

MEDIANKÄYTÖN VAIKUTUKSET JA LAPSEN SUOJELEMINEN MEDIAN HAITOILTA

Opas varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmille ja päiväkodin
työntekijöille

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomi (AMK)
Sosiaalipedagogisen varhais- ja
nuorisokasvatuksen ja perhetyön polku
Syksy 2019
Jenni Kaapu
Petra Kuokkanen

Tiivistelmä

Tekijä(t) Kaapu, Jenni Kuokkanen, Petra	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 44 sivua + 13 liitesivua	Valmistumisaika Syksy 2019
Työn nimi Median käytön vaikutukset ja lapsen suojeleminen median haitoilta Opas varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmille ja päiväkodin työntekijöille		
Tutkinto Sosionomi, Sosiaalipedagogisen varhais- ja nuorisokasvatuksen ja perhetyön polku		
Tiivistelmä <p>Toiminnallisen opinnäytetyön aiheena oli mediakasvatus, mediankäytön vaikutukset, sekä median haitoilta suojeleminen. Aihe tuli toimeksiantajalta Metsäkankaan päiväkodilta, jolla oli selkeä tarve sille räätälöityyn mediakasvatusoppaaseen.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä Metsäkankaan päiväkodin käyttöön mediakasvatusopas sekä osallistaa neljää varhaiskasvatuksen opettajaa oppaan sisällön tuottamiseen. Oppaan sisältö koostettiin varhaiskasvatuksen opettajien haastatteluista nousseista asioista, joita he ovat päiväkodin arjessa kohdanneet ja joihin he kaipasivat ajankohtaista tietoa kasvatuskumppanuuden tueksi.</p> <p>Tarkoituksena oli tuottaa varhaiskasvatuksen työntekijöiden sekä vanhempien tarpeisiin vastaava opas, jota varhaiskasvatuksen opettajat voivat käyttää tukena väk keskusteluissa. Lisäksi varhaiskasvattajat saavat opinnäytetyömme tietoperustasta syvempää tietoa tueksi vanhempien kanssa käytäviin keskusteluihin. Opasta on tarkoitus jakaa vanhemmille mediakasvatustietoisuuden vahvistamiseksi.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena valmistui mediakasvatus –opas, joka sisältää lyhyen tietopaketin lisäksi erilaisia ohjeistuksia ja kysymyksiä lapsen sekä vanhemman omasta median käytöstä. Opas sisältää lisäksi vinkkejä yhteisiin mediahetkiin ja siihen, miten ohjata lasta turvalliseen mediankäyttöön. Opas jää sähköisessä sekä painetussa muodossa päiväkodin käyttöön ja päiväkodilta jaettavaksi vanhemmille.</p> <p>Oppaan tekemiseen osallistettiin lastentarhanopettajia kysymällä palautetta ennen oppaan viimeistelyä, millä varmistimme vielä, että opas on juuri heidän tarpeidensa mukainen. Saamamme palautteen pohjalta opas koettiin kokonaisuudessaan monipuoliseksi ja informatiiviseksi oppaaksi, jota voidaan hyödyntää yhteistyössä vanhempien kanssa.</p>		
Asiasanat mediakasvatus, median vaikutukset, varhaiskasvatus, lapset, mediavanhemmuus, digitaalinen media		

Abstract

Author(s) Kaapu, Jenni Kuokkanen, Petra	Type of publication Bachelor's thesis Number of pages 44 p. + 13 p. of app.	Published Autumn 2019
Title of publication The effects of using media and protecting children from the harms of the media A guide for parents and workers of early childhood education.		
Name of Degree Social pedagogy for early childhood and youth education and family work		
Abstract <p>The subject of this practice-based thesis was media education, the effects of media use and protecting children from the harms of media. The topic came from the client, Metsäkangas-daycare, who had a clear need for a customized media education guide. The aim of this thesis was to make a media education guide for Metsäkangas-daycare and to involve four teachers of early childhood education in producing the content of the guide. The contents of the guide were compiled from interviews with early childhood teachers that they had encountered in day to day care of the nursery and needed timely information to support their parenting partnership.</p> <p>The aim was to produce a guide for workers and parents, which could be used by early childhood education teachers as a support in the curriculum for early childhood -conversations. In addition, early childhood educators would be able to gain deeper insights from the knowledge in this thesis to support discussions with the parents. The guide could also be distributed to parents in order to enhance media education awareness.</p> <p>The end product of this thesis is a media education guide, which contains not only a brief information pack, but also various instructions and questions regarding the use of the media by the child and their parents. The guide also contains tips for sharing media moments, as well as, ways to guide their child to a safer media usage. It will remain in electronic and printed form for use by the daycare center and for distribution to all parents. Nursery teachers were involved in producing the guide by collecting feedback from the parents, before finalizing the guide, which further ensured that the guide was tailored especially to their specific needs and requirements. Based on the feedback we received, the entire guide was considered versatile and informative and it can be used well in collaboration with all parents.</p>		
Keywords media education, media effects, early childhood education, children, media parenting, digital media		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	2
2.1	Työn aihe, tausta ja toimintaympäristö.....	2
2.2	Tarkoitus, tavoitteet ja tuotos.....	2
3	MEDIA LAPSEN ELÄMÄSSÄ	4
3.1	Mediakasvatus varhaiskasvatuksessa	4
3.2	Mediankäyttö lapsiperheessä	5
3.3	Eri-ikäisten lasten mediankäyttö.....	6
4	MEDIANKÄYTÖN VAIKUTUKSET LAPSEEN	9
4.1	Median vaikutukset	9
4.2	Oppiminen.....	10
4.3	Pelot ja aggressiivisuus	11
4.4	Tunteet ja vuorovaikutus.....	12
4.5	Fyysinen terveys	14
5	LAPSEN SUOJELEMINEN MEDIAN HAITOILTA.....	16
5.1	Mallioppiminen	16
5.2	Ikärajat.....	17
5.3	Rajoitukset ja lapsilukot	18
5.4	Säännöt.....	20
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	22
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	22
6.2	Opinnäytetyöprosessi	22
6.3	Teoriatiedon hankinta	24
6.4	Aineiston keruu	25
6.5	Haastattelun tulokset	27
7	MEDIAKASVATUSOPAS.....	31
7.1	Oppaan suunnittelu.....	31
7.2	Oppaan sisältö	32
8	OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI	34
8.1	Luotettavuus ja eettisyys	34
8.2	Oppaan arviointi.....	35
9	POHDINTA	37
	LÄHTEET.....	39

LIITTEET.....	45
---------------	----

1 JOHDANTO

Mediakasvatus on osa varhaiskasvatusta. Nykypäivänä digitaalisuus ja älylaitteet kuuluvat lähes jokaisen lapsen päivään. Lapset kasvavat ja elävät mediakulttuurissa, joka koostuu erilaisista mediasisällöistä. Digitaaliset ympäristöt ja mediakulttuuri tarjoavat lapsen kasvatukseen moninaisia aineksia. Lapset oppivat jo varhain käyttämään erilaisia älylaitteita, mutta se ei tarkoita sitä, että ymmärrys median sisällöistä karttuisi samaan tahtiin. Lapsi tarvitsee siten aikuisen tukea mediataitoihinsa haitallisen median vaikutuksien suojelemiseksi sekä mahdollistamaan lapselle median parissa monipuolisia ja myönteisiä kokemuksia. (MLL 2019a.)

Vanhemmat ja ammattikasvattajat ovat usein huolissaan siitä, miten median käyttö vaikuttaa lapseen. Tutkimustulokset vahvistavat, että älylaitteiden ja muun median käyttö vaikuttaa sekä positiivisesti että negatiivisesti lapsen psyykkiseen ja fyysiseen kehitykseen. Aikuisilla pitää olla tietoa median käytön vaikutuksista ja siitä, miten voivat suojella lasta liialliselta median käytöltä, haitalliselta materiaalilta, sekä muilta riskeiltä, mitä median käyttöön liittyy. Mediasuojelun näkökulmasta omat vanhemmat ovat tärkeimmässä roolissa pienen lapsen kohdalla. Mediakasvatus on kuitenkin myös vanhempien ja ammattikasvattajien yhteinen asia ja tärkeä osa kasvatuskumppanuutta. (Hautaviita 2012, 220; Niinistö & Ruhala 2006, 22, 25.)

Toiminnallinen opinnäytetyömme käsittelee mediakasvatusta suojelullisesta näkökulmasta, ja tavoitteena on tuottaa opas, joka antaa vanhemmille tietoa lasten digitaalisen median käytön vaikutuksista ja auttaa ohjaamaan vanhempia lasten turvalliseen sekä myönteiseen mediankäyttöön. Mediakasvatuksesta kertovia oppaita löytyy netistä, mutta tavoitteena oli tehdä juuri Metsäkankaan päiväkodin henkilökunnan toiveiden mukainen opas.

Medialla tarkoitamme opinnäytetyössämme digitaalista mediaa eli erilaisten älylaitteiden, internetin, television sekä pelien käyttöä. Varhaiskasvatuksen henkilökunnan ja vanhempien kasvatuskumppanuutta tukee se, että myös lapsen median käytöstä keskustellaan yhdessä. Vanhemmat eivät aina ole tietoisia median käytön vaikutuksista, joten on tärkeää, että varhaiskasvattajat voivat nostaa näitä asioita esiin sekä päivittäisissä keskusteluissa vanhempien kanssa, että vasu- keskusteluissa. Opas on tehty vanhempia varten, mutta oppaan monipuolisen sisällön ansiosta sitä voivat hyödyntää niin vanhemmat kuin päiväkodin työntekijät. Oppaassa olevia asioita voi käydä yhdessä läpi myös lapsen kanssa sekä poimia vinkkejä yhteiseen tekemiseen.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Työn aihe, tausta ja toimintaympäristö

Opinnäytetyömme toimeksiantaja ja toimintaympäristö on Metsäkankaan päiväkotitoiminta, joka sijaitsee Metsäkankaalla, Lahden läntisellä alueella. Kiinteistö, jossa päiväkotitoiminta toimii, on nimeltään Mettis, ja siellä toimivat myös Kärpäsen koulun 1. ja 2. luokat. Päiväkodin johtajana toimii Tuija Savela. Metsäkankaan päiväkodissa toimii kuusi ryhmää, jotka ovat Hiihdenkolo (alle 3 -vuotiaat), Kettukukkula (3 - 6-vuotiaat), Oravanpesä (3 - 5-vuotiaat), Linnunoksa (3 - 5-vuotiaat), Myyrämettä (1 - 5-vuotiaat) sekä Pöllönpuu (6 -vuotiaat). Kettukukkula on integroitu erikoisryhmä. Hoitopaikkoja on yhteensä 110. Syksyllä 2019 ryhmiin tulee muutoksia, ja ryhmiä on tulossa kolme lisää. (Lahti 2019.)

Metsäkankaan päiväkodin toiminnassa painotetaan leikkiä, liikuntaa sekä kestävästä kehityksestä. Päiväkodissa toteutetaan positiivista pedagogiikkaa, joka tarkoittaa lasten vahvuuksien kautta toimimista ja hyvän huomaamista. Vanhempien osallisuus on vahvasti mukana päiväkodin toiminnassa. Vanhempia osallistetaan vanhempainilloissa ja kuullaan heidän toiveitaan. Päiväkotitoiminta järjestää koko perheelle tarkoitettuja tapahtumia, joissa vanhemmat pääsevät tutustumaan toisiinsa yhteisen tekemisen kautta. Vanhempia kannustetaan liikuttamaan yhdessä lastensa kanssa, ja usein tapahtumat ovatkin liikunnallisia. Tapahtumien ja vanhempainiltojen lisäksi vanhempia pyritään osallistamaan päivittäin yhteisissä keskusteluissa vienti- ja hakutilanteissa. (Savela 2019.)

2.2 Tarkoitus, tavoitteet ja tuotos

Opinnäytetyömme on toiminnallinen, ja sen tuotoksena teemme yhteistyössä päiväkodin henkilökunnan kanssa mediakasvatusoppaan lasten vanhemmille arjen tueksi. Tarkoituksena on lisätä vanhempien tietoisuutta median käytön vaikutuksista lapseen. Tarkoituksena on myös lisätä tietoa erilaisista tavoista, joilla lasta voi suojella liialliselta median käytöltä ja haitalliselta materiaaalilta, sekä ohjata lasta turvalliseen median käyttöön. Työn tarkoituksena on myös helpottaa henkilökunnan puheeksiottoa lasten mediankäytöstä vanhempien kanssa.

Opinnäytetyömme tavoitteena on tehdä päiväkodin lasten vanhemmille opas, jossa kerrotaan median käytön positiivisista ja negatiivisista vaikutuksista sekä annetaan vinkkejä, miten ongelmakäyttöä voidaan ehkäistä sekä suojella lasta median käytön haitoilta. Haastattelimme päiväkodin varhaiskasvatuksen opettajia, ja haastattelun perusteella keskityimme oppaassa asioihin, jotka koetaan tärkeimmiksi. Haastattelussa haemme vastausta

siihen, millaista tietoa vanhemmat tarvitsevat kasvatuksen tueksi henkilökunnan mielestä ja millainen opas palvelisi vanhempia parhaiten.

Opinnäytetyömme vastaa työelämän tarpeeseen, sillä Metsäkankaan päiväkodilla oli toive lasten vanhemmille jaettavasta oppaasta. Henkilökunta kertoi, että heillä on ollut ajatuksena pitää vanhempainilta mediakasvatuksesta, mutta vanhempia on vaikea saada osallistumaan vanhempainiltoihin. Tämän vuoksi heillä olisi hyvä olla opas, jolla vanhempia voisi herätellä siihen, miten mediankäyttö vaikuttaa lapseen. Opasta on tarkoitus käyttää myös tukena vasu- keskusteluissa puhuttaessa median vaikutuksesta lapsiin. Lisäksi päiväkodin henkilökunta voi hyödyntää opinnäytetyötä mediakasvatuksen tukena.

3 MEDIA LAPSEN ELÄMÄSSÄ

3.1 Mediakasvatus varhaiskasvatuksessa

Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, lasten ja perheiden arjessa sekä osallistuessa yhteiskuntaan tarvitaan tieto- ja viestintäteknologian sekä monilukutaidon osaamista. Lasten tieto- ja viestintäteknologian sekä monilukutaidon osaaminen edistävät tasa-arvoa kasvatuksessa. Näiden taitojen kehittäminen kuuluu varhaiskasvatuksen tehtäviin. Erilaiset viestien tuottamisen ja tulkinnan taidot ovat monilukutaitoa. Perustana monilukutaidossa on laaja tekstikäsitelmä, jonka mukaan erilaiset tekstit voivat olla muun muassa puhutussa, kirjoitetussa, digitaalisessa tai audiovisuaalisessa muodossa. Siihen sisältyy myös erilaisia lukutaitoja, kuten medialukutaito, kuvanlukutaito, peruslukutaito ja numeerinen lukutaito. Erilaisissa ympäristöissä, myös digitaalisissa, lapsia innostetaan tuottamaan, tutkimaan ja käyttämään viestejä. Kehittääkseen lasten monilukutaitoa tarvitaan rikasta tekstiympäristöä sekä aikuisen mallia. Varhaiskasvatuksessa havainnoidaan, tutkitaan ja tutustutaan erilaisiin tieto- ja viestintäteknologisiin välineisiin, peleihin ja sovelluksiin. Henkilöstön tehtävä on ohjata turvalliseen ja monipuoliseen median käyttöön. Tieto- ja viestintäteknologian tulisi olla tarkoituksenmukaista käyttöä, jossa jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet huomioidaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 26, 33.)

Yksi tapa hahmottaa mediakasvatusta on sen tarkastelu neljästä eri näkökulmista, joita ovat teknologiakasvatuksellinen, mediavaikutuksiin painottuva, ilmaisuun keskittyvä sekä suojellullinen näkökulma. Mediakasvatuksessa tulisi huomioida laajasti kaikki näkökulmat ja ottaa erilaiset mediasisällöt luontevasti osaksi pienten lasten arkea. Mediasisältöjen valinnassa tulee huomioida eettisyys, turvallisuus, luovuus sekä pedagogiikka. Laitteet eivät ole itseisarvo vaan niiden kautta tapahtuva oppiminen. (Sintonen 2018, 87,92.)

Tieto- ja viestintäteknologia tarjoaa uusia mahdollisuuksia oppimiseen ja opettamiseen. Toiminnalla tulisi kuitenkin olla selvät pedagogiset tavoitteet ja pedagoginen tarve välineiden käytölle, ja myös lasten näkökulmasta välineiden käytön tulisi olla mielekästä. Kasvattajien velvollisuutena on varmistaa, että toimintakulttuuri omaksutaan sellaisena, jossa eri toimintaympäristöissä oppimista tukee teknologian käyttö, ja se on aktiivista yhteiskuntaan osallistumista. (Kronqvist & Kumpulainen 2011, 99-100.)

Vaikka mediakasvatus on välillä hauskaa ja helppoa, voi se myös yhtä aikaa olla haastavaa ja antoisaa. Mediakulttuurin muuttuminen edellyttää kasvattajalta kasvatustajatteluun näkökulmasta itsensä haastamista sekä sisäistä kehittämistä työyhteisöissä. Mediakasvatus nyky-yhteiskunnassa ei voi olla vain varhaiskasvattajan henkilökohtaisen

kiinnostukseen perustuvaa, vaan jokaisen kasvattajan tulisi tunnistaa ja tiedostaa lasten jokapäiväisessä elämässä median rooli. (Mertala & Salomaa 2016, 173.)

3.2 Mediankäyttö lapsiperheessä

Erilaiset mediasisällöt ovat nykyään osa lasten arkea jo varhaisessa vaiheessa, ja lähes kaikissa lapsiperheissä käytetään digitaalista mediaa. 2010-luvulla on tapahtunut suuri muutos lasten mediankäytössä, kun internetin käyttö on yleistynyt ja sen käytön aloittaminen aikaistunut. Lapset aloittavat internetin käytön kuvaohjelmien katselulla keskimäärin 1-2 -vuotiaana, ja digitaalisten pelien pelaaminen aloittaminen ajoittuu useimmiten ikävuosille 2 - 4. Vanhemmat tuntevat lasten käyttämät kuvaohjelmat varsin hyvin, mutta digitaalisia pelejä vanhemmat eivät välttämättä tunne, eikä niistä keskustella lasten kanssa yhtä paljon kuin kuvaohjelmista. (Suoninen 2014, 63,72.)

Vuoden 2013 lasten mediabarometrin mukaan pienimmät lapset aloittavat digitaalisen median käytön yleensä katselemalla lyhyitä ohjelmia ja videoita suoratoistopalveluista, kuten YouTubesta tai televisiokanavien ohjelmapalveluista. 1 - 2-vuotiaat lapset pelaavat varsin vähän digitaalisia pelejä. Ne, jotka pelaavat, käyttävät pelaamiseen useimmiten matkapuhelinta tai tablettia. Pienimmät lapset katselivat kuvaohjelmia usein vanhempien kanssa, mutta monet myös yksin ilman aikuisen seuraa. 3 - 4-vuotiaiden lasten keskuudessa digitaalisten medioiden käyttö lisääntyi. Internetiä käytti viikoittain 60 % ikäluokasta ja digitaalisia pelejä 42 % pojista ja 28 % tytöistä. Internetiä käytettiin pääasiassa aikuisen seurassa, mutta monet lapset katselivat ohjelmia ja pelasivat pelejä myös yksin. Pelien ja ohjelmien lisäksi lapset kävivät erilaisilla lapsille tarkoitetuilla puuhasivustoilla. (Suoninen 2014, 58-59.)

