

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Riikka Rautiainen

MEDIA VIE MUKANAAN

Posterit 5–6-vuotiaiden vanhemmille lapsen median käytön ohjaamisesta

Opinnäytetyö
Toukokuu 2021



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2021
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä(t)
Riikka Rautiainen

Nimeke
Media vie mukanaan – posterit 5–6-vuotiaiden vanhemmille lapsen median käytön ohjaamisesta

Toimeksiantaja
Siun sote

Tiivistelmä

Median käyttö aloitetaan jo lapsuusiässä, ja sillä on sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia. Se vaikuttaa myös unen laatuun ja nukahtamiseen. Vanhemmat voivat hyödyntää mediakasvatusta lapsen turvallisessa median käytössä. Ruutuaika tulisi rajoittaa enintään 2 tuntiin päivässä ja perheen median käytölle olisi hyvä luoda yhteiset säännöt.

Opinnäytetyöni oli toiminnallinen ja toimeksiantajana oli Siun sote. Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada 5–6-vuotiaiden lasten vanhemmat ajattelemaan lastensa median käyttöä ja antaa neuvoja kodin mediakasvatukseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä 5–6-vuotiaiden lasten vanhempien tietämystä lasten median käyttöön vaikuttamisesta. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa 5–6-vuotiaiden lasten vanhemmille suunnattu posterit Siun soten läntisen alueen neuvoloihin.

Opinnäytetyön tuotoksesta tein kaksi visuaalisesti erilaista versiota. Palautetta postereista pyysin kohderyhmään kuuluvilta tuttaviltani, ohjaavilta opettajilta sekä toimeksiantajalta ja hänen kauttaan läntisen alueen lastenneuvolan terveydenhoitajilta. Palaute oli positiivista ja molemmissa versioissa oli vahvuutensa. Terveydenhoitajilta tuli palautteen mukana toive saada posterit myös pienemmässä koossa, joten käytin hyödyksi molempia versioita. Toisesta tein posterin ja toisesta pienemmän esitteen. Posterit voisi hyödyntää muissakin Siun soten lastenneuvoloissa, ja aiheensa ja kohderyhmänsä puolesta se sopisi myös varhaiskasvatuksen yksiköihin.

Kieli
suomi

Sivuja 37
Liitteet 2
Liitesivumäärä 2

Asiasanat
media, ruutuaika, mediakasvatus, uni



THESIS
May 2021
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. + 358 13 260 600 (switchboard)

Author
Riikka Rautiainen

Title
Caught up in Media – A poster for Parents who have 5-6-Year-old Children About Providing Guidance on Media Use

Commissioned by
Siun sote

Abstract

Media use begins in childhood and it has both positive and negative effects. It also affects sleep quality and falling asleep. Parents can take advantage of media education when guiding their children in safe media use. Daily screen time should be limited up to two hours and it is advisable to create family rules for media use.

The purpose of this practise-based, commissioned by Siun sote, was to make the parents of 5–6-year-old children think about their children's media use and to give advice on how to provide media education at home. The aim of the thesis was to enhance the knowledge of parents on how to influence media use among children. The objective was to produce a poster that is aimed at the parents of children aged 5-6 and is available at child health centres in the western region of Siun sote.

Two visually different versions of the posters were created. Feedback was collected from family acquaintances belonging to target group, supervising teachers, principal and public health nurses working in Siun sote child health centres. Feedback was positive and both versions had their strengths. Public health nurses expressed a wish for a poster of smaller size, and therefore, one version was turned into a poster and the other one a smaller brochure. The poster may be used in other child health centres in the area of Siun sote and as to the topic and target group, it is also suitable for the units of early childhood education.

Language
Finnish

Pages 37
Appendices 2
Pages of Appendices 2

Keywords
media, screen-time, media education, sleep

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	5–6-vuotiaan lapsen kehitys	6
	2.1 Kognitiivinen kehitys.....	6
	2.2 Kielellinen ja sosiaalinen kehitys	7
3	Alle kouluikäisen lapsen median käyttö	8
	3.1 Monipuolinen media	8
	3.2 Median vaikutukset alle kouluikäiseen lapseen	9
	3.3 Median käyttö ja uni	12
4	Mediakasvatus lapsiperheessä	15
	4.1 Mediakasvatuksen merkitys	15
	4.2 Vanhemman rooli lapsen median käytössä	16
	4.3 Ruutuaika ja ikärajoitukset	17
	4.4 Terveystieteiden tukemassa lapsiperheen mediakasvatusta	19
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	20
6	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	20
	6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	20
	6.2 Toimintaympäristön ja kohderyhmän kuvaus	21
	6.3 Posterin suunnittelu.....	22
	6.4 Posterin toteutus	23
	6.5 Posterin arviointi.....	25
7	Pohdinta.....	26
	7.1 Tuotoksen tarkastelu	26
	7.2 Opinnäytetyön prosessin kuvaus ja ammatillinen kasvu	27
	7.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	28
	7.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	31
	Lähteet.....	33

Liite 1: Posterit

Liite 2: Esite

1 Johdanto

Lapsen kasvuympäristöön kuuluvat erilaiset medialaitteet ja -sisällöt jo pienestä pitäen (Kansallinen audiovisuaalinen instituutti 2016, 6). Media on muuttunut valtavasti ajan saatossa. Median käytön lisääntyminen ja tekninen kehitys lisäävät kasvatuksellisia haasteita, kuten sitä että ihminen hallitsee mediaa, eikä media ihmistä (Mustonen 2001, 16–17). Vanhempien antama tuki, ohjaus ja rajat ovat lapselle tärkeitä, sillä lapsen itsesäätelytoiminnot, kuten oman toiminnan ja impulssien hallitseminen, ovat vielä kehitysvaiheessa. Lapsi ei kykene itse rajaamaan omaa ruutu-aikaansa. (Moisala & Lonka 2019, 15.) 5–6-vuotias lapsi opettelee jo itsenäistymistä, mutta tarvitsee kuitenkin vielä paljon vanhempien huolenpitoa ja hellyyttä sekä tukea (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2020).

Medialaitteiden parissa kehittyvistä lapsista puhutaan diginatiiveina ja vielä ei ole tarkkaa tietoa siitä, miten median käyttö vaikuttaa lasten aivoihin. Tämänhetkisten tulosten mukaan median käytöstä näyttäisi olevan sekä hyötyä että haittaa. (Huttu & Heikkinen 2017, 155.) Median käytöllä ja aggressiivisuudella sekä käyttäytymisen ongelmilla on todettu useissa tutkimuksissa yhteyksiä. Suuri mediaaltistuksen määrä ja haitalliset mediasisällöt lisäävät lastenpsykiatrisia oireita ja psykososiaalisia ongelmia. (Paavonen 2016.) Järkevä median käyttö voi kuitenkin olla myös aivoja monipuolisesti kehittävää, kun sitä käytetään oppimiseen, luovuuteen tai tiedonhakuun (Moisala & Lonka 2019, 20). Medialaitteiden heijastama valo, muiden valonlähteiden lisäksi, voi häiritä melatoniinin luontaista erittymistä ja viivästyttää nukahtamista. Tämä vaikutus on lapsilla suurempi kuin aikuisilla. (Pesonen 2019, 50.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada 5–6-vuotiaiden lasten vanhemmat ajattelemaan lastensa median käyttöä ja antaa neuvoja kodin mediakasvatukseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä 5–6-vuotiaiden lasten vanhempien tietämystä lasten median käyttöön vaikuttamisesta. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa 5–6-vuotiaiden lasten vanhemmille suunnattu posterit Siun sotien läntisen alueen neuvoloihin.

2 5–6-vuotiaan lapsen kehitys

2.1 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen kehitys on tiedonkäsittelyyn liittyvien toimintojen kehittymistä, kuten esimerkiksi oppiminen, ajattelu, suunnittelu ja muistaminen. Perimällä ja ympäristöllä on lapsen oman kiinnostuksen ja aktiivisuuden lisäksi vaikutusta lapsen kognitiiviseen kehitykseen. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2014, 33.) 5–6-vuotiaan lapsen kognitiiviseen kehitykseen kuuluu ajattelun kehittyminen sekä tietorakenteiden ja käsitemaailman laajeneminen (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2013, 49). Lapsen saamat kokemukset eri vuorovaikutussuhteissa ja toimintaympäristöissä kehittävät ajattelua. Lasta kiinnostavat alle kouluikäisenä elämän peruskysymykset, kuten ihmisen syntyminen ja kuoleminen, uskonto ja väkivalta. Näihin kysymyksiin on tärkeää vastata rehellisesti ja ikätasoisesti, samalla tukien lapsen uteliaisuutta ja oppimisen halua. (Nurmiranta ym. 2014, 34–35.)

Lapsi miettii syy-seuraussuhteita ja lapsen toimintaa ohjaavat tietomuistiin jääneet opitut käsitteet. Leikit heijastavat ajatusmaailmaa, joka tämän ikäisellä on vielä itsekeskeistä. Viisivuotiaalla on voimakas mielikuvitus, josta voi olla sekä hyötyä että haittaa. Mielikuvituksen ja todellisuuden erottaminen ei aina onnistu ja tämä voi aiheuttaa lapselle pelkotiloja. Mielikuvituksen avulla lapsi pystyy luovaan ajatteluun ja ongelmanratkaisuun. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 49–50.) Tässä iässä lapsella voi olla itse kehittelemiään mielikuvitusystäviä, joista lapsi saa seuraa, ja joiden avulla lapsi voi käydä läpi erilaisia toivottuja ja ei-toivottuja ominaisuuksia. Tässä näkyy usein myös iälle tyypillinen maailman jaottelu hyvään ja pahaan (Mustonen 2006, 18).

Muisti on hyvin kehittynyt ja lapsi voi muistaa tapahtumia kuukausien tai vuodentakaa (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017). Myönteinen vuorovaikutus ja emotionaalinen tuki tukevat lapsen kognitiivista kehitystä ja sen perusta on sosi-

aalisessa vuorovaikutuksessa. Lapselle muodostuu vuorovaikutuksessa jäseny-
neitä toimintamalleja, eli skeemoja, joita hän sitten sulauttaa tai mukauttaa erilai-
siin tilanteisiin, tilanteen vaatimusten mukaan. (Nurmiranta ym. 2014, 33–34.)

2.2 Kielellinen ja sosiaalinen kehitys

Kielen kehitys jatkuu läpi elämän ja siihen vaikuttavat ympäristö ja perimä. Se on tärkeä viestinnän väline sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Sitä tarvitaan ympäristöön tutustumiseen ja havaintojen jäsentämiseen, tiedon hankkimiseen ja käsittelemiseen sekä uuden oppimiseen ja ongelmanratkaisuun. 5–6-vuotiaan lapsen sanavarasto on jo laaja ja vuorovaikutustaidot hyvin kehittyneet. Lapsi ilmaisee tarinoilla tunteitaan ja ajatuksiaan. (Nurmiranta ym. 2014, 37, 40–41.) Kuusi-vuotias lapsi osaa jo vuorovaikutuksen perustaidot, kuten puheen kuuntelemiseen keskittymisen ja esittämään kysymyksiä kuulemastaan. Lapsi osaa vastata kysymyksiin, osallistua vuoropuheluun ja noudattaa annettuja ohjeita. (Ahonen 2019.)

