

Koramo Virve, Kokkonen Maarit

# **PULELIN POIS!!**

**– Digitaalinen media perheessä**

Sairaanhoitaja

Hoitotyön koulutusohjelma

Kevät 2018



KAJANIN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Tiivistelmä

**Tekijä(t):** Kokkonen Maarit & Koramo Virve

**Työn nimi:** Pulelin pois!! – digitaalinen media perheessä

**Tutkintonimike:** Sairaanhoidtaja (AMK), hoitotyön koulutusohjelma

**Asiasanat:** digitaalinen media, perhe, lasten kehitys, opas

Nykyajan lapset syntyvät digitaalisen median keskelle. Lasten elinympäristössä on alusta alkaen monenlaisia digitaalisia laitteita, äylaitteista dvd-soittimeen. Muun muassa terveydenhuollon ammattilaisilla on herännyt huoli, kuinka elämä digitaalisen median keskellä vaikuttaa lapsen kehitykseen. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää digitaalisen median käytön merkitystä 0-6-vuotiaan lapsen kehitykseen ja suunnitella ja tuottaa opas.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Kuusamon kaupungin lastenneuvola. Toimeksiantaja perusteli aiheen valintaa 0-6-vuotiaiden lasten terveysongelmilla, joita ovat esimerkiksi ylipaino, liikkumattomuus ja vuorovaikutustaitojen puutteet. Digitaalisen median liiallinen käyttö voi johtaa näihin ongelmiin. Toimeksiantaja käyttää opasta tukena aiheen puheeksi ottamisessa neuvolakäynneillä ja antaessaan tietoa vanhemmille digitaalisen median vaikutuksista.

Opinnäytetyöprosessia ohjanneet kysymykset olivat

1. Mitä on digitaalinen media?
2. Miten digitaalinen media vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen, kuten puheen kehitykseen, fyysiseen aktiivisuuteen ja uneen?
3. Miten digitaalinen media vaikuttaa vuorovaikutuksen kehittymiseen?
4. Millainen opas tukee vanhempia heidän kasvatustehtävässään, kun he ohjaavat lastensa digitaalisen median käyttöä?

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäyte, jonka tuloksena valmistunut opas sisältää tietoa digitaalisesta mediasta ja sen käytön merkityksestä 0–6-vuotiaan lapsen kehitykseen. Opas toimii keskustelun avauksen apuna neuvolan työntekijän ja vanhempien välillä aiheesta. Digitaalisen median käyttäjinä ovat sekä lapset että vanhemmat. Lapsi oppii vanhemman esimerkistä digitaalisen median käyttötapoja. Vanhempien tehtävä on asettaa rajat ja säännöt lapsen digitaalisen median käytölle. Pieni lapsi tarvitsee median käytössä tukea, opastusta ja aikaa keskustelulle median sisällöstä. Vanhempien jakamaton huomio päivittäin on lapselle tärkeää vuorovaikutustaitojen ja puheen ja kielen kehittymisen kannalta. Lapsen kehitykselle merkityksellisiä ovat myös riittävä uni ja monipuolinen liikkuminen.

Opinnäytetyöstä syntyneiden johtopäätösten mukaan opas vastaa todelliseen työelämän tarpeeseen ja se tulee käyttöön. Opas on toimeksiantajan toiveiden mukainen ja sen aihe on ajankohtainen. Opinnäytetyöprosessin aikana esiin nousseita jatkotutkimusaiheita ovat esimerkiksi Lisääkö digitaalinen media istumista? ja Digitaalinen media ja mediapelot. Digitaalisen median käyttöä pystyisi tutkimaan monien eri asiayhteyksien kanssa ja tärkeää on tuoda julki tutkimusten tuloksia yleiseen tietoisuuteen esimerkiksi terveydenhuollon henkilöstön toimesta.

## **Abstract**

**Author(s):** Kokkonen Maarit & Koramo Virve

**Title of the Publication:** Put Your Mobile Phone Away – digital media and families

**Degree Title:** Bachelor of Health Care, Nursing

**Keywords:** Digital media, family, child development, guidebook

Today children are born into a digital world. Children live in an environment overwhelmed with digital devices from smartphones to DVD players. Healthcare professionals are concerned with how life amidst digital media is affecting children's development. The purpose of this thesis was to describe the impact of digital media use on 0-6-year-old children's development and to create and produce a parents' guide. The objective was to support parents in their educational task by giving them information about the impact of digital media and healthcare professionals in broaching the subject.

This thesis was commissioned by the child health center of Kuusamo Town. The commissioner had concerns about 0-6-year-old children's health problems that might be the result of using digital media.

The research questions that this thesis aimed to answer were the following:

1. What was digital media?
2. How did digital media affect children's development (including speech development), sleep and physical activity?
3. How did digital media affect the development of children's interaction skills?
4. What kind of guidebook would support parents in their educational task in regard to the impact of digital media?

The first three questions create the theoretical framework for the guide and answer the last question. The guide provides families with information about digital media use. It also helps broaching the subject on children health center visits. This thesis is functional, and the product provides information about digital media and its impact on children's development.

## Sisällys

1	JOHDANTO .....	1
2	PUHEEKSIOTTAMINEN KODIN KASVATUSTEHTÄVÄN TUKENA.....	3
	2.1 Mediakasvattaja .....	3
	2.2 Neuvola.....	4
	2.3 Puheeksiottaminen työvälineenä .....	4
3	MEDIA JA RUUTUAIKA .....	6
	3.1 Digitaalisen median käyttö eri ikäkausina .....	6
	3.2 Median ikäraajat.....	8
4	DIGITAALISEN MEDIAN MERKITYS 0–6-VUOTIAAN LAPSEN KASVUUN JA KEHITYKSEEN .....	10
	4.1 Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus .....	10
	4.2 Puheen oppiminen ja kielen kehittyminen.....	12
	4.3 Fyysinen aktiivisuus .....	13
	4.4 Lapsen uni .....	14
5	TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	17
6	TUOTTEISTAMISPROSESSI .....	18
	6.1 Oppaan suunnitleminen .....	19
	6.2 Oppaan toteuttaminen.....	20
	6.3 Oppaan arviointi .....	22
7	POHDINTA .....	24
	7.1 Mitä saatiin aikaan; tulokset ja johtopäätökset.....	24
	7.2 Luotettavuus .....	27
	7.3 Eettisyys.....	29
	7.4 Ammatillisen osaamisen kehittyminen .....	30
	7.5 Jatkotutkimusaiheet .....	32
	LÄHTEET.....	33

## Liitteet

## 1 JOHDANTO

”Kohta kolmevuotias tyttäreni on hyvin tomera ja temperamenttinen luonne. Hän touhuu mielellään yksin, mutta haluaa usein isin tai äidin mukaan leikkeihinsä. Minulla on tapana selaila älypuhelinta, jos tyttö touhuilee itsekseen. Kerrankin olimme olohuoneessa, minä älypuhelin kädessä ja tytär leikki omiaan, kunnes kovaan ääneen kuului lausahdus, Äiti Pulelin pois, ÄITI PULELIN POIS!! Totta kai tottelin lapseni pyyntöä heti ja tällainen lapsen pyyntö/käskeytys sai miettimään oikeasti omaa älypuhelimien käyttöäni. Vaikuttaako se todella lapseni ja minun väliseen vuorovaikutukseen? Ja lapseni huomaa sen enemmän kuin minä?!” (Virve Koramo 2017)

Digitaalinen media on siirrettävää ääntä, tekstiä ja kuvaa. Sitä voidaan käyttää television, tietokoneen tai älylaitteen välityksellä. Käyttäminen voi olla esimerkiksi videon katsomista, digipelaamista tai sosiaalisen median käyttöä. (Meriranta toim. 2010, 232, 236.) Opinnäytetyön tavoitteena on tukea aiheen puheeksiottamista lapsen neuvolakäynneillä ja tukea vanhempia kasvatustehtävässä lisäämällä heidän tietoa digitaalisen median vaikutuksista. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää digitaalisen median käytön merkitystä 0–6-vuotiaan lapsen kehitykseen ja suunnitella ja tuottaa opas digitaalisen median käytöstä perheessä Kuusamon neuvolalle. Opinnäytetyöprosessia ohjanneita kysymyksiä ovat olleet: Mitä on digitaalinen media?, Miten digitaalinen media vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen, kuten puheen kehitykseen, fyysiseen aktiivisuuteen ja uneen?, Miten digitaalinen media vaikuttaa vuorovaikutuksen kehittymiseen? ja Millainen opas tukee vanhempia heidän kasvatustehtävässään digitaalisen median vaikutuksista?

Tämän opinnäytetyön on tilannut Kuusamon kaupungin lastenneuvola, joka haluaa oppaan digitaalisen median merkityksestä lapsen kasvuun ja kehitykseen. Terveystieteiden tutkimuskeskus perusteli aiheen valintaa 0–6-vuotiaiden lasten terveysongelmilla, jotka mahdollisesti johtuvat digitaalisen median vaikutuksesta. Opas helpottaa keskustelun avausta neuvolan työntekijän ja vanhempien välillä kyseisestä aiheesta. Tutkimusten mukaan digitaalisen median käyttö voi vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja uneen. Digitaalisen median käytöllä voi olla vaikutusta myös lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen ja lapsen puheen ja kielen kehittymiseen. (Mantere & Raudaskoski 2015; Reid Chassiakos ym. 2016; Soini ym. 2012; Cheung ym. 2016).

Tässä opinnäytetyössä käsittelemme ajankohtaista ja keskustelua herättävää aihetta, digitalisoituminen lisääntyy ja nykyajan lapset syntyvät digitaalisen maailman keskelle. Digitaaliseen medialle altistumisesta on hyvin vähän tutkittua tietoa, miten se vaikuttaa kasvavaan lapseen. Opinnäytetyön idea on lähtöisin terveydenhuollon ammattilaisilta, jotka kohtaavat työssään lapsia, joiden kasvuun ja kehitykseen digitaalinen media on mahdollisesti vaikuttanut. Ammattilaisilla on herännyt huoli lapsista ja toisaalta halu saada lisää tietoa digitaalisen median vaikutuksista.

## 2 PUHEEKSIOTTAMINEN KODIN KASVATUSTEHTÄVÄN TUKENA

Kasvatus on pohjimmiltaan ihmiseksi kasvattamista ja se on ihmisen toteuttamaa. Kasvavan ja kasvattajan sekä kasvattajien yhteistoiminnan tuloksena toteutuu ihmiseksi kasvamisen. (Nummenmaa 2006, 21.) Kasvatuksen tarkoituksena on kehittää lapsen taipumuksia niin, että hänellä on mahdollisuus elää mielekästä ja monipuolista elämää. Käsitys arvokkaasta ihmiselämästä ohjaa kasvatustavoitteita, pelkkä yhteiskunnallinen tarkoituksenmukaisuus ei riitä perusteeksi. Kasvatustavoitteet tuovat esille konkreettisia tavoitteita eri kannoilta, ne ovat erilaisia tapoja katsoa samaa maisemaa. Lapsen hyvinvointi ja kehitys edellyttävät vanhempien ohjausta, joten vanhemmilla on velvollisuus kasvattaa lapsiaan. (Puolimatka 2010, 27-29, 275.) Opetushallituksen mukaan ensisijainen vastuu lapsen kasvatuksesta on vanhemmilla (Kodin ja koulun yhteistyö perusopetuksessa n.d.).

### 2.1 Mediakasvattaja

Vanhemmilla on keskeinen ja tärkeä rooli lapsen mediakasvattajina, jolloin he toimivat eräänlaisena rinnalla kulkijana. Lapsi tarvitsee opastusta, tukea, kuuntelua ja läsnäoloa sekä yhdessä tekemistä myös median suhteen. Vanhemmat toimivat lapselle esimerkeinä ja antavat erilaisia käyttäytymismalleja. Tämän vuoksi vanhempien on hyvä miettiä omaa mediatietoisuuttaan ja heidän tulisi olla tietoisia lapsen mediatodellisuudesta. Näiden asioiden pohtiminen auttaa vanhempia toimimaan tietoisemmin lapsensa mediakasvattajina ja lisää valveutuneisuutta mediaa kohtaan. (Niinistö toim. 2006, 25.)

Median vaikutukset eivät ole suoria syy-seuraus-suhteita, vaan iän ja kehitysvaiheen lisäksi monet seikat vaikuttavat kokemuksiin. Näitä asioita ovat esimerkiksi elämän kokonaistilanne, kokemus ja persoona. Aikuisella on sitä suurempi mahdollisuus vaikuttaa lapsen mediankäyttöön ja ehkäistä median parissa koettuja pelottavia tilanteita, mitä pienemmästä lapsesta on kyse. Aikuinen on se, joka päättää mitä televisiosta katsotaan ja millaista mediaa kodissa on ja miten sitä käytetään. Aikuisella on vastuu ja velvollisuus suojella lasta haitalliselta aineistolta. Pieni lapsi ei vielä osaa käsitellä ja sanallistaa kaikkea kokemaansa ja näkemäänsä, eikä hän välttämättä ymmärrä asioiden kaikkia syy- ja seuraussuhteita, mittasuhteita eikä asian todenmukaisuutta. (Niinistö toim. 2006, 26.)

## 2.2 Neuvola

Äitiys- ja lastenneuvola toiminnasta säädetään terveydenhuoltolaissa 1326/2010, lisäksi neuvolatoiminnan yhtenäinen palvelu- ja laatutaso varmistetaan asetuksella, Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011. Neuvolatoimintaan kuuluvat lapsen terveen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edistäminen ja seuranta, lapsen suun terveydentilan seuranta, sikiön terveen kasvun ja kehityksen sekä raskaana olevan ja synnyttäneen naisen terveyden seuranta ja edistäminen, vanhemmuuden ja perheen muun hyvinvoinnin tukeminen, lapsen kodin ja muun kasvu- ja kehitysympäristön sekä perheen elintapojen terveellisyyden edistäminen sekä lapsen ja perheen erityisen tuen ja tutkimusten tarpeen varhainen tunnistaminen ja lapsen ja perheen tukeminen ja tutkimuksiin ja hoitoon ohjaaminen. (Neuvolapalvelut n.d.)

Kuntien tehtävänä on järjestää neuvolapalvelut. Neuvolatoiminnalle laaditaan toimintaohjelmat yhdessä sosiaalitoimen kanssa ja neuvolatoiminnalle nimetään kunnissa vastuuhenkilö. Neuvolat tekevät yhteistyötä eri toimijoiden kanssa, kuten varhaiskasvatus, sosiaalitoimi ja erikoissairaanhoido. (Neuvolapalvelut n.d.)

## 2.3 Puheeksiottaminen työvälteenä

Puheeksiottaminen käsitetään usein huolen puheeksiottamisena. Opinnäytetyömme aihe on perheen digitaalisen mediankäyttö ja se voi olla huolenaihe. Tarkoituksena on myös, että aiheesta puhutaan ja annetaan tietoa vanhemmille ilman, että terveydenhuollon ammattilaisen huoli olisi herännyt. Toisaalta voi ajatella, että ammattilaisella on kokonaisvaltainen huoli median käytön vaikutuksista lapsiin ja sen vuoksi voidaan käyttää termiä huolen puheeksi ottaminen.

Päätavoitteena puheeksiottamisessa on löytää ratkaisu ja liittouma terveydenhuollon ammattilaisen ja vanhemman välillä lasta koskevan huolen poistamiseksi. Tällöin keskustelun sävy pysyy asiakasta kunnioittavana. Puheeksiottamiseen liittyy tilanteen pohdinta etukäteen, havainnointi ja jälkikäteen tilanteen arviointi. Ennen ja jälkeen tilanteen työntekijä voi pohtia seuraavanlaisia kysymyksiä: Mitä tapahtuu, jos et ota huolta puheeksi? Onko asioita, joissa sinut voidaan kokea uhkaavaksi? Millainen tila tai aika olisi puheeksiottamiselle sopiva? Sujuiko tilanne ennako-odotusten mukaisesti? (Eriksson & Arnkil, 2012,12.)



