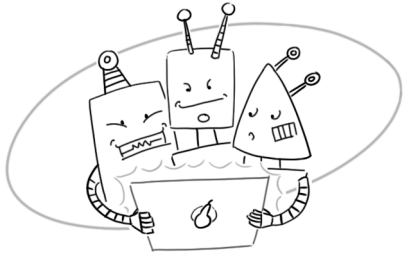


## Maailma täynnä mediaa



Mediavälineet voivat edistää koko perheen hyvinvointia esimerkiksi helpottamalla yhteydenpitoa tai tarjoamalla mukavaa yhdessä tekemistä elokuvan tai virtuaalipelien ääressä.

Pelaaminen on leikki, jota voi harrastaa yksin tai jakaa toisten kanssa. Pelien parissa koetaan onnistumisen tunteita, kehitetään taitoja, liikutaan fantasiamaailmassa ja koetaan arjen ulkopuolisia asioita.

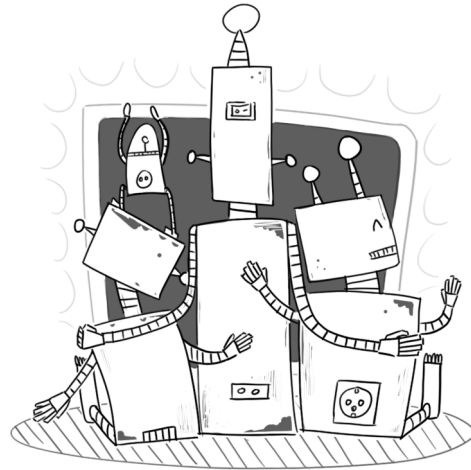
Moni asia tapahtuu nykyään virtuaalisesti.

Mediavälineet ovat tärkeä osa nyky-yhteiskuntaa. Niitä käytetään myös oppimiseen; välineiden sujuva ja tasapainoinen käyttö kuuluu tärkeisiin arjen perustaitoihin. Lapsen rajoittamaton mediavälineiden ja hänelle sopimattoman mediasisällön käyttö voi kuitenkin heikentää elämänlaatua ja aiheuttaa haasteita koulussa ja kotona.

**Mediaväline** = älypuhelin ja tablettitietokone, tietokone ja pelikone sekä TV

**Mediasisältö** = mediavälineiltä katsotut valokuvat, elokuvat ja videot, sosiaalisen median ja keskustelupalstojen materiaalit, radio, blogitekstit, e-kirjat sekä virtuaaliset pelit

**Ruutu aika** = aikaa, jonka lapsi käyttää eri laitteiden ääressä joko itsenäisesti tai yhdessä kavereiden ja perheen kanssa. Ruutu-aikaa voi kertyä useasta lähteestä yhteensä useampia tunteja päivässä.



### Tekijät

Teksti:

Nooralotta Ikonen, Marjo Rosberg-Hämäläinen

Taitto ja kuvitus:

Nooralotta Ikonen

Diakonia-ammattikorkeakoulu

2020

### Yhteistyössä

Keski-Uudenmaan sosiaali- ja terveyspalvelut

### Lisätietoa

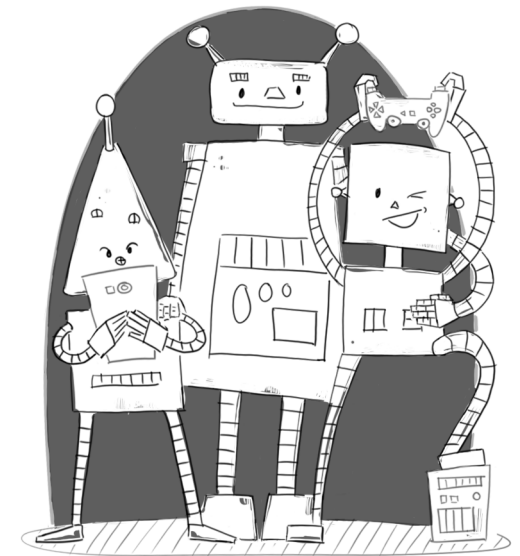
<http://bit.ly/LMKesite>

Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (2019).

Lapset nuoret ja älylaitteet.



# leikiten media- välineet käyttöön!



## Ruutu aika tuo tasapainoa

Ekaluokkalainen peilaa itseään vanhempiinsa ja muihin läheisiin aikuisiin. Lapsi väsyä ja kyllästyy helposti. Hän tarvitsee paljon tukea ja ohjausta. Lapsella itsesääätelytoiminnon keskeneräisyys näkyy tunteiden räiskymisenä, itsehillinnän ja keskittymisen vaikeutena.

Erilaiset pelit ja sovellukset ovat koukuttavia. Ilman aikuisen tukea ja selviä rajoja lapsen on vaikea hillitä niiden omaehtoista käyttöä.

