

Heidi Pikkumäki ja Leena Salo

”Rajat ovat rakkautta”

Median ikärajojen merkitys 6 - 9-vuotiaiden
lasten psyykkiselle kehitykselle

Opinnäytetyö

Syksy 2013

Terveysalan yksikkö

Hoitotyö

Terveydenhoitotyö



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Heidi Pikkumäki ja Leena Salo

Työn nimi: ”Rajat ovat rakkautta” - Median ikärajojen merkitys 6 - 9-vuotiaiden lasten psyykkiselle kehitykselle

Ohjaaja: Else Vierre, lehtori, TtM

Raija Tolonen, lehtori, THM

Vuosi: 2013

Sivumäärä: 53

Liitteiden lukumäärä: 4

Nykyään lapset käyttävät runsaasti mediaa ja sen parissa he viettävät aikaa jopa 20 - 30 kertaa enemmän kuin perheensä kanssa seurustellen. Melkein jokaisella alakoululaisella on oma kännykkä. Useimmat vanhemmista ajattelevat hankkivansa puhelimen koulumatkojen turvaksi sekä saadakseen tarvittaessa yhteyden lapseensa. Huomaamattaan he myös mahdollistavat lapselleen lähes rajattoman mediankäytön.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia median ikärajojen merkitystä lasten kehitykselle psyykkisellä tasolla. Tavoitteena on selvittää Etelä-Pohjanmaan 6–9 -vuotiaiden lasten mediankäytön tottumuksia teorian ja tutkimustiedon pohjalta.

Tutkimuksemme lähestymistapa on kvantitatiivinen eli määrällinen. Aineiston keruumenetelmä oli kyselylomake, jossa oli avoimia ja suljettuja kysymyksiä. Kysely suunnattiin 3. luokkalaisten lasten vanhemmille keväällä 2013. Tutkimuksesta saatu aineisto on käsitelty SPSS 21 -ohjelman avulla.

Tutkimustulosten mukaan Etelä-Pohjanmaan alueen arvotuista 3. luokkalaisista kaikilla on oma matkapuhelin (N 39). Suurella osalla matkapuhelin on tarkoitettu yhteydenpidon lisäksi myös viihdekäyttöön. Vanhemmat seuraavat ja rajoittavat eri tavoin lasten medialaitteiden käyttöä. Kaikki vastanneista ovat perehtyneet medianikärajoihin sekä suurin osa vastanneista niitä myös noudattaa. Vanhemmat ovat saaneet tietoa lasten mediankäytönsuosituksista useista eri lähteistä, pääasiassa esitteistä sekä koulusta. Vanhempien tulee tukea lastensa mediakasvatusta sekä luoda turvalliset olosuhteet median käytölle ja edistää lapsen tervettä psyykkistä kasvua.

Avainsanat: psyykinen kehitys, pelot, mediakasvatus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work
Degree programme: Degree programme in Nursing
Specialisation: Public Health Nurse

Authors: Heidi Pikkumäki ja Leena Salo

Title of thesis: "Limits are Love" – The Significance of Media Age Restrictions for the Psychological Development of Children of 6 to 9 Years of Age

Supervisors: Else Vierre, MNSc. Lecturer
Raija Tolonen, MNSc. Senior lecturer

Year: 2013

Number of pages: 53

Number of appendices: 4

Nowadays children use a lot of media and spend time on it as much as 20 to 30 times more than on communication with their parents. Almost all elementary school pupils have a mobile phone of their own. Most parents think children should have one to make their school trips safe and to be able to contact them when necessary. Hardly realizing, they give their child an almost unlimited access to media.

The present thesis aims to study the significance of media age restrictions for the psychological development of children. Our priority is to investigate media habits of children aged between 6 and 9 in South Ostrobothnia, utilising both theory and survey results.

The approach of our study is quantitative. The data was gathered by means of a questionnaire, which contained open and closed questions. It was addressed to parents of third-grade pupils in spring 2013. The information obtained was processed with SPSS 21.

According to the result of the survey, all randomly selected third-grade children in South Ostrobothnia have personal mobile phones (N 39). For the majority, the phone is meant both for keeping contact and for entertainment. Parents follow and limit their children's use of media in different ways. All respondents are familiar with media age restrictions and most of them also observe them. Parents have obtained information on media use recommendations from several sources, predominantly from brochures and school. Parents should support their children's media education and create safe conditions for using media and promote their healthy psychological growth.

