

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja

Johanna Muhonen ja Iris Saanila

## **Ajaako nyky-yhteiskunta lapset digitaalisten laitteiden aktiivikäyttäjiksi? – Päiväkoti-ikäisen lapsen ruutuaika - opas vanhemmille**

## Tiivistelmä

Johanna Muhonen ja Iris Saanila

Ajaako nyky-yhteiskunta lapset digitaalisten laitteiden aktiivikäyttäjiksi? – Päiväkotikikäisen lapsen ruutu-aika - opas vanhemmille, 40 sivua, 4 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja

Opinnäytetyö 2019

Ohjaaja: Lehtori Birgitta Lehto, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kirjallinen, vanhemmille suunnattu opas lasten ruutuajan turvallisesta käytöstä. Tavoitteena oli kerätä tietoa päiväkotikäisten lasten ruutuajan käytöstä ja selvittää, millaista tietoa lasten vanhemmat kokevat tarvitsevänsä lisää lasten ruutuajasta. Oppaan tavoitteena oli tuoda esiin ruutuajan vaikutuksia lapsen terveyteen ja saada lasten vanhemmat kiinnittämään enemmän huomiota lasten ruutuajan käyttöön. Opinnäytetyön aineisto kerättiin Pulpin päiväkodin lasten vanhemmilta, kyselyyn vastasi 26 osallistujaa. Tutkimusta varten laadittiin kysely, jossa oli 14 kysymystä. Aineisto analysoitiin pääosin laadullisella analyysimenetelmällä.

Vastauksista selvisi, että 1-6-vuotiaille lapsille kertyy vuorokaudessa ruutu-aikaa keskimäärin 1h 42 min. Vastausten perusteella voidaan todeta ruutuajan määrän kasvavan sitä mukaa kun lapsi kasvaa. Suosituin lasten käyttämä digitaalinen laite on televisio. Lähes kaikki vastaajat olivat jo aiemmin kuulleet puhuttavan ruutuajan tuomista terveysongelmista, yleisimmin median kautta. Yleisimmät liiallisen ruutuajan aiheuttamat terveysongelmat lapsilla ovat levottomuus sekä päänsärky. Vanhempien huoli lastensa ruutuajasta liittyy ruutuajan passivoivaan vaikutukseen sekä koukuttavuuteen, negatiivisiin fyysisiin vaikutuksiin sekä ikätason mukaisen kehityksen viivästymiseen. Vanhempien yleisimmät keinot rajata lasten ruutu-aikaa ovat muun tekemisen tarjoaminen, kuten ulkoilu, yhteiset leikit vanhempien kanssa, lautapeliä pelaaminen, kirjan lukeminen sekä kotitöihin osallistaminen. Konkreettisia keinoja, joilla vanhemmat rajaavat lastensa ruutu-aikaa ovat muun muassa television sulkeminen, tablettitietokoneen pois ottaminen ja kaukosäätimen piilottaminen.

Median käyttö aloitetaan yhä nuorempina, joten ennaltaehkäisevää olisi keskittyä pienten lasten ruutu-aikaan, jotta ruutuajan turvalliseen käyttöön opittaisiin pienestä pitäen. Lapset viettävät merkittävän osan ajasta kotonaan ja ottavat median käytössä mallia vanhemmiltaan. Jatkotutkimuksen aiheena voisi olla esimerkiksi se, millä tavoin vanhempien oma median käyttö ja ruutuajan äärellä vietetty aika heijastuu siihen, miten lapsi oppii käyttämään medialaitteita.

Asiasanat: ruutu-aika, terveysongelmat, ennaltaehkäisy

## Abstract

Johanna Muhonen, Iris Saanila

Does modern society drive children to use screen time actively? – A guide for parents to help their children to use screen time safely, 40 pages, 4 appendices  
Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Program in Nursing

Bachelor's Thesis 2019

Instructor: Senior Lecturer Birgitta Lehto, Saimaa University of Applied Sciences

The purpose of this thesis was to collect information about screen time use of the day care center aged children and to find out what kind of information the parents need to learn more about children's screen time. The purpose was to provide a written guide to the parents, about how to use and control the screen time of their children. The purpose of the guide is to highlight the effects of screen time on a child's health and to make parents pay more attention to the use of children's screen time. The material for the thesis work was collected from the parents of the children at the Pulp day care center. For this thesis an inquiry was created. It consisted of 15 questions. 26 participants replied to the inquiry. The material was mainly analyzed by a qualitative analysis method.

The answers show that children aged 1 to 6 years get an average of 1h 42 min screen time per day. On the basis of the answers, it can be shown that the amount of screen time increases as the child grows. The most popular digital device is television. Almost all respondents have already heard about the health problems that excessive screen time can cause, most commonly through the media. The most common health problems that excessive screen time cause for children are anxiety and headache. Parents were concerned about the passive effects of their children's screen time. They were also worried about the addictive side of screen time, negative physical effects and the delay in age-level development. Parents' most common ways to limit their children's screen time are offering other things to do, such as outdoor activities, playing games with parents, playing board games and reading a book. Best ways for parents to limit their children's screen time are turning off the TV, removing the tablet and hiding the remote control.

Nowadays, the use of media starts at even a more younger age, so it would be more preventive to focus on the screen time of the youngest children. Children spend a significant part of their time at home where parents are role models for media use. The topic of the follow-up research could be how parents' own screen time reflects the way children learn to use media equipment.

Keywords: screen time, health problems, prevention

## Sisällys

1	Johdanto .....	5
2	Nykypäivän mediaympäristö .....	6
2.1	Mediaympäristön muutos .....	6
2.2	Mediakasvatus .....	6
3	Lasten ruutuaika .....	7
3.1	Ruutuajan muutokset .....	7
3.2	Ruutuajan suositukset.....	8
4	Terveysongelmat .....	9
4.1	Liiallisen ruutuajan aiheuttamat terveysongelmat .....	9
4.2	Terveysongelmien ennaltaehkäisy.....	10
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tutkimustehtävät ja tavoitteet .....	11
6	Opinnäytetyön toteutus.....	12
6.1	Aineiston keruu.....	12
6.2	Aineiston analyysi .....	13
7	Tutkimustulokset.....	14
7.1	Taustatietojen selvittäminen.....	14
7.2	Lasten ruutuajan käyttö.....	16
7.3	Vanhempien keinot rajata lastensa ruutuaikaa .....	18
7.4	Lasten reagointi ruutuajan rajoittamiseen.....	20
7.5	Vanhempien huolet lasten ruutuajasta .....	23
7.6	Vanhempien ajatukset lisätiedon tarpeesta.....	23
7.7	Vanhempien ajatukset kyselystä .....	24
8	Opinnäytetyöhön liittyvät eettiset näkökohdat ja luotettavuus.....	25
9	Oppaan esittely .....	26
10	Pohdinta .....	26
10.1	Opinnäytetyö prosessin pohdintaa .....	26
10.2	Jatkotutkimusehdotus ja tuotoksen hyödyntäminen.....	28
	Lähteet.....	29

## Liitteet

- Liite 1 Saatekirje
- Liite 2 Kyselylomake
- Liite 3 Tutkimuslupa
- Liite 4 Opas

# 1 Johdanto

Tieto, joka meillä on käytettävissä lasten ruutuajasta tällä hetkellä, on vuosikymmeniä vanhaa ja liittyy suurimmaksi osaksi televisioon. Ruutujen jatkuva läsnäolo myös kotoa poistuttaessa on uusi ilmiö. Erialaisten ruutujen yleistyminen on tapahtunut nopeasti viimeisten viidentoista vuoden aikana. (Kamenetz 2018, 31-33.)

Liiallisella media-altistuksella on kielteisiä vaikutuksia kaikenikäisiin lapsiin. Altistumiseen riittää se, että laite on avoinna muun tekemisen taustalla. Eniten tutkitua näyttöä on ruutuajan yhteydestä lasten ylipainoisuuteen sekä unien katkonaisuuteen. Ruutuajan on huomattu lisäävän myös lasten aggressiivisuutta, tarkkaavuushäiriöitä sekä tunne-elämän ongelmia. Ruutuajan käytön tottumukset muodostuvat usein ennen kouluikää, jolloin vanhemmilla on eniten mahdollisuutta vaikuttaa tottumusten muodostumiseen. (Kamenetz 2018, 360.) Vanhempien olisi tärkeää pitää oma mediankäyttönsä hallinnassa, jotta lapset oppisivat tekemään samoin. Perheen sisäiset säännöt ruutuajan käytölle ovat hyvä keino rajata ruutu-aikaa. (Kamenetz 2018, 362.)

Tässä opinnäytetyössä ruutuajalla tarkoitetaan kaikkea digilaitteiden, kuten esimerkiksi television, älypuhelimien, tietokoneiden, tablettien sekä pelikonsolien parissa vietettyä aikaa. Lasten ruutu-aika ja siitä aiheutuvat terveysongelmat ovat ajankohtainen ja paljon puhuttu aihe. Päiväkoti-ikäisten lasten ruutuajan käytöstä löytyy melko vähän tuoretta tutkimustietoa, sen sijaan kouluikäisten ja nuorten ruutu-aika tottumuksia on tutkittu enemmän. Vastuu lasten ruutuajan rajoittamisesta on aikuisella. Tästä syystä opinnäytetyön avulla pyritään lisäämään vanhempien ymmärrystä liiallisen ruutuajan vaikutuksista lapsen terveyteen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa kirjallinen opas vanhempien tueksi ohjaamaan heitä lasten ruutuajan käytössä. Tavoite on selvittää, millaista tietoa lasten vanhemmat kokevat tarvitsevänsä lastensa ruutuajan käytöstä. Oppaan tavoite on tuoda esille ruutuajan vaikutuksia lapsen terveyteen ja saada lasten vanhemmat kiinnittämään enemmän huomiota lasten ruutuajan käyttöön.

## **2 Nykypäivän mediaympäristö**

### **2.1 Mediaympäristön muutos**

Lapsuus on muuttunut suuresti viime vuosikymmenien aikana. Nykylapset elävät mediamaailmassa, jossa he ovat lähes jatkuvasti tekemisissä erilaisten medioiden kanssa. (Lahikainen, Hietala, Inkinen, Kangassalo, Kivimäki & Mäyrä 2005, 9.) Lasten ensikosketus digitaaliseen mediaan tapahtuu keskimäärin neljän kuukauden ikäisenä (Kamenetz 2018, 15). Alle 1-vuotiaat ovat tekemisissä älylaitteiden kanssa ja voivat tavoitella älypuhelimia tai tablettitietokoneita liikutellakseen niiden näyttöä ja kuunnellakseen laitteiden ääntä (Lahikainen, Mälkiä & Repo, 2015, 281). Lähes kaikki 2-vuotiaat ovat käyttäneet internetiä, ja sovelluskaupoista löytyy tarjontaa jo yksi- ja kaksivuotiaillekin (Irisvik & Utriainen, 2017, 9,105).