Työntekijän kannattaa tilannetta suunnitellessaan selkiyttää ja konkretisoida huoli sekä miettiä kuinka suuri huoli on. Myös huoltajan suhdetta työntekijään on mietittävä, saako huoltaja tukea vai kokeeko hän työntekijän uhkana. Mahdolliset tukitoimet ja niiden tarjoaminen täytyy miettiä huolellisesti. Työntekijä havainnoi lasta ja hänen huoltajaansa. Näiden havaintojen perusteella voi tuoda esille muun muassa huoltajan tai lapsen käyttäytymisen eri tilanteissa, ei hänen ominaisuuksiaan. (Eriksson & Arnkil, 2012,12 - 18.)

Ennakointi on tärkeässä asemassa puheeksiottamisessa: huoltaja voi ilahtua, mutta myös närkästyä. Etukäteen voi miettiä toimintatapoja, miten jatkaa, jos tilanne kiristyy ja ei löydy yhteisymmärrystä huolen vähentämiseksi. Keskusteluun on varattava rauhallinen tila ja riittävästi aikaa, että yksityisyys säilyy ja asiakas huomaa, että työntekijä on paneutunut asiaan. Sekä asiakas että työntekijä voi ottaa tilanteeseen tukihenkilön/työparin. Asiakkaan kannalta on hyvä, että joku toinenkin kuulee, mitä sovitaan. Työntekijälle pari antaa tukea esimerkiksi riitatilanteessa. Tilanteen jälkeen tehdään arviointia, työntekijä kuulosotelee omia tunteitaan ja tavoitteisiin pääsyä, oliko tilanne sellainen kuin ennakoitiin. Lopuksi on tärkeää miettiä, vähenikö huoli puheeksiottamisen seurauksena ja kuinka tilannetta jatkossa hoidetaan. (Eriksson & Arnkil, 2012, 12 - 18.)

### 3 MEDIA JA RUUTUAIKA

Mannerheimin Lastensuojeluliiton mukaan medialla tarkoitetaan muun muassa kirjoja, televisio-ohjelmia, elokuvia, digitaalisia pelejä, lehtiä ja musiikkia (Media alle 3-vuotiaan arjessa 2012). Lisäksi mediaan luetaan mukaan radio, internet ja mobiili (Kangas, Lundvall & Sintonen 2008). Media voidaan luokitella myös välineiksi, joilla voi viestittää ja vastaanottaa viestejä sekä niiden sisältöjä ja käytänteitä, jotka ovat syntyneet välineiden ympärille (Niinistö ym. toim. 2006).

Terveysten ja hyvinvoinninlaitoksen kouluterveyskyselyssä ruutuaika käsitetään aikana, jonka lapsi/nuori käyttää television katseluun, tietokoneen käyttöön sekä kännykkä ja konsolipeleihin (Elintavat n.d). Digitaalinen media on numeerisesti koodattua, siirrettävää ääntä, tekstiä ja kuvaa. Se voi olla vuorovaikutteista, jolloin siihen sisältyy grafiikkaa, kuvaa, tekstiä, ääntä, videota ja animaatiota. Kun median sisältö luodaan yhdessä ja yksilöt ovat aktiivisia toimijoita, kyseessä on sosiaalinen media. Sosiaalisen median avulla on helppo julkaista omaa sisältöä, koska ulkopuolinen ei sitä valvo. Sosiaalisen median sovellukset ovat kaikkien saatavilla, esimerkiksi yhteisöpalvelut Facebook ja Twitter. (Meriranta toim. 2010, 232, 236.) Digipelaaminen on tyypillisesti tietokoneella, pelikonsoleilla, käsikonsoleilla sekä mobiililaitteilla tapahtuvaa yksin- tai moninpelaamista (Kuuluvainen & Mustonen, 2017, 11). Tässä opinnäytetyössä käsittelemme digitaalisena median televisiona, tietokoneena, älylaitteilla tapahtuvaa toimintaa esimerkiksi tabletti tai älypuhelin ja digipelaamista. Sisällytämme sosiaalisen median käytön digitaaliseen mediaan.

#### 3.1 Digitaalisen median käyttö eri ikäkausina

Vanhempien esimerkistä lapsi oppii käyttämään digitaalista mediaa vastuullisesti, tietoisesti ja kunnioittavasti. Lapsi tarvitsee digitaalisen median käytössä tukea ja opastusta. Tärkeitä ovat vanhempien asettamat säännöt ja rajoitukset sekä vanhempien huomiot siitä, miten oma digitaalisen median käyttö vaikuttaa lapseen. (Media ja lapsen ikä 2015.) Lapsen kanssa on hyvä varata aikaa keskustelulle ohjelmien ja pelien sisällöstä, jokaiselle ikätasonsa mukaan. Illat on hyvä viettää ilman digitaalista mediaa, jotta lapsi pääsee rentoutumaan ja nukahtaminen on helpompaa. (Viisivuotiaan lapsen mediankäyttö n.d.)

0-1-vuotiaat eivät tarvitse digitaalista mediaa ollenkaan. Kuvat ja äänet voivat hämmentää ja pelästyttää pienen vauvan. (Vauva ja median käyttö n.d.) 1-2-vuotiaat lapset eivät tarvitse vielä televisiota tai tietokonetta kehityksen tueksi. Internetin, television ja pelien käytön voi aloittaa vähitellen, mutta ruutuaika tulee rajata lyhyisiin hetkiin. (Yksivuotiaan lapsen mediankäyttö n.d.) Digitaalisen median ärsyketulva rasittaa lasta, vaikka hän vaikuttaisi viihtyvän median äärellä. Pieni lapsi ei nauti mediasisällöistä, koska hänellä on vaikeaa muodostaa näkemästään ehyttä tarinaa. Vanhemman tulee rajata lapsen viettämää aikaa digitaalisen median parissa. (Valkonen 2014.)

2-3-vuotiaat lapset ovat hyvin kiinnostuneita digitaalisesta mediasta. Lapsi saa katsoa ja pelata vain sallittuja ohjelmia ja pelejä, joissa on ikäraja merkitty S-symbolilla. On kuitenkin huomioitava, että kaikki S-symbolilla merkityt kuvaohjelmat eivät sovellu lapsille. Niistä vain puuttuu ikärajan perusteena oleva sisältö. Digitaalisen median käyttö tulee rajata vielä lyhyisiin hetkiin ja sitä tulisi käyttää yhdessä lapsen kanssa. (Kaksivuotiaan lapsen mediankäyttö n.d.; Valkonen 2014.) Sovituista rajoituksista on pidettävä huoli ja illat on rauhoitettava yhteiselle ajalle ennen nukkumaanmenoa. Vanhemman jakamaton huomio päivittäin on lapselle tärkeää. (Kolmevuotiaan lapsen mediankäyttö n.d.)

4-6-vuotiaat lapset pystyvät jo seuraamaan ohjelmien juonirakenteita ja keskittymiskyky tarinoiden seuraamiseen on parantunut. Lapsi osaa käyttää medialaitteita, mutta hän tarvitsee vielä paljon apua ohjelmien ja pelien valikoimiseen. Digitaalisen median käyttö tulee rajata kohtuulliseksi ja päivään tulee sisältyä yhteistä aikaa, niin perheen kuin ystävien kesken. Ennen nukkumaanmenoa on syytä rajoittaa digitaalisen median käyttöä, koska se voi vaikeuttaa nukahtamista. (Nelivuotiaan lapsen mediankäyttö n.d.) Internetiin on hyvä tutustua yhdessä lapsen kanssa ja esimerkiksi sallitut ohjelmat ja pelit voidaan tallentaa internetin suosikkilistalle (Viisivuotiaan lapsen mediankäyttö n.d.). Kuusivuotias lapsi voi jo osata lukea, joka tuo omat haasteet vanhemmille rajata digitaalisen median sisältöä (Kuusivuotiaan lapsen mediankäyttö).

Digitaalinen media tuo paljon hyvää, esimerkiksi pelaaminen voi parantaa lapsen ongelmanratkaisukykyä, kehittää visuaalista älyä ja auttaa kielellisessä oppimisessa. Vanhemman terve järki rajojen asettamisessa ja kiinnostuneisuus lapsen digitaalisen median käyttöön antavat hyvän perustan lapsen digitaalisen median käytölle. (Ruutuaika n.d.)

### 3.2 Median ikäraajat

Ikäraajat eivät ole suosituksia, vaan ne varoittavat lapsen ikätasolle haitallisesta sisällöstä (Kaksivuotiaan lapsen mediankäyttö n.d). Elokuvien ja ohjelmien ikäraajat (kuva 1) ovat lain velvoittamia rajoituksia lasten suojelemiseksi. Ikärajapäätöksen tekee Valtion elokuvatarkastamo, joka arvioi elokuvien sisältämän väkivallan, kauhun, seksin ja muun aineiston haitallisuuden lapsen kehitykselle. (Niinistö toim. 2006, 56.) Elokuvateattereiden ja videovuokraamojen ikärajojen valvontaa suorittavat viranomaiset. Kodin sisällä tapahtuvaa toimintaa eivät viranomaiset pysty valvomaan ja siihen puuttuminen on hankalaa, joten ikärajojen noudattaminen jää lasten vanhempien vastuulle. (Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006.)



Kuva 1. Elokuvien ja ohjelmien ikäraajat (Lähde: Ikäraajat elokuvissa ja televisiossa. n.d.)

Pelien ikäraajat (kuva 2 s. 8) ovat muuten suosituksia, mutta K18-ikärajamerkintä on aina sitova ja sen noudattamatta jättäminen on rangaistava teko. Myös pelien ikärajoitukset perustuvat niiden haitallisuuteen, ja siksi niitä on hyvä noudattaa. Suomessa pelejä ei kuitenkaan tarkasteta ennakolta kuten elokuvia. Vanhempien on hyvä tutustua pelin sisältöön etukäteen, jolloin vanhempi voi arvioida pelin soveltuvuutta lapselleen. (Niinistö toim. 2006, 68.)



Kuva 2. Digitaalisten pelien ikäraajat (Lähde: Ikäraajat digitaalisissa peleissä. n.d.)

## 4 DIGITAALISEN MEDIAN MERKITYS 0–6-VUOTIAAN LAPSEN KASVUUN JA KEHITYKSEEN

Lapsen kasvu ja kehitys ovat ensimmäisinä ikävuosina nopeaa. Lapsi tarvitsee kehityksen tueksi vuorovaikutussuhteen toiseen ihmiseen. Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että hänelle kehittyy hyvä perusturvallisuus varhaisvuosien aikana. Lapset oppivat koko ajan uusia asioita omassa tahdissa. Esimerkiksi puheen ja kielen kehityksen nopeus vaihtelee yksilöllisesti, tähän vaikuttaa suurelta osin ympäristön virikkeet ja vanhemman läsnäolo. Lapsen unentarve ja unirytmii ovat yksilöllisiä ja siihen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten temperamentti, uusien taitojen oppiminen ja reagointi uusiin tilanteisiin. Lapsen fyysinen aktiivisuus kehittyy esimerkin kautta, vanhemmat ovat tässä tärkeässä roolissa. Vanhemmat voivat tukea lapsen fyysistä aktiivisuutta esimerkiksi kannustamalla ja liikkumalla lapsen kanssa sekä kuljettamalla ja avustamalla lasta liikunta harrastusten pariin. (Fyysinen terveys, kasvu ja kehitys 2015.; 1-2 v n.d.; Laukkanen 2016.)

### 4.1 Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus

Vuorovaikutus syntyy vanhemman ja lapsen välillä arkisista toimista. Vaipan vaihdot, pukemiset, kylpemiset ja ruokailut ovat lapsen sosiaalisen vuorovaikutuksen kehittymisen hetkiä. Vuorovaikutus on hyvin tärkeää vauvan älylliselle kehittymiselle ensimmäisten elinvuosien aikana. Samaan aikaan myös stressinsietokyvyn perusta muodostuu. Pikkuvauvojen vuorovaikutuskokemukset varastoituvat aivoihin ja ne voivat palautua mieleen vuosikymmenten jälkeen, olivatpa kokemukset positiivisia tai negatiivisia. Vauva kaipaa alusta asti vuorovaikutusta ja on sosiaalisesti virittynyt. Vauva rekisteröi kodin ilmapiiriä ja äidin ja isän tunteita kaikilla aisteillaan. Alusta asti katseyhteys vauvan kanssa on tärkeää, koska sanallista viestintää ei vielä ole. Lapsi peilaa itseään vanhemman ilmeistä ja eleistä. Kun vauva kokee stressintunteita, hänen olonsa on sietämätön. Vauva kaipaa vanhemman apua tunnetilojensa säätelyyn. Myönteiset kokemukset voimistuvat ja pahanolon kokemusten kestäminen helpottuu. Vanhempien myönteinen palaute lapselle tukee hänen turvallisen ja myönteisen maailmankuvan muodostumista. (Katajamäki & Gyldén (toim.) 2009, 232 – 235.)

Lapsen ensimmäisenä elinvuotena kehitystä hallitsee tunnevuorovaikutus vanhempien ja häntä hoivaavien aikuisten kanssa. Lapsella syntyy kiintymyssuhde ja perusluottamus läheisiin ihmisiin. Toisella ikävuodella lapsi oppii käyttämään ja ymmärtämään puhetta niin,

että siitä tulee vuorovaikutuksen tärkein tekijä. Kolmannen ikävuoden aikana lapsen käsitys omasta itsestä jäsentyy ja hän alkaa paremmin ymmärtää omia kykyjään. (Katajamaäki & Gylden (toim.) 2009, 232 – 235, 320; 2-3-vuotiaan persoonallisuuden kehitys 2018.)

Neljannen ikävuoden aikana lapsi pystyy ottamaan huomioon muidenkin tunteita ja toiveita. Lapsi viihtyy saman ikäisten lasten seurassa ja neuvottelutaidot kehittyvät. Mielikuvitus kehittyy ja lapsi vertaa itseään muihin. Lapsen moraalikäsitelmä kehittyy, hän pohtii oikean ja väärän sekä hyvän ja pahan eroa. (Sosiaalisten taitojen kehitys n.d.a.) Viidennen ikävuoden aikana lapsi nauttii toisten lasten ja aikuisten seurasta. Lapsi tarvitsee vanhempaa sosiaalisten taitojen harjoittelun tukemiseen. Ystävyyssuhteet ovat tärkeitä, kavereiden mielipiteet vaikuttavat paljon ja lapsen sosiaaliset taidot hioutuvat entistä paremmiksi. Moraalikäsitykset kehittyvät ja lapsi hakee vanhemmalta vahvistusta omille käsityksilleen. (Sosiaalisten taitojen kehitys n.d.b.) Kuudennen ikävuoden aikana lapsi haluaa itsenäistyä ja voi olla hyvinkin uhmakas vanhempia kohtaan, mutta on kuitenkin vielä riippuvainen vanhemmistaan monella tapaa. Vanhempien asettamat rajat ja säännöt ovat tärkeitä, lapselle voi kuitenkin antaa sopivasti päätäntävaltaa rajojen sisällä. Lapsen voi ottaa mukaan sääntöjen laatimiseen. Lapsi haluaa oppia tekemään samoja asioita kuin hänelle tärkeät aikuiset. Lapsen moraalikäsitelmä kehittyy edelleen. (Sosiaalisten taitojen kehitys n.d.c.)

Nykyajan lapset kasvavat erilaisten medialaitteiden ympäröimänä ja oppivat sosiaaliset taitonsa nimenomaan tässä ympäristössä. Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus on lapsen kehityksen kannalta tärkeää, joten yksi tämän ajan suurista ongelmista on kaikkialla läsnä olevien medialaitteiden vuorovaikutukselle asettamat haasteet. Joissakin tapauksissa lapsen on vaikea saada huomiota itselle, vanhemman keskittyessä käyttämään älypuhelinlaan. Vuorovaikutustaitoja vasta opetteleva lapsi ei ymmärrä, onko kyseessä normaali vuorovaikutus vai medialaitteen vaatima keskittyneisyys. Medialaitteet ja etenkin älypuhelimien läsnäolo voi luoda hankalia ja epänormaaleja vuorovaikutustilanteita. Tutkimusten mukaan vanhemman runsas medialaitteiden käyttö on yhteydessä vähäisempään vuorovaikutukseen lapsen ja vanhemman välillä. Sen katsotaan myös lisäävän lapsen ja vanhemman välisiä konflikteja. Medialaitteen läsnäolo muuttaa lapsen opittuja normeja, esimerkiksi ensin lapsi oppii pyytämisen ja pyyntöön vastaamisen käytänteitä, mutta medialaitteen läsnä ollessa nämä käytänteet eivät pädekään. Älypuhelimet ja muut medialaitteet ovat muuttaneet radikaalisti sosiaalisen toiminnan tapoja, jatkuva saatavilla olo ja viesteihin reagoiminen rasittavat kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta. (Mantere & Raudaskoski 2015, 205 – 226; Radesky & Christakis 2016, 3.)