Keywords: psychological development, fears, media education

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO	7
2 6 - 9-VUOTIAAN LAPSEN KEHITYS	8
2.1 Fyysinen kehitys.....	8
2.2 Kognitiivinen kehitys.....	8
2.3 Sosiaalinen kehitys	9
2.4 Moraalin kehitys	10
2.5 Psyykinen kehitys.....	10
3 LAPSUUDEN PELOT	13
3.1 Lasten pelkojen kohteet	13
3.2 Lasten puolustuskeinot ja pelon hallinta.....	15
4 MEDIAN MERKITYS LASTEN ARJESSA.....	17
4.1 Median käsitteet.....	17
4.2 Mitä on mediakasvatus?	19
4.3 Mediakasvatustieteen laatu- ja ikäraajat.....	20
5 MEDIAN MERKITYS LASTEN PSYKKISELLE KEHITYKSELLE	22
5.1 Media ja tasapainoinen tunne-elämä	22
5.2 Mediapelot	24
6 OPINNÄYTETYÖN TAUSTATUTKIMUKSET	26
7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	28
8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	29
8.1 Tutkimusmenetelmä ja kyselylomakkeen laadinta	29
8.2 Aineiston keruu	31
9 TUTKIMUSTULOKSET	32
9.1 6 - 9-vuotiaiden lasten mediavälineiden käyttö	32

9.2 Pelien ja elokuvien ikärajojen noudattamattomuuden vaikutus lasten psyykkiselle kehitykselle.....	33
9.3 Rajat ja säännöt tuovat turvaa lapselle	35
10 JOHTOPÄÄTÖKSET	38
11 POHDINTA	41
11.1 Opinnäytetyön prosessin pohdintaa	44
11.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	46
LÄHTEET	48
LIITTEET	53

Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Lasten päivittäinen median käyttö.....	33
Kuvio 2. Perheiden tapa käsitellä pelottavaa mediakokemusta.....	34
Kuvio 3. Perheille tärkeät rajat ja säännöt.....	36

Taulukko 1. Seinäjoen seudulla asuvien kuudesluokkalaisten lasten vapaa-ajan käyttö	26
---	----

1 JOHDANTO

Mediasta ja mediavälineistä on tullut keskeinen osa jokapäiväistä elämäämme. Nykypäivän koululaiset osaavat jo pienestä pitäen käyttää erilaisia mediavälineitä kuten esimerkiksi televisiota ja tietokonetta. Pienten koululaisten kriittinen medialukutaito on vielä riittämätöntä ja sen vuoksi lapset reagoivat eri tavoin median välittämiin viesteihin. (Mediakasvatus esi- ja alkuopetuksessa 2009, 8.)

Mediakasvatus on käsitteenä monipuolinen. Se muuttuu jatkuvasti ja hakee muotoaan. Mediakasvatuksen sisällön määrittelee mediakasvatuksen antaja. (Kupiainen & Sintonen 2009, 5.) Opinnäytetyössä käytämme usein sanaa *media*, jolla tarkoitamme sähköisiä mediasovelluksia: televisio, tietokoneet, pelikonsolit, videolaitteet sekä puhelimet.

Amerikkalaisesta tutkimuksesta selvisi, että mikäli vanhemmat eivät olleet laatineet sääntöjä ruutuajalle sekä väkivaltaisen sisällön näkemiselle, lasten unen laatu oli selvästi huonolaatuista. Vastaavasti myös opettajien mukaan yöllinen unettomuus on suoraan yhteydessä lasten päiväväsyykseen sekä käytökseen koulussa. (Owen ym. 1999, 6.)

Opinnäytetyö käsittelee median ikärajojen merkitystä koululaisten psyykkiselle kehitykselle. Opinnäytetyöllä pyritään selvittämään lasten vanhempien asenteita mediakasvatukseen sekä median ikärajojen noudattamiseen. Työssä selvitetään millaisia rajoja vanhemmat ovat asettaneet median käytölle sekä miten he valvovat rajojen noudattamista.

