DWELL
DIGITAL WELL BEING

DWELL
ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP

DWELL

A holistic approach for the well-being in the broader digital education ecosystem



D2.3: Johtotason raportti vanhempien kanssa toteutettujen fokusryhmien havainnoista ja johtopäätöksistä

Euroopan unionin osarahoittama

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanovirasto (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.

Hankkeen perustiedot

Hankkeen nimi	Digital well-being: A holistic approach for the well-being in the broader digital education ecosystem
Lyhenne	DWELL
Hankkeen numero	101195998
Alku	huhtikuu 2025
Loppu	maaliskuu 2028
Verkkosivusto	https://dwell.projectsgallery.eu/
Hanketiimi	1. COORDINATOR: EDITC LTD, CYPRUS 2. KLS PARTNERS SPOLKA Z OGRANICZONA ODPOWIEDZIALNOSCIA (KLS), POLAND 3. OY VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU - VASAYRKESHOGSKOLA AB (VAMK), FINLAND 4. DIMITRA EKPAIDEFTIKI SYMVOULEFTIKI - DIMITRA EDUCATION & CONSULTING (DIMITRA), GREECE 5. FONDATSIYA AKTA (ACTA FOUNDATION), BULGARIA 6. M.M.C MANAGEMENT CENTER LIMITED (MMC), CYPRUS 7. INSPECTORATUL SCOLAR JUDETEAN ARAD (ARAD), ROMANIA 8. CYPRUS COMPUTER SOCIETY (CCS), CYPRUS

Tietoa tuloksesta

Julkistustaso	JULKINEN
Tuloksen määräaika	30.4.2026
Työpaketti	WP2
Tuloksen nimi	D2.3: Johtotason raportti vanhempien kanssa toteutettujen fokusryhmien havainnoista ja johtopäätöksistä
Pääedunsaaja	MMC
Osallistujat:	1. COORDINATOR: EDITC LTD, CYPRUS 2. KLS PARTNERS SPOLKA Z OGRANICZONA ODPOWIEDZIALNOSCIA (KLS), POLAND 3. OY VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU - VASAYRKESHOGSKOLA AB (VAMK), FINLAND 4. DIMITRA EKPAIDEFTIKI SYMVOULEFTIKI - DIMITRA EDUCATION & CONSULTING (DIMITRA), GREECE 5. FONDATSIYA AKTA (ACTA FOUNDATION), BULGARIA 6. M.M.C MANAGEMENT CENTER LIMITED (MMC), CYPRUS 7. INSPECTORATUL SCOLAR JUDETEAN ARAD (ARAD), ROMANIA
Tyyppi	Reporttu
TIla	Valmis

Contents

1. Johdanto 5
2. Menetelmät ja rajoitukset 5
Tutkimusasetelma ja tiedonkeruu 5
Rajoitukset 6
3. Keskeiset tulokset 7
3.1 Emotionaalinen hyvinvointi 8
3.2 Behavioraalinen hyvinvointi 9
3.3 Mielenterveys 9
3.4 Sosiaaliset suhteet 9
3.5 Fyysinen terveys 10
3.6 Kognitiivinen toiminta 10
3.7 Digitaalinen osaaminen: Keskeinen läpileikkaava puute 11
4. Suositukset 11
4.1 Emotionaalinen hyvinvointi 11
4.2 Behavioraalinen hyvinvointi 12
4.3 Mielenterveys 12
4.4 Sosiaaliset suhteet 12
4.5 Fyysinen terveys 13
4.6 Kognitiivinen toiminta 13
4.7 Digitaalinen osaaminen (Läpileikkaavat painopisteet) 13
5. Johtopäätökset 15

1. Johdanto

DWELL (Digitaalinen hyvinvointi: kokonaisvaltainen lähestymistapa hyvinvointiin digitaalisen koulutuksen ekosysteemissä) on 36 kuukautta kestävä Erasmus+ European policy experimentation hanke (hankenumero 101195998, huhtikuu 2025–maaliskuu 2028). Hanke kokoaa yhteen kumppaneita kuudesta Euroopan maasta – Bulgariasta, Kyprokselta, Suomesta, Kreikasta, Puolasta ja Romaniasta – kehittämään opettajille ja vanhemmille tutkimukseen perustuvia työkaluja, viitekehyksiä ja suosituksia digitaalisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi kouluissa.