Alle kouluikäisenä lapsen sosiaaliset taidot kasvavat monimutkaisemmiksi ja vastavuoroisuus kehittyy. Normaalit arjen käyttäytymismallit ovat jo pääsääntöisesti hallussa ja lapsi kykenee aikuisten avulla ristiriitatilanteiden selvittämiseen itsekin kavereiden kanssa. Sovittujen sääntöjen noudattaminen onnistuu aikuisten tukeamana. Tähän ikään kuuluu myös rajojen kokeilua ja lapsi miettii isoksi kasvamista. Lapsi osaa ilmaista omia mielipiteitään ja ymmärtää sosiaalisia tilanteita. Vanhempien arvot ja asenteet heijastuvat lapseen. (Nurmiranta ym. 2014, 57.) 5–6-vuotiaana kaverisuhteet tulevat yhä tärkeämmiksi. Lapsen elinympäristö ja yhteiskunta vaikuttavat hänen sosiaaliseen kehitykseensä, etenkin lapsen omilta vanhemmilta saatu malli. Lapsi oppii kotonaan erilaisia rooleja ja arvoja sekä erilaisia käyttäytymismalleja. Vanhemmilta saatu palaute auttaa lasta arvioimaan omaa toimintaansa. Lapsi kokeilee kotonaan opittuja sosiaalisia taitoja kavereiden kanssa, ja oppii myös erilaisia käyttäytymissääntöjä ja vuorovaikutuksen tapoja. Vertaisryhmissä lapsi saa harjoitella erilaisia rooleja ja oppii uusia taitoja. Nämä ovat tärkeitä lapsen itsetunnon ja hyvälle minäkuvulle. Vuorovaikutusta tarvitaan myös empatiakyvyn kehittymiseen, eli toisen tunteiden ymmärtämiseen

ja niihin eläytymiseen. Empatian oppimista tukevat selkeät rajat, ja sen opettaminen lapsen kehityksen mukaisesti on aikuisten tehtävä. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2006, 156–157, 160.)

Leikkiminen tuottaa lapselle mielihyvää ja leikki ilmaisee kunkin aikakauden kulttuuria ja tapoja. Leikin avulla lapsi tutustuu ympäristöönsä ja opettelee erilaisia toimintatapoja. Mielikuvitus kehittää lapsen ajattelua ja luovuutta. Leikillä on suuri merkitys lapsen tunne-elämän kehitykselle, sillä sen avulla lapsi käsittelee tunnekokemuksiaan ja oppii näin hallitsemaan niitä. Leikin avulla lapsi purkaa erilaisia tunnetiloja, kuten iloa ja mielihyvää, mutta myös pelkoja ja aggressioita. (Nurmiranta ym. 2014, 59.) Leikillä on vaikutusta myös lapsen älylliseen kehittymiseen ja oppimiseen, jonka lisäksi se kehittää muistia, syysuhteiden oivaltamista ja omatoimisuutta sekä suunnitelmallisuutta (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017).

3 Alle kouluikäisen lapsen median käyttö

3.1 Monipuolinen media

Erilaisten medialaitteiden kehitys ja yleistyvyys on ollut nopeaa. Teknologia on kehittynyt radiosta, television ja kotitietokoneiden kautta mobiili-internettiin. Tämän kehityksen myötä myös median käyttö on monipuolistunut ja lisääntynyt yhä nuorempien käyttäjien keskuudessa. Medialaitteiden käyttötarkoitusten monipuolistuminen osaltaan korvaa edeltäviä medioita, kun laitteiden ominaisuuksia ja toimintoja yhdistellään. (Lahikainen 2015, 27–28.) Tästä hyvänä esimerkkinä on älypuhelin, jota voi käyttää sekä matkapuhelimenä että tietokoneena, pelilaitteena, musiikkisoittimena, kamerana ja videokamerana. Mediavälineitä on nykyään paljon erilaisia, niitä ovat esimerkiksi perinteisten joukkotiedotusvälineiden, television, sanoma- ja aikakauslehtien ja radion lisäksi myös pelikonsolit, tabletit, tietokoneet ja älypuhelimet. Mediasisällöt ovat mediavälineillä tuotettuja, käytettyjä ja välitettyjä viestejä, kuten esimerkiksi tekstiviestit, elokuvat, televisio-ohjelmat tai pelit. (Kansallinen audiovisuaalinen instituutti 2016, 5.) Median käytöllä ja

mediasisällöillä on tärkeä rooli jo pientenkin lasten jokapäiväisessä elämässä (Suoninen 2014, 72; Stakes & Opetusministeriö 2008).

Lahikaisen (2015, 33) mukaan media yhtenäistää erilaisia perheitä ja perhe-elämää samalla, kun erilaiset perheet muokkaavat mediaa omiin tarpeisiinsa sopiviksi. Lasten mediankäyttö on pääsääntöisesti viihdykkeen hakemista, mutta myös tiedonhalua. Se voi olla myös rutiininomaista, jolloin on totuttu käyttämään mediaa tietyissä tilanteissa. (Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 34.) Mediaa havaitaan tavallisessa kasvuympäristössä monissa muodoissa. Mediaan tutustuminen aloitetaan esimerkiksi kuvien, satujen ja elokuvien tarkastelusta ja seuraavaksi mediasta tulee osa lapsen elämää, muun muassa mediasisältöisten leikkien ja puheen muodossa. (Stakes & Opetusministeriö 2008.)

3.2 Median vaikutukset alle kouluikäiseen lapseen

Median vaikutukseen ja mediakokemuksiin vaikuttavat iän ja kehitystason lisäksi myös kokemus, persoona ja elämän kokonaistilanne (Niinistö, Ruhala, Henriksen & Pentikäinen 2006, 26). Se, miten media vaikuttaa, riippuu mediasisällöstä, käyttäjästä sekä tilanteesta (Mustonen 2001, 55). Vaikutusta etenkin lapsen aivoille on myös sillä, onko median käyttö lähinnä passiivista television katselua vai aktiivista pelin pelaamista (Huttu & Heikkinen 2017, 155). Keskusteluissa median käytön hyvät puolet jäävät usein haittojen varjoon, vaikka mediakulttuuri tukeekin lapsen teknisten taitojen sekä tiedon ja taidonhankintataitojen oppimista (Kupiainen & Sintonen 2009, 12).

Median käytöstä on hyötyä silloin, kun käyttö on harkittua ja asianmukaista. Se ei saa syrjäyttää muita tärkeitä toimintoja, kuten henkilökohtaista vuorovaikutusta, perheen yhteistä aikaa, ulkoilua, liikuntaa, rauhoittumista tai unta. (American Academy of Pediatrics 2018). Media voi olla haitaksi lasten psykososiaaliselle kehitykselle. Liiallinen median käyttö voi aiheuttaa riippuvuutta ja viedä aikaa muiden taitojen opettelulta. (Paavonen 2016.) Median käyttö vaikuttaa lapsen tunne-elämän kehitykseen, psykofyysiseen hyvinvointiin ja moraalin kehityk-

seen. Lisäksi sillä on sosiaalisiakin vaikutuksia. Se voidaan kokea tärkeäksi ryhmään kuulumisen kannalta, kun leikkien tai juttujen aiheet liittyvät johonkin median ilmiöön, kuten esimerkiksi johonkin tv-sarjaan. (Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 34, 53.)

Mustosen (2006, 18) mukaan lapsi saa mediasta malleja tunteiden ilmaisuun ja nimeämiseen sekä niiden käsittelyyn. Leikin avulla lapsi käsittelee mediassa kohtaamiaan asioita ja voi kuvitteellisessa vuorovaikutuksessa kokeilla erilaisia suhtautumistapoja asioihin ja kokeilla erilaisia rooleja. Näin hän oppii ajattelemaan asioita toisten ihmisten näkökulmista ja näkee, miltä hän itse muiden mielestä vaikuttaa (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019a). Leikkeihin otetun median osuus vaihtelee ympäristön mukaan ja se sekoittuu arjen ja mielikuvituksen elementteihin. Leikissä media voi näkyä jonakin hahmona tai muuna yksityiskohtana jostain ohjelmasta. Leikki voi olla myös lähes suoraa kopiota mediasta ja media on osana lasten leikkiperinnettä. Mediaväkivallan ajatellaan usein synnyttävän aggressiivisia leikkejä, mutta leikin avulla lapsi käsittelee omia aggressioitaan. Lapsi harjoittelee aggression hallitsemista ja sen purkamista, ja näin on ollut aina, eikä media yksin siihen vaikuta. (Niinistö ym. 2006, 13; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019a.)

Mediasta leikkeihin otettu malli on hyvä asia silloin, kun lapsi ymmärtää sen leikkiksi. Lasten pelaamien väkivaltaisten pelien sarjakuvamaisuus ja hauskat hahmot viestivät herkästi väkivaltaa hyväksyvistä asenteista. (Toikkanen 2009.) Toistuva ja todenmukaisen väkivallan näkeminen voi olla lapselle haitallista ja aiheuttaa ahdistusta, aggressiivista käyttäytymistä sekä pelokkuutta (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019b). Yhdysvaltalaisissa tutkimuksissa on todettu väkivaltaisten pelien pelaamisen ja väkivaltaisten medioiden seuraamisen lisäävän lapsen impulsiivista väkivaltaista käyttäytymistä. Lapsen empaattisuus heikentyy liiallisesta räiskintäpelien pelaamisesta ja väkivaltaisten ohjelmien seuraamisesta. (Toikkanen 2009.) Toistuvana se myös turruttaa lapsen tunne-elämää, jolloin hän kaipaa yhä suurempia ärsykeitä, eivätkä tosielämän tapahtumat tunnu enää mitään (Niinistö ym. 2006, 26).

Alle kouluikäinen lapsi ei pysty vielä kielellisen kehityksensä takia käsittelemään mielessään virtuaalisen aineksen ja todellisuuden eroa, jolloin ne voivat sekoittua lapsen mielessä ja ruudussa tapahtuva voidaan kokea tapahtuvaksi myös oikeassa, omassa elämässä. Tämä voi näkyä erilaisina pelkoina ja painajaisunina. (Lahikainen 2015, 31–32). Median avulla lapselle välittyy kokemuksia, joita hän ei muuten elämässään koe. Media voi myös muistuttaa jostain pelottavasta kokemuksesta. Lapsen persoonallinen kehitys vaikuttaa pelon aiheisiin ja niihin suhtautumiseen, ja ne ovat yleensä samankaltaisia samassa ikäluokassa. Esi- koulu- ja kouluikäisillä pelon aiheita ovat yleensä eläimet ja yliluonnolliset ilmiöt sekä onnettomuudet ja hylkääminen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018a; Mustonen 2006, 18.)