5 - 6-vuotiailla lapsilla älylaitteiden käyttö lisääntyi edelleen. Internetiä käytti viikoittain 66 % ikäluokasta ja digitaalisia pelejä kaksi kolmasosaa. Pojat pelasivat jälleen enemmän, sillä heistä viikoittain pelasi kolme neljäsosaa, kun tytöistä pelasi kaksi kolmasosaa. Monilla myös matkapuhelimen käyttö lisääntyi, sillä joka neljäs sai 6-vuotiaana oman kännykän. (Suoninen 2014, 60-61.) Tutkimus on tehty vuonna 2013, joten tänä vuonna tehdyn tutkimuksen tulokset näyttäisivät luultavasti hieman erilaisilta, sillä lasten älylaitteiden käyttö on viime vuosina lisääntynyt entisestään. Älylaitteista ja peleistä on tullut yhä luontevampi osa arkea niiden kehittyessä jatkuvasti. (Martikainen & Saarikivi 2019, 37.)

Vanhemmilla on iso rooli lastensa mediankäytössä ja kodin antama malli sekä suojelee lasta median haitoilta, että ohjaa lasta käyttämään mediaa monipuolisesti ja myönteisesti (Niinistö & Ruhala 2006, 25). Peruspiirteisiin hyvässä mediakasvatuksessa kuuluu vanhemman osallistuminen varhaisvuosina aloitettuun mediankäyttöön yhdessä tutustuen,

samalla tavalla kuin suhtaudutaan esimerkiksi kuvakirjan lukemiseen. Kirjaa lukiessakin lapsi otetaan syliin, nimetään esineitä, kysellään ja keskustellaan kulloisistakin ruudun tapahtumista. (Kamenetz 2019, 115.) Vanhempien suhtautuessa kielteisesti teknologiaan tulee siitä vain lasten väliseen maailmaan kuuluva asia, jolloin lapset pyrkivät keskustelemaan keskenään mediassa askarruttavista asioista sen sijaan, että keskustelisivat niistä aikuisten kanssa. (Huotilainen 2019, 161.)

Mediankäyttäjien tarpeet ovat vaihtelevia, ja kaikenlaista sisältöä on saatavilla, kuten opettavaisia, hauskoja, kulttuurisesti rikastuttavia sekä väkivaltaisia pelejä. Lapset, sekä aikuiset käyttävät mediaa luovaan toimintaan, rentoutumiseen tai leppäämiseen ja yhteydenpitoon. Perheissä on monenlaisia käyttötapoja, ja asioita asetetaan eri tavoin tärkeysjärjestykseen. Varhaisina lapsuusvuosina syntyvät useimmat koko elämän kestävät tottumukset. Varhaisien vuosien median suurkuluttaja ei tutkijoiden mukaan muuta vanhemmallakaan iällä tapojaan. Suurimmat mahdollisuudet vanhemmilla on vaikuttaa lastensa mediankäyttöön siten varhaislapsuudessa. (Kamenetz 2019, 115-117.)

3.3 Eri-ikäisten lasten mediankäyttö

Älylaitteita tai television katselua ei suositella 0 - 2-vuotiaalle lapselle, eikä lapsen kehitystä edistä kuvaohjelmien katseleminen. Pienellekin lapselle suunnatut ohjelmat voivat olla tämän ikäiselle lapselle liian nopeatempoisia, ja lapsi kokee ärsyketulvan rasittavana. Lapsi voi myös kokea kovat äänet ja erikoiset hahmot pelottavina. Jos lapsen kanssa kuitenkin käytetään digitaalista mediaa, se voi olla lyhyitä hetkiä esimerkiksi kuvien katso- mista tietokoneelta yhdessä vanhemman kanssa. Jos lapsi katsoo kuvaohjelmia, on huomioitava, että ohjelman tulee olla merkitty ikärajamerkinnällä S. Pienen lapsen vanhemman tulisi ottaa huomioon, ettei oma netinkäyttö häiritse vuorovaikutusta lapsen kanssa. (MLL 2019b; Mustonen & Salokoski 2007, 18.)

Yksi- ja kaksivuotiaalle sovelluskaupoista löytyy kuitenkin jo tarjontaa: muun muassa vauvaperheille on kehitetty sovelluksia, joilla luvataan vauvan rauhoittuvan unille helpommin. Alle vuoden ikäiset voivat jopa innostua "pelaamisesta", jossa tökkäämällä ruutua saa ilmoille musiikkia, värejä tai kuvia. Lapsi voi saada onnistumisen kokemuksia tällaisesta yhtä lailla kuin helisevällä tai soivalla muovilelulla leikkiessäänkin. Kaikkein nuorimmillekin on olemassa erilaisia yksinkertaisia piirto-ohjelmia tai palapelisovelluksia. Pienelle lapselle toimivat parhaiten selkeät pelit ja ohjelmat, jotka eivät ole liian hektisiä. Aikuisen tulee olla kuitenkin tässä iässä aina katselu- ja pelikaverina. Lisäksi on tärkeää, että vahtimisen lisäksi lapselle sanoitetaan ja opastetaan, mitä ruudulla tapahtuu ja näkyy. (Irisvik & Utriainen 2017, 104-105.)

Lapsi alkaa käyttää mediaa monipuolisemmin 3 - 4 vuoden iässä. Mediakasvatus on hyvä aloittaa jo varhain ja siinä vaiheessa, kun lapsi ei osaa vielä vaatia mitään tiettyä peliä. Ohjelmat ja pelit eivät kuitenkaan saa viedä aikaa leikkimiseltä, liikkumiselta tai perheen yhdessäololta, ja mediaan käytetty aika olisi hyvä rajata korkeintaan tuntiin päivässä. Ennen nukkumaanmenoa mediankäyttöä tulisi välttää. On tärkeää, että aikuinen tutustuu sovelluksiin ja ohjelmiin yhdessä lapsen kanssa. Lasta ei pidä jättää median äärelle yksin, vaan aikuisen tulee aina olla lähettyvillä. Vaikka lapsi osaa jo motoriikaltaan käyttää medioita itsekin, on yhteinen ruutu-aika, ja samalla ohjelman tai pelin sisällöstä keskusteleminen ja yhteisten sääntöjen luominen tärkeää. Lapsi voi myös jo pienessä ajassa ehtiä väärille sivuille ollessaan älylaitteen parissa yksin, joten turva-asetuksiin on syytä kiinnittää huomiota. 3 - 5-vuotiaiden katsomat ohjelmat tulee olla merkitty ikärajamerkinnällä S. Vanhempien tulee kiinnittää huomiota siihen, ettei lapsi näe vanhempien tai isompien sisarusten katsomia ohjelmia tai pelejä, jotka eivät sovi pienelle lapselle. (MLL 2019b; Irisvik & Utriainen 2017, 106.)

Neljävuotias lapsi jaksaa keskittyä tarinoihin entistä paremmin ja alkaa myös ymmärtää paremmin ohjelmien ja pelien juonia sekä hahmojen toimintaa. Lapsi ei kuitenkaan vielä erota faktaa ja fiktiota ja tarvitsee tässä aikuisen apua. 3 - 5-vuotiaan lapsen mielikuvitus on vilkasta, ja lapsi saattaa pelätä esimerkiksi mielikuvitusmörköjä. Pelot voivat vahvistua, vanhempi ei ole lapsen turvana ja kertomassa mikä on totta ja mikä ei. (Mustonen & Salokoski 2007, 21; Martikainen & Saarikivi 2019, 41.) 5 -vuotiaana lapsi alkaa jo selkeämmin erottamaan faktan ja fiktion. Kuitenkin todentuntuiset sisällöt voivat hämmentää ja pelottaa lasta ja lapsi voi eläytyä voimakkaasti ohjelmien ja pelien maailmaan. Vanhempien tulee keskustella lasta askarruttavista asioista ja luoda yhteisiä mediahetkiä lapsen kanssa. (MLL 2019b.)

Eskari-ään lähestyessä 5 - 6-vuotiaat lapset monesti innostuvat kirjaimista ja numeroista. Kaikki eivät kuitenkaan välttämättä innostu piirtelemään kirjaimia paperille, joten älylaite voi motivoida eri tavoin harjoittelemaan. Älylaitteet tarjoavat myös mahdollisuuden etsiä tietoa lasten yksilöllisten kiinnostuksen kohteiden mukaan sekä videoita haetusta aiheesta tai mahdollisesti löytää aiheeseen sopivia pelejä. Yhdessä kaverin kanssa pelaaminen, valokuvaaminen ja videokuvaaminen ovat myös mukavaa puuhaa lapsille, joita voidaan soveltaa ja yhdistää myös ulkoleikkeihin. (Irisvik & Utriainen 2017, 108-110.)

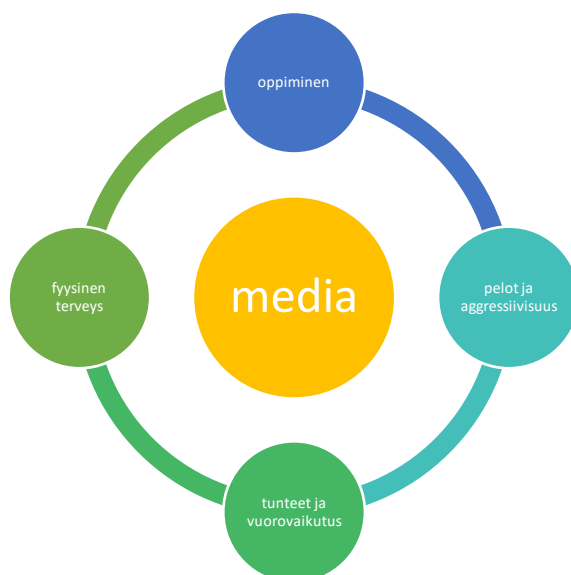
6-vuotiasta tulisi opastaa turvalliseen netinkäyttöön. Joillain on tässä iässä jo oma älypuhelin. Lapsi oppii pikkuhiljaa lukemaan ja kirjoittamaan sekä käyttämään laitteita itsenäisesti, joten vanhempien kannattaa miettiä olisiko älylaitteelle syytä laittaa suojaus tai estoja, jotka estävät pääsyn haitallisille sivustoille. Lisäksi aikuinen voi tallentaa laitteen

selaimen suosikkeihin lapselle sopivia sivustoja, jolloin lapsi löytää ne helposti. (MLL 2019b; Mustonen & Salokoski 2007, 21.) Lapsi saattaa kuulla myös kavereiltaan pelisuosituksia tai nähdä pihalla isompien pelaavan jotakin ja toivoa itselleen mahdollisesti samoja pelejä. Peleihin, joita lapsi pyytää, on vanhemman kuitenkin tutustuttava aina ensin itse, koska toisen suositus pelistä ei takaa sitä, että se sopii juuri omalle lapselle. (Irisvik & Utriainen 2017, 109-110.)

4 MEDIANKÄYTÖN VAIKUTUKSET LAPSEEN

4.1 Median vaikutukset

Media vaikuttaa monella eri tavalla lapsen psyykkiseen ja fyysiseen kehitykseen. Olemme jaotelleet median vaikutukset neljään eri osa-alueeseen (kuvio 1). Nämä osa-alueet ovat oppiminen, pelot ja aggressiivisuus, tunteet ja vuorovaikutus sekä fyysinen terveys.



Kuvio 1. Mediankäytön vaikutukset

Mediankäyttö vaikuttaa lapsen tunne-elämän kehitykseen ja sitä kautta myös sosiaaliseen kehitykseen ja siihen, miten lapsi on vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 53). Wessman (2017) kirjoittaa, että pienen lapsen tunne-elämän mahdollisesta viivästyisestä on selvää näyttöä, jos lapsi on pitkiä aikoja yksinään media-laitteiden ääriellä. Kamenetz (2019, 43, 361) puolestaan toteaa tutkijoiden uskovan siihen, että yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat merkittävästi siihen, millaisia vaikutuksia mediankäytöllä on kenellekin. Kuitenkin liiallisella media-altistuksella on kielteisiä, mitattavissa olevia, vaikutuksia kaikenikäisiin lapsiin. Avoinna oleva laite taustalla riittää myös altistumiseen. Vahvinta näyttöä on unen katkonaisuudesta ja ylipainoisuudesta sekä lievä riski muun muassa väkivaltaisten sisältöjen myötä lisääntyneeseen aggressiivisuuteen. Lisäksi tuore amerikkalainen tutkimus kertoo, että yli tunnin päivässä älylaitteita käyttävillä lapsilla esiintyy masentuneisuutta, rauhattomuutta sekä itsehillinnän puutetta enemmän kuin muilla (Campbell & Twenge, 2018). Mediankäytöllä on myös myönteisiä vaikutuksia esimerkiksi lukutaitoon, oppimiseen ja keskittymiskykyyn. Mediankäyttö tarjoaa lisäksi mahdollisuuksia hauskanpidolle, uusien asioiden löytämiselle, luovalle ilmaisulle, sekä se voi toimia perhesiteiden vahvistamiselle tärkeänä voimavarana. (Kamenetz, 361.)

4.2 Oppiminen

Johanna Rosenqvist (2017, 6, 54) on tutkinut väitöskirjassaan mitä yhteyttä mediankäytöllä on 5 - 12-vuotiaiden lasten neurokognitiivisessa suoriutumisessa. Neurokognitiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan muun muassa tarkkaavaisuutta, muistia sekä kielellisiä ja avaruudelliseen hahmottamiseen liittyviä toimintoja. Toiminnot kehittyvät, kun lapsen aivot kasvavat, mutta kehitykseen vaikuttaa lapsen ympäristö sekä tausta. Tulosten mukaan television katselu vaikutti negatiivisesti kaikkiin tutkittuihin neurokognitiivisiin toimintoihin. Toisaalta tutkimus osoitti, että tietokoneen käytöllä on positiivisia vaikutuksia joihinkin toimintoihin, kuten kieleen ja muistiin.

Älylaitteita voi käyttää monipuolisesti oppimisen välineinä. Pelit motivoivat lasta oppimaan ja tuovat oppimistilanteeseen hauskuutta ja vaihtelua. Oppimispelien pelaaminen kehittää oppimisstrategioita sekä informaation prosessoinnin taitoja. (Salokoski 2006, 71.) Sajaniemi (2016) kirjoittaa, että oppimispelit voivat vahvistaa muun muassa tehtävään sitoutumista ja motivaatioita, mutta olisi kuitenkin syytä pohtia, johtuuko nämä todellisuudessa pelin sisällöstä vai välittömästi palkitsevuudesta. Oppiminen ei voi olla koko ajan pelkkää viihtymistä ja välittömästi palkitsevaa, vaan aivot tarvitsevat oppiakseen useita toistoja. Useiden tutkimusten mukaan mielihyvän viivästyttämisen taito ennakoii hyviä oppimistuloksia, oman toiminnan ohjausta, sekä joustavaa käyttäytymisen säätelyä. Aivot tarvitsevat oppiakseen sopivassa suhteessa valpastuttavia ärsykejä sekä rauhoittumisen hetkiä. (Tasala 2016.)

Pelien ja erilaisten sovellusten avulla lapsi voi oppia esimerkiksi lukemaan, laskemaan tai vieraita kieliä. Varsinkin englannin kieltä lapset oppivat usein peleistä. Pelkästään yksinkertaisen piirrosohjelman avulla lapsi voi harjoitella muotoja, värejä ja kuvioita. Pelit voivat kehittää myös motorisia taitoja ja koordinaatiota, kuten silmä- käsi -koordinaatiota. Lisäksi ne voivat kehittää lapsen päättelykykyä ja avaruudellista hahmottamista sekä ongelmanratkaisutaitoja ja edelleen ajattelun kehittymistä. Lisäksi aivotutkimuksissa on todettu, että varsinkin toimintapelit kehittävät lapsen reaktiokykyä. (Rintala 2016, 13; Meriläinen & Moisala 2019, 61.)

Median tuomat mahdollisuudet voivat auttaa myös niitä lapsia, joille perinteinen tapa oppia ei ole paras mahdollinen. Jos lapsella on jokin haaste, kuten lukihäiriö, tarkkaavaisuushäiriö tai autismin kirjo, voi digilaitteista olla hyötyä. Erilaisten sovellusten avulla lapsen kanssa voidaan harjoitella esimerkiksi vuorovaikutustilanteita, tunteiden ilmaisua tai kirjoittamista. Älylaitteita voi käyttää myös puhe- tai toimintaterapian apuvälineenä siihen

suunniteltujen pelien muodossa. Pelien avulla harjoittelu voi motivoida lasta paremmin kuin perinteiset harjoitukset. Mahdollisuudet ovat laajat, ja digitalisaatio on tuonut myös vanhemmille mahdollisuuden käyttää sellaisia menetelmiä, jotka olivat aikaisemmin mahdollisia vain ammattilaisille. (Irisvik & Utriainen 2017, 133-136.)

Vaikka pelaaminen opettaa lapselle erilaisia asioita, ei pelkästään siitä syystä kannata parestaa lasta pelien ääreen. On tärkeää, että lapsi itse nauttii pelaamisesta, sillä jos op-
piessa tai pelatessa ei ole hauskaa, ovat tuloksetkin usein huonoja. Opettavaisia sovelluk-
sia ladatessa kannattaa kuitenkin huomioida muutama asia. Sovelluskaupoissa on koulu-
tus-, eli education -kategoriassa sovelluksia, jotka ovat lapsille suunnattuja. Kyseiset pelit
eivät kuitenkaan ole välttämättä todennettu kovinkaan opettavaisiksi, joten kokeilemalla ja
seurailemalla pelintestausblogeja ja -sivustoja voi omalle lapselleen löytää sopivia sovel-
luksia. Lapsen kanssa yhdessä pelatessa vanhempi voi vieressä sanoittaa pelissä ilmene-
viä asioita, värejä ja muotoja, jonka avulla viihdepelistäkin voi tulla opettavainen. Älylaittei-
siin on tarjolla lukematon määrä pelejä, joten vanhempien kannattaa valikoida mitä pelejä
he lataavat lapsen laitteeseen. Usein pienellä maksulla saa huomattavasti laadukkaam-
man ja kehittävämmän pelin, jolloin pieni rahallinen panostus kannattaa. Ilmaispelien mai-
nokset häiritsevät pelaamista ja monet ilmaiset pelit tarjoavat lähes jatkuvasti ostoja, jol-
loin pelistä on vain pieni osa käytettävissä maksutta. (Irisvik & Utriainen 2017, 53-54.)