Teknologiaa kehitetään jatkuvasti, ja kehitys on niin nopeaa, että asiantuntijoiden sekä vanhempien on vaikea pysyä kehityksessä mukana (Oksanen & Näre 2006, 10). Kotien mediavarustelu on nykypäivänä kattavaa ja elektronisten laitteiden omistamisesta ja käyttämisestä näyttää tulleen mittari, jonka mukaan elämää arvioidaan (Lahikainen ym. 2015, 17). Nykypäivän mediaympäristön vaikutukset voivat olla arvaamattomia, sillä niistä ei ole tarpeeksi tietoa (Oksanen & Näre 2006, 10). Sitä, miten mediaympäristö vaikuttaa lapseen, pystytään tutkimaan vasta vuosikymmenten kuluttua, kun nykypäivän lapset ovat kasvaneet aikuisiksi (Lahikainen ym. 2015, 281).

### **2.2 Mediakasvatus**

Mediakasvatuksella tarkoitetaan rajojen ja sääntöjen asettamista lapselle, erilaisten medialaitteiden käytön mahdollisuutta, vanhempien ja lasten keskustelua mediaan liittyvistä asioista sekä keskustelua median sisällöstä. Mediakasvatus kannattaisi aloittaa silloin kun lapset alkavat käyttää erilaisia medialaitteita, esimerkiksi lapsen alkaessa katsoa televisiota. Pienille lapsille mediakasvatuksen tärkein muoto on katselun rajoittaminen. Alle kouluikäiset lapset tarvitsevat runsaasti aikuisen opastusta ja puuttumista mediankäyttöön. Kun alle kouluikäiselle lapselle luo selkeät rajat ruutuajan käytölle, lapsen on helpompi noudattaa rajoja

myöhemminkin ja lapsi ymmärtää, että rajat ovat osa mediankäyttöä. (Meriranta 2010, 22.)

Ensisijainen mediakasvatusvastuu on vanhemmilla (Oksanen & Näre 2006, 10). Lasten median parissa viettämä aika aiheuttaa vanhemmille huolta ja he kaipaavatkin neuvoja ja ohjeita lasten mediakasvatukseen (Lahikainen ym. 2015, 109. Irisvik & Utriainen 2017, 9). Mediakasvatuksen lisäksi nykyisin puhutaan myös ruutuajasta. Ruutuajaka-termiä pidetään osittain jo vanhanaikaisena, sillä nykyisin lapset elävät maailmassa, jossa *ruutuajasta* on tullut vain *aikaa*. (Irisvik & Utriainen 2017, 18-19.) Vanhempien tehtävänä kuitenkin on antaa lapsille turvalliset rajat ruutujen käytössä, mikä on haastavaa, sillä ruutuajan laskeminen on nykyaikana vaikeaa (Oksanen & Näre 2006, 11; Irisvik & Utriainen 2017, 20).

### **3 Lasten ruutuajaka**

#### **3.1 Ruutuajan muutokset**

Suomalaisten lasten television katseluun käyttämä aika on erityisesti 2000-luvun alusta vähentynyt, mutta muiden medialaitteiden parissa vietetty aika on jatkanut kasvuaan. 2010-luvulta lähtien tietokoneen parissa vietetty aika on lisääntynyt huomasti. Lasten liikuntaan, opiskeluun, ulkoiluun, lukemiseen sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen käytetty aika on vähentynyt ruutuajan lisääntyessä. Ruutuajan käyttö on muuttunut ajan saatossa moninaisemmaksi, teknologian ja mobiililaitteiden muuttuessa liikkuvammaksi. Kannettavien tietokoneiden, älypuhelimien sekä tablettien avulla internetiä voi käyttää missä ja milloin vain, mikä mahdollistaa ruutuajan monipuolisen käytön. Ruutuajan määrä sekä laatu ovat muuttuneet ja siitä on tullut vähemmän paikka- ja aikasidonnaista. (Lahikainen ym. 2015, 93-100.)

Koti on lasten ensisijainen median käyttöympäristö. Kodit ovat muuttuneet yhä teknologisemmiksi, ja lähes joka taloudesta löytyy pelikonsoli, internetyhteys, tietokone, kännykkä sekä televisio. Koska lapset viettävät merkittävän osan vapaaajastaan kotona, ei ole yhdentekevää millaisia medialaitteita heillä on käytettävissään. Mitä enemmän medialaitteita on kotona saatavilla, sitä aktiivisemmin niitä käytetään. (Lahikainen ym. 2015, 105.)

Suomalaisten lasten median käyttöä on tutkittu Lasten mediabarometri -tutkimuksen avulla. Vuonna 2013 tehdyn tutkimuksen mukaan lapset aloittavat kuvaohjelmien katselun keskimäärin 1-2-vuotiaina ja samoihin aikoihin aloitetaan myös internetin käyttö, sillä ohjelmia katsotaan paljon erilaisista kuvatoistopalveluista. 2-4-vuoden iässä lapset alkavat pelata erilaisia digitaalisia pelejä ja 5-6-vuotiaina lapsilla on jo usein oma kännykkä. (Suoninen 2014, 90.)

### **3.2 Ruutuajan suositukset**

Lapset viettävät päivittäin yhä enemmän aikaa erilaisten ruutujen ääressä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016). Vaikka liiallisen ruutuajan tiedetään aiheuttavan terveysongelmia, virallisia suosituksia ruutuajan käytöstä ei Suomessa vielä ole (Irisvik & Utriainen 2017, 23). Mielipiteet ja epäviralliset suositukset siitä, mikä on sopiva enimmäismäärä ruutu-aikaa päivässä, vaihtelevat paljon. Yleisenä suosituksena on ollut, että lasten päivittäisen ruutuajan ei tulisi ylittää kahta tuntia. Suositus on kuitenkin annettu vuonna 2001, jonka jälkeen teknologia on kehittynyt valtavasti ja laitteiden määrä on lisääntynyt huimasti. (Ray 2013, 23.) Amerikkalaistutkija Aric Sigmanin mielestä alle seitsemänvuotiaiden päivittäinen ruutu-aika olisi syytä rajata puoleentoista tuntiin ja alle kolmevuotiaille ei hänen mukaansa pitäisi kertyä ruutu-aikaa laisinkaan (Haasio 2016, 64).

Viimeisin Yhdysvaltain hallinnon rahoittama lapsia ja mediaa koskeva tutkimus ”Televisio ja käyttäytyminen” on vuodelta 1982. Tuon jälkeen teknologia on kehittynyt huimasti ja esiin on noussut lukuisia uusia kysymyksiä. (Kamenetz 2018, 26.) Amerikan lastenlääkäriakatemia asetti vuonna 1999 suosituksen, jonka mukaan alle kaksivuotiaille lapsille ei pitäisi kertyä ruutu-aikaa laisinkaan. Vuonna 2016 suositus kuitenkin kumottiin ilman minkäänlaista perustelua. Kumoaamisen taustalla oli ajatus siitä, että nykyisin on paljon sellaista ruutu-aikaa, joka sopii myös alle kaksivuotiaille, esimerkiksi videopuheluiden katseleminen. Uusin suositus on, että alle puolitoistavuotiaille lapsille tulisi kertyä ruutu-aikaa enintään tunti vuorokaudessa. Suositusta laatimassa ollut lääkäriakatemian jäsen Dimitri Christakis kertoo, että tähänkin suositukseen päädyttiin täysin epätieteellisistä syistä. (Kamenetz 2018, 93-94.)



## 4 Terveysongelmat

### 4.1 Liiallisen ruutuajan aiheuttamat terveysongelmat

Liiallinen ruutuajan käyttö aiheuttaa monenlaisia terveysongelmia. Media vaikuttaa lapseen sekä sosiaalisesti, fyysisesti että psyykkisesti. (Lehtipuu 2006, 63.) 1-2 tunnin päivittäinen ruutujen käyttö voi aiheuttaa niska-hartiaoireita ja 4-5 tunnin päivittäinen käyttö päänsärkyä, alaselkäkipuja sekä silmäoireita. (Syväoja ym. 2013.)

Televisiota katsottaessa useita tunteja päivässä ja liikunnan ollessa vähäistä seurauksena voi olla painonhallinta ongelmia ja syömishäiriöitä, huonoa fyysistä kuntoa ja alentunutta fyysistä aktiivisuutta. Yhteyttä televisionkatselun ja lapsen väkivaltaisen ja aggressiivisen käytöksen välillä on tutkittu ja sitä selitetään muun muassa mallioppimisen kautta. Median kielteisiä vaikutuksia lapsiin ovat muun muassa passiivisuus sekä turtuminen esimerkiksi väkivaltaan. (Meriranta 2010, 12.) Ruutu-aika voi laukaista lapsessa aggressiivista käyttäytymistä, sekä altistaa ahdistukselle sekä masennukselle. On todettu, että liiallinen ruutu-aika lisää riskiä tarkkaavaisuushäiriöiden sekä tunne-elämän ongelmien syntyyn. (Kamenetz 2018, 361.)

Ruutuajan määrään on syytä kiinnittää erityisesti huomiota, jos lapsi ei nuku tarpeeksi tai arkirutiinit kärsivät. Ruutujen tuottama sininen valo estää silmien välissä sijaitsevaa käpyrauhasta tuottamasta melatoniini-nimistä hormonia. Vuorokausirytmisi sekoittuu ja kehon sisäinen kello ei auta nukahtamaan oikeaan aikaan, jos lapsi on ruudun ääressä juuri ennen nukkumaanmenoa. Ruudun kautta aiheutuvat voimakkaat tunnetilat nostavat kehon stressihormoni kortisolin tuotantoa, jonka kohoaminen voi aiheuttaa unettomuutta. Lapsilla kortisolin tuotannon kohoaminen voi näkyä yliaktiivisuutena ja levottomuutena nukkumaanmenoajan lähestyessä. (Kamenetz 2018, 45.)

Terveystilan heikkenemiseen liittyvät oireet, esimerkiksi univaikeudet, selkä- ja niskakipu ovat mahdollisia oireita liiallisesta ruutuajasta. Lapsi voi olla myös ärtynyt, jos ei pääse ruudun ääreen. (Kansallinen audiovisuaalinen instituutti 2017.)