Martsola ja Mäkelä-Rönholm (2006, 58) kertovat, että normaaliin kehitykseen liittyvät pelot kuuluvat elämään ja ne edistävät lapsen kehitystä, kun taas mediapeloilla ei ole tällaista vaikutusta. Mustosen (2006, 18) mukaan kuitenkin lapsen pelästymiskokemus ei ole vaarallista, kunhan kokemus on lapsen kehitystason mukainen ja lapsi voi käsitellä asiaa aikuisen kanssa. Mediapeloista lasten on joskus esimerkiksi häpeän takia vaikea puhua ja joskus pelkoon voi liittyä myös kokemuksen tuoneen median käytön välineen pelkoa (Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 58). Pelko voi rajoittaa lasta ja haitata oma-aloitteisuutta ja itsenäisyyttä. Median luomat pelot, kuten maailman uhkaavana kokeminen, voivat seurata aikuisuuteenkin, joten niihin on suhtauduttava vakavasti. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018a.)

Martsola ja Mäkelä-Rönholm (2006, 55) ovat sanoneet, että mediapeloilla on sekä psykologisia että fyysisiä vaikutuksia, joista etenkin lapsen nukkumiseen vaikuttavat, unettomuus, painajaiset ja muut nukkumisongelmat, vaikuttavat lapsen fyysiseen hyvinvointiin ja lisäävät muun muassa lapsen levottomuutta. Mustosen (2006, 16) mukaan lapsen todellisuuskäsitys rakentuu osittain median kautta ja lähipiirin ihmisten onkin huolehdittava, ettei lapsen arvo- ja todellisuuskäsitys sekä maailmankuva rakennu ainoastaan siltä pohjalta. Lapset eivät kykene jäsentämään aikuisten maailmaan liittyviä asioita ja lapsia tulisikin suojata niiltä (Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 28). Näihin kuuluvat myös esimerkiksi uutiset ja etenkin järkyttävät uutistapahtumat, joita alle kouluikäisten ei tarvitse

vielä seurata (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019b). Uutisten ja printtimedian raaka aineisto, kuten luonnonkatastrofit, nälänhätä, terroristihyökkäykset ja sotakuvat, voivat aiheuttaa lapselle turhaa huolta ja hätää (Niinistö ym. 2006, 26).

Lapsille tärkeitä mielenterveyden peruspilareita ovat eroavaisuuksien hahmottaminen eri asioiden välillä sekä konkreettiset rajat. Lapsi ei ymmärrä rajojen häviämistä tai niiden muutoksia. Lastenanimaatioissa kuvatut väkivaltaisuuudet ja pelottavat muuttumisprosessien kuvaukset sekä muut epärealistiset tapahtumat voivat olla lapsen mielelle vahingollisia, kun lapsi ei pysty niitä käsittämään. Sek-suaalisilta sisällöiltä suojaaminen on erityisen tärkeää, sillä ne voivat hämmentää ja ahdistaa lasta ja ne voivat vaikuttaa seksuaalisen identiteetin kehittymiseen pitkäaikaisestikin. (Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 40–46; Niinistö ym. 2006, 26.) Lapsi voi altistua median kautta iälleen ja kehitystasolleen sopimattomille sisällöille, etenkin älypuhelin- ja tablettien kautta aikuisten tietämättä (Paavonen 2016).

3.3 Median käyttö ja uni

Lapsi tarvitsee kasvaakseen ja kehittyäkseen riittävästi unta ja lepoa. Se on aivojen toiminnalle tärkeää ja tekee mahdolliseksi uuden oppimisen sekä opitun muistiin painumisen. Unen aikana erittyy myös kasvuhormonia. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018b.) Uni voidaan jakaa kahteen pääluokkaan: REM-uneen eli vilkeuneen ja neljävaiheiseen NREM-uneen eli ns. perusuneen, jotka muodostavat yhden unijakson (Saarenpää-Heikkilä 2007, 14). Viisivuotiaalla lapsella on jo sama noin 90 minuutin sykleistä koostuva unijakso kuin aikuisilla (Huttu & Heikkinen 2017, 111). NREM-unen ensimmäisessä vaiheessa uni on keveintä, jolloin aivosähkötoiminta hidastuu vain lievästi ja havahtumisherkkyys on suurta. Toisessa vaiheessa hengitys rauhoittuu ja sydämen syke hidastuu, tällöin vähenee myös reagoiminen ulkoisiin ärsykkeisiin. Kolmas ja neljäs vaihe ovat syvän unen vaiheita, jolloin aivotoiminta, hengitys ja sydämen toiminta hidastuvat ja aivojen verenkierto vähenee. Myös verenpaine madaltuu. REM-uni alkaa syvän unen jälkeen ja aivotoiminta on valveen kaltaista. Sen tunnuspiirteisiin kuuluvat nopeat

silmänliikkeet ja lihasjänteveyden katoaminen muualta, paitsi silmänliikuttaja-lihaksista ja hengityksen varmistavasta palleasta. Tässä vaiheessa nähdään myös merkityksellisimmät unet. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 14–18; Hermanson 2019.)

REM-unen aikana nähdään suurin osa pitkistä, juonellisista ja värejä sisältävistä unista, mutta myös NREM-unen aikaisia unikuvia voidaan muistaa, vaikkakin harvemmin (Partonen & Lauerma 2019). Alle kouluikäisten lasten unet ovat yleensä melko yksinkertaisia, eikä niissä vielä ole suurempia juonenkäänteitä. Kuusivuotiaana lapsi näkee unia jo yhtä paljon kuin aikuinenkin ja niiden sisällöissä voi olla jo tarina, jossa lapsi on aktiivisena toimijana. (Huttu & Heikkinen 2017, 111–112). Lasten ja nuorten unentarve on suurempi kuin aikuisten, mutta unentarve on yksilöllistä (Partonen & Lauerma 2019). Kouluikää lähestyttäessä unen määrä on noin 10 tuntia. Lapset eivät pysty keräämään univelkaa ja nukahtavat herkästi unipaineen käydessä liian suureksi. (Hermanson 2019.)

Saarenpää-Heikkilän (2007, 23) mukaan unella on monia aivojen kehitykseen liittyviä tehtäviä lapsuusiässä. Unen puute vaikuttaa moniin aivojen toimintoihin heikentävästi. Ajattelun kannalta keskeiset henkiset toiminnot kärsivät unen puutteesta ja esimerkiksi uuden oppiminen hankaloituu. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 23–27.) Aivojen muovautuvuus vähenee ja tarkkaavaisuus, työmuisti, itsehillintä, päätöksenteko- sekä päättelykyky heikkenevät unenpuutteesta. Tunteiden säätely vaikeutuu väsymyksen takia ja tällöin myös mielialat ailahtelevat, voi tulla kiukustumista, ahdistusta ja pelkoja. (Huttu & Heikkinen 2017, 113.)

Väsyneenä tehdään enemmän virheitä, jolloin voi joutua vaaratilanteisiin. Onnettomuusriski, etenkin liikenteessä, lisääntyy väsyneillä lapsilla. Lapsilla väsymys voi näkyä myös yliväsymyksenä ja unenpuutteen pitkittyessä lapsella voi ilmetä ADHD-tyyppistä ylivilkasta käyttäytymistä. Unenpuute voi aiheuttaa käytösongelmia, sillä uni vaikuttaa tunne-elämän tasapainoisuuteen. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 23–27.) Unen aikana lapsi käsittelee vaikeita asioita ja pelkojaan, joka auttaa edistämään lapsen tunne-elämää. Sillä on myönteistä vaikutusta myös lapsen itsetuntoon ja sosiaaliseen elämään, keskittymiskykyyn, luovuuteen ja mieli-alaan. Nukkuessa lapsen vastustuskyky ja sairauksista toipuminen vahvistuvat. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018b.)

Runsas median käyttö voi aiheuttaa univaikeuksia, kuten lyhentää unen määrää, vaikeuttaa nukahtamista ja viivästyttää nukkumaanmeno-aikaa. Se voi syrjäyttää riittävää unta ja lisätä vireystilaa. Laitteista tuleva valo voi viivästyttää sisäisen kellon rytmiä. (Paavonen 2016.) Medialaitteiden sininen led-valo vaikuttaa melatoniinin eritykseen heikentävästi ja viivyyttää näin nukahtamisaikaa. Niiden käytöllä iltaisin ja öisin on vaikutusta luontaiseen unirytmiiin, unen laatuun ja seuraavan päivän vireyteen (Walker 2019, 304–305.) Tunti ennen nukkumaanmenoa olisi medialaitteet hyvä sulkea, jotta uni ei häiriinny (Huttu & Heikkinen 2017, 158). Amerikkalaistutkimuksen mukaan lasten runsas median käyttö liittyy vähentyneeseen unen kestoan, unihäiriöihin sekä lisääntyneeseen väsymykseen, unetomuuteen ja unihäiriöiden oireiden vakavuuteen 9–10-vuotiailla (Hisler, Hasler, Franzen, Clark & Twenge 2020). Samankaltaisia tuloksia on saatu myös alle 6-vuotiaiden kohdalla, joilla etenkin omassa huoneessa sijaitseva televisio lisäsi sen käyttöä ja haittavaikutuksia (Helm & Spencer 2019).

Painajaisunia voi nähdä kuka vain, mutta lapsilla nämä ovat yleisempiä. Ajoittain painajaisia näkee 37–78 prosenttia lapsista ja 1–11 prosenttia lapsista jopa joka yö. Ne ovat negatiivisia tunteita, kuten pelkoa ja ahdistusta tuovia, aidon tuntuisia unia. Painajaisten aikana sympaattiset toiminnat aktivoituvat, mustuaiset laajenevat, sydämensyke kiihtyy, verenpaine heittelehtii ja hikoilua voi esiintyä. Nukuja voi herätä kesken painajaisen, jolloin se usein muistetaan herätessä. Voimakkaat tunnereaktiot voivat tuoda painajaisia. Yleisiä painajaisten aiheuttajia ovat jännittävät elokuvat ja etenkin kauhuelokuvat. Lapsilla on vilkas mielikuvitus, jolloin valheen aikaiset jännittävät ja ahdistavat asiat voivat vaikuttaa herkästi uniin ja aiheuttaa painajaisia. (Partinen & Huutoniemi 2018, 227–228.) Vanhempien tulee varmistaa, että lapsi saa riittävästi laadukasta unta ja koko perheen on hyvä yhteisesti rauhoittaa tekemisiään iltaa kohti (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018b).