4.3 Pelot ja aggressiivisuus

Lapsen kehitystasolle sopimaton media voi aiheuttaa lapselle pelkoja. Lapset ovat yksi-
löitä, ja riippuu lapsesta, mikä on pelottavaa ja mikä ei. Usein lapset pelkäävät esimerkiksi
erilaisia mielikuvitushahmoja, kuten monstereita, noitia sekä väkivaltaa ja kuolemaa. To-
den ja tarun erottaminen on pienelle lapselle hankalaa. Alle kouluikäiset pelkäävät usein
enemmän hahmojen ulkonäköä kuin sitä, mitä ohjelmassa tai pelissä tapahtuu. Vaikka
lastenohjelmissa ja -peleissä voi olla lasta pelottavia asioita, kuten yliluonnollisia hahmoja
tai kovia ääniä, herättää lasten pelkoja silti eniten aikuisille tarkoitettut sisällöt. Lapsi voi
esimerkiksi nähdä netissä pornografista materiaalia ja ahdistua siitä, koska ei ymmärrä
mistä on kyse. Myös uutisten tapahtumat voivat pelottaa varsinkin kouluikäisiä lapsia. Me-
diapelot saattavat aiheuttaa lapsille sekä psykologisia, että fyysisiä oireita, kuten unetto-
muutta ja painajaisia, jotka taas johtavat levottomuuden lisääntymiseen. Jos lapsella on
mediasta aiheutuneita pelkoja, on tärkeää, että vanhemmat palauttavat lapsen turvallisuus-
dentunteen käymällä asiaa lapsen kanssa läpi. (Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 57;
Rintala 2016, 14; Salokoski 2006, 73.)

Lapsilla on erilaisia keinoja hallita mediapelkoja. Keskeinen keino on vanhemmilta saatu
sosiaalinen tuki, joka tarkoittaa sitä, että lapsi saa tukea ja turvaa vanhemmilta tai

isommilta sisaruksilta, eikä häntä jätetä pelottavien ohjelmien kanssa yksin. Kognitiiviset keinot taas tarkoittavat sitä, että lapsi tukeutuu ajatteluun esimerkiksi vakuuttamalla itselleen, ettei ohjelmassa tapahtuneet asiat ole totta. Kolmas keino hallita pelkoja on aktiivinen välttäminen, jolloin lapsi sulkee silmänsä tai poistuu huoneesta nähdessään ruudulla jotain pelottavaa. Varhaiskasvatusikäisten lasten kognitiiviset keinot eivät ole useinkaan vielä kehittyneet, joten he käyttävät mediapelkojen hallintaan yleensä aktiivista välttämistä sekä sosiaalista tukea. Tämän vuoksi pienten lasten kohdalla vanhempien läsnäolo ohjelmia katsottaessa on erityisen tärkeää. (Kallio 2015, 227-229.)

Väkivallan näkemisen tai väkivaltaisten pelien pelaamisen on todettu lisäävän aggressiivista käytöstä sekä aggressiivisia ajatuksia. Pitkäaikainen altistuminen myös aiheuttaa turtumista, eli lapsi voi tottua väkivaltaan ja tarvitsee yhä voimakkaampia ärsykeitä, jotta se aiheuttaisi jotain tuntemuksia. (Rintala 2016, 15.) Lapsi voi muuttua tunteettomaksi muiden kokemien kärsimysten suhteen. Kuvitteellisen väkivallan kokeneen henkilön fysiologiset reaktiot, aivot sekä muu keho reagoivat esiintyneeseen väkivaltaan todellisessa elämässä yleisesti entistä vaimeammin. (Kamenetz 2018, 55.) Lapsen nähdessä toistuvasti virtuaalista väkivaltaa, voi toiminta siirtyä myös todelliseen elämään, jolloin väkivaltainen käytös arkipäiväistyy lapsen silmissä, eikä lapsi ymmärrä sen vakavuutta. (Salokoski 2006, 74). Vaikka lapsi ei käyttäytyisikään aggressiivisesti muita kohtaan, voi väkivallan näkeminen aiheuttaa lapselle stressiä, joka purkautuu levottomuutena ja riehumisena (Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 57).

Pienet lapset oppivat mediankäyttöä tarkkailemalla vanhempiaan, tai muita läheisiä aikuisia. Vanhempien tulisi aina tarkistaa, onko lapsen katsoma mediasisältö omalle lapselle sopivaa. Vaikka sisältö sopisi ikärajojen puolesta lapselle, ovat lapset erilaisia, ja voivat pelätä eri asioita. Alle viisivuotias ei yleensä hahmota toden ja tarun eroa, joten lapsen kanssa on tärkeää keskustella siitä, mikä on totta ja mikä ei. (Huhtanen 2016, 8.)

4.4 Tunteet ja vuorovaikutus

Tunne-elämän kehittämisessä medialla on tärkeä rooli. Tunnekokemukset lisäävät tunteiden hallintaa, itseymmärrystä, tietoisuutta omista tunteista, sekä samaistumis- ja empatiakykyä. Lasta ei voi, eikä tulekaan suojata tunteilta, mutta karaisemista tai siedätyshoitoa mediakasvatus ei ole. Aikuisen tulee huomioida lapsen kehitystasolle ja kestokyvyille sopivat elämykset, ettei lapsi altistu liian rankoille tunnekokemuksille ennen aikojaan. Aikuinen voi lieventää tunteen voimaa pienelle lapselle hänen käsityskykynsä sopivalla tavalla selittämällä, ettei hänen näkemänsä tapahtuma älylaiteella ollut todellista, vaan se on tehty tietokoneella. (Kronqvist & Kumpulainen 2011, 103-104.)

Median avulla voidaan auttaa lasta tunteiden ilmaisun ja hallinnan opettelussa. Tarinoiden avulla lapsi voi samaistua satujen hahmoihin ja eläytyä niiden tunteisiin, mikä auttaa tunteiden nimeämisessä. Samaistumisen avulla lapsen minäkuva voi vahvistua, kun hän kokee sankarin hyvät ominaisuudet omikseen. Lapsen kehitystasoon nähden sopiva jännitys voi auttaa käsittelemään pelkoja, kunhan lapsi kokee olevansa turvallisessa ympäristössä. Median tuottamat tarinat voivat myös auttaa lasta omien tunteiden ymmärtämisessä ja myötätunnon sekä suvaitsevaisuuden kokemisessa, kun aikuinen viettää aikaa median äärellä yhdessä lapsen kanssa. (Hautaviita 2012, 73.)

Median avulla lapsi voi eläytyä tarinoihin ja niiden henkilöihin, sekä kokea erilaisia tunteita. Lapsen mielikuvitus voi lisääntyä ja hän voi kokea uusia seikkailuja. Lapsi voi myös kehittää vuorovaikutustaitojaan erilaisissa verkkoyhteisöissä, jotka voivat tarjota lapsille yhteisöllisyyden kokemuksia. Lapsen itsetunto voi kasvaa, kun hän kokee onnistumisia, ja samoin hän oppii sietämään pettymyksiä. Sosiaalisuus liittyy myös vahvasti digitaaliseen pelaamiseen, vaikka usein ajatellaan toisin. Yhdessä pelaaminen on mukavampaa kuin yksin pelaaminen. Tärkeässä osassa pelaamisessa on myös pelikokemusten jakaminen ja kaverin kanssa puhuminen pelistä ja sen tapahtumista. Usein pelejä pelataan myös vuorotellen, jolloin muut seuraavat vieressä pelaamista. Perheissä sisarukset opettavat nuoremmilleen pelaamista, kun nuorimmat sisarukset ensin seurailevat heidän pelaamistaan. Lasten kesken myös pelaamista ja mediankäyttöä opitaan vertaisoppimisena. (Huh-
tanen 2016, 14; Valkonen 2018, 24.)

Kun peliaika tulee täyteen ja laite sammutetaan tai ohjain otetaan lapselta pois, on hyvin tyypillistä, että lapsi hermostuu tai käy ylikiirroksilla vähän aikaa. Etenkin silloin, jos lapsi on pelannut jotakin tiukkatunnelmaista räiskintäpeliiä liian pitkän ajan. Lasten tunteiden hallinta ei ole vielä aikuisten tasolla ja vaikka vanhempi hoitaisikin täydellisesti vastuunsa pelikasvattajana, ei sekään takaa, ettei konflikteja pelaamisesta koskaan tulisi. (Meriläinen 2019.)

Nopeatempoinen älylaitteiden syöttämä viihdevirta lisää kierroksia lapsessa ja tällöin on syytä kiinnittää huomiota siihen, millaisena se näyttäytyy lapsen käytöksessä ja millaisessa sävyssä lapsen vauhti tarjoutuu. Ihmisten väliselle vuorovaikutukselle ja oppimiselle ei tällainen kiihtymystila eli stressi ole paras mahdollinen. (Huotilainen 2019, 139.) Lapselle voi olla omiin tuntemuksiin ja hetkeen keskittyminen myös vaikeaa jatkuvassa virikevirrassa ja kiireessä. Lapsen arki koostuu monenlaisesta tekemisestä, lähtemisestä ja menemisestä, ettei rauhoittumiselle aina jää aikaa. Lapsella itsellään harvoin on kiire, mutta on se usein heidän elämässään läsnä. Lapsi ei myöskään välttämättä osaa tai saa olla toimettomana tai jouten, joten olisi hyvä ohjata lasta erilaisin tunnekasvatuksen keinoin

oppia rentoutumaan ja tunnistamaan erilaisia tunnetiloja. Tunteet koskettavat niin mieltä kuin kehoakin ja lapsi voi opetella rauhallisena hetkenä pohtimaan, miltä nyt tuntuu ja miksi, sekä oppia havainnoimaan omia kehon reaktioita tunteiden kiinni saamiseksi. (Valkonen 2017, 18.)

Mediakasvatus tarjoaa mahdollisuuksia uudelleenlaiseen vuorovaikutukseen ja ihmettelevään, tutkivaan oppimiseen yhdessä lapsen kanssa. Lasten elämässä medialla on nykypäivänä merkittävä rooli ja suuri osa vuorovaikutuksestammekin on mediavälitteistä. (Mertala & Salomaa 2019, 165, 171.) Toisinaan median käyttö kuitenkin aiheuttaa ajankäytölle perheissä ja perheenjäsenten väliselle vuorovaikutukselle haasteita. Netistä ja peleistä siirtyminen kasvokkaiseen vuorovaikutukseen voi tuottaa myös vaikeuksia sekä lapsille että aikuisille ja sitä kautta vaikeuttaa vuorovaikutuksen ja arjen sujuvuuteen. (Huhtanen 2016, 22.) Vanhempia voi monesti huolestuttaa lapsen median käyttö ja syynä siihen voi olla tunne epävarmuudesta ja omasta osaamattomuudesta. Tällöin vanhemman ahdistus voi johtaa jatkuvaan riitelystä ja jankutukseen. Välttyäkseen riitelystä, tulisi aikuisen keskustella rauhallisesti ja tutustua yhdessä lapsen kanssa hänen mediamaailmaansa. (Johansson 2019.)

4.5 Fyysinen terveys

Älylaitteiden käytöllä on useita haittavaikutuksia lapsen fyysiseen terveyteen. Älylaitteiden käyttö vaikuttaa esimerkiksi lapsen silmiin saaden ne väsymään ja kuivumaan. Silmien siiristely voi myös aiheuttaa päänsärkyä. Pitkäkestoinen tabletin, tai muun laitteen tuijottaminen vaikeuttaa silmän sopeutumiskykyä eri katseluetäisyyksille. Jatkuva lähelle katsominen muuttaa silmän muotoa ja aiheuttaa siten likinäköisyyttä. Lasten ja nuorten näkö onkin heikentynyt ja likinäköisyys lisääntynyt merkittävästi viime vuosina. (Helajärvi, Kokko & Vasankari 2019, 108-109; Yle 2019.)

Älylaitteiden käyttö passivoi lapsia kuten aikuisiakin, jolloin lasten fyysinen aktiivisuus vähenee, sillä pääsääntöisesti median käyttö lisää paikoillaan olemista. Asennot pelatessa tai kännykkää katsoessa ovat usein epäergonomisia, ja se vaikuttaa niska-hartiaseudun lihaksistoon. Tämä voi aiheuttaa selkä- ja päänsärkyä, sekä huonoa ryhtiä sekä rakenteellisia tuki- ja liikuntaelimestön muutoksia. (Helajärvi ym. 2019, 108-109.)

Jatkuva älylaitteiden käyttö kuormittaa lapsen aivoja ja aiheuttaa stressiä aistien ollessa jatkuvasti valppaana. Ylikuormittumiseen johtava ruutu-aika on yksilöllistä ja riippuu siitä, millainen lapsi on. Oleellista on, onko lapsella sosiaalisia suhteita, hermostuuko hän peliajan päättyessä tai onko hänen ajatuksensa peleissä niiden päätyttyäkin. (Suomen Aivosäätiö 2019.)

Median käyttö vaikuttaa lapsen unen määrään ja sen laatuun. Useissa tutkimuksissa on todettu, että iltaan painottuvalla älylaitteiden käytöllä on yhteys uniongelmiin, sekä liian vähäisiin yöuniin. Lisäksi ruutuajalla on yhteys päiväsaikaiseen väsymykseen. Älylaitteelta tuleva sinivaloaltistus on unen kannalta haitallista. Myös älylaitteelta tuleva vauhdikas ja lasta aktivoiva sisältö voi vaikeuttaa lapsen rauhoittumista ja nukahtamista. Mitä pienempi lapsi on, sitä tärkeämpää on rauhoittaa ilta-aika älylaitteilta. (Pesonen 2019, 48-49.)

Yksi tärkeimpiä asioita oppimisen kannalta on uni. Erityisesti se vaikuttaa kokemusten siirtämiseen pitkäaikaiseen muistiin. Aivojen mekanismeja on tutkittu paljon unen ja ruutujen väliseen yhteyteen. On kaksi mekanismia, joista toinen liittyy ruutujen sinisen valon vaikutuksiin, joka estää melatoniini-nimisen hormonin tuotantoa aivoissa sijaitsevassa rauhasessa. Toinen unettomuutta aiheuttava mekanismi liittyy kohonneeseen stressihormoni kortisolin tuotantoon, jossa on enemmänkin kyse ruudusta tulevista tunteista nostattavista kokemuksista tai jännittävistä kokemuksista, esimerkiksi jännittävä takaa-ajokohtaus. Myös väsyneenä ihmisen keho tuottaa kortisolia, joka johtaa vuoroin väsyneeseen ja yliviireään olotilaan. Kortisolin ylituotanto on nähtävillä lapsen käytöksessä, esimerkiksi silloin kun lapsi hyppii huoneessa ympäriinsä, vaikka olisi ollut jo nukkumaanmeno-aika. (Kamernetz 2018, 44-45.)

Vaikka median käyttö usein passivoi lapsia, on olemassa myös sellaisia pelejä, jotka aktivoivat lasta liikkumaan. Esimerkiksi Just dance -peli innostaa lapsia tanssimaan hittien tahtiin. Myös Pokemon go -peli aktivoi lapset liikkumaan, ja saa heidät kävelemään pitkiäkin matkoja. Lisäksi on olemassa erilaisia urheilupelejä, joissa pelataan vaikkapa tennistä tai golfia. Älylaitteita voi myös käyttää liikuntasuoritusten mittaamiseen erilaisten laitteiden ja sovellusten avulla, jotka ovat suosittuja varsinkin liikunnallisesti aktiivisten lasten ja nuorten kanssa (Helajärvi ym. 2019, 111).

5 LAPSEN SUOJELEMINEN MEDIAN HAITOILTA

5.1 Mallioppiminen

Lapset oppivat älylaitteiden käyttöä havainnoimalla vanhempiaan ja muita perheenjäseniä. Yhteiset pelihetket, sekä perheen aikuisen kanssa pelaaminen ovat lapselle mieluisaa. Perheen aikuisen kanssa pelaaminen on usein lapsella toiveena. Lapsen pyytäessä yhdessä pelaamista, kannattaakin suostua, sillä yhdessä pelaamisesta syntyy myönteistä muistijälkeä ja aikuinen näyttää näin lapselle, että on aidosti kiinnostunut siitä mistä pelistä lapsi tykkää. Aikuisen esimerkistä pelatessa yhdessä, lapsi oppii monenlaisia taitoja. Yhdessä pelien haasteiden ratkomisesta, on hyötyä muun muassa vuorovaikutustaitojen harjoitteluun ja erilaisten tunnetilojen käsittelyyn. (Helenius & Rahja 2019, 31-32, 38.)

Kasvattajan oma mediaan suhtautuminen näkyy esimerkiksi siinä, millaisia mediankäytön rajoituksia lapselle on asetettu tai kuinka vanhemmat esittelevät lapsilleen teknologisia välineitä. Tästä syystä vanhemman onkin tärkeää pohtia omaa mediasuhdettaan. Lasten käyttämä teknologia lapsuudessa muokkaa heidän käsitystään teknologiasta sekä sitä, miten he käyttävät teknologiaa myöhemmin. (Chaudron 2015, 13-14.) Pelaavan vanhemman oma mediankäyttö vaikuttaa myös vuorovaikutukseen ja arkeen perheissä, sekä lapsen läsnäolon huomioimiseen. Tärkeää on myös pohtia sitä, miten oma pelaaminen vaikuttaa lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen. Jos vanhemman pelaaminen venyy pitkäksi, on myös syytä pohtia, miltä se voi lapsesta tuntua. (Helenius & Rahja 2019, 42.)

Aikuisen tehtävänä on auttaa lasta toimimaan sopivalla tavalla digiteknologian kanssa. Kasvattajien tulisikin perehtyä digisisältöihin, tutustua digitalisoituvaan maailmaan ja pelata yhdessä lapsen kanssa. (Wessman 2017.) Laitteen ei tule korvata aikuista tai aikuisen ja lapsen välistä suhdetta. Laitteet ja pelit eivät tarjoa pohjaa vuorovaikutukselle ja yhdessäololle, mikä pätee muuhunkin kuin vain teknologiaan, jos lapsi jätetään digitaalisten sisältöjen kanssa pitkäksi aikaa yksin. Aikuinen on aina vastuussa siitä, millaisia sovelluksia laitteelle on ladattu ja velvollisuus tietää kenen kanssa ja mitä lapsi laitteella tekee. Jos ruudulta tulee jotakin epäsovivaa taaperolle, on tärkeää sulkea laite, mutta sisältöjen lisäksi lapsi seuraa myös, miten, milloin ja millä välineillä mediaa perheessä käytetään. On hyvä kunnioittaa lapsenkin yksityisyyttä, mutta täysin yksityisesti ei lapsi laitetta saa käyttää. (Irisvik & Utriainen 2018, 36-37, 168, Yle 2018.)