Tämä tiivistelmä kokoaa yhteen 26 fokusryhmästä saadut tulokset. Ryhmiin osallistui yhteensä 203 vanhempaa kaikista kuudesta kumppanimaasta (WP2, Tuotos D2.2). Vanhemmat tarkastelivat digitaalisten teknologioiden vaikutuksia lasten hyvinvointiin kuudella osa-alueella: emotionaalinen hyvinvointi, behavioraalinen hyvinvointi, mielenterveys, sosiaaliset suhteet, fyysinen terveys ja kognitiivinen toiminta sekä digitaalista osaamista.

Keskeinen havainto on, että digitaaliset teknologiat ovat syvälle juurtuneita lasten arkeen, ja niiden vaikutukset ovat moninaisia ja kaksijakoisia. Hyödyt liittyvät tavoitteelliseen ja ohjattuun käyttöön, kun taas haitat korostuvat liiallisessa, säätelemättömässä tai sosiaalisen paineen ohjaamassa digitaalisen teknologian käytössä.

2. Menetelmät ja rajoitukset

Tutkimusasetelma ja tiedonkeruu

Aineisto kerätiin puolistrukturoiduilla fokusryhmähaastatteluilla marraskuun 2025 ja maaliskuun 2026 välisenä aikana. Fokusryhmissä käytettiin yhtenäistä lomakepohjaa, joka sisälsi kysymyksiä kuudelta digitaalisen hyvinvoinnin osa-alueelta. Yhteensä 26 fokusryhmään osallistui 203 vanhempaa Bulgariasta (17), Kyprokselta (13), Suomesta (19), Kreikasta (37), Puolasta (19) ja Romaniasta (98). Tilaisuudet järjestettiin kasvokkain ja verkossa.

Osallistujat olivat kouluikäisten lasten vanhempia ja huoltajia (pääosin 10–15-vuotiaiden), ja heidät rekrytoitiin kumppanikoulujen verkostojen sekä vanhempainyhdistysten kautta.

Maa	Kumppani	Fokusryhmät	Vanhemmat	Aika	Toteutustapa
Bulgaria	Acta Foundation	3	17	Tammikuu 2026	Verkossa ja kasvokkain
Kypros	MMC	3	13	Feb–Mar 2026	Verkossa
Suomi	VAMK	3	19	Marraskuu 2025–tammi-helmikuu 2026	Verkossa
Kreikka	DIMITRA	3	37	Joulukuu 2025–maaliskuu 2026	Verkossa
Puola	KLS Partners	3	19	Joulukuu 2025–maaliskuu 2026	Verkossa ja kasvokkain
Romania	ARAD	11	98	Marras-joulukuu 2025	Kasvokkain
YHTEENSÄ		**26**	**203**		

Rajoitukset

Tulokset ovat laadullisia, ja ne kuvaavat vanhempien näkemyksiä eivätkä ole tilastollisesti edustavia. Ryhmäkokojen vaihtelu (13–98 osallistujaa maata kohden) on syytä ottaa huomioon maakohtaisia vertailuja tulkittaessa. Se, että teemat ovat vahvasti yhteneviä kuudessa erilaisessa kansallisessa kontekstissa, lisää kuitenkin tulosten uskottavuutta.

3. Keskeiset tulokset

Digitaalisen teknologian vaikutus lasten hyvinvointiin on ristiriitainen ja kontekstista riippuvainen kaikissa kuudessa maassa ja kaikilla kuudella digitaalisen hyvinvoinnin osa-alueella. Alla oleva taulukko tarjoaa nopean yleiskatsauksen; yksityiskohtaiset tulokset esitetään sen jälkeen.