4 Mediakasvatus lapsiperheessä

4.1 Mediakasvatuksen merkitys

Mediakasvatuksen osapuolia ovat sekä kasvattaja ja kasvatettava että media-kulttuuri. Sen tavoitteena on medialukutaidon oppiminen ja kriittinen medialukutaito sekä tasapainoinen mediasuhde. (Kupiainen & Sintonen 2009, 31; Stakes & Opetusministeriö 2009.) Mediakasvatus edistää mediataitojen kehittymistä sekä mediasta ja sen mahdollisuuksista hyötymistä ja nauttimista (Stakes & Opetusministeriö 2008). Mediataidot myös suojaavat median riskivaikutuksilta (Mustonen 2001, 33). Media on sellainen lapsen kehitykseen vaikuttava ympäristön riskitekijä, johon voidaan suoraan ja suhteellisen helposti vaikuttaa (Paavonen 2016). Mediakasvatus kuuluu osana kasvatusta ja lapsella on siihen oikeus (Valkonen 2019). Vanhemmat voivat omilla asenteillaan ja ohjauksellaan vaikuttaa lapsen mediankäyttötapoihin. Myös vanhempien omaa median käyttöä on hyvä rajoittaa hyvän vuorovaikutuksen turvaamiseksi. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019b; American Academy of Pediatrics 2018.) Stakesin ja Opetusministeriön (2008) mukaan mediaa ja mediakulttuuria voidaan pitää kasvatuksen voimavarana, jossa kasvattajien tulee tiedostaa sen tuomat mahdollisuudet, mutta myös suojella lasta sen haittapuolilta. Tärkeintä mediakasvatuksessa on läsnäolo ja kiinnostus lapsen elämää kohtaan sekä valmius mediaan liittyvistä asioista keskusteluun (Kansallinen audiovisuaalinen instituutti 2016, 4).

Stakes ja Opetusministeriö (2008) tarkastelevat lasten hyvinvointia edistävässä mediakasvatuksessa neljää näkökulmaa. Ensimmäinen niistä on taidekasvatuksellisesti painottuva, ilmaisullinen näkökulma, joka keskittyy median sisältöihin ja omaan tuottamiseen. Toisena teknologiakasvatuksellinen näkökulma, jossa tietotekniikkaa ja teknisiä välineitä hyödynnetään kasvatuksessa. Yhteiskunta- ja kulttuurikriittisessä näkökulmassa analysoidaan median taustoja, rakenteita ja sisältöä sekä pohditaan sen vaikuttavuutta. Neljäs näkökulma on suojellinen näkökulma, joka painottaa lasten suojelua median haitallisilta vaikutuksilta. (Stakes ja Opetusministeriö 2008.)

4.2 Vanhemman rooli lapsen median käytössä

Vanhemmat ovat median saatavuuden ja läsnäolon mahdollistajina myös vastuussa mediakasvatuksesta, yhdessä muiden lasten kanssa toimivien aikuisten kanssa. Vanhemmat toimivat myös median käytön mallina. (Vilén ym. 2006, 524.) Rajojen ja sääntöjen luominen antaa turvaa lapsille ja tukee psyykkistä hyvinvointia, joka on fyysisen hyvinvoinnin ohella lapsen oikeus (Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 17, 28). Median käytön säännöistä on hyvä sopia yhdessä lapsen kanssa (Mustonen 2006, 19). American Academy of Pediatrics (2018) suosittelee perheen oman mediasuunnitelman tekemistä median käytön hallitsemiselle ja lapselle on hyvä luoda rajoja. Lapselle kannattaa etukäteen puhua median sisällöistä, jotka eivät hänen ikätasolleen sovi ja joihin hän voi esimerkiksi internetissä törmätä. Tällöin lapsi tietää, miten toimia tilanteessa ja uskaltaa helpommin kertoa näkemästään haitallisesta sisällöstä aikuisille. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019b).

Vanhemman mediakasvatusvastuuseen kuuluu rajoittaa lapselle sopimattomia mediasisältöjä ja luoda turvallinen mediaympäristö (Valkonen 2019). Lapsi tarvitsee vanhemman tukea näkemänsä ja kuulemansa tulkitsemiseen ja jäsentämiseen (Niinistö ym. 2006, 22). Lapsen kohdatessa mediassa pelkoa tai hämmennystä aiheuttavia asioita, vanhemman kannattaa selittää asiaa, ettei sellaista tapahtu oikeasti tai tapahtuu jossain muualla, mutta ei lapsen elämässä. Lasta on autettava käsittelemään mediassa kohtaamiaan hämmäntäviä asioita (Mustonen 2006, 18–19). Kasvattajien tehtävänä on huolehtia erilaisten medioiden ikärajojen noudattamisesta (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019b).

Vanhempien kannattaa huomioida lapsen kiinnostuksen kohteita, sillä ne ovat tärkeitä lapsen psykologiselle kehitykselle. Mediasisältöjen tarjonnan monipuolistaminen myös esimerkiksi lehtiin ja kirjoihin sekä itseilmaisuuksiin kannustaminen mediaakin hyödyntämällä, ovat hyviä keinoja lapsen mediakasvatukseen. Tärkeää on huolehtia lapsen kaverisuhteista ja antaa mahdollisuus yhteisleikkeihin, sillä se voi suojata myöhemmiltä ongelmilta ja jopa mediariippuvuudelta. (Mustonen 2006, 19.) Media voi vaikuttaa lapseen myös passiivisesti, kun muut per-

heenjäsenet käyttävät mediaa. Median käyttö muuttaa nykyisin sekä perheen arkisia toimintatapoja että perheenjäsenten välisiä vuorovaikutussuhteita. Vaikutukset ovat todennäköisesti kielteisempiä, jos media korvaa arkista hyvää vuorovaikutusta. (Paavonen 2016.)

Lasten barometrin tulosten perusteella vanhemmat tuntevat ja valvovat digitaalisten pelien käyttöä vähemmän kuin muita lastensa käyttämiä media-aineistoja. Jo 5–6-vuotiaiden lasten vanhempien kiinnostus pelejä kohtaan on vähentynyt ja iän myötä yhdessä pelaaminen vähenee edelleen. Se on huolestuttavaa verraten siihen, kuinka kiinnostuneita lapset pelaamisesta ja digitaalisista peleistä ovat. Vanhempien olisi tärkeää osoittaa kiinnostusta ja perehtyä lapsen pelaamiin digitaalisiin peleihin, sillä vain siten he pystyvät valvomaan, että lapsi pelaa ikä- ja kehitystasolleen sopivia pelejä. (Suoninen 2014, 72–73.) Vanhempien tulee tietää ja tuntea lastensa käyttämät sovellukset ja ohjelmistot sekä lapsen internetin käytön sisällöt (American Academy of Pediatrics 2018). Mediasisältöjen kontrollointia voi vaikeuttaa, jos median käytön laitteet sijaitsevat lapsen omassa huoneessa (Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 34). Myös mobiililaitteiden yleistyminen on vaikeuttanut vanhempien mahdollisuutta vaikuttaa lapsensa median käyttöön (Paavonen 2016).

Otollisin hetki pelikulttuuriin tutustumiseen ja yhdessä pelaamiseen olisi lasten ollessa riittävän nuoria ja halukkaita ottamaan vanhempansa seuraksi ja perehdyttämään pelaamiensa pelien sisältöön (Suoninen 2014, 72–73). Median käyttö yhdessä lapsen kanssa edistää sosiaalista vuorovaikutusta, sitoutumista ja oppimista. Yhteinen pelihetki opettaa lapselle pelisääntöjä ja hyvää urheiluhenkeä. Yhdessä katsotun ohjelman aikana, vanhempi voi jakaa omia kokemuksiaan ja näkemyksiään sekä antaa opastusta. (American Academy of Pediatrics 2018.)

4.3 Ruutuaika ja ikärajoitukset

Lasten liiallisen media-altistuksen säätelyllä sekä vanhempien ja lasten oman tietoisuuden lisäämisellä median vaikutuksista, voidaan vähentää median kielteisiä

vaikutuksia. (Paavonen 2016.) Haasio (2016, 64) on määrittänyt ruutuajan aikana, jonka lapsi viettää television, tietokoneen tai älypuhelimien ääressä. Media-laitteiston välinettä tärkeämpi on sen sisältö ja määrä. Digiviihde on suunniteltu koukuttavaksi ja sitä on jatkuvasti tarjolla monissa muodoissa. Lapsi tarvitsee selkeät rajat, ettei houkutus ruutua kohtaan ole jatkuvaa. Lapsen ikä, temperamentti ja ärsykkeiden sietokyky määrittelevät sopivia rajoja. (Huttu & Heikkinen 2017, 156.) Lasten suositeltu ruutuajan pituus päivässä on korkeintaan 2 tuntia (Mäkinen, Borodulin, Tammelin & Alapappila 2018). Vanhempien on tärkeää kiinnittää huomiota myös omaan ruutuajaansa, ettei se vie liikaa huomiota lapselta (Huttu & Heikkinen 2017, 158).

Yhteiskunnallisesti median haitallisia vaikutuksia on pyritty vähentämään ikärajoituksilla, vanhempien tietoisuutta ohjelma- ja pelisisällöistä lisäämällä sekä ohjelmasisältöjen ja niiden esitysaikojen kontrolloimisella (Paavonen 2016.) Peleille ja ohjelmille on määritelty ikärajoitukset, joiden tarkoituksena on varoittaa lapsen kehitykselle haitallisista sisällöistä (Huttu & Heikkinen 2017, 158). Kuvaohjelmalain 710/2011 15 §:n mukaan ”Lapsen kehitykselle haitallisena pidetään kuvaohjelmaa, joka väkivaltaisuutensa tai seksuaalisen sisältönsä vuoksi tai ahdistusta aiheuttamalla taikka muulla näihin rinnastettavalla tavalla on omiaan vaikuttamaan haitallisesti lapsen kehitykseen.” (Kuvaohjelmalaki 710/2011, 15 §). Ikärajat perustuvat tähän lakiin ja ne eivät ole suositusikärajoja, vaan kertovat haitallisesta sisällöstä. Esimerkiksi kaikille sallituissa ohjelmissa lapsille haitallista sisältöä ei ole, vaikka ne eivät olisikaan lastenohjelmia. Elokuvateatterissa lapsi voi tutun aikuisen seurassa joustaa kolme vuotta ikärajoista, ikärajojousto on perustuen. Se koskee vain yksittäisiä lapsia, ei lapsiryhmiä. Mukana olevan aikuisen on pystyttävä harkitsemaan lapsen herkkyyttä mediasisällöille ja tarvittaessa lohdutettava ja autettava käsittelemään kokemuksia lapsen kanssa. Elokuviissa, televisio-ohjelmissa ja peleissä on oltava niiden haitallisista sisällöistä kertovat merkinnät. Ikärajattomissa ohjelmissa, kuten opetus-, musiikki-, visailu- ja uutisohjelmissa haitallista sisältöä ei ole arvioitu ja ne voivat sisältää lapselle haitallista sisältöä. (Kansallinen audiovisuaalinen instituutti 2021.)

4.4 Terveydenhoitaja tukemassa lapsiperheen mediakasvatusta

Terveydenhoitajalla on iso rooli lastenneuvolassa. Hän toimii perhehoitotyön ja terveyden edistämisen asiantuntijana, tavoitteenaan koko perheen hyvinvointi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 32.) Lastenneuvolan perustehtävänä on lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun ja kehityksen seuranta ja tukeminen, sekä mahdollisten poikkeamien varhainen toteaminen. Tarkastuksissa huomioidaan koko perhe ja tarkastukset painottuvat yhä enemmän vuorovaikutukseen ja keskusteluun. (Vilén ym. 2006, 177.)