5.2 Ikärajat

Ohjelmilla ja peleillä on ikärajat, joista säädetään lastensuojelullisessa kuvaohjelmalaissa (kuva 2). Ohjelmien ja pelien ikärajat perustuvat siihen, miten haitallista niiden sisältö on lapsen kehitykselle. Ikärajat ovat sitovia, eivät suosituksia, ja niiden huomioimatta jättäminen on rangaistava teko. Kuvaohjelman voi esittää enintään kolme vuotta ikärajaa nuoremman lapselle silloin, kun lapsi on aikuisen seurassa. K-18 ohjelmissa tätä joustoa ei ole. Kolmen vuoden jousto koskee ainoastaan lapsen ensisijaista kasvattajaa, eli esimerkiksi päiväkodeissa tai kouluissa kolmen vuoden joustoa ei voida käyttää. Usein ikärajan lisäksi ohjelmien yhteydessä käytetään sisältösymboleja, jotka kertovat, jos ohjelma sisältää väkivaltaa, seksiä, päihteitä tai muuta lapsille haitallista materiaalia. (Kuvaohjelmalaki 2011; Kavi 2019.a)



Kuva 2. Ohjelmien ikärajat ja sisältösymbolit (Kavi 2019)

Pan European Game Information (PEGI) on yli 35 Euroopan maassa käytettävä järjestelmä, jolla luokitellaan digitaalisia pelejä ikärajojen mukaan. On tärkeää huomioida, että ikärajaluokitus ei kerro millään tavalla esimerkiksi pelin vaikeustasosta, vaan siitä, mikäikäiselle lapselle pelin sisältö on sopivaa. Videopelien ikärajat ovat 3, joka on kaikille sallittu, yli 7 -vuotiaille sallittu, yli 12 -vuotiaille sallittu, yli 16 -vuotiaille sallittu sekä yli 18 -vuotiaille sallittu (kuva 2). Sisältömerkinnät kertovat, jos peli sisältää väkivaltaa, sopimattonta kielenkäyttöä, kauhuefektejä, seksuaalista sisältöä tms. (Pegi 2017.)



Kuva 2. Digitaalisten pelien ikäraajat ja sisältösymbolit (Pegi 2017)

Lapset pelaavat usein pelejä, joita eivät vielä saisi ikärajojen puitteissa pelata. Varsinkin silloin, jos lapsella on vanhempia sisaruksia, voi lapsi altistua herkemmin ikätasolle sopimattomiin sisältöihin, kuten väkivaltaan tai seksuaaliseen sisältöön. (Salokoski 2006, 69.) Vanhemman vastuulla on kuitenkin huolehtia lapsen ikätasolle sopivista mediavalinnoista, jolloin lapsen tunnereaktioiden ylilyönnit voidaan estää (Hautaviita 2012, 73). Meriläinen (2019) toteaa artikkelissaan, että vaikka peli olisikin ikärajan mukaan sopiva lapselle, voi se silti epäilyttää vanhempaa. Tällöin vanhemman on syytä käyttää yli ikärajamerkinnän omaa harkintaa. Merkityksellisempää on kuitenkin aina vanhemman kasvatusvastuu ja –valta kuin ikäraja, joka peleihin on merkitty.

5.3 Rajoitukset ja lapsilukot

Lasten turvallista netin käyttöä edistää myös erilaiset älylaitteisiin laitettavat rajoitukset. Niillä voidaan rajata laitteen päivittäistä käyttöaika, käytettävissä olevia sovelluksia tai sivustoja. Puhelimeissa on laitekohtaisia estoja ja vanhempien tulisi aina tutustua huolellisesti lapsen puhelimen asetuksiin, sillä eri puhelimeissa on erilaiset asetukset. (Traficom 2019.) Myös operaattorit tarjoavat erilaisia turvapaketteja, jotka ovat maksullisia. Esimerkiksi Telian turvapaketti suojaa puhelimen viruksilta, ja sen avulla voidaan asettaa aikarajat puhelimen käytölle, estää haitallinen sisältö sekä paikantaa puhelin (Telia 2019). Lisäksi hakukoneisiin, kuten Googleen, voi asentaa suodattimen, joka estää lapsille sopimattoman sisällön näkymisen. AppStoresta tai Play-kaupasta voi myös ladata sovelluksen, joilla lapsen puhelimen käyttöä voidaan rajata. Älylaitteissa voidaan käyttää myös erilaisia paikannussovelluksia. Jos lapsella on oma puhelin, vanhemmat voivat käyttää sovellusta, joka hälyttää, jos lapsi lähtee omin päin liian kauas. (Forss 2019, 120.)

Erilaiset sovellukset kiinnostavat lapsia kovasti, myös ne, joita ei ole lapsille suunniteltu. Esimerkiksi videoiden runsaudessa YouTubessa lapsi voi kohdata hämmäntävää materiaalia. Sopimattomia videoita voi päätyä suositteluksi sisällöksi herkästi näytön laidalle.

(Yle 2018.) YouTubessa on mahdollisuus tehdä oma profiili ja asettaa sinne rajoituksia. Profiilissa voi myös alkaa lapsille tarkoitettujen kanavien tilaajaksi, jolloin YouTube ehdottaa automaattisesti lapsille sopivia videoita jatkossakin. Vaikka rajoitukset olisi laitettu kuntoon, ei pienen lapsen pitäisi antaa selata YouTubea koskaan yksin, sillä estot eivät ole aukottomia. (Irisvik & Utrainen 2017, 82.)

Lapsi voi havainnoida yllättävän tarkasti, mitä aikuinen älylaitteella tai tietokoneella tekee. Vaikka lapsi ei osaisikaan lukea, voi hän silti kuvalukutaidolla käyttää erilaisia mediasisältöjä. Lapsi voi osata salasanoja, joita on saatettu asentaa rajatakseen lapsen mediankäyttö- ja sisältöä. Tunnistamalla erilaisia logoja ja kuvia, voi lapsi käyttää minkä kielistä sivustoja tahansa. Aikuisen tulisikin tarkoituksenmukaisesti pidättäytyä antamasta lapselleen salasanoja. (Chaudron 2015, 33,36,38.)

Kaikki lapset eivät ole yhtä kiinnostuneita pelaamisesta, joten rajoittamisen tarve on yksilöllistä ja monesta tekijästä riippuvaa. Pelien- ja mediankäyttöä on kuitenkin syytä pitää silmällä mitä pienemmästä lapsesta on kyse. Digitaalinen media ja pelit kuuluvat tämän päivän yhteiskuntaan ja pelit eivät lähtökohtaisesti ole vaarallisia tai haitallisia lapselle, vaikka siihen liittyykin erilaisia haittapuolia. (Meriläinen 2018.)

Videopelien tuoma nopea mielihyvä ja tyydytys voivat aiheuttaa riippuvuutta. Perinteiset pelit ja leikit vaativat pitkälisempää organisoitumista, kun taas videopelit ovat muutaman napinpainalluksen päässä. (Kavalus 2019, 28.) Sajaniemi (2016) toteaa nopean ja välittömän palkitsevuuden kuuluvan koukuttavien pelien luonteeseen. Aivot tarvitsevat tasapainoisesti toimiakseen palkitsevuutta ja valpastumista. Aivot tulevat riippuvaisiksi palkitsevuudelle sekä mielihyvää tuottavalle dopamiinille, jos palkitsevia kokemuksia saadaan liian nopeasti ja helposti. Mielihyvän kokemuksen saavuttamiseksi, ihminen alkaa tarvita yhä nopeampina ja voimakkaampina annoksina palkitsevia ärsykeitä. Lapsi on jatkuvassa käymistilassa reaktiivinen, jolloin hän on valmis pakenemaan, taistelemaan tai jähmettymään. Lapsen ollessa ilman yhteyttä itseensä tai muihin, tulisi aikuisen turvallisesti liittää lapsi takaisin sosiaaliseen yhteyteen. (Tasala 2016.)

Omat vanhemmat ovat pienten lasten mediasuojelussa avainasemassa. Oppiminen ja ilo mediankäytössä on mahdollista vasta silloin, kun mediakokemukset ovat ikätasoon nähden turvallisia. Pelkkä netinkäytön rajoittaminen ei riitä, vaan vanhempien tulee opettaa lapsille netinkäytön turvataitoja. (Hautaviita 2012, 220.) Ensisijaisesti vanhemman tehtävä ei olekaan kieltäminen ja rajoittaminen, vaan arvoriikkaan ja maailmaan tutustuttavan kasvuympäristön tarjoaminen. (Andersson 2013, 5-6).

5.4 Säännöt

Vanhempien arvomaailma on aina vahvasti taustalla kontrolloidessa lapsen toimintaa sekä mediankäytön säännöissä. Vanhemman selkeä arvomaailma rohkaisee ohjaamaan lasta ja hänen kehitystään sekä vahvan arvomaailman avulla pystyy vanhempi pitämään mahdollisesta lapsen kapinoinnista huolimatta kehitystä suojaavat rajat. Säännöt ovat rajoittavan luonteen lisäksi merkitykseltään myös opettavia ja ohjaavia. Lapselle säännöt tuovat turvallisuuden tunnetta, sillä selvillä käyttäytymissäännöillä luodaan perusturvallisuuden tunne, jolla tuetaan myös lapsen itsetuntoa. (Andersson 2013, 5-6).

Pelikasvatustutkija Mikko Meriläinen (2018) toteaa, että yhtä hyvin lapsen harrastus voi olla palaaminen, siinä missä jalkapallon pelaaminenkin, kunhan huolehditaan että elämässä on monipuolisesti muutakin. Pieni lapsi ei vielä osaa ajankäytön säätelyä, joten aikuisen pitää luoda raamit hyvinvoinnin ja tasapainoisen arjen tueksi. Lapsesta voisi olla mukavaa pelata hyvää peliä kaikki päivät, mutta aikuisen tehtävä on huolehtia muistakin päivään kuuluvista tärkeistä asioista, kuten ergonomiasta, taukojen pitämisestä sekä riittävästä unen määrästä ja laadusta. (Helenius & Rahja 2019, 35.)

Vanhemman tulisi laatia selkeät mediankäytön säännöt, ja keskustella niistä yhdessä lapsen kanssa. Sääntöjen noudattamisessa on tärkeää, että sekä aikuiset että lapset noudattavat sääntöjä yhdessä. Jos lapsella on useampia koteja, on myös tärkeää keskustella kaikkien aikuisten kesken, joita lapsen arjessa on mukana. Kavereiden kotona voi myös olla erilaisia sääntöjä, joten tärkeä osa mediakasvatusta on myös keskustella muiden perheiden huoltajien kanssa mediankäytön säännöistä ja kunnioittaa niitä lasten ollessa kaverikylässä. Säännöt tulisi perustella lapselle, jotta lapsi ymmärtää miten säädellä omaa pelaamistaan tai miten pelaaminen vaikuttaa arkeen perheessä. Voidaan esimerkiksi sopia, mihin aikaan päivästä on sopiva hetki pelata tai, että älylaitteita ei käytetä illalla eikä niitä tuoda ruokapöytään. (Helenius & Rahja 2019, 35-36.)

Jos lapsi on itse mukana sopimassa säännöistä, on hänen helpompi sitoutua niihin. Jos vanhemmat yksipuolisesti sanelevat säännöt, niistä tehdään usein liian tiukat ja lapsi ei välttämättä uskalla kertoa avun tarpeestaan ja ongelmistaan. Myös pelien ja ohjelmien sisällöstä tulisi jutella lapsen kanssa. Vaikka ruutu-aikaa ei olisi käytössä, pitää vanhemman huolehtia siitä, että lapsella on tarpeeksi aikaa leikille, kavereille, perheelle ja liikkumiselle. Lapsen leikkitaidot ja mielikuvitus kehittyvät, ja lapsi voi saada mediasta ideoita leikkeihin. (Johansson, 2019; MLL 2019.)

Hautaviidan (2012, 81) mukaan vanhempien valvonta vaikuttaa siihen, miten lapset käyttävät mediaa. Lapset käyttävät todennäköisemmin mediaa monipuolisesti ja luovasti, jos

vanhemmat valvovat lastensa netinkäyttöä. Jos vanhemmat eivät valvo mitä lapsi tekee netissä, pelaavat lapset silloin herkemmin yksipuolisesti viihteellisiä pelejä.

Mediankäytöstä voi helposti tulla sääntöviidakko, kun on kaikenikäisiä vanhempia ja lapsia perheessä. (Yle 2018). Vaikka vanhempia itseään ei pelit tai älylaitteet kiinnostaisikaan, ei lapsilta saisi niitä kuitenkaan kokonaan kieltää, koska niiltä ei kuitenkaan voi nykymaailmassa välttyä. Oleellista on, että asioista keskustellaan, ja että vanhempi tietää millaisia sisältöjä lapset katsovat tai pelaavat. Vanhempien tulee aina tarkistaa, millaista sisältöä lapsi älylaitteella katsoo. (Irisvik & Utriainen 2017, 41-42.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tarkoituksena on hyödyttää työelämän toimeksiantajaa. Työn tavoite on usein käytännön ohjeistaminen, opastaminen tai toiminnan järjestäminen. Lopullisena tuotoksena on konkreettinen tuote, esimerkiksi opas, ohjeistus tai tapahtuman järjestäminen. Toteutustapana voidaan käyttää vihkoa, kirjaa, kotisivuja, opasta tai portfolioa riippuen kohderyhmästä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy käytännön toteutus sekä kirjallinen raportointi. Tuotoksen tulee pohjautua ammatteorialle. (Vilkkä & Airaksinen 2003 8, 51.) Opinnäytetyömme on toiminnallinen, jonka tavoitteena on tuottaa opas. Toteutustapa tarkoittaa keinoja, joiden avulla hankitaan materiaali oppaan sisällöksi. Valitessa toteutustapaa on mietittävä tarkkaan, mikä parhaiten palvelisi kohderyhmää sekä missä muodossa idean toteuttaminen on kannattavaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51-52, 56.) Haastattelimme Metsäkankaan päiväkodin varhaiskasvatuksen opettajia, joiden tarpeiden pohjalta suunnittelimme oppaan. Oppaamme perustuu teoriatietoon ja pyrimme käyttämään lähteinä mahdollisimman ajantasaista, alkuperäistä ja monipuolista tietoa luotettavuuden varmistamiseksi.

6.2 Opinnäytetyöprosessi

Aloitimme opinnäytetyöprosessin maaliskuussa 2019 saatuamme ehdotuksen aiheesta Metsäkankaan päiväkodin johtajalta Tuija Savelalta opettajamme kautta. Mediakasvatukseen liittyvä vanhemmille tarkoitettu opas tuntui meistä mielenkiintoiselta ja ajankohtaiselta aiheelta. Otimme yhteyttä Tuija Savelaan ja sovimme tapaamisen, jossa kuulisimme enemmän hänen ja henkilökunnan toiveista. Tapasimme toimeksiantajamme aloituspalaverissa 1.4.2019, jossa kartoitimme päiväkodin toiveita ja tarvetta opinnäytetyölle. Palaveriin osallistui myös päiväkodin muu henkilökunta, jotka kertoivat myös omia toiveitaan mediakasvatusoppaan sisältöön liittyen. Saimme palaverissa ideoita siitä, millaisia asioita oppaaseen toivotaan, ja miten lähdemme työstämään prosessia eteenpäin.

Aloittaessamme opinnäytetyön suunnitelmaa sovimme uuden tapaamisajan toimeksiantajan kanssa, jossa mietimme opinnäytetyön aiheen rajaamista sekä sitä, mikä tieto palvelisi heitä parhaiten. Tarkoituksenamme oli osallistaa päiväkodin työntekijöitä oppaan sisällön tarpeen selkiyttämiseksi, joten päädyimme käyttämään haastattelua menetelmänä. Lasten median käyttöön liittyvää materiaalia on paljon, joten henkilökunnan haastattelujen avulla saimme tärkeää tietoa siitä, millainen tieto palvelisi heidän mielestään vanhempia eniten.

Lahden kaupunki edellyttää tutkimuslupaa, jos opinnäytetyössä haastatellaan kaupungin henkilökuntaa. Ennen haastattelujen tekemistä teimme tutkimuslupahakemuksen, jonka sai ladattua Lahden kaupungin internet-sivuilta. Lähetimme hakemuksen palvelupäällikkö Suvi Ruususelle. Lupahakemukseen kirjasimme tutkimuksen tekijät, vastaavan ohjaajan ja tutkimuksen luonteen. Lisäksi kirjasimme tutkimuksen arvioidun toteutumisajan sekä kuvauksen tutkimusmenetelmästämmme. Tutkimussuunnitelma tuli olla liitteenä. Tutkimuslupahakemuksessa oli mainittu, että Varhaiskasvatuspalvelut edellyttää, että valmis opinnäytetyö palautetaan tutkimusluvan myöntäjälle. (Lahden kaupunki 2019.)

Opinnäytetyösuunnitelmamme esitimme suunnitelmaseminaarissa koululla kesäkuun alussa, jonka jälkeen sovimme haastattelun ajankohdan päiväkodin kanssa sekä ryhdyimme hankkimaan lisää tietoa ja perehtymään laajemmin tietoperustaan. Haastattelut toteutimme päiväkodilla kesäkuun loppupuolella. Haastatteluiden pohjalta teimme oppaan ja oppaan ohella täydensimme koko ajan tietoperustaa sekä työstimme koko prosessia tiiviissä yhteistyössä, hyödyntäen matkan varrella ohjaavan opettajan vinkit, koulumme tiedonhankintaklinikan neuvot sekä kielenohjauspajan tuen. Palautimme kirjallisen raporttimme elokuun lopussa ja esittelimme valmiin opinnäytetyömme Metsäkankaan päiväkodin henkilöstölle syyskuussa. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi kesti maaliskuusta syyskuuhun (kuvio 2.)



Kuvio 2. Opinnäytetyöprosessi

6.3 Teoriatiedon hankinta

Lasten median käytöstä ja sen vaikutuksista on saatavissa paljon ajankohtaista materiaalia. Sähköinen media on aihe, jossa tieto vanhenee nopeasti. Pyrimme käyttämään opinnäytetyömme tietoperustassa mahdollisimman ajantasaista, alkuperäistä ja monipuolista tietoa luotettavuuden varmistamiseksi. Lähdetiedon alkuperällä ja iällä on merkitys ja tutkimusta tehdessä tulisikin pyrkiä tuoreiden lähteiden käyttöön, koska tutkimustieto muuttuu nopeasti monilla aloilla. Alkuperäisiä lähteitä suositellaan käytettäväksi, sillä niihin tutustumalla voidaan osoittaa tiedon moninkertainen muuttuminen lainaus- ja tulkintaketjussa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 113.)

Tarkoituksemme oli perehtyä tietoperustassa siihen, miten median käyttö, kuten pelaaminen, vaikuttaa lapsen kehitykseen. Älylaitteiden käyttö vaikuttaa esimerkiksi lapsen uneen, oppimiseen, vuorovaikutukseen ja fyysiseen terveyteen. Lisäksi se voi altistaa lapset kiusaamiselle ja älylaitteiden käyttö voi aiheuttaa erilaisia turvallisuushkia. Tarkoitus oli perehtyä median käytön sekä positiivisiin että negatiivisiin vaikutuksiin. Lisäksi perehdyimme siihen, millaisia asioita tulee huomioida varhaiskasvatusikäisten lasten median käytössä, jotta se on turvallista lapselle.

