Uutiskirje 2

DWELL
DIGITAL WELL BEING

Huhtikuu, 2026

DWELL – Digitaalinen hyvinvointi: kokonaisvaltainen lähestymistapa hyvinvointiin digitaalisen koulutuksen ekosysteemissä



Hyvät lukijat,

Tässä uutiskirjeessä esittelemme, miten DWELL-hankkeessa toteutettiin fokusryhmähaastattelut eri kumppanimaissa!

Marraskuun 2025 ja maaliskuun 2026 välillä toteutettiin onnistuneesti fokusryhmähaastatteluja opettajille ja huoltajille Bulgariassa, Kyproksella, Suomessa, Kreikassa ja Romaniassa osana DWELL-hanketta. Näissä tilaisuuksissa tarkasteltiin, miten digitaaliset teknologiat vaikuttavat oppilaiden hyvinvointiin ja arjen oppimiskokemuksiin, sekä kerättiin näkemyksiä aikuisilta, jotka seuraavat lasten kehitystä kaikkein läheisimmin – heidän vanhemmiltaan ja opettajiltaan. Kumppanit keräsivät arvokasta tietoa digitaalisten työkalujen hyödyistä ja haasteista sekä siitä, millaista tukea perheet ja opettajat tarvitsevat.

Miten fokusryhmät toteutettiin?

Ne toteutettiin sekä kasvokkain että verkossa, ja niissä opettajat ja huoltajat osallistuivat ohjattuihin keskusteluihin, jotka kestivät 60–90 minuuttia ja perustuivat vakiintuneeseen fokusryhmämenetelmään tarkkaa tiedonkeruuta varten. Kaikki tilaisuudet dokumentoitiin valokuvin ja litteroitiin, jotta aineisto voitiin koota tehokkaasti ja tuottaa luotettavia kansallisia raportteja.

Miksi fokusryhmät?

Fokusryhmien tavoitteena oli kerätä opettajien ja huoltajien arjen kokemuksia digitaalisten teknologioiden käytöstä oppimisessa ja jokapäiväisessä elämässä. Keskusteluissa tarkasteltiin, miten digitaaliset välineet vaikuttavat oppilaiden hyvinvointiin sekä millaisia taitoja aikuiset tarvitsevat tukeakseen terveiden digikäytäntöjen kehittymistä.

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.

MAAKOHTAISET KATSAUKSET

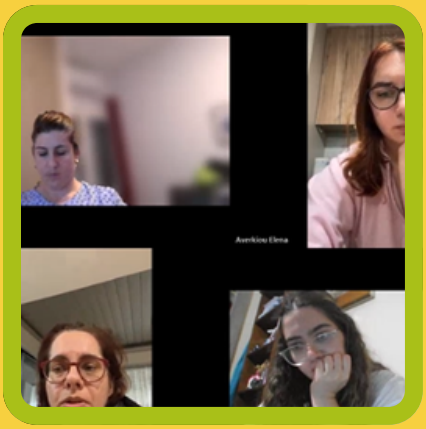
Fokusryhmät Bulgariassa

Toteutettiin marraskuun 2025 ja tammikuun 2026 välillä. Mukana oli 32 opettajaa 18 koulusta viidessä kasvokkain järjestetyssä fokusryhmässä sekä 17 huoltajaa, joiden lapset olivat 7–10-vuotiaita, sekä kasvokkain että verkossa toteutetuissa ryhmissä. Keskusteluissa osallistujat korostivat, että digitaaliset teknologiat tarjoavat merkittäviä hyötyjä oppimisen, sitoutumisen ja viestinnän kannalta, kun niitä käytetään tarkoituksenmukaisesti. Samalla he toivat esiin huolia liiallisesta ruutuajasta, keskittymisvaikeuksista, tunnesäätelystä sekä tarpeesta vahvistaa koulun ja kodin välistä yhteistyötä terveiden digikäytäntöjen tukemiseksi.



> Digitaaliset teknologiat voivat lisätä motivaatiota ja tukea oppimista, mutta niiden myönteinen vaikutus riippuu jäsennellystä käytöstä, selkeästä ohjauksesta sekä koulun ja kodin vahvasta yhteistyöstä.

Fokusryhmät Kyproksella

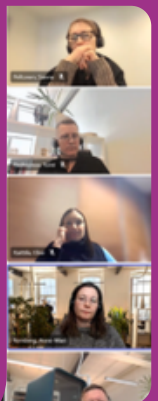


> Tehokas ohjaus, vanhempien valvonta sekä selkeät kotiin ja kouluun liittyvät säännöt ovat keskeisiä, jotta lapset voivat kehittää terveitä digitaalisia tottumuksia, säädellä ruutuaikaansa sekä ylläpitää emotionaalista ja kognitiivista tasapainoa.