## 4.2 Terveysongelmien ennaltaehkäisy

Median käytölle asettamia rajoja pidetään usein vanhanaikaisina, mutta lapselle rajoittaminen on tärkeää. Rajoittamiseen liittyvä mielipaha ja pettymys ovat lapselle tärkeitä oppeja. Sääntöjen täytyy olla napakat ja toimivat, jolloin lapsen on helppo noudattaa niitä. (Lehtipuu 2006, 71.) Ruutuajan rajoittamista perustellaan muun muassa sillä, että ruutu vie liikaa aikaa liikunnalta, ja sen takia lapset eivät liiku enää tarpeeksi (Irisvik & Utriainen, 2017, 25). Rajoja voi luoda monin eri keinoin, muun muassa teoilla, ilmeillä, sanoilla ja rakastamalla. Perheen yhteiset säännöt on hyvä tapa luoda rajoja. Rajattomuus näkyy lapsessa kiukunpurkauksina, ylivilkkautena ja haukotuksina niin päiväkodissa, koulussa kuin kotonakin. (Lehtipuu 2006, 71-72.)

Vanhempien puuttuminen lasten ruutu-aikaan lisää myönteisiä vaikutuksia sekä vähentää ruutu-aikaan liittyviä riskejä (Kamenetz 2018, 108). Vanhempien asettamat säännöt ja heidän asennoitumisensa teknologiaan vaikuttavat myönteisesti lapseen vielä teini-iänkin jälkeen (Kamenetz 2018, 361). Ruutuajan rajoittaminen täytyy tehdä johdonmukaisesti, perustellen ja lapsen ikä huomioiden. Pelkkä kieltäminen ei ole reilua lasta kohtaan eikä tehokasta. Lapselle voi antaa varoituksen ja kertoa, milloin laite sammutetaan. Jos peli on kesken, tietyn tason voi pelata loppuun tai lastenohjelman katsoa loppuun. Lapsen valmistelu ja ennakointi ennen ruutuajan päättymistä estää raivokohtauksia. Jokainen vanhempi tuntee lapsensa ja tietää yleensä sopivan ruutuajan määrän lapselleen. Yleinen nyrkisääntö kuitenkin on, että alle kouluikäisen ei tulisi käyttää media-laitteita yli tuntia päivässä. Näin perheen yhteiselle tekemisille, leikille ja liikunnalle jää riittävästi aikaa. (Meriranta 2010, 23; Irisvik & Utriainen 2017, 31.)

Ensimmäinen hyvä teko ruutuajan rajoittamisessa on ottaa televisio, tietokone ja pleikkari pois alle kouluikäisen lapsen huoneesta ja tuoda se yhteiseen tilaan. Erityisesti iltaisin medialaitteet olisi hyvä laittaa pois tuntia ennen nukkumaanmenoaikaa. Mobiililaitteet olisi syytä ottaa yöksi pois lapsen huoneesta, jolloin ne eivät muodostu osaksi nukkumaanmenorutiineja. (Kamenetz 2018, 362.) Mediankäyttö on turvallisinta silloin, kun se on sosiaalista ja tapahtuu perheen yhteisissä tiloissa (Lehtipuu 2006, 64). Jo pienen lapsen kanssa on hyvä sopia

pelipäivistä ja ajoista (Lehtipuu 2006, 77). Pienille lapsille, jotka eivät vielä osaa käyttää tavallista kelloa, esimerkiksi munakello toimii hyvin mittaamaan ajan kulkua tietokoneen ja television käytössä. Munakello voi pelastaa lapset monilta itkuilta, kun säännöt ovat kaikille yhteiset. (Lehtipuu 2006, 75.)

Lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää. Tuoreimpien liikuntasuosituksen mukaan alle 8-vuotiaiden pitäisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Liikunnan olisi syytä vaihdella kevyestä liikunnasta vauhdikkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen. Lyhyitä paikallaanoloja pitäisi tauottaa sekä yli tunnin pituisia paikallaan istumisia välttää. Perheellä on tärkeä roolimalli liikkumisessa, koska sen kautta lapset oppivat liikkumisen kuuluvan arjen rutiineihin. (Liiku 2018.) Liikkumattomuus on erityinen riski lapsille, koska lasten lihakset ja luut ovat vasta kehittymässä. Otagon yliopiston tutkimuksessa todetaankin, että lapsen katsoessa päivittäin yli 2 tuntia televisiota, se voi johtaa sydän- ja verisuonitauteihin ja ylipaino-ongelmiin 26 ikävuoteen mennessä. (Lehtipuu 2006, 67.) Kun ruutu-aika rajoitetaan korkeintaan kahteen tuntiin päivässä, liikkumaton aika vähenee (Käypä hoito 2013).

## **5 Opinnäytetyön tarkoitus, tutkimustehtävät ja tavoitteet**

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa kirjallinen opas vanhempien tueksi ohjaamaan heitä lasten ruutuajan käytössä. Opas tehdään Pulpin päiväkodille, lasten vanhempien käyttöön. Aineisto oppaaseen hankitaan vanhemmille laadittujen kyselyiden vastausten perusteella, jotta opas vastaisi vanhempien tarpeita.

Opinnäytetyön tavoite on selvittää, millaista tietoa Pulpin päiväkodin lasten vanhemmat kokevat tarvitsevänsä lastensa käyttämästä ruutuajasta. Tavoite on tuoda esille ruutuajan vaikutuksia lapsen terveyteen ja saada lasten vanhemmat kiinnittämään enemmän huomiota lasten ruutuajan käyttöön.

Opinnäytetyön tutkimustehtävien tarkoitus on selvittää:

1. Millaisilla keinoilla vanhemmat rajaavat lastensa ruutu-aikaa.
2. Miten lapset reagoivat ruutuajan rajoittamiseen.

3. Millaisia terveysongelmia ruutu-aika lapsille aiheuttaa.

## **6 Opinnäytetyön toteutus**

### **6.1 Aineiston keruu**

Otimme yhteyttä Pulpin päiväkotiin ja kerroimme alustavasti opinnäytetyömme aiheesta. Kysyimme, olisiko heillä kiinnostusta yhteistyöhön ja tiedustelimme mahdollisuutta kyselyiden teettämisestä. Haimme Lappeenrannan kaupungilta tutkimusluvan, jonka saimme 28.2.2018, jolloin yhteistyö Pulpin päiväkodin kanssa alkoi. Tutkimuslupa annettiin suullisesti ja sähköpostin välityksellä.

Teimme A4-kokoisen tiedotteen, jossa kerroimme tekemästämme tutkimuksesta, sen tarkoituksesta sekä ajankohdasta. Jaoimme tiedotteet kaikkiin kuuteen Pulpin päiväkodin ryhmään. Veimme tiedotteet päiväkodin jokaisen ryhmän seinälle, joista vanhemmat pystyivät ne lukemaan. Tiedotteesta kävi ilmi, että kysely oli suunnattu Pulpin päiväkodin lasten vanhemmille ja sen täyttämiseen oli viikko aikaa. Tiedotteessa oli yhteystietomme siltä varalta, jos vastaajilla herää kysymyksiä aiheesta.

Saatekirje (Liite 1) sekä kyselylomake (Liite 2) oli niitattu yhteen ja opinnäytetyön tekijät jakoivat ne jokaisen lapsen henkilökohtaiseen lokeroon, josta vanhemmat saivat ne halutessaan ottaa. Veimme kyselylomakkeet henkilökohtaisesti jokaiseen ryhmään, jolloin kävimme vielä henkilökunnan kanssa läpi tutkimuksemme aiheen sekä lomakkeiden asianmukaisen vastaanottamisen ja säilyttämisen. Painotimme kyselyyn vastaamisen vapaaehtoisuutta sekä luottamuksellisuutta. Veimme kyselylomakkeet lokeroihin 9.3.2018 ja niiden viimeinen palautuspäivä oli 16.3.2018. Kyselyitä jaettiin 80 kappaletta, joista 26 palautui ennalta sovittuihin paikkoihin.

Kyselylomakkeessa taustatietoja käsiteltiin kysymyksissä 1.-4. Kysymykset olivat suljettuja kysymyksiä. Taustatietojen avulla oli tarkoitus selvittää minkä ikäinen vanhempi kyselyyn vastaa, minkä ikäinen lapsi on kyseessä, mitä digitaalista laitetta lapsi käyttää eniten, ja ovatko vanhemmat kuulleet puhuttavan ruutuajan

tuomista terveysongelmista. Kysymyksissä 5.-11. selvitettiin lasten ruutuajan päivittäistä määrää, keinoja, joilla vanhemmat rajaavat lasten ruutu-aikaa, sitä miten lapsi suhtautuu ruutuajan rajoittamiseen, sekä vanhempien mahdollisia huolen aiheita lapsen ruutu-aikaan liittyen. Kysymyksissä 5.-11. oli sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä, joihin vanhemmat saivat vapaamuotoisesti kirjoittaa vastauksen. Kysymys 12. oli suljettu kysymys, jonka avulla haluttiin selvittää, millaisia terveydellisiä ongelmia vanhemmat ovat huomanneet liiallisen ruutuajan aiheuttaneen lapselleen. Vanhempien kokemuksia siitä, millaista tietoa he tarvitsivat lisää lasten ruutuajasta, selvitettiin kysymyksessä 13, johon heillä oli mahdollisuus vapaamuotoisesti kirjoittaa ajatuksiaan ja toiveitaan. Kysymys 14. oli avoin kysymys, jossa pyysimme palautetta teettämästämme kyselystä ja johon vanhempien oli mahdollisuus kirjoittaa asioista, jotka jäivät mahdollisesti mietityttämään.

## **6.2 Aineiston analyysi**

Aineisto koostui sekä määrällisistä että laadullisista kysymyksistä. Laadullisen sekä määrällisen tutkimuksen yhdistäminen luo parempaa ymmärrystä tutkimustehtäviin kuin jompikumpi yksinään (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78). Kyselylomakkeiden vastaukset analysoitiin huhtikuun ja heinäkuun välisenä aikana. Aineistolähtöinen laadullinen analyysi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: aineiston redusointiin eli pelkistämiseen, aineiston klusterointiin eli ryhmittelyyn sekä abstrahointiin eli teoreettisten käsitteiden luomiseen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122).