Tietoperustassa pyrimme löytämään mediakasvatuksen hyödyllisiä ja myönteisiä puolia, vaikka digitaalisuuteen liitetäänkin paljon myös negatiivisia ajatuksia. Tiedonhaun aloitimme hakemalla internetistä ja Masto-Finnasta sekä Google Scholarista erilaisilla hakutermeillä mediakasvatukseen liittyvää sanastoa. Käytimme esimerkiksi asiasanoja mediakasvatus, median vaikutukset lapsiin, ruutuaika, lapsen kehitys, älylaitteet, mediankäytön hyödyt ja haitat, vanhemman malli, varhaiskasvatus, diginatiivi. Löysimme näillä asiasanoilla runsaasti lähteitä. Haut antoivat kuitenkin lähinnä pro gradu -tutkielmia ja runsaasti opinnäytetöitä sekä erilaisten seurojen ja yhdistysten verkkosivuja. Niitä tutkiesamme löysimme useita eri tutkijoiden nimiä, jonka avulla haimme uudelleen suoraan tutkijan nimellä, jotka johtivat useimmiten tutkijoiden tekemiin tutkimuksiin ja löysimme näin tuoretta kirjallisuuttakin opinnäytetyömme tietoperustaan. Englanninkielisiä lähteitä löysimme esimerkiksi hakusanoilla media education ja children's media use.

6.4 Aineiston keruu

Teimme haastattelut yksilöhaastatteluina Metsäkankaan päiväkodissa kesäkuun 2019 lopussa. Haastateltaviksi päiväkodin johtaja valitsi neljä varhaiskasvatuksen opettajaa, jotka vastaavat pääasiassa opetuksesta päiväkodissa. Käytimme menetelmänä teemahaastattelua, joka sopii käytettäväksi toiminnallisessa opinnäytetyössä esimerkiksi silloin, kun kerätään tietoa jostain tietystä aihealueesta. Teemahaastattelussa aihepiiri on tiedossa, mutta kysymyksiä ei ole tarkkaan muotoiltu. Teemoilla ja tarkentavilla kysymyksenasetteluilla voi tutkija kuitenkin vaikuttaa saamaansa tietomäärään, syvyyteen ja laatuun. (Kananen 2017, 92.) Vastaajan on kuitenkin helpompi kertoa näkemyksistään, kun kysymykset alkavat sanoilla mitä, miten tai miksi. Teemahaastattelun etuna voidaan pitää sitä, että haastattelija voi syventää saatuja vastauksia lisäkysymyksillä. (Hirsjärvi ym. 2009, 208; Vilkkä & Airaksinen 2003, 62-64.)

Teemahaastattelussa ihmisten tulkinnat sekä merkityksenannot pyritään huomioimaan ja annetaan haastateltavien vapaalle puheelle tilaa. Keskustelunomaisessa tilanteessa teemahaastattelussa pyritään kuitenkin kaikkien haastateltavien kanssa keskustelemaan teemoista, jotka ovat ennalta päätetyt. Etuna haastattelussa muihin tiedonkeruunmuotoihin

verrattuna on, että siinä on mahdollisuus säädellä tilanteen edellyttämällä tavalla aineiston keruussa, aiheiden järjestyksessä sekä pyytää esitetyille mielipiteille perusteluja tai esittää lisäkysymyksiä tarpeen mukaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 205; Saarinen-Kauppinen & Puusniekka 2019.)

Lähetimme haastateltaville etukäteen kirjeen, jossa kerroimme haastattelun ja opinnäytetyön tarkoituksesta sekä luottamuksellisuudesta. Haastattelut toteutimme kesäkuussa 2019 päiväkodin tiloissa. Olimme varanneet jokaiselle haastateltavalle noin puoli tuntia aikaa, ja varaamamme aika oli haastatteluille mielestämme riittävä. Saimme kysytyä teemoihin etukäteen miettimämme kysymykset ja lisäksi haastattelussa nousi myös uusia, tarkentavia kysymyksiä. Kysymyksillä ja niihin saaduilla vastauksilla saadaan lisää ymmärrystä, josta usein nouseekin uusia kysymyksiä. Osan kokonaisuudesta muodostaa vastaukset, jotka koostuvatkin palapelin tavoin kokonaiskuvaksi. (Kananen 2018, 90.)

Nauhoitimme haastattelut, jotta pystyimme haastattelutilanteessa keskittymään täysin vuorovaikutukseen haastateltavan kanssa sekä pystyimme keskittymään myös tarkentaviin kysymyksiin parhaan mahdollisen haastattelun annin saamiseksi. Muistiinpanojen tekeminen haastattelun aikana olisi vaatinut tarkempaa huomiota ja haastateltavakin olisi voinut kiinnittää huomiota mitä haastateltava kirjoittaa ja häiritä näin keskittymiskykyä. (Kananen 2017, 104). Haastattelun alussa pyysimme vielä haastateltavilta luvan haastatteluiden nauhoitukseen ja kerroimme poistavamme nauhoitukset heti, kun olemme saaneet kirjattua aineiston. Haastattelun nauhoittaminen sopi kaikille haastateltaville.

Kartoitimme haastattelussa, millainen rooli medialla on varhaiskasvatusikäisten lasten elämässä haastateltavien mielestä. Kysyimme miten varhaiskasvatuksen opettajat näkevät työssään mediankäytön vaikutukset lapsen käyttäytymiseen ja vuorovaikutukseen sekä miten lasten median käyttö näkyy lasten leikeissä. Lisäksi selvitimme varhaiskasvatuksen opettajien näkemyksiä siitä, miten vanhemmat voisivat suojella lapsiaan median negatiivisilta vaikutuksilta sekä ohjata oikeanlaiseen käyttöön. Kysyimme myös millaisia positiivisia puolia lasten median käytöllä voi olla, mitä muita vaikutuksia sähköisen median käytöllä on lapseen ja miten vanhemmat voivat ohjata lapsiaan turvalliseen median käyttöön.

Haastatteluiden jälkeen kuuntelimme nauhoitetut aineistot ja teimme niistä kirjallisen koonnin. Teemahaastatteluaineiston analysoimisessa luonteva etenemistapa on teemoittelu. Analysoimme haastattelusta saamamme aineiston teemoittain. Haastattelumme teemat ovat mediakasvatus varhaiskasvatuksessa ja kotona, median käytön vaikutukset lapseen ja lapsen suojeleminen median haitoilta. Peilasimme haastattelusta saamaamme aineistoa teorian tietoon ja nostimme haastattelusta eniten esiin nousseet teemat, jotka

otimme mukaan vanhemmille tarkoitettuun oppaaseen. (Hirsjärvi ym. 2009, 208; Vilkka & Airaksinen 2003, 62-64.)

6.5 Haastattelun tulokset

Kartoitimme haastattelussa, millainen rooli medialla on varhaiskasvatusikäisten lasten elämässä haastateltavien mielestä. Kysyimme haastateltavien näkemystä siitä, millaisia mediavälineitä ja mediasisältöjä lapset käyttävät. Kysyimme myös, miten varhaiskasvatuksen opettajat näkevät työssään mediankäytön vaikutukset lapsen käyttäytymiseen ja vuorovaikutukseen sekä miten lasten median käyttö näkyy lasten leikeissä. Lisäksi selvitimme varhaiskasvatuksen opettajien näkemyksiä siitä, miten vanhemmat voisivat suojella lapsiaan median negatiivilta vaikutuksilta sekä ohjata oikeanlaiseen käyttöön. Kysyimme myös millaisia positiivisia puolia lasten median käytöllä voi olla. Lopuksi kartoitimme sitä, millainen opas palvelisi varhaiskasvatuksen opettajia parhaiten. Esitimme kysymyksiä oppaan sisälöstä, ulkonäöstä ja pituudesta.

Yleistä median käytöstä

Haastateltavien mukaan medialla on yleisesti ottaen lasten elämässä iso rooli nykyään ja älylaitteet ovat tulleet osaksi arkea. Median käyttö perheissä vaihtelee, ja toiset lapset käyttävät mediaa enemmän kuin toiset. Koko ajan kuitenkin käytetään enemmän mediaa ja jo varhaisemmassa iässä, joka näkyy päiväkodin arjessa. Lasten yleisimmät mediavälineet ovat tabletit, televisio ja kännykät. Läheskään aina ei kuitenkaan ole päiväkodissa tiedossa millaisia laitteita lapset käyttävät, minkä verran tai käyttävätkö ollenkaan. Lapsi saattaa myös käyttäytyä leikeissä esimerkiksi leikkipuhelimella leikkiessään samalla tavalla, kuin älylaitetta käyttäessään vetämällä sormella näyttöä. Myös pöytätietokoneita ja konsolipelejä käytetään jonkin verran. Varhaiskasvatusikäisillä lapsilla ei haastateltavien mukaan juurikaan ollut vielä omia laitteita, vaan lapset käyttivät vanhempiansa, isovanhempiensa tai sisarustensa medialaitteita.

Median käytön vaikutukset lapseen

Haastateltavien mukaan median käyttö näkyy lasten käytöksessä ja leikeissä. Erilaiset mediassa esiintyvät hahmot näkyvät lasten puheissa ja roolileikeissä. Lapset saattavat reustella sillä, mitä ovat katsoneet tai pelanneet ja heiltä voi tulla kommentteja, jotka ovat suoraan peleistä. Lapset prosessoivat näkemäänsä leikkien avulla ja varsinkin väkivaltaiset pelit näkyvät leikeissä aggressiivisuutena siten, että lapset leikkivät taistelua, ampuamista ja tappamista, tai muuta väkivaltaa. Pelit voivat lisätä leikkeihin vauhtia sekä ääntä, jos on pelistä lähtöisin. Joskus pelimaailma voi jäädä liikaa päälle. Pelit saattavat

kapeuttaa leikkimaailmaa, mutta toisaalta medialeikit voivat olla myös rauhallisia, ja joskus erilaiset mediasta nousseet hahmot voivat rikastuttaa leikkejä.

Haastateltavat kokivat, että joskus median käyttö vie liikaa aikaa muulta elämältä. Pelit ja ohjelmat ovat arjessa jatkuvasti läsnä, ja mediaan käytetty aika on pois esimerkiksi liikkumisesta tai sosiaalisista suhteista, jos lapsi jumiutuu pelien äärelle. Pelit ovat usein nopeita ja hektisiä ja se vaikuttaa siihen, että asioiden pitäisi tapahtua nopeasti myös tosielämässäkin, eikä lapsilla ole aina kärsivällisyyttä odottamiseen tai pitkäjänteiseen toimintaan.

Median käytössä nähtiin myös positiivisia puolia. Tietoa eri asioista on saatavissa netin ansiosta valtavasti ja lapset oppivat pienestä pitäen etsimään tietoa. Myös aikuiset voivat hakea tietoa netistä, jos lapsi kysyy jotain sellaista, johon aikuinen ei tiedä vastausta. Positiivisena puolena tuli esiin myös se, että media tarjoaa oppimisen mahdollisuuksia erilaisille oppijoille esimerkiksi erilaisten sovellusten muodossa. Niiden avulla voi harjoitella muun muassa matemaattisia taitoja, lukemista, kirjoittamista sekä vieraita kieliä. Haasteena on, että aikuiset osaavat tarttua eri mahdollisuuksiin ja pysyvät kartalla siitä, mitä erilaisia ratkaisuja ja keinoja on käytettävissä.

Kodin rooli

Päiväkodissa pyritään osallistamaan vanhempia päivittäin yhteisille keskusteluille lapsen päivästä ja arjesta. Kysimme varhaiskasvatuksen opettajilta kertovatko vanhemmat lastensa mediankäytöstä. Jos kertovat, niin millaisia asioita? Haastateltavien mukaan riippuu paljon lapsesta sekä ryhmästä, millaisista asioista keskustellaan ja onko ylipäättänsä tarpeen keskustella lapsen median käytöstä. Kaiken kaikkiaan lasten median käytöstä kotona keskustellaan melko vähän päiväkodin henkilökunnan kanssa ja heillä ei ole tarkkaa tietoa siitä, millaista mediankäyttö lasten kotona on.

Useimmiten median käytöstä keskustellaan vasta sitten, kun on esiintynyt jokin ongelma, joka on tai ajatellaan olevan pelistä lähtöisin. Aina perheet eivät kuitenkaan edes havahdu ongelmiin tai se näyttäytyy eri tavoin päiväkodissa. Joskus isommat sisarukset näyttävät pienemmille jotain sopimatonta tai pienempi on seurannut isomman sisaruksen peläämistä. Lapsen nähdessä jotain sopimatonta haastateltavat kokivat, että on kuitenkin tärkeää puhua asiasta lapsen kanssa ja riippuen tilanteesta keskustella asiasta myös varhaiskasvatuksen henkilökunnan kanssa.

Varhaiskasvatuksen opettajat kokivat tärkeäksi, että vanhemmat tarjoaisivat lapsilleen rajoja, ohjaisivat oikeanlaisten pelien ja sovelluksien pariin, lapsen kiinnostuksenkohteet ja

oppimisen haasteet huomioiden. Aikuisten tulisi olla kiinnostuneita ja valveutuneita, siitä mitä lapsi median parissa tekee.

Lapsen suojeleminen median haitoilta

Haastateltavat pitivät tärkeänä sitä, että lasten pelaamista ja muuta median käyttöä rajataan ajallisesti sekä laadullisesti. Ikärajojen noudattamista pidettiin erittäin tärkeänä ja osa oli sitä mieltä, että alle 3-vuotiaiden ei tulisi käyttää medialaitteita lainkaan, sillä pienet lapset saavat virikkeitä muutenkin tarpeeksi. Jonkinlaisen ruutuajan noudattamista pidettiin myös tärkeänä. Lapselle ei tulisi tarjota kännykkää tai tablettia vain sen takia, jos lapsella on tylsää.

Oleellista olisi, että vanhemmat ovat tietoisia ja kiinnostuneita siitä, mitä lapsi tekee älylaitteella. Eräs haastateltava toi esiin, että olisi hyvä, jos aikuinen käyttäisi medioita yhdessä lapsen kanssa. Yleensäkin pidettiin tärkeänä, että vanhemmat keskustelevat median sisällöistä lapsen kanssa, eikä lapsia jätetä median kanssa yksin. Jos vanhemmat eivät tiedä mitä lapset tekevät esimerkiksi netissä ja mitä lasten mediamaailmassa tapahtuu, on siihen silloin vaikea puuttua.

Jos lapsi kuitenkin on nähnyt jotain pelottavaa tai muuten haitallista sisältöä, pitäisi asia käydä läpi keskustellen lapsen kanssa, jotta asia ei jää vaivaamaan lasta. Asiaa ei saisi kauhistella, vaan käsitellä asia hienotunteisesti lasta kuunnellen ja kunnioittaen. Haastateltavat pitivät myös laitteisiin asennettavia lapsilukkoja ja haitallista sisältöä suodattavia ohjelmia hyödyllisinä.

Pelien laatuun tulisi kiinnittää huomiota, ja pelien tulisi olla monipuolisia ja kehittäviä. Vanhempien oma esimerkki on tärkeää, sillä lapset oppivat ottamalla mallia aikuisilta. Lapsille tulisi opettaa mediakriittisyyttä ikätason mukaisesti. Vaikka aikuinen itse kokisi mediankäytön vieraana itselleen, pitäisi lapselle kuitenkin antaa mahdollisuuksia käyttää laitteita ja harjoitella median käyttöä, sillä se on osa nykylasten arkea ja tulevaisuutta.

Opas

Kartoitimme haastattelussa oppaan kokonaisuuteen tulevia asioita. Oppaan toivottiin olevan mielenkiintoa herättävä, selkeä sekä tiivis opas, jossa on pääkohdat lyhyesti ja löytyvät nopealla oppaan vilkaisulla. Oppaan toivottiin tuovan positiivisen kautta hyviä asioita esiin, muun muassa hyviä nettisivuja ja hyviä pelejä konkreettiseksi tueksi kasvattajille. Oppaaseen toivottiin myös selkeää faktatietoa suosituista ruutuajoista sekä muista terveysvaikutuksista, esimerkiksi fyysisistä ja henkisistä vaikutuksista.

Rajaamisesta kaivattiin erilaista tietoa muun muassa siitä, mikä on sopiva ruutu-aika tietyn ikäiselle, minkälaista mediasisältöä eri-ikäiset kykenevät käsittelemään ja miten vanhempi voi lapsensa kanssa yhdessä käyttää mediaa. Toivottiin myös tietoa siitä, mikä laitteen tarkoitus on. Onko älylaite oppimista varten vai onko sillä tarkoitus pitää lapsi hiljaisena. Ikärajojen merkitys ja perustelut miksi niitä tulee noudattaa, haastateltavat kokivat erittäin tärkeiksi oppaan sisältöön.

Vanhemman oma median käytön malli nähtiin myös tärkeänä asiana ja oppaan toivottiin sisältävän kysymyksiä herättelemään ja haastamaan vanhempia pohtimaan myös heidän omaa median käyttöönsä sekä sen vaikutusta lapsen median käyttöön. Oppaaseen toivottiin myös vinkkejä, kuinka käsitellä median sisältöjä lasten kanssa ja vinkkejä hyvistä tavoista käyttää yhdessä mediaa.

Varhaiskasvatuksen opettajat toivoivat myös, että opas olisi jollain tapaa osallistava esimerkiksi siinä olisi jotain mitä voisi lastenkin kanssa käsitellä. Oppaaseen toivottiin kysymyksiä herättämään keskustelua vanhempien kanssa Vasu-keskusteluihin sekä helpottamaan puheeksi ottamista median käytöstä kaikkien kanssa. Vasu-keskusteluissa voisi kysyä onko haasteita erityisesti jossakin ja sen perusteella keskustella opasta hyödyntäen ja lisäksi jakaa opasta yhdessä käydyn keskustelun jälkeen vanhemmille mukaan kotiin.

7 MEDIAKASVATUSOPAS

7.1 Oppaan suunnittelu

Toteutustapa tarkoittaa keinoja, joiden avulla hankitaan materiaali oppaan sisällöksi. Valitessa toteutustapaa on mietittävä tarkkaan, mikä parhaiten palvelisi kohderyhmää sekä missä muodossa idean toteuttaminen on kannattavaa. Usein toiminnallisissa opinnäytteissä tuotetaan tietopaketteja ja ohjeistuksia, jolloin on valittava esimerkiksi sähköinen muoto, kansion kokoaminen tai painotuote. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51-52,56.)

Tutustuimme erilaisiin oppaisiin, joita vanhemmille on aiemmin tehty lasten mediakasvatukseen liittyen, jotta voimme suositella niitä vinkeiksi lisätietoa haluaville. Tutustuimme myös siksi aiemmin tehtyihin oppaisiin, jotta voimme poimia ikään kuin parhaat palat hyödynnettäväksi meidän tekemään oppaaseen. Tämä toive nousi myös haastatteluissa ja saadaksemme juuri meidän tekemästä oppaasta mahdollisimman hyvän ja ajankohtaista tietoa sisältävän oppaan, koimme tärkeäksi perehtyä jo olemassa oleviin esitteisiin ja oppaisiin. Esittelemme tässä muutaman, joita pidämme laadukkaina ja monipuolisina.