Osa-alue	Kokonaisvaikutus	Myönteiset vaikutukset	Kielteiset vaikutukset
Emotionaalinen	**Sekalainen**	Pystyvyyden kokemus, luovuus, rentoutuminen	Sosiaalinen vertailu, ahdistus, tunnesäätelyn vaikeudet
Behavioraalinen	**Kaksijakoinen, pääosin negatiivinen**	Järjestelmälliset rutiinit, tavoiteorientoitunut toimintatapa	Itsesäätelyn vaikeudet, oppimisen ja vapaa-ajan rajojen hämärtyminen
Mielenterveys	**Pääosin negatiivinen**	Osaaminen, itseluottamus ja tasapaino suojaavina tekijöinä	Henkinen kuormitus, unihäiriöt, ulkopuolisuuden pelko
Sosiaalinen	**Sekalainen**	Vertaisyhteys, yhteistyö, yhteenkuuluvuuden tunne	Kasvokkaisen vuorovaikutuksen väheneminen, verkkohäirintä, ulossulkeminen
Fyysinen	**Pääosin negatiivinen**	Liikuntasovellukset, turvallisuutta tukevat ominaisuudet	Ryhti, silmien rasitus, paikallaanolo, univaje
Kognitiivinen	**Sekalainen**	Tiedon saatavuus, vuorovaikutteinen oppiminen, tekoäly opiskelun tukena	Tarkkaavaisuuden heikentyminen, liiallinen riippuvuus tekoälystä, kriittisen ajattelun heikentyminen

3.1 Emotionaalinen hyvinvointi

> *Keskeinen myönteinen havainto: Lapset kokevat aitoa ylpeyttä, motivaatiota ja luovaa itsevarmuutta tarkoituksenmukaisen digitaalisen teknologian käytön kautta.*

Sosiaalinen vertailu Instagram-, TikTok- ja Snapchat-alustoilla oli selvästi yleisimmin raportoitu emotionaalinen huolenaihe, ja se yhdistyi johdonmukaisesti heikentyneeseen itsetuntoon ja psyykkiseen kuormitukseen (kaikissa maissa). Ahdistusta, ärtyneisyyttä ja tunnesäätelyn vaikeuksia yhteyden katketessa raportoitiin kaikissa kuudessa maassa. Ahdistavan sisällön selailu verkossa ja algoritmien seurauksena tapahtuva negatiivisen sisällön kasautuminen sekä siitä johtuva mielialan lasku tunnistettiin Bulgariassa, Kreikassa, Puolassa ja Suomessa. Ikäerot ovat merkittäviä: nuoremmat lapset (10–12-vuotiaat) reagoivat näkyvästi ja välittömästi, kun taas vanhemmat nuoret (13–17-vuotiaat) sisäistävät stressiä, mikä vaikeuttaa varhaista tunnistamista.

3.2 Behavioraalinen hyvinvointi

> *Keskeinen huolenaihe: Riippuvuutta muistuttava käyttäytyminen – pakonomainen tarkistaminen, kyvyttömyys irrottautua sekä laitteiden käytön kokeminen ilman todellista käyttöä – raportoitiin kaikissa maissa.*

Saman laitteen käyttö samanaikaisesti läksyihin, viihteeseen ja sosiaaliseen mediaan tekee lapsille rakenteellisesti vaikeaksi “irrottautua”. Ilmoitukset ja pelaaminen häiritsevät ruokailua, unta ja perheaikaa. Nuoret vastustavat vanhempien asettamia rajoja, mikä aiheuttaa jatkuvia ristiriitoja kotona. Kodin ja koulun odotusten epäjohdonmukaisuus nähtiin yleisenä esteenä vakaiden digirutiinien muodostumiselle. Algoritminen sisällön suunnittelu (erityisesti TikTok) tunnistettiin rakenteelliseksi haasteeksi, jota pelkät perheen säännöt eivät riitä ratkaisemaan.