Aineiston analyysi aloitettiin kokoamalla kysymyksistä 1.-4. saadut vastaukset paperille. Saadut vastaukset laskettiin yhteen, jotta tuloksia pystyttiin vertailemaan. Jokainen kysymys käytiin tarkasti läpi, ja yhteenvetona koottiin taulukko, josta ilmenee, minkä verran vastauksia on kuhunkin kohtaan tullut. Kysymysten 5., 6., 10. ja 12. vastaukset analysoitiin samalla tavalla ja myös ne koottiin taulukon muotoon.

Avointen kysymysten 8., 9., 11. ja 13. analysointi aloitettiin kirjoittamalla alkuperäiset vastaukset auki, kysymys kerrallaan. Alkuperäisiä vastauksia ei muutettu ollenkaan, vaan ne kirjoitettiin auki sellaisinaan. Aineistoa aloitettiin pelkistämään

etsimällä yhteen sopivia ilmaisuja. Pelkistykset alleviivattiin alkuperäisilmaisuissa, jotta ne olisivat helposti luettavissa. Pelkistetyt ja yhteen sopivat ilmaisut yhdistettiin ja niille muodostettiin sopivat alateemat. Tämän jälkeen alateemoista johdettiin yläteemat. Teemoittelua tehdessä keskityttiin siihen, että teemat vastaisivat mahdollisimman hyvin tutkimustehtäviin.

## **7 Tutkimustulokset**

### **7.1 Taustatietojen selvittäminen**

Taulukkoon 1. on koottu kyselyyn vastanneiden taustatiedot. Vastauksien perusteella suurin osa kyselyyn vastanneista oli 30-35-vuotiaita (12 kpl) ja vähiten oli 24-29-vuotiaita (3 kpl), 18-23-vuotiaita vastaajia ei ollut ollenkaan. Kyselyyn vastanneiden lapsista suurin osa oli 3-4-vuotiaita (10 kpl) ja vähiten oli 5-6-vuotiaita (7 kpl). Digitaalisista laitteista selvästi yleisimmin oli käytössä televisio (23 kpl), vähiten käytettiin tietokonetta (2 kpl). Suurin osa vastanneista oli kuullut puhuttavan liiallisen ruutuajan tuomista terveysongelmista, vain yksi kyselyyn vastaajista vastasi, ettei ole kuullut asiasta aiemmin. Yleisimmin asiasta oli kuultu median kautta (10 kpl).

Taustatiedot	Vastausvaihtoehdot/Vastaukset	Frekvenssit	Prosentit
<b>Vanhemman ikä</b>	18-23	0	00,00%
	24-29v	3	11,54 %
	30-35v	12	46,15 %
	36-41v	6	23,08 %
	≥42v	5	19,23 %
<b>Lapsen ikä</b>	1-2v	9	34,62 %
	3-4v	10	38,46 %
	5-6v	7	26,92 %
<b>Digitaalinen laite</b>	Televisio	23	82,46 %
	Tabletti	7	26,92 %
	Älypuhelin	3	11,54 %
	Tietokone	2	7,69 %
<b>Oletko kuullut puhuttavan ruutuajan tuomista terveysongelmista?</b>	Kyllä	25	96,15%
	Ei	1	3,85 %
<b>Missä?</b>	Televisio	8	37,77 %
	Media	10	38,46 %
	Lehdet	5	19,23 %
	Työpaikka	3	11,54 %
	Neuvola	3	11,54 %
	Kirjallisuus	1	3,85 %
	Koulu	1	3,85 %
	Radio	1	3,85 %
	Kaveripiiri	1	3,85 %

Taulukko 1. Kyselyyn vastanneiden taustatiedot.

## 7.2 Lasten ruutuajan käyttö

Taulukkoon 2. on koottu lasten ruutuajaa koskevien kysymysten vastaukset. Lähes kaikki vastaajat ilmoittivat, että heidän lapsilleen kertyi ruutuajaa päivittäin. Ainoastaan kaksi vastaajista kertoi, ettei ruutuajaa heidän lapsillaan ole päivittäistä. 1-2-vuotiaille lapsille kertyi ruutuajaa 1,5 tuntia vuorokaudessa ja 3-6-vuotiaille 2 tuntia päivässä. Ruutuajan määrän voi siis todeta lisääntyvän lapsen kasvaessa. Keskimäärin kyselyyn vastanneiden lapsilla ruutuajaa kertyi vuorokaudessa 1h 42 min. Suurin osa (21 kpl) vastaajista ilmoitti, ettei ole kokenut olevansa huolestunut lapsensa ruutuajan käytöstä. Loput viisi vastaajaa kuitenkin kertoivat, että huoli ruutuajan käytöstä on herännyt. Neljä vastaajaa oli huomannut ruutuajan aiheuttaneen terveydellisiä ongelmia heidän lapselleen. Yleisimmät ongelmista olivat levottomuus sekä päänsärky.



Ruutuaika	Vaihtoehdot	Frekvenssit	Prosentit
<b>Lapsen päivittäinen ruutuajan käyttö?</b>	Kyllä	24	92,31 %
	Ei	2	7,69 %
			<b>Keskimäärin 1,7 h eli 1 h 42 min</b>
<b>Vanhempien huolen herääminen lasten ruutuajasta</b>	Kyllä	5	19,23 %
	Ei	21	80,77 %
<b>Ruutuajan aiheuttamat terveysongelmat?</b>	Ei ole huomannut terveysongelmia		84,62 %
<b>Mitä terveysongelmia?</b>	On huomannut terveysongelmia		15,38 %
	Alakuloisuus		3,85 %
	Levottomuus		7,69 %
	Ärsyyntyneisyys		3,85 %
	Itkuisuus		3,85 %
	Päänsärky		7,69 %
	Uniongelmat		3,85 %
	Niska- ja selkävaivat		3,85 %
<b>Ikävuodet ja ruutuajan päivittäinen käyttö tunteina</b>	1-2v	1,5 h	
	3-4v	2 h	
	5-6v	2 h	

Taulukko 2. Lasten ruutuajan käyttö.

### 7.3 Vanhempien keinot rajata lastensa ruutuaikaa

Ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä selvitettiin, millaisilla keinoilla vanhemmat rajoittavat lastensa ruutuaikaa. Taulukkoon 3. on koottu vastaajien alkuperäiset vastaukset, joista muodostimme 14 alateemaa ja 5 yläteemaa, jotka vastasivat tutkimustehtäväämme. Pelkistykset ovat alleviivattu kaikissa alkuperäisissä vastauksissa.

Vanhemmat kertoivat rajaavansa lastensa ruutuaikaa keksimällä lapsilleen muuta tekemistä kuten ulkoilua, yhteisiä leikkejä vanhempien kanssa, lautapeliä pelaamista, kirjan lukemista sekä kotitöihin osallistamista. Konkreettisia keinoja, joilla vanhemmat vastasivat rajaavansa ruutuaikaa, olivat muun muassa television sulkeminen, tablettitietokoneen pois ottaminen sekä kaukosäätimen piilottaminen.

Vanhemmat kertoivat rajaavansa ruutuaikaa myös perheen yhteisten sopimusten avulla. Lasten kanssa oltiin etukäteen sovittu kuinka kauan he saavat katsoa televisiota tai sovittu, että katsotaan vain jokin tietty ohjelma. Ruutuaikaa kerrottiin rajattavan myös munakellon avulla eli asettamalla jokin tietty aika, jonka lapsi saa ruudun ääressä viettää. Useat vastaajat olivat sitä mieltä, että vastuu lasten ruutujan rajaamisesta on aikuisella. Vanhemmat kertoivat päättävänsä, milloin lapsi saa katsoa televisiota ja että televisio on päällä ainoastaan katsottaessa. Yhdeksi keinoksi mainittiin, että kaukosäädin pidetään aikuisen vastuulla ja että esimerkiksi i-padissa on salasana, jota lapset eivät tiedä.

Alkuperäiset vastaukset	Alateema	Yläteema	Tutkimustehtävä
<p>- <u>Ei tarvitse rajoittaa, jaksaa katsoa just ja just pikku kakkosen.</u></p> <p>-<u>Ei mitenkään, kun ei sitä vielä juuri tv kiinnosta.</u></p>	<p>-Jaksaa katsoa pikku kakkosen</p> <p>-Tv ei kiinnosta</p>	<p>Ei tarvetta rajoittaa ruutu-aikaa</p>	<p><b>Millaisilla keinoilla vanhemmat rajaavat lastensa ruutu-aikaa?</b></p>
<p>-<u>Tarjoamalla muuta tekemistä esim. ulkoilua, pelaamista, leikkimistä, kirjan lukemista, osallistumista kotitöihin.</u></p> <p>-<u>Leikkimällä muuta ja keksimällä tekemistä.</u></p> <p>-<u>Ulkoilemalla, puuhailemalla sisällä, leikkimällä yms.</u></p> <p>-<u>Leikkiä, ulkoilua lapsen kanssa.</u></p> <p>-<u>Tekemällä muita asioita.</u></p> <p>-<u>Yhteisellä tekemisellä, lautapeliin pelaaminen, palapelitym. Ulkoilu ja kannustaminen leikkiin.</u></p> <p>-<u>Leikin itse lapsen kanssa. Keksinkin mielekästä tekemistä.</u></p>	<p>-Ulkoilu</p> <p>-Leikki</p> <p>-Yhteinen tekeminen</p>	<p>Muun tekemisen tarjoaminen</p>	
<p>-<u>Laitan TV:n kiinni, otan tablettitietokoneen pois.</u></p> <p>-<u>Pädi pois, tv ei niin kiinnostakaan.</u></p> <p>-<u>Televisio pois päältä.</u></p> <p>-<u>Tv kiinni (tarvittaessa kaukosäädin piiloon). Tabletti pois.</u></p> <p>-<u>Sammuttamalla telkkarin, keksimällä muuta tekemistä.</u></p>	<p>-TV:n sulkeminen</p> <p>-Tabletin pois ottaminen</p> <p>-Kaukosäätimen piilottaminen</p>	<p>Ruutuajan keskeyttäminen</p>	

<p><u>-Sopimukset, katsotaan vain joku tietty ohjelma.</u></p> <p><i>-Lapset saavat katsoa aamulla hetken televisiota ja tietävät, että iltapäivällä/illalla katsotaan vain 2x20min ohjelmaa.</i></p> <p><u>-Selkeä suunnitelmallisuus, yhteiset sopimukset.</u></p> <p><u>-Ennalta sovittu kauan.</u></p> <p><u>-Sovituilla ruutuajoilla.</u></p> <p><u>-Munakello, sopimus.</u></p>	<p>-Sopimus katsoa vain tietyt ohjelmat</p> <p>-Suunnitelmallisuus ruutuajan käytöstä</p>	<p>Yhteiset sopimukset</p>	<p><b>Millaisilla keinoilla vanhemmat rajaavat lastensa ruutuaikaa?</b></p>
<p><u>-Televisiosta katsotaan vain pikku kakkosen ohjelmia, TV päällä vain katsottaessa, kaukosäädin aikuisen vastuulla, iPadissa salasana, jota lapset eivät tiedä. TV-ohjelmien ikäraajat huomioidaan.</u></p> <p><i>-Lastenohjelmia ei aina halutessa laiteta.</i></p> <p><u>-Aikuinen rajaa television katsomista. Pädiä lapset saavat pelata max. 1-2 kertaa kuussa.</u></p> <p><u>-Päätämme milloin lapsi saa katsoa televisiota.</u></p> <p><i>-Ei anneta katsoa tv:tä.</i></p> <p><i>-Lapsi saa katsoa lastenohjelmia televisiosta aamulla ja/tai illalla, älypuhelimella annetaan pelata vain hyvin harvoin.</i></p> <p><i>-Tietää vanhempien päättävän ruutuajan käytöstä.</i></p>	<p>-TV päällä vain katsottaessa</p> <p>-Kaukosäädin aikuisen vastuulla</p> <p>-iPadissa salasana</p> <p>-Aikuinen rajaa TV:n katsomista</p>	<p>Aikuisen vastuulla ruutuajan rajoittaminen</p>	

Taulukko 3. Vanhempien keinot rajata lastensa ruutuaikaa.