Median tarinat tukevat lapsen empatian kehitystä tarjoamalla samaistumiskohteita. Lapsi voi samaistua tarinan hahmoihin ja myötäelää heidän tunteitaan. Esimerkiksi, kun videon hahmo on suruissaan saattaa lasta alkaa itkettää. Tällaiset tunne-elämykset ovat kehitykselle hyväksi, koska näin tunteiden hallinta ja niiden nimeäminen kehittyvät. Vanhempien tehtävä on suojella lasta liian ahdistavilta ja voimakkailta tunteilta. Sadut ja kirjat mahdollistavat lapsen oman mielikuvituksen käytön, jolloin lapsi voi itse kuvittaa tapahtumat mielessään niin hurjiksi kuin uskaltaa, mutta videon tai tv-ohjelman valmiiksi kuvittama tarina tulee kaikille samanlaisena. Lapsen pelästyminen ei ole vaarallista, kunhan kokemus on kohtuullinen lapsen kehitystasoon nähden ja hän voi käsitellä asiaa aikuisen kanssa. Pieni lapsi oppii mallioppimisen avulla ja esimerkiksi median hahmot antavat tehokkaita toimintamalleja. Mediasta voi oppia tunteiden ja toiminnan hallintaa, mutta myös vahingoittavaa ja impulsiivista toimintaa. Siksi lapsen käyttämä media tulisi valikoida tarkasti. (Niinistö toim. 2006, 16 - 18.)

#### 4.2 Puheen oppiminen ja kielen kehittyminen

Lapsi oppii puheen ja kielen vuorovaikutuksessa vanhempiensa kanssa. Lapsen kielelliseen ja älylliseen kehitykseen vaikuttavat vanhempien erilaiset vuorovaikutustyyli, kasvatuskäytännöt, asenteet ja kodin virikkeet. Vanhemman merkitys lapsen oppimiselle on suuri, vanhempi rohkaisee lasta ja jakaa hänen kanssaan lapsen elämän arkisia, tärkeitä asioita. Puhumaan oppiessaan lapsi oppii, kuinka toisten ihmisten kanssa ollaan. Kieltä käytetään muun muassa tervehtimiseen, kiittämiseen, ohjeiden antamiseen, haavoittamiseen ja välittämisen osoittamiseen. Lapsen varhaiset vuorovaikutuskokemukset ennustavat myös hänen ajattelun, puheen ja ymmärtämisen kehittymistä. Vähäinen vuorovaikutus vanhempien ja lapsen välillä on uhka kielelliselle kehitykselle. Viestinnän perustaidot kehittyvät vanhemman ja lapsen kielellisen vuorovaikutuksen seurauksena. (Hakamo 2011, 11 – 13.)

Lapsi ymmärtää ensimmäisiä sanoja n. 9 kuukauden iässä ja ensimmäiset omat merkitsevät sanat ilmaantuvat noin vuoden iässä (0-1-vuotias n.d). 1-2-vuotias lapsi sanoo jo yksittäisiä merkitseviä sanoja, osa lapsista voi käyttää jo yksinkertaisia lauseita. Lapsen puheen kehitystä edesauttaa puhuminen, yhdessä lukeminen ja esineiden nimeäminen. Tämän ikäinen lapsi ymmärtää enemmän puhetta kuin tuottaa sitä itse. (1-2-vuotias n.d.)



2-3-vuotiaiden lasten puheen kehityksen nopeus vaihtelee, useimmilla lapsilla on käytössä sanoja tai sanojen yrityksiä. Monet puhuvat jo lyhyitä lauseita. Puhe voi kuitenkin olla vielä takeltelevaa. Kun lapsen puhe kehittyy, alkaa hän kysellä asioita. (2-3-vuotias n.d.) 3-4-vuotiaat käyttävät jo useita sanoja ja lyhyitä lauseita. Lapsen puhe alkaa olla selvää ja ymmärrettävää. Puheesta voi oikeat äänteet korvautua muilla äänneillä tai yksittäisiä äänneitä voi puuttua kokonaan. Tämän ikäinen lapsi kyselee paljon. (3-4-vuotias n.d.) 4-5-vuotias nauttii sanoilla leikkimisestä, keksii omia sanoja ja selittää ja kyselee paljon. Lorut, runot ja sadut ovat mielekkäitä. (4-5-vuotias n.d.) 5-6-vuotiaalla puhe on jo niin selvää, että hän pärjää arkipäiväisissä tilanteissa myös vieraiden ihmisten kanssa. Joitakin yksittäisiä äännevirheitä voi vielä olla. (5-6-vuotias n.d.)

Sanallisen ja sanattoman viestinnän kannalta on huomattu, että vanhempien ja lasten välinen vuorovaikutus on huomattavasti tärkeämpää niiden oppimisen kannalta, kuin näiden oppiminen esimerkiksi digitaalisen median kautta. Tämän ikäisillä lapsilla ei ole kykyä ajatella symbolisesti, he ovat epäkypsiä hallitsemaan tarkkaavaisuuttaan ja heidän muistointonsa ei ole vielä kehittynyt. Ennen kahden vuoden ikää lapsella kehittyy kognitiivisia, kielellisiä, aisti- ja motorisia taitoja sekä sosiaalis-emotionaalisia taitoja, mitkä tarvitsevat konkreettista tarkkailua ja sosiaalista vuorovaikutusta vanhemman ja lapsen välillä. Esimerkiksi 12–24 kuukaudesta eteenpäin lapsi alkaa oppimaan uudenlaisia sanoja esimerkiksi digitaalisen median kautta, jos vanhempi tukee tätä oppimista toistamalla sanoja lapsen kanssa. Erään pitkäaikaisen tutkimuksen kautta on selvinnyt, että jos äiti puhuu lapsen kanssa opetuksellisen tv-ohjelman aikana, lapsen kielellinen kehitys on paljon edistyneempää, kuin niillä lapsilla, jotka katsovat näitä ohjelmia yksin. Tämän ikäisen lapsen itsenäinen oppiminen ei ole kehittynyt ja lapset unohtavat uudet opitut asiat, jos niitä ei toisteta. (Reid Chassiakos, Radesky, Christiakis, Moreno & Cross 2016, e4.)

### 4.3 Fyysinen aktiivisuus

Alle kouluikäisen lapsen liikuntasuositukset eivät perustu tarkoin määriteltyihin terveysvaikutuksiin. Lapsen liikunta on lähtöisin liikunnan ilosta, uteliaisuudesta ja kokeilemisen halusta ja rajojen testaamisesta. Lapsen suositeltu päivittäinen liikunnan määrä on 3 tuntia, joka koostuu kevyestä liikunnasta, ulkoilusta ja erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. (Liikuntasuositus lapselle n.d.) Liikkuminen ja leikkiminen asentoa vaihdellen on luonteenomaista lapselle, sen vuoksi paikallaanolo- ja istumisjaksot eivät ole lapselle ominaisia. Yli tunnin mittaiset fyysisesti passiiviset jaksot tulisi tauottaa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.; Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka 2016.)

On hyvä kiinnittää huomiota alle kouluikäisen lapsen liikunnassa monipuolisuuteen, joka tukee eri aisteja ja koko kehon käyttöä. Liikunnan monipuolisuuden lisäksi liikkeiden toistaminen tukee perusliikuntataitojen kehittymistä. Lapsen liikkumisen on hyvä olla leikki-mielistä omien taitojen kokeilua ja itsensä ylittämistä. (Liikuntasuositus lapselle n.d.) Liikunta vaikuttaa lapsen terveyteen vahvistamalla sydäntä, tukemalla luustoa, parantamalla lihaskuntoa ja kuluttamalla energiaa. Myös notkeus ja ketteryys paranevat. Liikunta lisää hyvää mieltä, tukee terveen itsetunnon kehittymistä ja antaa onnistumisen kokemuksia. (Liikuntasuositus lapselle n.d.)

Alle kouluikäisillä on huomattu passiivisten ajanviettotapojen lisääntyneen, kuten television katselun. Jopa 70 % kolmevuotiaista viettää ruudun ääressä tunnin päivässä ja 3 % yli kaksi tuntia. Myös muiden älylaitteiden yleistyminen on lisännyt alle kouluikäisten lasten median käyttöä. Epäterveelliset ruokailutottumukset ja ylipainon katsotaan lisääntyvän runsaasta television katselusta ja istuallaan olosta. Lihavuus ja ylipaino ovat yleistyneet alle kouluikäisten lasten kohdalla. Nämä luovat kasvavan ongelman lapsilla, koska lapsuuden lihavuus altistaa aikuisiän ongelmille. Kolmevuotiaiden lasten päivittäinen liikkuminen ei täytä heille suositeltua kahden tunnin reipasta liikkumista päivittäin, vaan liikkuminen on pääasiassa kevyttä liikkumista. (Soini ym. 2012, 2 – 3.)

Lasten kokonaisvaltainen hyvinvointi sisältää riittävän määrän leikkimistä ja fyysistä aktiivisuutta, lepoa ja nukkumista sekä terveellistä ravintoa. Erilaisia digilaitteita voidaan käyttää myös tavalla joka innostaa liikkumaan. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 25.; Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka 2016.) Näitä ovat esimerkiksi mobiilipeli Pokemon Go ja pelikonsolit Nintendo Wii ja Playstation Move.

#### 4.4 Lapsen uni

Lapsen kasvua ja kehitystä tukee riittävä ja laadukas uni. Unen aikana lapsen keskushermosto, oppimis- ja keskittymiskyky sekä elimistön immuunijärjestelmä saavat huoltoa ja kunnossapitoa. Laadukas uni edellyttää hyvää ja rauhallista nukkumisympäristöä ja iän mukaista ajoitusta. Uni on tärkeää keskittymiskyvyn, kohdennetun tarkkaavaisuuden sekä mielialojen ja itseluottamuksen kehittymiselle ja ylläpidolle. Lapsen ikä ja keskushermoston kehitys vaikuttavat päiväunien määrään ja valveillaolojakson pituuteen. Lasten valveillaolojaksot pitenevät keskushermoston kypsymisen myötä. (Lapsen uni 2018; Uni n.d.;

Hermanson 2012.) Leikki-ikäiset lapset nukkuvat keskimäärin 10–13 tuntia vuorokaudessa, mutta unentarve on yksilöllistä. Riittävästä unenmäärästä kertoo parhaiten lapsen hyväntuulisuus ja virkeys. (Leikki-ikäisen lapsen uni n.d.) Lapsen riittävä syvän unen määrä takaa riittävän kasvuhormonin erittymisen, pitää verenpaineen ja verensokeritason tasaisena. Unenpuute voi vaikuttaa painon nousuun ja tämä voi lisätä metabolisen oireyhtymän riskiä, jota tavataan nykyisin jo lapsuusiässä. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 29.)

Leikki-ikäisellä lapsella univaikeudet voivat ilmetä nukahtamisvaikeuksina. Lapsen unta voivat häiritä painajaiset, yökastelu, kasvukivut ja erilaiset muutokset perheen arjessa, kuten päiväkodin aloitus. Univaikeuksia voidaan helpottaa välttämällä jännittäviä tv-ohjelmia ja satuja ennen nukkumaanmenoa. Rauhallinen nukkumisympäristö ja ajan varaaminen nukkumaanmenoon helpottavat nukahtamista. (Leikki-ikäisen lapsen uni n.d.)

Viidestä kuuteen vuotiailla lapsilla aktiivisen television katselun ja passiivisen televisiolle altistumisen on huomattu aiheuttavan unihäiriöitä, etenkin yleisiä unihäiriöitä ja ongelmia siirtymävaiheessa uni- ja valvetilan välillä. Passiivisella altistumisella tarkoitetaan tilannetta, jossa lapsi esimerkiksi leikkii samassa tilassa, missä televisio on auki. Hän ei keskity televisio-ohjelmaan, mutta kykenee poimimaan sieltä esimerkiksi ääniä. Aiempien tutkimusten mukaan runsas television katselu on yhteydessä muun muassa aggressiiviseen käytökseen, perheen vuorovaikutuksen ongelmiin ja keskittymishäiriöihin. (Paavonen, Pennonen, Roine, Valkonen & Lahikainen 2006.)

Erilaiset television katselukäytännöt vaikuttavat millaisia unihäiriöitä esiintyy. Television katselu yksin tai aikuisten ohjelmien katselu aiheuttaa eniten häiriötä unen ylläpitämisessä. Nukkumaanmenoajan lähellä tapahtuva television katselu aiheuttaa häiriöitä siirtymissä uni- ja valvetilan välillä. Jopa passiivisella televisiolla altistumisella on vaikutus lapsen uneen. Suuri merkitys on myös ohjelmasisällöllä, aktiivisesti katsellessa vanhemmat todennäköisesti kontrolloivat tarkemmin mitä lapsi televisiosta katsoo, mutta passiivisen altistumisen kautta lapset näkevät muun muassa väkivaltaisia ohjelmasisältöjä. Vanhempia tulisi neuvoa kontrolloimaan television katselun määrää sekä katsottavien ohjelmien sisältöä. Heidän tulisi myös rajoittaa lapsen passiivista altistumista televisiolla. (Paavonen ym. 2006.)

0–7-vuotiailla lapsilla on havaittu epätyypillisiä unitottumuksia digitaalisen median käytön seurauksena. Esimerkiksi on todettu merkittävä yhteys kosketusnäytöllisen laitteen käytön ja unen keston välillä, yöunet ovat vähentyneet, päiväunet ovat lisääntyneet ja nukahtamisen kesto pidentynyt. Myös television katselun on huomattu vaikuttavan vähentä-

mällä päiväunen määrää. Kannettavien älylaitteiden katsotaan pahentavan näitä ongelmia, koska lapsi voi kuljettaa laitetta päivän mittaan mukanaan ja viedä sen mukanaan nukkumaan mennessä. Älylaitteen ruudusta säteilevä sininen valo vähentää sisäsyntyisen melatoniinin eritystä ja näin ollen aiheuttaa nukahtamisvaikeuksia. Myös ohjelman kiihdyttävä sisältö vaikuttaa unen laatuun ja määrään negatiivisesti. (Cheung, Bedford, Saez De Urabain, Karmiloff-Smith & Smith 2016; Radesky & Christakis 2016, 2.)

## 5 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää digitaalisen median käytön merkitystä 0–6-vuotiaan lapsen kehitykseen ja suunnitella ja tuottaa opas Kuusamon neuvolalle.

Opinnäytetyön tavoitteena on tukea aiheen puheeksiottamista lapsen neuvolakäynneillä ja tukea vanhempia kasvatustehtävässä lisäämällä heidän tietoa digitaalisen median vaikutuksista.

1. Mitä on digitaalinen media?
2. Miten digitaalinen media vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen, kuten puheen kehitykseen, uneen ja fyysiseen aktiivisuuteen?
3. Miten digitaalinen media vaikuttaa vuorovaikutuksen kehittymiseen?
4. Millainen opas tukee vanhempia heidän kasvatustehtävässään, kun he ohjaavat lastensa digitaalisen median käyttöä?

Kolme ensimmäistä tutkimuskysymystä luovat teoreettisen viitekehyksen oppaan sisällykselle ja vastaavat viimeiseen tutkimuskysymykseen.

## 6 TUOTTEISTAMISPROSESSI

Opinnäytetyömme on tuotteistettu opinnäytetyö, josta voidaan käyttää myös nimeä toiminnallinen opinnäytetyö. Vilkan (2003) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö voi olla käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, opastus tai ohjeistus ja se voi olla myös jonkin tapahtuman toteuttaminen, kuten messuosaston järjestäminen. Kohderyhmän mukaan toteutustapana voi olla esimerkiksi opas, kansio, kotisivut tai näyttely. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyy raportti, josta selviää mitä, miksi ja miten on tehty, millainen työprosessi on ollut sekä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Raportista käy ilmi, miten arvioidaan omaa prosessia, tuotosta ja oppimista. Raportin lisäksi toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu kirjallinen produkti eli tuotos. Produktin teksti muotoillaan kohde- ja käyttäjäryhmälle suunnatuksi. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 65.)

