



Bryssel, 27. toukokuuta 2025
(OR. en)

9069/25

LIMITE

SAN 237
SOC 295
JEUN 87
EDUC 168
CULT 55
DIGIT 91
TELECOM 143
DISINFO 43
CYBER 136
JAI 621
RECH 230

ILMOITUS

Lähettiläjä:	Neuvoston pääsihteeristö
Vastaanottaja:	Pysyvien edustajien komitea / Neuvosto
Asia:	Neuvoston päätelmät lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisestä ja suojelemisesta digitaalisella aikakaudella – Hyväksyminen

1. Puheenjohtajavaltio toimitti 28. helmikuuta 2025 kansanterveystyöryhmälle ehdotuksen neuvoston päätelmiksi lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisestä ja suojelemisesta digitaalisella aikakaudella¹.
2. Aihetta on käsitelty useassa yhteydessä. Aineistoa neuvoston päätelmäehdotuksesta käytyihin keskusteluihin saatiin seuraavista kokouksista: terveysministerien epävirallinen kokous 24.–25. maaliskuuta 2025 ja korkean tason konferenssi lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisestä ja suojelemisesta digitalisaation yhteydessä 7.–8. huhtikuuta 2025.

¹ 6348/25.

3. Kansanterveystyöryhmä tarkasteli neuvoston päätelmäehdotusta kokouksissaan 10. maaliskuuta, 14. huhtikuuta sekä 12. toukokuuta 2025.
4. Kansanterveystyöryhmä pääsi 19. toukokuuta päättyneen epävirallisen kirjallisen kuulemisen jälkeen yhteisymmärrykseen tämän ilmoituksen liitteessä olevasta neuvoston päätelmiä koskevasta puheenjohtajavaltion kompromissitekstistä.
5. Pysyvien edustajien komiteaa pyydetään
- vahvistamaan neuvoston päätelmäehdotuksesta työryhmässä saavutettu yhteisymmärrys sellaisena kuin se on tämän ilmoituksen liitteessä,
 - toimittamaan päätelmäehdotus TSTK-neuvostolle, jotta tämä voi hyväksyä päätelmät 20. kesäkuuta 2025 pidettävässä istunnossaan.
-

Ehdotus neuvoston päätelmiksi lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisestä ja suojelemisesta digitaalisella aikakaudella

Johdanto

Digitaalitekologioilla¹ voidaan edistää mielenterveyttä, koska niiden avulla on saatavilla tietoa, tukiverkostoja ja etänä toteutettavia terapiapalveluja, mutta ne voivat vaikuttaa mielenterveyteen myös kielteisesti², etenkin lasten ja nuorten keskuudessa³.

Näin ollen on edistettävä kiireellisesti lasten ja nuorten turvallisempaa ja terveellisempää digitaalisten välineiden käyttöä, missä asetetaan etusijalle mielenterveyden suojeleminen edistämällä medialukutaitoa ja digitaalista lukutaitoa yhdessä sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen kanssa sekä luomalla terveellisempi, turvallisempi ja ikätasolle sopiva digitaalinen ympäristö tiiviissä yhteistyössä keskeisten sidosryhmien, kuten poliittisten päättäjien, paikallisviranomaisten ja digitaaliteollisuuden toimijoiden sekä perheiden, hoitajien, opettajien, terveydenhuoltoalan ammattilaisten, lasten ja nuorten kanssa työskentelevien muiden aikuisten ja nuorten edustajien kanssa.

-
- ¹ 'Digitaalitekologiaa' käytetään tässä yleiskäsitteenä, jolla tarkoitetaan digitaalisia laitteita (eli tietokoneita, tabletteja, matkapuhelimia ja älykelloja) ja digitaaliteknologian välityksellä toimivia aktiviteetteja, joihin lapset ja nuoret osallistuvat kyseisillä laitteilla (eli internetin käyttö, sosiaalinen verkostoituminen, keskusteleminen verkossa tai pelien pelaaminen). Katso myös: Kardefelt-Winther, D., "How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence- focused literature review", Innocenti Discussion Paper, 2017-02, joulukuu 2017, Unicefin tutkimustoimisto – Innocenti, Firenze, <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>.
- ² Euroopan komissio, komission tiedonanto Euroopan parlamentille, neuvostolle, Euroopan talous- ja sosiaalikomitealle ja alueiden komitealle: kokonaisvaltaisesta lähestymistavasta mielenterveyteen, COM(2023) 298 final, 7. kesäkuuta 2023, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=COM:2023:298:FIN>.
- ³ Tässä asiakirjassa 'lapsilla' tarkoitetaan pieniä lapsia (lapsia, jotka eivät vielä ole aloittaneet alemman perusasteen koulua) ja kouluikäisiä lapsia (lapsia, jotka käyvät alemman perusasteen koulua), kun taas 'nuorilla' tarkoitetaan niitä, jotka käyvät ylemmän perusasteen koulua, toisen asteen koulua tai lukiota.

Digitaaliseen suunnitteluun osallistuvien on otettava enemmän vastuuta ja heidän on arvioitava valintojensa mahdolliset seuraukset, mukaan lukien lasten ja nuorten mielenterveydelle aiheutuvat riskit ja uhkat. Kun turvallisuus, yksityisyys, läpinäkyvyys, monimuotoisuus ja laadukkaan sisällön luotettavuus ja käyttäjän hyvinvointi sisällytetään suunnitteluprosessiin alusta alkaen, digitaaliteknologioiden tuottajat ja palveluntarjoajat voivat auttaa lieventämään mielenterveyteen kohdistuvia kielteisiä vaikutuksia ja edistämään turvallisempaa ja tasapainoista lasten ja nuorten käytössä olevaa verkkoympäristöä.

Lisäksi viimeaikaiset maailmanlaajuiset ja alueelliset haasteet, kuten covid-19-pandemia, Venäjän Ukrainaan kohdistama hyökkäyssota, aseellisten konfliktien kärjistyminen Lähi-idässä ja muualla, jatkuva ilmastokriisi ja ennakoimattomat hätätilanteet, ovat pahentaneet etenkin lasten ja nuorten mielenterveyteen vaikuttavia stressitekijöitä. Näitä haasteita ovat pahentaneet entisestään digitaaliteknologioiden ja verkkoympäristöjen, myös sosiaalisen median, kasvava vaikutus ja nopea kehitys sekä tämän vuoksi lisääntyneet ongelmalliset verkkoympäristön suunnittelukäytännöt⁴, joilla yritetään vaikuttaa käyttäjiin tai hyödyntää lasten ja nuorten haavoittuvuuksia⁵. Tämä kehitys vaatii koordinoituja EU:n tason toimia⁶.

⁴ Esimerkiksi dark pattern -tekniikka ja riippuvuutta aiheuttava suunnittelu.

⁵ Euroopan komissio: oikeus- ja kuluttaja-asioiden pääosasto, Lupiáñez-Villanueva, F., Boluda, A., Bogliacino, F., Liva, G. ym., ”Behavioural study on unfair commercial practices in the digital environment – Dark patterns and manipulative personalisation – Final report”, Euroopan unionin julkaisutoimisto, 2022, <https://data.europa.eu/doi/10.2838/859030>.

⁶ Covid-19-pandemia lisäsi lasten verkossa viettämää aikaa merkittävästi, kun koulunkäynti sekä kulttuuri- ja sosiaalinen elämä siirtyivät verkkoon. Katso myös: Euroopan komissio, komission tiedonanto Euroopan parlamentille, neuvostolle, Euroopan talous- ja sosiaalikomitealle ja alueiden komitealle lasten oikeuksia koskevasta EU:n strategiasta, COM(2021) 142 final, 24. maaliskuuta 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/fi/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

EUROOPAN UNIONIN NEUVOSTO, joka

PALAUTTAA MIELEEN SEURAAVAT:

1. Ei ole terveyttä ilman mielenterveyttä, jonka Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee henkisen hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen pystyy selviytymään elämän monista haasteista, toteuttamaan itseään, oppimaan ja työskentelemään tuloksellisesti sekä toimimaan yhteisönsä jäsenenä⁷.
2. SEUT-sopimuksen 168 artiklan 1 kohta, jonka mukaan unionin toiminnan on suuntauduttava muun muassa mielenterveysongelmien ehkäisemiseen⁸.
3. Kaikkien lasten ja nuorten oikeus terveyteen, myös mielenterveyteen, sellaisena kuin se on vahvistettu kansainvälisessä oikeudessa, etenkin vuoden 1989 yleissopimuksessa lapsen oikeuksista^{9 10} ja Euroopan unionin perusoikeuskirjassa¹¹.

⁷ Maailman terveysjärjestö (WHO), ”Mental Health”, WHO:n verkkosivusto, sivustolla vierailtu 20. tammikuuta 2025, https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.

⁸ Euroopan unionin toiminnasta tehdyn sopimuksen 168 artikla. EUVL C 326, 26.10.2012, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/tfeu_2012/oj.

⁹ Yleissopimuksen 17 artiklassa tunnustetaan lapsen oikeus saada hyvinvointia edistäviä tietoja, mutta siinä mainitaan myös nimenomaisesti lapsen suojelu hänen hyvinvoinnilleen haitalliselta sisällöltä, 24 artiklassa vahvistetaan lapsen oikeus hyvinvoinnin korkeimpaan mahdolliseen tasoon ja 27 artiklassa korostetaan jokaisen lapsen oikeutta fyysisen, henkisen, hengellisen, moraalisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta riittävään elintasoon. Katso myös: YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista, 20. syyskuuta 1989, <https://www.ohchr.org/sites/default/files/crc.pdf>.

¹⁰ Lisäksi YK:n lapsen oikeuksien komitean yleiskommentissa nro 25 todetaan, että kaikkia lasten oikeuksia olisi edistettävä, kunnioitettava, suojeltava ja noudatettava digitaalisessa ympäristössä, <https://www.unicef.org/bulgaria/en/media/10596/file>.

¹¹ Perusoikeuskirjan 24 artiklassa tunnustetaan lapsen oikeus hänen hyvinvoinnilleen välttämättömään suojeluun ja huolenpitoon ja todetaan, että kaikissa lasta koskevissa viranomaisten tai yksityisten laitosten toiminna on ensisijaisesti otettava huomioon lapsen etu. Katso myös: EUVL C 303, 14.12.2007, s. 1, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/tfeu_2012/oj.

4. Viime vuosina Euroopan unioni on asettanut mielenterveyden etusijalle asialistallaan ja sen vuoksi lasten ja nuorten mielenterveyteen on kiinnitetty enemmän huomiota^{12 13 14 15 2 16 17 18}, myös Euroopan nuorison teemavuonna 2022, EU:n nuorisostrategiassa (2019–2027)¹⁹, eurooppalaisen koulutusalueen lippulaivahankkeessa ”Tie koulumenestykseen”²⁰ ja digitaalisen koulutuksen toimintasuunnitelmassa²¹.