Neuvolan perustehtävän, lapsen terveyden ja hyvinvoinnin varmistamisen lisäksi, annetaan perheelle myös kasvatusneuvontaa ja tarkastellaan yhdessä perheen kanssa perheen elin- ja elämäntapoja, joka on osana vanhemmuuden ja muiden perheen voimavarojen vahvistamista. Toiminta tapahtuu luottamuksen ja kumpuun hengessä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 32, 94.) Perhe on asiantuntijana omassa tilanteessaan ja terveydenhoitajan tulee kuunnella ja arvostaa tätä. Terveydenhoitaja tuo yhteistyösuhteeseen asiantuntijuuden lapsen kasvuun ja kehitykseen sekä biopsykososiaaliseen hyvinvointiin liittyen. Neuvolan työntekijä myös ymmärtää vanhemmuuden ja perhe-elämän vaikutuksen lapsen kasvuun ja kehitykseen. (Lindroos & Hyypiä 2009).

Lastenneuvolassa on tärkeää käydä avointa keskustelua vanhempien kanssa ja antaa painoarvoa ja aikaa myös vanhempien esiintuomille ongelmille. Tämä vaatii hoitajalta hyviä perustietoja lapsen kasvatuksesta. Lastenneuvolassa tuetaan vanhempia kasvatuksessa ja pyritään vähentämään epävarmuutta. Neuvolaikäynten aikana on tärkeää seurata vanhemman ja lapsen vuorovaikutusta, jotta huomataan mihin kasvatustilanteisiin perhe mahdollisesti tarvitsee ohjausta ja tukea. (Lehtimaja 2007, 235.) Tietotekniikan ja median hyödyt ja haitat kuuluvat osana neuvolan antamaa terveysohjausta yli kahden vuoden ikäisten lasten kanssa (Valkonen 2019). Neuvolassa on hyvä muistuttaa vanhempia huomioimaan omaa mediankäyttöään lapsen seurassa, koska lapsi ottaa vanhemmiltaan käyttäytymismalleja jo ennen kuin itse välttämättä käyttää mediaa. Vanhempia on hyvä myös ohjata tarkastelemaan perheen mediankäyttötapoja säännöllisesti,

joka mahdollistaa lapsen myönteisen mediasuhteen syntymistä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015, 7.)

Terveydenhoitaja antaa perheelle erilaisia vaihtoehtoja ja keskustelee valintojen seurauksista lapsen ja perheen terveydelle ja hyvinvoinnille, vaikka perhe itse tekeekin lopullisen valintansa. Hoitaja antaa myös tutkimuksiin perustuvaa ajankohtaista tietoa päätöksenteon perustaksi ja kertoo lisätiedon lähteistä, jos perhe tästä on kiinnostunut. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 104.) Vanhempia on hyvä kannustaa median käyttöön yhdessä lapsen kanssa ja median parissa saaduista kokemuksista keskustelemiseen, jolloin vanhemmalla on mahdollisuus luoda käsityksensä omasta lapsesta mediankäyttäjänä (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015, 9).

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada 5–6-vuotiaiden lasten vanhemmat ajattelemaan lastensa median käyttöä ja antaa neuvoja kodin mediakasvatukseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä 5–6-vuotiaiden lasten vanhempien tietämystä lasten median käyttöön vaikuttamisesta. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa 5–6-vuotiaiden lasten vanhemmille suunnattu posterit Siun sotien läntisen alueen neuvoloihin.

6 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö kuuluu osana korkeakouluopiskelijan tutkintoa ja sen tulee täyttää tieteellisyyden kriteerit (Kananen 2014, 12). Toiminnallisen opinnäytetyön voi valita tutkimuksellisen opinnäytetyön sijaan. Sen tavoitteena on käytännön toimin-

nan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järkeistäminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä työn tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote. Yleensä se on jokin ohje, ohjeistus, opastus tai jonkin tapahtuman järjestäminen. Sen toteutustapoja on monia, kuten esimerkiksi opas, portfolio tai tapahtuma. Siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen tutkimusviestinnällinen raportointi. Opinnäytetyön tulee osoittaa alan tietojen ja taitojen hallintaa ja sen tulisi olla käytännönläheistä, työelämälähtöistä ja tutkimuksellisella asenteella toteutettua. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10, 51.)

Opinnäytetyöni menetelmäksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Toiminnallinen opinnäytetyö tuntui itsestäkin mielekkäämmältä vaihtoehdolta kuin tutkimuksellinen, koska olen enemmän luova persoona. Opinnäytetyöni konkreettisena tuotoksena oli posterit, jonka tein keräämäni tietoperustan pohjalta.

Toiminnalliselle opinnäytetyölle olisi hyvä saada toimeksiantaja, jolloin opinnäytetyö ja -prosessi toimii oman osaamisen näyttönä paremmin ja antaa mahdollisuuden kokeilla ja kehittää omia taitojaan työelämän kehittämisessä. Samalla saa harjoitusta omalle innovatiivisuudelleen. Toimeksiantajan osallisuus lisää myös vastuuntuntoa opinnäytetyöstä ja opettaa projektinhallintaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16–17.) Opinnäytetyölläni oli toimeksiantaja, jonka kanssa olin yhteydessä puhelimitse ja sähköpostilla opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyötä tein toimeksiantajan toiveiden ja tarpeiden mukaisesti.

6.2 Toimintaympäristön ja kohderyhmän kuvaus

Opinnäytetyöni tuotoksen on tarkoitus tulla esille Siun soten läntisen alueen neuvoloiden odotustiloihin. Siun soten läntiseen alueeseen kuuluvat Polvijärvi, Outokumpu, Heinävesi ja Liperi. Siun sote järjestää alueen julkiset sosiaali- ja terveydenhuollonpalvelut. (Siun sote 2021a.) Siun soten lastenneuvolat palvelevat lapsen terveyteen liittyvissä asioissa ja ne on tarkoitettu alle kouluikäisille lapsille sekä heidän vanhemmilleen (Siun sote 2021b).

Opinnäytetyöni kohderyhmänä ovat pääsääntöisesti 5–6-vuotiaiden, kouluikää lähestyvien neuvolaikäisten lasten vanhemmat. Moni mediaan ja ruutuaikaan liittyvä asia pätee kuitenkin myös nuorempiin lapsiin ja voi näin ollen herättää nuorempienkin lasten vanhempia ajattelemaan oman perheen median käyttöä.

6.3 Posterin suunnittelu

Posteria suunniteltaessa on huomioitava sen luettavuus. Muun muassa tuotteen koko, typografia, tekstikoko ja paperin laatu vaikuttavat siihen, kuinka selkeä työ on. Tavoitteena olisi tehdä yksilöllinen ja muista vastaavista tuotteista edukseen erottuva tuotos. Sen tulee olla informatiivinen ja selkeä, kohderyhmälle sopiva ja houkutteleva sekä johdonmukainen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53.) Posterin kokoa valittaessa on huomioitava sen käyttötarkoitus, johon liittyvät muun muassa tuotteen käsiteltävyys ja luettavuus. Koolla on vaikutusta myös tuotteen huomioarvoon ja siihen, kuinka se erottuu muista vastaavista tuotteista. Typografian valinnalla voidaan vaikuttaa viestin havaitsemiseen, luettavuuteen ja ymmärretyksi tulemiseen. (Koskinen 2001, 62, 67.) Tehokkaassa tiedotteessa kielenkäytön tulee olla ymmärrettävää ja vaikeat termit tai käsitteet on hyvä selittää, korvata yleiskielisellä sanalla tai ilmaista laajemmin. Kieliasun on oltava helppolukuista ja yksinkertaista, jotta viesti tulee selkeästi esille. Hyvä otsikointi on tärkeää, sillä se herättää katsojassa kiinnostuksen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 284–285.)

Posterin suunnittelin tekeväni sähköisenä versiona, jolloin toimeksiantaja voi sitä tarpeensa mukaan tulostella. Suunnittelin tekeväni A3-kokoisen posterin, jotta saan siitä näkyvän ja tekstiosuudet mahdollisimman suurella fontilla. Tarkoituksena oli saada myönteinen, selkeä tietoisku alle kouluikäisen lasten vanhemmille lasten median käytöstä ja saada siihen liitettyä myös ohjausta lasten mediakasvatuksesta ja ruutuajasta. Tammikuussa 2021 olin sähköpostitse yhteydessä toimeksiantajaani posteriin liittyen, jossa halusin selvittää toimeksiantajan toiveita posterin toteutuksen suhteen. Hän laitto viestini eteenpäin myös lastenneuvolan terveydenhoitajille, joilla oli mahdollisuus vaikuttaa posterin toteutukseen. Sähköpostiviestillä hain myös vastausta siihen, onko Siun sotella omia vaatimuksiaan

postereiden toteutukseen tai visuaalisuuteen, jotka voisivat vaikuttaa toteutukseen. Toimeksiantajan toiveesta posterin kooksi vahvistui A3 ja värimaailmasta toivottiin selkeää. Siun soten puolelta vaatimuksia posterin toteutuksen suhteen ei ollut. Posterista tulisi vanhempia ohjaava ja siihen tulisi ytimekkäitä ohjeita lapsen median käyttöön ja ruutuaikaan vaikuttamisesta. Tietoperusta tulisi esille posterin ohjeissa.

Posterin tekemiseen suunnittelin käyttäväni monipuolista ja helppokäyttöistä Canva-ohjelmaa. Mielenkiinnon lisäämiseksi ja huomion herättämiseksi käyttäisin posterissa 1–2 median käyttöön liittyvää kuvaa, kuten esimerkiksi lapsia pelaamassa konsolipeliä, tietokoneeseen, televisioon tai älypuhelimeen liittyvää kuvaa. Työssä käyttämäni kuvat valokuvaisin tai piirtäisin itse tai etsisin ne ilmaisista kuvapankeista. Tekstin oli tarkoitus olla sellainen, että sen näkee lukea hyvin vähän kauempaakin ja fontin sekä fonttikoon valitsisin lopullisen tekstimäärän selkeydyttyä. Tavoitteena oli tehdä erottuva ja mielenkiintoinen poster, jonka jakaa hyvin lukea ja joka herättää huomiota. Valmiin posterin lähettäisin arvioitavaksi toimeksiantajalleni ja tekisin tarvittavat muutokset palautteen mukaan.

6.4 Posterin toteutus

Visuaalisessa viestinnässä esteettisillä valinnoilla on suuri rooli ja ne voivat parhaimmillaan parantaa esityksen ymmärrettävyyttä. Esteettisyys lisää työn kiinnostavuutta. (Koponen, Hildén & Vapaasalo 2016, 75.) Luettavuutta parantaa typografinen selkeys, eli tekstin selkeä esitysasu. Siihen sisältyy tunnistettavuus ja helppolukuisuus. Tunnistettavuus on hyvää, kun sanat ovat tunnistettavia ja kirjaimet erottuvat toisistaan nopeasti ja helposti. Tähän vaikuttaa valittu kirjaintyyppi. Helppolukuisuuteen vaikuttaa tämän lisäksi muun muassa rivivälit ja rivien pituus. (Koponen ym. 2016, 269.) Tuotoksessani käytin erilaisia mediaan liittyviä pelkistettyjä kuvaelementtejä, kuten tietokone, peliohjain ja älypuhelin, jotka olivat tietoinen esteettinen valinta. Lisäksi ne antoivat mielikuvaa ja muistutusta siitä, mitä kaikkea ruutuaikaan voi kuulua. Valitsin omaan työhöni fontiksi Alaskan, koska se on mielestäni visuaalisesti kaunis, selkeä ja helppolukuinen. Mie-

lestäni suuraakkosin kirjoitetut tekstit sopivat hyvin posteriin, jos tekstiä ei ole paljon. Posterini tekstiosuudet olivat lyhyitä, erillään olevia kappaleita, joka selkeytti ja nopeutti viestin lukemista.