Mediakasvatusseuralla on verkkosivusto, joka löytyy osoitteesta mediakasvatus.fi. Sivustolta löytyy vanhemmille tarkoitettu erittäin monipuolinen lähes 50-sivuinen opas. Oppaassa käsitellään kriittisiä mediataitoja, aktiivista mediakansalaisuutta sekä digihyvintointia, jossa kerrotaan esimerkiksi verkossa tapahtuvasta kiusaamisesta. Mediakasvatusseuran sivustolta löytyy myös vinkkejä varhaiskasvatuksikäisille lapsille sopivista oppimisleleistä sekä tietoa esimerkiksi ikärajoista. (Mediakasvatusseura 2019.)

Mannerheimin lastensuojeluliiton Vanhempainnetti-sivustolta löytyy runsaasti mediakasvatukseen liittyvää materiaalia. Sivustolta voi ladata esimerkiksi Lapsi ja media – 7 vinkkiä digiajan kasvattajalle -oppaan tai Media meidän perheessä -esitteen. Vanhempainnetistä on myös tietoa eri ikäisten lasten mediankäytöstä sekä tietoa siitä, miten lasta voi suojella median haitallisilta vaikutuksilta. (MLL 2019.)

Traficom sivustolta löytyy Turvallisesti netissä -opas vanhemmille, joka painottuu siihen, miten vanhemmat voivat suojella lapsia netin vaaroilta. Opas on saatavilla osoitteesta Kyberturvallisuuskeskus.fi. Oppaassa kerrotaan turvallisuusriskeistä, joihin lapsi voi törmätä netissä, ja annetaan vinkkejä, miten riskeiltä voi suojautua. Oppaassa puhutaan esimerkiksi nettikiusaamisesta, lapsen yksityisyyden suojan varjelemisesta sekä erilaisista lapsilukoista, joilla lapsille haitallisia sivustoja voi suodattaa. (Traficom 2019.)

Lapset ja media - Kasvattajan opas löytyy sivustolta kavi.fi. Opas on 24-sivuinen, ja siinä käsitellään median käytön ilmiöitä eri näkökulmista. Oppaasta saa monipuolisesti vinkkejä

siihen, kuinka ohjata ja tukea lasta median käytössä. Oppaassa on asiaa muun muassa ikärajoista, ahdistavista mediasisällöistä ja digitaalisten pelien pelaamisesta. Lisäksi oppaassa on ohjeita perheiden mediankäyttöön ja neuvoja ensimmäisen puhelimen hankintaan. (Kavi 2019. b)

Kun aloimme suunnitella omaa opastamme, pohdimme heti alkuvaiheessa, mikä ohjelma sopisi parhaiten oppaan toteuttamiseen. Emme olleet aiemmin tehneet minkäänlaisia oppaita, joten selvitimme, millaisia mahdollisuuksia meillä olisi käytössä. Vaihtoehtomme loppuvaiheessa olivat Word, Publisher sekä Canva, joista lopulta päädyimme Wordiin. Koska tekniset taitomme ovat rajalliset, meillä meni suhteellisen paljon aikaa ohjelmiin tutustumiseen ja käytännön harjoitteluun, ja koimme Wordin helppokäyttöisimmäksi.

Halusimme saada oppaasta visuaalisesti mielenkiintoa herättävän, joten lisäsimme kuviota sekä kuvia elävöittämään opasta. Kuvat ovat otettu Pixabay-nimiseltä sivustolta, josta voi ladata ilmaisia tekijänoikeuksista vapaita kuvia. Pyrimme kuvien, värien ja tekstien avulla luomaan mielenkiintoisen oppaan, jossa kokonaisuus kuitenkin säilyi selkeänä ja helppolukuisena, jolloin opasta on miellyttävä silmäillä. Opas tehtiin sähköiseen muotoon, jolloin se on helposti saatavilla sekä tulostettavissa myös paperiseksi oppaaksi.

Toimeksiantajan sekä ohjaavan opettajan kanssa on hyvä keskustella oppaan tyylistä sekä tekstin sävystä. On hyvä myös antaa toimeksiantajan tutustua tekstiluonnoksiin ja pyytää kirjoitusprosessin eri vaiheissa palautetta saadakseen oppaasta mahdollisimman toimiva, päiväkodin henkilökuntaa, sekä vanhempia palveleva produkti. (Vilka 2003,129.) Pyrimme toteuttamaan toimeksiantajan toiveiden ja tarpeiden mukaisen oppaan, jossa hyödynsimme saamamme palautteet ja parannusehdotukset mediakasvatusopasta tehdessämme. Ennen oppaan viimeistelyä, annoimme sen päiväkodin henkilökunnalle tarkasteltavaksi ja teimme vielä heidän toiveiden mukaiset muutokset oppaaseen. Oppaaseen toivotut muutokset olivat lähinnä kieliasuun ja luettavuuteen liittyviä asioita. Oppaaseen toivottiin myös tietoa siitä, miten median ja älylaitteiden tuottama välitön mielihyvä vaikuttaa lapsen pitkäjänteisyyden oppimiseen sekä sinnikkyyteen. Etsimme aiheesta tietoa, ja teimme lisäyksiä oppaaseen sekä opinnäytetyömme tietoperustaan.

7.2 Oppaan sisältö

Oppaan sisällön lähtökohtana olivat varhaiskasvatuksen opettajien haastattelujen tulokset. Oppaasta toivottiin tiivistä ja helppolukuista, mutta koska oppaaseen toivottuja asioita oli melko paljon, nousi sivumäärä lopulta kymmeneen. Pyrimme jäsentämään asiakokonaisuudet selkeästi ja ymmärrettävästi. Koska pääkohdat toivottiin löytyvän nopealla

vilkaisulla, teimme ensimmäiselle sivulle sisällysluettelon, josta näkyy helposti oppaan sisältö.

Toiselle sivulle teimme johdannon, jossa kerromme vanhemmille yleistä lasten median käytöstä ja mihin tarkoitukseen opas on tehty. Kolmannella sivulla kerromme tarkemmin eri ikäisten lasten sopivasta median käytöstä ja ruutuajasta. Varhaiskasvatuksen opettajat toivoivat oppaaseen tietoa ikärajoista, joten kerromme niistä sekä ja turvallisesta netinkäytöstä sivulla neljä.

Koska oppaaseen toivottiin tietoa median käytön vaikutuksista lapsen kehitykseen, päädyimme kertomaan niistä hieman laajemmin. Se on myös yksi opinnäytetyömme keskeisistä teemoista. Jaottelimme vaikutuksen samoin kuin opinnäytetyömme teoriaosuudessa, eli osa-alueisiin oppiminen, tunteet ja vuorovaikutus, pelot ja aggressiivisuus sekä fyysinen terveys. Pyrimme kirjoittamaan faktoista mahdollisimman selkeästi ja ymmärrettävästi. Käsittelemme median käytön vaikutuksia sivuilla viisi, kuusi ja seitsemän.

Sivulla kahdeksan käsittelemme vanhemman esimerkin merkitystä sekä lisäsimme sinne kysymyksiä, joita vanhemmat voivat itse pohtia, tai joita päiväkodin henkilökunta voi pohtia yhdessä vanhempien kanssa. Yhdeksännelle sivulle laitoimme vinkkejä kehittävästä ja turvallisista peleistä ja sivustoista. Olemme itse testanneet kaikki vinkeissä olevat pelit ja sovellukset, ja todenneet ne laadukkaiksi ja kehittäviksi. Lisäsimme myös vinkkejä kirjallisuudesta ja netissä olevista oppaista, jos vanhemmat haluavat lisää tietoa mediakasvatuksesta ja turvallisesta netinkäytöstä. Sivulla kymmenen on vinkkejä sopivan sovelluksen valintaan sekä ideoita siitä, miten vanhempi voi käyttää mediaa yhdessä lapsen kanssa.

Sivulle yksitoista teimme mediankäytön säännöt, joita perheet voivat konkreettisesti hyödyntää sopiessaan pelaamisen ja muun ruutuajan pelisäännöistä. Oppaan lopussa on vielä osallistava osio, jossa vanhemmat voivat yhdessä lapsen kanssa kirjata heidän oman perheensä yhdessä sovitut säännöt.

8 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI

8.1 Luotettavuus ja eettisyys

Tarkasteltaessa opinnäytetyön luotettavuutta, on perusvaatimuksena riittävän ajan varaa-
minen tutkimuksen tekemiseen. Tutkijan tulisi myös raportoida mahdollisimman yksityis-
kohtaisesti, niin että lukija voi arvioida koko prosessia. Olosuhteet ja paikat, joissa aineisto
on tuotettu, tulisi kertoa totuudenmukaisesti ja selvästi. Samoin tulisi kertoa mahdolliset
häiriötekijät, haastattelun virhetulkinnat, haastatteluun käytetty aika sekä itsearviointi tilan-
teesta. (Hirsjärvi ym. 2009, 232-233.)

Päädyimme keräämään aineiston haastattelemalla varhaiskasvatuksen opettajia, koska
ajattelimme heidän varhaiskasvatuksen työntekijöinä näkevän mediankäytön vaikutukset
lapsiin. Vaikka opas ensisijaisesti olikin suunniteltu vanhemmille, koimme kuitenkin saa-
vamme arvokasta tietoa varhaiskasvatuksen opettajilta lapsen arkeen kuuluvasta median-
käytöstä. Teemahaastattelun koimme hyväksi tämän kaltaiseen oppaaseen. Haastatte-
luissa haastateltavilla, sekä meillä haastattelijoina, oli mahdollisuus kysyä tarkentavia ky-
symyksiä, joilla saimme tarkennettua haluamaamme asiaa ja näin lisättyä työmme luotet-
tavuutta. Etukäteen lähetetyn kirjeen vuoksi haastateltavat pystyivät valmistautumaan
haastatteluun ja pohtimaan mitä asioita he haluavat tuoda esiin.

Vaikka toiminnallinen opinnäytetyö ei sisällä varsinaista tutkimusta, on raportin täytettävä
tutkimusviestinnälle asetetut vaatimukset esimerkiksi lähteiden käytön ja niiden merkinnän
suhteen. Myös tekstin asiatyylisiin sekä raportin yhtenäisyyteen sekä johdonmukaisuuteen
tulee kiinnittää huomiota. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 66.) Pyrimme koko prosessin ajan
kirjoittamaan vaihe vaiheelta, miten opinnäytetyömme kokonaisuudessaan on edennyt.
Varasimme riittävästi aikaa, jotta meillä oli aikaa paneutua huolellisesti tietoperustaan ja
saimme näin mahdollisimman ajantasaisen, sekä luotettavan tiedon hyödynnettäväk-
semme opinnäytetyöhömmä. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi eteni aikatau-
lussa suunnitelmamme mukaisesti.

Eettisyyteen ja hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkijat ovat rehellisiä ja nou-
dattavat yleistä tarkkuutta ja huolellisuutta tutkimustyössä, tulosten esittämisessä ja tallen-
tamisessa sekä arvioidessa tutkimusta. Tiedonhankinnassa sekä tutkimus- ja arviointime-
netelmissä tulee huomioida, että ne ovat eettisesti kestäviä. Tutkimuksen tuloksia julkais-
taessa tulisi kaikkien vaiheiden olla luonteeltaan avointa. Tutkimusta tehdessä tulee myös
huomioida tieteelliselle tiedolle asetetut vaatimukset, johon kuuluu, että tutkimus on yksi-
tyiskohtaisesti suunniteltu, toteutettu ja raportoitu. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 132-133.)
Opinnäytetyötä tehdessämme noudatimme opinnäytetyön ohjeistuksia, sekä kiinnitimme

huomiota huolellisuuteen kirjoittaessamme teoriaa ja lähdemerkintöjä. Pyrimme saamaan mahdollisimman uusia tutkimuksia ja tuoreita lähteitä käyttöömmee, sillä mediakasvatus ja mediankäyttö ovat aiheina sellaisia, että tieto vanhenee nopeasti. Haimme lähteitä aiheeseen liittyvillä hakusanoilla eri tietokannoista. Teoriatiedon hankinta -luvussa kerromme tarkemmin, miten olemme tietoa hakeneet.

Opinnäytetyön eettisyyttä lisää opinnäytetyösopimuksen tekeminen toimeksiantajan sekä ammattikorkeakoulun ja opiskelijan välillä, koska sen avulla voidaan välttää mahdollisia ristiriitoja ja epäselvyyksiä. (Arene 2019.) Opinnäytetyötä aloittaessa teimme asianmukaisen toimeksiantosopimuksen Metsäkankaan päiväkodin johtajan kanssa. Lisäksi ennen haastatteluita anoimme tutkimusluvan Lahden kaupungilta. Lähetimme tutkimuslupahakemuksen palvelupäällikkö Suvi Ruususelle, kun opinnäytetyön suunnitelma oli valmis. Luvan saatuamme toteutimme haastattelut. Lähetimme etukäteen kirjeen, jossa esittelimme itsemme ja kerroimme haastateltaville lyhyesti haastattelun teemoista. Haastattelun alussa kysyimme luvan haastattelun nauhoitukseen ja kerroimme, että poistamme nauhoitukset heti kirjaamisemme jälkeen.

8.2 Oppaan arviointi

Tavoitteenamme oli tehdä opas, jossa kerrotaan mediankäytön vaikutuksista varhaiskasvatusikäisen lapsen kehitykseen. Mediankäytöllä on sekä negatiivisia, että positiivisia vaikutuksia, ja onnistuimme tekemään oppaan, jossa nämä molemmat puolet tuodaan esille. Olemme huomioineet oppaassa kohderyhmän, eli vanhemmat, joille opas on suunnattu. Asiat on kerrottu selkeästi ja sitä on helppo lukea. Tavoitteena oli antaa vinkkejä siihen, miten ongelmakäyttöä voidaan ehkäistä sekä suojella lasta median käytön haitoilta. Oppaassa kerrotut vinkit ovat konkreettisia ja selkeitä, jolloin vanhempien on helppo kokeilla niitä käytännössä.

Halusimme tehdä oppaasta kiinnostavan ja raikkaan näköisen, jotta se houkuttelisi vanhempia tutustumaan siihen. Oli tärkeää tehdä oppaan pituudesta sellainen, että asiaa on riittävästi, mutta ei kuitenkaan liikaa tekstiä, jotta vanhemmat jaksavat lukea sen. Saamamme palautteen pohjalta koimme, että onnistuimme poimimaan runsaasta tiedonmäärästä oleellimmat asiat oppaaseen ja saamaan siitä kattavan ja kuitenkin tiiviin tietopakettin, sisältäen juuri haastatteluista nousseet asiat.

Päiväkodilta saamamme palautteen mukaan opas on kokonaisuudessaan hyvä, informatiivinen ja monipuolisesti aihetta valottava. Päiväkoti voi hyödyntää opasta monella tapaa ja toivommekin, että oppaan avulla varhaiskasvatuksen työntekijät sekä vanhemmat ottaisivat enemmän ja rohkeammin puheeksi mediakasvatukseen liittyviä asioita.

Theseuksesta löytyvää opinnäytetyötämme voivat hyödyntää myös muiden päiväkotien henkilökunta, lasten vanhemmat sekä kaikki varhaiskasvatusikäisten lasten median käytöstä kiinnostuneet. Opinnäytetyötämme ja opasta voi hyödyntää hyvin laajastikin sosionomin työkentällä. Esimerkiksi perhetyöntekijät kohtaavat paljon työssään perheitä, joissa pelit ja älylaitteiden käyttö aiheuttavat haasteita perheiden hyvinvointiin.

9 POHDINTA

Nykylapset kasvavat digitaalisuuteen ja teknologia, sekä sähköinen media ovat keskeisessä osassa lasten elämää. Aikuisten tehtäväksi jää tukea lapsen kasvua ja hyvinvointia sekä oppimista median täyttämässä maailmassa. (Kronqvist & Kumpulainen 2011,101.) Aikuisen esimerkki, keskusteleminen ja yhdessä kokeileminen ovat tärkeitä vahvistaessa lapsen mediataitoja. Turvallista mediankäyttöä ja haitallisilta vaikutuksilta suojaamista tukee monipuoliset keskustelut lapsen kanssa. Liian kuormittavilta elämyksiltä suojeleminen painottuu sitä enemmän, mitä pienemmästä lapsesta on kyse. Erittäin keskeistä lapsen kehityksen kannalta on, ettei lasta jätetä yksin kovin pitkiä aikoja laitteiden äärelle. Lapsi tarvitsee hahmottamisen tueksi aikuista sanoittamaan ruuduilla näkemäänsä, sekä kasvokkaista vuorovaikutusta ja jaettua huomiota läheisten ihmisten kanssa (Helenius & Rahja 2019,31, 42; Mustonen 2011,102.)

Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteena oli tehdä päiväkodin lasten vanhemmille opas, jossa kerrotaan mediankäytön vaikutuksista lapsen kehitykseen sekä annetaan vinkkejä, miten lasta voi suojella lasta median käytön haitoilta ja ohjata lasta myönteiseen median käyttöön. Tavoitteena oli osallistaa neljää varhaiskasvatuksen opettajaa oppaan sisällön tuottamiseen. Haastateltavat olivat valmistautuneet haastatteluun hyvin, ja saimme heidän toiveensa ja tarpeensa kartoitettua haastattelun aikana. Haastattelun jälkeen oli helppo lähteä suunnittelemaan opasta haastattelun vastausten perusteella.

Tarkoituksena oli tehdä oppaasta sellainen, että varhaiskasvatuksen opettajat voivat käyttää sitä tukena vasu- keskusteluissa. Lisäksi opinnäytetyömme tietoperustan on tarkoitus olla tukena päivittäisissä keskusteluissa vanhempien ja varhaiskasvatuksen työntekijöiden välillä helpottamassa puheeksiottoa. Uskomme, että oppaan avulla keskustelua on helppo saada aikaiseksi, ja aiheesta on helpompi puhua, kun oppaassa olevat teemat ohjaavat keskustelua.

Tarkoituksena oli lisätä vanhempien tietoisuutta erilaisista tavoista, joilla lasta voi suojella liialliselta median käytöltä ja haitalliselta materiaaalilta sekä ohjata lasta turvalliseen median käyttöön. Pyrimme välttämään vanhempien syyllistämistä ja pyrimme perustelemaan selkeästi, miksi mediankäytön rajoittaminen on tarpeellista. Oppaassa esitetyt asiat perustuvat tutkittuun ja ajankohtaiseen tietoon. Tavoitteena oli herättää vanhemmat itse pohtimaan lasten mediankäyttöön liittyviä asioita. Aihe on laaja ja oppaan sivumäärä oli rajallinen, mutta toivomme, että vanhemmat innostuvat hakemaan lisää tietoa mediakasvatuksesta oppaasta löytyvien linkkien avulla.