Fokusryhmiä opettajille ja huoltajille toteutettiin marraskuun 2025 ja maaliskuun 2026 välillä. Yhteensä 19 toisen asteen opettajaa osallistui viiteen verkossa toteutettuun fokusryhmään. Lisäksi kolmeen fokusryhmään osallistui 20 huoltajaa, joiden lapset olivat 10–16-vuotiaita. Huoltajat kuvasivat teknologian vaikutuksia kotona sekä myönteisinä että kielteisinä. He nostivat esiin hyötyjä, kuten oppimisen tukemisen, viihteen ja sosiaalisen yhteydenpidon, mutta myös huolia liiallisesta ruutuajasta, sosiaalisen median paineista sekä vaikeuksista säädellä laitteiden käyttöä. Opettajien näkökulmasta digitaaliset työkalut voivat lisätä oppilaiden sitoutumista ja yhteistyötä koulussa, mutta samalla ne voivat heikentää keskittymiskykyä, lisätä riippuvuutta nopeista verkkovastauksista sekä aiheuttaa fyysistä kuormitusta, kuten silmien rasitusta ja huonoa ryhtiä. Osallistujat korostivat rakenteellisen käytön, vanhempien ohjauksen, digitaalisten taitojen kehittämisen sekä kodin ja koulun yhteistyön merkitystä lasten digitaalisen hyvinvoinnin tukemisessa.

Fokusryhmät Suomessa

Suomessa järjestettiin opettajille neljä verkossa toteutettua fokusryhmää, joissa oli mukana 157 osallistujaa kuudesta yläkoulusta (luokat 7–9). Lisäksi 12–15-vuotiaiden nuorten vanhemmille järjestettiin kolme verkossa toteutettua fokusryhmää, joihin osallistui yhteensä 19 henkilöä. Opettajat korostivat, että digitaaliset työkalut, kuten Google Classroom ja pelilliset sovellukset, ovat hyödyllisiä, kun niitä käytetään tarkoituksenmukaisesti ja yhdistetään perinteisiin opetusmenetelmiin. Lisäksi koko koulun laajuiset puhelimettomuuskäytännöt paransivat keskittymistä, luokkatilanteen rauhallisuutta ja sosiaalista vuorovaikutusta. Huoltajat toivat esiin haasteita laitteiden käytön sääntelyssä kotona ja huomauttivat, että runsas tai epäselvä digitaalinen käyttö voi lisätä stressiä, heikentää keskittymiskykyä ja vaikuttaa negatiivisesti sosiaaliseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin. Molemmat ryhmät korostivat tasapainon, selkeiden rajojen, yhteisten pelisääntöjen sekä vahvan kodin ja koulun välisen yhteistyön merkitystä oppilaiden digitaalisen hyvinvoinnin tukemisessa.



> Digitaalista hyvinvointia tuetaan parhaiten tasapainon, selkeiden rajojen ja jaetun vastuun avulla. Digitaalisten työkalujen tarkoituksenmukainen ja rajattu käyttö, johdonmukaiset puhelinkäytännöt sekä vahva kodin ja koulun välinen yhteistyö tukevat oppilaiden keskittymistä, sosiaalista vuorovaikutusta ja mielenterveyttä, kun taas säätelemätön tai liiallinen digitaalinen käyttö lisää stressiä, kognitiivista kuormitusta ja sosiaalisia riskejä.

MAAKOHTAISET KATSAUKSET



Fokusryhmät Kreikassa

> Vaikka digitaaliset työkalut tarjoavat merkittäviä mahdollisuuksia oppimisen edistämiseen, sekä opettajat että huoltajat korostivat selkeiden ohjeistusten, jatkuvan tuen sekä koulun ja kodin välisen yhteistyön tarvetta. Näin voidaan varmistaa tasapainoinen ja vastuullinen teknologian käyttö, joka tukee oppilaiden oppimista ja emotionaalista hyvinvointia.

Marraskuun 2025 ja helmikuun 2026 välillä Kreikassa toteutettiin fokusryhmiä, joihin osallistui 32 opettajaa 7 koulusta sekä 37 huoltajaa 12 koulusta. Tavoitteena oli tarkastella digitaalisten teknologioiden vaikutusta oppilaiden hyvinvointiin. Opettajat käsittelivät haasteita digitaalisten työkalujen integroimisessa opetuksen suunnitteluun ja totesivat, että perinteiset opetussuunnitelmat vaativat usein mukauttamista digitaalisten resurssien tehokkaampaa hyödyntämistä varten. He korostivat jatkuvan täydennyskoulutuksen tarvetta pysyäkseen ajan tasalla kehittyvistä digitaalisista välineistä sekä riittävien resurssien ja luotettavan internetyhteyden merkitystä oppimiskokemuksen parantamisessa. Huoltajat ilmaisivat huolta liiallisen ruutuajan, sosiaalisen median paineiden ja verkkokiusaamisen emotionaalisista vaikutuksista. He toivat esiin myös sen, että oppilaiden kasvava riippuvuus älypuhelimista ja tekoälytyökaluista, kuten ChatGPT:stä, saattaa vaikuttaa heidän kriittiseen ajatteluunsa ja ongelmanratkaisutaitoihinsa. Molemmat ryhmät korostivat selkeiden digitaalisten pelisääntöjen merkitystä, digitaalisen lukutaidon tukemista sekä koulun ja kodin välisen yhteistyön vahvistamista. Näiden nähtiin olevan keskeisiä tekijöitä tasapainoisen digitaalisen arjen ja hyvinvoinnin edistämisessä sekä oppimisen ja emotionaalisen resilienssin tukemisessa.



