

# **ÄLYLAITTEIDEN VAIKUTUKSET ALLE KOULUIKÄISEN LAPSEN KASVUUN JA KEHITYKSEEN**

Opas ja juliste äitiys- ja lastenneuvoloihin



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Hoitotyön koulutus, terveydenhoitaja

Kevät, 2020

Tatjana Juvakka  
Iida Ristanen

Hoitotyön koulutus, terveydenhoitaja  
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

---

<b>Tekijä</b>	Tatjana Juvakka & Iida Ristanen	<b>Vuosi</b> 2020
<b>Työn nimi</b>	Älylaitteiden vaikutukset alle kouluikäisen lapsen kasvuun ja kehitykseen – opas ja juliste äitiys- ja lastenneuvoloihin	
<b>Työn ohjaaja/t</b>	Piiku Pakkanen & Paula Hakala	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa informatiivinen opas ja juliste Tampereen kaupungin äitiys- ja lastenneuvoloihin. Opas ja juliste on suunnattu alle kouluikäisten lasten vanhemmille. Oppaan aihe on älylaitteiden vaikutukset lapsen kasvuun ja kehitykseen ja juliste antaa vanhemmille tietoa älylaitteiden käytön vaikutuksista lapseen siitä näkökulmasta, että lapsen kanssa vietetty aika on tärkeää.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä vanhempien tietämystä älylaitteiden vaikutuksista lapsiin ottaen huomioon myös vanhempien oma älylaitteiden käyttö. Tavoitteena oli myös lisätä neuvolan henkilökunnan tietoja älylaitteiden vaikutuksista lapsen kasvuun ja kehitykseen. Viimeisenä tavoitteena oli lisätä opinnäytetyön tekijöiden omia tietotaitoja tulevana hoitoalan ammattilaisina.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Tietoperustassa käsiteltiin alle kouluikäisen lapsen kasvua ja kehitystä, älylaitteita sekä älylaitteiden vaikutuksia lapseen. Tietoperustan pohjalta suunniteltiin opas vanhemmille ja juliste neuvoloiden seinälle. Oppaan toivottiin olevan informatiivinen, selkeä ja ytimekäs, jotta sen lukeminen olisi helppoa niin sähköisessä muodossa kuin tulostettuna. Julisteen tekoon tilaaja antoi tilaa tekijöiden omalle luovuudelle. Kehittämisehdotuksena on kääntää opas englannin kielelle, jotta se tavoittaisi myös maahanmuuttajaperheet paremmin.

**Avainsanat** Lapset, älylaitteiden vaikutukset, vanhemmat, neuvolatyö

**Sivut** 55 sivua, joista liitteitä 5 sivua

Degree programme of Nursing  
Hämeenlinna University centre

---

<b>Authors</b>	Tatjana Juvakka & Iida Ristanen	<b>Year</b> 2020
<b>Subject</b>	The Effects of Smart Devices on Under School-Age Children's Growth and Development – A Guide and A Poster for Maternity and Child Health Clinic	
<b>Supervisors</b>	Piiku Pakkanen & Paula Hakala	

---

ABSTRACT

Based on the knowledge basis of the Bachelor's thesis, the objective was to produce a guide for the parents of under school-age children on the effects of smart devices on a child's growth and development. In addition to the guide, the objective was to design a poster about the impacts to the child of the parents' use of smart devices. The work was commissioned by the City of Tampere maternity and child health center.

The Bachelor's thesis aimed to increase parents' knowledge about the effects of smart devices on children by also taking into account their own use of smart devices. The aim was also to increase the knowledge of the child health center workers about the effects of smart devices. The last aim was to supplement the authors' knowledge skills as future professionals.

The thesis was implemented as a practice based thesis. The knowledge basis discussed the growth and development of an under school-aged children, smart devices, and the effects of them on the child. The guide was expected to be informative, clear and concise to make it effortless to read in both electronic and printed forms. The commissioner of the thesis gave space to the creators' creativity in the creation of the poster. The development proposal was to translate the guide into English, thus it reaches immigrant families better.

<b>Keywords</b>	Children, the effects of smart devices, parents, maternity clinic, child health clinic
<b>Pages</b>	55 pages including appendices 5 pages

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	LAPSEN KASVU JA KEHITYS .....	2
2.1	0–3-vuotiaat lapset .....	2
2.1.1	Vauvan heijasteet eli refleksit .....	2
2.1.2	Aistien kehittyminen .....	3
2.1.3	Fyysinen ja motorinen kehitys.....	4
2.1.4	Älyllinen, sosiaalinen ja persoonallisuuden kehitys .....	6
2.1.5	Nukkuminen .....	11
2.2	4–6-vuotiaat lapset .....	13
2.2.1	Fyysinen ja motorinen kehitys.....	13
2.2.2	Älyllinen, sosiaalinen ja persoonallisuuden kehitys .....	14
2.2.3	Nukkuminen .....	16
3	ÄLYLAITTEET JA LAPSET .....	17
3.1	Älylaitteet osana lasten elinympäristöä.....	17
3.2	Suosituksia lasten älylaitteiden käytölle .....	19
3.2.1	Ruutuaika .....	19
3.2.2	Sopivat sovellukset ja ohjelmat.....	21
3.3	Medialukutaito.....	22
3.4	Vanhempien älylaitteiden käyttö.....	23
3.5	Lapsen yksityisyyden suoja .....	24
3.6	Perheen yhteiset säännöt.....	25
4	ÄLYLAITTEIDEN VAIKUTUKSET LAPSIIN .....	26
4.1	Fyysiset vaikutukset .....	26
4.2	Kognitiiviset vaikutukset.....	28
4.3	Sosiaaliset vaikutukset .....	29
4.4	Psyykkiset vaikutukset.....	30
4.5	Vaikutukset uneen .....	31
5	ÄITIYS- JA LASTENNEUVOLATYÖ .....	31
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	33
7	OPINNÄYTETYÖN PROSESSI.....	34
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	34
7.2	Hyvän oppaan rakenne .....	35
7.3	Oppaan ja julisteen suunnittelu ja toteutus.....	36
7.4	Oppaan ja julisteen arviointi.....	38
8	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	39
9	POHDINTA.....	40

Liitteet

Liite 1 Alle kouluikäisten lasten vanhemmille opas älylaitteiden vaikutuksista

Liite 2 Juliste neuvoloiden seinälle

## 1 JOHDANTO

Älylaitteiden käyttö on huomattavasti lisääntynyt 2010-luvulta lähtien ja nykyään myös lapset käyttävät niitä aiempaa enemmän (Riihimaa, 2019, s. 8). Uutisointi älylaitteiden käytöstä ja niiden vaikutuksista on lisääntynyt. Vanhempien ja terveydenhuollon ammattilaisten saattaa olla vaikea pysyä ajan hermolla ja löytää uutisista sekä erilaisista sosiaalisen median kanavista ne luotettavat näkökulmat ja lähteet. (STM, 2004a) Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä älylaitteet ovat kehittyneet viime vuosina yhä enemmän. Älylaitteista on tullut osa perheiden arkea ja joskus lasten älylaitteiden käyttöön puuttuminen on vanhempien mielestä hankalaa. Aihe on myös meille ajankohtainen omien pienten lastemme kautta.

Terveydenhoitajan kuuluu neuvolassa ottaa media ja tietotekniikka sekä sen hyödyt ja haitat puheeksi vanhempien kanssa neuvolakäynnillä lapsen täyttäessä 2 vuotta (STM, 2004a). Terveydenhoitajalta tämä edellyttää käytännön taitoja ottaa asia puheeksi, mutta ennen kaikkea riittävää tietämystä asiasta. Lapsen ja perheen hyvinvointia ja terveyttä edistääkseen terveydenhoitaja tarvitsee työssään paljon tutkittua, näyttöön perustuvaa tietoa lapsesta, perheestä ja vanhemmuudesta. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta, 2015, ss. 231–232)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa informatiivinen opas ja juliste Tampereen kaupungin äitiys- ja lastenneuvoloihin. Opas ja juliste on suunnattu alle kouluikäisten lasten vanhemmille. Oppaan aihe on älylaitteiden vaikutukset lapsen kasvuun ja kehitykseen ja juliste antaa vanhemmille tietoa älylaitteiden käytön vaikutuksista lapseen siitä näkökulmasta, että lapsen kanssa vietetty aika on tärkeää. Opinnäytetyön aihe kehittyi tilaajan tarpeesta sekä omasta kiinnostuksestamme älylaitteiden lisääntyneeseen käyttöön jo pienillä lapsilla.

Opinnäytetyön tietoperustassa avataan alle kouluikäisen lapsen eli 0–6-vuotiaiden lasten normaalia kasvua ja kehitystä eri kehityksen osa-alueilta. Tietoperustan toisena osiona on älylaitteiden käyttö sekä niiden vaikutukset lapsiin. Älylaitteilla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä tietokoneita, älypuhelimia, tabletteja, televisioita ja pelikonsoleita.

## 2 LAPSEN KASVU JA KEHITYS

Ihminen kasvaa syntymänsä jälkeen kolmen eri vaiheen aikana, jotka osin tapahtuvat päällekkäin. Nämä vaiheet ovat imeväisiän, lapsuuden ja murrosiän kasvuvaiheet. (Ojaniemi, 2018) Imeväisiän kasvuvaihe alkaa heti syntymän jälkeen ja kestää 1–2-vuotiaaseen saakka. Lapsuusiän kasvuvaihe alkaa päällekkäin imeväisiän kasvuvaiheen kanssa, kun vauva on 6–18 kuukauden ikäinen. Murrosiän kasvuvaihe alkaa yleensä tytöillä aikaisemmin kuin pojilla. Tytöillä se alkaa keskimäärin 11–13-vuotiaana ja pojilla keskimäärin 13–15-vuotiaana. (Dunkel, 2016) Jokaisessa vaiheessa on omat säätelymekanisminsa ja häiriönsä (Ojaniemi, 2018).

### 2.1 0–3-vuotiaat lapset

Kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana lapsi oppii eniten ja nopeasti uusia asioita niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Lapsen kehitys tapahtuu eri kehitysvaiheita saavuttamalla. Näitä ei saavuteta tasaisesti vaan portaittain. Lapsi siis nousee niin sanotusti seuraavalla portaalle, kun edellinen kehitysvaihe on saavutettu täysin ja pysyy seuraavalla portaalla niin pitkään, että se kehitysvaihe on täysin saavutettu. (Keltikangas-Järvinen, 2012, s. 23)

#### 2.1.1 Vauvan heijasteet eli refleksit

Vastasyntyneillä ja pienillä imeväisikäisillä esiintyy ensimmäisten kuukausien aikana erilaisia kehitysheijasteita eli refleksejä. Ne ovat automatisoituneita ja synnynnäisiä liikkeitä. Aivorunko ja selkäydin vastaavat heijasteiden toiminnasta. Niin sanotut suojeluheijasteet tulevat esiin vasta puolen vuoden iän jälkeen, johon mennessä kehitysheijasteet ovat hävinneet. Ensimmäisen ikävuoden aikana melkein kaikki kehitysheijasteet katoavat (Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilen, 2008, s. 124; MLL, 2017a).

Moron heijaste eli säpsähdysheijaste säilyy vauvalla yleensä kolmen kuukauden ikään saakka. Tämä heijaste on vastasyntyneen tärkein heijaste ja sen puuttuminen viittaa aivovaurioon. Heijaste näkyy niin, että vauvan ylävartalo päästetään putoamaan selälleen pienen matkan, jonka seurauksena vauvan raajat leviävät symmetrisesti vartalon sivuille ja vauva saattaa haroa sekä huitoa ilmaa. (Karling ym., 2008, s. 124) Joskus vastasyntynyt saattaa kädellään ”morottaa” alasti ollessaan (MLL, 2017a). Esimerkiksi pelästymisen tai kovat äänet voivat laukaista heijasteen (Jalanko, 2017a).

Etsimis- ja imemisheijaste näkyvät ensimmäisten elinkuukausien aikana. Nämä heijasteet ovat myös tärkeitä kehityksessä. Heijasteessa vauva alkaa imeä, kun hän saa nänнин tai tutin suuhunsa. Hän myös alkaa etsimään nänniä, kun hänen poskeaan silitetään. (Karling ym., 2008, s. 124)

Kävelyheijaste näkyy vauvalla muutaman ensimmäisen viikon aikana. Vauva nostelee jalkojaan ja ottaa ikään kuin askeleita heijasteessa, kun häntä pidellään kainaloista pystyasennossa jonkun alustan päällä niin, että jalkapohjat osuvat alustaan. (Karling ym., 2008, s. 124) Tämä heijaste voi näkyä pidempään vedessä kuin maanpinnalla (MLL, 2017a).

Asymmetrinen tooninen niskaheijaste häviää noin kahden kuukauden ikään mennessä. Tämä heijaste ei välttämättä kaikilla vauvoilla näy yhtä selvästi. Heijasteessa vauva makaa selällään ja hänen päänsä käännettyä sivulle, sen puolen käsivarsi ja jalka ojentuvat, jolle pää kääntyi ja puolestaan vastapuolen käsivarsi ja jalka koukistuvat. (Karling ym., 2008, s. 124)

Käsien ja jalkojen tarttumisheijasteet häviävät vauvalla noin kolmen kuukauden ikään mennessä. Tarttumisheijasteessa vauva tarttuu sormillaan tai varpaillaan kiinni, jos sormi asetetaan vauvan kämmentä tai jalkapohjaa vasten. (Karling ym., 2008, s. 124) Heijasteen häviämisen jälkeen vauva oppii tahdonalaisesti tarttumaan esineisiin (MLL, 2017a).

Suojeluheijasteet ovat sellaisia refleksejä, joita vastasyntyneellä ei ole valmiina. Suojeluheijasteita on kolme, ne ilmestyvät vauvalle eri aikaan. Ensiksi tulee suojautumisheijaste eteen noin puolen vuoden ikäisenä. Vauva ottaa käsillään vastaan, kun hänet asetetaan vatsalleen alustan päälle. Seuraavaksi ilmenee suojautumisheijaste sivulle noin 9-kuisena, kun vauva on oppinut istumaan ilman tukea. Vauva estää kyljelleen kaatumisen istuessaan ottamalla käsillä tukea alustasta vartalon sivupuolelta. Viimeinen suojeluheijaste on suojautumisheijaste taakse, joka ilmestyy noin vuoden ikäisenä. Vauva ottaa tukea takaa, jos hän istuessaan on vähällä kaatua selälleen. (Karling ym., 2008, s. 124)

### 2.1.2 Aistien kehittyminen

Vauvalla aistit (näkö-, kuulo-, tunto-, haju- sekä makuaisti) toimivat jo vastasyntyneestä saakka. Vauva aistii ympäristöään aisteilla ja havaitseekin asioita parhaiten useamman aistin avulla. Vauvoilla sanotaan olevan ”kuudes” aisti, jolla hän havaitsee erilaisia tunnetiloja ympäristöstään. (MLL, 2017b)

Vastasyntyneen näkökyky riittää noin 30 senttimetrin päähän ja hän havaitsee erilaisten valojen eri kirkkausasteita (Karling ym., 2008, s. 124). Näköaistimuksia olisi silti tärkeä saada riittävästi, jotta näkökyky pääsee kehittymään oikealla tavalla. Silmien karsastaminen on normaalia ensimmäisinä viikkoina. Kirkkaan valon osuessa pienen vauvan silmiin, hän räpäyttää niitä. (MLL, 2017b) Katsekontaktia vauva ottaa 2–3 viikon ikäisenä. Vastasyntyneelle on mieluisinta katseltavaa ihmiskasvot. Sen jälkeen vauva katsoo mielellään ensiksi mustavalkokuvia, minkä jälkeen värikkäitä kuvia noin kahden kuukauden iästä lähtien. Muodoista vauva katsoo ensiksi mieluummin ympyröitä ja neliöitä. 3-kuisena vauva tarkkailee omia käsiään ja seuraa katseellaan esineitä. Vauva siirtää katseensa esineestä toiseen

esineeseen 5–6 kuukauden ikäisenä. Yhdeksän kuukauden ikäinen huomaa pienet esineet ja tarttuu niihin. (MLL, 2017b)

Vastasyntyneellä on pitkälle kehittynyt tuntoaisti, joka on herkin suun ympäriltä. Vauvat ovat herkkiä kosketukselle, sillä heidän ihollaan on paljon hermopäätteitä. Vauva hahmottaa omaa kehoaan, kun häntä hellästi painataan ja pidetään ihokontaktissa. Tämä myös viestii vauvalle, että hän on rakastettu. Vauvaa tulisi pitää jatkuvasti fyysisessä kosketuksessa, koska sillä on vaikutusta tunnesuhteen luomisessa. (Karling ym., 2008, s. 124; MLL, 2017b)

Hajuaisti on jo vastasyntyneellä hyvä, hän osaa erottaa jo muutaman päivän ikäisenä oman äidin maidon tuoksun muista tuoksuista. Vauva tunnistaa myös vanhempiensa ihon tuoksun, kun saa olla heidän sylissään ja lähellä usein. (MLL, 2017b) Vastasyntynyt vauva suosii maultaan makeaa. Hän osaa erottaa happaman, suolaisen, makean sekä kitkerän maut toisistaan. (Karling ym., 2008, s. 124)

Vastasyntyneen vauvan saa parhaiten rauhoittumaan jo kohdussa kuululla äänillä, esimerkiksi musiikilla ja vanhempiensa etenkin äidin rauhallisella puheella (Karling ym., 2008, s. 124). Vastasyntynyt reagoi eniten voimakkaisiin ääniin, ja usein ne pelästyttävät vauvan ja saavat hänet räpäyttämään silmiään sekä itkemään. Vauva kuulee erittäin tarkasti kuukauden ikäisenä ja reagoi kääntämällä katsettaan ääntä kohti. Vauva lopettaa liikumisen, kun hän kuulee voimakkaan äänen 3-kuisena. Kuulemaansa ääntä kohti vauva kääntyy 5–6 kuukauden ikäisenä. Yleensä vauvat viihtyvät paremmin ympäristössä, jossa on rauhallisia ääniä, kuin täysin hiljaisessa ympäristössä tai ympäristössä, jossa on kauhean voimakkaita ääniä. (MLL, 2017b)

### 2.1.3 Fyysinen ja motorinen kehitys

Ensimmäisen vuoden aikana vauva kasvaa nopeaa vauhtia. Paino kaksinkertaistuu ja pituutta tulee yleensä noin 15 senttimetriä ensimmäisen puolen vuoden aikana. (MLL, 2019i) Hyvä ja riittävä ravitsemus on merkittävin asia imeväisikäisen lapsen normaaliin kasvuun (Ojaniemi, 2018). Paino on yleensä kolminkertaistunut ja pituutta tullut 25–30 senttimetriä yhden vuoden ikään mennessä. Ensimmäisen ikävuoden jälkeen lapsen kasvu tahti hidastuu. Keskimäärin 1–2-vuotiaana kasvua tulee 10–12 senttimetriä ja kolme kilogrammaa. (MLL, 2019c) Lapsen pituus lisääntyy noin 5–10 senttimetriä ja painoa tulee noin kolme kilogrammaa lapsen ollessa 2–3-vuotias. Lapsen kasvua seurataan neuvolassa ja siinä kiinnitetään huomiota, että lapsi kasvaa kasvukäyrästöllä tasaisesti. (MLL, 2019g)

Jokainen vauva kehittyy motorisesti omassa tahdissaan. Pääpiirteittäin vauva kuitenkin kehittyy ylävartalosta alavartaloon ja keskivartalosta ääreisvartaloon. Vauva siis oppii hallitsemaan ensiksi päänsä ennen

alavartaloa ja keskivartalonsa ennen raajoja. (MLL, 2018f) Vauvoille on normaalia, että heillä on lattajalat sekä länkisääret (MLL, 2019i).

Karkeamotoriikka kehittyy vauvalle ennen hienomotoriikkaa. Vauva oppii aluksi hallitsemaan isoja lihaksiaan ja tämän jälkeen pikkuhiljaa pieniä lihaksiaan. Toiset vauvat kehittyvät hyvinkin nopeasti, ja tämän vuoksi vanhempien olisi hyvä olla yksi askel edellä, jotta ympäristö on vauvalle mahdollisimman turvallinen. (MLL, 2018f)

Vauvan motorisen kehityksen pääpiirteitä on pystytty määrittämään, vaikka kehitys onkin yksilöllistä. Kuukauden ikäinen vauva osaa päinmaakuuasennossa kääntää päätänsä sivulle. 1–1,5 kuukauden ikäinen vauva nostaa päätään sylissä ja vatsalla maatessaan. 2–3 kuukauden ikäinen vauva alkaa vatsalla maatessaan nojaamaan kyynärvarsiinsa sekä vauva yrittää tarttua leluihin kurkottelemalla niitä kohti. Neljän kuukauden ikäinen vauva osaa tarttua kaksin käsin esineeseen ja viedä sen suuta kohti. Noin viiden kuukauden ikäinen vauva osaa siirtää esineen toisesta kädestä toiseen käteensä. (Karling ym., ss. 125, 127, 128)

Kolmen kuukauden ikäinen vauva potkii jaloillaan paljon. 5–6 kuukauden ikäinen vauva potkii esineitä jaloillaan, oppii kääntymään selältä kyljen kautta vatsalleen sekä pikkuhiljaa oppii myös kääntymään vatsalta selälleen. Vauva istuu tuettuna onnistuneesti 6–7 kuukauden ikäisenä, tuetta vauva oppii istumaan noin 7–8 kuukauden ikäisenä. Vauva alkaa liikkumaan 8–10 kuukauden ikäisenä, yleensä ensiksi ryömimällä ja tämän jälkeen konttaamalla. Tässä iässä myös istuminen onnistuu selkä suorana ja seisominen tuettuna, pinsettiote kehittyy sekä vauva osaa tarttua mukiin korvaan ja lusikkaan. Tukea vasten vauva yrittää nousta seisomaan yhdeksän kuukauden ikäisenä. (Karling ym., 2008, s. 127; MLL, 2018f)

Vuoden ikäinen vauva osaa yleensä jo seisoa ilman tukea ja hän kävelee tuettuna tai ottaa ensiaskeleita, myös seisoma-asennosta istuma-asentoon siirtyminen onnistuu. Lapsi opettelee samaan aikaan myös riisumaan vaatteitaan ja syömään itse. Yksivuotias lapsi osaa juoda itse mukista. (Karling ym., 2008, ss. 127, 128)

Puolitoistavuotias lapsi osaa monia eri taitoja. Hän osaa kävellä, jopa taka-perinkin, hän osoittaa omaa tahtoaan, hän kiipeilee, tutkii, kurkottelee, kurkistelee, heittää ja rikkoo esineitä. Potalla käymistä voidaan tämän ikäisen kanssa jo hyvin harjoitella, mutta vielä ei tarvitse lapsen oppia kuivaksi. Oman tahdon vuoksi vanhempien asettamat rajat ovat tässä ikäkaudessa tärkeässä roolissa, mutta myös lapsen rohkaiseminen ja kannustaminen on lapselle tärkeää fyysisenkin kehityksen kannalta. (STM, 2004b)

Noin puolitoistavuotias lapsi osaa viedä lusikalla ruokaa suuhunsa. Tämänikäinen lapsi osaa myös kääntää kirjasta sivuja sekä rakentaa tornin muutamasta palikasta. Kynää lapsi opettelee käyttämään kahden vuoden ikäisenä ja hän harjoittelee piirtämään ympyrän. Kynä on vielä kämmenotteessa. (Karling ym., 2008, s. 128)

Kaksivuotias rakentaa korkeampia palikkatorneja kuin aiemmin, sillä sorminäppäryys sekä silmän ja käden yhteistyö on kehittynyt. Kävely ja liikkuminen ovat 2-vuotiaalla jo varmaa, myös juoksu ja portaiden ylös nouseminen tasa-askelin onnistuu hyvin. Kaksivuotias lapsi osaa itse pukea joitakin vaatteita ja potkaista ja heittää palloa. (Karling ym., 2008, ss. 128, 130; MLL, 2019h)

Kolmen vuoden ikäinen lapsi harjoittelee kynäotetta ja osaa piirtää ympyrän. Kätisyys ei ole vielä vakiintunut tässä iässä, vaan lapsi voi käyttää sekä oikeaa että vasenta kättään. 3-vuotias lapsi osaa hyppiä molemmilla jaloilla, ajaa kolmipyöräisellä pyörällä, laittaa napit itse vaatteista kiinni ja kävellä portaita vuoroaskelin. (Karling ym., 2008, s. 128)

Ensimmäisten hampaiden puhkeaminen ajoittuu 4–7 kuukauden ikään. Ensimmäiseksi puhkeaa alhaalle etuhampaat, sen jälkeen puhkeavat ylhäälle etuhampaat noin 1–2 kuukauden kuluttua. Vuoden ikäiselle lapselle puhkeavat poskihampaat. Kaksivuotiaalle on puhjennut takimmaisesta hampaista. Kolmen vuoden ikään mennessä lapselle on yleensä puhjennut kaikki maitohampaat, joita on yhteensä 20 kappaletta. (Jalanko, 2019)

#### 2.1.4 Älyllinen, sosiaalinen ja persoonallisuuden kehitys

Kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana lapsen tunne omasta yksilöllisyydestään, minuudestaan ja ainutkertaisuudestaan kehittyy. Lapsi oppii kontrolloimaan käytöstään sekä säätelemään omaa mielialaansa ja reagoimaan muiden mielialoihin sekä viesteihin, kun hän ymmärtää, kuinka muut ihmiset keskenään käyttäytyvät ja tähän kaikkeen vaikuttavat läheiset vuorovaikutussuhteet lapselle tärkeiden henkilöiden kanssa sekä kiintymyssuhteen luominen lapselle tärkeisiin ihmisiin. Kiintymyssuhteen luominen on pohjana lapsen sosiaalisille taidoille, sekä sosiaaliselle ja kognitiiviselle kehitykselle. Sosiaalisuus tarkoittaa synnynnäistä temperamenttipiirrettä. Kokemusten ja kasvatuksen kautta lapsi oppii sosiaaliset taitonsa. (Keltikangas-Järvinen, 2012, ss. 24, 31, 65) Puuran (2019) mukaan varhaisen vuorovaikutuksen laadulla onkin vaikutuksia lapsen psyykkiseen terveyteen sekä sen häiriöiden ehkäisyyn.

