava lapset tavoittavasta viihteestä
 - Markkinointi ei saa kannustaa lasta vaikuttamaan perheen ostopäätöksiin
 - 15-17v: suhde taskurahaan
- Datat käyttö
 - Tutkimuslainsäädäntö: 15v. voi antaa suostumuksen
- Seksuaalisen suojaikärajat 16v. ja 18v.
- Miksi alle 13-vuotias olisi somessa?

**Minkä
ikäiselle
kannattaa
hankkia
ÄLYPUHELIN?
Minkä
ikäiselle
sopii
some?**



**Nuorisolääkäri
ei suosittele
ÄLYPUHELIMIA
alle 13-vuotiaille
eikä somea
alle 16-vuotiaille**



Miten toimii tällainen parisuhde tai vanhemmuus?

Vinkkejä vanhemmille

- Vanhempi toimii esimerkkinä
- Lapsista jaettuja, tunnistettavia kuvia ja tietoja voidaan käyttää väärin monissa medioissa
 - Mieti ennen kuin jaat kuvan julkisesti – ja mieti vielä toisenkin kerran!
- Merkkejä liiallisesta ruutuajasta voivat olla ärtyneisyys, kiukuttelu, vaikeus lopettaa käyttö, keskittymisvaikeudet ja uniongelmat



Vinkkejä vanhemmille

- Keinoja ruutuajan vähentämiseen:
 - Ruutu mustavalkoiseksi
 - Ilmoitukset pois
 - Sovellusten karsiminen
 - Sovellukset vaikeaan paikkaan (alakansio tms)
 - Puhelinparkki kotona
 - Post it –lappu: Miksi?



Vinkkejä vanhemmille

- Kirjan lukeminen lapselle: puheen kehitys, sanavarasto, läheisyys
- Lapsen rauhoittaminen ilman ruutua: tunnesäätelyn oppiminen
- Yhteinen ulkoilu ja liikunta: parempi uni, oppiminen ja mielenterveys
- Esimerkiksi ravintolaan voi ottaa lapselle väritys- tai puuhakirjan



Vinkkejä vanhemmille

- Tärkeitä ruuduttomia hetkiä: ruokailu, keskustelut, kyläily, leikki, iltatoimet
- Aikuisen johdonmukaisuus ja selkeät säännöt lisäävät lapsen turvallisuuden tunnetta
- Yhdessä tekeminen vahvistaa keskusteluyhteyttä ja tukee lapsen ja nuoren mielenterveyttä



Kuva: Asiantuntijan piirros 5-vuotiaana

Vinkkejä vanhemmille

- Liittoudu muiden vanhempien kanssa: yhteiset säännöt ja vertaistuki helpottavat arkea
- Apua saa myös neuvolasta, koulun oppilashuollosta, sosiaalipalveluista ja järjestöiltä
- Kun jaksat olla lapsellesi turvallinen aikuinen, hänestä voi kasvaa sinulle kaveri



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Kiitos, tack!

silja.kosola@luvn.fi

silja.kosola@helsinki.fi

Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa:

 [Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

 [@luhyvinvointialue](#)

 [Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

 [@LUhyvinvointi](#)

 [Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