Opinnäytetyönämme tuotimme digitaalisen oppaan Kuusamon neuvolan työntekijöille. Kuusamon neuvola haluaa tietoa digitaalisen median merkityksestä lapsen kasvuun ja kehitykseen, koska yhtenäistä materiaalia ei tällä hetkellä ole olemassa. Opas tulee sähköisenä neuvolan käyttöön, jotta he voivat tarvittaessa täydentää sitä uudemmallalla tiedolla.

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa keväällä 2017 aloimme miettiä mahdollista aihetta opinnäytteelle. Opiskelutoverin kanssa keskusteltuaamme, saimme idean olla yhteydessä Kuusamon neuvolaan. Neuvolalta saimme aihe-ehdotukseksi tehdä opas aiheesta sosiaalinen media ja perhe. Terveystoimittaja perusteli aiheen valintaa 0–6-vuotiaiden lasten terveysongelmilla, jotka mahdollisesti johtuvat digitaalisen median käytön vaikutuksista. Yhdessä toimeksiantajan kanssa keskustellen lopulliseksi aiheeksi muodostui digitaalinen media perheessä ja opas vanhemmille ja neuvolan työntekijöille.

Tuotteistamisprosessissa voidaan erottaa viisi vaihetta, joita ovat ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointivaihe, tuotteen luonnostelu-, kehittäminen- ja viimeistelyvaihe. Vaiheet kulkevat prosessin aikana rinnakkain, edellinen vaihe ei pääty, vaikka uusi alkaa. (Jämsä & Manninen 2000, 28.)

## 6.1 Oppaan suunnitteleminen

Tuotteen luonnostelu alkaa siitä, kun on tehty päätös, millainen tuote on tarkoitus tehdä. Luonnosteluvaiheessa analysoidaan, mitkä eri tekijät ja näkökohdat ohjaavat tuotteen suunnittelua ja valmistamista. (Jämsä & Manninen 2000, 43.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä kohderyhmän määrittäminen on tärkeää, koska ilman kohderyhmää työn toteuttaminen on hankalaa. Huolellinen kohderyhmän määrittäminen toimii työn rajaajana ja määrittää tuotteen idean ja sisällön. Kohderyhmän rajaaminen auttaa myös opinnäytetyön kokonaisarvioinnissa. Kohderyhmä toimii palautteen antajana, kun tuote on valmis ja käytännössä testattu. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 40.) Yhdessä toimeksiantajan kanssa päädyimme rajaamaan kohderyhmän 0–6-vuotiaiden lasten vanhempiin ja neuvolan työntekijöihin. Oppaan tarkoituksena on tukea aiheen puheeksiottoa lapsen neuvolakäynnillä ja tukea vanhempia kasvatustehtävässään lisäämällä heidän tietoaan digitaalisen median vaikutuksista.

Kohderyhmän lisäksi on hyvä miettiä myös, miksi kirjoitetaan. Kirjoittamisella täytyy olla aina tavoite, esimerkiksi, että lukija saa tietoonsa jonkin uuden näkökulman tai uutta tietoa tai ajatuksia. Hyvä teksti on ymmärrettävää, siinä käytetään kohderyhmälle tuttuja sanoja ja virkkeet ovat selkeitä. Ilmaisurikkaus, sanojen vivahteikkaus ja vaihtelevat virkerakenteet ovat hyvän tekstin tunnusmerkkejä. (Uimonen 2005, 209 – 210, 257.) Ideointivaiheessa ajattelimme tehdä oppaasta taitehtisen, jossa A4-kokoinen paperi on taiteltu kolmeen osaan. Tieto, mitä tulee oppaaseen, ei olisi mahtunut taitehtiseen. Päädyimme valitsemaan oppaan muodoksi nidotun lehtisen.

Kriteereinä suunnitteluvaiheessa oppaalle olivat helppolukuisuus, käytännönläheisyys ja informatiivisuus. Toimeksiantajan toiveena oli värikäs, selkeälukuinen ja asiasisällöltään ajankohtainen tuote. Koska aiheemme on digitaalinen media, halusimme myös oppaan toteutuksessa käyttää digitaalista tapaa. Valitsimme toteutustavaksi sähköisen oppaan, jota neuvolan työntekijät voivat tarvittaessa täydentää uudemmallalla tiedolla. Tuotteessa on tekstiä digitaalisesta mediasta ja sen merkityksestä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, puheeseen ja uneen sekä vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. Teoriapohjana käytimme aiheeseen liittyviä tieteellisiä tutkimuksia, kirjallisuutta ja lehtiartikkeleita. Tällä tavoin varmistimme tuotteemme aiheisällön luotettavuuden.

## 6.2 Oppaan toteuttaminen

Luonnosteluvaiheessa valitaan ratkaisuvaihtoehtoja, periaatteita ja rajoituksia, joiden mukaan tuotteen kehittäminen etenee. Kun tuotteen keskeinen ominaisuus on sen välittämä informaatio, täytyy tuotteen asiasisältö jäsenillä tarkasti. Tuotekohtaiset työmenetelmät ja -vaiheet ohjaavat tuotteen tekemistä. Kehittämissä vaiheissa tuotetta esitellään ja siitä pyydetään arviointia esimerkiksi toimeksiantajalta, jonka avulla saadaan ratkaisuvaihtoehtoja kehittämistä vaativille asioille. Tuotteen kehittelyn tuloksena on tuotteen mallikappale. (Jämsä & Manninen 2000, 54, 85.)

Kehittämissä vaiheiden aikana olimme yhteydessä toimeksiantajaan ja ohjaavaan opettajaan sähköpostin välityksellä. Toimeksiantajan kanssa tapasimme kolme kertaa, ensimmäisellä kerralla suunnittelupalaverissa rajasimme aiheita, toisella kerralla saimme tarkennusta aiheen käsittelyyn ja kirjoitimme toimeksiantosopimuksen (liite 1) ja kolmannella kerralla saimme palautetta tehdystä opinnäytetyösuunnitelmasta ja oppaasta sekä toiveita oppaan sisällöstä ja rakenteesta. Ohjaavan opettajan kanssa olemme aktiivisesti olleet yhteydessä, saaden palautetta ja tukea opinnäytetyöprosessin aikana.

Tuotteen keskeisin sisältö muodostuu tosiasioista, jotka kerrotaan ymmärrettävästi, täsmällisesti ja huomioimalla vastaanottajan tiedontarve. Asiasisällön valinta ja määrä sekä tietojen muuttuminen tai vanhentuminen voivat muodostaa ongelmia informaation välittämiseen tarkoitettulle tuotteelle. Myös kohderyhmän moninaisuus voi aiheuttaa haasteita sopivan asiasisällön valintaan. Asiasisällön valintaan vaikuttaa se, kenelle ja missä tarkoituksessa ja laajuudessa tietoa annetaan. Oppaan sisältö poikkeaa sen perusteella, onko se tarkoitettu suullisen ohjauksen tueksi vai käyttääkö oppaan vastaanottaja sitä yksin. Sosiaali- ja terveystieteiden oppaan tekstityyli on yleensä asiatyyli, tekstin tulee olla selkeää, hyvin jäseneltyä ja ydinajatuksista selkeyttää hyvä otsikoiden muotoilu. Tuotteen ulkoasun tyylin valinta on osa tuotteen oheisviestintää, eri kirjaintyyppejä, -kokoja, kuvia ja värejä voidaan käyttää tuotteen tehostekeinoina. (Jämsä & Manninen 2000, 54 – 57.)

Oppaan teoriaosuus muodostuu aiheista, joita olemme käsitelleet opinnäytetyömme viitekehityksessä. Oppaan otsikot ovat Oletko ajatellut, Ruutu-aika, Elokuvien ja pelien ikäraajat, Vuorovaikutus, Puheen oppiminen ja kielen kehittyminen, Lapsen liikkuminen, Lapsen uni, Mediakasvattaja ja Mieti ja keskustele perheessä. Lähteiden valinnassa kiinnitimme huomiota kirjoittajiin, julkaisukanavaan ja julkaisuajankohtaan sekä aiheidonnaisuuteen. Tässä vaiheessa oivalsimme tulevan opinnäytetyön ja oppaan nimen.



Pulelin pois!! - Digitaalinen media perheessä -oppaan ensimmäinen sivu on kansisivu, jossa on kuva ja oppaan otsikko. Toisella sivulla on Mannerheimin Lastensuojeluliiton ja Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n tuottama kuva Media lapsen arjessa. Kolmannella sivulla on sisällysluettelo. Oppaan alkusanat ja kuva digitaalisen median sisällöstä on sivulla neljä. Viidennellä sivulla avaamme käsitettä ruutuajasta. Ruutuajasta selvitämme mitä se tarkoittaa ja esittelemme tämän hetkiset suositukset.

Kuudennella ja seitsemännellä sivulla on elokuvien ja pelien ikärajamerkinnöistä kuvat ja avaamme niiden merkityksen pääosin. Kahdeksannella sivulla käsittelemme lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta ja digitaalisen median osuutta siihen. Sivulla on myös kuva, miten harjoitella vuorovaikutustaitoja. Sivulla yhdeksän on vuorovaikutukseen liittyvä kuva. Sivulla 10, 11 ja 12 käsittelemme ydinasiat digitaalisen median merkityksestä puheen oppimiseen ja kielen kehittymiseen, lapsen liikkumiseen ja uneen. Sivulla on myös aiheisiin liittyvät kuvat.

Sivulla kolmetoista, otsikolla Mediakasvattaja käsittelemme vanhemman roolia digitaalisen median käyttäjänä ja lapsen mediankäytön tukijana. Sivulla 14 esitämme kysymyksiä perheissä pohdittavaksi. Lähdeluettelo on sivulla 15 ja takasivulla tekijät, toimeksiantaja, Kajaanin ammattikorkeakoulun ja Kuusamon kaupungin logot.

Tuotteessa käytetyn fontin valinnassa olennaista on sen luettavuus. Luettavuus tarkoittaa kirjaintyyppin eri merkkien erottuvuutta toisistaan sekä lukemisen sujuvuutta. Kirjainmerkit on voitava erottaa toisistaan muutoin kuin vain asiayhteyden perusteella esim. iso i-kirjain (I) ja pieni i-kirjain (i) ja numero 1. (Lammi 2008, 38.) Tuotteessa käytettävän kuvituksen tehtävänä on välittää tietoa ja selittää tekstissä käsiteltäviä asioita. Kuvituksen avulla viestiin saadaan tietty tunnelma. Kokonaisuus on tasapainoinen, kun kuvat ja kirjoitettu teksti sopivat toisiinsa sekä tyyllillisesti ja sisällöllisesti. Kuvien ja tekstin värien käytön tulee olla tarkkaan mietittyä ja sopia tekstin sisältöön, koska se vaikuttaa viestin kokonaisilmeyseen. Värit herättävät ihmisissä erilaisia tunteita, jotka vaikuttavat viestin tulkintaan. Värien käyttäminen voi joko tukea viestin välittymistä tai se voi tehdä viestistä ristiriitaisen. Väriin liittyvät mielleyhtymät ja merkitykset ovat usein yhteydessä luontoon. (Söderlund 2005, 272 – 273, 278 – 279.)

Opas (liite 2) on A5-kokoinen nidottu lehtinen, jossa on kuusitoista sivua, sisältäen kansilehden ja takasivun. Oppaan kansisivun otsikko on keskitetty ja pistekoko on 38 ja alaotsikko on 21 pistettä. Koko oppaan kirjasinlajina on Century Gothic, teksteissä pistekoko on 11 pistettä ja otsikoissa 14 pistettä ja lihavoitu. Valittu kirjasinlaji on selkeä ja merkit

erottuvat toisistaan, lisäksi se mielestämme sopii oppaan tyyliin. Teksti on tasattu ja tavutettu automaattisesti. Riviväli oppaassa on yksi. Marginaalit ovat ylä- ja alareunassa 2,5 cm ja vasemmassa ja oikeassa reunassa 2 cm. Sivunumerot tulevat sivun alareunaan keskitetysti. Valmis opas sisältää digitaalisten laitteiden kuvia, tekstiä opinnäytetyön viitekehystä ja kysymyksiä aiheesta. Oppaan kuvissa käytetyt värit ovat vihreä, keltainen, punainen, sininen ja musta. Osassa kuvista on kirjaisinlajina Calibri. Toimeksiantaja toivoi värikästä opasta ja sen vuoksi valitsimme kirkkaita, erottuvia ja perusvärejä. Sattumalta huomasimme, että valitut värit ovat saman sävyisiä kuin ikärajamerkintä -kuvissa ja Kaajan ammattikorkeakoulun ja Kuusamon kaupungin logoissa. Toimitimme oppaan toimeksiantajalle sähköisessä muodossa ja toimeksiantajalla on oppaan käyttö- ja muokausoikeudet.

### 6.3 Oppaan arviointi

Tuotteen viimeistelyvaiheessa tarvitaan palautetta ja arviointia, joiden avulla tuotetta voidaan korjata ja yksityiskohtia viimeistellä. Tässä vaiheessa voidaan myös suunnitella tarvittavaa markkinointia. Tuotetta on hyvä esitellä pienellä joukolla tuotteen tulevia käyttäjiä. Tuotekehitysprojektista laaditaan loppuraportti ja tuotteen viimeistelyn tuloksena saadaan aikaan käyttövalmis tuote. Viimeistelyvaiheessa arvioidaan tuotteen laatua, joka koostuu tuotteen ominaisuuksista ja sen kyvystä täyttää siihen kohdistuvat odotukset. (Jämsä & Manninen 2000, 80 – 81, 85, 128.) Tärkeää on arvioida myös tuotteen kieliasua. Kielestä pohditaan johdonmukaisuutta, vakuuttavuutta, ymmärrettävyyttä ja luotettavuutta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 158 – 159.)

Opas toteutettiin sähköisenä, jotta se on toimeksiantajan päivitettävissä ja monipuolisesti hyödynnettävissä. Tällä tavoin välttyimme myös kustannuksilta, joita olisi syntynyt oppaan painattamisesta. Opinnäytetyön ja oppaan lähteitä valitessa kiinnitimme huomiota niiden luotettavuuteen, tekijöiden ammattitastaan ja tiedon oikeellisuuteen. Tutustuimme lähteisiin huolellisesti ja suhtauduimme niihin kriittisesti. Oppaassa esitetty teoretieto pohjautuu opinnäytetyössä käytettyihin lähteisiin. Oppaan sisältö on helppolukuinen, selkeä ja kohderyhmälle sopiva. Kuvat oppaassa tukevat tekstin sisältöä.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä arviointi on osa oppimisprosessia. Arvioinnin kohteina ovat työn idea ja toteutustapa, johon liittyy oppaan valmistamiseen liittyvät asiat ja tiedon kerääminen. Yhtenä arvioinnin osana on myös hyvä kerätä jonkinlainen palaute kohderyhmältä, ettei arvio jäisi subjektiiviseksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154 – 159.) Palautetta

voi pyytää esimerkiksi strukturoidulla kyselyllä tai avoimia kysymyksiä käyttäen. Avoimiin kysymyksiin vastatessaan vastaajalla on mahdollisuus sanoa, mitä hänellä todella on mielessään. Avoimia kysymyksiä käytettäessä voidaan myös saada esille näkökulmia, joita ei etukäteen ole osattu ajatella. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 199 – 201.)