Lapsen ensimmäinen sosiaalinen ympäristö on hänen vanhempansa, ja lapsi oppiikin ensimmäiset sosiaaliset taitonsa vuorovaikutuksessa heidän kanssaan (Keltikangas-Järvinen, 2012, s. 5). Vauvoilla on synnynnäinen ominaisuus reagoida toisten tunnetiloihin, ja he säätelevät parhaansa mukaan tunnetilansa vastaamaan havaitsemaansa tunnetilaa. Vauvojen tunnetilat ovat yleensä voimakkaita ja he tarvitsevat tunteiden säätelyssä paljon vanhempien apua. (Saarikivi & Martikainen, 2019, s. 30) Esimerkiksi vauvan saa ahdistumaan vihainen ilme toisen henkilön kasvoilla (Keltikangas-Järvinen, 2012, s. 30). Vanhemmalla on tärkeä rooli vauvan tunnepohjan luomisessa sekä kielellisessä kehityksessä (MLL, 2017j).

Kuuden viikon ikäinen vauva oppii hymyilemään ja itkun mukana tulee kyyneleitä. Käyttäytyminen alkaa muutenkin olla erilaista, kuin ensimmäisinä viikkoina. Vauva alkaa ottamaan kontaktia eri tavalla. Hän alkaa kiinnostumaan ympäristöstään tarkemmin, erottaa tutut kasvot vieraista ja valveilolaoloaika on pidempi. Tämän vuoksi vanhemman ja lapsen vuorovaikutus kehittyy monipuolisemmaksi. (MLL, 2017j) Hymy ja itku ovat synnynnäisiä taitoja vauvalle ja vauvan ensimmäisiin vuorovaikutustilanteisiin synnynnäisiä välineitä (Keltikangas-Järvinen, 2012, s. 71). Vauvan vuorovaikutustaitoihin vaikuttaa jollain tasolla vauvan oma temperamentti eli reagointitapa eri ärsykkeisiin (Puura, 2019).

Vauva ei osaa tuottaa sanoja, mutta hän on silti sosiaalisesti aktiivinen ja pyrkii vuorovaikutukseen vanhempiensa ja muiden läheistensä kanssa muilla keinoilla. Näitä keinoja ovat esimerkiksi itku, ilmeet, ääntelyt sekä käsien ja jalkojen liikkeet. Vauvan olennainen viestintä tapahtuu itkulla. Vanhempi oppiikin tunnistamaan vauvansa erilaisia itkuja ensimmäisten viikkojen ja kuukausien aikana. Jokeltelemaan vauva oppii kunnolla 2–3 kuukauden ikäisenä. Hän myös kujertele ja kurluttelee pitkiäkin aikoja. Näihin olisi erittäin tärkeä vanhemman vastata hymyllä ja juttelulla, jotta vauva saa tarvitsemansa vuorovaikutuksen. (MLL, 2017j)

Toiset vauvat ja lapset kiinnostavat 4–5 kuukauden ikäistä vauvaa. Neljän kuukauden ikäisenä vauva nauraa iloitessaan ja karjahtelee riemuitessaan. (MLL, 2017j) Vauvan tulisi jokellellä nelikuisena vastavuoroisesti ja hänen tulisi hallita sosiaalinen hymy (Puura, 2019). Kuuden kuukauden ikään mennessä vauvat alkavat seurustella keskenään jokelteleamalla ja hymyilemällä toisilleen. 5–6-kuisena vauva alkaa iloitsemaan omasta peilikuvastaan ja jokellelee leluille, itselleen sekä tutuille ihmisille. (MLL, 2017j)

Vauva oppii tunnistamaan aikuisen usein sanomia sanoja tai lyhyitä lauseita 7–8 kuukauden ikäisenä, esimerkiksi ”Nyt mennään kylpyyn”. Tässä iässä vauva alkaa myös hakemaan erilaisia äänneitä ja tavuja, esimerkiksi mama tai dada. (Karling ym., 2008, s. 135) 7–9 kuukauden iässä vauva osaa myös käyttää eleitä, esimerkiksi hän osaa ojentaa kätensä, kun haluaa vanhempansa syliin. Vauvalta tulevien viestien lukeminen on vanhemmalle tässä vaiheessa paljon helpompaa kuin aiemmin. (MLL, 2017j) Vastavuoroisen leikin tulisi onnistua vauvalta viimeistään 8-kuisena. Tämän ikäisen vauvan tulisi osata jakaa toisen henkilön kanssa aikomuksia, esimerkiksi hän ymmärtää katsoa esinettä, jota toinen henkilö osoittaa sormellaan, eikä sormeaa, jolla osoitetaan. (Puura, 2019)

Keltikangas-Järvisen (2012, s. 40) mukaan vauvalle kehittyy objektipysyvyys noin kahdeksan kuukauden ikäisenä. Kuuden kuukauden ikäinen vauva ajattelee vielä, että näköpiiristä katoavaa esinettä ei enää ole olemassa. Kahdeksan kuukauden ikäinen vauva puolestaan alkaa etsimään piilotettua esinettä. Eli vauva ymmärtää, että esine ei kokokaan katoa, vaikka hetkeksi näköpiiristä katoaisikin. Vähitellen vauva oppii liittämään tämän pysyvyyden myös ihmisiin.

Vauva oppii kaipaamaan 7–8 kuukauden iässä hänelle tärkeää henkilöä, joka lähtee samasta tilasta pois. Vauva menee esimerkiksi ryömimällä poislähteneen henkilön perään tai jää hätääntyneenä katselemaan henkilön perään. Tätä ennen vauva ei ole reagoinut poislähtevään ihmiseen tällä tavalla, joten tässä iässä vauva saavuttaa tämän uuden kehitysvaiheen. (Keltikangas-Järvinen, 2012, s. 38)

Vierastamisvaihe kuuluu vauvan sosiaaliseen kehitykseen. Vaihe tulee toisille vauvoille hyvinkin vahvana ja toisille vauvoille sitä ei tule ollenkaan. Aluksi vierastaminen näkyy vauvalla varautuneisuutena vierasta henkilöä kohtaan 7–8 kuukauden iässä. Tämän jälkeen noin 8–9 kuukauden iässä varautuneisuus muuttuu vierastamiseksi. Vierastamisvaihe on myös merkittävä kehitysvaihe lapsen sosiaalisessa kasvussa, koska lapsi oppii tekemään emotionaalisia valintoja tuttujen ja tuntemattomien ihmisten välillä. Vierastamisvaiheen aikana vauva voi muuttua luonteeltaan ärtyisämmäksi ja itkuisemmaksi. (Keltikangas-Järvinen, 2012, s. 38; MLL, 2017j)

Vuoden ikäinen lapsi on kiinnostunut ympäristöstään ja haluaa tehdä asioita itsenäisemmin. Uusien taitojen oppiminen saa vuoden ikäiselle lapselle aikaan onnistumisen tunteita ja riemua. Reilun vuoden ikäiselle lapselle tulee usein pettymyksen kokemuksia, kun omat rajat eivät vielä riitä jonkin asian tekemiseen tai häntä kielletään tekemästä jotakin. (MLL, 2019d) Lapselle kehittyy pettymysten sietokyky, kun lapsi ymmärtää, että hän ei muutu huonommaksi pettymyksen jälkeen ja elämä jatkuu normaalisti eteenpäin. Lasta tulee auttaa selviämään pettymyksistä yli ja lohduttaa häntä. Vanhemmat ovatkin avainasemassa pettymyksen sietokyvyn kehittymiselle auttamalla lasta selviämään pettymyskokemuksista. (Keltikangas-Järvinen, 2012, s. 92)

Lapsi oppii sanomaan ensimmäiset sanansa keskimäärin 12 kuukauden iässä, mutta vaihtelu on hyvin suurta 8–18 kuukauden välillä (Hermanson, 2012). Ensimmäiset sanat ovat yleensä arkisia ja lyhyitä, kuten äiti, joka on hyvin yleinen ensimmäinen sana (MLL, 2017j). Vuoden ikäiset lapset käyttävät paljon substantiiveja ja nimeävätkin erilaisia esineitä. Vuoden ikäinen lapsi tunnistaa jo monia sanoja ja sanontoja, jotka liittyvät päivittäisiin asioihin. Sanat ovat vielä kapea-alaisia ja ne liittyvät yhteen kohteeseen, esimerkiksi kaikki miehet ovat isiä. (Karling ym., 2008, s. 135)

Puheen ymmärrys kehittyy nopeammin, kuin puheen tuottaminen. Aktiiviset sanat lisääntyvät sanavarastoon vähitellen. Passiivinen sanavarasto eli sanat, jotka lapsi ymmärtää, mutta ei itse sano, kasvaa samalla, kun aktiivinen sanavarasto kasvaa. Kieliopillinen taito kehittyy myös vähitellen lapsen kasvaessa ja puheesta tulee selkeämpää. (Hermanson, 2012) Puolitoistavuotias lapsi ymmärtää jo paljon puhetta ja hän osaa noudattaa lyhyitä ohjeita. Puolitoistavuotias sanoo itse muutamia kymmeniä sanoja. Tämän ikäinen lapsi osaa käyttää erilaisia eleitä ja ilmeitä vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Aivoliitto, n.d.)

Keltikangas-Järvisen (2012, s. 75) mukaan ensimmäisen ikävuoden loppupuolella lapsi oppii kyvyn seurata ja totella vanhempien antamia yksinkertaisia käskyjä, esimerkiksi pysähdy tai tule tänne. Käskyjen tulee olla nykyhetkessä tapahtuvia, sillä lapsi ei vielä pysty siirtämään käskyjä eri tilanteisiin eikä hän pysty noudattamaan niitä käskyn antajan poissa ollessa. Aluksi käskyt ovat lasta suojelemaan, myöhemmin ne myös opettavat lapselle hyviä käytöstapoja. Aikuisen antamat käskyt lapsi alkaa sisäistämään toisena ikävuonna. Lapsi oppii sen, että joitakin kiellettyjä asioita ei saa tehdä, vaikka aikuinen, joka on kieltänyt, ei olisikaan paikalla.

Toisena ikävuonna lapset osoittavat huolenpitoa toisia ihmisiä ja heidän tunnetilojaan kohtaan, sen lisäksi, että hän havaitsee niitä ja tarttuu niihin. Näiden taitojen avulla lapsen empaattinen huolenpito kehittyy, kun hän oppii päättelemään toisten ihmisten tunteita ja asettumaan heidän asemaansa. Jotta nämä taidot kehittyvät, pieni lapsi tarvitsee varhaislapsuudessaan merkityksellistä vuorovaikutusta vanhemmiltaan, esimerkiksi se kuinka vanhempi vastaa lapsen viesteihin ja on vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa, vaikuttaa lapsen empatiakyvyn kehittymiseen. (Saarikivi & Martikainen, 2019, ss. 30–31)

Lapsi on usein avulias ja hurmaava ollessaan 2-vuotias, omasta mielestään hän on myös varsin taitava ja tarpeeksi iso harjoitellakseen arjen erilaisia taitoja. Tässä iässä vanhempien keuhut ja rohkaisu ovat tärkeitä. Suurimmalla osalla lapsista tässä iässä alkaa näkymään oman tahdon kehittymistä, jolloin joinain hetkinä 2-vuotias voi olla täynnä tulta ja tappuraa. Tämä vaihe kuvaa lapsen ensimmäistä itsenäistymisvaihetta tai uhmaikää. Vaihe on tärkeä ja auttaa lasta kasvamaan vahvemmin omaksi minäkseen. Kolmen vuoden ikää lähestyessä lapsi alkaa kutsua itseään jo minä sanalla ja kun lapsi jäsentää käsityksen itsestään, alkaa hän ymmärtää selkeämmin omia kykyjään. (MLL, 2019a)

Lapsen ollessa 2-vuotias, hänen voi olla vaikeaa hyväksyä muutoksia, mutta toisaalta hän voi myös nauttia uusista tilanteista, varsinkin yhdessä tutun ja turvallisen aikuisen kanssa. Vanhemmista erossa ollessaan lapsi kykenee muistamaan vanhempansa ja palauttamaan heistä mielikuvan mieleensä, mikä luo sitten turvaa ja lohtua. Vanhempien seurassa ollessaan syli on usein turvapaikka, josta haetaan hellyyttä ja sitten taas palaan leikkeihin turvallisesti mielin. Lapsen tunteet kehittyvät ja ailahtelevat, ja niitä ilmaistaan voimakkaasti. Pelko, pettymys, ilo, rakkaus, suru ja hämmästyminen vaativat vanhemmilta tunnetaitoja, jotta he osaavat vastata kehittyvän lapsen tunnetiloihin. Vanhemman taito tunnistaa ja sanoittaa lapsen tunteita edistää lapsen tunne-elämän kehitystä. (MLL, 2019a)

Lapsella sanavarasto yleensä laajenee nopeasti 2-vuotiaana ja lapsi saattaa osata jo satoja merkityksellisiä sanoja. Tässä kuitenkin näkyy yksilöllinen ero lasten välillä 0–600 sanaan. (Aivoliitto, n.d.) Yleensä 2-vuotias osaa puhua kahden–kolmen sanan lauseita. Toisinaan 2-vuotias puhuu vielä ”omia kieltään”, mutta lapsen ”oma kieli” ei saa jäädä ainoaksi puheeksi, vaan puheen joukosta tulisi nousta esiin oikeita sanojakin. (Hermanson,

2012) Puuran (2019) mukaan vuorovaikutustilanteissa 2-vuotiaan lapsen tulisi olla aloitteellinen ja osata totella selkeitä, lyhyitä ohjeita sekä kieltoja.

Kaksivuotiaalle kuuluu ”mikä”-kysymykset ja kolmevuotiaalle ”missä, miksi”-kysymykset. Lapsen oppimista tuetaan vastaamalla loputtomiin kysymyksiin ja jatkamalla keskustelua niistä, esimerkiksi kertomalla lapselle tarinoita. Tarinoinnilla voidaan havainnollistaa lapsen muistia, mikä tässä vaiheessa on usein kehittynyt sellaiseksi, että lapsi muistaa äskettäin tapahtuneita asioita ja pikkuhiljaa myös kuukausia sitten tapahtuneita asioita. Muistin kehityksen lisäksi lapsi alkaa ymmärtää käsitteitä ja oppii luokittelemaan näitä. (MLL, 2017c)

Kolmen vuoden ikäinen lapsi puhuu 3–5 sanan lauseita, oppii jopa kymmenen sanaa tai enemmän päivässä, käyttää puheessaan eri aikamuotoja, esimerkiksi imperfektiä verbeistä, osaa käyttää kielto-, kysymys- ja käskylauseita (Karling ym., 2008, s. 136). Puhe alkaa olla ymmärrettävää ja selkeää, mutta joissakin äänneissä voi olla vielä vaikeuksia tai puhuminen voi olla takeltelevaa (MLL, 2017e).

Sosiaalinen kehitys näkyy lapsen leikkiessä. 2–3-vuotias lapsi nauttii ja ilahtuu toisen lapsen seurasta. Alle 3-vuotiaat lapset leikkivät yleensä rinnakkain, eivätkä vielä pysty yhteisleikkeihin vastavuoroisesti. Leikkiminen voi sujua hyvin, mutta tässä vaiheessa lelun ottaminen toisen kädestä tai lyöminen ovat vielä tavanomaisia asioita. Näissä tilanteissa aikuisen on oltava ohjaamassa, miten toimitaan oikein. Leikkiminen on lapselle tärkeää, sillä se tuo lapselle iloa ja tukee hänen kehitystään monin eri tavoin. (MLL, 2017d)

Lapsen elämään kuuluu 3-vuotiaana paljon vauhtia ja iloa, mutta myös uhmaa ja harmitusta. Usein tässä iässä lapsi haluaa pärjätä itse monissa asioissa, ja saattaa ollakin jo taitava, mutta turhautuminenkin omiin rajallisiin taitoihin on arkipäivää. Kiukkujen koetellessa lapsi on oppinut jo mukautuvammaksi kuin 2-vuotiaana. Helposti ymmärrettävät perustelut saattavat kelvata lapselle ja usein he pystyvät tekemään myös pieniä kompromisseja. (MLL, 2019b)

Lapsen ollessa 3-vuotias hän on jo tietoisempi omasta itsestään, ja tässä vaiheessa elämää leimaavat tahto- ja uhmakaudet. Nämä kaudet ovat tärkeitä lapsen opetellessa omaa tahtoa, sen ilmaisua ja säätelyä. Vanhempien tulee asettaa näiden kausien kuohuissa olevalle lapselle rajat, mutta jättää myös omaa tilaa, jossa lapsi saa turvallisesti harjoitella ja ilmaista omaa tahtomistaan. Tämän tarkoituksena on kehittää lapselle totuudenmukainen kuva hänen taidoistaan ja omasta itsestään sekä hyväksytyin ja ei sallitun eroja. (MLL, 2019b)

Kolmevuotias lapsi alkaa siis ymmärtämään, mitkä asiat ovat sosiaalisesti hyväksyttäviä ja mitkä taas eivät, koska lapsi sisäistää aikuisten antamia käskyjä entistä paremmin. Tämänikäinen lapsi alkaa samalla myös pohtimaan sääntöjen merkityksiä ja moraalisen kehityksen pohja alkaakin

muodostua lapselle. Kolmevuotias osaa myös tehdä jo omia valintoja, haluaako hän seurata aikuisen asettamia sääntöjä vai ei. Kolmevuotiaana lapsi alkaa kokemaan empatiaa toista ihmistä kohtaan ja vastata toisen henkilön tunnetilaan, vaikka se olisikin erilainen kuin hänen oma tunnetilansa. (Keltikangas-Järvinen, 2012, ss. 75, 85)

Ensimmäisessä itsenäistymisvaiheessa lapsi voi tuntea valtavaa kiukkua, mikäli hän ei osaa tehdä jotakin asiaa tai jos vanhemmat rajoittavat häntä. Tässä iässä suuria tunteita on vaikea kuvailla tai hallita, jolloin turhautuminen voi näyttäytyä huutona, kirkumisena, lattialle heittäytymisenä tai tavaroitten paiskomisena. Tämä kertoo aikuiselle siitä, kuinka myllerryksessä lapsen tunteet ovat. Hän kaipaa tällöin turvallisen aikuisen rinnalleen ohjaamaan määrätietoisesti ja pitämään rajoista kiinni. Usein 3-vuotiaana, tai viimeistään 4–5-vuotiaana, lapsen itsenäistymisen ja tahtomisen harjoittelu helpottaa ja lapsesta tulee valmiimpi ja kypsempi uusiin alkaviin haasteisiin. (MLL, 2019a)

### 2.1.5 Nukkuminen

Unella on suuri merkitys pienen lapsen kasvua ja kehitystä ajatellen, minkä vuoksi unen tulisi olla riittävää. Unen aikana muun muassa aivot rakentuvat, oppiminen tapahtuu ja lapsen tunne-elämän taidot kehittyvät. (Suomen aivosäätiö, n.d.) Vauvat nukkuvat keskimäärin vastasyntyneestä kolmen kuukauden ikään 14–17 tuntia vuorokaudessa (Partonen, 2020). Kevyen ja syvän unen unijaksojen pituudet vaihtelevat eri vauvoilla, mutta keskimäärin yksi unijakso on yhden tai kahden tunnin mittainen. Toiset vauvat havahtuvat unijaksojen välillä, jolloin vanhempi pystyy havaitsemaan unijakson päättymisen. Toiset vauvat puolestaan siirtyvät suoraan toiseen unijaksoon, jolloin vanhempi ei pysty sitä havaitsemaan. (MLL, 2018a)

Ensimmäisten kolmen kuukauden aikana vauvan unirytmii on usein epäsäännöllinen, eikä tähän voida vaikuttaa. Yli kolmen kuukauden ikäisen vauvan unirytmiiin vanhempi voi yrittää vaikuttaa säännöllisellä päivärutimillä, jossa ruokailu-, päiväuni- ja ulkoiluajat osuvat samoihin aikoihin joka päivä. Iltarutiinien tulisi olla joka ilta samanlaiset, jotta ne rauhoittavat vauvan unta varten. Tärkeää on myös, että vanhempi seurustelee vauvan kanssa hänen valveoloaikanaan päivisin. (MLL, 2018a)

Vauvat nukkuvat keskimäärin 12–15 tuntia vuorokaudessa 4–11 kuukauden iässä. Unijaksot vakiintuvat puolen vuoden iästä alkaen, jolloin ne alkavat olemaan noin tunnin mittaisia kevyen ja syvän unen jaksoja. Vauva voi herätä kevyen unijakson aikana herkemmin. Vauva alkaa myös nukkumaan pidempää unijaksoa öisin suhteessa päivällä nukuttuun unijaksoon. Toiset vauvat voivat nukkua jo todella hyvin, jos he eivät tarvitse yöllä maitoa. (MLL, 2018b; Partonen, 2020)