-
- ¹² Euroopan unionin neuvosto, neuvoston päätelmät Euroopan terveysunionin tulevaisuudesta: Eurooppa huolehtii, varautuu ja suojelee, 11597/24, 26. kesäkuuta 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-11597-2024-INIT/fi/pdf>.
- ¹³ Euroopan unionin neuvosto, neuvoston päätelmät mielenterveydestä, 15971/23, 30. marraskuuta 2023, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-15971-2023-INIT/fi/pdf>.
- ¹⁴ Neuvoston ja jäsenvaltioiden hallitusten edustajien päätelmät kokonaisvaltaisesta lähestymistavasta nuorten mielenterveyteen Euroopan unionissa (EUVL C, C/2023/1337, 30.11.2023, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/C/2023/1337/oj>).
- ¹⁵ Euroopan parlamentti: Ympäristön, ilmaston ja elintarvikkeiden turvallisuuden valiokunta, Cerdas, S., mietintö mielenterveydestä, 2023/2074(INI), 17. marraskuuta 2023, https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0367_FI.html.
- ¹⁶ Euroopan komissio: koulutuksen, nuorisoasioiden, urheilun ja kulttuurin pääosasto, ”Wellbeing and mental health at school – Guidelines for education policymakers, school leaders, teachers and educators”, Euroopan unionin julkaisutoimisto, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/590>. <https://education.ec.europa.eu/news/supporting-wellbeing-at-school-new-guidelines-for-policymakers-and-educators>.
- ¹⁷ Euroopan unionin neuvosto, neuvoston päätelmät naisten ja tyttöjen mielenterveyden vahvistamisesta edistämällä sukupuolten tasa-arvoa, 16366/24, 2. joulukuuta 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-16366-2024-INIT/fi/pdf>.
- ¹⁸ Eurooppalainen julistus digitaalisen vuosikymmenen digitaalisista oikeuksista ja periaatteista, EUVL C 23, 23.1.2023, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=OJ:JOC_2023_023_R_0001.
- ¹⁹ Euroopan unionin neuvoston ja neuvostossa kokoontuneiden jäsenvaltioiden hallitusten edustajien päätöslauselma nuorisoalan eurooppalaisen yhteistyön puitteista: Euroopan unionin nuorisostrategia 2019–2027, EUVL C 456, 18.12.2018, s. 1, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=celex%3A42018Y1218%2801%29>.
- ²⁰ Euroopan komissio: koulutuksen, nuorisoasioiden, urheilun ja kulttuurin pääosasto, ”Tie koulumenestykseen” (Pathways to School Success), Euroopan unionin julkaisutoimisto, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/477763>.
- ²¹ Euroopan komissio, eurooppalainen koulutusalue – digitaalinen koulutus, digitaalisen koulutuksen toimintasuunnitelma, Euroopan komission verkkosivusto, 23. marraskuuta 2023, sivustolla vierailtu 20. toukokuuta 2025, <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/digital-education/action-plan>.

5. Lasten oikeuksia koskeva EU:n strategia, jossa hyvää mielenterveyttä pidetään tärkeänä lapsen kehityksen kannalta²², ja eurooppalaisen lapsitakuun perustamista koskeva neuvoston suositus, jossa keskitytään erityisesti mielenterveyteen²³.
6. Kokonaisvaltaisesta lähestymistavasta mielenterveyteen annettu komission tiedonanto, jossa todetaan lapsuuden olevan ratkaiseva elämänvaihe sekä korostetaan lapsuudessa koettujen mielenterveyden haasteiden pitkäaikaisvaikutuksia yksilöihin, yhteisöihin ja yhteiskuntaan ja perheiden², niiden sosioekonomisten resurssien ja yleisen toimintaympäristön keskeistä roolia.
7. Naisten ja tyttöjen mielenterveyden vahvistamista edistämällä sukupuolten tasa-arvoa koskevat neuvoston päätelmät, joissa korostetaan kyberkiusaamisen, väärän tiedon, disinformaation ja epärealistisille kauneusnormeille altistumisen kielteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten mielenterveyteen¹⁷.

²² Euroopan komissio, komission tiedonanto Euroopan parlamentille, neuvostolle, Euroopan talous- ja sosiaalikomitealle ja alueiden komitealle lasten oikeuksia koskevasta EU:n strategiasta, COM(2021) 142 final, 24. maaliskuuta 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/fi/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

²³ Neuvoston suositus (EU) 2021/1004, annettu 14 päivänä kesäkuuta 2021, eurooppalaisen lapsitakuun perustamisesta (EUVL L 223, 22.6.2021, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2021/1004/oj>).

8. Viimeaikainen unionin lainsäädäntötyö ja muu työ, joka koskee digitaalisen maailman muuttamista turvallisemmaksi lapsille ja nuorille^{24 25 26 27 28 29} sekä verkkovälitteisen lapsiin kohdistuvan seksuaaliväkivallan torjuntaa^{30 31}.



- ²⁴ Euroopan parlamentin ja neuvoston asetukset (EU) 2022/2065, annettu 19 päivänä lokakuuta 2022, digitaalisten palvelujen sisämarkkinoista ja direktiivin 2000/31/EY muuttamisesta (digipalvelusäädös) (EUVL L, 2022/2065, 27.10.2022, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/2065/oj>).
- ²⁵ Euroopan komissio, komission tiedonanto Euroopan parlamentille, neuvostolle, Euroopan talous- ja sosiaalikomitealle ja alueiden komitealle – Lasten ja nuorten digitaalinen vuosikymmen: uusi eurooppalainen Parempi internet lapsille -strategia (BIK+), COM(2022) 212 final, 11. toukokuuta 2022
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=celex:52022DC0212>.
- ²⁶ Euroopan parlamentin päätöslauselma 11. maaliskuuta 2021 lasten oikeuksista lapsen oikeuksia koskevaa EU:n strategiaa silmällä pitäen, EUVL C 474, 24.11.2021, s. 146
https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=oj:JOC_2021_474_R_0017.
- ²⁷ Euroopan unionin neuvosto, neuvoston päätelmät medialukutaidosta jatkuvasti muuttuvassa maailmassa, EUVL C, 2020/C 193/06, 9.6.2020,
[https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609\(04\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609(04)).
- ²⁸ Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi (EU) 2018/1808, annettu 14 päivänä marraskuuta 2018, audiovisuaalisten mediapalvelujen tarjoamista koskevien jäsenvaltioiden tiettyjen lakien, asetusten ja hallinnollisten määräysten yhteensovittamisesta annetun direktiivin 2010/13/EU (audiovisuaalisia mediapalveluja koskeva direktiivi) muuttamisesta vaihtuvien markkinarealeiteettien vuoksi (EUVL L, 2018/1808, 28.11.2018, ELI: <http://data.europa.eu/eli/dir/2018/1808/oj>).
- ²⁹ Euroopan parlamentin ja neuvoston asetukset (EU) 2024/1689, annettu 13 päivänä kesäkuuta 2024, tekoälyä koskevista yhdenmukaistetuista säännöistä ja asetusten (EY) N:o 300/2008, (EU) N:o 167/2013, (EU) N:o 168/2013, (EU) 2018/858, (EU) 2018/1139 ja (EU) 2019/2144 sekä direktiivien 2014/90/EU, (EU) 2016/797 ja (EU) 2020/1828 muuttamisesta (tekoälysäädös), PE/24/2024/REV/1, (EUVL L, 2024/1689, 12.7.2024, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj>).
- ³⁰ Euroopan komissio, komission tiedonanto Euroopan parlamentille, neuvostolle, Euroopan talous- ja sosiaalikomitealle ja alueiden komitealle – Euroopan unionin strategia lasten seksuaalisen hyväksikäytön torjunnan tehostamiseksi, COM(2020) 607 final, 24. heinäkuuta 2020,
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0607>.
- ³¹ Euroopan parlamentin ja neuvoston asetukset (EU) 2021/1232, annettu 14 päivänä heinäkuuta 2021, tilapäisestä poikkeuksesta direktiivin 2002/58/EY tiettyihin säännöksiin siltä osin kuin on kyse teknologioista, joita numeroista riippumattomien henkilöiden välisten viestintäpalvelujen tarjoajat käyttävät henkilötietojen ja muiden tietojen käsittelyyn verkossa tapahtuvan lasten seksuaalisen hyväksikäytön torjumiseksi, sellaisena kuin se on muutettuna 29 päivänä huhtikuuta 2024 annetulla Euroopan parlamentin ja neuvoston asetuksella (EU) 2024/1307, PE/38/2021/REV/1 (EUVL L 274, 30.7.2021, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2021/1232/oj>).

9. Digipalvelusäädös, jossa muun muassa asetetaan verkkoalustoille vaatimuksia, joilla varmistetaan niiden palveluja käyttävien alaikäisten yksityisyyden ja turvallisuuden korkea taso²⁴, ja veloitetaan erittäin suuret verkkoalustat tekemään riskinarvioiteja ja järjestelmäriskeihin liittyvää riskinvähentämistä säännöllisesti lapsen oikeuksien kunnioittamiseksi ja alaikäisten suojelemiseksi kielteisiltä vaikutuksilta heidän fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiinsa, audiovisuaalisia mediapalveluja koskeva direktiivi, jossa annetaan muun muassa erityiset puitteet, jotka sisältävät suojatoimia haitallista audiovisuaalista sisältöä, mukaan lukien videonjakoalustoilla tarjottava sisältö, vastaan, ja jossa veloitetaan myös jäsenvaltiot varmistamaan, että niiden lainkäyttövaltaan kuuluvat audiovisuaalisten mediapalvelujen tarjoajat ja videonjakoalustojen tarjoajat toteuttavat asianmukaisia toimenpiteitä alaikäisten suojelemiseksi ohjelmilta tai käyttäjien tuottamilta videoilta ja audiovisuaaliselta kaupalliselta viestinnältä, jotka voivat haitata heidän fyysistä, henkistä tai moraalista kehitystään²⁸, uusi eurooppalainen Parempi internet lapsille -strategia (BIK+), joka sisältää henkistä hyvinvointia verkossa ja ikätasolle sopivaa suunnittelua tukevia toimenpiteitä ja jolla pyritään lisäämään tietoisuutta verkossa esiintyvistä riskeistä, kuten kyberkiusaamisesta, väärästä tiedosta ja disinformaatiosta, ja kehittämään valmiuksia niitä varten sekä edistämään terveellistä ja vastuullista verkkokäyttäytymistä²⁵ ja tekoälysäädös, jossa vahvistetaan horisontaaliset ja riskiperusteiset säännöt sille, miten tekoälyä voidaan kehittää ja käyttää unionissa kaikilla aloilla, pyritään varmistamaan perusoikeuksien suojelun ja turvallisuuden korkea taso sekä otetaan huomioon lasten erityisoikeudet, muun muassa kieltämällä nimenomaisesti tekoälyjärjestelmät, joissa hyödynnetään lasten haavoittuvuuksia verkossa²⁹, ja toteuttamalla suuririskisiä tekoälyjärjestelmiä koskevia oikeasuhteisia ja tehokkaita suojatoimia.

10. Hyvinvoinnin tukemista digitaalisessa koulutuksessa koskevat neuvoston päätelmät, joissa jäsenvaltioita kehoitetaan vahvistamaan oppijoiden ja kouluttajien hyvinvointia suunniteltaessa digitaalista koulutusta koskevia kansallisia toimintapolitiikkoja ja strategioita sekä tukemaan kouluja asianmukaisen ajanhallinnan kehittämisessä digitaalisen ja lähiopetuksen ja -oppimisen osalta³².
11. Koulutuksen vaikutusta yhteisten eurooppalaisten arvojen ja demokraattisen kansalaisuuden vahvistamiseen koskevat neuvoston päätelmät, joissa kannustetaan jäsenvaltioita parantamaan tosiasiallista medialukutaitoa ja digitaalista lukutaitoa, kun otetaan huomioon digitaalisissa ympäristöissä ja verkossa lasten ja nuorten enenevässä määrin kohtaamat haasteet, jotka liittyvät muun muassa digitaaliseen turvallisuuteen ja yksityisyyteen, kyberkiusaamiseen, disinformaatioon, vihapuheeseen ja radikalisoitumiseen³³.
12. Komission laatima varautumisunionistrategia, jossa pyritään sisällyttämään varautuminen koulujen opetussuunnitelmiin, kouluttamaan opetushenkilöstöä hankkimaan varautumiseen liittyviä keskeisiä taitoja, kuten medialukutaito ja digitaalinen lukutaito, ja lisäämään tietoisuutta riskeistä ja uhkista erityisesti torjumalla väärää tietoa³⁴.
13. Lasten motoristen taitojen sekä liikunta- ja urheilutoiminnan edistämistä koskevat neuvoston päätelmät, joissa painotetaan liikunnan sekä lasten ja nuorten henkisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä³⁵.