Oppaasta saadun palautteen perusteella viimeistelimme oppaan. Pyysimme avointa palautetta toimeksiantajalta, ohjaavalta opettajalta ja kohderyhmään kuuluilta ystäviltä. Palaute on ollut kaikin puolin positiivista. Oppaan sisältö, kuvat ja värimaailma sopivat toisiinsa. Värikkyys on plussaa. Toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan palautteiden perusteella muokkasimme oppaan tekstiä ihmisläheiseksi ja positiivisemmaksi. Pidimme osastotunnin 23.3.2018 aiheesta neuvolantyöntekijöille ja pyysimme heiltä palautetta oppaasta avoimin kysymyksin (liite 3). Avoimiin kysymyksiin päädyimme, koska vastaajien määrä oli pieni ja emme halunneet ohjata vastausten suuntaa valmiisiin vaihtoehtoihin. Palaute saimme 11 kappaletta, osastotunnin kaikki osanottajat vastasivat kysymyksiin. Palautteen analysoimiseen käytimme apuna Vilkan ja Airaksisen (2003, 53) opinnäytetyön ensisijaisia kriteerejä. Näitä kriteerejä ovat tuotteen muoto, asiasisällön sopivuus kohderyhmälle, käytettävyys kohderyhmässä ja käyttöympäristössä, tuotteen houkuttelevuus, johdonmukaisuus, selkeys ja informatiivisuus. Laajempaa sisällönanalyysia emme palautteista tehneet, sillä palautteita oli vähän ja ne olivat yksiselitteisiä ja suppeita.

Palaute kokonaisuutena oli kannustavaa ja positiivista. Oppaan muotoa ja ulkoasua pidettiin hyvänä ja selkeänä. Värikkyys on hyvä asia. Muutamaan kohtiin saimme muutosehdotuksia jo oppaan esittelyn aikana. Kyseessä olivat lähinnä sanamuodot, ei niinkään asiasisältö. Asiasisältöä kommentoitiin sanoin: asiallinen, hyvä, sopivan lyhyt, tärkeä ja ajankohtainen aihe. Neuvolan työntekijät ottivat oppaan hyvin vastaan ja he vaikuttivat erittäin innostuneilta ja valmiilta ottamaan oppaan käyttöön työssään.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoitus oli tutkia digitaalista mediaa ja tuottaa opas Kuusamon neuvolalle digitaalisen median käytön merkityksestä lapsen kasvuun ja kehitykseen. Digitaalinen media on laaja kokonaisuus, joten aloimme ensin tutkimaan mitä se tarkoittaa. Sen jälkeen keskityimme vanhemman rooliin mediakasvattajana ja puheeksiottamisen merkitykseen kasvatustehtävän tukena. Ymmärsimme, että digitaalisen median käytöllä voi olla monia merkityksiä lapsen kasvuun ja kehitykseen. Vanhemmalla on erityinen rooli lapsen rinnalla kulkijana ja esimerkin näyttäjänä digitaalisen median käytön suhteen. Neuvola voi antaa työkaluja vanhemmille aiheen käsittelyyn. Digitaalinen media on siirrettävää ääntä, tekstiä ja kuvaa ja sitä voidaan käyttää television, älylaitteen tai tietokoneen välityksellä. Käyttäminen voi olla esimerkiksi digipelaamista, videon katsomista tai sosiaalisen median käyttöä. Tutkimusten mukaan digitaalisen median käytöllä voi olla vaikutusta lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen ja lapsen puheen ja kielen kehittymiseen. Digitaalisen median käyttö voi vaikuttaa myös lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja uneen.

### 7.1 Mitä saatiin aikaan; tulokset ja johtopäätökset

Toiminnallisen opinnäytetyön yhtenä arvioinnin kohteena on työn idea, joka sisältää esimerkiksi teoreettisen viitekehyksen ja tietoperustan, asetetut tavoitteet ja kohderyhmän. Opinnäytetyöstä tulisi heti saada selville, mitä lähdettiin tekemään ja millaiset tavoitteet on asetettu. Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnin tärkein osa on tavoitteiden saavuttaminen. Myös saavuttamatta jääneiden tavoitteiden pohtiminen on tärkeää, koska toiminnallisessa opinnäytetyössä voi tulla esille asioita, joita ei voi toteuttaa niin kuin alun perin on ajatellut. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154 – 157.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää digitaalisen median käytön merkitystä 0-6-vuotiaan lapsen kehitykseen ja suunnitella ja tuottaa opas Kuusamon neuvolalle. Teoreettisen viitekehyksen avulla selvitimme, kuinka digitaalinen media voi vaikuttaa 0-6-vuotiaan lapsen kehitykseen. Samalla vastasimme tutkimus kysymyksiin, Mitä on digitaalinen media?, Miten digitaalinen media vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen, kuten puheen kehitykseen, uneen ja fyysiseen aktiivisuuteen? ja Miten digitaalinen media vaikuttaa vuorovaikutuksen kehittymiseen?

Tutkimuksista käy ilmi, että digitaalinen media voi vaikuttaa lapsen ja vanhemman väliin vuorovaikutukseen. Medialaitteet ja etenkin älypuhelimien läsnäolo voi luoda hankalia ja epänormaaleja vuorovaikutustilanteita. Toisaalta digitaalisesta mediasta lapsi voi oppia tunteiden ja toiminnan hallintaa, jolloin esimerkiksi empatiakyky kehittyy. (Mantere & Raudaskoski 2015, 205 – 226.; Niinistö toim. 2006, 16 – 18.) Puheen ja kielen kehityksen kannalta lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus on ensisijaisen tärkeää. Digitaalinen media voi olla lapsen puheen ja kielen kehityksen tukena, jos vanhempi käyttää medialaitetta yhdessä lapsen kanssa. (Reid Chassiakos ym. 2016, e4.) Lasten fyysinen aktiivisuus näyttää vähentyneen digitaalisen median käytön vaikutuksesta. Jopa 70 % kolmevuotiaista viettää ruudun ääressä tunnin päivässä, ja television katselun katsotaan lisäävän lasten lihavuutta ja ylipainoa. Liikuntasuosituksen mukainen liikuntamäärä ei täyty kaikilla kolmevuotiailla lapsilla. Kuitenkin erilaiset digilaitteet voivat innostaa lasta liikkumaan. (Soini ym. 2012, 2 – 3.; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 25.) Digitaalisella mediallyllä on merkitystä lapsen uneen. Lapsen leikkiessä taustalla auki oleva televisio vaikuttaa lapsen uneen samoin kuin, jos lapsi seuraa aktiivisesti jotakin ohjelmaa. Ohjelmasisällöt ja runsas television katselu voivat aiheuttaa lapselle painajaisia ja nukahtamisvaikeuksia. Kannettavat älylaitteet voivat vähentää yönunen määrää ja häiritä lapsen nukahtamista. Älylaitteen ruudusta säteilevä sininen valo häiritsee sisäsyntyisen melatoniinin eritystä ja näin ollen vaikeuttaa nukahtamista. (Paavonen ym. 2006.; Cheung ym. 2016.; Radesky & Christakis 2016, 2.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa Kuusamon neuvolalle opas, joka tukee aiheen puheeksiottoa lapsen neuvolakäynneillä ja tukee vanhempia kasvatustehtävässään lisäämällä heidän tietoa digitaalisen median vaikutuksista. Yhtenä tutkimuskysymyksenä oli Millainen opas tukee vanhempia heidän kasvatustehtävässään digitaalisen median vaikutuksista? Opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa totesimme viimeisen tutkimuskysymyksen muotoilun huonoksi. Joten muotoilimme kysymyksen uudelleen, jolloin siitä tuli: Millainen opas tukee vanhempia heidän kasvatustehtävässään, kun he ohjaavat lastensa digitaalisen median käyttöä?

Valmistunut opinnäytetyö ja sen tuloksena syntynyt opas vastaavat tarkoitustamme ja tavoitettamme. Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa asettamiimme tutkimuskysymyksiin saimme vastaukset hyvin kerätyllä teoreettisella viitekehyksellä. Viimeiseen tutkimuskysymykseen saimme vastauksen tuotteistamisprosessin aikana. Oppaan aihe ja sisältö ovat lähtöisin todellisesta työelämän tarpeesta. Suunnitelmavaiheessa asetimme oppaalle kriteereitä, jotka ohjasivat oppaan ulkoasua ja sisällön muotoa. Palautteiden pe-

rusteella kriteerit täyttyivät eli opas on värikäs, selkeä, käytännönläheinen ja asiasisällöltään ajankohtainen tuote. Tuotetta ei testattu tässä vaiheessa käytännössä opinnäytetyön aikataulun vuoksi. Toimeksiantaja on tyytyväinen tuotteeseen kokonaisuudessaan ja ottaa oppaan käyttöön omassa aikataulussa.

Yhteistyö toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa on tukenut ja auttanut opinnäytetyöprosessin etenemistä ja viimeistelyä. Opinnäytetyön lähdemateriaalia etsiessä meille syntyi kuva, että digitaalisesta mediasta olisi pelkästään vain negatiivisia vaikutuksia. Lähdemateriaaliin tarkemmin tutustussa digitaalisesta mediasta ja sen merkityksestä lapsen kasvuun ja kehitykseen löytyy myös positiivisia puolia. Digitaalinen media voi parantaa lapsen ongelmanratkaisukykyä, auttaa kielellisessä oppimisessa ja kehittää visuaalista älyä (Ruutu-aika n.d.).

Nykyajan lapset syntyvät digitaalisen median keskelle. Lasten elinympäristössä on alusta alkaen monenlaisia digitaalisia laitteita, älylaitteista dvd-soittimeen. Digitaalisen median käyttäjinä ovat sekä lapset että vanhemmat. Lapsi oppii vanhemman esimerkistä digitaalisen median käyttötavoja. Vanhemmalla voi olla hyvin vaikea kieltää tai rajoittaa lapsen mediankäyttöä, jos itse käyttää älylaitteita paljon. Kuitenkin vanhempien asettamat rajat ja säännöt ovat tärkeitä. Pieni lapsi tarvitsee median käytössä tukea, opastusta ja aikaa keskustelulle median sisällöstä. (Media ja lapsen ikä 2015.) Ajatuksia, joita viitekehysten teoriapohja on synnyttänyt, on esitetty kuvassa 3.



Kuva 3. Ajatuksia teorian tiedon pohjalta.

Digitaalinen media puhuttaa niin vanhempia kuin neuvolatyöntekijöitä. Lehdissä kirjoitetaan paljon aiheesta. Artikkeleista ilmenee asiantuntijoiden huoli digitaalisen median vaikutuksista lapseen. Lastenpsykiatri Jari Sinkkosen mukaan vanhempien olisi tärkeä tuntee oma lapsensa. He joutuvat hakoteille, jos miettivät vain, kuinka monta tuntia lapsi saa pelata. Tärkeämpää on miettiä esimerkiksi, kuinka paljon on muita harrastuksia ja muuttuuko käyttäytyminen, esimerkiksi pelaamisen jälkeen. Pelatessa lapsen kaikki aistit ovat jatkuvasti valppaina ja se aiheuttaa lapselle stressitilan. Lapsi kuormittuu digitaalisuudesta ja puhelimen jatkuvasta läsnäolosta. Sinkkonen on huolissaan, kuinka lasten sosiaaliset suhteet kehittyvät, jos kavereihin ollaan yhteydessä vain älylaitteiden välityksellä. (Suomen aivosäätiö 2017.)

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme törmänneet useisiin lehtiartikkeleihin, joissa esitetään huolta digitaalisen median vaikutuksesta lasten kasvuun ja kehitykseen. Tällaisia artikkeleita ovat esimerkiksi Puhumattomat kolmevuotiaat uusi ilmiö – some varastaa vanhempien ajan, Lääkärit: television katselu hidastaa lapsen puheen kehitystä, Kouvola julisti neuvolat somevapaiksi – osa vanhemmista on ollut provosoivasta toteutuksesta näreissään. Digitaalisen median vaikutuksia on tutkittu hyvin vähän alle kouluikäisillä lapsilla. Opinnäytetyön tekemisen aikana huomasimme, että uutta tutkimustietoa syntyy jatkuvasti ja tutkimuksien kohderyhmänä on yhä useammin alle kouluikäiset lapset. Jos tämän päivän polttavana puheenaiheena on digitaalisen median vaikutukset lapseen ja nuoriin, miksi aiheesta tehtyjä internetsivustoja ei markkinoida vanhemmille eikä myöskään neuvolan työntekijöille. Opinnäytetyön tuloksena syntynyt opas vastaa tähän tarpeeseen. Tuomme oppaassa esille kirjallisuutta ja internetsivustoja, joiden avulla voi tutustua digitaalisen median maailmaan.

## 7.2 Luotettavuus

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön ei ole olemassa omia luotettavuuden kriteerejä. Opinnäytetyön luotettavuuden arviointiin käytämme kvalitatiivisen tutkimuksen kriteerejä uskottavuus ja siirrettävyys sekä hyvän tieteellisen käytännön kriteerejä.

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ei voida arvioida yksiselitteisesti, mutta luotettavuuden arvioinnissa on hyvä tarkastella muun muassa tutkimuksen kohdetta ja tarkoitusta, miksi tutkijasta aihe on tärkeä, tutkimuksen luotettavuutta ja raportointia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140 – 141). Laadullista tutkimusta voidaan arvioida esimer-

kiksi kahden kriteerin avulla, joita ovat uskottavuus ja siirrettävyys. Uskottavuus -kriteerissä kuvataan selkeästi, miten analyysi on tehty ja mitkä ovat tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset. Se kuvaa myös sitä, miten tutkijan on onnistunut kattaa aineiston muodostamallaan kategorioilla ja luokituksilla. Tutkijan tulee kuvata analyysinsä mahdollisimman tarkasti, koska aineiston ja tulosten suhteen kuvaus on tärkeä luotettavuuskysymys. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197 – 198.) Opinnäytetyömme uskottavuus näkyy tarkasti rajatulla viitekehyksellä, ja sen tueksi kerätyllä selkeällä ja yksityiskohtaisella teoriapohjalla. Selkeä ja yksityiskohtainen teoriapohja auttaa lukijaa ymmärtämään opinnäytetyömme sisällön. Opinnäytetyömme todenmukaisuutta lisää siinä käytetyt kansainväliset tutkimukset. Uskottavuutta opinnäytetyölle antaa työelämälähtöisyys ja sillä vastataan oikeaan tarpeeseen.

Siirrettävyys -kriteeri kuvaa sitä, missä määrin tulokset voisivat olla siirrettävissä johonkin muuhun tutkimusympäristöön. Sen varmistamisen edellytyksiä ovat huolellinen tutkimusympäristönkuvaus, osallistujien valinta ja heidän taustojen selvittäminen sekä aineiston keruu ja analyysin tarkka kuvaus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.) Siirrettävyys näkyy opinnäytetyössämme siten, että tulevaa opasta voidaan hyödyntää myös muissa neuvoloissa vanhempien ohjauksen ja puheeksioton apuvälineenä. Myös päiväkodin työntekijät voivat hyödyntää opasta, esimerkiksi varhaiskasvatuskeskusteluissa.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan Hyvä tieteellinen käytäntö -ohje antaa mallin hyvästä tieteellisestä käytännöstä kaikille tutkimuksen harjoittajille. Sen tavoitteena on tieteellisen epärehellisyyden ennaltaehkäiseminen ja hyvän tieteellisen käytännön edistäminen. Hyvän tieteellisen käytännön kriteereitä ovat esimerkiksi rehellisyys, avoimuus, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä sekä muiden tutkijoiden tekemän työn kunnioittaminen. (Varantola, Launis, Helin, Spoof & Jäppinen 2013.) Olemme hyödyntäneet muiden tekemiä opinnäytetöitä oman opinnäytetyöprosessin aikana, esimerkiksi lähteitä etsiesämme. Prosessin aikana olemme avoimesti keskustelleet opinnäytetyöstä opiskelijatovereiden, ohjaavan opettajan ja toimeksiantajan kanssa. Olemme jakaneet ja vastaanottaneet tietoa. Olemme pysyneet aikataulussa ja tehneet asiat sovitusti. Meidän yhteistyömme prosessin aikana on ollut saumatonta.