Univaikeuksia voi ilmetä 6–9 kuukauden ikäisillä vauvoilla, koska tämän ikäiset vauvat ovat oppineet paljon uusia taitoja, joiden vuoksi he eivät malta nukkua. Ensimmäiset hampaat puhkeavat yleensä tämän ikäisenä, jonka vuoksi nukkuminen saattaa kivun vuoksi vaikeutua. Vauva voi haluta myös seurustella yöllä, jos hän ei ole saanut tarpeeksi huomiota päivällä. Nukkumiseen auttaa säännöllinen päivärytmi sisältäen ruokailut, päiväunet, seurusteluhetket, leikkihetket sekä ulkoilut. Tutut ja turvalliset iltarutiinit luovat turvallisen pohjan nukahtamiselle. Vauva kannattaa nukkuttaa paikkaan, jossa hän nukkuu koko yön. Vauva on tällöin yöllä havahtuessaan aina samassa paikassa, jolloin hänen on turvallista olla ja jatkaa nukkumista. (MLL, 2018b)

Lapsi nukkuu 1–2 vuoden iässä keskimäärin 11–14 tuntia vuorokaudessa. Päiväunia nukkuvat kaikki alle 1-vuotiaat lapset, mutta sen jälkeen tarve päiväunille vähenee. (Partonen, 2020) Lapset ovat kuitenkin erilaisia unentarpeessaan, toiset 1-vuotiaat lapset nukkuvat kahdet päiväunet yöuninen lisäksi, mutta jotkut lapset nukkuvat vain yhdet. Toiset lapset menevät aikaisin illalla yöunille, toiset puolestaan valvovat hieman myöhempään. Joskus yksivuotiaalla voi esiintyä uniongelmia, esimerkiksi hampaiden tulon vuoksi. Jokaisen lapsen oma temperamentti ja synnynnäiset asiat vaikuttavat millainen nukkuja lapsi on. (MLL, 2018c)

Kolmevuotiaana lapsi nukkuu keskimäärin 10–13 tuntia vuorokaudessa. Päiväunien tarve vähenee lapsen kasvaessa ja 3-vuotiaista lapsista päiväunia nukkuu enää noin puolet. (Partonen, 2020) Iltaisin lapsi opettelee lopettamaan leikkinsä rauhallisesti ja tässä vaiheessa lapselle olisi hyvä kertoa, mitä seuraavaksi on tapahtumassa, eli iltapala, pesut ja nukkumaanmeno. Iltaisin iltasatu on hyvä keino rauhoittaa lasta ja auttaa häntä uneen. On aikuisen vastuu, että lapsi osaa rauhoittua ja nukkuu öisin riittävän pitkät yöunet. (Vantaa, n.d.a)

Pienellä lapsella yleisimpiä unihäiriöitä ovat yöheräily, nukahtamisvaikeudet ja herääminen liian varhain aamulla. Näistä yleisin on yöheräily, jota esiintyy pienillä lapsilla 10–15 prosentilla. Puolen vuoden ikäisellä vauvalla alkaa esiintyä yleisin vauvaiän uniongelma eli uniassosiaatiohäiriö. Tämä tarkoittaa sitä, että vauva ei nukahda itsekseen vaan vaatii aina nukahtaakseen vanhemman. Ongelmaksi tämä häiriö menee, jos vauva herää monta kertaa yössä ja joka kerta vaatii vanhempansa avun uudelleen nukahtamiseen. (Jalanko, 2017b)

Lapsilla on myös ohimeneviä uniongelmia, esimerkiksi pään hakkaaminen, vartalon heijaaminen ja hampaiden narskuttelu. Nämä ongelmat poistuvat itsestään ajan kanssa. Painajaisunet voivat aiheuttaa uniongelmia, niitä näkee minkä ikäinen lapsi tahansa. Kauhukohtauksia, joissa lapsi saattaa kesken yön huutaa, hikoilla tai nousta vuoteesta istumaan, esiintyy myös pienillä lapsilla. 1–8-vuotiailla lapsilla esiintyvyys on kaksi prosenttia, ja niitä on enemmän pojilla kuin tytöillä. Kauhukohtaukset ovat vaarattomia ja katoavat itsestään. (Jalanko, 2017b)

Lääkäriin tai neuvolaan kannattaa olla yhteydessä, jos hyvin nukkuva lapsi alkaakin nukkumaan yllättäen huonosti, esimerkiksi heräilemällä useasti, valittamalla kipua tai olemalla päivisin väsyneen oloinen. Neuvolassa asiasta kannattaa myös puhua silloin, jos vanhempien omat voimavarat eivät enää riitä, sillä neuvolan kautta on mahdollista saada apua. (Jalanko, 2017b)

## 2.2 4–6-vuotiaat lapset

Lapsen motorinen ja fyysinen kehitys sekä sosiaalinen ja kognitiivinen kehitys ovat kokonaisvaltainen tapahtuma, jossa nämä eri kehitysalueet ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenään. Samassa iässä olevat lapset voivat olla eri vaiheissa kehityksellisesti, koska lapset kehittyvät aina yksilöllisesti. Lapsen kehitykseen vaikuttavat merkittävästi myös synnynnäiset tekijät, kuten temperamentti, älykkyys ja fyysiset ominaisuudet. (Mielenterveystalo, n.d.)

### 2.2.1 Fyysinen ja motorinen kehitys

Lapsuusiässä pituuskasvua tulisi tulla 4–7 senttimetriä ja painoa noin kolme kilogrammaa vuodessa. Tässäkin iässä tärkeintä on seurata lapsen omaa tasaista kasvua neuvolassa. Kasvu nopeutuu useimmilla lapsilla 6–8 vuoden iässä ja tätä sanotaan keskilapsuuden kasvupyrähdykseksi. (Ojanieni, 2018)

Lapsi oppii ensimmäisinä ikävuosinaan liikkumisen perustaitoja. Kolmevuotiaasta kouluikään saakka nämä taidot vahvistuvat ja niiden yhdistely onnistuu jatkuvasti paremmin. Lapset ovat tässä iässä kovin liikunnallisia ja liikkeisiin kehittyä aiempaa enemmän voimaa. Sorminäppäryys sekä silmän ja käden yhteistyö on kehittynyt jo niin, että moni nelivuotias osaa leikata saksilla. Hyppely onnistuu yhdellä jalalla, ja keinussa lapsi oppii ottamaan vauhtia itse. Sääret voivat olla hieman pihtipolviset 3–4-vuotiaalla lapsella, myös länkisäärisyys on normaalia tässä vaiheessa. (Karling ym., 2008, ss. 122, 128)

Karlingin ym. (2008, ss. 129–131) mukaan kasvaessaan 5–6 vuoden ikään lapsi nauttii liikunnasta ja on siinä jo melko taitava. Lapsen hieno- ja karkeamotoristen taitojen oppimisen kannalta harjoittelu on tärkeää. Liikkeissään lapsi on sulava ja osaa yhdistellä liikkeitään luovasti. Sorminäppäryys on kehittynyt ja käsillä tekeminen on mieleistä, kuten askartelu, kirjoittaminen ja piirtäminen. Käden ja silmän yhteistyö on kehittynyt ja lapsi osaa pujottaa helmet lankaan tai leikata saksilla paperia.

Kuusivuotiaalla lapsella on suussa 20 maitohammasta. Pikkuhiljaa kuitenkin maitohampaat alkavat vaihtumaan pysyviin hampaisiin. Ensimmäinen pysyvä hammas puhkeaa yleensä viiden tai kuuden vuoden ikäiselle lapselle. Keskimmäiset ala- ja yläetuhampaat ovat usein ensimmäiset irttoavat maitohampaat, joiden tilalle puhkeaa uudet pysyvät hampaat.

Lähes samaan aikaan myös alaleuan toisen poskihampaan taakse puhkeaa ensimmäinen poskihampaas, joka on pysyvä. Myöhemmin sama tapahtuu yläleuan poskihampaalle. Seuraavat pysyvät hampaat puhkeavat vasta 7–8-vuotiaana. Pysyvien hampaiden puhkeaminen on kuitenkin yksilöllistä. (Honkala, 2019)

### 2.2.2 Älyllinen, sosiaalinen ja persoonallisuuden kehitys

Sosiaalisten taitojen kehittymiseen ikä on otollinen. 4-vuotias lapsi alkaa kaivata leikkeihin toista lasta seuraksi. Lasten yhdessä leikkiminen edistää lapsen oppimista yhteisen leikin pelisääntöihin. Taidot sosiaalisissa tilanteissa kehittyvät ja hioutuvat tässä vaiheessa pikkuhiljaa, siksi lapsi saattaa harmituksen tullen käyttäytyä aggressiivisesti. Tilanteissa harjoitus tekee mestarin ja usein neljän vuoden iässä lapsen on jo helpompi jakaa tavaroitaan, ottaa muita lapsia huomioon ja odottaa vuoroaan. (MLL, 2017f)

Lapsi on 4-vuotiaana utelias, innokas, puhelias, touhukas, omatoiminen ja luova. Tässä vaiheessa lapsen on jo helpompi jäädä hoitoon ilman vanhempiaan kuin varhaisvuosina. Mikäli lapsi on edellisissä kehitysvaiheissaan saanut tukea itsenäisyydelleen, hän uskaltaa jo tutkia ympäristöään laajemmin ja itsenäisemmin. (Karling ym., 2008, s. 147; MLL, 2019e)

Lapsi osaa olla yhteistyökykyinen, mutta halua on olla myös iso ja pärjäävä. Monissa asioissa lapsi onkin tässä vaiheessa kovin taitava, mutta ollessaan kuitenkin vielä pieni lapsi kaipaa hellittelyä, syliä ja hoivaa. Mielikuvitus on voimakasta 4-vuotiaalla lapsella, ja se ohjaa lapsen leikkejä sekä tarinoita. Mielikuvituksen kehitys voi aiheuttaa lapselle myös pelkoja, nukahtamisvaikeuksia tai yöllisiä heräämisiä vilkkaiden unien vuoksi. Lapselle tärkeää on saada vanhemmilta lohtua ja syliä, jotta hän tuntee olevansa rakas kaikkineen tunteineen. (MLL, 2019e)

Karlingin ym. (2008, s. 136) mukaan neljän vuoden iässä lapsi hallitsee tuhansia sanoja ja osaa käyttää 5–6-sanaisia lauseita, myös superlatiivien käyttö onnistuu hyvin asioita vertaillessa. Nelivuotias haluaa kertoa ja kuunnella paljon satuja, hän myös nauttii runoista ja loruista. Puhe alkaa kehittyä kielipillisesti melko oikeaksi, sanojen taivutus onnistuu entistä paremmin, mutta samaan aikaan lapsi voi kehittää omia kekseliäitä sanojaan. Kehittynyt mielikuvitus antaa lapselle mahdollisuuksia asioiden ja sanojen luovaan yhdistelyyn. Lapsi harjoittaa ajatteluaan ja kielellisiä taitojaan pitkiä tarinoita kertomalla. (MLL, 2017g)

Vauvojen alkuperä ja sukupuolierot alkavat kiinnostaa lasta yleensä neljän vanhana. Oman vartalon tutkiminen kiinnostaa, ja lapsi suhtautuu siihen luontevasti. Lapsi kyselee vanhemmiltaan mieleen juolahtavia asioita ja vanhempien vastausten tulisi olla yksinkertaisia ja helposti ymmärrettäviä, sillä liian seikkaperäiset vastaukset hämmentävät lasta. Vanhemman on myös hyvä muistaa, ettei kaikkeen ole yhtä oikeaa vastausta. Lapsen oman luovuuden ja joustavan ajattelun kehittymisen kannalta hänelle tulisi

antaa mahdollisuuksia myös omaan oivaltamiseen. (Karling ym., 2008, s. 139; MLL, 2017g)

Nelivuotiaan muisti kehittyy niin, että lapsi saattaa muistaa jo kuukausien tai vuoden takaisia asioita. Aikakäsitteet eivät välttämättä ole täysin selviä, vaikka kauan sitten tapahtuneet asiat kiinnostaisivat. Lapsi oppii ymmärtämään ja hahmottamaan erilaisia käsitteitä, esim. aamun ja illan merkityksen, sekä luokittelemaan erilaisia asioita, jotka kuuluvat yhteen tai ovat samanlaisia. (MLL, 2017g)

Nelivuotias lapsi ymmärtää, että samassa tilassa olevilla henkilöillä voi olla erilaisia tunteita (Keltikangas-Järvinen, 2012, s. 85). Lapsi pystyykin ottamaan huomioon muiden toiveita ja tunteita entistä paremmin ja itsekeskeisyys vähenee. Lapsi oppii lohduttamaan ja osoittamaan myötätuntoa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että lapsi olisi aina valmis ottamaan muut huomioon tai jakamaan asioita. (MLL, 2017h)

Nelivuotiaana lapsi nauttii saman ikäisestä seurasta ja kiinnostuu helposti ymmärrettävistä joukkue- ja sääntöleikeistä, sekä mielikuvitus- ja roolileikeistä. Leikin ohessa lapsi alkaa vertailla itseään muihin lapsiin ja saattaa kokea huonommuuden tunnetta, jos ei onnistu jossain yhtä hyvin kuin muut. Lapsen itsetunnon kehitykseen vaikuttaa valtavasti vanhemman rohkaisu. (MLL, 2017h) Karlingin ym. (2008, s. 147) mukaan nelivuotias lapsi saa muiden kannustuksesta utteran ja ahkeran kuvan itsestään, vaikka kokisi paljon epäonnistumisia.

Viiden vuoden iässä lapsi on jo monin tavoin ison oloinen ja oppinut oma-toimiseksi, rauhalliseksi ja aloitteelliseksi. Tässä vaiheessa lapset osallistuvat mielellään kotitöihin ja heistä on mukavaa olla aikuiselle avuksi. Monissa asioissa lapsi on itseään kohtaan kriittinen ja luottamus omiin kykyihin ei aina ole vahvimmillaan. Vanhemman on tärkeää näissä tilanteissa huomioida lapsen vahvuuksia sekä kannustaa ja rohkaista häntä. 5-vuotiaan elämässä on nelivuotiaan tavoin edelleen voimakasta mielikuvitusta, mutta 5-vuotias ymmärtää jo paremmin, mikä on totta ja mikä ei. (MLL, 2019f)

Tässä iässä lapsi kiinnostuu syvällisemmistä aiheista, kuten syntymästä tai kuolemasta, hän pohtii ja kyselee aikuisilta ja oivallettuaan asioita, lapsi kokee mielihyvää. Ikä on otollinen aika oppimiselle, kirjaimet ja numerot kiehtovat ja useat oppivat kirjoittamaan nimensä ja laskemaan esineitä jopa kymmeneen. (MLL, 2017i) Puhe on viisivuotiaana jo kovin joustavaa ja jopa vaikeimmatkin äidinkielen äänteet onnistuvat (Karling ym. 2008, s. 137). Käsitteiden ymmärrys ja käyttö lisääntyy, kun lapsi ymmärtää esimerkiksi, mitä tarkoittaa paljon tai vähän. Sadut kiinnostavat lasta edelleen, ja 5-vuotiaana niiden monimutkaiset juonet ovat lapselle helpommin seurattavia ja ymmärrettäviä kuin aiemmin. (MLL, 2017i)

Ollessaan 5–6-vuotias lapsi nauttii äärettömästi mielikuvituksesta ja hyödyntää sitä leikeissään. Leikki tuo lapselle ennen kaikkea iloa, mutta

kehittää myös valtavasti lapsen älyllistä kehitystä. Vanhemman on tärkeää suhtautua lapsen uteliaisuuteen ja vilkkauteen ymmärtävästi, näin lapsi uskaltaa ilman ylimääräistä pelkoa ja syyllisyyttä ilmaista paremmin omia näkemyksiään. Leikin kautta lapsi oppii omatoimisemmaksi, suunnitelmallisemmaksi, oivaltaa syysuhteita sekä tutustuu kykyihinsä ja itseensä paremmin. Vapaa leikki aika on tässä ikäkaudessa tärkeää, ja sille kannattaa antaa paljon mahdollisuuksia. (Karling ym., 2019, s. 147; MLL, 2017i)

Sosiaalinen kehitys on yksilöllistä, mutta usein 5-vuotiaat nauttivat muiden lasten seurasta. Ujompia lapsia kaipaa enemmän kannustusta ja vanhemmilta herkkiä vaistoja. Vanhemman kanssa leikkitaitoja harjoitellessa ujous voi helpottaa. Tässä vaiheessa ystävyysuhteet voivat olla jo melko kestäviä, kaverit ja heidän kanssaan vietetty aika on lapselle tärkeää. Yhteisleikit ja pelisäännöt ovat mieluisia, ja lapset osaavat neuvotella asioista yhdessä leikkien. (MLL, 2018d) Konkreettinen ohjaus sosiaalisissa tilanteissa antaa lapselle kykyä kuunnella muita. Myös mielikuvitus- ja roolileikit ovat lapselle hyviä keinoja harjoitella (Karling ym., 2008, s. 167).

Suurilla puheilla halutaan tehdä vaikutus kavereihin. Mahtailu ja leuhkiminen kuuluvat asiaan. Vanhempiensa lapsi saattaa hermostua sen sijaan ärhäkästi ja kutsua vanhempiaan esim. sanalla tyhmä. Rauhallinen keskustelu lapsen kanssa ja isojen tunteiden nimeäminen yleensä helpottaa tilannetta. (MLL, 2018d)

Tässä iässä lapsen tunteet ja moraaliset käsitykset kehittyvät valtavasti. Lapsi hakee vanhemmiltaan omille käsityksilleen vahvistuksia ja miettii hyvän ja pahan sekä oikean ja väärän eroja. Lapsi tiedostaa oikeanmukaisuuden ja reiluuden. Jos lapsi kokee epäoikeudenmukaisuutta, hän luultavasti suuttuu siitä tosissaan. Päivän kohokohtia lapselle ovat arkiset asiat vanhempien kanssa hellittelyn ja hassuttelun lisäksi. (MLL, 2018d)

### 2.2.3 Nukkuminen

Lapset nukkuvat 4–5 vuoden iässä keskimäärin 10–13 tuntia vuorokaudessa (Partonen, 2020). Kasvaessaan neljän vuoden ikään lapsi ei enää välttämättä nuku päiväunia. Kuitenkin päivään olisi hyvä sisällyttää vilkkaiden leikkien keskelle rauhallisia hetkiä. Hetket voivat olla mitä tahansa rauhallista tekemistä, kuten piirtämistä tai satujen kuuntelua. Iltaisin lapsi on usein jo tottunut rutiineihin ja seuraa mielellään tuttuja käyttäytymistapoja. Lapsi tietää, että leikit loppuvat, kun lelut kerätään ja toteutetaan iltarutiinit. Iltasadut ovat tässäkin iässä hyvä tapa rauhoittaa ja valmistella lapsi yöunille. Päivän vilkkaat leikit saattavat tulla uniin ja näyttäytyä painajaisinakin. Tällöin vanhempien lohdutus on tarpeen. (Vantaa, n.d.b)

Kuusivuotiaat lapset nukkuvat keskimäärin 9–11 tuntia vuorokaudessa (Partonen, 2020). Päiväunet ovat jääneet yleensä pois lapsen kasvaessa 5–6 vuoden ikäiseksi. Näin ollen lapsi tarvitsee öisin pitkän ja keskeytymättömän unijakson. Päivärytmin säännöllisyys korostuu entisestään. Lapsi

tietää, mitä iltaisin tehdään, mutta tässä iässä lapsi on usein niin toimielias ja vilkas, että iltaisin rauhoittumisaika saattaa pidentyä. Vanhemmat ovat vastuussa lapsen unen riittävydestä jokaisella ikäkaudella. (Vantaa, n.d.c)

### 3 ÄLYLAITTEET JA LAPSET

Nykyään älylaitteet ovat melkein jokaisen suomalaisen saatavilla ja käytettävissä. Niiden kautta ihmisten ulottuvilla on helposti koko maailma. Aikuisilta tämä uusi digitaalinen aikakausi edellyttää kasvattajina aivan uudenlaisia osaamista ja ymmärrystä. Tarjolla on monenlaisia mahdollisuuksia ottaa älylaitteet osaksi lasten kasvua ja kehitystä. Tämä vaatii vanhemmalta valppautta ja kiinnostuneisuutta, jotta hän on valveutunut olemaan älylaitteiden tasapainoisen käytön tukija. (Kosola, Moisala & Ruokoniemi, 2019)

#### 3.1 Älylaitteet osana lasten elinympäristöä

Diginatiivi tarkoittaa lasta tai nuorta, joka on syntynyt sen jälkeen, kun älylaitteet ja internet ovat ympäröineet maailman (Häkkinen, 2019, s. 94). Nykyään lapset ja nuoret kasvavat älylaitteiden ympäröimässä maailmassa ja kokevatkin internetin ja median luonnollisena asiana elämässään. Lapset ja nuoret osaavatkin hyödyntää kehittyneitä digitalisaatiota eri asioissa jo pienestä lähtien ja ymmärtävät älylaitteiden merkityksen heidän sosiaalisessa elämässään. (Salasuo ym., 2019, s. 136) Jo muutaman kuukauden ikäisiä lapsia viihdytetään älypuhelimilla sekä muilla älylaitteilla ja niiden sisältämillä erilaisilla sovelluksilla ja peleillä (Ólafsdóttir, n.d.).

Viihteeseen, viestintään, työhön ja opiskeluihin käytettäviä älylaitteita ovat esimerkiksi tietokoneet, televisio, tabletit, digiboksit ja älypuhelimet (Helajärvi, Kokko & Vasankari, 2019, s. 110). Tietokoneiden käyttöä opeteltiin 1990-luvun aikana aloittaen sähköpostin käytöstä ja myöhemmin sosiaalisen median palveluista. Näihin aikoihin matkapuhelimilla soitettiin ja lähetettiin tekstiviestejä. Digitaalinen viestintä on kehittynyt lähihistorian aikana merkittävästi 2000-luvun loppupuolella, kun uudenlaiset älypuhelimet internetyhteyksineen valtasivat markkinat. Tällä on ollut huomattava vaikutus jokapäiväisiin vuorovaikutustilanteisiin, koska älylaitteet ovat mukana melkein aina ja silloin ne ovat mukana yleensä kasvokkain käytävissä keskusteluissakin. (Raudaskoski, Mantere & Valkonen, 2019, ss. 5–6).