#### 7.4 Lasten reagointi ruutuajan rajoittamiseen

Toisen avoimen kysymyksen tarkoitus oli selvittää, miten lapset reagoivat ruutuajan rajoittamiseen. Taulukkoon 4. on koottu alkuperäiset vastaukset. Alkuperäisten vastausten perusteella muodostettiin 10 alateemaa ja 4 yläteemaa, joiden nähtiin vastaavan tutkimustehtävään.

Vanhempien vastausten perusteella selvisi, että osa lapsista reagoi voimakkaasti ruutuajan rajoittamiseen. Lapsien kerrottiin reagoivan rajoittamiseen itkemällä ja huutamalla. Yksi vastaajista kertoi, että perheen 2-vuoden ikäinen lapsi reagoi rajoittamiseen voimakkaammin kuin perheen vanhempi, 6-vuoden ikäinen lapsi, jonka kerrottiin suutahtavan vain hetkeksi.

Osa vanhemmista kuitenkin kertoi, että lapsi ei reagoi rajoittamiseen mitenkään. Lasten kerrottiin suhtautuvan rajoittamiseen hyvin silloin, kun säännöt olivat selvät. Esille tuli myös, ettei 2,5-vuoden ikäinen lapsi vielä täysin ymmärtänyt rajoittamista tai sen syytä.

Suurimmasta osasta vastauksista ilmeni, että lapsen reagointi ruutuajan rajoittamiseen oli vaihtelevaa. Vastauksista kävi ilmi, että esimerkiksi lapsen ollessa väsynyt rajoittaminen aiheuttaa kiukkua. Lasten kerrottiin välillä kapinoivan rajoittamista vastaan ja välillä suhtautuvan ymmärtäväisesti. Yksi vastaajista oli huomannut lapsen reagoivan voimakkaammin ruutuajan rajoittamiseen silloin, kun ruutu-aikaa on kertynyt liikaa. Vastaaja kertoi, että tällaisessa tilanteessa aikuinen vähentää lapsen ruutu-aikaa. Osa vastaajista kertoi, että lapsi ymmärtää rajat eikä harmittele, jos ruutu-aikaa rajoitetaan.

Alkuperäiset vastaukset	Alateema	Yläteema	Tutkimustehtävä
<p><u>-Jos on kieltö - aina itkee ja huutaa.</u></p> <p><u>-Suuttuu kun pädi otetaan pois (aika normaalia 2-vuotiaalle).</u></p> <p><u>- ..neiti 6v. suutahtaa hetkeksi, jos kielletään ruutu-aika.</u></p>	<p>-Lapsi itkee ja huutaa</p> <p>-Nuorempi lapsi suuttuu</p> <p>-Vanhempi lapsi suuttuu hetkeksi</p>	<p>Lapsen voimakas reagointi rajoittamiseen</p>	<p><b>Miten lapset reagoivat ruutuajan rajoittamiseen?</b></p>
<p><u>-Nuorimmainen (2,5) ei asiaa, sillä tavalla vielä ymmärrä..</u></p> <p><u>-Ei ole ollut ongelmaa.</u></p> <p><u>-Ei mitenkään.</u></p> <p><u>-Ei vielä ymmärrä.</u></p> <p><u>-Pääosin hyvin, koska säännöt ovat selvät.</u></p>	<p>-Nuorempi ei ymmärrä asiaa</p> <p>-Ei ongelmaa</p>	<p>Lapsi ei reagoi rajoittamiseen</p>	

<p><u>-Jos on väsynyt, niin rajoitus harmittaa.</u></p> <p>-Yleensä hyvin, joskus hermostuu.</p> <p>-Vaihtelevasti, välillä kapi- noiden, välillä ymmärtäväi- sesti.</p> <p>-Vaihtelevasti – joskus suut- tuu siitä, joskus tyytyy rajoit- tamiseen.</p> <p><u>-Joskus hyväksyy asian, joskus kiukuttelee asiasta.</u></p> <p>-Välillä asiasta väännetään. Jos asiasta tulee usein sa- nomista, tv- aikaa on yleensä ollut liikaa, jolloin se vähenee aikuisen toi- mesta.</p> <p>-Tabletin pois laitto aiheut- taa hetken kiukkua.</p> <p>-Vaihtelevasti. Usein her- mostuu.</p> <p>-Kiukuttelee hetken, mutta jos keksitään muuta teke- mistä niin lopettaa.</p> <p>-Ok, välillä kiukkua.</p> <p>-Joskus vähän narisee, jos haluaisi pelata useammin tai pidempään älypuheli- mella.</p> <p>-Pienempänä kiukkusi, nyt ymmärtää jo.</p>	<p>-Rajoitus harmittaa vä- syneenä</p> <p>-Joskus hyväksyy</p> <p>-Joskus kiukuttelee</p>	<p>Lasten vaihteleva reagointi</p>	<p><b>Miten lapset reagoi- vat ruutuajan rajoitta- miseen?</b></p>
<p>-Ymmärtää rajat.</p> <p>-Hyvin.</p> <p>-Ok.</p> <p><u>-Ei harmittele eli hyvin.</u></p>	<p>-Hyvin</p> <p>-Ei harmittele</p>	<p>Lapsi ymmärtää ra- jat</p>	

Taulukko 4. Lasten reagointi ruutuajan rajoittamiseen.

## 7.5 Vanhempien huolet lasten ruutuajasta

Kolmannen avoimen kysymyksen avulla haluttiin saada tietoa siitä, millaisia huolia vanhemmilla on lasten ruutu aikaan liittyen. Taulukkoon 5. on koottu alkuperäiset vastaukset. Alkuperäisten vastausten perusteella muodostettiin 6 alateemaa ja 1 yläteema.

Vastausten perusteella kävi ilmi, että vanhemmat olivat huolissaan ruutuajan negatiivisista vaikutuksista lapsiin. Ruutuajan kerrottiin passivoivan ja koukuttavan lapsia, jolloin leikit jäävät vähemmälle. Yksi vanhemmista kertoi huomanneensa ruutuajan tekevän lapsesta pahantuulisen ja uskoi tämän liittyvän ruutuajan koukuttavuuteen. Esille nousi myös huoli lapsen ikä tason mukaisen kehityksen viivästyisestä eli siitä, osaako lapsi esimerkiksi piirtää niin kuin ikäisensä. Useampi vastaaja oli huolissaan ruutuajan vaikutuksesta lapsen ryhtiin, kun huonossa asennossa voidaan katsoa televisiota tai pelata tabletilla pitkiäkin aikoja.

Alkuperäiset vastaukset	Alateema	Yläteema	Tutkimustehtävä
<p><u>-Ruudun tuijottaminen passivoi ja koukuttaa. Huomaamatta aika juoksee ja mukavat leikit jäävät vähemmälle.</u></p> <p><u>-Lapsi ei halua leikkiä leluillaan kotona.</u></p> <p><u>-Osaako lapsi esim. piirtää niin kuin ikäisensä.</u></p> <p><u>-Koukuttavuuteen -&gt; pahantuulisuu-teen.</u></p> <p><u>-Ryhtiin.</u></p>	<p>-Ruutu aika passi- voi</p> <p>-Ruutu aika koukut- taa</p> <p>-Lapsi on pahan- tuulinen</p> <p>-Leikit jäävät vä- hemmälle</p> <p>-Lapsen ikä tason mukainen kehitys viivästyy</p> <p>-Lapsen huono ryhti</p>	<p>Ruutuajan ne- gatiiviset vaiku- tukset</p>	<p><b>Onko vanhemmilla huoli lastensa ruutuajasta?</b></p>

Taulukko 5. Vanhempien huolet lasten ruutu aikaan liittyen.

## 7.6 Vanhempien ajatukset lisätiedon tarpeesta

Neljännän avoimen kysymyksen avulla haluttiin saada tietää, millaista tietoa vanhemmat haluavat ja tarvitsevat lisää lasten ruutu aikaan liittyen. Taulukkoon 6. on koottu alkuperäiset vastaukset. Alkuperäisten vastausten perusteella muodostettiin 7 alateemaa ja 2 yläteemaa.

Osa vanhemmista koki, ettei tarvetta lisätiedolle ole. Vastausten perusteella tietoa lasten ruutuajasta löytyy riittävästi, jos asiasta on kiinnostunut. Osa vanhemmista kuitenkin koki, että he haluaisivat lisää tietoa liiallisen ruutuajan kokonaisvaltaisista vaikutuksista lapsen elämään. Vanhempia kiinnosti muun muassa se, miten ruutu-aika vaikuttaa lapsen kehitykseen. Ohjeita toivottiin myös siihen, miten voitaisiin välttää mahdolliset ergonomiaoingelmat. Yksi vanhemmista toivoi ohjearvoja sille, mikä on minkäkin ikäiselle lapselle sopiva määrä ruutu-aikaa vuorokaudessa.

