

6 / NUOREN SOSIAALINEN ELÄMÄ ON SOMESSA



KESKUSTELU NUORTEN hyvinvoinnista ja median käytöstä kiteytyy usein nuorten puhelimen käyttöön. Joidenkin mielestä liika puhelimen käyttö tuhoaa nuorten niskat ja aivot, toiset muistuttavat, että puhelimesta löytyy nuoren koko maailmaa, kaikki ystävät ja sosiaaliset kontaktit.

Iso osa nuorten sosiaalisista suhteista ja vuorovaikutuksesta todella tapahtuu verkossa: Whatsappissa viestitellään kavereiden kanssa ja Instagramiin päivitetään viimeisimmät kuulumiset. Sosiaalinen media on siis tärkeä osa nuorten hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita.

“Sosiaalinen media tarjoaa nuorille mahdollisuuden hoitaa ihmissuhteitaan itsenäisesti. Aivan selkeää on se, että osa yksinäisistä ihmisistä on löytänyt seuraa ja pysyviä ihmissuhteita sosiaalisesta mediasta”, sanoo sosiaalipsykologi ja lapsille ja nuorille oikeusapua tarjoavan Someturvan perustaja **Suvi Uski**.

Sosiaalisessa mediassa omaa identiteettiä on mahdollista rakentaa uudella tavalla. Eri

ryhmissä ja alustoilla voi esiintyä eri tavoin ja palautteen saa usein välittömästi tykkäysten ja kommenttien kautta. Parhaimmillaan se voi vahvistaa nuorten identiteettiä ja parantaa nuorten hyvinvointia, toisaalta ilkeät kommentit voivat myös satuttaa nuorta.

“Ihminen on laumaeläin. Olemme yhteisöön sidottuja ja olemme aina jäsentäneet identiteettiämme suhteessa muihin, siinä ei sinänsä ole mitään uutta. Sosiaalisessa mediassa tilanteet voivat kuitenkin eskaloitua nopeasti ja saattaa tuntua siltä, että omaa identiteettiä ja sosiaalisia suhteita pitää olla vahtimassa siellä koko ajan”, Uski sanoo.

Median käyttöä pitää opetella hallitsemaan

Media voi olla aikamoinen aikasyöppö. Keskityminen herpaantuu helposti, kun puhelimen näyttö välähtää, ja toisinaan ajantaju hämärtyy somea selatessa.

“Jatkuvat ärsykkeet voivat heikentää pit-



Nuoren kanssa kannattaa pohtia sitä, mihin nuori aikansa käyttää.

käjänteistä ongelmanratkaisukykyä. Helposti käy niin, että otetaan puhelin käteen aina, kun menee vaikeaksi”, Uski sanoo.

Monet mediasovellukset on suunniteltu niin, että käyttäjät viettäisivät niiden parissa mahdollisimman paljon aikaa. Jos aikuisenkin on usein

hankala hallita median parissa vietettyä aikaa, on sitä vaikea vaatia nuorelta.

“Nuorta voi kuitenkin auttaa tutkailemaan sitä, miten median käyttö vaikuttaa hyvinvointiin. Tässäkin kannattaa pitää mielessä yksilöllisyys, kaikki nuoret ovat erilaisia ja heille sopivat erilaiset asiat. Mitään valmiita muotteja ei ole, eikä tiukkoja ruutuaikamääräyksiä tai puhelimen takavarikoiteja tule harrastaa. Niillä saa aikaiseksi vain riitaa”, Uski sanoo.

Itsesäätely ja ajan hallinta ei siis tarkoita sitä, että nuorelle pitäisi asettaa tarkat aikarajat siitä, kuinka paljon median kanssa päivässä saa viettää. Enemmänkin nuoren kanssa kannattaa pohtia sitä, mihin nuori aikansa käyttää, saako hän tehtyä ne asiat, mitä halusikin ja miten median käyttö asettuu osaksi nuoren ajankäyttöä.



DIGIHYVINVOINTI TARKOITTAU TASAPAINOISTA MEDIA-ARKEA

Digitaalinen hyvinvointi, tuttavallisemmin digihyvinvointi kuvaa digitaalisten medioiden ja hyvinvoinnin suhdetta. Yksinkertaisimmillaan digihyvinvointi tarkoittaa tasapainoista media-arkea. Sen edistämiseksi tarvitaan ymmärrystä median suhteesta ja vaikutuksesta psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen hyvinvointiin.

Digihyvinvointiin liittyvät itsesäätelyn ja ajanhallinnan kysymykset, mediavälitteisen vuorovaikutuksen ja sosiaalisten suhteiden erityispiirteiden ymmärtäminen, aivojen hyvinvointi sekä median käyttöön liittyvien sosiaalisten normien ymmärtäminen.

Keskustelu digihyvinvoinnista pyöri usein

yksilön vastuun ympärillä. Miten tarkkailla omaa median käyttöä? Miten huolehtia omasta keskittymisestä, kun puhelin piippaa vieressä?

Digihyvinvoinnista huolehtiminen ei kuitenkaan ole vain yksilön itsensä vastuulla. Myös mediayhtiöillä, ylikansallisilla toimijoilla, kuten EU:lla, ja politiikalla on keskeinen rooli, kun puhutaan digihyvinvoinnista. Keskustelua median sääntelyn tarpeista, digihyvinvoinnin edistämisestä sekä mediayhtiöiden vastuusta tulisikin käydä myös poliittisella ja yhteiskunnallisella tasolla. Pitääkö viesteihin pystyä vastaamaan aina ja heti? Kuinka koukuttavia mediasisällöt saavat olla? Millaista median käyttöä arvostamme yhteiskunnassa?



VINKIT

NELJÄ VINKKIÄ NUORTEN DIGIHYVINVOINNIN EDISTÄMISEEN

1. Muistuta kriittisyydestä.

Parhaimmillaan vertaistuki ja netistä löytyvä tieto voivat olla iso apu. Väärää tietoa voi kuitenkin myös olla liikenteessä ja lähdekritiikki kannattaa aina pitää mielessä.

2. Kannusta tutustumaan median toimintalogiikkaan.

Monet sovellukset on suunniteltu niin, että ne koukuttavat. Nuoren kanssa voi esimerkiksi keskustella siitä, miksi Instagramia tekee mieli vilkuilla säännöllisesti.

3. Auta tarkkailemaan ajankäyttöä.

Monet laitteet ja sovellukset houkuttelevat istuvaan elämäntyyliin ja pysymään paikallamme. Keskustele nuoren kanssa unen ja liikunnan merkityksestä.

4. Ottakaa yhdessä selvää teknologisista kikoista.

Mistä Whatsappin keskusteluketjun saa vaimennettua? Entä miten Facebookin saa blokattua siksi aikaa, kun yrittää keskittyä opiskeluun? Etsi yhdessä nuoren kanssa internetistä vinkejä siihen, miten teknologiaa käyttämällä pääsee teknologian herraksi.



HAASTATELTAVAN ESITTELY

Suvi Uski on sosiaalipsykologi ja nettikiusaamisen uhreille oikeusapua tarjoavan Someturvan perustaja. Uskin hyvinvointia lisää musiikin suoratoistopalvelu Spotifyn käyttö. "Kuuntelen aika paljon chilliä musiikkia, jotta chillaanun."