3.3 Mielenterveys

> *Keskeinen huolenaihe: Krooninen ylikuormitus ja unihäiriöt ovat yleisimmin vanhempien tunnistamia mielenterveysriskejä kaikissa kuudessa maassa.*

Lyhytvideot ja pelaaminen kuormittavat mieltä, heikentävät kärsivällisyyttä ja vähentävät kykyä pitkäjänteiseen työskentelyyn (kaikissa maissa). Myöhäisillan laitekäytöstä johtuvat unihäiriöt tunnistettiin Bulgariassa, Puolassa, Suomessa, Romaniassa ja Kyproksella vakavaksi ja yleiseksi huolenaiheeksi, jolla on kielteisiä vaikutuksia mielialaan ja palautumiskykyyn. Pelko jäädä paitsi (FOMO) ja paine olla jatkuvasti tavoitettavissa aiheuttavat merkittävää psyykkistä kuormitusta. Vanhempien epävarmuus koulun digikäytännöistä lisää perheissä erillistä, usein aliraportoitua stressiä (Suomi, Puola, Bulgaria).

3.4 Sosiaaliset suhteet

> *Keskeinen huolenaihe: Lapset viestivät toistensa kanssa viestein myös ollessaan fyysisesti yhdessä – kyse ei ole vain viestintätavasta, vaan perustavanlaatuisesta muutoksesta sosiaalisissa taidoissa.*

Digitaaliset välineet tukevat myönteisesti vertaissuhteita, yhteisöllistä koulutyöskentelyä ja sosiaalista osallistumista, erityisesti introverteille lapsille. Verkkoryhmäkeskustelut ovat kuitenkin toistuvasti ympäristöjä, joissa konfliktit kärjistyvät nopeasti, esiintyy ulossulkemista ja syntyy sosiaalista painetta. Verkkohäirintä tapahtuu useimmiten tuttujen vertaisryhmien sisällä, ei tuntemattomien taholta (Bulgaria, Kreikka). Digitaalinen osallistuminen on muuttunut lähes pakolliseksi: WhatsAppin tai keskeisten alustojen puuttuminen johtaa käytännössä sosiaaliseen ulkopuolisuuteen (Puola, Bulgaria, Kreikka, Kypros).

3.5 Fyysinen terveys

> *Keskeinen havainto: Fyysiseen terveyteen kohdistuvat haitat ovat selkein yhteinen kielteinen havainto – ryhtiongelmat, univaje, silmien rasitus ja paikallaanolo raportoitiin kaikissa maissa.*

Selkärankaan ja ryhtiin liittyvät ongelmat (ns. “tech neck”, eteen työntynyt pään asento, selkärangan kaarevuus) ovat havaittavissa nuorilla, ja myös liikunnanopettajat raportoivat niistä (Puola, Suomi, Kypros). Pitkittynyt ruutuaika syrjäyttää suoraan fyysistä aktiivisuutta: lapset tiedostavat olevansa passiivisia, mutta toimivat harvoin tämän tiedon pohjalta. Eräs liikunnanopettaja totesi oppilaiden halukkuuden vaihtaa vaatteet liikuntatunnille heikentyneen (Puola). Myöhäisillan ruutuaika aiheuttaa univajetta, jolla on selkeitä kielteisiä vaikutuksia seuraavan päivän mielialaan, keskittymiseen ja psyykkiseen palautumiskykyyn.

3.6 Kognitiivinen toiminta

> *Keskeinen paradoksi: Lapset, jotka osaavat käyttää TikTokia ja kiertää vanhempien asettamia rajoituksia, eivät välttämättä osaa kirjautua koulutilille, kirjoittaa asiallista sähköpostia tai käyttää perusohjelmistoja.*

Lyhentynyt tarkkaavaisuus ja kyvyttömyys ylläpitää keskittymistä olivat yleisimmin raportoituja kognitiivisia huolenaiheita (Puola, Bulgaria, Kreikka, Kypros, Suomi), ja ne yhdistettiin suoraan lyhytvideoiden kulutukseen. Tekoälytyökalujen, kuten ChatGPT ja Perplexity, liiallinen käyttö korvaa itsenäistä ajattelua: lapset kopioivat vastauksia ilman, että lukevat tai arvioivat niitä (Kreikka, Kypros, Puola). Käsialan, luetun ymmärtämisen ja perustavanlaatuisten lukutaitojen heikkenemistä raportoitiin Puolassa ja Suomessa. Moniajo eri välilehtien ja alustojen välillä hajottaa ajattelua, mikä johtaa siihen, että lapset turhautuvat sen sijaan, että ymmärtäisivät monimutkaista sisältöä.