Tutkimuksessa käytettävä kirjallisuus on valittava harkitusti ja kritiikkiä käyttäen. Lähteitä on myös tulkittava kriittisesti, kaikki tutkimusaiheesta kertova materiaali ei kelpaa lähteeksi. Lähteitä valittaessa on kiinnitettävä huomiota kirjoittajaan, lähteen ikään ja lähdetiedon alkuperään, lähteen uskottavuuteen ja julkaisijan arvovaltaan ja lähteen totuudellisuuteen ja puolueettomuuteen. (Hirsjärvi & ym. 2016, 113 – 114.) Suunnitelmavaiheessa



rajasimme lähdemateriaalin käytön vuodesta 2005 eteenpäin. Menetelmäkirjallisuus on ennen vuotta 2005 julkaistua, mutta viitekehykseen käytetty lähdemateriaali on uudemmaa. Suurin osa teoretiedosta ja tutkimuksista on vuoden 2010 jälkeen julkaistua. Olemme kiinnittäneet käytettävissä lähteissä huomiota muun muassa kirjoittajan asiantuntijuuteen, alkuperään ja julkaisukanavaan.

### 7.3 Eettisyys

Etiikassa voidaan katsoa olevan kyse hyvästä elämästä, oikeudenmukaisuudesta, hyvän tekemisestä, ihmisarvon kunnioittamisesta ja perusteltavuudesta. Etiikkaan kuuluu moraalista hyvää ja oikeaa koskevat käsitykset ja teoriat. Käsitteitä moraalista ja etiikka on vaikea määritellä selkeästi ja tyhjentävästi. Nämä käsitteet voivat tarkoittaa niitä tapoja, totumuksia ja rajoja, joita ihminen käyttää silloin, kun hän haluaa tehdä oikein ja hyvin. (Kyn-gäs ym. 2007, 153.) Opinnäytetyöprosessin alussa meille heräsi kysymys: Onko eettisesti oikein, että menemme neuvomaan ihmisiä mediankäytössä? Tämähän koskettaa heidän yksityisyyttään. Tuotteistamisprosessin aikana saimme tähän kysymykseen vastauksen. Keskusteluissa toimeksiantajan kanssa kävi ilmi, että aihe on hyvin ajankohtainen nykypäivän perheissä ja he tarvitsevat siitä tietoa. Valmiin oppaan sanoma on tyyliään tietoa antava, ei niinkään neuvova.

Tutkimuksen eettisyys on ydinkysymys tieteellisessä toiminnassa. Tutkimusetiikka ja sen kehittäminen ovat keskeinen aihe hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Se on kehittynyt alun perin lääketieteen kysymysten parissa, koska niissä on kysymys pääosin ihmisestä. Tutkimusetiikka pyrkii vastaamaan kysymykseen oikeista säännöistä, joita tutkimuksessa tulee noudattaa. Yhtenä eettisenä ratkaisuna pidetään jo itse tutkimuksen aiheen valintaa. On hyvä pohtia sitä, miten aiheenvalinta vaikuttaa yhteiskunnallisesti ja etenkin sitä, miten se vaikuttaa tutkimukseen osallistuviin henkilöihin. Tutkimusetiikan periaatteena on sen hyödyllisyys. Hyöty ei aina kohdistu pelkästään tutkittavana olevaan henkilöön, vaan tutkimustulokset voivat olla hyödynnettävissä myös tulevaisuudessa tehtäviin tutkimuksiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211, 218.) Saimme Kuusamon neuvolalta opinnäytetyön aiheeksi Digitaalisen median ja perheen. Aihe on ajankohtainen, eikä sitä ole vielä tutkittu paljon. Opinnäytetyön tuloksena syntyneen oppaan hyödyllisyys näkyy sen käyttötarkoituksessa. Neuvolan työntekijä saa annettua ajankohtaista tietoa digitaalisesta mediasta perheille ja siten muuttaa heidän käyttötottumuksiaan, jolloin digitaalisen median mahdolliset negatiiviset vaikutukset vähenevät.

Opinnäytetyössämme ei kerätä minkäänlaista aineistoa kohderyhmästä, vaan aineisto koostuu teoreettisesta ja tutkitusta tiedosta. Tällöin tutkimuslupaa ei tarvita. Ikärajakuista, joita käytämme opinnäytetyössä, olemme pyytäneet käyttöluvut. Pelien osalta lupa on pyydetty PEGI:ltä eli Pan European Game Informationilta, tv-ohjelmien ja elokuvien osalta lupa on Kansalliselta audiovisuaaliselta instituutilta eli KAVI:ltä. Media mukana lapsen arjessa -kuvan käyttö lupa on pyydetty Mannerheimin Lastensuojeluliitolta. Kaikki luvat olemme pyytäneet sähköpostitse (liite 4).

Yhtenä vaatimuksena tutkimuksen eettisyydelle on rehellisyys, jolloin tutkija ei saa luoda tutkimustuloksia tyhjästä tai väärentää niitä. Yhtenä eettisyyden kriteerinä pidetään plagioinnin välttämistä, jolloin vältetään käyttämästä toisen henkilön tekstin suoraa lainaamista ilman lähdeviitettä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211, 224). Itseplagiointia tulee välttää myös. Itseplagiointi tarkoittaa sitä, että toistaa omia tutkimuksiaan muuttaen niistä pieniä osia ja näin näennäisesti tuottaa uutta tutkimusta. Tällä tavoin toimien tiedeyhteisö ei saa todellista kuvaa tutkijan tutkimustyöstä. (Hirsjärvi & ym. 2016, 26.) Opinnäytetyössämme rehellisyys näkyy plagioinnin ja itseplagioinnin välttämisenä, emme ole käyttäneet suoria lainauksia, vaan olemme lähteiden pohjalta kirjoittaneet omaa tekstiä. Teksti etenee johdonmukaisesti ja ei toista itseään. Myös lähdekritiikki luo rehellisyyttä, lähteet ovat tutkittua tietoa ja olemme käyttäneet niitä opinnäytetyömme teoriatiedon pohjalla. Emme ole keksineet tekstiä omasta päästä.

#### 7.4 Ammatillisen osaamisen kehittyminen

Ammattikorkeakoulututkintoon johtavien opintojen tavoitteina ovat muun muassa laajalaiset perustiedot ja taidot, valmius edistää oman ammattialan kehittymistä, edistää elinikäistä oppimista ja riittävät viestintä ja kielitaidot. Opinnäytetyöprosessin aikana keskityimme kehittämään ammatillista osaamistamme asiakaslähtöisyyden näkökulmasta, terveyden ja toimintakyvyn edistämisen osalta ja ohjaus- ja opetusosaamisen osalta. (Eriksson ym. 2015, 14, 36, 43 – 44; A 1129/2014.) Koulutuksen aikana saavuttamamme tavoitteet täydentyivät opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyöprosessin aikana pystyimme osoittamaan kykymme soveltaa tietojamme ja taitojamme. Sairaanhoidajalle tärkeä taito on osata toimia yhteistyössä erilaisten ihmisten kanssa, etsiä tietoa ja arvioida sen luotettavuutta.

Päätöksentekotaitomme kehittyivät opinnäytetyöprosessin aikana. Toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan antama palaute ja tarjoamat vaihtoehdot auttoivat meitä valitsemaan oman toteutustapamme. Pyrimme perustelemaan omat valintamme teoriatietoon pohjautuen. Näin ollen opinnäytetyöprosessi oli päätösten tekoa ja niiden perustelemista. Opinnäytetyön aihe tukee asiantuntijuutemme kehittymistä auttamalla tunnistamaan ehkäistävissä olevat riskitekijät, kuten lihavuus, vuorovaikutuksen puute ja istumisen haitat, lapsen digitaalisen median käytössä. Nämä riskitekijät voivat aiheuttaa tuleville sukupolville sydän- ja verisuonisairauksia, tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja syrjäytymistä, jotka ovat yhteiskunnalle taloudellisesti hankalia.

Pulelin pois!! -opas tukee myös antamalla työkalun hoitajan ja asiakkaan väliseen vuorovaikutukseen, kuten keskustelun avaukseen digitaalisen median käytöstä ja sen terveysvaikutuksista. Kokonaisuutena opinnäytetyömme aihe antaa meille valmiuksia toimia asiakas/potilastyössä. Voimme antaa tietoja ja ohjausta digitaalisen median käytön merkityksestä, mutta lopulliset päätökset asiakas tekee itse. Sairaanhoidajalla on oltava tilan- netajua ja ymmärrettävä, jos asiakas ei halua aiheesta keskustella. Tuotteistamisprosessin aikana olemme saaneet kokemusta ohjaus- ja opetusmateriaalin suunnittelusta, tekemisestä ja arvioinnista yhteistyössä muun ammattihenkilöstön kanssa.

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa koimme hankalaksi löytää aiheeseen sopivia tutkimuksia ja lähteitä. Työn edetessä aiheen rajaaminen oli aluksi hankalaa, ohjaavan opettajan neuvot auttoivat tässä tilanteessa. Lopulta opinnäytetyön tekeminen alkoi sujumaan hyvin, kun tarvittavat tiedot löytyivät. Toimeksiantaja ei rajannut oppaan sisältöä tai ulkoasua, vaan saimme itse tehdä päätökset. Tuotetta tehdessä opettelimme käyttämään Microsoft Office Word -ohjelman eri ominaisuuksia ja se vei paljon aikaa. Myös Kajaanin ammattikorkeakoulun informaattikko Juha Pyykönen oli tässä apuna.

Toteutimme opinnäytetyön parityönä, parityöskentely sujui hyvin ja tasapuolisesti. Työskentelimme yhdessä koko prosessin ajan, emme jakaneet asiakokonaisuuksia, vaan koimme helpommaksi käsitellä asiat yhdessä. Ajankäytön huolellinen suunnittelu on ollut tärkeässä osassa työn onnistumisen kannalta. Aikaa on kulunut paljon opinnäytetyön kirjoittamiseen ja oppaan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Opinnäytetyö on ollut mielen päällä koko prosessin ajan ja ajatustyötä on tehty muulloinkin kuin sovituisissa tapaamisissa. Odotukset valmiille opinnäytetyölle ja oppaalle ovat täyttyneet. Olemme saavuttaneet asetetut tavoitteet, pysyneet aikataulussa ja kehittyneet tiedonhaussa sekä oppineet arvioimaan tiedon luotettavuutta.

## 7.5 Jatkotutkimusaiheet

Tämän työn aikana oivalsimme monia uusia jatkotutkimusaiheita. Digitaalinen media on osa tämän päivän arkea ja se kuuluu oleellisena osana ihmisten elämään. Lisäksi digitaalinen media on monipuolinen aihe ja se vaikuttaa moniin asioihin. Jatkotutkimusaiheina voisi olla Sosiaalinen media ja ravitsemus, Lisääkö digitaalinen media istumista?, Digitaalisen median vaikutus/merkitys vuorovaikutuksen kehittymiseen ja Digitaalinen media ja mediapelot. Tarkemmin ajatellen digitaalisen median käyttöä pystyisi tutkimaan hyvin monien eri asiayhteyksien kanssa. Tärkeää olisi tuoda julki tutkimusten tuloksia yleiseen tietoisuuteen. Tässä ovat tärkeässä asemassa muun muassa terveydenhuollon ammattilaiset, kuten sairaanhoitajat.

## LÄHTEET

- A 1129/2014. Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141129#Pidp451782960>, Suomen laki
- Cheung, C., Bedford, R., Saez De Urabain, I., Karmiloff-Smith, A. & Smith, T. (2016). Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset. *Scientific Reports*. 7:46104. doi: 10.1038/srep46104
- Elintavat. (n.d). Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 24.3.2017. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asian-tuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/elintavat>
- Eriksson, E. & Arnkil T.E. (2012). *Huoli puheeksi – opas varhaisista dialogeista*. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Viitattu 11.6.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-33-1792-8>
- Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M. & Moisio, E-L. (2015). *Sairaanhoitajan ammatillinen osaaminen – Sairaanhoitajakoulutuksen tulevaisuus –hanke*. Viitattu 1.6.2017. <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2015/09/Sairaanhoitajan-ammattillinen-osaaminen.pdf>
- Fyysinen terveys, kasvu ja kehitys. (2015). Lastenneuvolakäsikirja. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 25.4.2018. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/lastenneuvolayon-perusteet/tavoitteet/fyysinen-terveys-kasvu-ja-kehitys>
- Haapala, E.A., Pulakka, A., Haapala, H.I. & Lakka, T.A. (2016). Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. (12-21). Opetus- ja kulttuuriministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>
- Hakamo, M-L. (2011). *Puhekuplia – Lapsen puheen ja kielellisen tietoisuuden kehittäminen*. Saarijärvi: Saarijärven Offset.
- Hermanson, E. (2012). Uni paras lääke on. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 25.4.2018. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00310](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00310)
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2016). *Tutki ja kirjoita*. Porvoo: Bookwell Oy.

Ikärajat elokuvissa ja televisiossa. (n.d). Mediakasvatus- ja kuvaohjelmayksikkö. Viitattu 24.3.2017. [http://www.ikarajat.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=23&Itemid=164](http://www.ikarajat.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=23&Itemid=164)

Ikärajat digitaalisissa peleissä. (n.d). Mediakasvatus- ja kuvaohjelmayksikkö. Viitattu 24.3.2017. [http://www.ikarajat.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=53&Itemid=166](http://www.ikarajat.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=53&Itemid=166)

Jämsä K. & Manninen, E. (2000). *Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.

Kaksivuotiaan lapsen mediankäyttö. (n.d). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 24.3.2017. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/2\\_3-vuotias/media/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/2_3-vuotias/media/)

Kangas, Lundvall & Sintonen. (2008). *Lasten ja nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa*. Liikenne- ja viestintäministeriö 2008. Viitattu 24.3.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2016110428116>

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2013). *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Katajamäki, M. & Gylden, O. (toim.). (2009). *Suomalainen vauvakirja*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kodin ja koulun yhteistyö perusopetuksessa. (n.d). Opetushallitus. Viitattu 20.5. 2017. [http://www.oph.fi/koulutus\\_ ja\\_ tutkinnot/perusopetus/kodin\\_ ja\\_ koulun\\_ yhteistyö](http://www.oph.fi/koulutus_ ja_ tutkinnot/perusopetus/kodin_ ja_ koulun_ yhteistyö)

Kolmevuotiaan lapsen mediankäyttö. (n.d). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 24.3.2017. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/3\\_4-vuotias/media/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/3_4-vuotias/media/)

Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. (2017). *Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus*. Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki.

Kuusivuotiaan lapsen mediankäyttö. (n.d). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 24.3.2017. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/6\\_7-vuotias/media/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/6_7-vuotias/media/)

- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. (2007). *Ohjaaminen hoitotyössä*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Lammi, O. (2008). Kortit, kirjat & lehdet. *Tee julkaisuja wordilla*. Jyväskylä: Saarijärven Offset Oy.
- Lapsen uni. (2018). Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 25.4.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-uni/>
- Laukkanen, A. (2016). Perhe kohteena – lapsen fyysinen aktiivisuus tavoitteena. *Liikunta & Tiede*, 53(5), 18 – 21.
- Leikki-ikäisen lapsen uni. (n.d). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 29.3.2017. <http://www.mll.fi/van-hempainnetti/tietokulma/uni/taapero/>
- Liikuntasuositus lapselle. (n.d). Neuvokas perhe. Suomen sydänliitto Ry. Viitattu 5.4.2017. <http://www.neuvokasperhe.fi/lapsen-liikuntasuositus>
- Mantere, E. & Raudaskoski, S. (2015). Kun matkapuhelin vie vanhemman huomion. Teoksessa Lahikainen, A.R., Mälkiä, T. & Repo, K. (toim.). *Media lapsiperheessä*. 205 – 226. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Martsola, R. & Mäkelä-Rönholm, M. (2006). *Lapsilta kielletty – Kuinka suojella lasta media- ja traumatolta*. Hämeenlinna: Karisto Kirjapaino Oy.
- Meriranta, M. (toim.). (2010). *Mediakasvatuksen käsikirja*. Painettu EU:ssa
- Media alle 3 -vuotiaan arjessa. (2012). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Miktor 2012.
- Media ja lapsen ikä. (2015). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 24.3.2017. [http://www.mll.fi/van-hempainnetti/tietokulma/lapset\\_ ja\\_ media/media\\_ ja\\_ lapsen\\_ ika/](http://www.mll.fi/van-hempainnetti/tietokulma/lapset_ ja_ media/media_ ja_ lapsen_ ika/)
- Nelivuotiaan lapsen mediankäyttö. (n.d). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 24.3.2017. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/4\\_ 5- vuotias/media/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/4_ 5- vuotias/media/)
- Niinistö, H. (toim.), Ruhala, A. (toim.), Henriksson, A. & Pentikäinen, L. (2006). *Mediametkaa. Mediakasvattajan käsikirja kaikilla mausteilla*. Jyväskylä: Gummerus.