Matkapuhelimet alkoivat kehittyä soitto- ja tekstiviestiominaisuuksien lisäksi muulla tavoin, kun internet ja sosiaalinen media oli tietokoneen lisäksi myös puhelimissa. Erilaisten ladattavien sovellusten määrä matkapuhelimiin lisääntyi huomattavasti 2010-luvulla. Tähän aikaan myös lasten ja nuorten kiinnostus älylaitteita kohtaan kasvoi, koska niiden käyttömahdollisuudet lisääntyivät. Älypuhelimet siis tietokoneistuivat näiden uusien

käyttöominaisuuksien takia. (Raudaskoski ym., 2019, s. 6; Salasuo, Merikivi & Myllyniemi, 2019, s. 138)

Lasten mediabarometri vuodelta 2013 kertoo 0–8-vuotiaiden lasten median käytöstä. Tutkimus on Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama, ja sen on toteuttanut Nuorisotutkimusseura. Kyseisellä tutkimuksella on laaja-alainen asiantuntija- ja ohjausryhmä, joka sisältää muun muassa professoreja, tutkijoita ja asiantuntijoita. Tutkimukseen kerättiin aineisto postitettulla kyselylomakkeella, jonka vanhemmat saivat täyttää paperisena tai verkossa. Kysely toteutettiin suomenkielisillä perheillä, joissa on vähintään nelikuukautinen tai enintään kahdeksan vuoden ikäinen lapsi. (Suoninen, 2014, ss. 5–6)

Tutkimusotanta oli kaksiosainen, 1500 kyselyä meni koteihin, joissa äiti oli korkeintaan 29-vuotias, ja toinen 1500 kyselyä meni muihin lapsiperheisiin. Kyselyyn haluttiin tieto vain yhden lapsen älylaitteiden käytöstä. Useampilapsisissa perheissä tämä toteutettiin niin, että kysely täytettiin sen lapsen kohdalta, jonka etunimi oli aakkosjärjestyksessä ensimmäisenä. Tutkimus toteutettiin kahteen kertaan vuonna 2013, ja siihen vastasi yhteensä 921 perhettä. (Suoninen, 2014, s. 6)

Tutkimuksesta selvisi, että internet on käytössä 99 prosentilla perheistä ja tietokone löytyi 98 prosentilta perheistä eli nämä löytyivät lähes jokaisesta perheestä. Tabletteja kodeissa oli 38 prosentilla. Jokin pelikonsoli löytyi 62 prosentilta perheistä. Tallentavaa digiboksia tai jotakin muuta tv-ohjelmia tallentavaa sovellusta käytti 61 prosenttia perheistä. Harvoilla alle 8-vuotiailla lapsilla oli mahdollisuus käyttää älylaitteita omassa huoneessaan. 93 prosenttia 0–8-vuotiaista lapsista käyttää internetiä joskus, viikoittain käytti 59 prosenttia ja melkein päivittäin sitä käytti reilu kolmannes lapsista. Internetiä käyttää yhä nuoremmat lapset viikoittain, sillä 0–2-vuotiaista 40 prosenttia, 3–4-vuotiaista 60 prosenttia, 5–6-vuotiaista ja 66 prosenttia käytti sitä. (Suoninen, 2014, ss. 12–13, 25)

DNA on tehnyt vuonna 2017 tutkimuksen, jossa kerättiin tietoja 6–16-vuotiaiden lasten älypuhelimien käytöstä. Tietoja kerättiin kohderyhmään kuuluilta vastaajilta Nepa-paneelin avulla ja kyselyyn vastasi 1023 vanhempaa. Tuloksista ilmeni, että monissa perheissä puhelimen hankinta lapselle tulee ajankohtaiseksi koulun alkaessa. Koululaistutkimuksen mukaan älypuhelin ostetaan yhä nuoremmalle. 6-vuotiaista lapsista 29 prosenttia omistaa älypuhelimien, 7-vuotiaista jo 69 prosenttia. Älypuhelimien hankinnan syynä on kyselyn mukaan yhteydenpidon helpottaminen perheen ja lapsen välillä. (DNA, 2017)

Goldin (2014, s. 58) mukaan nykyajan lapsilla matkapuhelimet ovat kaikkea muuta kuin puhelimia. Lapset soittavat älypuhelimilla paljon vähemmän ja tekevätkin sillä kaikkea muuta. Lapset muun muassa viestittelevät, pelaavat pelejä, kuuntelevat musiikkia ja ottavat kuvia älypuhelimilla. Normaalin television katsomisen määrä on vähentynyt älypuhelimien kehityksen

myötä, kun niillä pystyy katsomaan lempisarjoja erilaisilla suoratoistopalvelimilla.

Maailman terveysjärjestö WHO on lisännyt kesäkuussa 2018 pelihäiriön (gaming disorder), koskien konsoli-, tietokone- ja mobiilipelaamista, kansainväliseen ICD-11-tautiluokitukseen. Uusi ICD-11-tautiluokitus on esitetty maailmalle toukokuussa 2019, ja käyttöön se otetaan tammikuussa 2022. Liiallisella pelaamisella voi olla negatiivisia vaikutuksia moneen asiaan, esimerkiksi päivittäisten asioiden tekemiseen, ihmissuhteisiin ja asioiden hoitamiseen. Diagnoosissa huomioon tulee ottaa eri osa-alueita: pelaamisen rajoittaminen on vaikeaa ja se menee muiden oleellisten asioiden edelle sekä kielteisistä seurauksista huolimatta pelaamisen jatkaminen tai lisääminen. Ongelmapelaamisen tulee olla jatkunut vähintään vuoden verran, jotta kriteerit diagnoosille täyttyvät. Pelihäiriön lisääminen tautiluokitukseen parantaa nykyään olemattomia palveluja ongelmasta kärsiville, ja diagnostiset kriteerit helpottavat pelihäiriön määrittämistä ja tunnistamista. (The Lancet, 2018; WHO, 2018)

## 3.2 Suosituksia lasten älylaitteiden käytölle

Mediassa vanhempia on jo pidempään ohjeistettu, että lapsen älylaitteiden käyttö tulisi rajoittaa tiettyyn tuntimäärään päivässä. Nykyään yhä tärkeämmäksi asiaksi nousee, mitä lapsi tekee älylaitteella internetin maailmassa ja mitä ikävää hän siellä mahdollisesti kohtaa. Älylaitteilla voi kuitenkin tehdä laajasti erilaisia asioita, joten kaikki sen parissa vietetty aika ei ole kehityksen ja hyvinvoinnin vastaista. (Irisvik & Utriainen, 2017, s. 15)

### 3.2.1 Ruutuaika

Ruutuaika tarkoittaa kaikkea digilaitteiden ääressä vietettyä aikaa. Näitä laitteita ovat tietokone, älypuhelin, televisio, tabletti ja konsolipelit. (Neuvokas perhe, 2020) Moisan ja Lonkan (2019, s. 21) mukaan ruutuaikaa ei suositella ollenkaan alle 2-vuotiaille lapsille. Ruutuajan tulisi olla tunnin verran päivän aikana 2–5-vuotiaille lapsilla. Pienillä lapsilla aikaa tulisi kuluu perustaitojen oppimiseen, esimerkiksi karkeamotoriikasta juoksuun ja kiipeilyyn ja hienomotoriikasta kädentaitoihin ja mielikuvitusleikkien keksimiseen. 6-vuotiaille ja sitä vanhemmille lapsille tulisi laatia säännöt älylaitteiden käytölle ja ne tulisi selittää lapselle (Saarikivi & Martikainen, 2019, s. 41).

Lasten mediabarometrin 2013 mukaan 93 prosenttia 0–8-vuotiaista lapsista katsoo joskus kuvaohjelmia älylaitteella. Puolet alle vuoden ikäisistä lapsista katsoo kuvaohjelmia joskus, yksivuotiaista niitä katsoo 85 prosenttia ja yli kolmevuotiaista lapsista melkein kaikki katsovat niitä joskus. Päivittäin kuvaohjelmia katsoivat neljännes alle vuoden ikäisistä lapsista, yksivuotiaista puolet, yli kaksivuotiaista 85 prosenttia ja yli 3-vuotiaista lapsista päivittäin katsoi yli 90 prosenttia. (Suoninen, 2014, s. 16)

Nykyään ajatellaan tärkeämpänä asiana pohtia ruutuajan vaikutusta päivärytmiin, eikä niinkään ruutuaikaa tunnillisesti. Lapsella kuuluisi olla päivän aikana selkeä päivärytmi, joka sisältää hänen kehitykselleen olennaisia asioita, kuten ulkoilua, sosiaalista vuorovaikutusta sekä ravintoa. Ruutuajan ei tulisi hallita muun muassa näiden tärkeiden osa-alueiden poisjäämistä päivärytmistä. (Hermanson, 2019) Ruutuaikaa kannattaa vähentää myös siinä tilanteessa, jos huomaa lapsessa yliviritettyneisyyttä tai ärtyisyyttä älylaitteen käytön jälkeen, keskittyminen leikkeihin on hankalaa tai nukahtamisen suhteen tulee iltaisin ongelmia (Saarikivi & Martikainen, 2019, s. 38).

Lapsen ruutuaikaa usein rajoitetaan, koska sen ajatellaan vievän aikaa liikunnalta. Mikäli lapsi ei pidä liikunnasta, häntä tulisi kannustaa siihen ilon kautta eikä kieltämällä täysin digitaalisia laitteita. (Irisvik & Utriainen, 2017, ss. 28–29) Lapselle voi tehdä ruutuajasta palkinnon, jonka voi ansaita. Lapsi voi yhdessä perheen kanssa miettiä asioita, jotka olisivat sopivia ruutuajan ansaitsemiseen. Lapsen ikään suhteutettuna asiat voivat olla hyvinkin arkipäiväisiä, kuten sisarusten auttaminen tai kotitöiden teko. Usein mielekkään tekemisen keksiminen auttaa jo ruutuajan vähenemiseen, ja huomataan, että liiallinen aika ruudun ääressä on johtunutkin tekemisen puutteesta. (Uplus, n.d.; Väärämäki, 2013)

Päivittäinen ruutuaika olisi hyvä jaotella lyhyisiin hetkiin, koska ruudun katsominen pitkäjaksoisesti rasittaa aivoja ja silmiä. Liian istumisen tiedetään myös olevan epäterveellistä. (Uplus, n.d.; Väärämäki, 2013) Liialliseen paikalla oloon onkin tärkeää kiinnittää huomiota, koska lapsen aivojen kehitys tapahtuu motoristen taitojen parissa (MLL, 2020). Mediatutkimuksen professori Susanna Paasonen on tutkinut miten internet koukuttaa lapsia tunne-elämyksien kautta. Ei ole siis tavatonta, että aikaa kuluu älylaitteilla kohtuuttoman pitkiä aikoja. Tasapainoisen kehityksen ja kasvun kannalta lapsen on ensiarvoisen tärkeää saada riittävästi unta ja liikuntaa, terveelliseen ruokavalioon yhdistettynä. Näin ollen hyvänä ja helposti ymmärrettävänä sääntönä lapselle voisi toimia, että liikuntaan tulisi käyttää vähintään päivässä yhtä paljon aikaa kuin älylaitteiden käyttämiseen. (Uplus, n.d.; Väärämäki, 2013)

Digilaitteiden käyttö on nykypäivää ja, niiden käytöllä on paljon positiivisiakin vaikutuksia. Nykyään on hankalaa edes kuvitella elämää ilman älylaitteita ja niiden tuomaa helppoutta ja nopeutta esimerkiksi yhteydenpidossa. On selvää, että käyttäessään älylaitteita lapset tarvitsevat vanhempien asettamat rajat sekä valvontaa. Täyskieltoa laitteiden käytössä lapselle ei kuitenkaan kannata asettaa, sillä silloin jäisi hyödyntämättä niiden positiiviset vaikutukset. Nykymaailmassa vanhemman kannattaa tukea lapsen avointa kiinnostusta teknologiaa ja sen tuomia mahdollisuuksia kohtaan. (Neuvokas perhe, 2020.)

### 3.2.2 Sopivat sovellukset ja ohjelmat

Eri sovelluksille ja peleille on asetettu ikärajoja. Rajoja asettavat sovellusten ja pelien suunnittelijat sekä tuore tietosuoja-asetus. Pelien ikärajoilla saa suuntaa sille, minkäikäisille lapsille pelien sisältö ei vielä sovi. Sovellusten ikäraajat puolestaan eivät kerro niiden sopimisesta lapsille, esimerkiksi Whatsapp-sovelluksen ikäraja on 16-vuotta, mutta sitä käyttävät pienemmätkin lapset yhteydenottoon. Rajojen noudattaminen tapahtuu vanhempien toimesta, sillä ulkopuolelta tulevaa rajojen valvontaa ei tapahdu. (Forss, 2019, s. 120)

Pienten lasten, jotka katsovat älylaitteilla ohjelmia, tulisi nähdä opettavia ja rauhallisia ohjelmia toisin kuin viriketäyteisiä ja nopeatempoisia ohjelmia. Hyviä ohjelmia lapsille ovat esimerkiksi Muumit ja Pikku Kakkonen (Moisala & Lonka, 2019, s. 21) Lastenohjelmia voi näyttää esimerkiksi Yle Areenan Lasten Areenasta, joka on ilmainen sovellus tai eri suoratoistopalveluista (Irisvik & Utriainen, 2017, s. 107), esimerkiksi Netflix ja CMore. Saarikiven ja Martikaisen (2019, s. 39) mukaan pelisovelluksista kannattaa suosia niitä, jotka ovat turvallisia ja sisällöltään väkivallattomia ja vahvistavat yhteistyötä.

Ensimmäinen pienen lapsen kosketus internetin maailmaan on yleensä YouTube, mutta tämän tulisi kuitenkin olla viimeinen vaihtoehto. YouTube on vaarallisin internetin kanavista, koska siellä voi vahingossa pienikin lapsi eksyä yksin katsoessaan haitallisille sivuille. Hakusanan ei tarvitse olla edes ihmeellinen, kun se voi johtaa pienen lapsen kehitystä uhkaavaan videoon. Sisäministeriön ylitarkastaja Jutta Antikainen kertoo esimerkkinä, että lapsi oli kirjoittanut vahingossa hakusanaksi 3G ja sillä hakusanalla oli löytynyt video, jossa vasaroitiin kolmen miehen toimesta muita ihmisiä kuoli-aaksi. YouTuben käyttöä voi kuitenkin turvata laittamalla oman profiilin asetukset kuntoon rajoittamalla niitä mahdollisimman paljon, laittaa seurantaan lapsiystävällisiä ja kivoja kanavia. Tärkeää olisi myös huolehtia siitä, että lapsi ei katso YouTubea yksin toisessa huoneessa. (Irisvik & Utriainen, 2017, ss. 103–104)

Alle 2-vuotiaille lapsille hyvää tekemistä älylaitteella on muun muassa kuvien ja videoiden katselu, esimerkiksi omasta perheestään tai musiikin kuuntelu. Internetistä voi etsiä valmiiksi hyviä videoita, mutta niiden katsomisessa vanhemman tulee olla lähellä, jotta pieni lapsi ei eksy haitallisiin videoihin. 1–2-vuotiaalle lapselle löytyy jo erilaisia sopivia sovelluksia älylaitteille. Esimerkiksi on piirtosovelluksia, jotka sopivat jo näin pienelle lapselle. Sovellusten käyttö tulisi kuitenkin tapahtua vanhemman kanssa yhdessä, jotta vanhempi voi opettaa lasta samalla. (Irisvik & Utriainen, 2017, ss. 132, 134)

Kahden ikävuoden jälkeen älylaitteesta on enemmän iloa, sillä 2–4-vuotiaille tarjolla on jo paljon enemmän erilaisia sovelluksia. Sovellusten luvataan olevan sellaisia, että ne kehittävät, viihdyttävät ja opettavat lasta. Alle 5-vuotiaille lapsille sopivia pelejä kutsutaan termillä hiekkalaatikkopelit.

Pelejä löytyy monenlaisesta kategoriasta, esimerkiksi lapsi voi leikkiä pelissä kaupan myyjää tai rakennusmiestä. (Irisvik & Utriainen, 2017, s. 136)

Älylaitteissa on paljon opettavia sovelluksia ja pelejä 5–6-vuotiaille lapsille. Tämän ikäiset lapset saavat kuulla kavereiltakin erilaisista peleistä ja sovelluksista, kun lapset pelailevat yhdessäkin ja ovat entistä kiinnostuneempia saatavilla olevista sovelluksista. Tässä vaiheessa on viimeistään hyvä vanhempana tutustua pelien ikärajiin ja noudattaa niitä. Lapsen kanssa tulisi keskustella internetissä olevista vaaroista ja kuinka toimia, jos siellä törmää johonkin inhottavaan asiaan. (Irisvik & Utriainen, 2017, ss. 141, 143–144)

Opetusmielessä, esimerkiksi 6-vuotiaalle lapselle, hyvä älylaitteella toimiva sovellus on internetistä löytyvä Ekapeli-sovellus. Siitä on saatu tutkimuksissa hyviä tuloksia lapsen kielelliseen kehitykseen liittyen etenkin äänne- ja lukuharjoitusten osalta. (Häkkinen, 2019, s. 95)

Vanhempien on mahdollista rajata lasten internetin käyttöä erilaisilla suodatin- tai esto-ohjelmilla. On olemassa erilaisia kaupallisia sovelluksia, mutta myös joissakin internetselaimissa on kiinteänä valmiina kyseisiä ohjelmia, mutta niitä ei osata vielä hyödyntää. Nämä esto- ja suodatinohjelmat toimivat hyvin vielä pienempien lasten kanssa, mutta vanhemmat lapset ovat jo niin taitavia älylaitteiden käyttäjiä, että he osaavat kiertää esto-ohjelmat. Vanhempien kiinnostus lapsensa älylaitteen käytöstä ei siis korvaannu näillä ohjelmilla. (Forss, 2019, s. 120)

### 3.3 Medialukutaito

Medialukutaito tarkoittaa älylaitteiden hyvää ja oikeanlaista käyttötaitoa, jota kaikki vasta opettelevat. Vanhemman tulisi opettaa lapselleen kriittistä medialukutaitoa. (Helajärvi ym., 2019, ss. 114, 116). Vanhemman tulisi siis toimia lapsensa mentorina median käytössä, jotta älylaitteista tulevat haitat jäisivät pieniksi ja hyödyt hyödynnettäisiin. Pienen lapsen kohdalla tarve älylaitteiden käytön ohjaamiselle on suurempi, kuin vanhemman lapsen. (Männikkö & Korkeila, 2019, s. 77)

Marko Forssin (2019, s. 133) mukaan Euroopan neuvoston ministeriökomitea on julkaissut vuonna 2018 suosituksen, jossa jäsenmaiden tulee sitoutua takaamaan lasten oikeudesta yksityisyyteen, pääsystä internetiin, medialukutaidon vahvistamisesta sekä turvallisuuden huolehtimisesta. Päättäjät ovatkin alkaneet kiinnittää enemmän huomiota digitaalisessa maailmassa lasten oikeuksiin. Vanhemmille löytyy internetistä paljon tietoa lapsen turvallisesta internetin käytöstä.

Karlingin ym. (2008, s. 71) mukaan media on nykyään suuresti esillä lapsen jokapäiväisessä elämässä. Lapsen maailmaan ja sitä myötä hänen ajatuksiinsa välittyy runsaasti tietoa erilaisten tiedotusvälineiden kautta, myös sellaisia asioita, mitä lapsi ei pysty tai osaa vielä käsitellä. Yhä enemmän

media vie aikaa lapsen päivästä, kun kotona yhtäaikaaisesti saattavat olla auki televisio, tietokone sekä radio.

Pieni lapsi ei ymmärrä kaikkea mediassa näkemäänsä ja kuulemaansa samoin kuin aikuinen. Lapsi saattaa aikuisen huomaamatta nähdä järkyttävän uutisen televisiosta, tai ohjelmissa saattaa esiintyä arvoja sekä moraalisia näkemyksiä, jotka eivät ole samanlaisia kuin perheen omat näkemykset. Vanhemman tehtävänä on keskustella avoimesti lapsen kanssa häntä ahdistavista ja pelottavista asioista. Lapsen maailmankuvan kehittymisen kannalta keskustelu ja asioiden avaaminen on lapselle hyvin tärkeää. (Karling ym., 2008, s. 71)

Opetushallituksen julkaisemassa Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa on vuonna 2014 otettu ensimmäistä kertaa huomioon lapsen teknologian hallintaan liittyvät taidot. Kotien rinnalla esiopetuksen tehtävänä on lasten tieto- ja viestintäteknologian osaamisen edistäminen. Esikoulussa lasten kanssa harjoitellaan laitteiden turvallista käyttöä, sekä kokeillaan erilaisia teknologioita ratkaisuja, palveluita ja pelejä. Tieto- ja viestintäteknologian tarkoituksena esiopetuksessa on tukea lapsen erilaisia oppimisen taitoja, vuorovaikutuksesta kirjoittamiseen. (Opetushallitus, 2016, ss. 17–18)

#### 3.4 Vanhempien älylaitteiden käyttö

Älylaitteiden läsnäolo on nykyään hyvin yleistä ja arkipäiväistä monissa perheiden vuorovaikutustilanteissa. Älylaitteiden mukana oleminen perheiden tilanteissa vaikuttaa perheen sisäiseen vuorovaikutukseen negatiivisesti. Älylaitteiden suuri käyttö voi aiheuttaa vuorovaikutustilanteisiin kiusallisuutta, hankaluutta, epämukavuutta ja työläyttä, koska vuorovaikutustilanteissa toisen huomion saaminen on vaikeampaa. (Mantere & Raudaskoski, 2015, ss. 216–217, 225) Älylaitteita käyttäessä vanhempi ei myöskään tarjoa lapselleen samanlaista tunnepitoista vuorovaikutusta (Saarikivi & Martikainen, 2019, s. 40).

Mantere on ehdottanut medialaitteen tahmeus -nimitystä ilmiölle, jossa henkilö käyttää jotakin älylaitetta, esimerkiksi tablettia tai puhelinta, ja häneen on vaikea saada yhteyttä vuorovaikutustilanteessa tämän vuoksi. Älylaitetta käyttävä henkilö ei välttämättä kuule hänelle esitettyä kysymystä tai hän voi vastata vain epäselvästi ja vaillinaisesti tai kysyjä voi joutua odottamaan vastausta pidemmän aikaa. Henkilön, joka käyttää älylaitetta vuorovaikutustilanteessa, on vaikea keskittyä vuorovaikutustilanteeseen samanaikaisesti toisen henkilön kanssa ja vaikka hän hetkeksi irrottaisi katseensa älylaitteesta ja ottaa kontaktia, hän hetken päästä palaa takaisin käyttämään älylaitettaan. (Mantere & Raudaskoski, 2015, s. 214)

Kauppinen, Kivikoski & Manninen (2014, ss. 2–3, 31, 33) toteuttivat Elisa Oyj:n tilaaman tutkimuksen. Prior Konsultointi Oy vastasi tutkimuksen suunnittelusta, analyysistä sekä raportoinnista. Aineistonkeruu tapahtui

internetissä, kyselystä vastasi IROResearch Oy. Nuorempien kyselyitä täydennettiin CINT Oy:n toimesta. Kyselyyn osallistui älypuhelimien käyttäjiä, jotka olivat iältään 15–65-vuotiaita. Kaiken kaikkiaan kyselyyn vastasi 1793 älypuhelimien käyttäjää. Vastaajien taustatekijöinä kysyttiin paikkakunta, sukupuoli, ikä, onko alle 12-vuotiaita lapsia sekä sisältyykö työhön säännöllisiä palaverieja. Tutkimuksella haluttiin selvittää älypuhelimia käyttävien henkilöiden asenteita ja käyttötapoja eri tilanteissa. Tutkimuksesta selvisi, että alle 12-vuotiaiden vanhempien mielestä älylaitteiden käyttö on hyväksyttävää lasten kanssa puuhastelun aikana, esimerkiksi työasioiden hoitamiseen, laskujen maksamiseen, uutisten lukemiseen, sosiaalisen median selaamiseen sekä viestien lähettämiseen. Ruokailun aikana älypuhelimien käyttö on vanhempien mielestä hyväksyttävää työasioiden hoitamiseen, verkko-ostosten tekemiseen sekä laskujen maksamiseen.