3.7 Digitaalinen osaaminen: Keskeinen läpileikkaava puute

Yhtenäinen havainto kaikissa kuudessa maassa: lapset ovat teknisesti taitavia mutta digitaalisesti kypsymättömiä. Tekninen osaaminen – sovellusten käyttö, tekoälyn hyödyntäminen ja vanhempien rajoitusten kiertäminen – ei tarkoita vastuullista, tasapainoista tai kriittisesti tietoista digitaalista toimintaa. Myöskään vanhemmilla ei ole riittävästi digitaalista osaamista lasten käytön seuraamiseen, ohjaamiseen tai uskottavaan puuttumiseen.

Vanhemman ja lapsen välinen osaamiskuilu synnyttää viisi keskeistä riskiä:

- Vanhempien heikentynyt kyky seurata ja ohjata lasten digikäyttöä
- Lisääntynyt valvomaton altistuminen haitalliselle sisällölle, tekoälyn väärinkäytölle ja tietosuojariskeille
- Vaikeudet luoda ja ylläpitää johdonmukaisia kotisääntöjä
- Lasten lisääntynyt digitaalinen autonomia ilman vastaavaa vastuuta tai ymmärrystä
- Lasten taipumus sivuuttaa vanhempien huolet tietämättöminä, samalla kun vanhemmat kokevat itsensä voimattomiksi

Vanhemmat toivoivat erityisesti käytännönläheistä, alustakohtaista ja ajantasaista ohjeistusta – eivät yleisluontoisia “ole varovainen verkossa” -viestejä.

4. Suositukset

Seuraavat strategiset suositukset perustuvat suoraan vanhempien havaintoihin kaikissa kuudessa kumppanimaassa. Ne on jäsennelty hyvinvoinnin osa-alueiden ja poikkileikkaavien teemojen mukaan.

4.1 Emotionaalinen hyvinvointi

- Sisällytä digiin liittyvät tunnetaidot osaksi koulun olemassa olevaa opetusta, kuten terveystietoa ja oppilashuoltoa
- Käy lasten kanssa ikätasoisia, ohjattuja keskusteluja somen vertailusta, tykkäysten merkityksestä ja algoritmien aiheuttamasta paineesta
- Luo kotiin ja kouluun turvallinen ilmapiiri, jossa lapsi voi puhua digikokemuksistaan avoimesti ilman pelkoa arvostelusta

4.2 Behavioraalinen hyvinvointi

- Sovi selkeät ja johdonmukaiset pelisäännöt laitteiden käytölle – mukaan lukien ruuduttomat ajat perheen yhteiseen aikaan ja koulupäivään
- Laadi säännöt yhdessä lasten kanssa (ikä- ja kehitystaso huomioiden), jotta sitoutuminen ja vastuunotto vahvistuvat
- Koulujen tulee viestiä selkeät ja yhtenäiset puhelimen käyttöä koskevat linjaukset, jotka ovat linjassa kotien käytäntöjen kanssa
- Käsittele itsesäätelyn kehittymistä selkeänä oppimistavoitteena, jota tuetaan pitkäjänteisesti – ei vain perheiden vastuuna

4.3 Mielenterveys

- Lisää ymmärrystä jatkuvan tavoitettavuuden ja lyhytvideosisällön käytön kasautuvista psyykkisistä vaikutuksista
- Sisällytä koulun ja kodin arkeen päivittäisiä ja viikoittaisia hetkiä, jolloin ollaan tarkoituksella irti digilaitteista
- Puutu koulun rakenteellisiin kuormitustekijöihin, kuten myöhäisiin tehtävien palautusaikoihin, epäyhtenäisiin viestintäalustoihin ja tiheään verkkotestaamiseen
- Korosta ohjeistuksessa ruutuajan määrän lisäksi myös sitä, millaista käyttö on: passiivista selailua vai aktiivista ja luovaa tekemistä