Lopullisen tuotoksen tein Canvan maksullisella versiolla, jolloin sain käytettäväkseni laajemman sisällön posterin tekemistä varten. Tein posterista kaksi erilaista versiota, joissa tekstiosuudet olivat samat, mutta taustakuvassa, elementeissä ja sommittelussa oli erilaisuutta. Otsikoksi molempiin versioihin laitoin ”Media vie mukanaan?”, jonka tein tarkoituksella kysyväksi, jotta se herättäisi mielenkiintoa tutustumaan posterin sisältöön tarkemmin. Ensimmäiseen versioon (liite 1) lisäsin otsikon alle myös puhekuplan, jossa luki ”Ohjeita vanhemmille alle kouluikäisen median käyttöön liittyen”, selventääkseni posterin tarkoitusta. Ensimmäiseen versioon valikoin taustakuvaksi kuvan pelaamiseen uppoutuneesta lapsesta, jonka lisäksi kuvassa on paljon erilaisia peliohjaimia ja -laitteita kuvaamassa runsasta mediankäyttöä. Tekstiosuudet sommittelin posteriin tasaisesti siten, että kuvassa olevan pojan kasvot jäivät kuitenkin näkyville. Tekstiosuuksien edessä käytin tekstiin sopivia kuvaelementtejä, joiden piilotarkoituksena oli myös esitellä erilaisia mediankäytön laitteita. Esimerkiksi tekstin ”tunne lapsesi käyttämät mediasisällöt ja keskustelkaa niistä yhdessä” eteen valitsin kuvan, jossa oli kannettava tietokone, jonka näytön kohdalla oli suurennuslasi. ”Käyttäkää mediaa yhdessä”-tekstin edessä oli kuva kahdesta peliohjaimesta. Ruutuaikasuosituksen halusin tuoda posterissa korostetummin esille, kehystämällä sen vanhemman mallisen television ääriviivojen sisään.

Toisessa posterin versiossa (liite 2) taustalla oli kuva lattialla istuvasta lapsesta, joka oli pukeutunut mediavaikutteisesti supersankariasuun. Lapsen takana sohvalla nainen selaili puhelintaan pitkällään ja myös lapsella oli puhelin kädessään. Tekstit asettelin nuolielementtien kera pojan ja naisen ympärille. Ruutuaikasuosituksen halusin myös tässä versiossa tuoda erityisesti esille, joten asettelin sen ympyränmalliseen vaaleaan elementtiin. Kuvat molempien versioiden taustakuviin löysin Canva-ohjelmasta. Postereihin laitoin Karelian logon. Toimeksiantajaltani kysyin, laitetaanko työhön Siun soten logoa, mutta oppilaitoksen logo riitti.

6.5 Posterin arviointi

Posterin arviointia tein lähettämällä vapaamuotoiset WhatsApp-viestit kohderyhmään kuuluville tuttavilleni. Lähetin kuvat molemmista versioista ja kysyin, kumpi postereista heidän mielestään kiinnittäisi paremmin huomiota neuvolan seinällä tai on muuten miellyttävämpi. Pyysin myös kommentoimaan sitä, mitä hyvää tai huonoa postereissa on. Palaute oli positiivista ja äännet jakaantuivat tasan näiden kahden version välillä. Ensimmäistä versiota pidettiin enemmän puhuttelevampana, huomiota kiinnittävämpänä ja sen värimaailmasta pidettiin. Teksti koettiin siinä kuitenkin jonkin verran luettelomaisempana. Toisen version kuva miellytti erityisesti ja sen koettiin antavan lempeämmän viestin median käytöstä. Molempia pidettiin piristävänä ja erottuvana lisänä neuvolan seinälle.

Lähetin posterivaihtoehdot sähköpostitse arvioitavaksi myös ohjaaville opettajilleni sekä toimeksiantajalleni samoin kysymyksin, ja toimeksiantaja kysyi edelleen palautetta postereista läntisen alueen lastenneuvolan terveydenhoitajilta. Toimeksiantajalta kysyin lisäksi fontin toimivuudesta ja siitä, onko tekstiosuus riittävä. Halusin myös varmistaa, tarvitseeko posterista erikseen tulla ilmi, että se on pääsääntöisesti tarkoitettu 5–6-vuotiaiden lasten vanhemmille vai kelpaako näin yleisesti. Molemmista postereista pidettiin ja molemmilla oli omat vahvuutensa. Ensimmäisen version tekstiä pidettiin selkeämpänä ja teksteihin liitetyt elementit koettiin selkeyttävän viestiä edelleen. Toisen version kuvasta kuitenkin pidettiin vähän enemmän. Posteriiin ei koettu tarvetta laittaa esille erillistä ikäjakautta, koska sen haluttiin tulevan neuvolan yleiseen käyttöön. Toimeksiantaja toi esille myös terveydenhoitajien toivetta saada posteria pienempänä, noin A5-kokoisena versiona, jota voisi tulostaa vanhemmille kotiinkin.

Koska molemmista postereista pidettiin ja molemmilla oli omat vahvuutensa, tein päätöksen, että ensimmäinen versio on hyvä posteriksi ja toisesta muokkasin A5-kokoisen esitteen, jota neuvolassa voidaan jakaa kotiin. Posterin arvioinnin saamiseksi ajattelin alun perin kysyä erään päiväkodin viskareiden ja eskareiden ryhmältä, olisinko saanut laittaa posterit esille sinne. Palautetta olisin pyytänyt erilli-

sellä palautelomakkeella postereiden vaikuttavuudesta lasten vanhemmilta. Aikataulukkiireiden takia tämä kuitenkin jäi toteuttamatta ja koin saaneeni palautetta hyvin näinkin.

7 Pohdinta

7.1 Tuotoksen tarkastelu

Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena on tuotos, jonka tulisi olla aikaisempaa parempi tai kokonaan uusi (Salonen 2013). Opinnäytetyöni tehtävänä oli luoda posterit 5–6-vuotiaiden vanhemmille lapsen median käytöstä. Opinnäytetyön tietoperusta käsitteli alle kouluikäisten, 5–6-vuotiaiden lasten median käyttöä ja psyykkistä kehitystä sekä median vaikutuksia lapseen, sen positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia. Pohdin työssäni myös lapsiperheen mediakasvatuksen merkitystä ja vanhempien roolia lapsen median käytössä. Posteriin hyödynsin opinnäytetyöhön keräämääni tietoperustaa. Se antoi suunnitelman mukaisesti lyhyitä ja ytimekkäitä ohjeita vanhemmille, kuinka he voivat vaikuttaa lapsensa median käyttöön. Posterin teossa huomioin toimeksiantajan toiveita. Posterista tein kaksi erilaista versiota, jotta toimeksiantajani sai vaihtoehtoja. Lopulta hyödynsinkin molempia, kun toimeksiantajalta tuli toive myös pienemmästä kotiin jaettava esitteestä. Molemmista tuotoksista tuli selkeät ja huomiota herättävät. Olen tyytyväinen tuotosten ulkomuotoon. Opinnäytetyöllä päästiin sille suunniteltuihin tavoitteisiin.

Suur- ja pienaakkosilla kirjoitettu teksti on yleisesti helppolukuisempaa, kuin pelkistä suuraakkosista eli versaaleista koostuva teksti. Näkövammaisille suuraakkosin kirjoitettu teksti voi kuitenkin olla helpompi lukea. (Koponen ym. 2016, 280.) Posterin tekstit kirjoitin suuraakkosin, koska fontti oli mielestäni visuaalisesti posteriin sopiva. Tekstiosuudet olivat korkeintaan kahden lauseen kappaleissa, joten luettavuus ei tästä kärsinyt. Tulostin valmiin posterin A3-kokoisena ja testasin sen luettavuutta kauempaakin. Teksti tulee hyvin esille kaukaakin luettaessa. Posterista ja esitteestä vanhemmat saavat selkeitä ohjeita lapsen median käytön

ohjaamiseen. Posterissa olisi voinut tuoda enemmänkin esille median vaikutuksia lapseen, mutta tämän voi terveydenhoitaja ottaa puheeksi vanhempien kanssa posterin ja esitteen pohjalta. Toimeksiantajan kanssa teimme yhteistuumin ratkaisun, että posterista tulee enemmän ohjaava kuin tietoa antava.

7.2 Opinnäytetyön prosessin kuvaus ja ammatillinen kasvu

Aloitin tekemään opinnäytetyötäni keväällä 2019. Toiminnallinen opinnäytetyö tuntui kiinnostavalta ja toimeksiantajan löysin koulun valmiiden toimeksiantajien listauksesta. Otin yhteyttä toimeksiantajaan puhelimitse, jonka kanssa yhdessä mietimme aiheita, josta voisin tehdä opaslehtisen. Melko nopeasti keskustellessamme aiheeksi rajautui kouluikää lähestyvien neuvolaikäisten lasten median käyttö ja ruutuaika sekä niiden vaikutus uneen. Sovimme samalla opinnäytetyön keskittyvän tavallisiin medioihin, jättäen ulkopuolelle sosiaalisen median käytön. Tähän vaikutti myös se, että tein opinnäytetyötä yksin ja kaikkeen ei resurssit yksin riittäneet. Osallistuin kevään ja syksyn 2019 aikana opinnäytetyön ohjausryhmän tapaamisiin. Opinnäytetyöni käsiteltävät aiheet mukautuivat työn edetessä ja tietoperustaa etsiessä. Tuoreen ja luotettavan tiedon löytyminen osoittautui aluksi melko hankalaksi, sillä aiheesta oli kirjoitettu paljon 2000-luvun alkupuolella, mutta lähiaikoina vähemmän.

Syksyllä 2019 olin uudestaan yhteydessä toimeksiantajaan sähköpostitse, varmistellen opinnäytetyön tarpeellisuutta edelleen ja tässä yhteydessä toiminnallinen osuus muuttuikin opaslehtisestä posteriksi, koska opaslehtisille ei enää tarvetta ollut. Toimeksiantosopimukset allekirjoitimme talvella 2020. Keväällä 2021 sain opinnäytetyön tietoperustan kirjoitettua loppuun ja opinnäytetyön suunnitelman valmiiksi. Posterin tekemistä aloittelin jo tietoperustaa etsiessäni, mutta toteutus sai kunnolla alkaa, kun suunnitelma hyväksyttiin. Posterin tein valmiiksi huhtikuussa 2021.