³² Euroopan unionin neuvosto, neuvoston päätelmät hyvinvoinnin tukemisesta digitaalisessa koulutuksessa, 2022/C 469/04, EUVL C 469, 9.12.2022, [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209(01)).

³³ Euroopan unionin neuvosto, neuvoston päätelmät koulutuksen vaikutuksesta yhteisten eurooppalaisten arvojen ja demokraattisen kansalaisuuden vahvistamiseen (EUVL C, C/2023/1419, 1.12.2023, ELI: <http://data.europa.eu/eli/C/2023/1419/oj>).

³⁴ Euroopan komissio, yhteinen tiedonanto Euroopan parlamentille, Eurooppa-neuvostolle, neuvostolle, Euroopan talous- ja sosiaalikomitealle ja alueiden komitealle Euroopan varautumisunionistrategiasta, JOIN(2025) 130 final, 26. maaliskuuta 2025, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=celex:52025JC0130>.

³⁵ Euroopan unionin neuvosto, neuvoston päätelmät lasten motoristen taitojen sekä liikunta- ja urheilutoiminnan edistämisestä (EUVL C, 2015/C 417/09, 15.12.2015, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX%3A52015XG1215%2807%29>).

14. Elinikäistä liikuntaa koskevat neuvoston ja neuvostossa kokoontuneiden jäsenvaltioiden hallitusten edustajien päätelmät, joissa korostetaan lapsuudessa harrastetun liikunnan mielenterveysvaikutuksia³⁶.
15. Nämä neuvoston päätelmät eivät vaikuta vuoden 2027 jälkeisestä monivuotisesta rahoituskehiksestä käytäviin neuvotteluihin.

TOTEAA SEURAAVAA:

16. Henkinen hyvinvointi auttaa lapsia ja nuoria kehittymään³⁷, oppimaan ongelmanratkaisutaitoja, säätämään tunteitaan, kehittämään sosiaalisia taitoja ja tunnetaitoja, muodostamaan turvallisia ja huolehtivia ihmissuhteita ikätoveriensa ja aikuisten kanssa, menestymään koulussa, vahvistamaan minäkuvaansa sekä kehittämään itsetuntoaan ja omaa identiteettiään, joita he tarvitsevat menestyäkseen³⁵.
17. Jopa 20 prosentilla maailman lapsista on mielenterveysongelmia²², ja Euroopassa 9 miljoonaa (10–19-vuotiasta) nuorta kärsii mielenterveyshäiriöistä³⁸, jotka voivat hoitamattomina vaikuttaa merkittävästi heidän kehitykseensä, koulutustasoonsa ja mahdollisuuksiinsa elää antoisaa elämää.

³⁶ Euroopan unionin neuvosto, neuvoston päätelmät elinikäisestä liikunnasta, EUVL C, 2021/C 501 I/01, 13.12.2021,

https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=oj:JOC_2021_501_I_0001.

³⁷ SOS-Lapsikylä, ”A truly comprehensive EU approach to mental health: Putting children and families’ wellbeing at the centre”, syyskuu 2024,
<https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/677b48e5-a312-4454-bc0a-766057acbf30/Briefing-note-mental-health-SOS-CVI>.

³⁸ YK:n lastenrahasto, ”The State of the World’s Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children’s mental health”, Unicef, New York, lokakuu 2021,
<https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>.

18. Syyt mielenterveyden haasteisiin löytyvät usein varhaislapsuudesta ja noin puolet kaikista mielenterveyshäiriöistä ilmenee ennen 14 vuoden ikää, mikä osoittaa, että kyseinen elämänvaihe on äärimmäisen tärkeä yksilön kehityksessä³⁷. Myös nuoruus on ratkaiseva vaihe henkistä hyvinvointia edistävien sosiaalisten ja emotionaalisten tottumusten kehityksen kannalta. Jopa silloin, kun mielenterveyden haasteet kehittyvät elämän myöhemmissä vaiheissa, aiemmat kokemukset vaikuttavat kehitykseen, ja jos ne ovat olleet vaikeita, ne voivat johtaa mielenterveyshäiriöiden kehitykseen missä iässä tahansa.
19. Lasten ja nuorten arki sijoittuu nykyään yhä enemmän digitaalisiin ympäristöihin, ja siksi on ratkaisevan tärkeää, että heidän oikeutensa digitaalisessa maailmassa turvataan samassa määrin kuin fyysisessä maailmassa.
20. Digitaalitekniologioiden nopea kehitys tarjoaa lapsille ja nuorille monia koulutukseen, viihteeseen ja viestintään liittyviä hyötyjä, kuten yksilöllistä oppimista koskevia vaihtoehtoja, digitaitojen ja -osaamisen kehittämistä sekä pääsyn virtuaaliyhteisöihin. Hyödyillä edistetään sosiaalisten suhteiden luomista etenkin nuorten keskuudessa, mikä vahvistaa heidän mielenterveyttään³⁹ ja yleistä hyvinvointiaan. Niillä voidaan vaikuttaa myönteisesti myös lapsille ja nuorille suunnattuihin ennaltaehkäiseviin kampanjoihin, kuten itsemurhien ehkäisemistä koskeviin kampanjoihin.

³⁹ Esimerkkinä tällaisista hyödyistä on vastuullinen pelien pelaaminen, josta voi olla hyötyä mielenterveydelle, sillä se kehittää refleksiä, parantaa mielialaa ja antaa pelaajille mahdollisuuden tutustua eri persoonallisuuden piirteisiin ja tunteisiin. Verkkopelit voivat myös auttaa etenkin sellaisia henkilöitä, joille sosiaalinen kanssakäyminen on vaikeaa, luomaan maailmanlaajuisia yhteyksiä. Katso myös: Mental Health Europe, ”Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass”, joulukuu 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

21. Edellä mainittu digitaalitekologioiden nopea kehitys on samanaikaisesti myös uhka, jonka laajuus ja vaikutukset lasten ja nuorten yleiseen henkiseen hyvinvointiin ovat vielä osittain tuntemattomia. Sen vuoksi asiaa on tutkittava enemmän, jotta voidaan arvioida asianmukaisesti sen vaikutuksia aivojen ja persoonallisuuden, kuten kognitiivisten valmiuksien ja taitojen, kehitykseen sekä sen mahdollisia vaikutuksia, etenkin haavoittuvassa asemassa olevien lasten ja nuorten, käyttäytymiseen⁴⁰.
22. Digitaalitekologioiden leviämiseen liittyvät lapsiin ja nuoriin kohdistuvat riskit voivat olla suuria, joten vaikuttaa järkevältä, että ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä mahdollisten riskien vähentämiseksi olisi toteutettava nykyisen tieteellisen näytön perusteella siihen asti, kunnes asiaa on tutkittu tarpeeksi. Tällaisia toimenpiteitä voivat olla muun muassa sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen sekä stressinsietomekanismien opetuksen sisällyttäminen opetusohjelmaan, jo tiedossa olevien riippuvuutta aiheuttavien ja manipuloivien käytäntöjen sääntely sekä vanhempien tukeminen antamalla heille asianmukaisia tietoja ja välineitä, jotta lapset ja nuoret voivat oppia toimimaan digitaalisessa ympäristössä turvallisesti ja vastuullisesti.
23. Sääntely- ja koulutusjärjestelmissä on otettava paremmin huomioon nämä haasteet sen varmistamiseksi, että lapset ja nuoret hyötyvät sen tuomista mahdollisuuksista ja että samanaikaisesti sen heidän mielenterveydelleen aiheuttamia haitallisia vaikutuksia ennaltaehkäistään ja vähennetään.
24. Useimmissa tapauksissa ongelmana ei ole itse digitalisaatio eikä digitaalitekologioiden käyttö sinänsä vaan pikemminkin eri digitaalisten tekijöiden joukko, jonka muodostavat muiden muassa käyttäjä, käyttäytyminen, ympäristö, sisältö ja suunnittelu, jotka voivat vaikuttaa lasten ja nuorten mielenterveyteen.

⁴⁰ Euroopan kansanterveysallianssi, Farah, L., ”“Strengthening countries’ cooperation to safeguard children and adolescents from screen addiction and to protect mental health”, Euroopan kansanterveysallianssin verkkosivusto, 24. syyskuuta 2024, sivustolla vierailtu 21. tammikuuta 2025, <https://epha.org/strengthening-countries-cooperation-to-safeguard-children-and-adolescent-from-screen-addiction-and-protect-mental-health/>.

25. Lapset ja nuoret ovat digitaalitekniikan käyttäjinä haavoittuvassa asemassa oleva ryhmä, joka on erityisen altis joutumaan kyberrikollisuuden (esim. identiteettivarkauden, kiristyksen, lapseen kohdistuvan seksuaaliväkivallan), manipuloivien ja/tai riippuvuutta aiheuttavien suunnittelukäytäntöjen, henkilötietojen laittoman käytön tai heidän kannaltaan epäasianmukaisen tai laittoman toiminnan (esim. aikuisille tarkoitetun sisällön katselu, rahapelaaminen verkossa ja verkkopelaamisen aikana alkoholin, tupakan ja vastaavien tuotteiden ostaminen⁴¹ (esim. ”saalislaatikot”) tai vedonlyönti verkossa) uhreiksi. Lapset ja nuoret voivat olla alttiita myös hyväksikäytön jatkamistarkoituksessa tapahtuvalle värvämiselle verkossa. Tytöt ovat erityisen alttiita sukupuolistuneelle verkkoväkivallalle, kuten verkkohäirinnälle⁴¹, kun taas vammaiset lapset ovat erityisen alttiita kyberkiusaamiselle ja verkkoväkivallalle⁴².

⁴¹ Sala, A., Porcaro, L. Gomez, E., ”“Social Media Use and adolescents’ mental health and well-being: an umbrella review”, Computers in Human Behavior Reports, maaliskuu 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>.

⁴² Barringer-Brown, Ch., ”Cyber bullying among Students with Serious Emotional and Specific Learning Disabilities”, Journal of Education and Human Development, kesäkuu 2015, Vol. 4, No. 2(1), <https://jehdnet.com/vol-4-no-2-1-june-2015-abstract-4-jehd/>.

26. Käyttäytymisen osalta digitaalitekniologioiden antaminen pienten lasten käyttöön liian aikaisin, ei-porrastetusti tai ilman asianmukaista valvontaa voi haitata heidän kognitiivista ja henkistä kehitystään⁴³, kun taas digitaalitekniologioiden väärinkäyttö tai liikkakäyttö kouluikäisten lasten ja nuorten keskuudessa voi johtaa mielenterveysongelmiin, mukaan lukien verkon ulkopuolisen sosiaalisen vuorovaikutuksen rajoittuminen⁴⁴, sosiaaliseen eristyneisyyteen⁴⁵ ja yksinäisyyteen⁴⁶ päätyminen, kielteiset vaikutukset kognitiivisiin kykyihin⁴⁷, peliriippuvuuden muodostuminen⁴⁸ tai toiminnallisen riippuvuuden kehittyminen⁴⁹.