Alkuperäiset vastaukset	Alateema	Yläteema	Tutkimustehtävä
<p><u>-En tarvitse lisää tietoa.</u></p> <p>-En tarvitse.</p> <p><u>-Tietoa löytyy eri paikoista riittävästi, jos asiasta on kiinnostunut.</u></p> <p>-Ei tarvitse.</p> <p>-En tarvitse lisää tietoa.</p> <p><u>-Koen olevani hyvin perillä ruutuajan haitallisuudesta.</u></p>	<p>-Ei tarvetta tiedolle</p> <p>-Tietoa löytyy riittävästi jos on asiasta kiinnostunut</p> <p>-Hyvin perillä ruutuajan haitoista</p>	<p>Vanhemmilla ei tarvetta lisätiedolle</p>	<p><b>Millaista tietoa vanhemmat tarvitsevat lasten ruutuajasta?</b></p>
<p><u>-Nyky-yhteiskunta ajaa väkisin lapset digitaalisten laitteiden aktiivikäyttäjiksi, mietityttää vain sen kaikenlainen vaikutus lapsen elämään.</u></p> <p>-Kaikkihan menee koko ajan enemmän ja enemmän ruutuihin ja pilvipalveluihin niitä käyttää kaikki ja kaiken ikäiset. Jotkut "ohjearvot" sille, mikä on <u>minkäkin ikäiselle lapselle ok määrä ruutu-aikaa.</u></p> <p><u>-Vaikutuksista kehitykseen.</u></p> <p><u>-Tietokone on aikuisenkin ergonomialle surkea, saati lapsen. Ehkä ohjeita miten välttyä ongelmilta.</u></p>	<p>-Ruutuajan kaikenlainen vaikutus lapsen elämään</p> <p>-Ohjearvot ruutuajan käytölle</p> <p>-Ruutuajan vaikutukset lapsen kehitykseen</p> <p>-Ohjeita, joilla välttää lapsen ergonomiaoingelmat</p>	<p>Liiallisen ruutuajan kokonaisvaltaiset vaikutukset lapsen elämään</p>	

Taulukko 6. Vanhempien ajatukset lisätiedon tarpeesta.

## 7.7 Vanhempien ajatukset kyselystä

Kyselylomakkeen viimeisen kysymyksen tarkoitus oli selvittää, mitä mieltä vastaajat olivat kyselystä ja millaisia ajatuksia se mahdollisesti herätti. Vastauksista



kävi ilmi, että aihetta pidettiin ajankohtaisena ja tärkeänä, johon on syytä perehtyä. Huolissaan oltiin siitä, että ruutuaika syrjäyttää ulkoeläimet sekä tärkeät sosiaaliset suhteet. Useat kertoivat, että kysely herätti miettimään, mikä lapselle todella on tärkeää. Vastaajien mielestä aihetta on hyvä tutkia myös pienten osalta, sillä erilaiset ruudut ovat vahvasti läsnä myös heidän arjessaan. Vastaajat pohtivat myös sitä, millä tavalla ruutuaika vaikuttaa lasten vuorovaikutustaitojen kehittymiseen.

## **8 Opinnäytetyöhön liittyvät eettiset näkökohdat ja luotettavuus**

Opinnäytetyö täyttää kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuskriteerit, joita ovat luotettavuus, siirrettävyys, riippuvuus sekä vahvistettavuus. Luotettavuudella tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin tulokset vastaavat todellista tilannetta. Siirrettävyyden voidaan ajatella tarkoittavan sovellettavuutta eli sitä, ovatko tutkimuksen tulokset sovellettavissa muihin tutkimuskohteisiin. Riippuvuus mittaa sitä, ovatko tutkimustulokset johdettu aineistosta oikein. (Kananen 2015, 352-353.) Tutkimuksen vahvistettavuutta voidaan pyrkiä parantamaan keräämällä tietoa eri lähteistä ja vertaamalla sitä omaan tulkintaan. Tuloksia verratessa on huomioitava tukevatko tulokset toisiaan. (Kananen 2017, 177.) Luotettavuutta tulosten analysoinnissa vahvistaa myös se, että meitä oli kaksi henkilöä tekemässä tätä työtä (Kylmä & Juvakka 2012, 129).

Opinnäytetyötä tehdessä pyrittiin lähdekriittisyyteen ja lähteiden luotettavuuden arviointiin. Lähteinä käytettiin tieteellisiä tutkimuksia, artikkeleita sekä teoksia, ja niihin on viitattu Saimaan ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti. Teoriaosiota kirjoittaessa perehdyttiin aihealueen olemassa olevaan tutkimustietoon, ja lähteitä pyrittiin käyttämään monipuolisesti, vaikka tuoreiden tutkimusten löytäminen aiheesta osoittautuikin haasteelliseksi. Teksti on kirjoitettu niin, etteivät omat asenteemme tai ajatuksemme näy työssä tai vaikuta lopputulokseen.

Ennen tutkimuksen tekemistä hankittiin työlle tutkimuslupa Lappeenrannan kaupungilta. Kyselylomakkeiden mukana olleesta saatekirjeessä ilmeni kyselyn ano-

nymiteetti sekä kyselyyn vastaamisen vapaaehtoisuus. Tiedotteessa sekä saatekirjeessä oli tutkimuksen tekijöiden yhteystiedot, jotta vastaajien oli mahdollista halutessaan saada lisätietoja tai ohjeistusta. Vastatut kyselylomakkeet säilytettiin Saimaan ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti niin, että ainoastaan tutkimuksen tekijät pääsivät niitä käsittelemään. Opinnäytetyötä tehdessä pidettiin mielessä myös tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat hyvän tieteellisen käytännön toimintatavat, joita ovat rehellisyys, huolellisuus sekä tarkkuus. (Tutkimuseettinen tiedekunta 2012.) Tutkimuksemme oli hyvin sensitiivinen, koska tutkimuksen kohteena olivat pienet lapset, heidän kasvunsa ja kehityksensä (Kylmä & Juvakka 2012, 129).

## **9 Oppaan esittely**

Opas tehtiin yhteistyössä Pulpin päiväkodin kanssa. Opas on suunnattu päiväkotii-ikäisten lasten vanhempien käyttöön. Opasta koottaessa pyrittiin ottamaan huomioon tutkimuksen avulla esiin tulleet vanhempien lisätiedon toiveet lasten ruutuajasta. Oppaan aineisto on koottu yhdistelemällä opinnäytetyöstä saatua tutkimustietoa yhteen muun ajankohtaisen tutkimustiedon kanssa. Oppaan mallina käytettiin varhaiskasvatuksen palveluohjauskäsikirjaa ja siihen sisällytettiin kuvia, jotta se herättäisi lukijan mielenkiinnon. Opas sisältää kansilehden, osion nykypäivän ruutuajasta, sopivasta ruutuajan määrästä, ruutuajan aiheuttamista terveysongelmista sekä terveysongelmien ennaltaehkäisystä. Opas on liitteenä 4.

Opas on luettavissa Pulpin päiväkodin nettisivuilta. Viemme Pulpin päiväkodin jokaisen ryhmän ilmoitusseinälle yhden oppaan ja esitteen oppaasta, jossa kerromme mistä oppaan löytää luettavaksi.

## **10 Pohdinta**

### **10.1 Opinnäytetyö prosessin pohdintaa**

Opinnäytetyömme aihe valikoitui yhteisen mielenkiinnon sekä ajankohtaisuuden mukaan. Uskomme, että liiallisen ruutuajan tuomat ongelmat lisääntyvät tulevaisuudessa ja näkyvät näin ollen myös yhä enemmän sairaanhoitajan työssä.

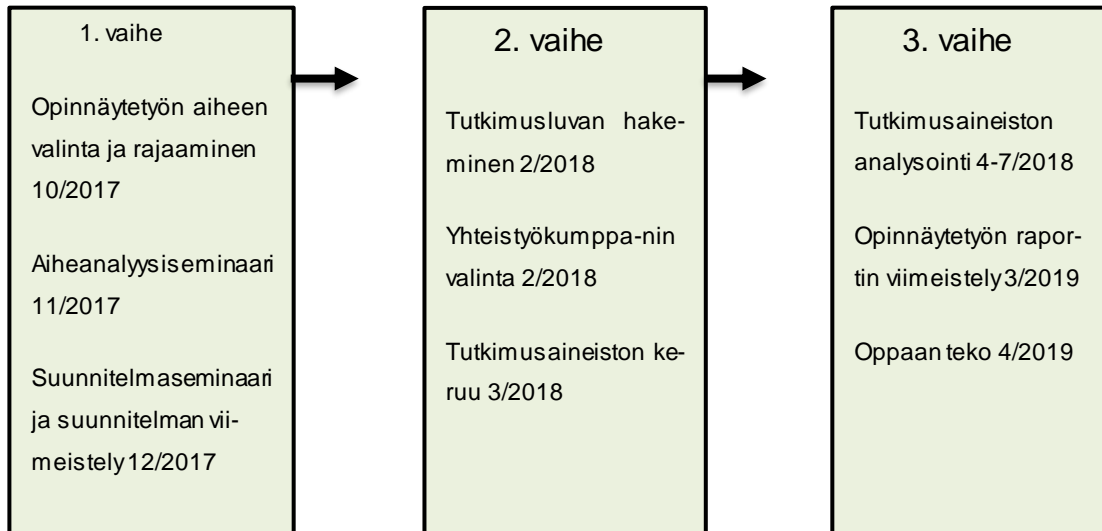
Tästä syystä aiheeseen on tärkeä perehtyä, jotta mahdolliset liiallisen ruutuajan tuomat ongelmat osattaisiin tunnistaa ajoissa.

Onnistuimme jakamaan työmme vaiheet tasapuolisesti niin, että molempien tekijöiden kädenjälki näkyy työssä. Raporttia kirjoitettiin sekä yhdessä että itsenäisesti. Kyselylomakkeen suunnittelu ja kysymysten muotoilu tuntui haastavalta, sillä halusimme tutkimukseemme mahdollisimman selkeät kysymykset, joiden avulla saamme riittävästi tietoa. Kyselylomaketta testattiin kolmella tutkimuksen ulkopuolella olevalla henkilöllä, joilta saimme muutamia kehitysideoita, joiden avulla muokkasimme kyselylomakkeen lopulliseen muotoonsa. Mielestämme onnistuimme saamaan riittävän laajan otannan, jotta tutkimusta voidaan pitää luotettavana. Erityisesti avointen kysymysten kautta saimme vastaajilta arvokasta tietoa ja pystyimme kokoamaan oppaan vanhempien tarpeita ajatellen.