Työssä käsitellään lapsille määrättyä ruutu-aikaa sekä tutkimustulostemme mukaan ruutuajan noudattamista, johon kiinnitetään huomiota myös kouluterveydenhuollon terveystarkastuksissa (Mäkinen, Borodulin, Tammelin & Alapappila 2011, 154). Kouluterveydenhuollon tavoitteena on lapsen tasapainoisen kasvun ja kehityksen tukeminen (Mäenpää, Paavilainen & Åstedt-Kurki 2008, 25).

2 6 - 9-VUOTIAAN LAPSEN KEHITYS

Kouluiän ensimmäinen kolmannes voidaan määritellä 6-vuotiaasta aina 9½-vuotiaaksi asti. Lapsenomaisuus on tyypillinen piirre jatkuen aina toisen luokan loppuun saakka. Mielikuvitus on saanut eloisuutta jo ennen kuuden vuoden ikää ja se säilyy osittain edelleen myös kouluikäisellä. Kouluikäiseltä vaaditaan käsitteellisempää ajattelua. (Turunen 2005, 79.)

Parhaiten lapsi oppii niiden elämysten tukemana, jotka puhuttelevat häntä ikäkaudelle sopivasti. Ajattelu nojautuu mielikuviin vielä vahvasti. Lapsen ajattelu alkaa kehittyä pikkuhiljaa kriittisemmäksi sekä yksilöllisemmäksi. Tekemällä oppiminen on pienelle koululaiselle ensisijainen oppimiskeino (Turunen 2005, 80, 86.)

2.1 Fyysinen kehitys

Lapsi kasvaa pituutta kouluiän aikana 30 – 40 senttimetriä ja paino lähes kaksinkertaistuu. Aivot saavuttavat aikuisen aivojen koon 6 – 7-vuoden iässä. Tämä näkyy suunnittelutaidon lisääntymisenä ja lapsi pystyy jo ennakoimaan tekojensa seurauksia. Lapsi pystyy pukeutumaan itsenäisesti. Käden ja silmän yhteistyön tulisi olla riittävää, että lukeminen, kirjoittaminen, askartelu sekä erilaiset liikuntau-leikit onnistuvat sujuvasti. (Vilkkö-Riihelä & Laine 2005, 84 - 85.)

2.2 Kognitiivinen kehitys

Tärkeitä kognitiivisia ominaisuuksia koululaiselle ovat valikoiva tarkkaavaisuus, kyky ymmärtää ohjeita sekä kielelliset valmiudet. Ajattelu- ja päättelytehtävien tulee onnistua, tämä edellyttää laajaa sanavarastoa ja lauseenmuodostuksen hyvää kehittyneisyyttä. (Vilkkö-Riihelä & Laine 2005, 84.)

Sigmund Freudin kehittänyt torjuntateoria määrittelee, että pelottavan asian unohtaminen voi johtua torjunnasta. Uniin tulevat symboliset merkitykset saattavat johtua esimerkiksi traumaattisesta lapsuudenkokemuksesta, joka on torjuttu alitajuntaan. Torjuntateoria on kuitenkin kognitiivisessa psykologiassa kiistanalainen, sillä sen paikkansapitävyyttä ei voida todistaa. (Kalakoski ym. 2002, 102.)

Lapsi oppii ymmärtämään omaa terveyttään sekä siihen vaikuttavia asioita. Lasten terveyden edistämiseen liittyvään tutkimukseen osallistuneet lapset kokivat itsensä terveiksi, kun heillä oli hyvä olla, ei ollut kipuja eikä sairautta. Terveelle lapselle maistuu myös ruoka hyvin. Terveys antoi lapselle mahdollisuuden toimia eri tavoin ja nämä toiminnot vaikuttivat olevan hyvin merkityksellisiä lapsille. Terve lapsi saattoi käyttää aikaansa piirrellen, leikkien tai kavereiden kanssa aikaa viettäen. (Okkonen, Vehviläinen-Julkunen & Pietilä 2005, 273.)

2.3 Sosiaalinen kehitys

Lapsi on valmis kouluun kun hän pärjää ilman vanhempia koulupäivän ajan. Lapsen tulisi myös jaksaa keskittyä tehtäviin ja opetukseen sekä sietää lieviä pettymyksiä. Lapsen tulee osata noudattaa ohjeita ja sääntöjä sopeutuakseen ryhmään. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 84–85.) Kouluikä on tärkeä sosiaalisen kehityksen kannalta, sillä vertaisryhmien paine ja merkitys kasvavat jatkuvasti (Turunen 2005, 85).