-
- ⁴³ Maailman terveysjärjestö (WHO), ”Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age”, WHO, 2019, <https://iris.who.int/handle/10665/311664>.
- ⁴⁴ Mental Health Europe, ”Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass”, joulukuu 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.
- ⁴⁵ Maailman terveysjärjestö (WHO), WHO:n infografiikka ”Social isolation and loneliness affect people of all ages, worldwide”, WHO:n verkkosivusto, 15 marraskuuta 2023, sivustolla vierailtu 20. toukokuuta 2025, <https://www.who.int/multi-media/details/social-isolation-and-loneliness-affect-people-of-all-ages--worldwide>.
- ⁴⁶ Euroopan komissio, Yhteinen tutkimuskeskus (JRC) (2024): EU:n yksinäisyystutkimus. Euroopan komissio, Yhteinen tutkimuskeskus (JRC). [datajoukko] PID: <http://data.europa.eu/89h/82e60986-9987-4610-ab4a-84f0f5a9193b>.
- ⁴⁷ Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P. ym., ”Brain health consequences of digital technology use”, Dialogues in clinical neuroscience, Vol. 22, Issue 2, 2020, s. 179–187, <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>.
- ⁴⁸ Maailman terveysjärjestön (WHO) verkkosivusto, sivustolla vierailtu 15. huhtikuuta 2025, <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>.
- ⁴⁹ Digitaalitekniologioiden, etenkin sosiaalisen median, väärinkäyttö ja liikkakäyttö muistuttaa käyttäytymismallia, jossa on riippuvuuden kaltaisia oireita, mukaan lukien kyvyttömyys hallita käyttöä, eristäytymisen tunne, kun ei käytä kyseisiä teknologioita, muiden aktiviteettien laiminlyöminen ja näiden teknologioiden käyttö niiden sijaan sekä liikkakäytön aiheuttamista kielteisistä vaikutuksista kärsiminen arjessa. Katso myös: Maailman terveysjärjestö (WHO), ”Teens, screens and mental health”, WHO:n verkkosivusto, 25. syyskuuta 2024, sivustolla vierailtu 20. tammikuuta 2025, <https://www.who.int/europe/news-room/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>.

27. Lasten ja nuorten digitaalitekniologioiden väärinkäytöllä tai liikakäytöllä voi olla haitallisia vaikutuksia heidän fyysiseen terveyteensä. Esimerkiksi liikunta voi vähentyä⁵⁰, mikä edistää istuvan elämäntavan kehittymistä tai pahenemista sekä huonoja ruokailutottumuksia. Näistä molemmista voi seurata liikalihavuutta⁵¹, uniongelmia⁵² ja näkövammoja (etenkin likitaittoisuutta) tai ne voivat johtaa tuki- ja liikuntaelimestön sairauksiin⁵³. Lisäksi kaikki nämä tekijät saattavat heikentää mielenterveyttä ja yleistä hyvinvointia.
28. Ympäristöissä, joissa lasten ja nuorten vanhemmat, kasvattajat tai hoitajat käyttävät liikaa digitaalisia laitteita, voi käydä niin, että aikuisten ja lasten välinen asianmukainen vuorovaikutus keskeytyy teknologian vuoksi (teknohäiriö) ja henkisen hyvinvoinnin kannalta olennaisten elämäntaitojen kehittyminen häiriintyy⁵⁴.

⁵⁰ Kardefelt-Winther, D., Rees, G., & Livingstone, S., "Contextualising the link between adolescents' use of digital technology and their mental health: a multi-country study of time spent online and life satisfaction", *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, Vol. 61, Issue 8, 2020, s. 875–889, <https://doi.org/10.1111/jcpp.13280>.

⁵¹ Huonot ruokailutottumukset voivat johtaa dyslipidemioiden ja diabeteksen kehittymiseen sekä ylipainon ja liikalihavuuden muodostumiseen. Katso myös: Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari- Moghaddam, A., & Ebrahimpour-Koujan, S., "Internet Use in Relation to Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies", *Advances in nutrition*, Vol. 11, Issue 2, 2020, s. 349–356, <https://doi.org/10.1093/advances/nmz073>.

⁵² Uni on ratkaiseva tekijä mielenterveyden kannalta, ja yksi lasten ja nuorten digitaalitekniologioiden käytön keskeisistä haittavaikutuksista onkin lyhempi unen pituus ja heikompi unen laatu. Katso myös: Stanković, M., Nesic, M., Cicevic, S., & Shi, Z., "Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application", *Personality and Individual Differences*, Vol. 168, tammikuu 2021, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>.

⁵³ Tereshchenko S., Kasparov E., Manchuk V., Evert L., Zaitseva O. ym., "Recurrent pain symptoms among adolescents with generalized and specific problematic internet use: A large-scale cross-sectional study", *Computers in Human Behavior Reports*, Vol. 16, joulukuu 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100506>.

⁵⁴ McDaniel, B.T., Radesky, J. S., "Technoference: Parent Distraction with Technology and Associations with Child Behavior Problems", *Child Development*, Vol. 89(1), toukokuu 2017, <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>.

29. Lasten ja nuorten katsomaa sisältöä voidaan tarkastella kahdesta eri näkökulmasta. Ensimmäinen on sosiaalisessa mediassa ja vastaavilla alustoilla esitetyn sisällön luonne. Sisältö voi hyvinkin olla ikätasolle sopivaa, mutta sen näyttämistavan (esim. taajuus, jolla se esitetään käyttäjille) ja käyttäjien sitoutumista lisäämään pyrkivien erityisten suunnitteluominaisuuksien vuoksi se voi vaikuttaa kielteisesti yksilön itsetuntoon³² tai itseluottamukseen, lisätä stressiä ja ahdistuneisuutta⁵⁵, johtaa mielenterveyshäiriöiden, kuten masennuksen⁵⁶, ja käytöshäiriöiden, mukaan lukien ylivilkkaus tai tarkkaamattomuus⁵⁷, kehittymiseen tai pahenemiseen sekä edistää kielteisen kehonkuvan muodostumista ja syömishäiriöiden kehittymistä⁵⁸.

⁵⁵ Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S., "Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review", Cureus, Vol. 12, Issue 6, 2020, <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>.

⁵⁶ Ma, L., Evans, B., Kleppang, A. L., & Hagquist, C., "The association between screen time and reported depressive symptoms among adolescents in Sweden", Family practice, Vol. 38, Issue 6, 2021, s. 773–779, <https://doi.org/10.1093/fampra/cmab029>.

⁵⁷ YK:n lastenrahasto, "Child and adolescent mental health. The State of Children in the European Union 2024", Policy Brief no 2, helmikuu 2024, https://www.unicef.org/eu/media/2806/file/Child_and_adolescent_mental_health_policy_brief.pdf.pdf.

⁵⁸ Marks, R. J., De Foe A. & Collett J., "The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders", Children and youth services review, Vol. 119, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105659>.

Toiseksi voidaan tarkastella epäsopivaa sisältöä. Tällä tarkoitetaan tilanteita, joissa lapset ja nuoret altistuvat haitalliselle sisällölle, joka sisältää muun muassa väkivaltaa (kyberkiusaaminen ja verkkohäirintä)⁵⁹ ja äärimmäistä väkivaltaa, seksuaalista materiaalia (pornografia)⁶⁰, misinformaatiota ja väärää tietoa (esim. tekoälyn tuottamat kuvat, videot tai äänet taikka syvävääreennökset)⁶¹, vihapuhetta⁶², epäterveellisten ruokien ja juomien, alkoholin, tupakan ja vastaavien tuotteiden¹⁴ kuluttamista koskevaa kaupallista ja muuta kuin kaupallista viestintää tai mainontaa tai kiellettyjä aineita (huumeet)¹³.

30. Digitaalisen tuotteen suunnittelulla on ratkaiseva rooli käyttäjien, etenkin lasten ja nuorten, kokemusten ja käyttäytymisen muovaamisessa. Harkitulla suunnittelulla voidaan edistää helppokäyttöisyyttä, turvallisuutta ja yksityisyyttä, kun taas ongelmallisilla suunnitteluvalinnoilla voidaan altistaa käyttäjät riskeille, jotka vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa ja mielenterveyteensä. Erityisesti on olennaisen tärkeää varmistaa altistuminen monenlaiselle sisällölle, jotta voidaan estää käyttäjiä jäämstä jumiin informaatiokupliin, jotka vahvistavat samoja näkemyksiä ja saattavat pahentaa ahdistusta, eristyneisyyttä tai haitallista minäkuvaa erityisesti lasten ja nuorten keskuudessa. Lisäksi haitalliset, harhaanjohtavat ja harhauttavat suunnittelukäytännöt johtavat digitaalisessa ympäristössä tapahtuvaan lasten ja nuorten hyväksikäyttöön. Näitä suunnittelukäytäntöjä ovat muun muassa dark pattern -tekniikka, jossa hyödynnetään haavoittuvuuksia ja manipuloidaan käyttäytymistä, riippuvuutta aiheuttava ja manipuloiva suunnittelu, jossa keskitytään käyttäjän huomion vangitsemiseen kannustamalla laajaan vuorovaikutukseen (automaattinen toisto, loputon vieritys, viestiputket, ilmoitukset, saalislaatikot ja paitsi jäämisestä ilmoittavat viestit), sekä vilpilliset personointitekniikat (algoritmit), joita haitalliset liiketoimintamallit, heikko hallintotapa ja yritystoimintaan liittyvät huonot valinnat voivat pahentaa.

⁵⁹ Mukaan lukien kuolemaan johtava väkivalta, hyväksikäyttö, kuolema, itsetuhoisuus tai itsemurha.

⁶⁰ Raine, G., Khouja, C., Scott, R., Wright, K., Sowden, A. J., "Pornography use and sexting amongst children and young people: a systematic overview of reviews", Systematic Reviews, Vol. 9, 2020, <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01541-0>.

⁶¹ Pilgrim, J., & Vasinda, S., "Fake News and the "Wild Wide Web": A Study of Elementary Students' Reliability Reasoning", Societies, Vol. 11, Issue 4, 2021, <https://doi.org/10.3390/soc11040121>.

⁶² Kansok-Dusche, J., Ballaschk, C., Krause, N., ZeiBig, A., Seemann-Herz, L., ym., "A Systematic Review on Hate Speech among Children and Adolescents: Definitions, Prevalence, and Overlap with Related Phenomena. Trauma, Violence, & Abuse", Vol. 24, Issue 4, 2023, s. 2598–2615, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380221108070>.

31. Lapsista ja nuorista koostuva väestönosa ei ole yhtenäinen ryhmä. Vaikka sukupuolen⁶³, koulutustaustan ja sosioekonomisen eriarvoisuuden⁶⁴ kaltaisilla tekijöillä on merkittävä rooli lasten ja nuorten mielenterveyden kannalta, ikä⁶⁵ näyttää olevan merkittävin tekijä suunniteltaessa strategioita, joilla torjutaan digitaalisten teknologioiden väärinkäytön tai liikakäytön kielteisiä vaikutuksia heidän mielenterveyteensä.

⁶³ Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., & Cummins, K. M., "Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls", *Acta Psychologica*, Volume 224, 2022, 103512, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>.

⁶⁴ YK:n lastenrahasto, "Digital technologies, child rights and well-being. The state of children in the European Union 2024", Policy Brief no 4, Unicef, helmikuu 2024, <https://www.unicef.org/eu/media/2586/file/Digital%20technologies%20policy%20brief.pdf>.