Kännyköistä ja muista älylaitteista onkin tullut normaali, jopa itsestään selvä asia meidän jokapäiväisessä elämässämme. Älylaitteet ovat muovanneet käsityksiä ajankäytöstä, jos jotakin henkilöä ei saa heti esimerkiksi kännykällä kiinni, se suututtaa. Älylaitteiden takia myös sosiaalisen toiminnan tavat ovat radikaalisti muuttuneet. (Mantere & Raudaskoski, 2015, s. 224)

Helajärven ym. (2019, s. 116) mukaan vanhemmat pystyvät omalla esimerkillään vaikuttamaan lapsensa älylaitteiden käyttöön merkittävästi. Vanhemman tulisi selvittää, kuinka paljon hän ja lapsi käyttävät älylaitteita päivän aikana. Jos aikaa kertyy paljon, älylaitteiden käyttöä tulisi rajata. Vanhemman tulisi huolehtia siitä, että liikkumiseen käytetään päivittäin riittävästi aikaa ja älylaitteiden parissa ei tulisi istua liian pitkään yhtäjaksoisesti. Lapselle voi etsiä sellaisia pelilaitteita, ohjelmia tai sovelluksia, jotka lisäävät lapsen liikkumista.

### 3.5 Lapsen yksityisyyden suoja

Heikkisen (2019) mukaan lapsi tarvitsee älylaitteiden käytössä tukea ja opastusta. Vanhemmat ovat vastuussa siitä, minkälaisia käyttäytymismalleja ja esimerkkejä älylaitteiden ja median käytöstä lapselleen antavat. Vanhemmilla on hyvät mahdollisuudet turvata lasta ja hänen älypuhelimien käyttöönsä puhelimen turva-asetuksia säätämällä. Monet operaattorit myös tarjoavat maksullisia turvapaketteja, joiden avulla lapsen internetin käyttöä voi rajoittaa tai seurata.

Lapsella on myös peruslailliset oikeudet yksityisyyden suojaan. Suomen perustuslaki (731/1999 § 10) määrittää, että puhelun, kirjeen ja muun luottamuksellisen viestin salaisuus on loukkaamaton ja sosiaalisessa mediassa lähetetyt viestit kuuluvat tähän yhtä lailla. Samassa pykälässä todetaan myös, että välttämättömistä rajoituksista viestin salaisuuteen yhteiskunnan tai yksilön turvallisuutta tai kotirauhaa vaarantavien rikosten tutkimuksessa, turvallisuustarkastuksessa ja oikeudenkäynnissä, sekä vapaudenmenetyksen aikana, voidaan lailla säätää.

Laki holhustoimesta (442/1999 § 89) määrittää, että edunvalvojalla on oikeus katsoa päämiehelleen saapuneita kirjeitä tai sellaiseen rinnastettavaa suljettua viestiä, jotka voidaan lähettäjän nimen tai erityisseikan perusteella päätellä koskevan asiaa, josta edunvalvojan tulee huolehtia ilman päämiehensä suostumusta. Lakikohdat tarkoittavat, että lapsella on oikeus kirjesalaisuuteen, johon luetaan mukaan myös sosiaalisen median viestintä. Lähtökohtaisesti vanhemmalla ei ole oikeutta lukea lapsen viestejä, mutta laki holhustoimesta määrittää vanhemmalle velvollisuuden selvittää asia, jos herää epäily, että lapsen turvallisuus ei ole taattu.

### 3.6 Perheen yhteiset säännöt

Olennaista älylaitteiden käytössä olisi löytää perheelle yhteiset toimintatavat ja säännöt. Sääntöjen tulisi olla selkeitä, ja jokaisen perheenjäsenen tulisi olla tietoinen sovitusta säännöistä. Säännöistä voi keskustella lasten kanssa ja näin ollen voidaan sopia, millaisista asioista voidaan sopia yhdessä, mitkä asiat vanhemmat päättävät ja mihin asiaan lapsi voi itse vaikuttaa. (Saarikivi & Martikainen, 2019, s. 38) Pienet lapset tarvitsevat vanhempiensa apua hallitsemaan älylaitteiden käyttöä, koska heidän oma kykynsä säädellä omaa toimintaansa on vielä kehittymätöntä. Tämän vuoksi sovitut yhteiset säännöt ovat ensisijaisen tärkeitä pienille lapsille. (Kosola ym., 2019, s. 160)

Älylaitteiden käyttöä kannattaa rajoittaa lapsilta sen takia, että he oppisivat hallitsemaan omaa käyttäytymistään eli itsekontrollia. Se kuinka varhaisessa vaiheessa vanhempi asettaa älylaitteiden käytölle rajoja, vaikuttaa siihen, kuinka lapsi suhtautuu näihin rajoihin ja kuinka niitä yhteisymmärryksessä suostutaan noudattamaan. (Männikkö & Korkeila, 2019, s. 78)

Vanhemman kannattaa muistaa älylaitteiden käytössä oman esimerkin voima. Aikuinen voi tarvittaessa rajoittaa myös omaa ruutuaikaansa ja lisätä päiviin koko perheelle yhteistä aikaa ja mukavaa tekemistä. Arkea helpottaa, jos ruutuajan rajoittaminen on koko perheen yhteinen asia. Tämän voi toteuttaa perheen yhteisen haasteen muodossa, jolloin sovitaan esimerkiksi, että iltaisin kukaan perheestä ei vietä aikaa älylaitteen äärellä ja päivän ruokailuhetket vietetään älylaite vapaasti. (Uplus, n.d.) Perheen yhteiset ruokahetket olisivat myös hyvä säilyttää älylaitevapaina, jotta kaikki perheenjäsenet ovat tilanteessa vuorovaikutuksellisesti aidosta läsnä (Kosola ym., 2019, s. 158)

Sääntöjä sopiessa vanhemman tulisi tarkastaa lapsen käyttämien pelien ja sovellusten ikäraajat. Hänen tulisi kiinnittää huomiota lapsessa herääviin tunteisiin ja lapsen kykyyn säädellä omaa toimintaansa älylaitetta käyttäessä. Näin vanhempi voi arvioida lapsen valmiutta käyttää kyseistä älylaitetta, sovellusta tai peliä omatoimisesti. Alle 2-vuotiaan lapsen kohdalla tulisi miettiä, tarvitseeko lapsi vielä älylaitetta lainkaan. (Saarikivi & Martikainen, 2019, s. 39)

Alle 2-vuotiaan lapsen kanssa älylaitteiden käyttöä tulisi välttää, mutta vähäistä käyttöä voi olla niin, että se tapahtuu vanhemman kanssa yhdessä. 2–5-vuotiaan lapsen kohdalla vanhemman kannattaa tutustua sovelluksiin yhdessä lapsen kanssa. (Saarikivi & Martikainen, 2019, s. 41) Vanhemman tulisi olla kiinnostunut lapsensa käyttämistä sovelluksista ja peleistä. Niistä kannattaa keskustella avoimesti lapsen kanssa ja osoittaa tällä tavoin lapselle kiinnostus hänen mielenkiinnon kohteitaan kohtaan. (Männikkö & Korkeila, 2019, s. 77)

Älylaitteiden käyttöön liittyvissä asioissa voi tarvittaessa pyytää apua, esimerkiksi ongelmatilanteissa. Internetissä neuvoa voi kysyä muun muassa Väestöliiton tai Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilta. Apua voi kysyä myös esimerkiksi neuvolasta terveydenhoitajalta tai lääkäriltä sekä psykologilta. Vanhemmalle lapselle apua voi kysyä muun muassa koulukuraattorilta tai nuorisoasemalta. (Kosola ym., 2019, s. 163)

## 4 ÄLYLAITTEIDEN VAIKUTUKSET LAPSIIN

Erilaiset älylaitteet vaikuttavat ihmisiin monella eri tavalla, eikä kaikkia vaikutuksia edes vielä tiedetä. Nykyään median vaikutukset näkyvät jo pienellä lapsella. Media vaikuttaa negatiivisesti tai positiivisesti lapseen sen mukaan, kuinka lapsi kokee sen antamat mielikuvat ja elämykset. (Hermanson, 2019) Pienet lapset kehittyvät motorisesti, kielellisesti, älyllisesti sekä sosiaalisesti kaikenlaisessa muussa tekemisessä kuin älylaitteiden ääressä. Negatiivisten vaikutuksien ehkäisynä onkin älylaitteiden käytön rajoittaminen. (Kosola ym., 2019, s. 161)

### 4.1 Fyysiset vaikutukset

Välittömiä ja välillisiä vaikutuksia saattaa ilmetä älylaitteiden käytöstä. Välittömät vaikutukset aiheutuvat suoraan älylaitteiden käytöstä. Näitä ovat esimerkiksi niska-hartiaseudun kivut sekä vaikutukset silmiin. Välittömät vaikutukset voidaan jakaa seurauksiin, jotka on luokiteltu aikaväliltään lyhyiksi ja pitkiksi. Välilliset vaikutukset aiheutuvat myötävaikutuksesta älylaitteiden käytössä, esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden muutos, joka aiheutuu älylaitteiden käytöstä. Lapsen tulisi saada päivittäin monipuolista liikuntaa vähintään tunnin ajan, mikä vaikuttaa vahvistavasti ja kehittävästi elimistöön. Rasituskipuja voi ilmetä pienenkin fyysisen rasituksen yhteydessä, jos kasvuiässä ei harjoiteta lihaksia riittävästi. (Helajärvi ym., 2019, ss. 106, 116)

Istuttamisen haitoista pienten lasten kohdalla on puhuttu aiemmin, silloin taustalla oli riisitauti, joka johtui D-vitamiinin puutostilasta. Kylkiluiden ja rintakehän painumista ilmenee leikki-ikäisillä lapsilla runsaan istuttamisen vuoksi ja nämä voivat vaikuttaa lapsen koko elämään haitallisesti.

Nykypäivänä pienet lapset voivat kokea vääränlaista kuormitusta kehoon, millä voi olla pitkälle vaikuttavia rakenteellisia liikunta- ja tukielinten muutoksia. Vääränlaista kuormitusta voi tapahtua esimerkiksi lapsen istuessa pitkäkestoisesti paikallaan tuijottaen jotakin älylaitetta, esimerkiksi tablettia, tai lapsi istuu liian varhain sykkyräasennossa. Lapsen ei tulisi istua yhtäjaksoisesti paikallaan kahta tuntia pidempään. (Helajärvi ym., 2019, ss. 106, 108, 113)

Älylaitteiden ääressä vietetty aika on fyysisesti inaktiivista. Näiden parissa epäergonomiset asennot ovat yleisiä, ja asennot ovat monotonisia ja pitkäkestoisia. Älylaitteiden käytön lisääntyessä lasten keskuudessa lapset altistuvat samoille seurauksille kuin aikuisetkin. Näitä ovat esimerkiksi liikunta- ja tukielimistöön käytön vähenemisestä johtuvat oireet, kehon hallinnan ja lihastasapainon heikkoudet sekä näistä tulevat rasitusvaivat. (Helajärvi ym., 2019, s. 108)

Helajärven ym. (2019, s. 108) mukaan lapsilla yleisiä oireita ovat myös selkävaiheet, päänsärky sekä niska- ja hartiasauman vaivat. Älylaitteita käytettäessä istuma-asento on usein etukumara, jolloin niska-hartiasauman ryhtiin voi tulla muutoksia, yläselän lihaksiin voi aiheutua heikkoutta ja sen seurauksena voi tulla lihaskireyksiä ja -kuormitusta. Näiden vuoksi voi ilmetä päänsärkyä ja migreenille ominaisia oireita.

Älylaitteiden monien tuntien katsominen voi aiheuttaa silmien oireilua. Silmät voivat kuivua ja väsyä helpommin. Silmien oireilun syynä voivat olla älylaitteiden näyttöjen väreily sekä valo tai kyynelnesteen pienempi erittyminen sen aikana, kun älylaitetta tuijotetaan intensiivisesti. Pitkään jatkunut älylaitteen tuijottaminen lähietäisyydeltä saattaa kuormittaa silmän sopeutumiskykyä eri katseluetäisyyksille. Älylaitteiden runsas tihrustaminen altistaa lapsen likinäköisyydelle, ja tämä onkin yleistynyt lasten keskuudessa. Myös päänsärkyä voi aiheuttaa älylaitteiden ruutujen liian pitkä intensiivinen tuijottaminen. (Helajärvi ym., 2019, ss. 108–109)

Etenkin pienten lasten kohdalla kannattaisi välttää virtuaalisuustodellisuuslaitteita, joita saa ostettua lisäosina eri älylaitteisiin. Kyseiset lisäosat voivat aiheuttaa huonoa oloa tai päänsärkyä liian pienillä lapsilla käytettäessä tai liian pitkän ajan käytön jälkeen myös isommilla lapsilla. Tutkimuksia näistä lisäosista on tehty kuitenkin vasta vähän, mutta niiden tekijätkin suosittavat osien välttämistä pienten lasten keskuudessa. (Irisvik & Utriainen, 2017, s. 111)

On tutkittu, että pitkään television edessä istuminen on suuri riskitekijä esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteihin, metaboliseen oireyhtymään ja lihavuuteen. Sairauksien taustalla saattaa olla rasvamaksa, joka on maksan toimintahäiriö. Tämä voi nykytietämyksen mukaan kehittyä jo 15 vuoden sisällä, jos olosuhteet ovat sellaiset. Sairauksien riski on vuosikymmenien päässä lapsella, mutta varhaisia merkkejä sairauksista on löydetty tutkimuksilla jo lapsilta, jotka istuvat runsaasti paikoillaan. Tähän riskitekijään olisikin hyvä puuttua jo varhaislapsuudessa. Vielä ei tiedetä, mitä kaikkea

passiivinen älylaitteiden käyttö voi aiheuttaa kasvavalle lapselle. (Helajärvi ym., 2019, s. 110)

Helajärven ym. (2019, s. 109) mukaan älylaitteiden käyttö ei kuitenkaan aina passivoi fyysisesti. On myös sellaisia esimerkiksi tietokoneella pelattavia pelejä, jotka sisältävät erilaisia liikkeitä, esimerkiksi käsien heiluttelua, hyppyjä ja juoksuaskeleita. Älylaitteita ei siis voida automaattisesti pitää vain paikallaanoloa lisäävinä tekijöinä. Älylaitteita käytettäessä kehomme kuitenkin tarvitsee säännöllisin väliajoin aktiivista liikettä, joten älylaitteita käyttäessä tämä tulisi muistaa.

Älylaitteiden joukosta löytyy myös potentiaalisia liikuntaa lisääviä laitteita, esimerkiksi syke-, aktiivisuus- ja muut mittarit. On myös erilaisia pelilaitteita ja -sovelluksia, jotka voivat oikein käytettynä lisätä käyttäjän liikkumista. Suurin osa lapsista ei liiku riittävästi päivän aikana, ja heidän kohdallaan vanhemmat voisivatkin hyötyä jonkin liikkumista lisäävän laitteen hankkimisella. (Helajärvi ym., 2019, ss. 110–111)

Suureen suosioon vuonna 2016 noussut Pokémon GO -mobiilipeli sai erikäiset ihmiset kaduille ja puistoihin etsimään Pokémon-hahmoja. Tutkimuksesta selvisikin, että monet pienempien lasten vanhemmat olivat alkaneet pelaamaan kyseistä peliä lastensa kanssa, jotta he samalla pystyivät valvomaan heitä ulkona ja neuvomaan ja opastamaan heitä peliä pelatessa. Peli oli usein myös koko perheen yhteinen harrastus. Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että sitä haluttiin pelata sen tuoman lisäedun takia eli ulkoilun ja liikunnan vuoksi. (Alha, Koskinen & Paavilainen, 2017, ss. 67–69) Peli osoitti, sen, että älylaitteissa piilee voima saada myös vähiten liikkuvat lapset liikkumaan, kun liikkuminen on mielenkiintoista ja uudenlaista (Helajärvi ym., 2019, s. 112).

Helajärven ym. (2019, s. 113) mukaan erilaiset älylaitteet näkyvät positiivisesti nykyään lasten ja nuorten sairauksien hoidossa. Esimerkiksi yleensä lapsuusiässä puhkeavan 1-tyyppin diabeteksen hoito on kokenut suuren muutoksen älylaitekehityksen myötä. Nykyään iholle asetetaan sensoreita, jotka mittaavat lapselta automaattisesti verensokeria ja varoittavat arvojen mahdollisesta pienenemisestä tai suurenemisestä jo hyvissä ajoin ennen vaaratilannetta. Hoito onkin luonnonmukaisempaa, ja diabetekseen liittyvät liitännäissairaudet vähenevät.

#### 4.2 Kognitiiviset vaikutukset

Älylaitteiden vaikutusta aivojen kehittymiseen on tutkittu vasta vähän. Tutkimuksia on tehty kahdelta eri osa-alueelta: vaikutukset aivojen sosiaalisiin toimintoihin johtuen sosiaalisen median käytöstä sekä ruutuajan merkitys keskittymiskyvyn heikentymiseen. (Moisala & Lonka, 2019, s. 16)

Sosiaalisen median käytöstä johtuvat kognitiiviset vaikutukset koskevat lähinnä nuoria ja aikuisia, koska neuvolaikäiset lapset eivät vielä käytä

sosiaalista mediaa itsekseen. Tutkijoiden mielestä päivän aikana saatu runsas ruutu-aika häiritsee osan tarkkaavaisuuden osa-alueiden kehittymistä ja useilla tutkimuksilla on saatu tällaisia tuloksia. (Moisala & Lonka, 2019, ss. 17–18)

Moisalan ja Lonkan (2019, ss. 18–19) mukaan lapsen kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana saadun ruutuajan määrällä on eniten vaikutusta tuleviin keskittymisvaikeuksiin, myöhemmin ruutuajalla ei ollut niin vahvoja vaikutuksia keskittymiskykyyn. Ohjelmasisällöllä oli myös merkitys keskittymiskyvyn kehittymiseen, jos lapsi katsoi ainoastaan viihdeohjelmia, keskittymiskyky oli myöhemmin heikompi. Tutkimuksissa on kuitenkin saatu ristiriitaisia tuloksia ja tällöin luotettavuus ei ole täysin varmaa. Tutkimuksessa havaittiin, että toisilla älylaitteilla keskittymiskyvyn kehittyminen onkin positiivista, esimerkiksi tietokonepelejä pelaavalla lapsella keskittymiskyky voi kehittyä positiivisesti. Ikätason mukaisten pelien pelaaminen kehittääkin lapsen ongelmanratkaisutaitoja ja visuaalista älyä (Neuvokas perhe, 2020).

Monisuorittamista tulee välttää, sillä se voi aiheuttaa häiriöherkkyyksiä etenkin nuorille ja aikuisille. Pienenkin lapsen kohdalla monisuorittaminen kuitenkin kannattaa huomioida, jotta se ei vaikuta lapsen keskittymiskykyyn ja sitä mukaa oppimiseen negatiivisesti. Lapsen kanssa kannattaakin keskittyä yhteen asiaan kerrallaan, esimerkiksi vanhempi voi katsoa lapsen kanssa samasta ruudusta jotakin ohjelmaa tai lukiessaan kirjaa lapsen kanssa vanhemman tai lapsen ei tulisi käyttää samaan aikaan jotain älylaitetta. Jo pienen lapsen kanssa voidaan tehdä erilaisia harjoitteita tietoisesta läsnäolosta, esimerkiksi kuuntelemalla yhdessä luonnossa lintujen ääniä. Nämä harjoitteet voivat vaikuttaa lapseen rauhoittavasti ja kehittää heidän keskittymiskykyään. (Kosola ym., 2019, ss. 157–158)

#### 4.3 Sosiaaliset vaikutukset

Nykyään lapset kasvavat heti älylaitteiden ympäröimänä, sillä niitä on melkein joka paikassa. Älylaitteet ovat lisääntyneet myös päiväkodeissa ja kouluissa. Lapset oppivat sosiaaliset taitonsa älylaitteiden ympäröimänä. Vanhempien ja lasten välinen vuorovaikutus on tärkeää lapsen kasvun ja kehityksen kannalta, joten älylaitteiden suurentunut käyttö asettaakin nykyään vuorovaikutuskäyttäytymiseen merkittävän roolin. (Mantere & Raudaskoski, 2015, ss. 225–226)

Alle kaksivuotiaan lapsen sosiaaliseen elämään älylaitteet vaikuttavat hänen vanhempiensa kautta. Vanhemmat, jotka käyttävät runsaasti älylaitteita, keskustelevat lastensa kanssa vähemmän verrattuna vanhempiin, jotka käyttävät älylaitteita vähemmän. Alustavien tutkimustulosten mukaan vanhempien runsaalla älylaitteiden käytöllä voi olla negatiivisia vaikutuksia lasten kielellisten taitojen kehittymiseen. (Moisala & Lonka, 2019, s. 10)

Kanadassa on tehty tutkimus puolitoistavuotiaiden lasten älylaitteiden käytöstä. Tutkimuksessa tietoja kysyttiin 900 lapsen vanhemmilta. Tuloksista selvisi, että joka viides lapsi on käyttänyt älylaitteita keskimäärin puoli tuntia päivässä. Kielen kehityksestä oli oma kyselynsä, jossa selvitettiin lapsen sanojen käyttöä. Sanojen käytössä huomiota kiinnitettiin siihen, käyttääkö lapsi kokonaisia sanoja vai ainoastaan äännejä. Kyselyssä selvisi, että lapset, jotka olivat enemmän käyttäneet älylaitteita, olivat kielellisesti kehityksessä jäljessä niistä lapsista, jotka käyttivät älylaitteita vähemmän. Tulokset kertoivat myös, että päivittäin ylimääräinen puolituntinen älylaitteen ääressä vietetty aika nosti puheen viivästymisriskiä melkein puolella. Päivittäinen ruutuaika vaikuttaa tutkimuksen mukaan olennaisesti vain puheen kehittymiseen, muunlaiseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen sillä ei todettu olevan vaikutusta. (Tiede, 2017)

Lapsen varttuessa älylaitteita voidaan hyödyntää monin eri tavoin vuorovaikutukseen. Lapsi yhdessä aikuisen kanssa voi sosiaalisessa mediassa haakeutua oman alueen ryhmiin tai tapahtumiin ja sitä kautta tavata uusia kavereita. Älylaitteiden avulla voi myös helposti pitää yhteyttä sukulaisiin, joita ei päivittäin näe. Lapsille on tarjolla monia sosiaalisen median palveluita ja opettavaisia peliympäristöjä, jotka voivat yhtä lailla olla yksi paikka muiden joukossa viettää kavereiden kanssa aikaa ja harrastaa. (MLL, 2018e) Ikätason mukaisten pelien pelaaminen myös tukee lapsen kielellistä oppimista (Neuvokas perhe, 2020).

#### 4.4 Psyykkiset vaikutukset

Eri älylaitteilla, esimerkiksi pelikonsoleilla ja älypuhelimilla, on vaikutuksia lapsen ongelmalliseen käyttäytymiseen. Älylaitteet tarjoavat sellaisia sovelluksia ja pelejä, jotka voivat aiheuttaa niiden pakonomaista käyttöä. Ne voivat vaikeuttaa lapsen kykyä säädellä omaa käyttäytymistään. (Männikkö & Korkeila, 2019, ss. 65–66) Älylaitteiden aiheuttaessa riitoja perheessä tai hallittaessa elämää vanhemman tulisi hakea apua, koska tällainen käytös lapsella vaatii puuttumista pahempien ongelmien ehkäisyyn (Kosola ym., 2019, s. 163).