4.4 Sosiaaliset suhteet

- Koulujen tulisi aktiivisesti suojella kasvokkaista vuorovaikutusta esimerkiksi puhelimettomilla välitunneilla ja ohjatuilla ryhmätoiminnoilla
- Sisällytä opetussuunnitelmaan selkeästi digietiketti, verkkokonfliktien ratkaiseminen ja nettikiusaamisen tunnistaminen
- Perheiden tulisi näyttää esimerkkiä hyvistä vuorovaikutustavoista ja vahvistaa kasvokkaisen kanssakäymisen merkitystä

4.5 Fyysinen terveys

- Edistä säännöllistä päivittäistä liikuntaa, ulkoilurutiineja ja ruudutonta vapaa-aikaa vastapainona runsaalle digikäytölle
- Sovi ja viesti selkeät ruuduttomat ajat iltoihin, erityisesti ennen nukkumaanmenoa
- Toteuta kohdennettuja tietoisuutta lisääviä kampanjoita ryhdistä, unihygieniasta, silmien rasituksesta ja paikallaanolon vaikutuksista
- Varmista, että koulut tarjoavat välitunneilla mielekästä ei-digitaalista tekemistä ja välttävät digitaalisten välineiden tarpeetonta käyttöä vapaahetkissä

4.6 Kognitiivinen toiminta

- Tue lapsia käyttämään digitaalisia ja tekoälytyökaluja ajattelun tukena, ei itsenäisen ajattelun korvaajina
- Käsittele tekoälytyökaluja opetuksessa selkeästi: niiden tarkoituksenmukainen käyttö, rajoitukset, virheellisen tiedon riskit sekä vaikutukset akateemiseen rehellisyyteen
- Turvaa pitkäkestoiseen keskittymiseen perustuva oppiminen, kuten pitkien tekstien lukeminen, painetut materiaalit ja syvällinen ongelmanratkaisu digitaalisen oppimisen rinnalla
- Arvioi uudelleen painettujen oppimateriaalien vähentämistä kouluissa ottaen huomioon vanhempien toistuvat huolet kognitiivisista ja lukutaitoon liittyvistä vaikutuksista

4.7 Digitaalinen osaaminen (Läpileikkaavat painopisteet)

> *Vanhemmille suunnatun kohdennetun tuen ja osaamisen vahvistaminen on keskeinen strateginen painopiste kaikissa kuudessa kumppanimaassa.*

Vanhemmille suunnatun tuen tulee olla käytännönläheistä, helposti saavutettavaa ja ajantasaista – pelkkä yleinen “toimi turvallisesti verkossa” -ohjeistus ei riitä. Tuen tulisi käsitellä erityisesti:

- Konkreettiset alustat ja tekoälytyökalut, joita lapset käyttävät, sekä niihin liittyvät riskit
- Miten algoritmit toimivat ja miten niiden vaikutuksista voi keskustella lasten kanssa
- Käytännön keinot terveiden digirutiinien luomiseen ja ylläpitämiseen
- Miten tunnistaa ja käsitellä digistressiä, riippuvuuden kaltaista käyttöä ja verkkokonflikteja

- Miten osallistua rakentavasti ajankohtaiseen keskusteluun ja linjauksiin, kuten sosiaalisen median ikärajojen valvontaan

Lasten digitaalinen kypsyys – joka kattaa kriittisen ajattelun, itsesäätelyn, vastuullisen viestinnän, lähdekritiikin, tekoälylukutaidon ja tietosuojatietoisuuden – tulee sisällyttää opetussuunnitelmiin selkeästi ja tavoitteellisesti. Pelkkä tekninen osaaminen ei riitä.

Koko järjestelmän tasolla digitaalinen hyvinvointi edellyttää yhtenäisiä, koordinoituja ja johdonmukaisia toimintatapoja kodin, koulun ja poliittisen päätöksenteon välillä – yhteistä kieltä, yhteisiä odotuksia ja jaettua vastuuta. Vanhempien välinen vertaistuki (kokemusten ja käytäntöjen jakaminen) nousi useissa maissa (BG, PL, GR) arvokkaaksi, mutta alihyödynnetyksi voimavaraksi.