Opinnäytetyön prosessin alussa tuleva työmäärä huoletti, mutta samalla odotin mielenkiinnolla mitä uutta tietoa itselleni siitä saan. Tein opinnäytetyötä ajallisesti kauan, koska työskentelin kokopäiväisesti samaan aikaan. Työn ja opinnäytetyön

yhdistäminen osoittautui haasteelliseksi ajankäytön kannalta. Jos vielä joskus tulevaisuudessa tekisin opinnäytetyötä tai muuta vastaavaa isoa työtä, jäisin töistä opintovapaalle sitä tekemään. Opinnäytetyön kirjoittamiseen ryhtyminen hankaloitui sitä enemmän, mitä pidempi aika edellisestä työstökerrasta oli. Myös hyvien lähteiden löytämiseen meni aikaa odotettua enemmän. Opinnäytetyön prosessin aikana kehityin tiedonhakijana, opin käyttämään erilaisia tapoja etsiä tietoa. Osallistuin koulun kirjaston järjestämään opinnäytetyön tiedonhankinnan klinikkaan, jossa sain lisää tietoa erilaisten hakusanojen ja tietokantojen käyttöön.

Opinnäytetyön tein yksin, joten vastuu sen tekemisestä ja työn etenemisestä oli minulla itselläni. Opinnäytetyölläni oli toimeksiantaja, joten se antoi minulle taitoja tehdä niin sanottua ”tilaustyötä”. Minun täytyi muun muassa huomioida toimeksiantajan toiveita ja tarpeita sekä pitää hänet ajan tasalla työn etenemisestä. Tietoperustaa kirjoittaessani opin paljon lasten median käytöstä, sen vaikutuksista laaja-alaisesti sekä perheen mediakasvatuksesta. Isompia kirjoittamistöitä olin aiemmin tehnyt aikaisempien ammattikoulututkintojeni opinnäytetöissä, sekä avoimen yliopiston opinnoissa pitkien esseiden muodossa. Omin sanoin kirjoittaminen ja lähteiden käyttö olivat tuttuja jo tuolta. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöprosessin aikana kehityin niin kirjoittajana, kuin tiedonhakijanakin, jonka lisäksi myös yhteistyötaitoni ja mediatietämykseni lisääntyivät huomasti.

7.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan hyödyntää laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kriteereitä (Karelia-ammattikorkeakoulu 2018). Luotettavuuskysymykset on huomioitava jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa, sillä luotettavuus liittyy kaikkiin prosessin eri vaiheisiin (Kananen 2010, 69). Opinnäytetyön tulee täyttää tieteellisyyden kriteerit ja tulosten pitää olla luotettavia ja uskottavia (Kananen 2014, 59). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuutta voidaan vahvistaa pitämällä prosessin aikana päiväkirjaa, jossa oman toiminnan tiedostamiseksi kuvataan omia kokemuksia ja pohditaan tehtyjä valintoja. (Kylmä

& Juvakka 2007, 127–128.) Opinnäytetyön luotettavuutta lisää riittävä dokumentaatio, joka luo työlle myös uskottavuutta. Opinnäytetyöhön liittyen tehdyt ratkaisut on perusteltava, jolloin mahdollistetaan työn arvioitavuus. Tulkinnan ristiriidattomuutta eli sisäistä validiteettia vahvistaa se, että samasta aineistosta saadaan sama johtopäätös useamman tulkitsijan kesken. Saturaatio eli kylläntyminen vahvistaa luotettavuutta. Eri lähteiden samanlaiset tutkimustulokset vahvistavat toisiaan ja kun aineistoista ei enää saada uutta tietoa, saturaatio on saavutettu. (Kananen 2014, 153–154.)

Opinnäytetyöprosessin aikana olin yhteydessä toimeksiantajaani, jolta sain vahvistusta tekemilleni valinnoille. Tein muistiinpanoja prosessin aikana, jolloin pysyin palaamaan näihin aina tarvittaessa ja raportoimaan työni etenemistä rehellisesti. Etsin tietoa eri lähteistä samaan aiheeseen, jotta sain vahvistettua tiedon oikeellisuutta. Hain tietoa opinnäytetyön tietoperustan aiheisiin useista eri lähteistä, kunnes en enää löytänyt uutta tietoa ja jo saatu tieto alkoi toistua useammasta lähteestä.

Vahvistettavuus tarkoittaa sitä, että toinen tutkija pystyy seuraamaan prosessin kulkua. Terveystutkimuksissa suunnitelma on usein avoin, joka tarkentuu tutkimuksen edetessä. Tällöin on tärkeää tuoda esille, miten eri ratkaisuihin ja johtopäätöksiin on päädytty. Samasta aineistosta voidaan tehdä erilaisia tulkintoja eri tutkijoiden välillä, joka ei kuitenkaan vähennä työn luotettavuutta, koska ne lisäävät myös ymmärrystä tutkimuksen kohteesta. Refleksiivisyyteen liittyy, että tutkija tuntee omat lähtökohtansa tutkijana ja kuvaa nämä raportissa. On kyettävä arvioimaan omaa vaikutustaan aineistoon ja tutkimusprosessiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.) Siirrettävyys tarkoittaa sitä, kuinka tutkimustulokset ovat siirrettävissä toiseen tutkimusympäristöön (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198).

Opinnäytetyön aiheesta minulla oli jo ennestään jonkin verran tietoa mutta en käyttänyt sitä sellaisenaan tietoperustaan tai posteriin. Pyrin etsimään tietoa mahdollisimman monelta kannalta, ettei omat näkemykseni ja kokemustietoni rajoittaneet tiedon etsimistä. Opinnäytetyössäni tuon esille opinnäytetyön proses-

sin vaiheet sekä tuotoksen suunnittelun mahdollisimman tarkasti tekemieni muis-
tiinpanojen pohjalta, lisäten näin työn luotettavuutta ja uskottavuutta. Tuotokseni
on tehty sähköisesti, joten se on helposti siirrettävissä myös muihin toimintaym-
päristöihin.

Lähdekriittisyys on tärkeää. Tuoreet lähteet ovat luotettavimpia, sillä tutkimustieto
muuttuu nopeasti ja uusimmat tutkimukset sisältävät myös aiempien tutkimusten
kestävän tiedon. Ensisijaisia lähteitä ovat alkuperäiset lähteet, toissijaiset lähteet
ovat ensisijaisen tiedonlähteen tulkintaa, jolloin tietoa on voitu muunnella. (Vilka
& Airaksinen 2003, 72–73.) Lähteitä arvioitaessa on hyvä kiinnittää huomiota ja
ottaa selvää, miten tunnettu ja arvostettu kirjoittaja on. Lähteiden ikä ja lähde-
tiedon alkuperä ovat myös luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä. Tutkijoiden on py-
rittävä käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä. Lähteiden tulee olla uskot-
tavia ja julkaisijalla arvovaltaa ja vastuuta. Opiskelijanakin on pyrittävä käyttä-
mään tuoreinta tunnettujen tieteellisten aikakausjulkaisujen artikkeliaineistoa.
Lähteenä käytettävän aineiston tulee olla mahdollisimman totuudellista ja puolue-
etonta. (Hirsjärvi ym. 2013, 113–114.)

Työssäni olen pyrkinyt käyttämään mahdollisimman monipuolisesti erilaisia läh-
teitä, kuten painettuja teoksia, sähköisiä lähteitä ja aiheeseen liittyviä alan asian-
tuntijoiden tekemiä artikkeleita ja esitteitä. Olen käyttänyt sekä kotimaisia että
kansainvälisiä lähteitä. Pyrin lisäämään työn luotettavuutta käyttämällä mahdolli-
simman tuoreita lähteitä, mutta yleistä tietoa olen ottanut myös vanhemmista läh-
teistä. Lähteiden valinnassa otin huomioon sen, miten ansioitunut kirjoittaja on.
Alan asiantuntijoiden tekstiä pidin luotettavana lähteenä. Opinnäytetyöprosessini
on ollut pitkä, joten uuttakin tietoa aiheesta on voinut tulla tänä aikana. Tuotok-
sessa käytetyt ohjeet ovat kuitenkin melko ajattomia, joten tuotoksen luotetta-
vuutta tämä ei juuri heikennä.

Tutkimuksen teossa on noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä, jotta tutkimus
on eettisesti hyvä. On tutkijan omalla vastuulla, että tuntee tutkimuseettiset peri-
aatteet ja noudattaa niitä. Tutkimusaiheen valinta jo itsessään on eettinen rat-
kaisu (Hirsjärvi ym. 2013. 23–24.) Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tutki-

musetiikan näkökulmasta tiettyjä lähtökohtia. Tutkimuksen toimintatavat ovat tiedeyhteisön tunnustamia, eli tutkimustyössä sekä tulosten tallentamisessa ja esittämisessä noudatetaan rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Näin tehdään myös tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät ovat eettisesti kestäviä ja tieteellisen tutkimuksien kriteerien mukaisia. Kunnioitetaan muita tutkijoita viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla. Suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa saadut tietoaineistot tallennetaan tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaan. Kaikkien tutkimukseen liittyvien osapuolten oikeudet, tekijyyttä koskevat periaatteet, vastuut ja velvollisuudet sekä aineistojen säilyttämiseen ja käyttöön liittyvät asiat on sovittava ennakkoon, ja niitä voidaan työn edetessä tarkentaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Lähteet merkitään selkein lähdeviittein, jottei tutkijaa syyllistetä plagioinnista. Käytetyt lähteet on ilmaistava sekä tekstissä että lähdeluettelossa. Plagiointi on tieteellistä tai taiteellista varkautta, jossa toisen tekijän ideat esitetään omana. (Hirsjärvi ym. 2013, 122, 349.)

Tein toimeksiantajani kanssa toimeksiantosopimuksen, jossa sovittiin opinnäytetyöhön liittyvät asiat. Opinnäytetyöni aihe valikoitui toimeksiantajan toiveesta ja tarpeesta, joka lisää työn eettisyyttä. Työssä käyttämäni lähteet olen laittanut tarkasti lähdeluetteloon ja viitannut niihin tekstin sisällä Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeiden mukaisesti. En ole esittänyt työssä muiden tekstiä omiani tai muunnellut lähteiden tekstin sanomaa. Opinnäytetyön eri vaiheet ja tuloksen olen raportoinut rehellisesti.

7.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen lisääntyvässä määrin. Median käyttö tuntuu lisääntyvän ja moninaistuvan koko ajan. Se on kuin uusi normi ja uusia medialaitteita kehitellään jatkuvasti. Myös lasten median käyttö on lisääntynyt ja uskon vanhempien tarvitsevan tukea ja selkeitä ohjeita tämän rajoittamiseen. Itse kouluikäisen ja alle kouluikäisen vanhempana koen aiheen tärkeäksi ja tämä median

kiinnostavuus, ja käytön aikaistuneisuus jopa huolettaa minua. Lasten mediakasvatuksesta ei ole liikaa tehty selkeitä ohjeita ja uskon niille olevan tarvetta niin nyt kuin tulevaisuudessakin.