Romaniassa toteutettiin marras–joulukuussa 2025 yhteensä 11 fokusryhmää, joihin osallistui 103 opettajaa ja 98 huoltajaa pääosin maaseutukouluista (10 maaseudulla, 1 kaupunkialueella). Kaikki tilaisuudet järjestettiin kasvokkain, lukuun ottamatta yhtä opettajille suunnattua hybriditoteutusta, ja niiden kesto vaihteli 2–4 tuntiin ryhmästä riippuen. Osallistujat korostivat, että digitaalinen hyvinvointi perustuu teknologian rakenteelliseen, tarkoituksenmukaiseen ja tasapainoiseen käyttöön. Sekä opettajat että huoltajat tunnistivat digitaalisten välineiden myönteisen potentiaalin esimerkiksi motivaation, sitoutumisen, oppimisen tuen ja inkluusion edistämisessä. Samalla he nostivat esiin riskejä, kuten stressin, kognitiivisen kuormituksen, häiriötekijät, sosiaalisen eristäytymisen ja fyysisen kuormituksen silloin, kun teknologian käyttö on liiallista tai säätelemätöntä. Selkeät säännöt, aikuisten ohjaus sekä kodin ja koulun välinen yhteistyö nähtiin keskeisinä tekijöinä hyötyjen maksimoimisessa ja haittojen vähentämisessä.



Fokusryhmät Romaniassa

> Digitaalinen hyvinvointi ei tarkoita pelkästään ruutuajan rajoittamista, vaan se edellyttää selkeitä sääntöjä, aikuisten ohjausta, opettajien koulutusta sekä kodin ja koulun välistä yhteistyötä tunne-elämän, kognitiivisten, käyttäytymiseen liittyvien ja sosiaalisten vaikutusten tasapainottamiseksi. Teknologia ei itsessään ole hyvä tai haitallinen – sen vaikutukset oppilaiden hyvinvointiin määräytyvät käytön laadun, kontekstin ja ohjauksen perusteella.

Mitä muuta olemme tekemässä?

1

Osana DWELL-hanketta kumppanit ovat toteuttaneet yli 30 SELFIE-itsearviointia opettajille osallistuvissa maissa. SELFIE on Euroopan komission kehittämä maksuton verkkotyökalu, joka auttaa opettajia tarkastelemaan digitaalisten teknologioiden käyttöään ammatillisessa toiminnassaan. Se tukee opettajia arvioimaan digitaalisia taitojaan, tunnistamaan kehittämiskohteita ja saamaan henkilökohtaista palautetta.

DWELL-hankkeessa SELFIE-arviointia on muokattu siten, että se sisältää lisäkysymyksiä digitaalisesta hyvinvoinnista. Näin opettajat voivat arvioida omaa digitaalista valmiuttaan sekä kykyään huomioida digitaalinen hyvinvointi pedagogisessa työssään. SELFIE tarjoaa jäsennellyn lähestymistavan digitaalisten teknologioiden käytön ymmärtämiseen ja kehittämiseen samalla kun se tukee oppilaiden oppimista, sosiaalista vuorovaikutusta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Yli 30 opettajaa eri kumppanimaissa on jo saanut henkilökohtaiset raportit, jotka osoittavat heidän nykyisen tasonsa digitaalisten teknologioiden hyödyntämisessä opetuksessa sekä sen, kuinka tehokkaasti he huomioivat digitaalisen hyvinvoinnin luokkahuoneessa.

2

Tällä hetkellä olemme laatimassa kahta kansainvälistä yhteenvetoraporttia fokusryhmien tuloksista, jotka julkaistaan pian. Raportit kokoavat yhteen opettajien ja vanhempien näkemyksiä, tuovat esiin yhteisiä ilmiöitä sekä tunnistavat nousevia tarpeita, kuten:

- selkeät ohjeistukset digitaalisten välineiden käytöstä kotona ja koulussa
- tuki arjen rutiinien ja ruutuajan hallintaan
- oppilaiden digitaalisen osaamisen ja vastuullisen verkkokäyttäytymisen kehittäminen



Tulevat raportit tarjoavat käytännön suosituksia kouluille, perheille ja päättäjille digitaalisen hyvinvoinnin ja terveiden digikäytäntöjen tukemiseksi.

Katso DWELL kotisivut!

https://dwell.projectsgallery.eu/



DWELL-hankekonsortio

Koordinaattori

EdiTC EDUCATION & INFORMATION TECHNOLOGY CENTRE

Kumppanit

ACTA FOUNDATION

ISJ ARAD

MMC Mediterranean Management Centre

CYPRUS COMPUTER SOCIETY

VAMK VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

KLS — Partners —

DIMITRA educational organization

DWELL — DIGITAL WELL BEING —

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.