Työmme prosessi kokonaisuudessaan kesti noin puolitoista vuotta, sillä tutkimustulosten analysointi vei odotettua kauemmin aikaa. Tulosten analysointi oli mielenkiintoista, mutta työtä hidasti se, että kysely muodostui avoimista sekä suljetuista kysymyksistä, joten näiden kahden tulokset tuli analysoida eri tavoin. Haasteita työllemme aiheutti myös luotettavien ja tuoreiden lähteiden löytäminen. Useat artikkelit ja tutkimukset olivat vuosikymmeniä vanhoja, minkä takia emme pitäneet niitä luotettavina, sillä teknologia on muuttanut muotoaan sinä aikana todella paljon. Useimmat tutkimukset käsittelivät kouluikäisten lasten tai nuorten ruutuajan käyttöä päiväkotikäisten lasten sijaan, joten niitä emme työssämme voineet käyttää. Tutkimuksemme tavoitteena oli herätellä vanhempia miettimään, millaista lasten ruutu-aika on ja, että pitäisikö siihen mahdollisesti kiinnittää enemmän huomiota. Vastausten perusteella onnistuimme tavoitteessamme, sillä usea vastaaja kertoi jääneensä miettimään, millaista heidän perheensä ruutu-aika tosiasiallisesti on.

Kuviossa 1 kuvataan opinnäytetyön prosessin eteneminen. Ensimmäinen vaihe sisältää opinnäytetyön aiheen valinnan sekä rajaamisen. Aiheanalyysiseminaarissa esittelimme alustavan ajatuksen opinnäytetyöstämme. Suunnitelmaseminaarissa esittelimme opinnäytetyömme suunnitelman, jonka pohjalta aloimme

työstämään lopullista versiota. Aiheemme valikoitui ajankohtaisuuden perusteella.



Kuvio 1. Opinnäytetyön prosessi

Toisessa vaiheessa aihetta rajattiin ja perehdyttiin olemassa oleviin tutkimuksiin ja aineistoihin. Haimme tutkimusluvan ja valitsimme yhteistyökumppanin. Veimme kysymyslomakkeet päiväkodille ja aloitimme aineiston keruun.

Kolmannessa vaiheessa ryhdyttiin analysoimaan aineistoa sekä viimeistelemään raporttia. Oppaan teko kuului myös viimeiseen vaiheeseen.

## 10.2 Jatkotutkimusehdotus ja tuotoksen hyödyntäminen

Päiväkoti-ikäisten lasten ruutuajasta löytyi melko huonosti tutkittua tietoa. Sen sijaan kouluikäisten sekä nuorten ruutuajan käyttöä ja siihen liittyviä ongelmia oli tutkittu selkeästi enemmän. Median käyttö aloitetaan yhä nuorempana, joten ennaltaehkäisevää olisi keskittyä pienten lasten ruutu aikaan, jotta ruutuajan turvalliseen käyttöön opittaisiin jo pienestä pitäen. Lapset viettävät merkittävän osan ajasta kotonaan ja ottavat median käytössä mallia vanhemmiltaan. Jatkotutkimuksen aiheena voisi olla esimerkiksi se, millä tavoin vanhempien oma median käyttö ja ruutujen äärellä vietetty aika heijastaa siihen, miten lapsi oppii käyttämään medialaitteita.

## Lähteet

Haasio, A. 2016. Koukussa Nettiin. Helsinki: BTJ Finland Oyj.

Irisvik, S. & Utrainen, J. 2017. Kuinka kasvattaa diginatiivi. Helsinki: S&S.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja. Jyväskylä: Juvenes Print.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja. Jyväskylä: Juvenes Print.

Kamenetz, A. 2018. Sopiva ruutu aika. Löydä tasapaino digitaalisen ja todellisen elämän välillä. Helsinki: Viisas elämä.

Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. 2017. Lapset & media - kasvattajan opas. [https://kavi.fi/sites/default/files/documents/lapset\\_ja\\_media.pdf](https://kavi.fi/sites/default/files/documents/lapset_ja_media.pdf). Luettu 11.10.2018.

Kylmä J., & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Käypä hoito. 2013. Lihavuus lapset. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50034#K1>. Luettu 12.12.2018.

Lahikainen, A-R., Hietala, P., Inkinen, T., Kangassalo, M., Kivimäki, R. & Mäyrä F. 2005. Lapsuus mediamaailmassa. Näkökulmia lasten tietoyhteiskuntaan. Helsinki: Gaudeamus.

Lahikainen, A., Mälkiä, T. & Repo, K. 2015. Media lapsiperheessä. Vantaa: Hansaprint Oy.

Lehtipuu, U. 2006. Ruuturitari ja digidonna. Lapsi matkalla mediaan. Helsinki: WSOY.

Liiku 2018. Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry. Liikuntasuosituksset. <https://www.liiku.fi/lapsille/liikuntasuosituksset/>. Luettu 2.12.2018.

Meriranta, M. 2010. Mediakasvatuksen käsikirja. Kuopio: Unipress cop.

Oksanen, A. & Näre, S. 2006. Lapset pelissä: Virtuaaliviidakon ansat. Helsinki: Minerva.

Ray, C. 2013. Parenting practices, family characteristics and daily health behaviours and their changes in 10-11 aged children. University of Helsinki. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/38491/Parentin.pdf>. Luettu 28.3.2019.

Sairaanhoitajat 2014. Sairaanhoitajien eettiset ohjeet. <https://sairaanhoitajat.fi/ja-senpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>. Luettu 10.2.2019.

Suoninen, A. 2014. Lasten mediabarometri 2013. 0-8-vuotiaiden mediankäyttö ja sen muutokset vuodesta 2010. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Syvöja, H., Kantomaa, M., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A., & Tamminen, T. 2013. Physical activity, sedentary behavior, and academic performance in Finnish children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 45 (11), 2098-2104. Luettu 12.12.2018.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. <https://www.tenk.fi/fi/tenkin-ohjeistot>. Luettu 1.2.2019.

Sosiaali- ja terveysala

SAATE

Hei!

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Saimaan ammattikorkeakoulusta ja teemme opin-  
näytetyötä lasten ruutuajan rajoittamisesta. Tässä opinäytetyössä ruutuajalla tarkoi-  
tamme digilaitteiden, kuten television, älypuhelimien, tabletin, tietokoneen tai konsolipe-  
lien parissa vietettyä aikaa. Tutkimme päiväkotikäisten lasten ruutuajan käyttöä ja sen  
tuomia mahdollisia haittoja. Keräämme aineistomme kyselyn avulla, joka on suunnattu  
päiväkotikäisten lasten vanhemmille. Tarkoitus on saada mahdollisimman kattavaa tie-  
toa teiltä siitä, millaista lastenne ruutu-aika on, kuinka paljon lapsenne viettävät aikaa  
digilaitteiden parissa ja, että oletteko huomanneet ruutuajan aiheuttaneen haittoja, kuten  
esimerkiksi päänsärkyä, riippuvuutta tai univaikeuksia lapsillenne. Teiltä saatujen tieto-  
jen perusteella kokoamme oppaan, johon on koottu tietoa lasten ruutuajan haitoista ja  
suosituksista.

Vastauksesi on meille erittäin tärkeä, koska sen avulla saamme luotettavaa tietoa siitä,  
millaista lasten ruutuajan käyttö nykypäivänä on. Aihe on ajankohtainen monissa lapsi-  
perheissä ja sen takia haluamme opinäytetyöllämme pyrkiä ennaltaehkäisemään hait-  
toja, joita liiallinen ruutu-aika aiheuttaa.

Kyselyyn vastaaminen vie 5-10 minuuttia, mutta toivomme, että paneudut asiaan ja vas-  
taat kysymyksiin huolella. Vastaukset ovat luottamuksellisia ja anonyymeja, eli sinua ei  
pystytä tunnistamaan missään tutkimuksen vaiheessa. Aineisto säilytetään niin, etteivät  
sitä näe muut kuin tutkimuksen tekijät. Aineisto analysoidaan ja hävitetään sen jälkeen  
asianmukaisesti. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista.

*Kiitos ja hyvää alkanutta vuotta 2018!*

Ystävällisin terveisin,

Iris Saanila

Sairaanhoitajaopiskelija Saimaan AMK

iris.saanila@student.saimia.fi

Johanna Muhonen

Sairaanhoitajaopiskelija Saimaan AMK

johanna.muhonen@student.saimia.fi

# KYSELYLOMAKE

## TAUSTATIEDOT

**1. Ikäsi? Rastita oikea vaihtoehto.**

- 18-23
- 24-29
- 30-35
- 36-41
- 42 tai vanhempi

**2. Minkä ikäinen lapsi teillä on? (Jos useampi, vastaa vain nuoremman ikä.)**

---

---

**3. Mitä digitaalista laitetta lapsenne käyttää eniten? (televisio, tietokone, älypuhelin, konsolipeli ja erilaiset padit) Voit kirjoittaa yhden tai useamman.**

---

---

**4. Oletko aikaisemmin kuullut puhuttavan ruutuajan tuomista terveysongelmista?**

- Kyllä
- Ei

Jos vastasit kyllä, niin missä? \_\_\_\_\_

## RUUTUAIKA

**5. Kertyykö lapsellesi ruutuaikaa päivittäin?**

- Kyllä
- Ei



**6. Kuinka paljon lapsesi käyttää ruutuaikaa päivittäin? (Vastaa vain, jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä.)**

---

---

**7. Jos lapsellesi ei kerry ruutuaikaa joka päivä, kuinka paljon hän viettää aikaa ruutujen ääressä viikossa?**

---

---

**8. Millaisilla keinoilla rajoitatte lapsenne ruutuaikaa?**

---

---

**9. Miten lapsesi suhtautuu ruutuajan rajoittamiseen?**

---

---

**10. Onko sinulla herännyt huoli lapsesi ruutuajan käytöstä?**

- Kyllä
- Ei

**11. Jos vastasit kyllä edelliseen kysymykseen, niin mihin huolenaiheesi ovat liittyneet?**

---

---

## TERVEYSONGELMAT

**12. Oletko huomannut lapsellasi jotakin seuraavista terveysongelmista?**

**Rastita sopivat vaihtoehdot.**

- Niska- ja selkävaivat
- Päänsärky
- Näköongelmat
- Alakuloisuus
- Ylipaino
- Uniongelmat
- Levottomuus
- Aggressiivisuus
- Käsi-, sormi- tai rannevaivat
- Muu, mikä? \_\_\_\_\_

**13. Millaista tietoa koet tarvitsevasi lisää ruutuajasta?**

---

---

---

**14. Mitä mieltä olit kyselystä? Jäikö jokin mietityttämään?**

---

---

---

*Kiitos vastaamisestasi!*

## Tutkimusluvan myöntäminen

Myönnän luvan haastattelututkimuksen tekemiseen opinnäytettä varten aiheesta

Päiväkoti-ikäisten ruutuajan rajoittaminen –opas vanhemmille

Tutkimuksen tekijät eivät saa käyttää tutkimuksen aikana saamiaan salassapitettavia tietoja lapsen tai hänen läheistensä vahingoksi tai halventamiseksi tai muiden etujen loukkaamiseksi, joiden suojaksi on säädetty salassapitovelvollisuus.