Lapsella tulisi säilyttää elämässään säännöllinen rytmi, joka sisältää lapselle ilman älylaitteita tapahtuvaa mielekästä sosiaalista vuorovaikutusta, jotta älylaitteiden sisältämät sovellukset eivät koituisi lapselle riippuvuudeksi. Etenkin alle kouluikäiset lapset ovat alttiita näille ongelmille, jos vanhemmat eivät rajoita heidän älylaitteidensa käyttöä riittävästi pienestä alkaen. (Männikkö & Korkeila, 2019, ss. 65–66)

Lapsen levottomuutta, aggressiivisuutta tai pelkoja saattavat lisätä sellaiset ohjelmat tai uutiset mediassa, jotka sisältävät kauhua, onnettomuuksia, seksiä ja väkivaltaa. Pieni lapsi ei vielä osaa lukea eikä rajata omaa käyttäytymistään mediassa, joten vanhemmalla on mediakasvatuksessa iso rooli ja vanhemman tulisi valvoa lapsensa mediakäyttäytymistä. (Hermanson, 2019)

#### 4.5 Vaikutukset uneen

Älylaitteiden vaikutuksesta uneen ajatellaan kahden teoreettisen lähtökohdan mukaan. Ensimmäisenä lähtökohdiana on melatoniinin erittymisen heikentyminen ja sen vuoksi nukahtamisen viivästyminen. Pienet lapset ovat herkempiä reagoimaan älylaitteesta tulevaan siniseen valoon, ja siitä seurauksena melatoniinin heikentymiseen kuin vanhemmat lapset ja aikuiset. Toisena lähtökohdiana ajatellaan olevan älylaitteesta tuleva media, jonka vuoksi väsymys väistyy. (Pesonen, 2019, s. 50)

Tutkimuksissa, joissa on tutkittu älylaitteiden vaikutuksia uneen, on saatu ristiriitaisia vastauksia. Toisten tutkimusten mukaan älylaitteelta tuleva sinivalo iltaisin vaikuttaa negatiivisesti uneen, kun tutkimuksessa luettiin kirjaa älylaitteen näytöltä neljän tunnin ajan. Tällöin nukkumaanmeno-aika siirtyi tunnilla eteenpäin ja nukahtaminen hidastui 10 minuutilla sekä seuraavana päivänä väsymys oli normaalia suurempi. (Pesonen, 2019, s. 49)

Toisen tutkimuksen mukaan puolestaan päivällä saadun luonnon valon määrällä olisi positiivisia vaikutuksia sinivalosta johtuvaan negatiiviseen vaikutukseen. Eli mitä enemmän päivän aikana saa luonnosta valoa, sitä pienemmät vaikutukset älylaitteesta tulevalla sinivalolla on uneen. Älylaitteiden käytöstä iltaisin kannattaakin perheen kesken tehdä yhteiset säännöt, jotta se ei vaikuta uneen häiritsevästi. (Pesonen, 2019, ss. 49, 52) Yhtenä yhteisenä sääntönä kannattaa perheissä pitää sitä, että älylaitteita ei katsota tuntia tai kahta ennen nukkumaanmeno-aikaa, jotta sininen valo ei vaikuta nukahtamiseen (Irisvik & Utriainen, 2017, s. 111).

Pesosen (2019, s. 51) mukaan älylaitteita voidaan hyödyntää myös positiivisesti uniasioissa. Älylaitteella voidaan auttaa lasta nukahtamaan joillakin rauhoittumiseen tai rentoutumiseen sopivilla sovelluksilla. Lapsen nukkumista voidaan parantaa ja kehittää, esimerkiksi erilaisilla sovelluksilla tai aktiivisuusrannekkeiden avulla.

## 5 ÄITIYS- JA LASTENNEUVOLATYÖ

Yksi keskeinen osa kansan terveyden edistämässä ja perusterveydenhuollon ennaltaehkäisyssä on neuvolatyö. Kuntien tehtävänä on järjestää kunnan asiakkaille maksuttomat ja vapaaehtoiset äitiys- ja lastenneuvolapalvelut asetuksen 338/2011 mukaisesti. Palveluiden tulee olla yksilöiden ja perheen tarpeen mukaisesti toteutettuja määräaikaista terveystarkastuksia sekä terveysneuvontaa. (THL, 2019b)

Suomessa neuvolatoiminnalla on pitkät perinteet ja se on katsottu toimivaksi tavaksi olla perheiden kanssa yhteydessä. Äitiysneuvolassa terveydenhoitaja seuraa äidin terveydentilaa tarkastuksin ja antaa tarpeiden mukaan tukea ja ohjausta, jotta asiakas voisi mahdollisimman hyvin raskauden aikana. (Karling ym., 2008, ss. 38–39) Terveystarkastajan tulee käyttää

työssään ajantasaisia hoitolinjauksia sekä perustaa tekemänsä työ tutkituun tietoon (Terveystieteiden tutkimuskeskus, n.d.).

Neuvolan tavoitteena on, että äidit ja perheet olisivat kykeneväisiä huolehtimaan hyvinvoinnistaan mahdollisimman pitkälle itse ja varsinkin, että heillä olisi kiinnostusta sen edistämiseen. Perheillä on mahdollisuus hakeutua myös perhesuunnitteluneuvolan asiakkaiksi, mikäli he kokevat tarvitsevansa apua perhesuunnittelussa. Siellä on mahdollista saada ohjausta raskaaksi tulemiseen liittyvissä kysymyksissä sekä raskauden ehkäisyyn liittyvissä asioissa. (Karling ym., 2008, ss. 38–39)

Suomessa lastenneuvolatyöllä on vakiintunut asema ja se kuuluu perusterveydenhuoltoon. Neuvolapalvelut kattavat koko maan, ja palveluiden käyttöaste on 97 prosenttia. Suomen pitkäaikaisen ja huolellisen lastenneuvolatoiminnan ansiosta Suomen lapsikuolleisuusluvut ovat maailman tilastoissa alhaisimpia. Lapsen perushoitoon liittyvät asiat sekä sairauksien ja kehityshäiriöiden varhainen huomaaminen ja toteaminen ovat lastenneuvoloiden tärkeimpiä tehtäviä. (Karling ym., 2008, s. 39) Haaralan ym. (2015, ss. 95–96) mukaan moniammatillisen työyhteisön avulla neuvoloissa pystytään hyödyntämään eri asiantuntijoiden erityisosaamista ja sitä kautta saavuttamaan yhteisiä tavoitteita perheiden ja lasten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Äitiysneuvolan puolella asiakkaat koostuvat lasta odottavista perheistä (Karling ym., 2008, s. 39). Ensimmäinen neuvolakäynti kohdistuu raskausviikoille 7–11. Ajankohta on tärkeä, jotta tulevat seulonta- ja seurantatutkimukset pystytään suunnittelemaan oikeisiin ajankohtiin. Ensi käynnillä keskitytään äidin yleisen terveydentilan selvittämiseen sekä mahdollisten aiempien raskauksien ja synnytysten kulkuun. Näiden lisäksi äidille tehdään laboratoriotutkimuksia, joissa selvitetään muun muassa äidin veriryhmä ja veriryhmävasta-aineet. (Tays, 2020) Mikäli äiti tarvitsee raskausaikanaan erityistutkimuksia, toteutetaan tämä synnytys sairaalan ja neuvolan yhteistyössä (Tiitinen, 2019).

Kunnat ovat velvollisia järjestämään kromosomiseulonnan sikiöiden hankalien rakennepoikkeavuuksien selvittämiseksi. Seulonnat ovat perheille vapaaehtoisia. Ensimmäisenä järjestetään varhaisraskauden ultraäänitutkimus kromosomipoikkeavuuksien selvittämiseksi. Tämä tapahtuu yhdistelmäseulonnan avulla, veriseula järjestetään raskausviikolla 9–12 ja sen jälkeen ultraäänitutkimuksen avulla mitataan sikiön niskaturvotusta raskausviikolla 11–14. Vaihtoehtona on osallistua raskausviikolla 15–17 keskiraskauden seerumiseulontaan. Noin raskauden puolivälissä järjestetään ultraäänitutkimus, jossa selvitetään mahdollisia hankalia rakennepoikkeavuuksia. (Tiitinen, 2019)

Karlingin ym. (2008, s. 39) mukaan neuvolakäynneillä keskitytään sikiön kehityksen seurantaan, odottavan äidin terveydentilaan sekä avustetaan perhettä valmistautumaan lapsen syntymään. Neuvolassa toteutettavia tutkimuksia ovat äidin verenpaineen mittaus, punnitseminen sekä kohdun

tunnustelu. Virtsasta seulotaan glukoosi ja valkuainen, hemoglobiini mitataan myös käyntien yhteydessä. Sydänäännet sikiöltä mitataan dopplerlaitteella. (Tiitinen, 2019) Tutkimusten avulla pyritään mahdollisimman aikaisessa vaiheessa havaitsemaan mahdollisia raskausajan ongelmia ja häiriöitä sekä järjestämään niihin kiireellisesti apua ja tukea tarvittaessa (THL, 2019a). Terveyttä edistävä toiminta kohdennetaan pääosin äidin raskaus- ja imetysajalla tapahtuvaan terveydenhuoltoon. Neuvolan tavoite on seurata sikiön kehitystä sekä äidin ja perheen hyvinvointia, valmentaa kohti synnytystä ja lapsen syntymän jälkeen huolehtia hänen hyvinvoinnistaan. (Karling ym., 2008, s. 39)

Lapsen psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen kasvu ja kehitys ovat neuvolassa seurattavia asioita yhtä lailla kuin perheen sisäinen hyvinvointi sekä vanhempien parisuhteen hoitaminen (THL, 2019c). Ennen raskauden puoliväliä lasta odottaville perheille järjestetään laaja terveystarkastus. Sen tarkoituksena on vahvistaa perheen voimavaroja syntymässä olevan lapsen parhaaksi. Terveystarkastuksen aiheet vaihtelevat perheiden tuen tarpeen mukaan ja näitä voi olla muun muassa vanhempien mieliala ja vointi, terveystottumukset, parisuhteen tilanne, tukiverkosto, odotukset vanhemmuudesta sekä taloudellinen tilanne. (Hakulinen, Pelkonen, Salo & Kuronen, 2019, s. 24) Lisäksi neuvolassa seurataan ja tuetaan lapsen tervettä kehitystä ja kasvua sekä toteutetaan kokonaisvaltaisesti lapsen terveydenhoitoa. Lastenneuvolatoiminnassa keskeistä on perhekeskeisyys, palvelutarpeen yksilöllinen määrittäminen sekä ihmisläheisyys. Lastenneuvoloitten palvelut ovat perheiden käytössä, kunnes lapsi kasvaa kouluikäiseksi ja siirtyy kouluterveydenhuollon pariin. (Karling ym., 2008, s. 39)

Terveydenhoitajan toimintaa ohjaavat eettiset suositukset ja terveydenhoitotyön arvot sekä sosiaali- ja terveydenhuollon voimassa oleva lainsäädäntö (Terveydenhoitajaliitto, n.d.). Niissä keskeisintä on itsemääräämisoikeuden ja ihmisarvon kunnioittaminen, terveyden edistäminen sekä ihmiselämän suojelu (ETENE-julkaisu 1, 2001). Terveydenhuoltolaissa on asetus, joka säätelee neuvolatoimintaa. Sen mukaan alle kouluikäisille lapsille järjestetään neuvolassa vähintään 15 määräaikaistarkastusta. Viisi tarkastusta niistä tulee olla lääkärin tekemiä yhdessä neuvolan terveydenhoitajan kanssa. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010 § 15.) Suositus on, että puolitavuotiaaksi saakka lapset käyvät terveystarkastuksessa neuvolassa 10 kertaa, sen jälkeen kerran vuodessa. Neuvolatoiminnan tärkeä osa on lapsen rokottaminen, joiden avulla pyritään ehkäisemään ennalta vakavia tartuntatauteja. (Karling ym., 2008, s. 176)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa informatiivinen opas ja juliste Tampereen kaupungin äitiys- ja lastenneuvoloihin. Opas ja juliste on suunnattu alle kouluikäisten lasten vanhemmille. Oppaan aihe on älylaitteiden

vaikutukset lapsen kasvuun ja kehitykseen ja juliste antaa vanhemmille tietoa älylaitteiden käytön vaikutuksesta lapseen siitä näkökulmasta, että lapsen kanssa vietetty aika on tärkeää.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä vanhempien tietoa älylaitteiden vaikutuksista lapsiin huomioiden myös heidän oma älylaitteiden käyttö. Nykyään monet vanhemmat helpottavat arkeaan älylaitteiden avulla, esimerkiksi ruokailutilanteissa, jos lapsi ei meinaa syödä. Tämän vuoksi aihe on tärkeä, ja aiheesta tulisi tehdä materiaalia, jota voidaan jakaa pienten lasten vanhemmille neuvoloissa. Näin voidaan lisätä vanhempien tietotaitoja.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä neuvolan henkilökunnan tietämystä älylaitteiden vaikutuksista sekä helpottaa heidän työtään luomalla heille valmis materiaali. Neuvolan työntekijät voivat jakaa vanhemmille materiaalia, ja sen avulla myös ottaa helpolla tavalla asia puheeksi.

Opinnäytetyön tekijöinä tavoitteena on oma oppiminen aiheesta. Tätä voi hyödyntää tulevassa työelämässä puheeksi oton menetelmänä. Älylaitteiden käyttö on koko ajan kasvamassa joka puolella, joten aihe on tärkeä ja ajankohtainen terveydenhoitajan työssä.

## 7 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Opinnäytetyön tarkoituksena on osoittaa ja kehittää opiskelijan valmiutta tulevana ammattilaisena soveltamalla opittuja taitoja ja tietoja. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tavoitteena on luoda opiskelijan ja työelämän välille silta ja täten helpottaa opiskelijan siirtymistä työelämään sekä luomaan suhteita työelämää ajatellen. Opinnäytetyöaiheen tuleekin liittyä opiskeltavaan alaan sekä työhön, jota opiskelija voi tehdä valmistuttuaan. Aiheen valinnassa tulee ottaa huomioon myös se, että aiemmin samasta aiheesta ei ole jo tehty vastaavaa opinnäytetyötä. Opinnäytetyöprosessiin kuuluu aiheen valinnan ja kirjoittamisen lisäksi myös väliseminaarin ja loppuseminaarin pitäminen sekä toisten seminaarien opponointi. (HAMK, 2018)

### 7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Tutkimuksellinen raportointi sekä toiminnallisuus yhdistyvät toiminnallisessa toteutustavassa. Perustana toiminnalliselle opinnäytetyölle toimivat kohderyhmä ja käytännön tarve. Tarkoituksena on pyrkiä kehittämään käytännön työtä, ohjeistamista ja järjestämistä. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 9) Tämä opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä, sillä sen tuotoksena ovat opas älylaitteiden vaikutuksista alle kouluikäisen lapsen kasvuun ja kehitykseen sekä juliste, jossa pääkohtana on vanhempien älylaitteiden käyttö.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tuotoksen tekeminen kohde-ryhmälle, esimerkiksi esite, opas, malli tai perehdytyskansio voivat olla tällaisia tuotoksia. Sen eri vaiheissa on mukana eri toimijoita, jotta työn kehittäminen oikeaan suuntaan onnistuu. Toimijoiden kanssa keskustellaan, suunnitellaan, arvioidaan sekä annetaan ja vastaanotetaan palautetta. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kirjallisesta raportista sekä tuotoksesta. Tunnuspiirteitä ovat muun muassa sen käytettävyys, se on näkyvää toimintaa, se on ainutkertainen ja suunniteltu, siitä syntyy konkreettinen tuotos, se on käsitteisiin sitoutuva sekä siitä voidaan hyötyä ja saada tulosta. (Salonen, 2013, ss. 5–6, 13, 18)

Toiminnallisen opinnäytetyön vaiheita ovat aloitusvaihe, joka sisältää idean ja saa opinnäytetyön liikkeelle, suunnitteluvaihe, jossa tehdään kirjallinen suunnitelma opinnäytetyöstä, esivaihe, jolloin suunnitellaan esimerkiksi työn tekoa, työstövaihe, jolloin eri toimijat tekevät töitä opinnäytetyön valmistumisen eteen, tarkistusvaihe, jossa työtä arvioidaan, viimeistelyvaihe, jolloin opiskelija viimeistelee sekä opinnäytetyöraportin että tuotoksen. Näin valmistuu valmis opinnäytetyö, joka esitetään ja arvioidaan ja jaetaan viimeisenä muille. (Salonen, 2013, ss. 17–19)

## 7.2 Hyvän oppaan rakenne

Suunniteltaessa kirjallista opasta terveydenhuoltoon tulee ottaa huomioon sille asetetut laatuksiteerit. Suomen terveyden edistämisen keskus määrittää laatuksiteerit terveyteen liittyvää aineistoa kohtaan. Tärkein kriteeri terveyden edistämisen keskuksen mukaan on virheetön ja oikea sisältö. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist, 2001, s. 10)

Hyvä potilasohje on juonirakenteeltaan looginen, eli siinä kerrotut asiat liittyvät toisiinsa luontevasti, jolloin juonessa ei ole hyppäyksiä. Pää- ja väliotsikot tekevät oppaasta selkeämmän näköisen ja helpottavat lukijaa tekstin seuraamisessa. (Hyvärinen, 2005) Hyvä opas alkaa pääotsikolla, joka selkeästi kertoo oppaan aiheen. Väliotsikoiden tehtävä on jaotella teksti helppolukuisiin osiin ja avustaa oppaan lukijaa lukemaan teksti loppuun saakka. Pääotsikon tavoin väliotsikon tulee kertoa lukijalle olennainen asia alakohdasta. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen, 2002, s. 39) Kappaleiden tulisi olla lyhyehköjä, tekstin tulisi olla helppolukuista ja kieliopillisesti oikeaa ja vieraat käsitteet tulisi avata yleiskielellä, jotta teksti on selkeää. Ohjeet ja neuvot on tärkeää perustella. (Hyvärinen, 2005)

Hyvärisen (2005) mukaan asianmukainen ulkoasu edistää ohjeen ymmärtämistä. Torkkolan ym. (2002, ss. 39–42) mukaan kuvitus oppaassa herättää parhaimmillaan lukijan mielenkiintoa entisestään ja ennen kaikkea auttaa tekstin ymmärtämisessä. Tarkoin valitut kuvat, jotka liittyvät oleellisesti tekstiin, antavat oppaalle luotettavuutta. Kuvien käytössä olennaista on kirjoittaa niihin kuvatestit, sillä ne ohjaavat kuvien luentaa. Hyvä kuvateksti antaa kuvalle nimen ja kertoo lukijalle kuvasta jotain, mitä kuvasta

ei suoraan voi nähdä. Tekijänoikeuslaki (404/1961) tulee aina ottaa kuvien käytössä huomioon. Piirrookset ja kuvat on tekijänoikeuslailla suojattuja. Lain mukaan taiteellisen tai kirjallisen teoksen oikeudet kuuluvat sen luojalle, ilman tekijän lupaa niiden käyttäminen on rikos.

Kirjoittaessa ohjetta tulisi ottaa huomioon kohdehenkilö tai -ryhmä, joita varten ohje tehdään. Ohjeessa käytetyn sanaston ja lauserakennelman tulisi olla selkeää ja yleiskielistä, jotta lukija ymmärtää lukemansa. Teksti tulisi viimeistellä oikeinkirjoituksen osalta oikeinkirjoitusnormeja käyttäen. Huolimattomasti kirjoitettu teksti voi aiheuttaa lukijassa ärtymystä. Lukija saattaa epäillä kirjoittajan muita taitoja, esimerkiksi ammattipätevyyttä, jos ohje on kirjoitettu kieliopillisesti väärin. Teksti kannattaakin antaa jollekin toiselle henkilölle luettavaksi, ennen kuin julkaisee ohjeen. (Hyvärinen, 2005)

### 7.3 Oppaan ja julisteen suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyöprosessi alkoi loppusyksystä 2018, kun yhteistyökumppani ja aihe opinnäytetyölle löytyivät. Opinnäytetyön aihe muotoutui melko nopeasti yhteistyökumppanin eli Tampereen kaupungin neuvoloiden tarpeesta ja kirjoittajien kiinnostuksesta älylaitteiden lisääntyneestä käytöstä lapsiperheissä.

Aihe sovittiin tilaajan yhteyshenkilön kanssa sähköpostitse, ja opinnäytetyön toteutus sovittiin toteuttavaksi toiminnallisena opinnäytetyönä. Tuotoksena tilaaja toivoi älylaitteiden vaikutuksista alle kouluikäisen lapsen kasvuun ja kehitykseen vanhemmille ytimekästä ja selkeää opasta, joka on sähköisessä muodossa mutta tarpeen mukaan tulostettavissa flaijeri-muotoon. Toisena tuotoksena toivottiin vanhempien älylaitteiden käytöstä julistetta neuvoloiden odotusaulojen seinille.

Opinnäytetyön teko aloitettiin hahmottamalla aihetta sisällysluettelon rungon luomisella. Runkoon koottiin sellaisia asioita, joita opinnäytetyön teoriaosuudessa haluttiin käyttää. Kahdeksi isoksi osaksi muovautuivatkin 0–6-vuotiaiden lasten kasvu ja kehitys sekä älylaitteet ja niiden vaikutukset.

Opinnäytetyön todellinen toteutus alkoi kuitenkin vasta syksyllä 2019, jolloin alkoi teorian tiedon etsiminen. Tekijät etsivät tietoa niin yhdessä kuin erikseen, yhteistyö tiedon haussa ja kirjoittamisessa oli joustavaa. Tiedon haussa käytettiin eri tietokantoja, esimerkiksi Terveystietoa ja Finnaa. Tietoa haettiin myös painetuista kirjoista sekä vapaalla hakusanalla internetistä. Hakusanoina käytettiin monipuolisesti eri sanoja, esimerkiksi ”älylaitteet”, ”lasten kasvu ja kehitys”, ”älylaitteiden vaikutukset” sekä ”lasten älylaitteiden käyttö”. Tietoa haettiin myös muiden teosten tai opinnäytetöiden lähteitä hyödyntäen.

Teoriaosuudessa pyrittiin käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä. Lähteiden haluttiin olevan alle 10 vuotta vanhoja, mutta muutama lähde on vanhempiakin. Vanhemmista lähteistä tietoa otettiin sen vuoksi, että tuoreempaa lähdettä ei löytynyt ja lähde vaikutti silti ajantasaiselta. Aluksi tiedon löytäminen tuntui haastavalta, mutta työtä tehdessä myös tiedon löytäminen alkoi onnistumaan paremmin ja tietoa löytyi lopulta hyvin. Englanninkielisiä tutkimuksia oli hankalampi löytää, vaikka hakusanoina käytettiin erilaisia sanoja. Osa koulun tietokannoista löydetyistä englanninkielisistä lähteistä ei ollutkaan kokonaisuudessaan saatavana, joten näitä ei pystytty opinnäytetyössä hyödyntämään.

Teoreettisen viitekehyksen ollessa melkein valmis alkoi oppaan ja julisteen suunnittelu. Oppaasta tehtiin tilaajan toiveiden mukaisesti selkeä ja ytimekäs mutta kuitenkin informatiivinen. Oppaasta tuli sähköiseen versioon neljän A4:n kokoinen opas. Tilaajan toiveissa oli myös tarvittaessa oppaan tulostaminen flaijeriksi. Nelisivuisesta Word-tiedostosta saakin helposti tulostettua sellaisen, kun tulostaa sen yhdelle A4:lle vihkotulostuksella ja taittaa sen flaijeriksi.