Oppaan tekemisen koimme erittäin opettavaiseksi. Alun tietoteknisten haasteiden jälkeen onnistuimme tekemään oppaan, joka vastasi toimeksiantajan sekä haastatteluihin osallistuneiden varhaiskasvatuksen opettajien toiveita. Mediakasvatuksesta kertovaa materiaalia on saatavilla runsaasti, mutta tiedon etsiminen ajankäytöllisistä syistä on haasteellista päiväkodin arjessa. Varhaiskasvatuksen opettajilla olikin toiveena saada tiivis paketti tietoa ja lisäksi linkkejä, mistä löytää tarvittaessa lisätietoa. Myöskään vanhemmilla ei välttämättä ole aikaa etsiä netin valtavasta tietomäärästä juuri omanikäistä lasta koskevaa tietoa. Vanhemmilla on suurin vastuu lasten mediankäytöstä ja toivomme, että päiväkodista annettava luotettavaan informaatioon perustuva tietopaketti helpottaa lasten mediankäyttöön liittyvää päätöksentekoa myös kotona.

Mediamailma muuttuu jatkuvasti ja jo hyvin pienetkin lapset käyttävät digitaalista mediaa. Tästä syystä mediakasvatukseen liittyvissä asioissa tulisi olla tarkkana ja ajan tasalla, jotta tulevaisuudessakin kasvattajat sekä kaikki lasten parissa työskentelevät osaisivat ohjata lapsia oikeanlaiseen ja turvalliseen mediankäyttöön. Muuttuva mediakulttuuri edellyttää kasvattajilta kasvatuserityksellisen näkökulmasta itsensä haastamista sekä sisäistä kehittämistä työyhteisöissä. Työyhteisöissä tulisi säännöllisesti keskustella lapsen mediakulttuuriin liittyvistä käsityksistä ja niiden perusteista tavoitteellisesti sekä ammatillisesti. (Mertala & Salomaa 2016, 172-173.)

Opinnäytetyömme jatkokehittämisideana olisi mielenkiintoista selvittää vanhempien näkemyksiä siitä, miten tärkeäksi he kokevat lastensa mediakasvatuksen ja millaiset asiat vanhempia eniten mietityttävät omien lastensa kohdalla median käyttöön liittyen, sekä sitä, pitävätkö he tärkeänä keskustella mediakasvatukseen liittyviä asioita varhaiskasvatuksen työntekijöiden kanssa.

Opinnäytetyön aiheeseen perehtyminen on ollut erittäin mielenkiintoista. Omien lastemme sekä työmme puolesta mediakasvatus on myös aiheena ajankohtainen ja tuleamme todennäköisesti käsittelemään työssämme aihetta vielä jatkossakin. Toivomme, että oppaamme herättää vanhempien mielenkiinnon ja saa heidät pohtimaan sekä lastensa että omaa mediankäyttöään, ja haastaa heidät tekemään päätöksiä, jotka edistävät lapsen ja koko perheen hyvinvointia. Vaikka oppaamme on tehty Metsäkankaan päiväkodin tarpeisiin, voi sitä hyödyntää myös toiset päiväkodit sekä kaikki varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmat.

LÄHTEET

- Andersson, J. 2013. Perheiden mediankäytön säännöt sekä vanhempien mediakasvatustietoisuus. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö [viitattu 3.6.2019]. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84947/gradu07011.pdf>
- Arene. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset ohjeet. [viitattu 15.8.2019] Saatavissa: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?t=1526903222
- Campbell, W. K. & Twenge, J. M. 2018. San Diego State University. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. [viitattu 3.6.2019]. Saatavissa: [https://www.sciencedaily.com/releases/2018/10/181029150931.htm?utm_source=feedburner&utm_medium=email&utm_campaign=Feed%3A+science+parenting+\(Parenting+News+--+ScienceDaily\)](https://www.sciencedaily.com/releases/2018/10/181029150931.htm?utm_source=feedburner&utm_medium=email&utm_campaign=Feed%3A+science+parenting+(Parenting+News+--+ScienceDaily))
- Chaudron, S. 2015. Young children (0-8) and digital technology. A qualitative exploratory study across seven countries.[viitattu 15.7.2019]. Saatavissa: https://www.research.ed.ac.uk/portal/files/18945050/Chaudron_et_al_2015_children_0_8_and_digital_technology_europe_report_libre.pdf
- Forss, M. 2019. Älylaitteet ja niiden käyttöön liittyvät turvallisuusuhat. Teoksessa Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Tallinna: Statusprint, 118-134.
- Hautaviita, J. 2012. Toimintatutkimus 6–9 -vuotiaiden lasten mediavalmiuksista ja media-taidoista. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. [viitattu 4.7.2019]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/39884/978-951-39-4870-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Helajärvi, H., Kokko, S. & Vasankari, T. 2019. Älylaitteet ja fyysinen terveys: Älylaitteista sekä haittaa että hyötyä. Teoksessa Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Tallinna: Statusprint, 103-116.
- Helenius, J. & Rahja, R. 2019. Kenellä on peliohjain? Pelikasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Pelikasvattajan käsikirja 2. Helsinki: AM Digipaino/ AM Print Oy, 31-43.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Huhtanen, E. (toim.) 2016. Mediakasvatusseuran julkaisuja 5/2016. Lasten mediamaailma pähkinänkuoressa. [viitattu 1.6.2019] Saatavissa: <https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/Lasten-mediamaailma-pahkinankuoressa-1.pdf>

Huotilainen, M. 2019. Näin aivot oppivat. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Irisvik, S. & Utriainen, J. 2017. Kuinka kasvattaa diginatiivi. Latvia: Dardezde holografija.

Johansson, T. 2019. Meidän perheen pelisäännöt? Ohjeita median käyttöön perheissä. Teoksessa Kansallisen audiovisuaalisen instituutin (KAVI) ja mediakasvatus- ja kuvaohjelmayksikkö (MEKU) Lapset & media- Kasvattajan opas. [viitattu 21.7.2019]. Saatavissa: https://kavi.fi/sites/default/files/documents/lapset_ja_media.pdf

Kallio, A. 2015. Pelottavien TV-ohjelmien käsittely lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa. Teoksessa Lahikainen, A-R., Mälkiä, T. & Repo, K. (toim.) Media lapsiperheessä. Tampere: Osuuskunta Vastapaino, 227-245.

Kamenetz, A. 2018. Sopiva ruutu- aika. Löydä tasapaino digitaalisen ja todellisen elämän välillä. Tallinna: Raamatutrukikoja OU.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Juvenes Print.

Kavalus, M. 2019. Ongelmallisen videopelaamisen ja videopeliriippuvuuden esiintyminen opiskeluhuollon psykologien ja kuraattorietyössä. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto. [viitattu 24.8.2019]. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019080623530>

Kavi. 2019a. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. Ikäraajat. [viitattu 12.7.2019]. Saatavissa: <https://kavi.fi/meku/ikarajat>

Kavi. 2019b. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. Lapset ja media – Kasvattajan opas. [viitattu 21.7.2019]. Saatavissa: https://kavi.fi/sites/default/files/documents/lapset_ja_media.pdf

Kronqvist, E-L. & Kumpulainen, K. 2011. Lapsuuden oppimisympäristöt. Eheä polku varhaiskasvatuksesta kouluun. Helsinki: WSOYpro OY.

Kuvaohjelmalaki. 2011. [viitattu 12.7.2019]. 6§, 16§. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110710#Pidp448009088>

Lahti. 2019. Metsäkankaan päiväkotit. [viitattu 27.5.2019]. Saatavissa: <https://www.lahti.fi/palvelut/varhaiskasvatus/paivakodit/mets%C3%A4kankaan-p%C3%A4iv%C3%A4koti>

Lahikainen, A.R., Mälkiä, T. & Repo, K. 2015. Media lapsiperheessä. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Martikainen, S. & Saarikivi, K. 2019. Älylaitteet, tunteet, empatia ja vuorovaikutus. Teoksessa Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Tallinna: Statusprint, 22-41.

Martsola, R. & Mäkelä-Rönholm M. 2006. Lapsilta kielletty. Kuinka suojella lasta mediatraumalta. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Mediakasvatusseura. 2019. Medianuoruus – Opas aikuisille. [viitattu 5.7.2019] Saatavissa: <https://mediakasvatus.fi/materiaali/medianuoruus-opas-aikuisille/>

Meriläinen, M. 2018. Onko pelaaminen kuin heroiniä? - Kuusi kymmenestä rajoittaa lapsen pelaikaa. YLE [viitattu 2.6.2019] Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/04/02/onko-pelaaminen-kuin-heroinia-kuusi-kymmenesta-rajoittaa-lapsen-pelaaikaa>

Meriläinen, M. 2019. Pelikasvattaja: Pelaaminen kuuluu lapsuuteen. [viitattu 11.6.2019]. Saatavissa: <https://www.kvl.fi/nappi/pelikasvattaja-pelaaminen-kuuluu-lapsuuteen/>

Meriläinen, M. & Moisala, M. 2019. Älylaitteet ja pelaaminen: Peliharrastus osana monipuolista arkea. Teoksessa Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Tallinna: Statusprint, 56-64.

Mertala, P. & Salomaa, S. 2016. Kasvatuskeskeinen näkökulma varhaisvuosien mediakasvatukseen. [viitattu 23.6.2019]. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/296329429_Kasvatuskeskeinen_nakokulma_varhaisvuosien_mediakasvatukseen

Mustonen, A. 2011. Mitä mediakasvatuksessa tulisi ottaa huomioon?. Teoksessa Kronqvist, E-L. & Kumpulainen, K. (toim.) Lapsuuden oppimisympäristöt. Eheä polku varhaiskasvatuksesta kouluun. Helsinki: WSOYpro OY. 102-108.

MLL. 2019a. Mediakasvatus varhaiskasvatuksessa. [viitattu 24.5.2019]. Saatavissa: <https://www.mll.fi/ammattilaisille/varhaiskasvattajille/mediakasvatus-varhaiskasvatuksessa/>

MLL. 2019b. Lapset ja media [viitattu 9.7.2019]. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/>

Moisala, M. 2017. Brain activations related to attention and working memory and their association with technology-mediated activities. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. [viitattu

2.6.2019]. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/175346/Brainact.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mustonen, A. & Salokoski, S. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisen mediakasvatuksen ja -säätelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2007. [viitattu 5.7.2019]. Saatavissa: <http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>

Niinistö, H. & Ruhala, N. 2006. (toim.) Mediametkaa! Mediakasvattajan käsikirja kaikilla mausteilla. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Pegi. 2017. Pan European Game Information Mitä ikärajat tarkoittavat? [viitattu 12.7.2019]. Saatavissa: <https://pegi.info/fi/node/59>

Pekkala, L., Salomaa, S. & Spisak, S. (toim.) 2016. Monimuotoinen mediakasvatus. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. [viitattu 19.7.2019]. Saatavissa: https://www.mediataitokoulu.fi/monimuotoinen_mediakasvatus.pdf

Pesonen, A-K. 2019. Älylaitteet ja uni: unitaitojen harjoittelulla tasapainoa. Teoksessa Kosola, S., Moisala, M. & Ruokonieni, P. (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Tallinna: Statusprint, 43-54.

Rintala, L. 2016. Lastentarhanopettajien käsityksiä mediavaikutuksista ja mediakasvatuksesta. Pro gradu -tutkielma. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. [viitattu 24.5.2019] Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201610072913.pdf>

Rosenqvist, J. 2017. Children´s neurocognitive performance: relationships with culture, media use, age and emotion recognition. Väitöskirja. Faculty of Medicine of the University of Helsinki. [viitattu 18.7.2019]. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/225906/CHILDREN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2019. Teemahaastattelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [viitattu 2.6.2019]. Saatavissa: https://www.fsd.uta.fi/metelmäopetus/kvali/L6_3_2.html

Salokoski, T. 2006. Pelinappulat. Teoksessa Niinistö, H. & Ruhala, A. (toim.) Mediametkaa! Mediakasvattajan käsikirja kaikilla mausteilla. Jyväskylä: Gummerus Oy, 66-77.

Savela, T. 2019. Päiväkodin johtaja. Metsäkankaan päiväkotit. Haastattelu 29.5.2019

Sintonen, S. 2018. Mediakasvatus varhaisvuosina: mukaan dynaamisen esittämisen virtaan? Teoksessa Willman, V. (toim.) 2018. Mediakasvatuksen käsikirja. Unipress, 81-97.

Suomen Aivosäätiö. 2019. Lapsen kehittyvät aivot ovat addiktiolle herkemmmät kuin aikuisen. [viitattu 3.7.2019] Saatavissa: <https://www.aivosaatio.fi/lapsen-kehittyvat-aivot-ovat-addiktiolle-herkemmat-kuin-aikuisen/>

Suoninen, A. 2014. Nuorisotutkimusseura. Lasten mediabarometri 2013. 0-8 -vuotiaiden mediankäyttö ja sen muutokset vuodesta 2010. [viitattu 3.7.2019]. Saatavissa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/lastenmediabarometri2013.pdf>

Tasala, M. 2016. Digitaalinen nopea mielihyvä ei vahvista oppimista. Talentia -lehti. [viitattu 20.7.2019]. Saatavissa: <https://www.talentia-lehti.fi/digitaalinen-nopea-mielihyva-ei-vahvista-oppimista/>

Telia 2019. Turvapaketti suojaa surffailusi. [viitattu 30.7.2019]. Saatavissa: <https://www.telia.fi/kauppa/palvelut/turvapaketti>

Traficom. 2019. Turvallisesti netissä. Ohjeita lasten vanhemmille. Kyberturvallisuuskeskus. [viitattu 20.5.2019]. Saatavissa: https://www.kyberturvallisuuskeskus.fi/sites/default/files/media/publication/Turvallisesti_netissa_opas_vanhemmille.pdf

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Hansaprint Oy.

Valkonen, S. 2017. Media varhaiskasvatuksessa. Tukea tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [viitattu 23.7.2019]. Saatavissa: https://dzmdrerwng2zx.cloudfront.net/prod/2017/06/28154551/media_varhaiskasvatuksessa_nettiin.pdf

Valkonen, S. 2018. Mediakulttuuriin kasvattaminen. Teoksessa Puska, Maija (toim.) Mediаметkaa osa 10. Mediakasvatuksen parhaat käytännöt. Keuruu: PS-Kustannus, 20-26.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus. [viitattu 23.6.2019]. Saatavissa: https://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/varhaiskasvatus/perusteet

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Wessman, J. 2017. Miten digimaailma vaikuttaa lapsen kehitykseen. [viitattu 29.5.2019] Saatavissa: <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/nakokulmat/miten-digimaailma-vaikuttaa-lapsen-kehitykseen/?public=e5cffd145d13ab8b40249256e58e5826>

Yle. 2019. Hei puhelinta selaava nuori, haluatko välttyä silmälaseilta? [viitattu 23.7.2019].
Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10597434>

Yle. 2018. Miten valmistella turvallinen ja terveellinen mediadieetti pienelle lapselle. [viitattu 26.7.2019]. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/01/28/miten-valmistella-turvallinen-ja-terveellinen-mediadieetti-pienelle-lapselle>

LIITTEET

Liite 1. Lapset ja media - Opas vanhemmille

LAPSI JA MEDIA – OPAS VANHEMMILLE



Jenni

SISÄLTÖ

MEDIANKÄYTTÖ IKÄRYHMITÄIN

-3-



IKÄRAJAT JA TURVALLISUUS

-4-



MEDIAN KÄYTÖN VAIKUTUKSET LAPSEN KEHITYKSEEN

-5-



VANHEMMAN ESIMERKKI

-8-



PELISUOSITUKSIA JA LUKU- VINKKEJÄ

-9-



SÄÄNNÖT JA RUUTUAIKA

-11-

MEDIAN KÄYTTÖ IKÄRYHMITTÄIN

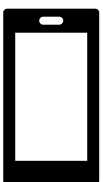
0-1-VUOTIAAT

Älylaitteita tai television katselua ei suositella 0 - 1-vuotiaalle lapselle lainkaan. Pienellekin lapselle suunnatut ohjelmat voivat olla tämän ikäiselle lapselle liian nopeatempoisia ja lapsi kokee ärsyketulvan rasittavana. Lapsi voi myös kokea kovat äänet ja erikoiset hahmot pelottavina.



TAAPERO-ikäiset

2 - 3-vuotiaan lapsen kanssa mediahetket voivat olla esimerkiksi kuvien katsomista tietokoneelta yhdessä vanhemman kanssa tai yksinkertaisia piirto-ohjelmia tai palapelisovelluksia. Pienelle lapselle toimii parhaiten selkeät pelit ja ohjelmat, jotka eivät ole liian hektisiä. Aikuisen tulee olla läsnä sanoittamassa ja opastamassa mitä ruudulla tapahtuu.



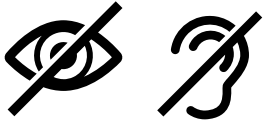
LEIKKI-ikäiset

Neljävuotias lapsi jaksaa keskittyä tarinoihin entistä paremmin, ja alkaa myös ymmärtää paremmin ohjelmien ja pelien juonia sekä hahmojen toimintaa. Lapsen mielikuvitus on vilkasta, ja lapsi saattaa pelätä esimerkiksi mielikuvitusmörköjä. Pelot voivat vahvistua, jos vanhempi ei ole lapsen turvana ja kertomassa mikä on totta ja mikä ei. Ohjelmat ja pelit eivät saa viedä aikaa leikkimiseltä, liikkumiselta tai perheen yhdessäololta. Mediaan käytetty aika olisi hyvä rajata korkeintaan tuntiin päivässä.

ESKARI-ikäiset

Eskari-ien lähestyessä 5 - 6-vuotiaat lapset monesti innostuvat kirjaimista ja numeroista. Kaikki eivät kuitenkaan välttämättä innostu piirtelemään kirjaimia paperille, joten älylaite voi motivoida eri tavoin harjoittelemaan. Älylaitteet tarjoavat myös mahdollisuuden etsiä tietoa lasten yksilöllisistä kiinnostuksen kohteista. Yhdessä kaverin kanssa on mukava pelata, valokuvata ja videoida. Näitä toimintoja voi soveltaa ja yhdistää myös yhteisiin ulkoleikkeihin. 6-vuotiasta tulisi opastaa turvalliseen netinkäyttöön. Joillain on tässä iässä jo oma älypuhelin.

IKÄRAJAT



Ohjelmilla ja peleillä on ikäraajat, joista säädetään lastensuojelullisessa kuvaohjelmalaissa. Ohjelmien ja pelien ikäraajat perustuvat siihen, miten haitallista niiden sisältö on lapsen kehitykselle. Usein ikärajan lisäksi ohjelmien ja pelien yhteydessä käytetään sisältösymboleja, jotka kertovat, jos ohjelma sisältää väkivaltaa, seksiä, päihteitä tai muuta lapsille haitallista materiaalia.

IKÄRAJAT OVAT SITOVIA, EIVÄT SUOSITUKSIA. (KUVAOHJELMALAKI)

On tärkeää huomioida, että ikärajaluokitus ei kerro millään tavalla esimerkiksi pelin vaikeustasosta, vaan siitä, minkäikäiselle lapselle pelin sisältö on sopivaa. Pelkät ikäraajat eivät suojele lasta, vaan merkityksellisempää on aina vanhemman kasvatusvastuu ja se, että median sisällöstä keskustellaan yhdessä.