Tutkimuksen tekijä ei saa luovuttaa salassa pidettäviä henkilötietoja sivulliselle.

Tutkimuksen tekijän tulee toimittaa maksutta tutkimusraportista yksi kappale Lappeenrannan kaupungin kirjaamoon.

---

Kaisu Kääriä

Pulpin päiväkodin vs. johtaja



## Päiväkoti-ikäisen lapsen ruutuaika - **OPAS** vanhemmille

Lappeenrannassa 1.4.2019

Toteutettu Sairaanhoidtaja (AMK)- opiskelijoiden opinnäytetyönä

Johanna Muhonen ja Iris Saanila

## Ruutuaika nykypäivänä

Nykylapset elävät mediamaailmassa, jossa he ovat lähes jatkuvasti tekemisissä erilaisien medioiden kanssa. Ruutuajan määrä sekä laatu ovat muuttuneet ja siitä on tullut vähemmän paikka- ja aikasidonnaista. Koti on lasten ensisijainen median käyttöympäristö. Kodit ovat muuttuneet yhä teknologisemmiksi ja lähes joka taloudesta löytyy pelikonsoli, internetyhteys, tietokone, kännykkä sekä televisio. Koska lapset viettävät merkittävän osan vapaa-ajastaan kotona, ei ole yhdentekevää millaisia medialaitteita heillä on käytettävissään. Mitä enemmän medialaitteita on kotona saatavilla, sitä aktiivisemmin niitä käytetään.

Liiallisella media-altistuksella on kielteisiä vaikutuksia kaikenikäisiin lapsiin. Altistumiseen riittää se, että laite on avoinna taustalla. Ruutuajan käytön tottumukset muodostuvat usein ennen kouluikää, jolloin vanhemmilla on eniten mahdollisuutta vaikuttaa tottumusten muodostumiseen.

Alle kouluikäiset lapset tarvitsevat runsaasti aikuisen opastusta ja puuttumista mediankäytön suhteen. Kun alle kouluikäiselle lapselle luo selkeät rajat ruutuajan käytölle, lapsen on tällöin helpompi noudattaa rajoja myöhemminkin ja lapsi ymmärtää, että rajat ovat osa mediankäyttöä.

### **Ruutujalla** tarkoitetaan

kaikkea digilaitteiden, kuten esimerkiksi television, älypuhelimien, tietokoneiden, tablettien sekä pelikonsolien parissa vietettyä aikaa.

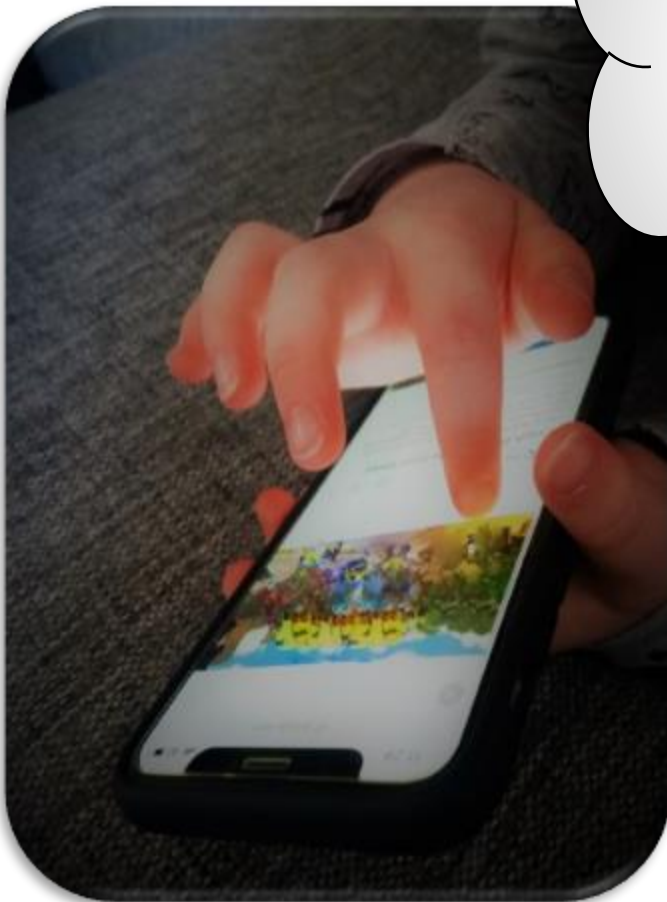
*”Nyky-yhteiskunta ajaa väkisinkin lapset digitaalisten laitteiden aktiivikäyttäjiksi, mietityttää sen kaikenlainen vaikutus lapsen elämään.”*

## Mikä on sopiva määrä ruutuaikaa lapselle?

Aikuisen tulee olla määrätietoinen ruutuajan rajoittamisessa, sillä jos aikuinen ei itse noudata asettamiaan sääntöjä, oppii myös lapsi siihen, ettei rajoista tarvitse välittää. Ruutuajan rajoittaminen tulee tehdä johdonmukaisesti, perustellen ja lapsen ikä huomioiden. Yleinen nyrkkisääntö on, että **alle kouluikäisen ei tulisi käyttää medialaitteita yli tuntia päivässä**. Näin ollen perheen yhteiselle tekemisille, leikille ja liikunnalle jää riittävästi aikaa.

Ruutuajan määrään on syytä kiinnittää huomiota erityisesti silloin, jos lapsi ei nuku tarpeeksi tai arki-rutiinit kärsivät.

*”Ruudun tuijottaminen passivoi ja kouttaa. Huomamatta aika juoksee ja mukavat leikit jäävät vähemmälle.”*



## Millaisia ongelmia liiallinen ruutuaika voi lapselle aiheuttaa?

Älypuhelimien sekä tablettitietokoneiden käytön yleistymisen vaikuttaa lapsen ryhtiin ja voi aiheuttaa tuki- ja liikuntaelinongelmia. Älylaitteita käytettäessä katse on suuntautunut alaspäin ja älypuhelimia kannatellaan vartalon edessä, jolloin ryhti painuu kumaraan. Selän pyöristyminen heikentää vatsa- ja selkälihasten antamaa tukea selkärangalle. Käsien kannattelu aiheuttaa jännitystä olkapäihin ja niska-hartiaseutuun, joka voi aiheuttaa päänsärkyä ja lihaskipuja. Puhelimen pitäminen käsissä aiheuttaa jännitystilaa sormiin sekä ranteisiin.

Älylaitteiden käytön vuoksi myös lähimuisti voi heikentyä, sillä informaatiotulva laitteiden kautta on todella suuri. Laitteiden tuottama sininen valo estää silmien välissä sijaitsevaa käpyrauhasta tuottamasta melatoniini-nimistä hormonia. Vuorokausirytmisi sekoittuu ja kehon sisäinen kello ei auta nukahtamaan oikeaan aikaan, jos lapsi on ruudun ääressä juuri ennen nukkumaanmenoa. Älypuhelimien runsas käyttö voi aiheuttaa myös silmien väsymistä, ärtymistä ja kuivumista.

- ⇒ 1-2 tunnin päivittäinen ruutujen käyttö voi aiheuttaa **niska-hartiaoireita** ja 4-5 tunnin päivittäinen käyttö **päänsärkyä, alaselkäkipuja sekä silmäoireita**.
- ⇒ Televisiota katsottaessa useita tunteja päivässä ja liikunnan ollessa vähäistä, seurauksena voi olla **painonhallinta ongelmia**, huonoa fyysistä kuntoa sekä alentunutta fyysistä aktiivisuutta.
- ⇒ Median kielteisiä vaikutuksia lapsiin ovat muun muassa passiivisuus sekä **turtuminen väkivaltaan**.
- ⇒ Liiallinen **ruutuaika lisää riskiä tarkkaavaisuushäiriöiden sekä tunne-elämän ongelmien syntyyn**.
- ⇒ **Lapsi voi olla myös ärtynyt**, jos ei pääse ruudun ääreen.
- ⇒ Ruutuaika voi laukaista lapsessa **aggressiivista käyttäytymistä**, sekä **altistaa ahdistukselle sekä masennukselle**.

## Miten voit vanhempana rajoittaa lapsesi ruutuaikaa?

Ensimmäinen hyvä teko ruutuajan rajoittamisessa on ottaa televisio, tietokone ja pleikari pois alle kouluikäisen lasten huoneesta ja tuoda se yhteisten silmien alle. Lapselle voi antaa varoituksen ja kertoa, milloin laite sammutetaan. Jos peli on kesken, tietyn tason voi pelata loppuun tai lastenohjelman katsoa loppuun. Lapsen valmistelu ja ennakointi ennen ruutuajan päättymistä estää raivokohtauksia. Pelkkä kieltäminen ei ole reilua lasta kohtaan eikä myöskään tehokasta. Pienet lapset, jotka eivät vielä osaa käyttää tavallista kelloa, esimerkiksi munakello toimii heille hyvin mittaamaan ajan kulkua tietokoneen ja television käytössä.

### Toimi näin:

- ✓ Laita iltaisin medialaitteet pois tuntia ennen nukkumaanmenoaikaa.
- ✓ Ota mobiililaitteet yöksi pois lapsen huoneesta, jotta ne eivät muodostu osaksi nukkumaanmeno rutiineja.
- ✓ Sovi pelipäivistä ja ajoista jo pienen lapsen kanssa → Rajoittamiseen liittyvä mielipaha ja pettymys ovat lapselle tärkeitä oppeja. Sääntöjen tulee olla napakat ja toimivat, jolloin lapsen on helppo noudattaa niitä.
- ✓ Jaa ruutuaikaa pienempiin osiin. Monen tunnin yhtämittainen ajanvietto kirkkaiden ja välkkyvien ruutujen ääressä rasittaa lapsen silmiä ja aivoja.
- ✓ Osoita kiinnostusta lapsen laitteiden käyttöä kohtaan ja opasta, miten netissä käyttäytyään.
- ✓ Asenna lapselle estoja ja aikarajoituksia puhelimeen tai tietokoneeseen.

Lisää tietoa ruutuajasta Neuvokas perhe-sivulta <https://neuvokasperhee.fi/perhearki/ruutuaika>