Oppaaseen haluttiin laittaa yhteensopivia värejä, ja päädyttiin siniseen, punaiseen ja vaaleanruskeaan. Oppaassa käytettiin myös eri muotoja, pidemmissä tekstiosuoksissa käytettiin suorakulmioita ja lyhyissä tietoiskulauseissa käytettiin palloja. Suorakulmiot olivat toisella sivulla punaisen sävyisiä ja pallojen väreissä vuorotteli sininen ja vaaleanruskea. Kolmannella sivulla käytettiin ainoastaan suorakulmion muotoisia tekstiosuoksia, joissa vaihteli punaisen, sinisen ja vaaleanruskean värit. Oppaaseen haluttiin myös aiheeseen liittyviä kuvia, jotta se olisi mielekkäämmän näköinen. Tekstiosuoksista tehtiin ytimekkäästi informatiivisia ja selkeitä, jotta niiden lukeminen on vanhemmalle jouhevaa ja mielekästä. Oppaasta haluttiin tehdä tilaajan toiveesta ytimekäs, mutta myös tekijät itse olivat sitä mieltä, että vähäsiivinen opas on sellainen, jonka vanhemmat jaksavat arjen kiireen keskellä paremmin lukea kuin monisivuisen oppaan.

Julisteessa haluttiin olevan vanhempien älylaitteiden käyttö siitä näkökulmasta, että lapsen kanssa vietetty aika on tärkeää. Julisteen suunnitteluun tilaaja antoi tekijöiden ideoille tilaa. Juliste tehtiin internetissä ilmaisella infograafisovellus Canvalla. Julisteessa kerrottiin vanhempien älylaitteiden käytön merkityksistä lapsiin. Julisteessa haluttiin olevan värikäs tausta ja pieniä ytimekkäitä informaatio tekstiosuoksia sekä pari aiheeseen sopivaa kuvaa, jotta se herättäisi odotusaulassa odottavan huomion. Julisteesta tehtiin kaiken kaikkiaan kolme erilaista versiota saatujen palautteiden vuoksi. Ensimmäisen version palautteen saimme viestinnän opettajalta taustasta, joka ei sopinut aiheeseen. Tämän jälkeen muokkasimme taustan uudelleen. Seuraavan version korjasimme väliseminaarin jälkeen, kun tekstiosuudet eivät olleet puhuttelevassa muodossa ja yhden kuvan toivottiin olevan kuva vanhemmasta ja lapsesta tekemässä jotakin yhdessä. Viimeiseen versioon vaihdoimme omasta halustamme vielä kertaalleen taustan, joka on vaaleanpunaisen sävyinen. Muokkasimme tekstiosuudet puhuttelevimmiksi, otsikko ja tekstiosuudet ovat violetin sävyiset ja

infotekstit valkoiset. Lisäsimme yhden älylaittekuvan tilalle kuvan äidistä ja lapsesta.

#### 7.4 Oppaan ja julisteen arviointi

Teoreettista viitekehystä tehdessä työ lähetettiin tilaajan yhteyshenkilölle kolmeen eri kertaan. Teoreettinen viitekehys sai tilaajalta joka kerralla positiivista palautetta. Keskenäistä teoreettista viitekehystä myös arvioitiin opinnäytetyöpiireissä sekä kirjoittamispajoissa. Näistä saaduilla kehittämisideoilla työtä muuteltiin niin, että työn tavoite ja tarkoitus pysyi kuitenkin koko ajan samanlaisena.

Työn valmistuttua se lähetettiin yhteyshenkilölle tuotoksineen sekä muutamille ystäville, joilla on alle kouluikäisiä lapsia. Pyysimme ystäviltä ja tilaajalta palautetta oppaasta ja julisteesta. Ystäviltämme saimme oppaasta ja julisteesta positiivista palautetta, jonka mukaan jokaisen vanhemman olisi hyvä päästä lukemaan ne. Tilaajalta emme saaneet palautetta.

*Ystäviltä saatua oppaan palautetta:* opas on ulkonäöltään miellyttävä ja kuvat ovat kiva lisä. Oppaassa otsikointi ”Opas alle kouluikäisten lasten vanhemmille älylaitteiden vaikutuksista lapsen kasvuun ja kehitykseen” vastaa hyvin sisältöä. Opas on informatiivinen mutta ytimekäs, joten sen jaksaa lukea myös arjen kiireen keskellä. Oppaassa on käytetty väliotsikointia, joka helpottaa sisällön hahmottamista ja tekee siitä selkeämmän. Juliste tuo esiin tärkeän aiheen. Se on selkeä ja helppolukuinen. Otsikko ”Tiedätkö älylaitteesi käytön vaikutuksista lapseesi?” herättää kiinnostuksen ja pysäyttää lukemaan tekstit. Julisteen lopussa oleva info lisätiedon saamisesta on hyvä, koska juliste toimii herättäjänä asiaan.

*Väliseminaarissa opinnäytetyö sai opponijilta ja opettajilta palautetta ja korjausehdotuksia.* Työstä saatiin positiivista palautetta, siitä että aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Tuotokset ovat hyviä, ja tilaaja varmasti pystyy hyödyntämään niitä työssään. Työ sai myös erilaisia korjausehdotuksia, joiden perusteella teoreettista viitekehystä, opasta ja julistetta muokattiin. Teoreettista viitekehystä korjailtiin esimerkiksi sisällön siirtämisellä toiseen kohtaan sekä kieliasun tarkastuksella. Englanninkielisiä lähteitä kävättiin enemmän, ja niitä löytyikin työhön kaksi lisää. Sisältöä täydennettiin vielä opettajalta saadulla vihjeellä WHO:n uudesta kansainvälisestä ICD-11-tautiluokituksesta. Lopuksi tehtiin hienosäätöä liitteiden liittämiseen ja ulkoasuun.

Palautteen pohjalta tehtiin kirjallisia muutoksia oppaaseen. Oppaan sisältämää tietoa muokattiin lyhyemmin ja ytimekkäämmin kirjoitetuksi. Haasteeksi muodostui tiedon paljous, minkä katsottiin kuitenkin olevan olennaista. Värien, kuvien ja tietoisuuksien avulla luotiin kiinnostavuutta ja vastapainoa asiasisällöiltään tärkeiden ja pidempien tietolaatikoiden rinnalle. Tieto lapsen normaalista päivärytmistä avattiin lukijalle. Näin lukijalle saatiin konkreettinen esimerkki oikeanlaisesta päivärytmistä ja annettiin

esimerkkejä vanhemman ja lapsen yhteiseen tekemiseen. Opponijien palautteen perusteella oppaasta saatiin hiottua entistä ytimekkäämpi ja puhuttelevampi.

Väliseminaarissa julisteen sanoman kerrottiin olevan hyvä ja tärkeä sekä herättelevän vanhempia aiheeseen. Opponijat toivat kuitenkin esiin ulkoasun monotonisuuden ja sanoman toiston. Alkuperäisessä julisteessa oli kolme kuvaa erilaisista älylaitteista. Opponija antoi kehitysidean, että kuvien joukkoon sopisi lämminhenkinen kuva lapsesta yhdessä vanhemman kanssa luomaan paremmin julisteen sanomaa siitä, että lapsen kanssa vietetty aika on tärkeää. Julisteen visuaalisuuden kehittämiseksi opponija ehdotti suurempaa ja näkyvämpää tekstiä, jotta juliste erottuisi neuvolan seinältä paremmin. Palautteen perusteella juliste tehtiin kokonaan uudestaan. Visuaalinen ilme muutettiin kiinnostavammaksi ja sanomaa muokattiin puhuttelevammaksi. Uusi juliste on kiinnostavampi heti ensi silmäyksellä. Sisältö ja sanoma tulevat paremmin esiin sekä katsojan mielenkiinto saavutetaan nyt helpommin.

Korjauksien jälkeen työstä muovautui valmis työ. Se lähetettiin ohjaaville opettajille, opponijille, viestinnän opettajalle sekä tilaajan yhteyshenkilölle. Loppuseminaari pidettiin sovitusti. Loppuseminaarin jälkeen teoriaosuuteen ja oppaaseen tehtiin vielä kieliopillisia korjauksia. Viimeistelyn jälkeen valmiit tuotokset lähetettiin tilaajan yhteyshenkilölle ja häneltä pyydettiin virallinen palaute opinnäytetyöprosessista. *Tilaajan mielestä* opinnäytetyön tarkoitus on saavutettu ja tuotoksia voidaan hyödyntää neuvolassa vanhempien ohjauksessa sekä puheeksioton välineenä laajemminkin. Lapsiperheistä yhä suuremmalla osalla älylaitteet ovat arkipäivää ja niistä aiheutuvat negatiiviset vaikutukset saattavat unohtua käytön lisääntyessä. Opinnäytetyön tekijät ovat toimineet luotettavasti, aktiivisesti ja sovittua aikataulua noudattaen.

## 8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Etiikkaan kuuluu periaatteita, arvoja ja ihanteita, jotka koskettavat hyvää ja pahaa sekä oikeaa ja väärää. Etiikan tarkoituksena on toimia ihmisille apuvälineenä valintoja tehtäessä, auttaa ihmisiä arvioimaan toisten ja omaa toimintaa, sekä auttaa ihmisiä tutkimaan oman toimintansa perusteita. Etiikka ei tarjoa valmiita ratkaisuja vaan tarjoaa pohtimiseen ja ajatteluun välineitä. Terveydenhuollossa työntekijöiden toimintaa ohjaa vahvasti ammattietiikka. Ensimmäisessä se näkyy ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittamisena, terveyden edistämisenä ja elämän suojeluna. (ETENE-julkaisu 1, 2001.)

Eettinen pohdinta ja eettisyys olivat vahvasti mukana koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opinnäytetyötä tehdessä noudatettiin Hämeen ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeistuksia. Huomiota kiinnitettiin

huolellisuuteen teoriaosuuden ja lähdemerkintöjen kirjoittamisessa. Tietoa haettiin eri tietokannoista ottaen huomioon lähteiden luotettavuus. Tutkimuslähteinä pyrittiin käyttämään mahdollisimman tuoreita tutkimuksia, jotta tieto on ajantasaista.

Hämeen ammattikorkeakoulussa plagioinnin ehkäisemiseksi on käytössä Urkund. Urkund on verkkopalvelu, jota käytetään plagioinnintarkastukseen. Urkundiin lähetetystä työstä palvelu havaitsee mahdollisia kopioituja tekstin osia, joista puuttuu asianmukainen lähdeviite. (HAMK, 2019) Opinnäytetyötä tehdessä plagiointia ei käytetty, vaan teksti kirjoitettiin omin sanoin lähdemerkintöjen oikeellisuus huomioiden. Näin kunnioitimme opinnäytetyössä alkuperäisiä lähteitä.

Eettisyyttä opinnäytetyössä lisää opinnäytetyösopimuksen tekeminen ammattikorkeakoulun, toimeksiantajan sekä opiskelijan välillä. Sopimuksen avulla mahdollisia epäselvyyksiä ja ristiriitoja voidaan välttää (Arene ry, n.d., s. 6). Opinnäytetyöprosessin aikana tehtiin opinnäytetyösopimus Tampereen kaupungin äitiys- ja lastenneuvolan yhteyshenkilön kanssa.

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa informatiivinen opas ja juliste Tampereen kaupungin äitiys- ja lastenneuvoloihin. Opas ja juliste on suunnattu alle kouluikäisten lasten vanhemmille. Oppaan aihe on älylaitteiden vaikutukset lapsen kasvuun ja kehitykseen ja juliste antaa vanhemmille tietoa älylaitteiden käytön vaikutuksesta lapseen siitä näkökulmasta, että lapsen kanssa vietetty aika on tärkeää. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä vanhempien tietoa älylaitteiden vaikutuksista lapsiin ottaen huomioon myös heidän oma älylaitteiden käyttö. Tavoitteena oli myös lisätä neuvolan henkilökunnan tietämystä älylaitteista ja niiden vaikutuksista valmiin materiaalin avulla. Lisäksi tekijät halusivat lisätä omaa tietämystään aiheesta tulevaa työelämää ajatellen.

Aiheen kiinnostavuudesta huolimatta prosessin alussa aloittaminen oli haastavaa muiden opintojen ohella ja henkilökohtaisen elämäntilanteen vuoksi. Tämän takia prosessi eteni loppua kohden alkua reippaammin. Haastavinta olikin ajan löytäminen. Olisimme voineet toimia alussa eri tavalla karsimalla opinnäytetyöprosessille enemmän aikaa, jotta työ olisi valmistunut nopeammalla aikataululla. Opinnäytetyöprosessi sujui lopulta hyvin. Pääsimme opinnäytetyölle asetettuihin tavoitteisiin, ja olemme tyytyväisiä lopputulokseen.

Opinnäytetyössä pyrittiin kielellisesti selkään kirjalliseen ilmaisuun ja ulkoasun selkeyteen. Lukujen ja kappaleiden pituuksiin kiinnitettiin huomiota, jotta ne ovat mielenkiinnon ja lukemisen kannalta vaihtelevasti eripituisia mutta sopivan mittaisia. Lauseet ja virkkeet ovat rakenteeltaan

ymmärrettäviä. Kirjoittamisprosessin aikana kirjalliset ilmaisutaitomme kehittyivät ja opimme tulevassa työssä tarvittavia viestintä- ja vuorovaikutustaitoja.

Opinnäytetyö on hyödyllinen tilaajalle sekä kohderyhmälle, koska tilaajalla ei ollut käytössään vastaavaa materiaalia. Kohderyhmälle opinnäytetyö on hyödyllinen, koska aihe on pienten lasten vanhemmille tärkeä ja ajankohtainen. Tulevina alan ammattilaisina hyödyimme opinnäytetyöstä, sillä se antoi meille paljon uutta ja ajankohtaista tietoa. Mahdollisesti pystymme hyödyntämään sitä tulevassa työssämme terveydenhoitajina.

Kehittämisehdotuksena opinnäytetyölle on oppaan kääntäminen englannin kielelle. Mielestämme tämä olisi hyvä, sillä maahanmuuttajaperheitä on Suomessa yhä enemmän. Neuvolan asiakkaina on yhä enemmän englannin kieltä puhuvia asiakkaita. Asiakkaina on toki muunkin kielisiä asiakkaita, joiden kanssa vastaanotolla onkin yleensä tulkki mukana. Toki olisi hienoa, jos opas voitaisiin kääntää useammallekin kielelle, mutta jo englannin kielelle kääntäminen hyödyttäisi useampaa perhettä sekä terveydenhoitajaa neuvolassa. Opinnäytetyön tuotosten päivittäminen ja kehittäminen tapahtuu jatkossa Tampereen kaupungin toimesta, sillä tuotosten muokkaamiseen annetaan tilaajalle oikeudet.

Johtopäätöksenä opinnäytetyöstä voidaan todeta, että älylaitteiden merkitys lasten elämässä on kasvanut merkittävästi. Älylaitteita löytyy nykyään melkein jokaisesta kodista, ja pienet lapset saavat osansa niistä, kun yhä pienemmät lapset kiinnostuvat älylaitteista. Nykyajan lapset ja nuoret ovatkin älylaitteiden käytön edelläkävijöitä. Älylaitteilla on monenlaisia vaikutuksia lapsiin, mutta yhteenvetona voidaan todeta, että kaikki vaikutukset eivät ole negatiivisia. Älylaitteiden käyttöominaisuudet ovat kehittyneet paljon viime vuosikymmenen aikana ja kehittyvät myös tulevaisuudessa. Lasten älylaitteiden käytössä vastuussa on vanhempi, vanhemman tulisi opettaa lapselleen oikeanlaiset tavat toimia älylaitteilla sekä hyvää medialukutaitoa. Vanhemman tulee muistaa oma esimerkki älylaitteiden käytössä, koska lapsi oppii asioita vanhemman toiminnan myötä.

## LÄHTEET

Aivoliitto. (n.d.). Puheen ja kielen kehitys. Haettu 16.3.2020 osoitteesta <https://www.aivoliitto.fi/kommunikaatiokeskus/kehityksellinenkieliharjo/puheen-ja-kielenkehitys/>

Alha, K., Koskinen, E. & Paavilainen, J. (2017). Miksi suomalaiset hullaantuivat Pokémon GO:sta? Pelaajat vastaavat. *Pelitutkimuksen vuosikirja 2017*, ss. 67–71. Haettu 14.4.2020 osoitteesta <http://www.pelitutkimus.fi/vuosikirja2017/ptvk2017-07.pdf>

Arene ry. (n.d.) Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Haettu 16.4.2020 osoitteesta <http://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

DNA. (2017). *Koululaistutkimus 2017*. Haettu 8.4.2020 osoitteesta [https://corporate.dna.fi/documents/94506/930199/DNA+Koululaistutkimus+2017\\_yhteenvedo\\_medialle.pdf/ed3a0fc8-754d-1702-5334-e4a2fb87f9f2](https://corporate.dna.fi/documents/94506/930199/DNA+Koululaistutkimus+2017_yhteenvedo_medialle.pdf/ed3a0fc8-754d-1702-5334-e4a2fb87f9f2)

Dunkel, L. (2016). Normaalin kasvun vaiheet ja säätely. *Terveysportti*. Lastentaudit. Haettu 1.4.2020 osoitteesta [https://www.terveysportti.fi/dtk/aho/koti?p\\_artikkeli=lta00494&p\\_haku=lapsen%20kasvu](https://www.terveysportti.fi/dtk/aho/koti?p_artikkeli=lta00494&p_haku=lapsen%20kasvu)

ETENE-julkaisu 1. (2001). Terveydenhuollon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. Haettu 4.5.2020 osoitteesta <https://etene.fi/documents/1429646/1559098/ETENE-%20julkaisu+1+Terveydenhuollon+yhteinen+arvopohja,+yhteiset+tavoitteet+%20a+periaatteet.pdf/4de20e99-c65a-4002-9e98-79a4941b4468>

Forss, M. (2019). Älylaitteet ja niiden käyttöön liittyvät turvallisuusuhat. Teoksessa S. Kosola, M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) *Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, ss. 118–134.

Gold, J. (2014). *Screen-Smart Parenting: How to Find Balance and Benefit in Your Child's Use of Social Media, Apps, and Digital Devices*. New York: A Division of Guilford Publications, Inc.

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. (2015). *Terveydenhoitajan osaaminen*. Helsinki: Edita.

Hakulinen, T., Pelkonen, M., Salo, J. & Kuronen, M. (2019). Meille tulee vauva. Opas vauvan odotukseen ja hoitoon. 2. uudistettu painos. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 4.5.2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-367-0>

HAMK. (2018). Opinnäytetyöopas. Word-tiedosto. Hämeen ammattikorkeakoulu. Haettu 4.5.2020 osoitteesta <https://www.hamk.fi/opiskelijan-ohjeet/opinnaytetyo/>

Heikkinen, A. (2019). Näin teet lapsesi älypuhelimien käytöstä turvallisempaa. *Digitreenit*. Päivitetty 7.8.2019. Haettu 1.4.2020 osoitteesta <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/05/03/digitreenit-nain-teet-lapsesi-alypuhelimien-kaytosta-turvallisempaa>

Helajärvi, H., Kokko, S. & Vasankari T. (2019). Älylaitteet ja fyysinen terveys: Älylaitteista sekä haittaa että hyötyä. Teoksessa S. Kosola, M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) *Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, ss. 103–117.

Hermanson, E. (2012). Kielen ja kommunikaation kehitys. *Terveyskirjasto*. Duodecim. Haettu 29.11.2019 osoitteesta [https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00607](https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=kot00607)

Hermanson, E. (2019). Alle kouluikäisen mediakasvatus. *Terveyskirjasto*. Duodecim. Haettu 21.3.2020 osoitteesta [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00309&p\\_hakusana=media%20ja%20lapset](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00309&p_hakusana=media%20ja%20lapset)

Honkala, S. (2019). Hampaistot ja niiden kehittyminen. Terve suu. *Terveyskirjasto*. Duodecim. Haettu 10.4.2020 osoitteesta [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trv00004](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00004)

Hyvärinen, R. (2005.) Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. *Läketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 2005;121(16), ss. 1769–1773. Haettu 24.1.2020 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>

Häkkinen, P. (2019). Älylaitteet oppimisen välineinä: Teknologia voi tukea ajattelun kehittymistä ja vuorovaikutusta. Teoksessa S. Kosola, M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) *Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, ss. 91–102.

Irisvik, S. & Utriainen, J. (2017). *Kuinka kasvattaa diginatiivi*. Helsinki: Kustantamo S&S. [e-kirja]. Nextory.

Jalanko, H. (2017a). Säpsähtely vastasyntyneenä. *Terveyskirjasto*. Duodecim. Haettu 12.9.2019 osoitteesta [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00510](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00510)

Jalanko, H. (2017b). Unihäiriöt lapsella. *Terveyskirjasto*. Duodecim. Haettu 18.4.2020 osoitteesta [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00536](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00536)

Jalanko, H. (2019). Hampaiden puhkeaminen lapsilla. *Terveyskirjasto*. Duodecim. Haettu 15.4.2020 osoitteesta [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00128](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00128)

Karling, M., Ojanen, T., Siven, T., Vihunen, R. & Vilen, M. (2008). *Lapsen aika*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kauppinen, T., Kivikoski, J. & Manninen, H. (2014). *Näin Suomi kommunikoi*. Tutkimus älypuhelimien käytöstä. Prior Konsultointi Oy. Haettu 9.4.2020 osoitteesta <https://docplayer.fi/5549625-Nain-suomi-kommunikoi-tutkimus-alypuhelimien-kaytosta.html>

Keltikangas-Järvinen, L. (2012). *Pienen lapsen sosiaalisuus*. Helsinki: WSOY. [e-kirja]. Nextory.

Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (2019). *Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Laki holhoustoimesta 422/1999. Haettu 4.4.2020 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990442>

Mantere, E. & Raudaskoski, S. (2015). Kun matkapuhelin vie vanhemman huomion. Teoksessa A.-R. Lahikainen, T. Mälkiä & K. Repo (toim). *Media lapsiperheessä*. Tampere: Vastapaino, s. 205–226. [e-kirja]. Researchgate.