Aikuisen läsnäolo elektronista mediaa käytettäessä auttaa lasta jäsentämään niistä välittyneitä kokemuksia: innostusta, suruja ja pettymyksiä. Yhdessä mediaa käytettäessä aikuinen voi tutustua mm. lapsen suosikki-peleihin tai -sovelluksiin ja tarkastella, miten tämä käyttäytyy mediasisältöjen äärellä. Jaetut kokemukset ovat lapselle tärkeitä ja antavat tälle eväitä käyttää mediasisältöjä viisaasti.



Ruutuajasta ja mediasisällöstä on hyvä keskustella lapsen kanssa. Ekaluokkalainen osaa noudattaa yhteisesti sovittuja sääntöjä.

Lapsi tarvitsee aikuista kuitenkin välillä muistuttamaan häntä niistä.

Ole aidosti kiinnostunut lapsen kuluttamasta mediasisällöstä. Miettikää yhdessä, mikä on sopiva määrä käyttää mediavälineitä ja millainen mediasisältö on lapselle sopivaa.

**Pohdinnan tuki voi käyttää Neuvokkaan Perheen Ruutuajaksopimusta:**  
<https://neuvokasperhe.fi/lapset-ja-ruutuajika/>

Pääset sivuille myös skannaamalla mobiililaitteellasi alla olevan qr-koodin:



## Selkeillä säännöillä turvaa ja elämäntilannetta

Ruutuajasta on helpompi pitää kiinni, kun se perustuu lapsen kanssa yhdessä sovittuihin, muistiin kirjattuihin sääntöihin. Toistuvat rutiinit, kuten selkeä ruutuajika, rakentavat lapselle perusturvallisuutta ja ohjaavat elämäntilannetta.



## Liikkuminen on yhteinen juttu!

Lapset liikkuvat normaalistikin runsaasti, jos heille annetaan siihen tilaisuus. Pitäkää taukoja älypuhelimista ja -tableteista vaikka tanssimalla suosikkimusiikin tahtiin tai venyttelemällä yhdessä.

Liikuntatottumukset luodaan jo lapsena. Kunnon liikuntarutiinit kantavat aikuisuuteen ja ylläpitävät luiden ja lihasten kuntoa sekä tukevat itsetuntoa.

Riittävä määrä liikuntaa saavutetaan liikkumalla tunti päivittäin. Liikunnan voi koostaa leikkimällä vauhdikkaasti muutaman minuutin ajan usean kerran päivässä.

## Mediavälineitä voi käyttää myös edistämään liikuntaa!

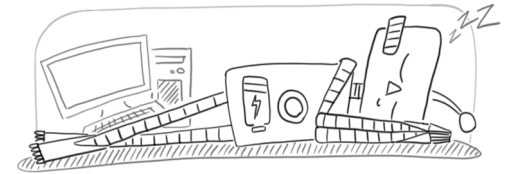
Liikkukaa yhdessä esim. Neuvokas Perhe – olohuonesirkus-videoiden opastamana:  
<https://neuvokasperhe.fi/liikkuminen/olohuonesirkus/>

Pääset sivuille myös skannaamalla mobiililaitteellasi alla olevan qr-koodin:



## Kehon komento keskus kiittää leikistä, levosta ja liikkeestä!

Vanhemman läsnäolo ilman puhelimen aiheuttamia keskeytyksiä on lapselle tärkeää. Aivojen kehityksen kannalta yhteiset keskusteluhetket edistävät kielen kehitystä ja auttavat lasta käsittelemään erilaisia tunteita. Lapsi oppii säätelemään vuorovaikutuksessa myös omaa käyttäytymistään. Nämä taidot antavat lapselle hyvät eväät rakentaa elämänsä varrella omia tärkeitä ihmissuhteitaan.



## Riittävä uni tukee:

Jaksamista  
Keskittymistä  
Muistia ja oppimista

Mediavälineiden käyttöön liittyvät rutiinit ovat tärkeitä ja tuovat lapselle turvaa. Niiden käyttö on hyvä ajoittaa päiväaikaan, sillä ne aktivoivat aivoja vaikeuttaen unensaamista.

Keholla on oma vuorokausirytmensä, jota säätelee sen lämpötila ja hormonit. Rutiinit tukevat kehon omaa vuorokausirytmää. Esimerkiksi hampaiden pesu illalla suurin piirtein samaan aikaan tukee rauhoittumista ja helpottaa nukahtamista.

Levänneenä tulee paremmin toimeen toisten kanssa ja haastavien tunteiden, kuten kiukun ja ahdistuksen, käsittely on helpompaa.

## Viekö mediavälineiden käyttö yöunia?

Unen riittävyttä voi päätellä sujuvien aamuheräämisten perusteella, vireystilan säilymisellä ja nukahtamisen helpoudella.