Keskityin opinnäytetyössäni tavallisiin medioihin, jättäen ulkopuolelle lasten sosiaalisen median käytön, joten siinä olisi jatkokehitysmahdollisuutta. Sosiaalisten medioiden kanavat ja erilaiset sovellukset lisääntyvät koko ajan ja yhä nuoremmat lapset pääsevät näihin käsiksi. Lasten sosiaalisen median käyttöön liittyville tiedoille ja siihen puuttumiseen liittyville ohjeille olisi varmasti kysyntää tulevaisuudessa. Nykylasten runsaan ja lisääntyvän median käytön vaikutukset aikuisuuteen tulevat esille vasta myöhemmin, joten tulevaisuudessa tulemme varmasti saamaan lisää tietoa sen pitkäaikaisista vaikutuksista. Opinnäytetyöni tuotos sopisi aiheensa ja kohderyhmänsä puolesta käytettäväksi myös varhaiskasvatuksen puolella.

Lähteet

- Ahonen, T. 2019. Kielen kehityksen keskeisiä saavutuksia. <https://www.kaypa-hoito.fi/nix01470>. 22.1.2021.
- American Academy of Pediatrics. 2018. Children and Media Tips from the American Academy of Pediatrics. <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/news-features-and-safety-tips/Pages/Children-and-Media-Tips.aspx>. 10.10.2019.
- Haasio, A. 2016. Koukussa nettiin. Lapset, nuoret ja verkon vaarat. Helsinki: BTJ Finland Oy.
- Helm, A. & Spencer, R. 2019. Television use and its effects on sleep in early childhood. Elsevier Inc. [https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218\(19\)30058-0/fulltext](https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218(19)30058-0/fulltext). 20.1.2021.
- Hermanson, E. 2019. Alle kouluikäisen uni ja nukkuminen. Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00310. 25.9.2019.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hisler, G., Hasler, B., Franzen, P., Clark, D. & Twenge, J. 2020. Screen media use and sleep disturbance symptom severity in children. Elsevier Inc. <https://www.sleephealthjournal.org/action/showPdf?pii=S2352-7218%2820%2930193-5>. 20.1.2021.
- Huttu, T. & Heikkinen, K. 2017. Pää edellä. Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Helsinki: WSOY.
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. Mediakasvatus- ja kuvaohjelmayksikön asiantuntijat. 2016. Lapset & media. Kasvattajan opas. Kansallisen audiovisuaalisen instituutin julkaisuja 3/2016.
- Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. 2021. Yleistieto. <https://kavi.fi/ikarat/yleistieto/>. 12.2.2021.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2018. Opinnäytetyön ohje. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje.pdf. 30.12.2020.
- Koponen, J., Hildén, J. & Vapaasalo, T. 2016. Tieto näkyväksi. Informaatiomuotoilun perusteet. Helsinki: Aalto ARTS Books.
- Koskinen, P. 2001. Hyvä painotuote. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Kupiainen, R. & Sintonen, S. 2009. Medialukutaidot osallisuus mediakasvatus. Helsinki: Palmenia.
- Kuvaohjelmalaki. 710/2011. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110710?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=ik%C3%A4raja>. 24.9.2019.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

- Lahikainen, A. 2015. Media lapsiperheen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa Lahikainen, A., Mälkiä, T. & Repo, K. (toim.). Media lapsiperheessä. Vantaa: Vastapaino, 15–39.
- Lehtimaja, I. 2007. Lapsen kasvatusta. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.). Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 235–240.
- Lindroos, S. & Hyypiä, M-L. 2009. Lapsiperheet neuvolassa. Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/op/ppp00073/do>. 12.1.2021.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2015. Neuvola lapsiperheen mediakasvatuksen tukena. Opas terveydenhoitajalle. https://dzmdrernwq2zx.cloudfront.net/prod/2017/06/28173619/MLL_Neuvola_lapsiperheen_mediakasvatuksen_tukena_opas.pdf. 2.10.2019.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017. 5–6-vuotiaan älyllinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>. 22.1.2021.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2018a. Median aiheuttamat pelot lapselle. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/median-aiheuttamat-pelot-lapselle/>. 1.10.2019.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2018b. Lapsen uni. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-uni/>. 12.1.2021.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019a. Leikit ja media. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/leikit-ja-media/>. 1.10.2019.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019b. Haitalliset mediasisällöt. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/haitalliset-mediasisallot/>. 1.10.2019.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2020. 5–6 v. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/>. 22.1.2021.
- Martsola, R. & Mäkelä-Rönholm, M. 2006. Lapsilta kielletty. Kuinka suojella lasta mediatraumalta. Helsinki: WSOY.
- Moisala, M. & Lonka, K. 2019. Älylaitteet ja aivojen kehitys: Aivot kehittyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Teoksessa Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 8–21.
- Mustonen, A. 2001. Mediapsykologia. Porvoo: Sanoma Pro Oy.
- Mustonen, A. 2006. Mediasta se pienikin ponnistaa. Teoksessa Niinistö, H., Ruhala, A., Henriksson, A. & Pentikäinen, L. (toim.) Mediametkaa. Mediakasvattajan käsikirja kaikilla mausteilla. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelut Oy, 15–20.
- Mäkinen, T., Borodulin, K., Tammelin, T. & Alapappila, A. 2018. Fyysinen aktiivisuus. Lastenneuvolakäsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/metelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/fyysinen-aktiivisuus>. 24.9.2019.
- Niinistö, H. (toim.), Ruhala, A. (toim.), Henriksson, A. & Pentikäinen, L. 2006. Mediametkaa. Mediakasvattajan käsikirja kaikilla mausteilla. Mediakasvatuskeskus Metka ry & Mediamuffinsi-hanke. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelut Oy.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2014. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Paavonen, J. 2016. Media riskitekijänä. Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/op/ljn00309/do>. 11.1.2021.


- Partinen, M. & Huutoniemi, A. 2018. Uniterveyskirja. Nuku hyvin, voi hyvin. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Partonen, T. & Lauerma, H. 2019. Unen rakenne ja rekisteröinti. Duodecim. <https://www.oppiporssi.fi/op/pkr01403/do>. 12.1.2021.
- Pesonen, A-K. 2019. Älylaitteet ja uni: unitaitojen harjoittelulla tasapainoa. Teoksessa Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 43–55.
- Saarenpää-Heikkilä, O. 2007. Miksi lapseni ei nuku? Unihäiriöt ja unen puute vauvasta murkkuun. Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 18.4.2021.
- Siun sote. 2021a. Organisaatio. <https://www.siunsote.fi/organisaatio>. 16.4.2021.
- Siun sote. 2021b. Lastenneuvola. <https://www.siunsote.fi/lastenneuvola>. 16.4.2021.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Stakes & Opetusministeriö. 2008. Mediakasvatus varhaiskasvatuksessa. Mediamuffinsi-hanke. https://thl.fi/documents/732587/741077/mediakasvatus_varhaiskasvatuksessa.pdf. 24.9.2019.
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Suoninen, A. 2014. Lasten mediabarometri 2013. 0–8-vuotiaiden mediankäyttö ja sen muutokset vuodesta 2010. Nuorisotutkimusverkosto. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/lastenmediabarometri2013-1.pdf>. 28.02.2019.
- Toikkanen, U. 2009. Väkivaltapelit lisäävät lasten impulsiivista väkivaltaista käyttäytymistä. Lääkärilehti. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajan-kohtaista/vakivaltapelit-lisaavat-lasten-impulsiivista-vakivaltaista-kayttaytymista/>. 5.2.2021.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>. 8.1.2021.
- Valkonen, S. 2019. Mediakasvatus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/terveysneuvonta/mediakasvatus>. 6.11.2019.
- Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus – erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Walker, M. 2019. Miksi nukumme. Unen voima. Helsinki: Tammi.


Posteri


MEDIA VIE MUKANAAN?


**OHJEITA VANHEMILLE
ALLE KOULUIKÄISEN
MEDIAN KÄYTTÖÖN LIITTYEN**


 **TUNNE LAPSESI KÄYTTÄMÄT
MEDIASISÄLLÖT JA KESKUSTELKAA
NIISTÄ YHDESSÄ**

 **ESTÄ LASTASI NÄKEMÄSTÄ
HAITALLISTA MEDIASISÄLTÖÄ**
IKÄRAJOITUKSET VAROITTAVAT KEHITYKSELLE
HAITALLISISTA SISÄLLÖISTÄ

 **KÄYTTÄKÄÄ MEDIAA YHDESSÄ**
YHTEINEN PELIHETKI EDISTÄÄ SOSIAALISTA
VUOROVAIKUTUSTA, SITOUTUMISTA JA OPPIMISTA


 **HUOMIOI VANHEMPANA MYÖS
OMAA MEDIAN KÄYTTÖÄSI**
LAPSI OPPII KÄYTTÄYTYMISALLEJA
YMPÄRISTÖSTÄÄN

 **SOPIKAA MEDIAN KÄYTÖN
SÄÄNNÖISTÄ YHDESSÄ
LAPSEN KANSSA**

 **SULKEKAA MEDIALAITTEET
VÄHINTÄÄN 1 TUNTI ENNEN
NUKKUMAAN MENOA**

 **RUUTUAIKA
ENINTÄÄN 2
TUNTIA PÄIVÄSSÄ**

TÄMÄ POSTERI ON OSA KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULUN OPINNÄYTETYÖTÄ
MEDIA VIE MUKANAAN - POSTERI 5-6-VUOTIAIDEN VANHEMILLE LAPSEN
MEDIAN KÄYTÖN OHJAAJAMISESTA
TEKIJÄ: RIIKKA RAUTIAINEN
POSTERI JA KUVAT: CANVA.



Esite



EDIA VIE MUKANAAN?

**KÄYTTÄKÄÄ MEDIAA
YHDESSÄ**
YHTEINEN PELIHETKI EDISTÄÄ
SOSIAALISTA VUOROVAIKUTUSTA,
SITOUTUMISTA JA OPPIMISTA

**HUOMIOI
VANHEMPANA
MYÖS OMAA
MEDIAN KÄYTTÖÄSI**
LAPSI OPPII
KÄYTTÄYTYMISALLEJA
YMPÄRISTÖSTÄÄN

**SOPIKAA MEDIAN
KÄYTÖN SÄÄNNÖISTÄ
YHDESSÄ LAPSEN
KANSSA**

**TUNNE LAPSESI
KÄYTTÄMÄT
MEDIASISÄLLÖT JA
KESKUSTELKAA
NIISTÄ YHDESSÄ**

**ESTÄ LASTASI
NÄKEMÄSTÄ
HAITALLISTA
MEDIASISÄLTÖÄ**
IKÄRAJOITUKSET
VAROITTAVAT
KEHITYKSELLE
HAITALLISISTA
SISÄLLÖISTÄ

**SULKEKAA
MEDIALAITTEET
VÄHINTÄÄN 1 TUNTI
ENNEN NUKKUMAAN
MENOA**

**RUUTUAIKA
ENINTÄÄN 2 TUNTIA
PÄIVÄSSÄ**

TÄMÄ ESITE ON OSA KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULUN OPINNÄYTETYÖTÄ MEDIA VIE MUKANAAN -
POSTERI 5-6-VUOTIAIDEN VANHEMILLE LAPSEN MEDIAN KÄYTÖN OHJAAAMISESTA.
TEKIJÄ: RIKKA RAUTIAINEN
POSTERI JA KUVAT: CANVA