⁶⁵ Holly, L., Demaiio, S., & Kickbusch, I., "Public health interventions to address digital determinants of children's health and wellbeing", *The Lancet Public Health*, Vol. 9, Issue 9, 2024, s. e700–e704, [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00180-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00180-4).

SEKÄ TOTEAA SEURAAVAA:

32. Lasten ja nuorten mielenterveys on heikkenemässä Euroopassa², minkä vuoksi tarvitaan kiireellisesti rohkeaa, monitahoista ja tulevaisuuteen suuntautuvaa lähestymistapaa, jolla puututaan asian monitahoisiin perimmäisiin syihin, joka perustuu vankasti tieteelliseen näyttöön ja monialaiseen tutkimukseen ja jota vahvistetaan tehostamalla yhteistyötä ja jakamalla parhaita käytäntöjä kaikkialla Euroopassa, jotta voidaan varmistaa terveempi tulevaisuus sekä nykyisille että tuleville sukupolville⁶⁶.
33. Lasten ja nuorten mielenterveyttä käsiteltäessä olisi painotettava tasapuolisesti sellaisten terveellisten elämäntapojen ja terveiden toimintaympäristöjen edistämistä⁶⁷, jotka tukevat yleistä mielenterveyttä ja hyvinvointia, ennaltaehkäiseviä toimia, jotka on suunnattu erityisesti haavoittuvassa asemassa oleville lapsille ja nuorille, sekä psykologisen ja psykiatrisen avun ja tuen antamista tarvittaessa.
34. Liikunnan (myös ulkoilun), mielenterveyden ja kognitiivisten prosessien välisen positiivisen yhteyden osoittavissa todisteissa⁶⁸ korostuu, että liikunta on yksi tärkeimmistä ja tehokkaimmista keinoista ylläpitää sekä fyysistä terveyttä että mielenterveyttä koko elämän ajan³⁶. Lasten psykososiaalisten taitojen kehittäminen varhaisesta iästä alkaen on myös olennaisen tärkeää, jotta heitä voidaan auttaa omaksumaan käyttäytymismalleja, jotka tukevat heidän mielenterveyttään ja fyysistä terveyttään koko heidän elämänsä ajan, mikä ehkäisee digitaalisten välineiden myöhempää väärinkäyttöä.

⁶⁶ On ratkaisevan tärkeää ottaa mukaan tällaiseen työhön eri sidosryhmät: vanhemmat, hoitajat, kouluttajat, poliittiset päättäjät, tutkijat, mielenterveysalan ammattilaiset ja teknologian palveluntarjoajat. Katso myös: Maailman talousfoorumi, ”World Mental Health Day: How to safeguard children’s mental wellbeing in the digital era”, Maailman talousfoorumin verkkosivusto, 10.10.2023, sivustolla vierailtu 21. tammikuuta 2025, <https://www.weforum.org/stories/2023/10/world-mental-health-day-how-to-safeguard-childrens-mental-well-being-in-the-digital-era/>.

⁶⁷ Maailman terveysjärjestö (WHO), ”Health Promotion”, WHO:n verkkosivusto, sivustolla vierailtu 20. toukokuuta 2025, <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference/actions>.

⁶⁸ Cosma A., Abdrakhmanova S., Taut D., Schrijvers K., Catunda C., Schnohr C., A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-Aged Children. International report from the 2021/2022 survey. Volume 1, Kööpenhamina, WHO:n Euroopan aluetoimisto (2023), sivustolla vierailtu 20. helmikuuta 2025, <https://iris.who.int/handle/10665/373201>.

35. Terveellinen ruokavalio, säännöllinen liikunta, laadukas uni sekä levon ja aktiivisuuden välinen tasapaino ovat keskeisessä asemassa lasten fyysisen ja henkisen kehityksen kannalta. Lisäksi sosiaalisella kanssakäymisellä ikätovereiden kanssa, kulttuurisella osallistumisella, luovalla toiminnalla, mahdollisuudella vapaaseen leikkiin, kannustavilla ympäristöillä ja ajan viettämisellä luonnossa voi olla myönteinen vaikutus lasten ja nuorten mielenterveyteen, sillä ne voivat parantaa itsetuntoa, itsensä hyväksymistä, itseluottamusta ja omanarvontuntoa²².
36. Lasten ja nuorten digitaalitekniikan käyttö muodostaa olennaisen osan laajempaa riskikäyttäytymisen ehkäisyä ja ehkäisystrategioita koskevaa käsitettä kansallisella tasolla.

KEHOTTAJAJÄSENVALTIOITA

37. KEHITTÄMÄÄN ja EDISTÄMÄÄN erityisesti vanhemmille, hoitajille ja kasvattajille suunnattua viestintää ja kampanjoita yhteiskunnallisen tietoisuuden lisäämiseksi niistä eduista, joita saadaan, kun digitaalitekniikoiden saatavuutta lykätään pikkulasten kohdalla tiettyyn ikään asti, ja tämän jälkeen digitaalitekniikoiden turvalliseen käyttöön tutustumisen toteuttamisesta asteittain ja valvotusti, samalla kun korostetaan tällaisen lähestymistavan myönteistä vaikutusta pienten lasten kognitiiviseen ja psykologiseen kehitykseen^{69 70}.

⁶⁹ Lapset aloittavat digitaalitekniikoiden käytön yhä nuorempina. Vuoden 2019 ruotsalaiset tilastot osoittavat, että 16 prosenttia vuoden ikäisistä lapsista katsoo videoita (esim. YouTube) vähintään tunnin päivässä. Katso myös: Ruotsin medianeuvosto, Nutley, S., & Thorell, L., ”Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview”, 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

⁷⁰ Lisäksi olisi tuotava esiin riskit ja mahdolliset kielteiset seuraukset, jotka liittyvät digitaalitekniikoiden liian varhaiseen saatavuuteen ilman asteittaista lähestymistapaa tai asianmukaista valvontaa.

38. KEHITTÄMÄÄN, EDISTÄMÄÄN ja TARJOAMAAN monipuolisia verkon ulkopuolisia menetelmiä pienten lasten hoitoa, koulutusta ja viihdytystä varten korostaen toimia, jotka edistävät kognitiivista, emotionaalista ja sosiaalista kehitystä, kuten vuorovaikutteinen leikki, ulkoilu, ajan vietto perheen ja ystävien kanssa sekä luova ilmaisu osallistavien ja muiden kuin digitaalisten vaihtoehtojen avulla. Näihin vaihtoehtoihin voisi sisältyä houkuttelevien julkisten tilojen kehittäminen kaupungeissa ja maaseudulla, mukaan lukien viher- ja virkistysalueet, kirjastot, kulttuurikeskukset sekä osallistava ja esteetön infrastruktuuri kaikille lapsille. Tällaisilla toimilla voidaan tukea tasapainoista lähestymistapaa varhaislapsuuden kehitykseen ja vähentää samalla digitaalitekologioihin turvautumista⁷¹.
39. EDISTÄMÄÄN näyttöön perustuvia toimia, joilla vähennetään digitaaliteknologian väärinkäyttöä tai liiallista käyttöä kouluikäisten lasten keskuudessa ja tuetaan heidän kognitiivista ja emotionaalista hyvinvointiaan, ja PYRKIMÄÄN siihen, että näillä toimilla ei ainoastaan tähdätä lasten digitaaliteknologian käytön rajoittamiseen vaan pääasiassa opetetaan heitä käyttämään digitaalitekнологiaa vastuullisesti. Lisäksi tällaisia toimia suunniteltaessa olisi korostettava, että kaikkien perheenjäsenten on tärkeää ylläpitää digitaalista hygieniää⁷², sillä terveellisten käyttäytymismallien tarjoaminen on tehokas ja vaikuttava opetusväline⁷³.

⁷¹ Raustorp, A., & Fröberg, A., "Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents", *Acta paediatrica*, Vol. 108, Issue 7, 2019, s. 1303, <https://doi.org/10.1111/apa.14678>.

⁷² Termillä "digitaalinen hygieniä" tarkoitetaan digitaalisen ja muun kuin digitaalisen toiminnan tervettä tasapainoa jokapäiväisessä elämässä, ja siinä keskitytään pääasiassa käyttäytymismalleihin, kuten ruutuajan vähentämiseen ja tehokkaaseen hallintaan sekä verkkoturvallisuuden parantamiseen.

⁷³ Konca, A. S., "Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families", *Early Childhood Education Journal*, Vol. 50, 2021, s. 1097, <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7>.

40. HUOMIOIMAAN monitieteisen kouluopetuksen keskeinen rooli terveellisten elämäntapojen, mielenterveysosaamisen, media- ja digilukutaidon sekä digitaalisen hygienian edistämisessä samalla kun kehitetään oppijoiden ja kouluttajien osaamista, ja KIINNITTÄMÄÄN HUOMIOTA henkilökohtaisista digitaalisista laitteista vapaiden tilojen toteuttamiseen koulutusympäristöissä näiden tavoitteiden edistämiseksi⁷⁴ tai, kun henkilökohtaiset digitaaliset laitteet ovat tarpeen, ASETTAMAAN sääntöjä, joilla tuetaan digitaalisten laitteiden käytön rajoittamista koskevaa tavoitetta, ottaen huomioon lasten oikeus olla tavoittamattomissa.
41. HARKITSEMAAN sellaisten ennaltaehkäisevien toimintapolitiikkojen toteuttamista, joilla hallitaan ja säännellään edelleen kouluikäisten lasten mahdollisuuksia käyttää digitaaliteknologioita ja minimoidaan siten haittoihin liittyvät riskit, muun muassa vahvistamalla tarkkoja, luotettavia, vankkoja ja yksityisyyden suojaavia iän todentamismenetelmiä asianmukaisissa, oikeasuhteisissa ja soveltuviissa yhteyksissä⁷⁵, suojelemalla lapsia riippuvuutta aiheuttavilta suunnittelukäytännöiltä, kuten harhauttavilta suunnittelulta, manipuloivalta valintoihin liittyvältä verkkoarkkitehtuurilta, sähköiseltä rahapelaamiselta ja peleihin sisältyviltä rahapeleiltä sekä aggressiivisilta ja yksilöidyiltä suostuttelutekniikoilta, ja VAATIMAAN, että digitaalisten alustojen tarjoajat ja muut digitaalialan yritykset kantavat huomattavan vastuun tuotteidensa suunnittelusta ja niiden ylläpitämisestä sisällöstä.

⁷⁴ Vuonna 2023 Unesco kehotti kieltämään älypuhelimet luokkahuoneissa. Katso myös: Global Education Monitoring Report Team, ”Global education monitoring report, 2023: technology in education: a tool on whose terms?”, Unesco, Pariisi, 2023, <https://doi.org/10.54676/UZQV8501>. Digitaalisista laitteista vapaiden ympäristöjen eduista on yhä enemmän näyttöä. Katso myös: Etelä-Australian opetusministeriö, ”Behaviour improves as a result of mobile phone ban”, 2. maaliskuuta 2025, sivustolla käyty 20. toukokuuta 2025, <https://www.education.sa.gov.au/departments/media-centre/our-news/behaviour-improves-as-a-result-of-mobile-phone-ban>.

⁷⁵ Katso myös: ”zero knowledge proof based age verification processes” tai Euroopan komission aloite iän varmistusta koskevasta työryhmästä, <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/news/digital-services-act-task-force-age-verification-0>.