- Nummenmaa, A.R. (2006). Kasvattajien yhteisö ja kasvatuskulttuuri. Teoksessa Karila, K., Alasuutari, M., Hännikäinen, M., Nummenmaa, A.R. & Rasku-Puttonen, H. (toim.) *Kasvatusvuorovaikutus*. 19 – 33. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Paavonen, J., Pennonen, M., Roine, M., Valkonen, S. & Lahikainen A.R. (2006). TV exposure associated with sleep disturbances in 5- to 6-year-old children. *Journal Sleep Research*. 15. 154 – 161.
- Puolimatka, T. (2010). *Kasvatuksen mahdollisuudet ja rajat – Minuuden rakentamisen filosofia*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Radesky, J. & Christakis, D. (2016). Media and Young Minds – Council on Communications and Media. *Pediatrics*, 138(5), 1 – 6. Doi: [10.1542/peds.2016-2591](https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591)
- Reid Chassiakos, Y., Radesky, J., Christiakis, D., Moreno, M. A. & Cross, C. (2016). Children and Adolescents and Digital Media. *Pediatrics*, 138(5), e1 – e18. Doi: 10.1542/peds.2016-2593
- Rentola, M. (2006). Hyvä Opas. Teoksessa Jussila, R., Ojanen, E. & Tuominen, T. (toim.) *Tieto kirjaksi*. 92 – 107. Saarijärvi: Saarijärvi Offset Oy.
- Ruutu-aika. (n.d). Neuvokas perhe. Viitattu 4.1.2018. <https://neuvokasperhe.fi/perhearki/ruutu-aika>
- Saarenpää- Heikkilä, O. (2007). *Miksi lapseni ei nuku? Unihäiriöt ja unen puute vauvasta murkuun*. Jyväskylä: Gummerus.
- Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. (2012). Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & tiede*, 49 (1), 52 - 58. Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201304241489>
- Sosiaalisten taitojen kehitys. (n.d.a). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 30.6.2017. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/4\\_5-vuotias/sosiaaliset\\_taidot/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/4_5-vuotias/sosiaaliset_taidot/)
- Sosiaalisten taitojen kehitys. (n.d.b). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 30.6.2017. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/5\\_6-vuotias/sosiaaliset\\_taidot/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/5_6-vuotias/sosiaaliset_taidot/)



Sosiaalisten taitojen kehitys. (n.d.c). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 30.6.2017. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/6\\_7-vuotias/sosiaaliset\\_taidot/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/6_7-vuotias/sosiaaliset_taidot/)

Neuvolapalvelut. (n.d.) Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 20.4.2018. <http://stm.fi/neuvolat>

Suomen aivosäätiö. (2017.) Ruutuajkojen tuijottaminen on turhaa – tärkeämpää on tuntea lapsensa. Saatavilla 21.3.2018. <https://www.aivosaatio.fi/ruutuajkojen-tuijottaminen-on-turhaa-tarkeampaa-on-tuntea-lapsensa/>

Söderlund, L. (2005.) Asiantuntija visuaalista. Teoksessa Karhu, M., Salo-Lee, L., Sipilä, J., Selänne, M., Söderlund, L., Uimonen, T. & Yli-Kokko, P. *Asiantuntija viestii – ajatuksesta vaikutukseen*. 271 – 295. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Uimonen, T. (2005). Asiantuntija kirjoittaa. Teoksessa Karhu, M., Salo-Lee, L., Sipilä, J., Selänne, M., Söderlund, L., Uimonen, T. & Yli-Kokko, P. *Asiantuntija viestii – ajatuksesta vaikutukseen*. 208 – 270. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Uni. (n.d.). Neuvokas perhe. <https://neuvokasperhe.fi/perhearki/uni>

Valkonen, S. (2014). 1-vuotias. *Lastenneuvolakäsikirja*. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 15.2.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/terveysneuvonta/mediakasvatus/1v>

Valkonen, S. (2014). 3-vuotias. *Lastenneuvolakäsikirja*. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 15.2.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/terveysneuvonta/mediakasvatus/3v>

Varantola, K., Launis, V., Helin, M., Spoof, S.K. & Jäppinen, S. (2013.) *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. (2016). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä*. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21. Viitattu 15.2.2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>

Vauva ja median käyttö. (n.d). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 24.3.2017. [http://www.mll.fi/van-hempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/0\\_1-vuotias/media/](http://www.mll.fi/van-hempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/0_1-vuotias/media/)

Viisivuotiaan lapsen mediankäyttö. (n.d). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 24.3.2017. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/5\\_6-vuotias/media/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/5_6-vuotias/media/)

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Gummerus.

Yksivuotiaan lapsen mediankäyttö. (n.d). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 24.3.2017. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/1\\_2-vuotias/media/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/1_2-vuotias/media/)

0-1-vuotias. (n.d). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 29.3.2017. [http://www.mll.fi/vanhempain-netti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/0\\_1-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempain-netti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/0_1-vuotias/)

1-2-vuotias. (n.d). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 29.3.2017. [http://www.mll.fi/vanhempain-netti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/1\\_2-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempain-netti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/1_2-vuotias/)

1-2 v. (n.d). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 25.4.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/>

2-3-vuotias. (n.d). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 29.3.2017. [http://www.mll.fi/vanhempain-netti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/2\\_3-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempain-netti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/2_3-vuotias/)

2-3-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. 2018. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 27.4.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/2-3-v/2-3-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

3-4-vuotias. (n.d). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 29.3.2017. [http://www.mll.fi/vanhempain-netti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/3\\_4-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempain-netti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/3_4-vuotias/)

5-6-vuotias. (n.d). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 29.3.2017. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/5\\_6-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/5_6-vuotias/)

TOIMEKSIANTOSOPIMUS OPISKELIJATYÖNÄ TEHTÄVISTÄ OPINNÄYTETÖISTÄ TAI  
MUISTA OPPIMISPROJEKTEISTA

TOIMEKSIANTAJA

Toimeksiantaja	Kuusamon terveyskeskus / neuvola		
Työn ohjaaja	Osastonhoitaja Jaana Pätsi		
Sähköpostiosoite	jaana.patsi@kuusamo.fi	Puhelinnumero	040 860 8696

TOIMEKSIANNON TEKIJÄT KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUSSA

Nimi	Virve Koramo	Ryhmätunnus	smm15s
Sähköpostiosoite	virvekoramo@kamk.fi	Puhelinnumero	044 052 1837
Nimi	Maarit Kokkonen	Ryhmätunnus	smm15s
Sähköpostiosoite	maaritkokkonen@kamk.fi	Puhelinnumero	045 312 7201
Nimi		Ryhmätunnus	
Sähköpostiosoite		Puhelinnumero	
Nimi		Ryhmätunnus	
Sähköpostiosoite		Puhelinnumero	

TOIMEKSIANTO

Työstä tehdään	<input checked="" type="checkbox"/> opinnäytetyö	<input type="checkbox"/> projektitehtävä	<input type="checkbox"/> kehittämistyö
Toimeksiannon lyhyt kuvaus	Opinnäytetyönä tuotetaan opas, joka auttaa terveydenhoitajaa otta- maan puheeksi digitaalisen median käytön perheessä.		
Työn TK-tavoitteet			
Aikataulu	Opinnäytetyö valmistuu vuoden kuluttua keväällä 2018		
Kustannusarvio ja -vastuu			
Ohjaava opettaja	Sirpa Parviainen		


Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se julkaistaan pääsääntöisesti verkkokirjasto Theseuksessa tai kansitet-  
tuna versiona kirjaston kokoelmassa. Jos opinnäytetyön yhteydessä syntyy informaatiota, jota ei voi julkaista,  
on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy.

Päiväys 3 . 5 . 2017

  
Tekijöiden allekirjoitukset

  
Tekijöiden allekirjoitukset

Tekijöiden allekirjoitukset

  
Toimeksiantajan allekirjoitus

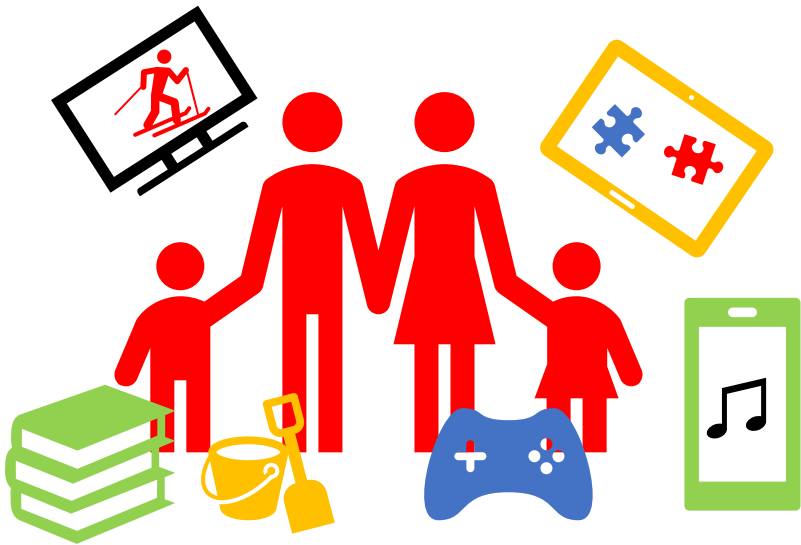
## TOIMEKSIANNON KUVAUS

<b>Tavoitteet</b> Toimeksiantajan kannalta	Kuusamon neuvolassa tarvitaan tietoa digitaalisen median vaikutuksesta lapsen kasvuun ja kehitykseen mm. puheen kehittyminen, liikunta ja uni. Haluamme aiheesta oppaan, joka auttaa asian puheeksi ottamisessa. Haluamme, että aihetta käsitellään 0 - 6-vuotiaan lapsen osalta ja otetaan huomioon sekä vanhemman että lapsen digitaalisen median käyttö.	
Opiskelijoiden oppimisen kannalta	<b>Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää digitaalisen median käytön vaikutusta 0 – 6 -vuotiaan lapsen kehitykseen ja suunnitella ja tuottaa opas Kuusamon neuvolalle. Tavoite on tukea vanhempia kasvatuksessa sekä lisätä tietoa digitaalisen median vaikutuksista ja tukea aiheen puheeksi ottoa lapsen neuvolakäynnillä</b>	
Litteet	<input type="checkbox"/> työsuunnitelma liitteenä <input checked="" type="checkbox"/> muut liitteet (1 aiheanalyysi, kpl)	
<b>Keskeiset tuotokset</b> (raportit, suunnitelmat, tuotteet, esitteet, tietokoneohjelmat, tilaisuudet yms.)	<input type="checkbox"/> sisältyy työsuunnitelmaan 1. Kirjallinen opinnäytetyöraportti, toimitetaan toimeksiantajalle sähköisenä 2. Opas digitaalisen median vaikutuksista perheeseen, sähköinen word-tiedosto (kts. tarkemmin aiheanalyysi)	
<b>Sovitut kokoukset ja raportoinnit</b>	Opinnäyteprosessin aikana sovitaan erikseen tarvittavista tapaamisista.	
<b>Projektin resurssit</b> 1. Toimeksiantaja	Tarvittava ohjausresurssi, opinnäytetyösuunnitelman hyväksyminen, halutessaan osallistuminen opinnäytetyöesitykseen	
2. Opiskelijat	15 op/ opiskelija	
3. Ammattikorkeakoulun ohjausresurssit	20 t/ ohjaava opettaja 6t/ koordinoiva opettaja ja informaation ohjausresurssi	
<b>Kustannusarvio ja kustannusvastuu</b> (esim. materiaalit, laitekustannukset, matkakustannukset, puhelin-, postitus- ja kopiointikulut, muut mahdolliset kulut)	Arvio	Vastuu
	<input checked="" type="checkbox"/> mahdollisista kuluista sovitaan työn tekijöiden ja toimeksiantajan kesken tapauskohtaisesti	
<b>Muuta</b> (esim. salassa pidettävä aineisto)		

Sopimuksessa noudatetaan Kajaanin ammattikorkeakoulun vakioehtoja opiskelijatyönä tehtävistä toimeksiantoinista. Sopimuksia tehdään kaksi kappaletta: toimeksiantajalle ja opiskelijalle. Opiskelija toimittaa kopion toimeksiantosopimuksen 1. sivusta ohjaavalle opettajalle.

# PULELIN POIS!!

Digitaalinen media perheessä



# Media mukana lapsen arjessa

Pelatessa ja muutoin ruudun äärellä ollessa on hyvä kiinnittää huomiota ergonomiaan ja muistaa tauot.

Lapsen kaverisuhteita kannattaa tukea, sillä ystävät ja ryhmään kuuluminen ovat tärkeitä.

Yhdessä olo perheen ja kaverien kanssa

Ulkoilu

Media

Nukkuminen

Harrastukset

Leikki

Päivähoito/koulu

Ruokailu

Yhteiset ruokailuhetket ovat hyvä mahdollisuus yhteiselle keskustelulle, jossa voidaan jakaa päivän kokemuksia.

Aika ennen nukkumaanmenoa kannattaa rauhoittaa digitaaliselta medialta, jotta unen laatu ei häiriinny

## Sisällys

Oletko ajatellut... ..	4
Ruutuaika .....	5
Elokuvienv ja pelien ikäraajat.....	6
Vuorovaikutus .....	8
Puheen oppiminen ja kielen kehittyminen .....	10
Lapsen liikkuminen .....	11
Lapsen uni.....	12
Mediakasvattaja .....	13
Mieti ja keskustele perheessä.....	14
Keskeiset lähteet .....	15

## Oletko ajatellut

Television katselun ja älylaitteiden käytön ajatellaan vaikuttavan lapsen kasvuun ja kehitykseen. Tavalla, jolla vanhempi ja lapsi käyttävät digitaalista mediaa voi olla merkitystä, ovatko käytön vaikutukset positiivisia vai negatiivisia. Digitaalisen median vaikutuksia on tutkittu puheen kehityksen, vuorovaikutuksen, unen ja fyysisen aktiivisuuden osalta.

Haluamme tämän oppaan avulla herättää ajatuksia digitaalisen median käytöstä perheessänne.





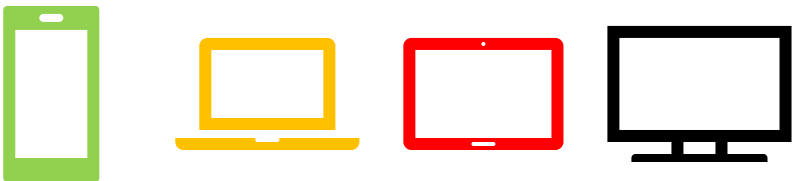
## Ruutuaika

Ruutuajaksi käsitetään kaikki digilaitteiden parissa vietetty aika. Tarkkaa suositusta ruutuajalle on vaikea antaa, mutta alle kouluikäisen lapsen ruutuaika on hyvä rajata alle kahteen tuntiin päivässä.

Lapsen ikä vaikuttaa digitaalisen median käyttöön. 0-2-vuotiaat lapset eivät tarvitse digitaalista mediaa ollenkaan. Kuvat ja äänet voivat pelästyttää lapsen ja ärsyketulva rasittaa lapsen mieltä.

2-3-vuotiaat lapset ovat hyvin kiinnostuneita digitaalisesta mediasta. Median käyttö tulee rajata lyhyisiin hetkiin ja siihen kannattaa tutustua yhdessä. Vanhemman tehtävä on pitää huoli sovitusta rajoituksista ja rauhoittaa illat ennen nukkumaan menoa. Lapselle on tärkeää saada päivittäin vanhemman jakamaton huomio.

4-6-vuotiaat lapset voivat osata jo käyttää medialaitteita, mutta he tarvitsevat vielä paljon apua ohjelmien ja pelien valikoimiseen. Digitaalisen median käyttö on hyvä rajata kohtuulliseksi ja päivään tulisi sisältyä myös aikaa perheen ja ystävien kanssa touhuten. Myös kouluikäinen lapsi tarvitsee vanhemman asettamia rajoja ja ohjausta digitaalisen median käytössä.