Lasten sosiaalisilla suhteilla ja kavereiden kanssa vietetyllä ajalla oli lasten mukaan tärkeä merkitys terveyden ja hyvän olon kokemusten kannalta. Lapsille on tärkeää vertaisryhmiin osallistuminen. Leikki muiden lasten kanssa on tärkeää ja se on tullut esille erilaisissa tutkimuksissa, jotka käsittelevät lasten omia terveyskokemuksia. (Okkonen, Vehviläinen-Julkunen & Pietilä 2005, 271, 276.)

2.4 Moraalin kehitys

Lapsi oppii ymmärtämään muiden ajatuksia, tunteita sekä motiiveja. Hän toimii tavoilla, jotka ovat yleisesti hyväksytyjä. Tämä edellyttää tunne-elämän, käyttäytymisen sekä ajattelun taitoja. (Anttila ym. 2007, 111.) Moraalin lapsi oppii suoraan ympäristön aikuisten malleista ja asenteista (Turunen 2005, 86).

Aikuisilla on edelleen kokonaisvastuu lapsista, sillä myös negatiiviset ilmiöt ja elämäntavat tarttuvat. Lapsen kyky arvioida asioiden merkitystä on edelleen vajavainen, vaikkakin taito kehittyy koko ajan. Lähipiirissä saattaa elää esikuvia, joiden arvot ja ihanteet voivat johtaa lapset käyttäytymään kyseenalaisesti. Luottavainen suhde aikuisiin sekä myönteinen elinilmapiiri suojelevat lasta ulkomaailman ikäviltä vaikutteilta varsin pitkän ajan. (Turunen 2005, 93.)

Moraalinen rohkeus määritellään rohkeutena toimia oikein sekä toisen ihmisen hyvää edistävästi myös silloin kun se vaatii omien esteiden ylittämistä. Moraalista rohkeutta on hyvä harjoittaa jo lapsesta lähtien. Siten taataan turvallinen kasvuympäristö myös läheisille ihmisille. (Mattila 2011, 52.)

Jokainen lapsi tarvitsee kehittyäkseen luotettavan aikuisen (Broberg, Almqvist & Tjus 2005, 7). Turvallisen kiintymyssuhteen perusta on aikuisen sensitiivisyys eli kyky ja herkkyys vastata lapsen erilaisiin viesteihin (Punamäki 2003, 181). Sellaisilla lapsilla, jotka ovat saaneet vanhemmiltaan positiivista palautetta, emotionaalista lämpöä sekä selkeät rajat, on keskimääräistä parempi itsetunto. Myös muiden läheisten, kuten ystävien ja opettajien, käsitykset lapsesta ohjaavat hänen itsetuntonsa kehitystä. (Anttila ym. 2005, 122.)

2.5 Psykkinen kehitys

Lasten yksilölliset tekijät, kuten esimerkiksi temperamentti, synnynnäiset ominaisuudet sekä ympäröivä yhteiskunta voivat joko tukea tai häiritä lapsen hyvää ja

tasapainoista kehitystä. On todettu olevan neljä ulottuvuutta, mihin kasvattajan on hyvä kiinnittää huomiota. Näitä ovat *kiintymyssuhde, vanhemmuuden tehokkuus, perheen kokemukset* sekä *lapsen biologinen haavoittuvuus*. Jos lapsen psyykkisestä hyvinvoinnista on huoli, kannattaa lapsen taustat selvittää hyvin ja perehtyä koko perheen tukemiseen ja kannustamiseen. (Kanninen & Sigfrids 2012, 46.)

Lapsi on pelokas ja etsii lämmintä kiintymyssuhdetta huoltajaansa ja turvallista elämänjärjestystä. Lapsi stressaantuu, jos hänen annetaan päättää asioista, jotka ovat hänen kehitystasolleen vielä liian vaikeita. (Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 50 - 51.)

Lapsen hyvän psyykkisen kehityksen kannalta on olennaista, että lapsi oppii arvostamaan itseään, luottamaan arvoonsa sekä kunnioittamaan muita ihmisiä. Turvallisen oppimisen taatakseen lasten tulee saada toistuvasti hyväksyviä kokemuksia sekä tuntea arvostuksen tunnetta. Kun lapsi saa vahvistavia ja persoonaa tukevia viestejä läheisiltä, hänessä kasvaa luottamus omaan arvoonsa sekä rohkeus itsensä ilmaisuun ja toisten ihmisten avoimeen kohtaamiseen. (Mattila 2011, 91.)