42. PYRKIMÄÄN lieventämään digitaaliteknologian väärinkäytön tai liiallisen käytön kielteisiä seurauksia nuoren väestön⁷⁶ keskuudessa erityisesti lisäämällä nuorten tietoisuutta säännöksistä ja laeista, joiden tarkoituksena on luoda turvallisempi verkkoympäristö, ja pyrkimällä antamaan heille media- ja digilukutaitokoulutusta ja sitä koskevaa koulutusta, miten he voivat suojella itseään ja mielenterveyttään digitaalisessa maailmassa käytettävissä olevien välineiden avulla, kuten ilmoittamalla haitallisesta sisällöstä ja sopimattomasta käytöksestä ja hyödyntämällä auttavia puhelimia.
43. SUUNNITTELEMAAN tai EDISTÄMÄÄN tarvittaessa tiedotuskampanjoita, joissa korostetaan digitaalisen ympäristön riskejä ja vaaroja ja niiden mahdollista kielteistä vaikutusta nuorten mielenterveyteen, ottaen huomioon sukupuolinäkökulman, ja myös ne, jotka ovat vaarassa altistua syrjinnälle, verkkokiusaamiselle, yksityisyyden loukkauksille, riippuvuutta aiheuttavaan suunnitteluun liittyvälle väärinkäytölle ja haitalliselle sisällölle.
44. EDISTÄMÄÄN, LAAJENTAMAAN tai JATKAMAAN valistuskampanjoita, kouluissa toteutettavia toimia, opetussuunnitelman ulkopuolisia ohjelmia ja muita olemassa olevia asianmukaisia välineitä, joilla edistetään terveellisiä elämäntapoja muun muassa liikunnan, tasapainoisen ruokavalion ja riittävän unen avulla, ja tuetaan ihmissuhdetaitojen sekä sosiaalisten, emotionaalisten ja kriisinsietokykyä koskevien taitojen kehittämistä, jotta nuoret kykenisivät tehokkaasti hallitsemaan stressiä, ahdistusta, vihaa ja turhautumista.

⁷⁶ 73 prosenttia 17–18-vuotiaista nuorista kokee, että digitaalisen median käyttö johtaa siihen, että he laiminlyövät viikoittain toimia, joilla on osoitettu olevan myönteisiä vaikutuksia mielenterveyteen, kuten nukkuminen, liikunta ja koulutehtävät. Katso myös: Ruotsin medianeuvosto, Nutley, S., & Thorell, L., ”Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview”, 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

45. KEHITTÄMÄÄN tai PARANTAMAAN lasten ja nuorten saatavilla olevia houkuttelevia sosiaalisia infrastruktuureja vaihtoehtona näytöille keskittyen haittoja aiheuttavien olosuhteiden vähentämiseen tai rajoittamiseen ja samalla valvomaan tiukemmin sellaisia digitaalisten ympäristöjen olosuhteita, jotka voivat aiheuttaa haittoja ja johtaa riippuvuuteen.
46. KEHITTÄMÄÄN yhteisiä politiikkoja ja toimia, joilla edistetään digitaaliteknologioiden, erityisesti sosiaalisen median, vastuullista käyttöä, ja EDISTÄMÄÄN tasapainoista pelaamista, jotta voidaan ehkäistä sen muuttumista pakonomaiseksi ja lieventää sen kielteisiä vaikutuksia kouluikäisten lasten ja nuorten jokapäiväiseen elämään².
47. KEHITTÄMÄÄN aloitteita verkossa tapahtuvan seksuaalisen hyväksikäytön ja prostituutiojärjestelmien torjumiseksi tehostamalla ilmoitusmekanismeja ja käynnistämällä tiedotuskampanjoita, jotta lapsia, nuoria, vanhempia ja hoitajia autetaan tunnistamaan nämä uhat ja vastaamaan niihin hyödyntämällä Euroopan monialaista rikosuhkien torjuntafoorumia (EMPACT)⁷⁷ parhaalla mahdollisella tavalla.
48. VARMISTAMAAN, että kaikki suunnitellut ja kehitetyt strategiat, tiedotuskampanjat ja ohjelmat ovat iänmukaisia, saavutettavia ja vastaanottajaystävällisiä ja että niissä otetaan huomioon haavoittuvassa asemassa olevat lapset ja nuoret, jotta varmistetaan niiden tehokkuus ja onnistuminen⁶⁵ ja mahdollistetaan niiden vaikutusten seuranta ja arviointi.

⁷⁷ Euroopan monialainen rikosuhkien torjuntafoorumi (EMPACT) on EU:n lippulaivaväline monialaista ja monien viranomaisten välistä operatiivista yhteistyötä varten järjestäytyneen rikollisuuden torjumiseksi EU:n tasolla. Katso myös: Europol, ”EU Policy Cycle - EMPACT, EMPACT 2022+ Fighting crime together”, sivustolla käyty 20. toukokuuta 2025, <https://www.europol.europa.eu/crime-areas-and-statistics/empact>.

49. TOTEUTTAMAAN tai tarvittaessa KEHITTÄMÄÄN ja TOTEUTTAMAAN media- ja digilukutaitoa koskevia kohdeyleisölle räätälöityjä ohjelmia ja aloitteita ja varmistamaan, että kouluikäisille lapsille ja nuorille suunnatuissa ohjelmissa ja aloitteissa keskitytään yksityisyyden suojaan verkossa, digitaaliseen turvallisuuteen, verkkokiusaamisen ja seksuaalisen hyväksikäytön, myös lasten seksuaalisiin tarkoituksiin houkuttelun, tunnistamiseen ja käsittelyyn, digitaalisten jalanjalkien merkityksen ja niiden lasten tulevaisuuteen kohdistuvien vaikutusten ymmärtämiseen, näyttöajan tehokkaaseen hallintaan, disinformaation ja väärän tiedon tunnistamiseen ja niihin varautumisen kehittämiseen, sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kehittämiseen, mainoskäytäntöjen ja voittoa tavoittelevan verkkomaailman liiketoimintamallin ymmärtämiseen sekä algoritmien mekanismeihin ja sosiaalisen median alustoilla tapahtuvan sisällön luomisen luonteeseen, kriittisen ajattelun ja vuorovaikutuksen edistämiseen verkkomaailman kanssa sekä tietoon perustuvien päätösten tekemiseen verkossa.
50. VARMISTAMAAN, että media- ja digilukutaitoa koskevilla ohjelmilla ja aloitteilla lisätään myös tietoisuutta mahdollisista riskeistä, jotka liittyvät tekoälyn tuottamaan sisältöön, virtuaalimaailmoihin⁷⁸ ja kognitiiviseen manipulointiin. Näillä ohjelmilla ja aloitteilla olisi tarjottava kouluikäisille lapsille ja nuorille tietoa tekoälyn liittyvistä erilaisista riskeistä, mukaan lukien tekoälysovellusten kanssa luotaviin suhteisiin ja niihin kohdistuvaan emotionaaliseen riippuvuuteen liittyvät kehittymässä olevat riskit, ja annettava heille tietoa ja osaamista, joita tarvitaan tekoälyä hyödyntävien medioiden, kuten syvävääreennösten, manipuloitujen kuvien, videoiden tai äänen ja puolueellisten algoritmien, vaikutuksen tunnistamiseen ja kriittiseen arviointiin, sekä korostettava, että tekoälyn väärinkäyttö voi vääristää todellisuutta, muokata käsityksiä, tukea disinformaation nopeaa leviämistä, lisätä alttiutta manipuloinnille ja vaikuttaa päätöksentekoon haitallisilla tavoilla. Näissä ohjelmissa ja aloitteissa olisi myös keskityttävä tekoälyteknologioiden eettiseen ja vastuulliseen käyttöön ja annettava lapsille ja nuorille opastusta tekoälyn asianmukaisesta käytöstä opinnoissa.

⁷⁸ Komission tiedonanto Euroopan parlamentille, neuvostolle, Euroopan talous- ja sosiaalikomitealle ja alueiden komitealle, Web 4.0:aa ja virtuaalimaailmoja koskeva EU:n aloite: kärjessä kohti seuraavaa teknologista siirtymää, COM(2023) 442, 11.7.2023, Strasbourg, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=celex:52023DC0442>.

51. VARMISTAMAAN, että aikuisille (esim. vanhemmille, hoitajille, kouluttajille ja asian puolestapuhujille) suunnitellut media- ja digilukutaitoa koskevat ohjelmat ja aloitteet ovat helposti kaikkien, myös haavoittuvassa asemassa olevien henkilöiden, saatavilla ja että niihin sisältyy käytännön ohjeita digitaalisesta hygieniasta, erityyppisten sosiaalisten medioiden sopivasta käytöstä eri ikätasolla ja digitaaliteknologian nykyisten ja ajantasaisten teknisten ominaisuuksien, kuten vanhempien suorittaman valvonnan, käytön seurannan, ilmoitusten hallinnan ja aikarajoitusasetusten, käytöstä sekä vinkkejä riskeiltä suojautumiseen ja tietoa siitä, miten tunnistaa ahdistuneisuus, mielenterveysongelmat ja lasten ja nuorten digitaalisen riippuvuuden oireet, sekä neuvoja siitä, miten vanhempi/hoitaja voi toimia näitä koskevissa tilanteissa. Näiden ohjeiden avulla olisi myös tarjottava aikuisille tietoa lasten ja nuorten verkossa kohtaamista riskeistä, esimerkiksi verkkovälitteisen lapsiin kohdistuvan seksuaaliväkivallan riskistä (tunnistaminen ja välttäminen) sekä aikuisten omaan toimintaan liittyvistä riskeistä, kuten lapsia ja arjen ympäristöjä koskevan sisällön liiallisesta julkaisemisesta (sharenting-ilmiö), sekä tietoa siitä, miten haitallisesta sisällöstä ilmoitetaan (esim. vihjelinjat, poliisi).
52. VARMISTAMAAN, että kaikenlaisia media- ja digilukutaitoa koskevia ohjelmia ja aloitteita päivitetään säännöllisesti, jotta ne pysyvät merkityksellisinä ja toimivina, kun otetaan huomioon yhteiskuntiemme digitalisaation nopeus, mukaan lukien uusien digitaalisten välineiden ja verkkosovellusten jatkuva käyttöönotto ja kehittyminen.
53. MAHDOLLISTAMAAN kaikkien lasten ja nuorten, mutta erityisesti niiden haavoittuvassa asemassa olevien lasten ja nuorten, joita on vahingoitettu verkossa tai joilla on digitaalisen median pakonomaisesta tai riippuvuuden kaltaisesta käytöstä johtuvia oireita, pääsy näyttöön perustuvien asiantuntijapalveluiden ja hoitojen piiriin, mukaan lukien psykologinen ja psykososiaalinen neuvonta, oikeudellinen apu, vertaispalvelut, esimerkiksi kokemusasiantuntijat, ja digitaaliseen turvallisuuteen liittyvät tukipalvelut.

54. HARKITSEMAAN sellaisten monitieteellisten neuvoa-antavien elinten hyödyntämistä, joihin kuuluu lasten oikeuksien puolustajia ja neurobiologian, psykologian, psykiatrian, addiktio tutkimuksen, tekoälyn etiikan, mielenterveyden edistämisen, lasten kehityksen ja digitaalitekniikan alojen asiantuntijoita, jotta voidaan tarjota tietoon perustuvaa ohjausta, tukea päätöksentekoprosesseja ja varmistaa, että digitaalista ympäristöä koskevissa päätöksissä asetetaan etusijalle lasten ja nuorten edut, henkinen hyvinvointi ja turvallisuus.
55. TUKEMAAN osallistavien prosessien käyttöönottoa, jotta lapset ja nuoret voivat ilmaista näkemyksensä digitaalisista tottumuksistaan.
56. KESKITTYMÄÄN yhteistyön vahvistamiseen perheiden, koulujen, valtiollisten ja valtiosta riippumattomien järjestöjen ja muiden sellaisten keskeisten sidosryhmien välillä, jotka osallistuvat lasten ja nuorten mielenterveyden suojeluun digitaalisessa maailmassa ja jotka edistävät digitaalisten medioiden tasapainoista käyttöä.