Mielenterveystalo. (n.d.). Lapsen kehitykseen vaikuttavat tekijät. Lastenmielenterveystalo. Haettu 9.4.2020 osoitteesta [https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe\\_ ja\\_vanhemmus/vanhempien\\_merkitys/Pages/lapsen\\_kehitykseen\\_vaikuttavat\\_tekijat.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe_ ja_vanhemmus/vanhempien_merkitys/Pages/lapsen_kehitykseen_vaikuttavat_tekijat.aspx)

MLL. (2017a). Vauvan kehityskehijasteet eli refleksit. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 12.9.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-kehityskehijasteet-eli-refleksit/>

MLL. (2017b). Vauvan aistien kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 24.9.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-aistien-kehitys/>

MLL. (2017c). 2–3-vuotiaan älyllinen kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 19.11.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/2-3-v/2-3-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>

MLL. (2017d). 2–3-vuotiaan sosiaalinen kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 19.11.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/2-3-v/2-3-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

MLL. (2017e). 3–4-vuotiaan älyllinen kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 19.11.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>

MLL. (2017f). 3–4-vuotiaan sosiaalinen kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 19.11.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

MLL. (2017g). 4–5-vuotiaan älyllinen kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 17.3.2020 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>

MLL. (2017h). 4–5-vuotiaan sosiaalinen kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 17.3.2020 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

MLL. (2017i). 5–6-vuotiaan älyllinen kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 17.3.2020 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>

MLL. (2017j). Vauvan sosiaalinen kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 11.9.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-sosiaalinen-kehitys/>

MLL. (2018a). Vastasyntyneen vauvan nukkuminen. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 28.11.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vastasyntyneen-vauvan-nukkuminen/>

MLL. (2018b). Puolivuotiaan vauvan nukkuminen. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 28.11.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/puolivuotiaan-vauvan-nukkuminen/>

MLL. (2018c). 1–2-vuotiaan nukkuminen. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 15.3.2020 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/1-2-vuotiaan-nukkuminen/>

MLL. (2018d). 5–6-vuotiaan sosiaalinen kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 17.3.2020 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

MLL. (2018e). Lapsi ja media. 7 vinkkiä digiajan kasvattajalle. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 2.4.2020 osoitteesta

[https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2019/01/07104928/MLL-Lapsi-ja-media\\_www.pdf](https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2019/01/07104928/MLL-Lapsi-ja-media_www.pdf)

MLL. (2018f). Vauvan liikunnallinen kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 6.9.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-liikunnallinen-kehitys/>

MLL. (2019a). 2–3-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 19.11.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/2-3-v/2-3-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

MLL. (2019b). 3–4-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 19.11.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

MLL. (2019c). 1–2-vuotiaan fyysinen kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 29.11.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/1-2-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>

MLL. (2019d). 1–2-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 16.3.2020 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/1-2-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

MLL. (2019e). 4–5-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 17.3.2020 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

MLL. (2019f). 5–6-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 17.3.2020 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

MLL. (2019g). 2–3-vuotiaan fyysinen kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 19.3.2020 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/2-3-v/2-3-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>

MLL. (2019h). 2–3-vuotiaan liikunnallinen kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 19.3.2020 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/2-3-v/2-3-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

MLL. (2019i). Vauvan fyysinen kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 5.9.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-fyysinen-kehitys/>

MLL. (2020). Merkkejä liiallisesta ruutuajasta. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Haettu 9.4.2020 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/tieto-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/merkkeja-liiallisesta-ruutuajasta/>

Moisala, M. & Lonka, K. (2019). Älylaitteet ja aivojen kehitys: Aivot kehittyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Teoksessa S. Kosola, M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) *Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, ss. 8–22.

Männikkö, N. & Korkeila, J. (2019). Älylaitteet ja riippuvuus: Mitä on ongelmallinen käyttö ja kuinka sitä voi ennaltaehkäistä. Teoksessa S. Kosola, M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) *Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, ss. 65–78.

Neuvokas perhe. (2020). Lapset ja ruutu aika. Päivitetty 16.3.2020. Haettu 14.4.2020 osoitteesta <https://neuvokasperhe.fi/lapset-ja-ruutu aika/>

Ojaniemi, M. (2018). Lapsen normaali ja poikkeava kasvu. *Terveysportti*. Lääkärin käsikirja. Haettu 1.4.2020 osoitteesta <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/ykt00673/search/lapsen%20kasvu>

Ólafsdóttir, S. (n.d.) *Children and smart devices*. University of Iceland. Haettu 15.4.2020 osoitteesta <https://english.hi.is/children-and-smart-devices>

Opetushallitus. (2016). *Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Määräykset ja ohjeet 2016:1. Haettu 18.4.2020 osoitteesta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

Parkkunen, N., Vertio, H., Koskinen-Ollonqvist, P. (2001). *Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Partonen, T. (2020). Riittävä uni. Käypä hoito- suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Haettu 18.4.2020 osoitteesta <https://www.kaypa-hoito.fi/nix02713>

Pesonen, A.-K. (2019). Älylaitteet ja uni: unitaitojen harjoittelulla tasapainoa. Teoksessa S. Kosola, M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) *Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, ss. 43–55.

Puura, K. (2019). Lapsen psyykkisen kehityksen seuraaminen neuvolan ikäkausitarkastuksissa. *Terveysportti*. Lääkärin käsikirja. Haettu 1.4.2020 osoitteesta <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/ykt00659/search/lapsen%20kasvu>

Raudaskoski, S., Mantere, E. & Valkonen, S. (2019). Älypuhelin ja kasvokkaisen vuorovaikutuksen muuttuvat käytänteet. *Sosiologia* 56(3), ss. 282–299. Haettu 8.4.2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-201909273536>

Riihimaa, N. (2019). Viisaasti älylaitteilla. *Lapsemme* 1/2019, ss. 8–13. Haettu 3.4.2020 osoitteesta [https://dzmdrer-wng2zx.cloudfront.net/prod/2019/02/20110227/lapsemme\\_0119\\_net-tiin2.pdf](https://dzmdrer-wng2zx.cloudfront.net/prod/2019/02/20110227/lapsemme_0119_net-tiin2.pdf)

Saarikivi, K. & Martikainen, S. (2019). Älylaitteet, tunteet, empatia ja vuorovaikutus. Teoksessa S. Kosola, M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) *Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, ss. 23–42.

Salasuo, M., Merikivi, J. & Myllyniemi, S. (2019). Maailma muuttuu: Nuoret sukupolvet älylaiteyhteiskunnan etujoukkona. Teoksessa S. Kosola, M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) *Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, ss. 135–156.

Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Haettu 16.4.2020 osoitteesta <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

STM. (2004a). *Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Suuntaviivat lastenneuvolatoiminnan järjestämisestä kunnille*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004: 13. Haettu 3.4.2020 osoitteesta [http://julkaisut.valtio-neuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74226/Julkaisuja\\_2004\\_13.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtio-neuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74226/Julkaisuja_2004_13.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

STM. (2004b). Puolitoistavuotias lapsi neuvolassa. *Lastenneuvolaopas*. Duodecim. Sosiaali- ja terveysministeriö. Haettu 17.3.2020 osoitteesta [https://www.ebm-guidelines.com/dtk/Ino/avaa?p\\_artikkeli=Ino00066](https://www.ebm-guidelines.com/dtk/Ino/avaa?p_artikkeli=Ino00066)

Suomen aivosäätiö. (n.d.). Lapsen kehittyvät aivot tarvitsevat paljon unta. Haettu 18.4.2020 osoitteesta <https://aivosaatio.fi/lapsen-kehittyvat-ai-vot-tarvitsevat-paljon-unta/>

Suomen perustuslaki 731/1999. Haettu 4.4.2020 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Suoninen, A. (2014). *Lasten mediabarometri 2013. 0–8-vuotiaiden mediankäyttö ja sen muutokset vuodesta 2010*. Verkkojulkaisuja 75. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Haettu 19.4.2020 osoitteesta <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/lastenmediabarometri2013.pdf>

Tays. (2020). Neuvolakäynnit. Tampereen yliopistollinen sairaala. Päivitetty 15.4.2020. Haettu 16.4.2020 osoitteesta [https://www.tays.fi/fi-fi/raskaus\\_ ja\\_synnytys/Hoito\\_raskauden\\_aikana/Neuvola-kaynnit#9f040045](https://www.tays.fi/fi-fi/raskaus_ ja_synnytys/Hoito_raskauden_aikana/Neuvola-kaynnit#9f040045)

Tekijänoikeuslaki 404/1961. Haettu 16.4.2020 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404>

Terveydenhoitajaliitto. (n.d.). Terveydenhoitaja on terveyden edistämisen ja hoitotyön asiantuntija. Haettu 16.4.2020 osoitteesta [https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti/terveydenhoitajan\\_ammatti](https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti/terveydenhoitajan_ammatti)

Terveydenhuoltolaki 1326/2010. Haettu 15.4.2020 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

The Lancet. (2018). What does ICD-11 mean for child health professionals? *The Lancet Child & Adolescent Health* Volume 2, ISSUE 8, P543, August 01, 2018. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30211-6](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30211-6)

THL. (2019a). Äitiysneuvola. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 1.10.2019. Haettu 4.5.2020 osoitteesta [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys\\_ ja\\_ lastenneuvola/aitiysneuvola](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ ja_ lastenneuvola/aitiysneuvola)

THL. (2019b). Äitiys- ja lastenneuvola. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 1.10.2019. Haettu 21.3.2020 osoitteesta [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys\\_ ja\\_ lastenneuvola](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ ja_ lastenneuvola)

THL. (2019c). Lastenneuvola. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 1.10.2019. Haettu 15.4.2020 osoitteesta [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys\\_ ja\\_ lastenneuvola/lastenneuvola](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ ja_ lastenneuvola/lastenneuvola)

Tiede. (2017). Älylaitteen käyttö hidastaa pikkulapsen puheen kehitystä. Haettu 15.4.2020 osoitteesta <https://www.tiede.fi/artikkeli/uutiset/alylaitteen-kaytto-hidastaa-pikkulapsen-puheen-kehitysta>

Tiitinen, A. (2019). Sikiötutkimukset. *Terveyskirjasto*. Duodecim. Haettu 16.4.2020 osoitteesta [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00175](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00175)

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. (2002). *Potilasohjeet ymmärrettäväksi*. Tampere: Tammi.

Uplus. (n.d.) Ruutu aika- 5 vinkkiä nuoren ruutuajan hallitsemiseen. Haettu 9.4.2020 osoitteesta <https://www.uplus.fi/ruutu aika-nain-hallitset-lapsesi-ruutu aika/>

Vantaa. (n.d.a). 2–3-vuotias. Haettu 19.11.2019 osoitteesta [https://www.vantaa.fi/terveys- ja sosiaalipalvelut/lapsiperheiden palvelut/nettineuvola/lapsen kasvu ja kehitys/2\\_3-vuotias](https://www.vantaa.fi/terveys- ja sosiaalipalvelut/lapsiperheiden palvelut/nettineuvola/lapsen kasvu ja kehitys/2_3-vuotias)

Vantaa. (n.d.b). 3–4-vuotias. Haettu 19.11.2019 osoitteesta [https://www.vantaa.fi/terveys- ja sosiaalipalvelut/lapsiperheiden palvelut/nettineuvola/lapsen kasvu ja kehitys/3\\_4-vuotias](https://www.vantaa.fi/terveys- ja sosiaalipalvelut/lapsiperheiden palvelut/nettineuvola/lapsen kasvu ja kehitys/3_4-vuotias)

Vantaa. (n.d.c). 5–6-vuotias. Haettu 19.11.2019 osoitteesta [https://www.vantaa.fi/terveys- ja sosiaalipalvelut/lapsiperheiden palvelut/nettineuvola/lapsen kasvu ja kehitys/5\\_6-vuotias](https://www.vantaa.fi/terveys- ja sosiaalipalvelut/lapsiperheiden palvelut/nettineuvola/lapsen kasvu ja kehitys/5_6-vuotias)

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

Väärämäki, H. (2013). Istuminen tappaa – kaikkia haittoja ei vielä edes tiedetä. *Helsingin Sanomat* 9.5.2013. Haettu 9.4.2020 osoitteesta <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000002637425.html>

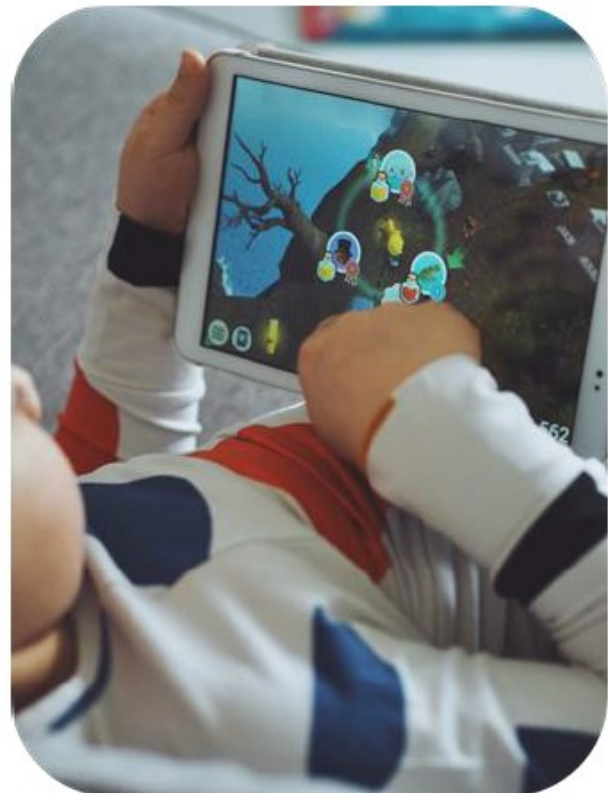
WHO. (2018). Gaming disorder. World Health Organization. Haettu 3.5.2020 osoitteesta <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/gaming-disorder>

## ALLE KOULUIKÄISTEN LASTEN VANHEMMILLE OPAS ÄLYLAITTEIDEN VAIKUTUKSISTA

## OPAS ALLE KOULUIKÄISTEN LASTEN VANHEMMILLE ÄLYLAITTEIDEN VAIKUTUKSISTA LAPSEN KASVUUN JA KEHITYKSEEN



Älylaitteiden  
liiallisella käytöllä  
on monenlaisia  
vaikutuksia  
pieniin lapsiin.



Vaikutuksia  
voidaan ehkäistä  
parhaiten  
säännöllisellä  
päivärytmillä,  
johon sisältyy  
ulkoilua, ravintoa ja  
seurustelua.

### ÄLYLAITTEET

- Älylaitteita ovat mm. tietokoneet, älypuhelimet, tabletit ja pelikonsolit.
- Lapset kiinnostuivat laitteista enemmän 2010-luvulla, kun erilaisten sovellusten määrä lisääntyi.
- Älypuhelimia käytetään nykyään esim. kuvien ottamiseen, musiikin kuunteluun, pelien pelaamiseen ja viestittelyyn. Soittaminen on vähentynyt.
- Melkein jokaisessa kodissa on internet ja jokin älylaite.  
> Ne ovat luonnollinen osa lasten arkea.
- Vanhemman kannattaa tukea lapsen avointa kiinnostusta teknologiaa ja sen tuomia mahdollisuuksia kohtaan.

Vanhemman tulee opettaa lapselle medialukutaitoa, joka tarkoittaa mm. älylaitteiden hyvää ja tarkoituksenmukaista käyttöä.



Vanhemman velvollisuus on taata lapsen turvallisuus internetin maailmassa.

Digitalisaatio on tehnyt lapsista ja nuorista yhä taitavampia älylaitteiden käyttäjiä.

### PERHEEN YHTEISET SÄÄNNÖT

- Helpottavat älylaitteiden käyttöä arkisissa tilanteissa.
- Säännöt kannattaa luoda yhdessä. Niiden tulee olla selkeitä ja jokaisen perheenjäsenen tiedossa.
- Pienet lapset tarvitsevat älylaitteiden käyttöön vanhempiensa apua.
- Älylaitteiden käytön rajaaminen opettaa lapselle itsekontrollia. Käyttöä ei kannata kokonaan kieltää, sillä käytöllä on myös positiivisia vaikutuksia.
- Vanhemman älylaitteen käyttö on esimerkki lapselle.
- Yhteisiä sääntöjä luodessa vanhemman tulee ottaa huomioon pelien ja sovellusten ikäraajat.
- Yhdessä tekeminen on tärkeää lapsen tasapainoiselle kehitykselle, esim. ulkoilu, leikkiminen, leipominen ja askartelu.

Diginatiivi on lapsi ja nuori, joka on syntynyt älylaitteiden ja internetin ympäröimään maailmaan.



Perheen yhteiset ruokailuhetket kannattaa pitää älylaitevapaina.

Sopivia sovelluksia ja pelejä: YLE Lasten Areena, Pikku Kakkonen, Muumit, Pokémon Go, EkaPeli.



### RUUTUAIKA

- Kaikki digilaitteiden ääressä vietetty aika on ruutuaikaa.
- Ei suositella ollenkaan alle 2-vuotiaille lapsille.
- 2–5-vuotiaille lapsille suositus on tunti päivässä.
- Pienen lapsen elämässä tulisi olla säännöllinen päivärytmi. Jokainen päivä koostuu lapsen kehitykselle tärkeistä asioista, esim. leikistä, sosiaalisesta vuorovaikutuksesta, ulkoilusta, unesta ja ruoasta.
- Ruutuaikaa kannattaa vähentää, jos lapsi on ärtyinen, ylivireinen tai hänen keskittymiskykynsä on heikko ja nukahtaminen iltaisin vaikeaa.
- Monesti liiallinen ruutuaika johtuu tekemisen puutteesta.

Alle 2-vuotiaan tulisi käyttää älylaitteita yhdessä vanhemman kanssa.

2–5-vuotiaan lapsen vanhemman kannattaa tutustua peleihin ja sovelluksiin yhdessä lapsen kanssa.

#### FYYSISET VAIKUTUKSET

- Älylaitteiden liiallinen käyttö vaikuttaa lapsen fyysisesti monin eri tavoin.
- Epäergonomiset asennot aiheuttavat niska-hartiaseudun kipuja, tuki- ja liikuntaelämistön oireita (esim. selkävutut), kehon hallinnan ja lihastasapainon heikkouksia ja näistä johtuvia rasitusvammoja.
- Liiallinen istuminen aiheuttaa pienillä lapsilla kylkiluiden ja rintakehän painumista.
- Ruudun monen tunnin katsominen aiheuttaa silmäoireita (esim. silmien kuivuminen ja väsyminen).
- Ruudun liiallinen tihrustaminen altistaa likinäköisyydelle.
- Yläselän lihasten kuormitus aiheuttaa päänsärkyä ja muita migreenioireita.
- Ruudun ääressä kauan vietetty aika on riskitekijä metaboliseen oireyhtymään, lihavuuteen sekä sydän- ja verisuonitauteihin, joiden ensioireita on havaittu jo pienillä lapsilla.
- On myös laitteita ja pelejä, jotka kannustavat liikkumaan. Älylaitteet eivät vain passivoi lasta!

#### PSYYKKISET VAIKUTUKSET

- Väärin käytettyinä älylaitteet voivat vaikuttaa lapsen ongelmalliseen käyttäytymiseen.
- Alle kouluikäinen altistuu helposti älylaiteriippuvuudelle, jos vanhempi ei rajoita käyttämistä.
- Pelkoja, levottomuutta ja aggressiivisuutta voivat lisätä pelit, jotka sisältävät kauhua, seksiä, väkivaltaa tai onnettomuuksia. Lasta tulee suojella näiltä.
- Kannattaa hakea ammattiapua, jos älylaitteiden käyttö aiheuttaa riitaa arjessa. Näin ennaltaehkäistään ongelmia.

#### SOSIAALISET VAIKUTUKSET

- Lapset oppivat sosiaaliset taitonsa älylaitteiden ympäröimänä.
- Vanhempien runsas älylaitteiden käyttö voi vaikuttaa negatiivisesti lapsen kielelliseen kehitykseen.
- Lapsen oma älylaitteen käyttö voi hidastaa puheen kehitystä. Ikätasoiset pelit voivat kuitenkin tukea kielen kehitystä.
- Älylaitteilla on myös positiivisia sosiaalisia vaikutuksia. Niillä voi pitää yhteyttä kaukana oleviin läheisiin. Sovelluksia ja pelejä voi käyttää yhdessä kavereiden kanssa, ja vanhempi lapsi voi löytää uusia kavereita.



#### VAIKUTUKSET UNEEN

- Älylaitteen sininen valo vähentää melatoniinin erittymistä, etenkin pienillä lapsilla.
- Mitä enemmän päivän aikana saa luonnon valoa, sitä vähemmän sininen valo vaikuttaa melatoniinin erittymiseen.
- Älylaitteen antama sisältö voi vaikeuttaa nukahtamista, sillä katselu pitää aivot virittyneessä tilassa.
- Älylaitetta ei tulisi käyttää 1–2 tuntia ennen nukkumaan menoa.
- Positiivista ovat erilaiset rauhoittumissovellukset ja unen seurantaan käytettävät laitteet.

#### KOGNITIIVISET VAIKUTUKSET

- Tutkimuksia älylaitteiden vaikutuksista aivoihin on tehty vähän.
- Runsas ruutu-aika häiritsee joidenkin tarkkaavaisuuden osa-alueiden kehittymistä.
- Älylaitteiden käyttö vaikuttaa ensimmäisten kolmen ikävuoden aikana keskittymiskyvyn kehittymiseen.
- Älylaitteet lisäävät tai heikentävät keskittymiskykyä riippuen käytöstä: viihdeohjelmien katsominen heikentää, tietokonepelien pelaaminen parantaa.
- Ikätasoisien pelien pelaaminen kehittää lapsen ongelmanratkaisutaitoja ja visuaalista älyä.
- Monisuorittaminen voi aiheuttaa lapselle häiriöherkkyyksiä. Kannattaa keskittyä vain yhteen asiaan, esim. vain yksi ruutu käytössä.
- Lapsen keskittymiskykyä voi kehittää läsnäolo-harjoituksilla, esim. kuuntelemalla luonnon ääniä.

**Opinnäytetyö, 2020**



**Tekijät:**

Iida Ristanen &  
Tatjana Juvakka

**Kuvat:**

Tatjana Juvakka  
Iida Ristanen  
Emmi Niemi  
Henrika Kahelin

Koko opinnäytetyö löytyy internetin Theseus-arkistosta nimellä "Älylaitteiden vaikutukset alle kouluikäisen lapsen kasvuun ja kehitykseen". Lisätietoja aiheesta löytää esim. Väestöliiton ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton sivuilta tai voi kysyä neuvolan terveydenhoitajalta, lääkäriltä tai psykologilta. Kouluikäistä lasta ajatellen neuvoja voi kysyä myös koulukuraattorilta tai Nuorisoasemalta.

(Kuvaan, jossa näkyy Yle Lasten Areenan-logo, on kysytty lupa Ylen Brand Managerilta.)

## JULISTE NEUVOLOIDEN SEINÄLLE

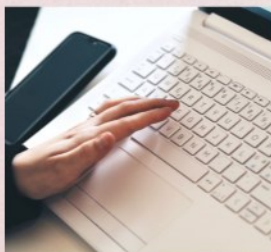
**LAPSEN ON VAIKEAMPI  
SAADA KONTAKTIA  
SINUUN ÄLYLAITETTA  
KÄYTTÄESSÄSI**



**RUUTUAJAN PARISSA  
TUNNEPITOINEN  
VUOROVAIKUTUKSESI  
LAPSEEN KÄRSII**

# **TIEDÄTKÖ ÄLYLAITTEESI KÄYTÖN VAIKUTUKSISTA LAPSEESI?**

**LAPSEN  
RUUTUAIKAA  
RAJOITTAESSASI  
HUOMIOI MYÖS  
OMASI**



**YHDESSÄ VIETETTY AIKA  
ILMAN ÄLYLAITTEITA  
ON TÄRKEÄÄ LAPSESI  
KASVULLE JA  
KEHITYKSELLE**

**VANHEMPANA  
ANTAMASI  
ESIMERKKI  
VAIKUTTAA MYÖS  
LAPSEN  
ÄLYLAITTEEN  
KÄYTTÖÖN**

**LISÄTIETOA AIHEESTA LÖYDÄT  
OPPAASTAMME. KYSY TARVITTAESSA  
TERVEYDENHOITAJALTA!**



**TERVEYDENHOITAJAOPISELIJAT:  
IIDA RISTANEN & TATJANA JUVAKKA  
HAMK 2020**

**KUVAT: IIDA RISTANEN**