Hyvä varhainen vuorovaikutus on perusedellytys lapsen tasapainoiselle psyyken kehitykselle. Varhainen vuorovaikutus muovaa tunnekokemuksia, toimintatapoja sekä ruumiintoimintoja. Vanhempien lisäksi hyvä vuorovaikutussuhde on tärkeä luoda myös sisarusten, ystävien sekä mahdollisten hoitajien kanssa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 27.)

Mikäli lapsi altistuu ensimmäisinä elinvuosinaan puutteelliselle vuorovaikutukselle, kaltoin kohtelulle tai pitkäkestoista stressiä aiheuttavalle tekijälle, se on erittäin vahingollista aivojen kehityksen kannalta. Haitalliset vaikutukset saattavat ulottua pitkälle kehitykseen. Lasten ja vanhempien välinen tunneside ohjaa lapsen aivojen toiminnallista kehitystä vauva-ajasta lähtien. Tunnesiteen suojeleminen on tärkeää mielen ja aivojen kehityksen kannalta. On todettu, että vahingollisten kokemusten seurauksina syntyneet haitalliset yhteydet on mahdollista korjata sekä hoitaa myöhemmin. (Mäntymaa & Puura 2011; 24, 27)

Jokaisella ihmisellä on tarve läheisyyteen. Perustarve toista ihmistä kohtaan on selitetty *kiintymyssuhdeteorian* avulla. Jos lapsi kokee olonsa turvalliseksi, hän on utelias, leikkii, tutkii ympäristöään sekä suuntautuu ulospäin. Vastaavasti hädän uhatessa lapsi itkee, takertuu vanhempaansa tai muulla keinolla varmistaa hoitoajan läsnäolon. Tällaisissa tilanteissa lapsi tarvitsee turvallisen aikuisen tukea selviytyäkseen tilanteesta ilman traumaattista kokemusta. (Kanninen & Sigfrids 2012, 28 - 29.)

On ollut tiedossa pitkään, että monet väkivaltaisesti käyttäytyvät ihmiset ovat olleet lapsuudessaan kaltoin kohdeltuja tai kokeneet trauman. Suurin syy olla huolissaan on silloin, kun oireilu alkaa voimakkaana ja aikaisin. (Sinkkonen 2001, 205 - 206.) Lapsen hyvinvointitarve nähdä usein vasta sitten, kun lapsi voi huonosti (Mattila 2011, 51).

Psyykkisen trauman aiheuttaa kokemus, joka saa lapselle aikaan traumaattista stressiä. Se koetaan ahdistavana ja se voi ilmetä muuttuneena käyttäytymisenä, ruumiillisina oireina sekä tunnereaktioina. Kokemukset ovat lapsen psyykelle erityisiä, sillä ne tallentuvat muistiin toisin kuin arkipäivän tapahtumat. Traumaattisiksi kokemuksiksi voidaan luokitella esimerkiksi vakavat onnettomuudet, tulipalot tai väkivallan uhka. (Pojula 2000, 187.)

Terveystieteiden rooli lasten fyysisen ja psyykkisen kehityksen sekä perheiden hyvinvoinnin parantamiseksi on suuri. Ennaltaehkäisevä työ lasten parissa alkaa lastenneuvolasta jatkuen kouluterveydenhuoltoon. On tutkittu, että perheet toivovat terveydenhoitajalta aktiivista puuttumista vakaviin ongelmiin sekä rohkeaa työtettä lasten ongelmien käsittelyssä. Terveystieteiltä odotetaan voimavarojen vahvistamista. Siihen sisältyy perheelle annettu tuki, mutta tärkein tekijä kuitenkin on lasten ja terveydenhoitajan välinen luottamuksellinen yhteistyö. (Kuorilehto & Paasivaara 2008, 11–13).

3 LAPSUUDEN PELOT

Yksi ihmisen perustunteista on pelko. Pelon ensisijainen tehtävä on suojata, sillä se antaa tietoa uhkaavasta vaarasta sekä antaa ylykkeen pakenemiselle. Jos pelot rajoittavat ihmistä liikaa, ne saattavat herättää ahdistuneisuuden tunteita. Uhka on epämääräinen ja vaikeasti tunnistettavissa. Pelkoa voi liittyä myös tunteisiin, suuriin haasteisiin tai esimerkiksi epämiellyttävien asioiden välttämiseen. (Toskala 1997, 16 - 17.)