PYYTÄÄ EUROOPAN KOMISSIOTA JA JÄSENVALTIOITA

57. KARTOITTAMAAN nykyisiä lainsäädännöllisiä ja muita toimenpiteitä sekä EU:n että kansallisella tasolla, jotta voidaan kehittää yhdenmukaiset ja korkeatasoiset eurooppalaiset normit vanhemmille, hoitajille ja kouluttajille digitaalisesta hygieniasta tarjottavalle neuvonnalle ja sosiaalisen median ikätasolle sopivalle käytölle, jotta voidaan puuttua haitallisiin vaikutuksiin, joita digitaalitekniikoiden väärinkäytöllä tai liiallisella käytöllä on lasten ja nuorten mielenterveydelle.

58. TUKEMAAN sellaisten rakenneuudistusten suunnittelua ja täytäntöönpanoa, joilla turvataan lasten ja nuorten hyvinvointia ja mielenterveyttä digitaalisessa maailmassa, ja EDISTÄMÄÄN parhaiden käytäntöjen ja kokemusten keräämistä ja vaihtoa jäsenvaltioiden välillä⁷⁹ sellaisista tehokkaista toimenpiteistä, jotka perustuvat teknisen tuen välineen (TSI)⁸⁰ mahdollistamiin toimiin ja joilla ehkäistään ja lievennetään digitaalisten teknologioiden väärinkäytön tai liiallisen käytön haitallisia vaikutuksia lasten ja nuorten mielenterveyteen.
59. EDISTÄMÄÄN terveellisiä elämäntapoja Euroopan unionin jäsenvaltioissa korostaen tasapainoista lähestymistapaa, joka sisältää lapsille ja nuorille suunnatut sekä verkossa että sen ulkopuolella toteutettavat oppimista ja ajanvietettä koskevat menetelmät, kuten osallistuminen liikunta- ja kulttuuritoimintaan, kirjojen lukeminen ja laatuajan viettäminen perheen ja ystävien kanssa.
60. KANNUSTAMAAN verkossa toimivia välityspalvelujen tarjoajia noudattamaan esimerkiksi digipalvelusäädöksen mukaisia velvollisuuksiaan turvallisen verkkoympäristön luomiseksi alaikäisille. Tähän sisältyy yritysten suurempi vastuu sisällön moderoinnista ja sisällön esittämisestä digitaalisessa maailmassa, johon lapsilla ja nuorilla on pääsy, kuten sovellukset, sosiaalinen media, suoratoistoalustat, verkkopelisivustot ja -pornografia, ottamalla käyttöön sisäänrakennettu lastensuojelu ja varmistamalla kaikkien perusoikeuksien kunnioittaminen.

⁷⁹ Parhaita käytäntöjä voi vaihtaa kansanterveyttä koskevassa EU:n parhaiden käytäntöjen portaalissa. Katso myös: <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/submission/search>.

⁸⁰ Teknisen tuen väline on EU:n ohjelma, josta tarjotaan räätälöityä teknistä asiantuntemusta EU:n jäsenvaltioille uudistusten suunnittelemiseksi ja täytäntöönpanemiseksi. Lasten ja nuorten mielenterveyden alalta katso myös: ”Healthier Youth - Addressing the risks of online gambling and gaming”, 2024, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/health-and-long-term-care/healthier-youth-addressing-risks-online-gambling-and-gaming_en#:~:text=This%202-year%20project%20aims%20to%20reduce%20the%20risks,contributing%20to%20their%20wellbeing%20and%20improved%20mental%20health ja ”Supporting mental health and care for the wellbeing of vulnerable children and young people, Child & Youth wellbeing and mental health first”, 2023, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/labour-market-and-social-protection/supporting-mental-health-and-care-wellbeing-vulnerable-children-and-young-people_en.

61. VAATIMAAN tekoälyjärjestelmien tarjoajia ja käyttönottajia varmistamaan perusoikeuksien suojelun ja turvallisuuden korkean tason noudattamalla tekoälysäädöstä ja ottaen erityisesti huomioon tekoälyjärjestelmien vaikutuksen lapsiin. Lisäksi tekoälyjärjestelmien tarjoajia ja käyttönottajia kehoitetaan toteuttamaan toimenpiteitä ja suojatoimia, joilla puututaan riskeihin, jotka johtuvat lasten saatavilla olevista tai heihin vaikuttavista tekoälysovelluksista, muun muassa turvallisen ja eettisen suunnittelun ja käytön avulla ja välttämällä heidän haavoittuvuuksiensa hyödyntämistä haitallisilla tavoilla.
62. TOIMEENPANEMAAN audiovisuaalisia mediapalveluja koskevassa direktiivissä, digipalvelusäädöksessä, tekoälysäädöksessä ja muissa lainsäädäntökehyksissä vahvistetut säännöt, joilla edistetään muun muassa lasten suojelemista manipuloivilta ja riippuvuutta aiheuttavilta suunnittelukäytännöiltä, verkkokiusaamiselta, lapseen kohdistuvalta seksuaaliväkivallalta, verkossa tapahtuvalta värväykseltä hyväksikäytön jatkamista ja yksityisyyden loukkauksia varten, epäasianmukaiselta ja harhaanjohtavalta sisällöltä, disinformaatiolta, tungettelevalta tietojenkalastelulta, epäterveellisten elintarvikkeiden, juomien, kauneusihanteiden ja epärealististen kehonkuvien, alkoholin, tupakan ja vastaavien tuotteiden¹⁴ aggressiiviselta verkkomarkkinoinnilta, ja JATKAMAAN audiovisuaalisia mediapalveluja koskevan direktiivin ja digipalvelusäädöksen täytäntöönpanoa niiden sisältämien asiaa koskevien määräysten mukaisesti siten, että otetaan täysimääräisesti huomioon sosiaalisen median liiallisen käytön ja tapauksen mukaan muiden digitaaliteknologioiden, kuten algoritmivetoisten videoalustojen, immersiiivisten virtuaaliympäristöjen, verkkopelialustojen ja sisältösuositusjärjestelmien, aiheuttamat mahdolliset mielenterveyshaitat.

63. KEHOTTAMAAN digitaalisen elinkeinoelämän sidosryhmiä asettamaan lasten oletusasetukset korkeimpien turvallisuus- ja yksityisyysstandardien mukaisiksi ja välttämään riippuvuutta edistäviä muotoiluja ja ominaisuuksia, kuten loputonta vieritystä tai läpinäkymättömien algoritmien käyttöä, sekä takaamaan ikätasolle sopivan sisällön ja turvallisen digitaalisen tilan, noudattamaan ja valvomaan iän todentamismenetelmiä asianmukaisissa, oikeasuhteisissa ja soveltuvissa yhteyksissä käyttäjien yksityisyyttä kunnioittaen ja ottamaan huomioon, että nykytilanteessa on olemassa merkittävä riski siitä, että useimpien käyttäjien ikä yliarvioidaan. Olennaisesti ja erityisesti silloin, kun ei ole mahdollista tehdä eroa lapsi- ja aikuiskäyttäjien välillä, elinkeinoelämän sidosryhmiä olisi kannustettava soveltamaan näitä oletusasetuksia kaikkiin käyttäjiin, jotta vältetään lapsille aiheutuvat haitat.
64. PYYTÄMÄÄN sääntelyn ja eettisen valvonnan puitteissa digitaalisen elinkeinoelämän sidosryhmiä tekemään avoimia ja riippumattomia arviointeja digitaaliteknologioiden, erityisesti käyttäjien sitoutumista lisäävien suunnitteluominaisuuksien, vaikutuksesta lasten ja nuorten, myös haavoittuvassa asemassa olevien lasten ja nuorten, henkiseen ja fyysiseen terveyteen ja jakamaan tämän terveysvaikutuksen kannalta merkityksellisiä tietoja riippumattomien tutkijoiden ja suuren yleisön kanssa oikea-aikaisesti ja yksityisyyttä suojaten.

65. TUKEMAAN ja EDISTÄMÄÄN tutkimusta, jotta voidaan paremmin dokumentoida ja luonnehtia mielenterveyden ja digitaalitekniikan välisiä yhteyksiä ja tällaisen teknologian mahdollisia haitallisia vaikutuksia.
66. HELPOTTAMAAN riittävää rahoitustukea, jolla tuetaan kestäväällä tavalla sekä tutkimusta että näyttöön perustuvia toimia tällä alalla.
67. EDISTÄMÄÄN rahoitusohjelmien, kuten teknisen tuen välineen, Euroopan sosiaalirahasto plussan, EU4Health-ohjelman, Digitaalinen Eurooppa -ohjelman ja Horisontti Eurooppa -puiteohjelman, tehokasta ja vaikuttavaa käyttöä. Erasmus+ -ohjelmalla voidaan myös tukea kaikkien oppijoiden digitaalista koulutusta ja digitaalisten taitojen kehittämistä, mukaan lukien media- ja digilukutaitoa, heidän digitaalisen osallisuutensa ja voimaantumisen edistämiseksi.

68. TOTEUTTAMAAN digitaalista koulutusta koskevien suuntaviivojen (eli opettajille ja kouluttajille tarkoitettujen suuntaviivojen, joilla edistetään media- ja digilukutaitoa ja torjutaan disinformaatiota koulutuksen avulla, ja kouluttajille tarkoitettujen eettisten suuntaviivojen, jotka koskevat tekoälyn ja datan käyttöä opetuksessa ja oppimisessa) sekä hyvinvointia ja mielenterveyttä koskevien suuntaviivojen (eli päättäjille ja kouluttajille tarkoitettujen suuntaviivojen, joilla edistetään hyvinvointia ja mielenterveyttä kouluissa) säännöllisiä tarkistuksia ja EDISTÄMÄÄN edellä mainittujen suuntaviivojen käyttöä sekä niiden hyödyntämistä kansallisella tasolla tietoisuuden lisäämiseksi digitaaliseen koulutukseen ja hyvinvointiin liittyvistä eri näkökohdista, kuten digitaalisesta kriisinsietokyvystä ja digitaalisesta kansalaisuudesta⁸¹.

PYYTÄÄ EUROOPAN KOMISSIOTA

69. JATKAMAAN kokonaisvaltaisesta lähestymistavasta mielenterveyteen annetussa komission tiedonannossa hahmotellun kokonaisvaltaisen lähestymistavan täytäntöönpanoa ja edistämistä, mukaan lukien toimet ja lippulaivahankkeet, joissa keskitytään mielenterveysongelmien ehkäisemiseen, sekä toimet ja lippulaivahankkeet, joilla pyritään luomaan turvallisempi ja terveellisempi digitaalinen tila lapsille ja nuorille².

⁸¹ Tässä kohdassa viitataan vuonna 2022 julkaistuihin suuntaviivoihin – Digitaalisen koulutuksen toimintasuunnitelma 2021–2027, toimet 6 ja 7. Näitä suuntaviivoja tarkistetaan parhaillaan. Katso myös: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0624>.