5. Johtopäätökset

> *DWELL-hanke edistää digitaalista hyvinvointia eurooppalaisissa kouluissa kehittämällä tutkimukseen perustuvia käytännön työkaluja ja suosituksia.*

Maiden välinen synteesi piirtää yhtenäisen kuvan: digitaaliset teknologiat ovat nyt rakenteellisesti osa lasten arkea ja toimivat välineenä, jonka kautta koulutyö, viihde, vertaisviestintä, ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus toteutuvat – usein yhden ja saman laitteen kautta. Vanhemmat eivät voi yksinkertaisesti poistaa teknologiaa käytöstä ilman, että lapset eristäytyvät sosiaalisesti ja koulutuksellisesti, vaikka he näkevätkin samalla haittoja, jos käyttö on liiallista, hallitsematonta tai ilman riittävää ohjausta.

Kahdeksan poikkileikkaavaa johtopäätöstä tiivistävät keskeiset havainnot:

1. Liiallinen ruutuaika vaikuttaa samanaikaisesti tunnesäätelyyn, mielenterveyteen, fyysiseen jaksamiseen, sosiaalisiin taitoihin, keskittymiskykyyn ja käyttäytymisen itsesäätelyyn.
2. Älypuhelin eri toimintoja yhdistävänä laitteena tekee sen käytön järjestelmällisestä rajaamisesta vaikeaa sekä vanhemmille että kouluille.
3. Sosiaalinen media ja lyhytvideosisällöt lisäävät vertailupainetta, pelkoa jäädä paitsi (FOMO), tunnekuormitusta ja tarkkaavaisuuden pirstaloitumista eri tavalla kuin muu digikäyttö.
4. Lapset osaavat käyttää teknologiaa sujuvasti, mutta heidän digitaalinen kypsyytensä on silti puutteellista, mikä altistaa heidät riskeille, joita he eivät itse ymmärrä.
5. Vanhemmilla ei ole riittäviä valmiuksia ohjata, seurata tai puuttua lasten digikäyttöön, ja he tarvitsevat käytännönläheistä, täsmällistä ja jatkuvaa tukea.
6. Kodin ja koulun odotusten epäjohdonmukaisuus aiheuttaa epäselvyyttä ja estää vakaiden, terveiden rutiinien muodostumista.
7. Aikuisten rajallinen näkyvyys suljettuihin ryhmäkeskusteluihin, lyhytvideosisältöihin ja yksityisviesteihin yhdistettynä nettikiusaamiseen ja haitalliseen sisältöön luo riskejä, joihin vanhemmat kokevat, ettei heillä ole riittäviä keinoja puuttua.
8. Digitaalista hyvinvointia ei voida saavuttaa yksittäisten perheiden tai koulujen toimilla, vaan se edellyttää koordinoitua yhteistyötä kodin, koulun ja poliittisen päätöksenteon tasolla.

DWELL-viitekehyksen (FRAME-DWELL) ja osaamisen kehittämisen työkalujen (CERTIFY-DWELL, AWARE-DWELL) tulee huomioida ero teknisen sujuvuuden ja digitaalisen kypsyyden välillä sekä rakentaa ohjelmia, jotka kehittävät kaikkia niitä valmiuksia, joita aito digitaalinen hyvinvointi edellyttää lapsilta, vanhemmilta ja opettajilta.

Raportti on tuotettu DWELL-hankkeessa (Hankenumero 101195998)

Erasmus+ -ohjelma — European Policy Experimentation (ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP)

Huhtikuu 2026

Coordinator:

EdiTC EDUCATION & INFORMATION TECHNOLOGY CENTRE

Partners:

ACTA FOUNDATION

ISJ ARAD

CYPRUS COMPUTER SOCIETY

DIMITRA educational organization

KLS — Partners —

MMC Mediterranean Management Centre

VAMK

Euroopan unionin osarahoittama

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanovirasto (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.