Pelkojen tutkimustulokset ovat olleet vaihtelevia. On todettu, että pienillä lapsilla on enemmän voimakkaampia pelkoja kuin vanhemmilla lapsilla. Tyttöillä on todettu olevan enemmän pelkoja kuin pojilla. Tutkimusten mukaan maalaislapsilla on enemmän pelkoja kuin kaupunkilaislapsilla, mutta pelkojen sisällöt ovat samankaltaisia. (Kirmanen 2000, 43–44.)

3.1 Lasten pelkojen kohteet

Pelko tunteena on tarpeellinen osa lapsen kasvua ja osa peloista on kehityksellisiä eli normatiivisia. Tällaisen pelon kehityksellinen tarkoitus on sama kuin se, että lapsella on vanhemmat tuomassa turvaa. Niin pelon tunteen kuin vanhempien läsnäolonkin tarkoitus on varjella lasta ympäristön uhilta. (Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 57.)

Pelokkuus ja pelot muuttuvat iän mukana. Normatiivisiin pelkoihin lapsilla kuuluvat esimerkiksi yksin jääminen, pimeä, vieraat tilanteet ja asiat. Lasten kognitiivinen kehitys etenee ja samalla pelkojen kohteet konkretisoituvat. Tästä johtuen 4–6-vuotiaat pelkäävät kummituksia ja hirviöitä. Ala-asteiän loppupuolella suurin pelon aihe on fyysinen loukkaantuminen. Nämä pelot ovat osa lapsen normaalia kehitystä. (Kirmanen 2000, 42–43; Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 57.)

Kirmasen (2000, 69 - 75) tutkimuksessa kävi ilmi, että ensimmäisenä selvänä pelkoryhmänä tulivat *televisio-ohjelmiin liittyvät pelot*. Tutkimuksen mukaan tositapah-tumiin perustuvat televisio-ohjelmat ja uutiset toivat pelot todellisemmiksi ja lisäsi-vät pelottavuutta. Useat tutkimukseen osallistuneet lapset olivat jääneet pohtimaan pelottavia asioita ja niiden mahdollista toteutumista omalle kohdalle. Pelottaviksi koettiin myös lasten ohjelmista tutut Muumit, Rölli, Simpsonit sekä Pieni Merennei-to. Kuudennesta ikävuodesta lähtien lapset kokoavat muistiin entistä enemmän pieniä yksityiskohtia tarinan kannalta oleellisista asioista. Lapset saattavat muistaa hyvinkin yksityiskohtaisesti jonkin ohjelman yksittäisen pelottavan kohtauksen. Ohjelman nimeäminen tai juonen kertominen oli kuitenkin vaikeasti toteuttavissa.

Samaisen tutkimuksen mukaan lapset pelkäävät *läheisen menettämistä, yksin olemista tai läheisestä eroon joutumista*. Osa peloista yhdistyy lapselle uuteen *ti-lanteeseen* kuten koulun aloitus tai sairaalaan joutuminen. (Kirmanen 2000, 73.) Yksin nukkumaan meneminen saattaa olla lapselle pelottava asia. Siinä yhdistyvät useimmat pelkoa aiheuttavat asiat, kuten pimeä, yksinjäätminen sekä *mielikuvi-tusolennot*. Öiseen aikaan lapsi voi pelätä myös *painajaisunia*. Muita mainittavia lasten pelkoja ovat esimerkiksi *suuronnettomuudet, kuolema, sota, rangaistusten uhka* sekä *eksyminen ja vieraat ihmiset*. (Kirmanen 2000, 78 - 88.)

Jokaiselle lapselle kehittyy yksilölliset pelkoreaktiot. Herkästi pelkäävät lapset tar-vitsevat paljon turvallisuutta ja he ovat haaste vanhemmilleen. Jos vanhempien on vaikea sietää lapsensa arkuutta, lapsi voi pitää itsekin arkuutta kielteisenä asiana. Tällöin hän alkaa salata ja kontrolloida sitä. Myönteisen kehityksen kannalta on tärkeää rohkaista lasta kohtaamaan erilaisia ilmiöitä ja asioita sekä antaa tukea lapsen temperamentin mukaan. Lapsi ei osaa vielä itsenäisesti käsitellä pelkojaan. Siksi on oikeutettua, että lapsi saa kohdata pelkonsa aikuisen kanssa. (Toskala 1997, 116 - 117.)