OHJELMIEN IKÄRAJAT JA SISÄLTÖSYMBOLIT



VIDEOPELIEN IKÄRAJAT JA SISÄLTÖSYMBOLIT

LAPSILUKOT



Netissä surffatessaan lapsi voi helposti nähdä haitallista materiaalia. Lasten turvallista netinkäyttöä edistää erilaiset lapsilukot, joilla voi estää lapselle sopimattoman materiaalin näkymisen.

Laitteen asetuksista löytyy yleensä kohta, jossa voi rajata pääsyä eri ohjelmiin. Lisäksi hakukoneeseen voi asettaa sisällönsuodatuksen. Googlen asetuksista löytyy SafeSearch, joka kannattaa asettaa käyttöön kaikille laitteille. Myös operaattorit tarjoavat erilaisia maksullisia turvapaketteja.

Pienikin lapsi havainnoi usein tarkasti, mitä vanhempi tekee älylaitteella. Aikuisen onkin tärkeää huolehtia, ettei lapsi saa selville lapsilukon salasanaa.

MEDIANKÄYTÖN VAIKUTUKSET LAPSEN KEHI- TYKSEEN

OPPIMINEN

Älylaitteita voi käyttää monipuolisesti oppimisen välineinä. Pelit motivoivat lasta oppimaan ja tuovat oppimistilanteeseen hauskuutta ja vaihtelua. Pelien ja erilaisten sovellusten avulla lapsi voi oppia lukemista, laskemista tai vieraita kieliä. Pelkästään yksinkertaisen piirrosohjelman avulla lapsi voi harjoitella muotoja, värejä ja kuviota. Pelit voivat kehittää myös motorisia taitoja ja koordinaatiota, kuten silmä-käsi -koordinaatiota. Lisäksi ne voivat kehittää lapsen päättelykykyä ja avaruudellista hahmottamista sekä ongelmanratkaisutaitoja.

Tietokonepelit ovat usein koukuttavia, sillä ne tarjoavat palkitsevia kokemuksia nopeasti. Aivot tulevat riippuvaisiksi palkitsevuudelle, sekä mielihyvää tuottavalle dopamiinille, jos palkitsevia kokemuksia saadaan liian nopeasti ja helposti. Aivot tarvitsevat oppiakseen sopivassa suhteessa valpastuttavia ärsykeitä sekä rauhoittumisen hetkiä. Useiden tutkimusten mukaan välittömän mielihyvän

viivästyttämisen taito ennakoii hyviä oppimistuloksia, oman toiminnan ohjausta sekä pitkäjänteisyyttä.

PELOT

Lapsen kehitystasolle sopimaton media voi aiheuttaa lapselle pelkoja. Lapset ovat yksilöitä, ja riippuu lapsesta, mikä on pelottavaa ja mikä ei. Usein lapset pelkäävät esimerkiksi erilaisia mielikuvitushahmoja, kuten monstereita, noitia sekä väkivaltaa ja kuolemaa. Toden ja tarun erottaminen on pienelle lapselle hankalaa.

Alle kouluikäiset pelkäävät usein enemmän hahmojen ulkonäköä kuin sitä, mitä ohjelmassa tai pelissä tapahtuu. Myös lastenohjelmissa ja -peleissä voi olla lasta pelottavia asioita, kuten yliluonnollisia hahmoja tai kovia ääniä. Eniten lasten pelkoja herättää kuitenkin aikuisille tarkoitettut sisällöt. Lapsi voi esimerkiksi nähdä nettissä pornografista materiaalia ja ahdistua siitä, koska ei ymmärrä mistä on kyse. Myös uutisten tapahtumat voivat pelottaa varsinkin kouluikäisiä lapsia.



Mediapelot saattavat aiheuttaa lapsille sekä psykologisia, että fyysisiä oireita, kuten unettomuutta ja painajaisia, jotka taas johtavat levottomuuden lisääntymiseen. Jos lapsella on mediasta aiheutuneita pelkoja, on tärkeää, että vanhemmat palauttavat lapsen turvallisuuden tunteen käymällä asiaa lapsen kanssa läpi.

AGGRESSIIVISUUS

Väkivallan näkemisen tai väkivaltaisten pelien pelaamisen on todettu lisäävän aggressiivista käytöstä sekä aggressiivisia ajatuksia. Lapsen nähdessä toistuvasti virtuaalista väkivaltaa, voi toiminta siirtyä myös todelliseen elämään. Tällöin väkivaltainen käytös arkipäiväistyy lapsen silmissä, eikä lapsi ymmärrä sen vakavuutta. Vaikka lapsi ei käyttäytyisikään aggressiivisesti muita kohtaan, voi väkivallan näkeminen aiheuttaa lapselle stressiä, joka purkautuu levottomuutena ja riehumisena.



TUNTEET JA VUOROVAIKUTUS

Median avulla voidaan auttaa lasta tunteiden ilmaisun ja hallinnan opettelussa. Tarinoiden avulla lapsi voi samaistua satujen hahmoihin ja eläytyä niiden tunteisiin, mikä auttaa tunteiden nimeämisessä. Samaistumisen avulla lapsen minäkuva voi vahvistua, kun hän kokee sankarin hyvät ominaisuudet omikseen.

Lapsen kehitystasoon nähden sopiva jännitys voi auttaa käsittelemään pelkoja, kunhan lapsi kokee olevansa turvallisessa ympäristössä. Median tuottamat tarinat voivat myös auttaa lasta omien tunteiden ymmärtämisessä ja myötätunnon sekä suvaitsevaisuuden kokemisessa, kun aikuinen viettää aikaa median äärellä yhdessä lapsen kanssa.

Digitaaliseen pelaamiseen liittyy vahvasti sosiaalisuus. Yhdessä pelaaminen on mukavampaa kuin yksin pelaaminen. Tärkeässä osassa pelaamisessa on myös pelikokemusten jakaminen ja kaverin kanssa puhuminen pelistä ja sen tapahtumista. Usein pelejä pelataan myös vuorotellen, jolloin muut seuraavat vieressä pelaamista. Perheissä sisarukset opettavat nuoremmilleen pelaamista, kun nuorimmat sisarukset ensin seurailevat heidän pelaamistaan. Lasten kesken myös pelaamista ja mediankäyttöä opitaan vertaisoppimisenä.



FYYSINEN TERVEYS

Älylaitteiden käytöllä on useita haittavaikutuksia lapsen fyysiseen terveyteen. Älylaitteiden käyttö vaikuttaa esimerkiksi lapsen silmiin saaden ne väsymään ja kuivumaan. Silmien siristely voi myös aiheuttaa päänsärkyä. Pitkäkestoinen tabletin, tai muun laitteen tuijottaminen vaikeuttaa silmän sopeutumiskykyä eri katseluetäisyyksille. Jatkuva lähelle katsominen muuttaa silmän muotoa ja aiheuttaa siten likinäköisyyttä. Lasten ja nuorten näkö onkin heikentynyt ja likinäköisyys lisääntynyt merkittävästi viime vuosina.

Älylaitteiden käyttö passivoi lapsia, jolloin lasten fyysinen aktiivisuus vähenee, sillä pääsääntöisesti median käyttö lisää paikoillaan olemista. Asennot pelatessa tai kännykkää katsoessa ovat usein epäergonomisia, ja se vaikuttaa niskahartiaseudun lihaksistoon. Tämä voi aiheuttaa selkä- ja päänsärkyä, sekä huonoa ryhtiä sekä rakenteellisia tuki- ja liikuntaelimestön muutoksia.

Jatkuva älylaitteiden käyttö kuormittaa lapsen aivoja ja aiheuttaa stressiä aistien ollessa jatkuvasti valppaana. Ylikuormittumiseen johtava ruutuaika on yksilöllistä ja riippuu siitä, millainen lapsi on. Oleellista on, onko lapsella sosiaalisia suhteita, hermostuuko hän peliajan päättyessä tai onko hänen ajatuksensa peleissä niiden päätyttyäkin.

Median käyttö vaikuttaa lapsen unen määrään ja sen laatuun. Useissa tutkimuksissa on todettu, että iltaan painottuvalla älylaitteiden käytöllä on yhteys uniongelmiin, sekä liian vähäisiin yöuniin. Lisäksi ruutuajalla on yhteys päiväsaikaiseen väsymykseen. Älylaitteelta tuleva sinivaloaltistus on unen kannalta haitallista. Myös älylaitteelta tuleva vauhdikas ja lasta aktivoiva sisältö voi vaikeuttaa lapsen rauhoittumista ja nukahtamista. Mitä pienempi lapsi on, sitä tärkeämpää on rauhoittaa ilta-aika älylaitteilta.



VANHEMMAN ESIMERKKI

Lapset oppivat älylaitteiden käyttöä havainnoimalla vanhempiaan ja muita perheenjäseniä. Lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen kannalta ei ole hyvä, jos vanhempi vilkuilee älylaitettaan vähän väliä.

Pelaaminen yhdessä on yleensä lapselle mieluisaa puuhaa. Yhdessä pelaamisesta syntyy myönteisiä muistijälkiä ja aikuinen näyttää näin lapselle, että on aidosti kiinnostunut siitä mistä pelistä lapsi tykkää. Kun aikuinen pelaa lapsen kanssa, lapsi voi oppia haastavien tilanteiden kohtaamista. Pelin haasteiden ratkominen yhdessä tukee vuorovaikutustaitojen kehittymistä, sekä erilaisten tunnetilojen käsittelyä. Pelatessa voi esimerkiksi harjoitella pettymysten käsittelyä ja rauhoittumista.



OMAN MEDIASUHTEEN POHTIMISEN TUEKSI VANHEMMALLE:

- Miten itse suhtaudun mediaan ja mediakulttuuriin?
- Millainen mediankäyttäjä itse olen ja mihin tarkoituksiin käytän mediaa?
- Millaisista medialaitteista ja sisällöistä itse pidän, mistä en?
- Miten suhtaudun lasten käyttämään mediaan?
- Millaista mediankäyttöni on kotona tai työpaikalla?

Muista! Olet esimerkki myös mediankäytössä. Sopikaa yhdessä perheenne mediavaapaat ajat, paikat tai tilanteet!

SUOSITELTAVIA PELEJÄ LAPSILLE JA LUKUVINK- KEJÄ VANHEMMILLE

KEHITTÄVIÄ JA TURVALLISIA PELEJÄ JA SIVUSTOJA:

OPPI&ILO: PELEJÄ JA TEHTÄVIÄ VARHAIS-
KASVATUSIKÄISILLE JA ALAKOULUIKÄISILLE
LAPSILLE [HTTPS://WWW.OPPI-
JAILO.FI/LAPSILLE-NUORILLE/](https://www.oppi-
jailo.fi/lapsille-nuorille/)

EKAPELI ALKU – SUOMALAINEN OPPIMIS-
PELI KIRJAIMISTA JA LUKEMISESTA KIIN-
NOSTUNEILLE

NUOTTINIITTY: LEIKITÄÄN VÄREILLÄ JA SÄ-
VELILLÄ, SOPII PIENIMMILLE

THE VERY HUNGRY CATERPILLAR SHAPES &
COLORS: OPETELLAAN VÄREJÄ JA MUO-
TOJA

MOLLA ABC: OPETELLAAN KIRJAIMIA

LOLAN ABC-JUHLAT: 3-6-VUOTIAILLE, ÄI-
DINKIELEN HARJOITTELUUN

LOLAN MATIKKASEIKKAILU: MATEMATIIK-
KAA 3–6-VUOTIAILLE

TOCA LIFE, CITY: 4-6 -VUOTIAILLE. PELISSÄ
LEIKITÄÄN KAUPUNGISSA.

YLE LASTEN AREENA

PIKKU KAKKOSEN SOVELLUS

YHDESSÄ TEKEMISEEN:

NAAMARALLI: SOPII KOKO PERHEEN YHTEI-
SEEN HASSUTTELUUN

MIINA JA MANU ÄLYSATUKIRJAT

REUHURINNE -NETTITAIDOT

LINDA LIUKKAAN KIRJAT

NETTILINKKIVINKKEJÄ VANHEM- MILLE:

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO:
[HTTPS://WWW.MLL.FI/VANHEMMILLE/TIE-
TOA-LAPSIPERHEEN-ELAMASTA/LAPSET-JA-
MEDIA/](https://www.mll.fi/vanhemmille/tie-
toa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-
media/)

TURVALLISESTI NETISSÄ -OPAS (TRA-
FICOM):

[HTTPS://WWW.KYBERTURVALLISUUSKES-
KUS.FI/SITES/DEFAULT/FILES/MEDIA/PUB-
LICATION/TURVALLISESTI NE-
TISSA OPAS VANHEMMILLE.PDF](https://www.kyberturvallisuuskes-
kus.fi/sites/default/files/media/pub-
lication/turvallisesti_ne-
tissa_opas_vanhemmille.pdf)

LAPSET JA MEDIA – KASVATTAJAN OPAS
(KAVI): [HTTPS://KAVI.FI/SITES/DE-
FAULT/FILES/DOCUMENTS/LAPSETJAME-
DIA.PDF](https://kavi.fi/sites/de-
fault/files/documents/lapsetjame-
dia.pdf)



KIRJAVINKKEJÄ VANHEMMILLE:

LAURA LINDGREN, SALLA WILSKMAN, NINA
SOUKKA: ÄLYN JÄLJILLÄ

SATU IRISVIK, JENNI UTRIAINEN: KUINKA
KASVATTAAN DIGINATIIVI

SILJA KOSOLA, MONA MOISALA, PÄIVI
RUOKONIEMI (TOIM.): LAPSET, NUORET JA
ÄLYLAITTEET - TAITEN TASAPAINOON

KUN VALITSET LAPSELLE SOVELLUSTA, MUISTA NÄMÄ!

- Sovelluksia löytyy moneen tarpeeseen. Haluatko että lapsi oppii, viihtyy vai kehittyy?
- Sopiiko peli juuri sinun lapsellesi? Sovelluskaupasta löydät kuvauksen pelistä. Kokeile myös itse peliä, ennen kuin annat lapsesi pelata.

- Mahdollista ja innosta lasta monipuoliseen mediankäyttöön.
- Pelistä voi löytyä esittelyvideo YouTubesta. Kannattaa tarkastaa, onko peli mahdollisesti liian kovaääninen tai hektinen pienelle lapselle?
- Ilmaisiakin pelejä on, mutta pienellä summalla voit saada paljon laadukkaamman pelin lapsellesi.
- Mahdollista ja innosta lasta monipuoliseen mediankäyttöön.



KOKEILKAA YHDESSÄ LAPSEN KANSSA!

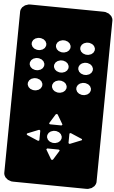
Väritä kuva ja herätä se henkiin Quivervision -sovelluksen avulla!

Kuvatkaa, äänittäkää ja videoikaa yhdessä päivän tapahtumia. Katsokaa, kuunnelkaa ja ihmetelkää yhdessä!

Chatterpix-sovelluksella voit ottaa kuvan ja saada sen puhumaan!

Tehkää elokuva lapsen lempileluilla Stop motion -sovelluksen avulla. Saat lelut liikkumaan!

Lapsen itse ideoima tai toteuttama lauluesitys, lyhytelokuva tai muu videotervehdys olisi monen läheisen toivelahja!



Mediankäytön säännöt:

1. Luokaa yhdessä lapsen kanssa säännöt älylaitteiden käytölle.
2. Perustele säännöt lapselle, jotta lapsi tietää mitä häneltä odotetaan.
3. Keskustelkaa median käytöstä, välineistä ja sisällöistä.
4. Sopikaa missä ja milloin älylaitteita voi käyttää. Ruokapöydässä ja vähintään tuntia ennen nukkumaanmenoa ei ole suositeltavaa käyttää älylaitteita.
5. Ole kiinnostunut ja läsnä, kun lapsi pelaa.
6. Pyydä lasta kertomaan, jos hän on nähnyt jotain ikävää median parissa. Tarjoa tällöin tukea - älä syyllistä tai rankaise.
7. Jos vanhemmat asuvat eri osoitteissa, pyrkikää sopimaan mahdollisimman yhteneväiset säännöt mediakäytölle. Ne helpottavat arkea.
8. Keskustele myös kavereiden vanhempien kanssa heidän säännöistään. Kasvatustehtävää helpottaakseen voi sääntöjä pyrkiä säätämään suunnilleen samoiksi.
9. Mikäli median käyttö tuottaa hankaluutta joihinkin arjen tärkeisiin asioihin, kuten ruokailu, nukkuminen tai riittävä liikkuminen, on syytä pohtia, onko käyttö kohtuullista vai lapsen kehitystä vaarantavaa.
10. Ole johdonmukainen!

Esimerkkejä erilaisista säännöistä:

- **Päivittäistä peliaikaa** voi rajoittaa esimerkiksi klo 16–18 välille. Tietty kelloaika päivässä auttaa ennakoimaan pelaamiseen kulu- van ajan. Tämä mahdollistaa myös pelivuorojen tekemisen muille perheenjäsenille samalle laitteelle.
- **Päivittäistä ruutuaikaa** voidaan rajata esimerkiksi yhteen tuntiin päivässä lapsen valitsemana aikana, jolloin lapsi voi huomioida harrastustensa ja kavereiden aikataulut ja ajankohdat. Minuutti- viisarin sijaan on tärkeämpää keskittyä yhteisiin pelihetkiin ja keskustelemaan pelien sisällöistä lapsesi kanssa
- **Pelin tai kentän loppuun pelaaminen** voidaan sopia lapsen kanssa etukäteen, esimerkiksi monta kenttää tai "elämää" päivässä saa palata. Tällöin peli ei jää kesken ja sääntö on selkeä.



SOPIKAA TÄHÄN YHDESSÄ LAPSENNE KANSSA TEIDÄN
PERHEENNE OMAT SÄÄNNÖT:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Jos lapsi on itse mukana sopimassa säännöistä, on hänen helpompi sitoutua niihin!



LÄHTEET:

Huhtanen, E. (toim.) 2016. Mediakasvatusseuran julkaisuja 5/2016. Lasten mediamaailma pähkinänkuoressa. Saatavissa: <https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/Lasten-mediamaailma-pahkinankuoressa-1.pdf>

Irisvik, S, Utriainen, J. 2017. Kuinka kasvattaa diginatiivi. Latvia: Dardezde holografija.

Kamenetz, A. 2018. Sopiva ruutu- aika. Löydä tasapaino digitaalisen ja todellisen elämän välillä. Tallinna: Raamatutrukikoja OU.

Lahikainen, A.R., Mälkiä, T. Repo, K. 2015. Media lapsiperheessä. Tampere: Osuuskunta Vastapaino

Martsola, R., Mäkelä-Rönholm M. 2006. Lapsilta kielletty. Kuinka suojella lasta mediatraumatilta. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Meriläinen, M., Moisala, M. 2019. Älylaitteet ja pelaaminen: Peliharrastus osana monipuolista arkea. Teoksessa Kosola, S., Moisala, M., Ruokoniemi, P. (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon Tallinna: Statusprint, 56-64.

MLL. 2019. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/>

Tekijät: Jenni Kaapu ja Petra Kuokkanen