## Elokuvien ja pelien ikäraajat

Vanhempänä päätät, mitä teidän perheessänne katsotaan ja pelataan.

Elokuvien ja ohjelmien ikäraajat eivät ole suosituksia, vaan ne perustuvat lakiin. Alle 7-vuotias lapsi saa katsoa ja pelata vain sallittuja ohjelmia ja pelejä, joissa ikäraja on merkitty S-symbolilla. On kuitenkin huomioitava, että kaikki S-symbolilla merkityt kuvaohjelmat eivät sovellu lapsille, niistä vain puuttuu ikärajan perusteena oleva sisältö.



Pelien ikäraajat ovat suosituksia, K18-merkintää lukuun ottamatta. K18-merkinnän noudattamatta jättäminen on rangaistava teko. Suomessa pelejä ei tarkasteta ennakolta kuten elokuvia. Vanhempien on hyvä tutustua pelin sisältöön etukäteen, jolloin he voivat arvioida pelin soveltuvuutta lapselleen.



Muista, että ikärajamerkinnät varoittavat lapsen ikätasolle haitallisesta sisällöstä.

The graphic shows a yellow tablet with a white screen. On the screen, there is a row of five PEGI age rating icons (3, 7, 12, 16, 18) and a row of eight content descriptor icons (S, 7, 12, 16, 18, T, 7, 12, 16, 18). Below the icons are their corresponding Finnish labels: S (Sitten kukaan ei ole), 7 (7 vuotta vanha), 12 (12 vuotta vanha), 16 (16 vuotta vanha), 18 (18 vuotta vanha), T (Täysin kielletty), 7 (7 vuotta vanha), 12 (12 vuotta vanha), 16 (16 vuotta vanha), and 18 (18 vuotta vanha).

## Vuorovaikutus

Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus on lapsen kehityksen kannalta tärkeää. Yksi tämän päivän ongelmista on medialaitteiden vuorovaikutukselle asettamat haasteet. Älylaite voi olla joissakin tilanteissa vuorovaikutuksen apuna, mutta aitoa ihmiskontaktia se ei korvaa. Lapselle voi olla vaikea erottaa, mikä on tavanomaista vuorovaikutusta älylaitteen läsnä ollessa.

### VUOROVAIKUTUSTAITOJA VOI HARJOITELLA

kaikissa arjen tilanteissa, kuten

- lautapelejä pelaten
- kirjoja lukien
- pulkkamäessä
- yhteisissä ruokailuhetkissä
- pesuhetkissä
- yms.



## VUOROVAIKUTUS

- ✓ on tärkeää älylliselle kehitykselle
- ✓ tukee myönteisen maailmankuvan muodostumista
- ✓ kokemukset varastoituvat aivoihin



## Puheen oppiminen ja kielen kehittyminen

Puheen oppiminen ei ole itsestään selvä taito. Puhumaan opetteleva lapsi tarvitsee aikaa ja huomiota vanhemmiltaan. Vuorovaikutus lapsen kanssa tukee puheen oppimista ja kielen kehittymistä. Lapsen puheen kehitystä edesauttavat puhuminen, yhdessä lukeminen ja esineiden nimeäminen. Pienen lapsen kielenhallintaan liittyvät valmiudet ovat perustana myöhempien vaiheiden oppimisvalmiuksille.

Digitaalinen media voi auttaa lasta oppimaan uudenlaisia sanoja, jos vanhempi tukee tätä oppimista toistamalla sanoja lapsen kanssa. Lapsen kielellinen kehitys edistyy, jos vanhempi keskustelee lapsen kanssa esimerkiksi opetussellisen tv-ohjelman aikana.



## Lapsen liikkuminen

Liikunnan monipuolisuus on tärkeää lapsen aistien ja kehon käytön kehittymiselle. Liikunta vahvistaa lapsen sydäntä, luustoa ja lihaskuntoa sekä lisää hyvää mieltä.

Lapsen liikkuminen on lähtöisin liikunnan ilosta, uteliaisuudesta, kokeilemisen halusta ja omien rajojen testaamisesta. Päivittäinen suositeltu liikunnan määrä on kolme tuntia, vaihdellen kevyestä liikunnasta erittäin vauhdikkaaseen.

Liikkuminen ja leikkiminen ovat ominaista toimintaa lapselle. Tämän vuoksi lasta ei voi vaatia pysymään pitkiä aikoja paikallaan. Yli tunnin mittaiset fyysisesti passiiviset jaksot tulee tauottaa. Fyysinen passiivisuus on esimerkiksi istumista tv:n ääressä tai älylaitteella. Erilaisia digilaitteita voidaan käyttää myös tavalla, joka innostaa liikkumaan.



## Lapsen uni

Lapsen kasvua ja kehitystä tukee riittävä ja laadukas uni. Leikki-ikäiset lapset nukkuvat keskimäärin 10 – 13 tuntia vuorokaudessa, mutta unentarve on yksilöllistä. Riittävästä unenmäärästä kertoo parhaiten lapsen hyväntuulusuus ja virkeys.

Medialaitteet voivat häiritä lapsen unta. Runkas television katselu ja ohjelmasisällöt voivat aiheuttaa lapselle painajaisia ja nukahtamisvaikeuksia. Lapsen leikkiessä taustalla auki oleva televisio vaikuttaa lapsen uneen samoin kuin, jos lapsi seuraa aktiivisesti jotakin ohjelmaa. Kannettavat älylaitteet voivat häiritä lapsen nukahtamista ja vähentää yöunen määrää. Älylaitteesta säteilevä sininen valo vähentää melatoniinin eritystä ja näin ollen aiheuttaa nukahtamisvaikeuksia.





## Mediakasvattaja

Teillä vanhemmilla on tärkeä ja keskeinen rooli lasten mediakasvattajina, jolloin toimitte eräänlaisina rinnalla kulki-joina. Lapsi tarvitsee opastusta, tukea, kuuntelua ja läsnä-oloa sekä yhdessä tekemistä myös median suhteen. Vanhemmat toimivat esimerkkeinä ja antavat erilaisia käyttäytymismalleja. Voi olla hyvin vaikea kieltää lapselta sitä, mitä itse tekee jatkuvasti. Vanhempien onkin hyvä miettiä omaa mediatietoisuuttaan, esimerkiksi sosiaalisen median käyttöä lapsen läsnä ollessa. Samalla vanhempien tulisi pysyä kärryllä lapsen mediatodellisuudesta.

Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä enemmän vanhemmilla on mahdollisuus vaikuttaa lapsen median käyttöön. Te aikuisina päätätte, mitä televisiosta katsotaan, millaista mediaa kodissa on ja miten sitä käytetään. Näin ehkäistään esimerkiksi median parissa koettuja pelottavia tilanteita.

Vanhemman terve järki rajojen asettamisessa ja kiinnostuneisuus lapsen digitaalisen median käyttöön kantaa pitkälle.

Lue lisää:

Mediametkaa – mediakasvattajan käsikirja kaikilla mausteilla. 2006. Ja muut sarjan kirjat.

Irisvik & Utriainen. Kuinka kasvattaa diginatiivi. 2017.

<http://viihdevintiot.com/>

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>

<https://neuvokasperhe.fi/perhearki/ruutu aika>

## Mieti ja keskustele perheessä

- ❖ Oletko ajatellut, että digitaalisen median käyttösi on esimerkkinä lapselle?
- ❖ Miten teidän perheessä käytetään medialaitteita?
- ❖ Kuka on luonut säännöt medialaitteiden käytölle tai pelaamiselle teidän perheessä?
- ❖ Onko tv aina auki? Kenen kanssa lapsi katsoo tv:tä?
- ❖ Milloin teillä pelataan?
- ❖ Häiritseekö medialaitteet arjen sujumista?
- ❖ Viekö puhelin huomion yhdessäololta?
- ❖ Oletko läsnä lapsesi arjessa?
- ❖ Onko teidän perheellä yhteisiä hetkiä median parissa?



## Keskeiset lähteet

<http://www.ikarajat.fi/>

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>

<https://thl.fi/fi/> → kouluterveyskysely

Children and adolescents and digital media. 2016. Reid Chasiakos, Radesky, Christakis, Moreno & Cross. American Academy of Pediatrics.

Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset. 2016. Cheung, Bedford, Saez De Urabain, Karmiloff-Smith & Smith. Scientific Reports.

Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. 2016. Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Mediametkaa – mediakasvattajan käsikirja kaikilla mausteilla. 2006. Niinistö, Ruhala, Henriksson & Pentikäinen.

Media lapsiperheessä. 2015. Lahikainen, Mälkiä & Repo.

Pienet päivähoitossa – alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. 2001. Helenius, Karila, Munter, Mäntynen & Siren-Tiusanen.

Tv exposure associated with sleep disturbances in 5- to 6-year-old children. 2006. Paavonen, Pennonen, Roine, Valkonen & Lahikainen. Journal Sleep Research.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö.



KAJAANIN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Kuusamon neuvola

Oppaan suunnittelu:  
sairaanhoitajaopiskelijat  
©Kokkonen Maarit ja Koramo Virve, SMM15S  
Oppaan päivitys- ja muokkausoikeus:  
Kuusamon neuvola

❖ Mikä kohta oppaassa miellyttää? Onko jokin kohta mikä ei miellytä, mikä?

❖ Miten käyttäisit opasta työssäsi?

❖ Mikä oppaan sisällössä on kiinnostavaa?

❖ Miten oppaan värit ja kuvat sopivat asiayhteyteen?

❖ Miten sinun mielestäsi voisi tehdä paremman oppaan?

❖ Muita kommentteja?

Kiitos vastauksistasi! 😊

sairaanhoitajaopiskelijat Maarit Kokkonen ja Virve Koramo SMM15S

ikärajamerkintäkuvien käyttö  
Kokkonen Maarit SMM15S  
Kiitos vastauksesta! Pyydämme luvan PEGIstä pelien osalta.

t. Maarit ja Virve  
Pietinen Maarit (KAVI) <maarit.pietinen@kavi.fi>  
ke 31.5.2017, 14:07

Hei,

Kotimaisia ikä- ja haitallisuusmerkkejä saa ilman muuta käyttää. Pelien PEGI-merkintöjen osalta kehotan pyytämään käytölle luvan PEGIstä.

Dirk Bosmans [dirk.bosmans@pegi.eu](mailto:dirk.bosmans@pegi.eu)

Parhain terveisin,

Maarit Pietinen  
ylitarkastaja  
Kansallinen audiovisuaalinen instituutti (KAVI)  
Mediakasvatus- ja kuvaohjelmayksikkö (MEKU)  
Puhelin: 0295 338 002  
Sähköposti: [maarit.pietinen@kavi.fi](mailto:maarit.pietinen@kavi.fi)  
Sörnäisten rantatie 25 A / PL 16  
00501 Helsinki

Kokkonen Maarit SMM15S  
maarit.pietinen@kavi.fi  
Hei,

Olemme tekemässä opinnäytetyötä aiheesta digitaalinen media ja perhe, jossa käsittelemme myös elokuvien ja pelien ikärajoja. Voiko ikärajamerkintäkuvia käyttää opinnäytetyössä ja opinnäytetyön tuotteena syntyvässä oppaassa? Opas tulee Kuusamon neuvolan käyttöön ja sitä jaetaan vanhemmille. Valmis opinnäytetyö tulee olemaan julkinen.

Ystävällisin terveisin,  
sairaanhoitajaopiskelijat  
Maarit Kokkonen ja Virve Koramo  
Kajaanin ammattikorkeakoulu

Message from pegi.info  
PEGI Info <info@pegi.info>  
pe 2.6.2017, 13:15Kokkonen Maarit SMM15S  
Archive  
Dear Maarit,

Thank you for your e-mail and your interest in the PEGI system. I would like to inform you that all logo related correspondence is in English.

We are happy to grant you permission to use our logo's and voice-overs for informational purposes only. Please find below the login details to our FTP, where you can download the latest files.

**ftp.pegi.info**

Username: **pegilogo**

Password: **logologin**

PEGI FTP supports two major FTP-clients.  
Please follow these instructions to setup your connection:

WinSCP - <https://winscp.net/eng/download.php>

- Create a new site (either when starting WinSCP or by opening a New Session).
- Use 'FTP' as the File protocol and select TLS/SSL Explicit Encryption.
- Enter 'ftp.pegi.info' as the Host name and use '21' as the port number.
- Use the provided username and password and save the site.
- Connect to the site and upload your file in the provided folder.

FileZilla - <https://filezilla-project.org/download.php>

- Open the Site Manager (either when starting FileZilla or by opening it using Control+S).
- Click 'New Site'.
- Enter 'ftp.pegi.info' as Host and '21' as the port.
- Select 'FTP - File Transfer Protocol' as the protocol.
- Select 'Require explicit FTP over TLS' as the desired encryption option.
- Select 'Normal' as the Logon Type.
- Enter the provided username and password.
- Click 'Connect' to connect and upload your file in the provided folder.
- When connecting, you may be presented with an unknown certificate message. Our current certificate is signed by Comodo, you can check the 'Always trust certificate' box.

Please note that the PEGI pictograms are copyright protected and that you can use the logo's for informational purposes only.

We should inform you that in case of incorrect use of the PEGI logos the PEGI Administration reserves the right to withdraw your permission to display the PEGI artwork. For more information about the use and meaning of the logo's, please visit our website [www.pegi.info](http://www.pegi.info) or contact the PEGI administration.

I hope this has been helpful.

Kind regards,

Ivar  
Consumer Affairs  
+31 85 401 16 77

---

**From:** PEGI.INFO-FEEDBACK [mailto:info@pegi.info]  
**Sent:** 31 May 2017 14:00  
**To:** mailservice@pegionline.eu  
**Subject:** Message from pegi.info

*The following message was sent from language page: FI*

Questions or comments about a rating

Name of the interactive software:

Name of the publisher:

Platform of the interactive software: Digiblast

*Please describe your question or comment about the rating or content descriptors delivered by the PEGI system:*

Hei, Olemme tekemässä opinnäytetyötä aiheesta digitaalinen media ja perhe, jossa käsittelemme myös digitaalisten pelien ikärajoja. Voimmeko käyttää opinnäytetyössä ja sen tuotteena syntyvässä oppaassa digitaalisten pelien ikärajamerkintäkuvaa. Opas tulee käyttöön Kuusamon neuvolalle ja sitä jaetaan vanhemmille. Opinnäytetyöstä tulee julkinen. Terveisin, Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoidonopiskelijat Maarit Kokkonen ja Virve Koramo

Name: Maarit Kokkonen

E-Mail: [maaritkokkonen@kamk.fi](mailto:maaritkokkonen@kamk.fi)

This message was sent via PEGI Portal System on 2017-05-31 14:00. © 2007 helliwood:media.



Kuvan käyttäminen  
Gnosspelius Maria <maria.gnosselius@mll.fi>  
pe 19.1, 14:26

Hei Maarit ja pahoittelut viiveestä, toki voitte. Kuvassahan itsessään näkyvät selkeästi sen tekijät.

Yt, Maria

Maria Gnosselius  
viestintäpäällikkö  
Mannerheimin Lastensuojeluliitto  
Toinen linja 17, PL 141, 00531 Helsinki  
[www.mll.fi](http://www.mll.fi)  
@MGnosselius  
p. 075 3245 588/ 050 325 6126

**Ole pienen puolella.  
Tue työtämme lasten ja perheiden hyväksi!**

[Lahjoita](#)  
[Ryhdy kuukausilahjoittajaksi](#)  
[Liity jäseneksi](#)  
[Tule vapaaehtoiseksi](#)

Kokkonen Maarit SMM15S  
[maria.gnosselius@mll.fi](mailto:maria.gnosselius@mll.fi)

Hei!

Teemme opinnäytetyönä opasta Kuusamon neuvolaan digitaalisen median käytöstä perheessä. Löysimme mll:n nettisivuilta kuvan Media mukana lapsen arjessa, voimmeko käyttää kuvaa oppaassamme?

Ystävällisin terveisin,  
sairaanhoitajaopiskelijat Maarit Kokkonen ja Virve Koramo  
Kajaanin ammattikorkeakoulu