70. VARMISTAMAAN, että lasten ja nuorten mielenterveys ja hyvinvointi asetetaan edelleen etusijalle digipalvelusäädöksen ja muun asiaankuuluvan lainsäädännön täytäntöönpanossa, ja KEHITTÄMÄÄN oikea-aikaisesti digipalvelusäädöksen 28 artiklassa säädettyjä suuntaviivoja ja korostamaan, että verkkoalustapalvelujen tarjoajien on pidättäydyttävä lapsille suunnatuista tarkoituksellisesti riippuvuutta aiheuttavista suunnittelukäytännöistä, edistettävä iänmukaisia suunnittelukäytäntöjä ja otettava käyttöön tarkkoja, luotettavia, vankkoja ja yksityisyyden suojaavia iän todentamismenetelmiä asianmukaisissa, oikeasuhteisissa ja soveltuvissa yhteyksissä.
71. OTTAMAAN HUOMIOON lasten ja nuorten mielenterveys ja hyvinvointi audiovisuaalisia mediapalveluja koskevan direktiivin tulevassa arvioinnissa ja mahdollisessa uudelleentarkastelussa.
72. JATKAMAAN Parempi internet lapsille -strategian (BIK+) täytäntöönpanoa ja edistämään tasapainoa lasten ja nuorten suojelun ja voimaannuttamisen välillä verkossa.
73. JATKAMAAN digitaalisen koulutuksen toimintasuunnitelman (2021–2027) täytäntöönpanoa sen varmistamiseksi, että nuoret voivat tehdä tietoon perustuvia ja turvallisia valintoja verkossa ja että heillä on digitaaliset taidot ja osaaminen digitaaliteknologian vastuullista, kriittistä ja osaavaa käyttöä varten.

74. JATKAMAAN neuvoston suosituksen ”Tie koulumenestykseen”⁸² täytäntöönpanon tukemista jakamalla tehokkaita käytäntöjä, ohjeita ja käytännön välineitä, joilla kouluja ja kasvattajia autetaan edistämään hyvinvointia ja mielenterveyttä kokonaisvaltaisen ja koko koulun kattavan hyvinvointia ja mielenterveyttä koskevan lähestymistavan⁸³ mukaisesti. Tämä sisältää ennaltaehkäisy- ja valistustoimia, joissa hyödynnetään täysimääräisesti EU:n yhteistyövälineitä, verkkoalustoja ja koulutusyhteisöjä, kuten Euroopan kouluopetusalustaa, mukaan lukien eTwinning⁸⁴.
75. KUULEMAAN jäsenvaltioita EU:n laajuisesta tutkimuksesta, joka koskee sosiaalisen median ja liiallisen ruutuajan vaikutusta mielenterveyteen ja hyvinvointiin, jotta digitaalitekniikan myönteistä, luovaa ja tasapainoista käyttöä voidaan edistää⁸⁵.

⁸² Neuvoston suositus, annettu 28 päivänä marraskuuta 2022, aiheesta ”Tie koulumenestykseen” ja koulunkäynnin keskeyttämisen vähentämiseen tähtäävistä politiikoista 28. kesäkuuta 2011 annetun neuvoston suosituksen korvaaminen (ETA:n kannalta merkityksellinen teksti) 2022/C 469/01, ST/14981/2022/INIT, EUVL C 469, 9.12.2022, s. 1, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX%3A32022H1209%2801%29>.

⁸³ Euroopan komissio, Eurooppalainen koulutusalue – Kouluopetus, 'Kouluhyvinvointi', 7. lokakuuta 2024, sivustolla käyty 20. toukokuuta 2025, <https://education.ec.europa.eu/education-levels/school-education/wellbeing-at-school>.

⁸⁴ Euroopan kouluopetusalusta on koulujen koulutusyhteisön, kuten koulujen henkilöstön, tutkijoiden ja poliittisten päättäjien, kohtaamispaikka, jossa he voivat jakaa uutisia, haastatteluja, julkaisuja, käytännön esimerkkejä, kursseja ja yhteistyökumppaneita Erasmus+ -hankkeisiinsa liittyen. Sen eTwinning-alue on omistettu eTwinningiin osallistuville ja heidän toiminnalleen. Katso myös: <https://school-education.ec.europa.eu/en>.

⁸⁵ Yhä useammat tieteelliset todisteet osoittavat, että tarvitaan toimenpiteitä, joilla valvotaan lasten ja nuorten näyttöjen käyttöä. Katso myös: Qi, J., Yan, Y. & Yin, H., ”Screen time among school-aged children of age 6–14: a systematic review”, Global Health Research and Policy, Volume 8, 12 (2023), <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>, Muppalla S.K., Vuppapapati S., Reddy Pulliahgaru A., Sreenivasulu H., ”Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management”, Cureus, 18. kesäkuuta 2023, Volume 15(6), <https://www.cureus.com/articles/162175-effects-of-excessive-screen-time-on-child-development-an-updated-review-and-strategies-for-management#!/>.

76. KERÄÄMÄÄN tietoja ja tietämystä EU:n laajuisen tutkimuksen avulla sosiaalisen median ja liiallisen ruutuajan vaikutuksista mielenterveyteen ja hyvinvointiin ja POHTIMAAN saatujen tulosten perusteella toimia, kuten sellaisen toimintasuunnitelman tai muun asianmukaisen asiakirjan laatimista, jossa yksilöidään haasteet ja riskit ja käsitellään niitä, sekä hahmotellaan ennaltaehkäisy-, koulutus- ja tukistrategioita, jotta voidaan tukea myönteistä, luovaa ja tasapainoista digitaalitekniikan käyttöä ja ehkäistä ja lieventää digitaalitekniikan haitallisia vaikutuksia lasten ja nuorten mielenterveyteen⁸⁶.
77. OTTAMAAN HUOMIOON tulevan verkkokiusaamisen vastaisen toimintasuunnitelman valmistelun yhteydessä mielenterveyteen liittyvät näkökohdat, mukaan lukien ennaltaehkäisevät toimet, syrjimättömyys, tehokkaat suojaustoimet, raportointi ja kattava tuki.
78. LAATIMAAN poliittisille päättäjille, kouluttajille, hoitajille ja vanhemmille sosiaalisen median ja liiallisen ruutuajan vaikutuksista mielenterveyteen ja hyvinvointiin tehdyn EU:n laajuisen tutkimuksen tulosten pohjalta⁸⁷ näyttöön perustuvia ohjeita, jotka käsittelevät digitaalisen hygienian merkitystä, tehokkaita ja vastuullisia ruutuajan hallintastrategioita (mukaan lukien ruutuaikaa ja katseltavan sisällön tyyppiä koskevat säännöt, ruutuvapaat ajanjaksot, vaihtoehtoinen toiminta, jolla vähennetään riippuvuutta digitaalitekniikasta)⁴⁰, sekä ikäkohtaisia suosituksia ruutujen ja sosiaalisen median käytöstä.

⁸⁶ Tämä toimintasuunnitelma täydentää tulevaa verkkokiusaamisen vastaista toimintasuunnitelmaa. Katso myös:

U. von der Leyen – Euroopan komission puheenjohtajaehdokka, Euroopan valinta – Poliittiset suuntaviivat seuraavalle Euroopan komissiolle 2024–2029, Strasbourg, 18.7.2024, https://commission.europa.eu/document/download/e6cd4328-673c-4e7a-8683-f63ffb2cf648_en?filename=Political%20Guidelines%202024-2029_EN.pdf.

⁸⁷ Euroopan komission puheenjohtajan Ursula von der Leyenin toimeksiantokirje sukupolvien välisestä oikeudenmukaisuudesta sekä nuoriso-, kulttuuri- ja urheiluasioista vastaavalle komission jäsen ehdokkaalle Glenn Micaleffille, Bryssel, 17.9.2024

https://commission.europa.eu/document/download/c8b8682b-ca47-461b-bc95-c98195919eb0_en?filename=Mission%20letter%20-%20MICALLEF.pdf.

Euroopan komission puheenjohtajan Ursula von der Leyenin toimeksiantokirje terveysasioista ja eläinten hyvinvoinnista vastaavalle komission jäsen ehdokkaalle Olivér Várhelyille, Bryssel, 17.9.2024 https://commission.europa.eu/document/download/b1817a1b-e62e-4949-bbb8-ebf29b54c8bd_en?filename=Mission%20letter%20-%20VARHELYI.pdf.

79. VARMISTAMAAN, että EU:n ja kansallinen lainsäädäntö toimivat tehokkaasti yhdessä, jotta voidaan ehkäistä epäoikeudenmukaisia ja haitallisia liiketoimintakäytäntöjä verkkoympäristössä ja panna voimassa oleva sääntely tehokkaasti täytäntöön.
80. VARMISTAMAAN lasten ja nuorten aktiivinen ja merkityksellinen osallistuminen kaikkialla Euroopassa sellaisten EU:n politiikkojen, toimien ja ratkaisujen kehittämiseen, joilla pyritään edistämään heidän voimaantumistaan verkossa ja vähentämään digitaaliteknologian kielteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten mielenterveyteen⁸⁸.
81. LISÄÄMÄÄN TIETOISUUTTA Euroopan unionissa mahdollisista kielteisistä seurauksista, joita voi aiheutua siitä, että lapsille ja nuorille annetaan mahdollisuus käyttää digitaaliteknologiaa varhaisessa vaiheessa ilman asianmukaista valvontaa, ohjausta tai rajoituksia.
82. KANNUSTAMAAN digitaaliselle aikakaudelle räätälöityjen mielenterveyspalvelujen tutkimusta ja kehittämistä resursseilla, auttavilla puhelimilla ja verkkoneuvonnalla⁸⁹.
83. SEURAAMAAN ja VALVOMAAN, että digitaalisen elinkeinoelämän sidosryhmät noudattavat voimassa olevia säännöksiä, jotka koskevat lasten ja nuorten suojelua kybertoimintaympäristössä, niiden edistymistä tällä alalla ja niiden ennakoivaa asennetta ja ARVIOIMAAN jatkuvasti, onko meillä oikeat välineet haasteisiin vastaamiseksi.

⁸⁸ Euroopan unionin neuvoston ja neuvostossa kokoontuneiden jäsenvaltioiden hallitusten edustajien päätöslauselma nuorisotalan eurooppalaisen yhteistyön puitteista: Euroopan unionin nuorisot strategia 2019–2027, EUVL C 456, 18.12.2018, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=oj:JOC_2018_456_R_0001.

⁸⁹ Chen, T., Ou, J., Li, G., Luo, H., ”Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: a systematic review and meta-analysis”, Frontiers In Psychology, 12. maaliskuuta 2024, Vol. 15, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>.

84. YKSILÖIMÄÄN lasten ja nuorten tarpeiden ja haavoittuvuuksien osalta esimerkkejä digitaalitekniologian, erityisesti sosiaalisen median alustojen, hyvästä ja turvallisesta suunnittelusta ja TUKEMAAN aloitteita, joilla edistetään terveellistä sisältöä digitaalitekniologian kielteisten vaikutusten torjumiseksi.
85. OTTAMAAN HUOMIOON Euroopan väestön monimuotoisuuden suunnitellessaan toimintapoliittisia aloitteita, joilla edistettäisiin sellaisten lasten ja nuorten asianmukaista suojelua, joiden mielenterveys on mahdollisesti vaarassa.
86. EDISTÄMÄÄN tutkimusta ja innovointia, jotta saadaan lisää tieteellistä näyttöä digitaalitekniologian käytön vaikutuksista lasten ja nuorten mielenterveyteen ja hyvinvointiin yhä digitaalisemmassa yhteiskunnassa, SEURAAMAAN ja ARVIOIMAAN sellaisten strategioiden ja aloitteiden vaikutusta, joilla pyritään edistämään digitaalitekniologian tervettä ja tasapainoista käyttöä ja TUTKIMAAN mahdollisuuksia johdonmukaiseen rahoitukseen, jolla tuetaan sekä tutkimusta että näyttöön perustuvia toimia tällä alalla.
-