3.2 Lasten puolustuskeinot ja pelon hallinta

Tutkimuksia terveyden edistämisestä lasten näkökulmasta on vähän. 5 - 6-vuotias lapsi pystyy kuitenkin jo tarkastelemaan asioita eri näkökulmista sekä erottamaan toden ja mielikuvituksen toisistaan. Lasten kokema turvallisuus liittyy hyvään oloon paikoissa, jotka olivat heille tuttuja. Tällaisia paikkoja olivat oma koti ja ystävien kodit, joissa lapset olivat vierailleet usein. Myös lasten omat paikat, kuten majat, koettiin turvallisiksi. Lasten mielestä turvalliset paikat olivat sellaisia, joissa psykososiaalisen ympäristön merkitys korostui, kuten läheisen ihmisen tuoma turva. (Okkonen, Vehviläinen-Julkunen & Pietilä 2005, 271 - 273.)

Pelot ilmenevät lapsilla eri tavoin. Alle kouluikäisten lasten kehitykseen liittyvät pelot ovat normaalisti hyvin tunnistettavia niiden oirehdinnan näkyvyyden vuoksi, kuten esimerkiksi yökastelu. Koululaisten pelot ilmenevät pääasiassa vetäytymisenä sekä välttelynä. Lapsen kanssa tulee keskustella hänen näkemistään sekä tekemistään asioista, että voidaan saada selville onko kysymys mediapelosta eli jostain ulkopuolisesta aiheuttajasta vai onko kyseessä normaali, ikään kuuluva pelko. (Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 59.)

Lapsen kyky säilyttää psyykinen tasapaino on yllättävä. Lapselle tunnusomainen puolustuskeino pelkoja kohtaan on ensisijaisesti huomaamattomana oleminen. Pakeneminen on toinen keino pelastautua pelolta. Lapsi on taitava sivuuttamaan itselleen liian vaikeita asioita. (Turunen 2005, 61.) Median aiheuttamaa pelkoa vanhemmat voivat lieventää selittämällä asian todenmukaisuuden lapselle. (Mediakasvatus esi- ja alkuopetuksessa 2009, 52).

Lapset käyttävät pelon hallintaan erilaisia keinoja. Lapsi pyrkii säätelmään *psyykkisillä hallinta- eli coping-keinoilla* reaktioitaan pelon kohdatessaan. Hallintakeinon tehtävä on palauttaa turvallisuuden tunne sekä poistaa pahaa oloa. Emotionaalisten reaktioiden säätely riippuu lapsen kehitystasosta. *Sosiaaliset hallintakeinot* helpottavat lapsen pelkoa tehokkaasti. Sosiaalisia hallintakeinoja käytetään kun lapsi on nähnyt jotain pelottavaa ja tarvitsee vanhemman läheisyyttä. Vanhempien

tarjoama läheisyys, turva ja lohdutus ovat lapselle arvokas tuki. (Valkonen, Penonen & Lahikainen 2005, 68 - 71.)

Lapsen mieli pystyy rajoittamaan pelkoa satuihin ja kummitustarinoihin liittyen tiettyyn rajaan asti, mutta kuvamateriaalia lapsi ei pysty ajatustasollaan rajoittamaan. Viestintäviraston tutkimuksen mukaan lapsi, joka on nähnyt pelottavaa mediamaateriaalia, koki pelon rajoittavan elämäänsä. Pelottavan elokuvan jälkeen lapsi ei esimerkiksi uskaltanut mennä nukkumaan yksin tai käydä ulkona ilman vanhempaa. Tätä kutsutaan *välttämiskäyttäytymiseksi*. (Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 52.)

Temperamentti. Vanhemmat tietävät, että jokainen lapsi on syntyessään erilainen ja että samassa perheessä sekä saman kasvatuksen saaneet lapset ovat myös erilaisia. Synnynnäistä ominaisuutta, joka tekee ihmisestä yksilön, kutsutaan temperamentiksi. Temperamentti selittää miten turvallisuushakuiselle ihmiselle pienikin muutos voi olla suuri stressin aihe. Synnynnäisiin temperamenttiin kuu- luvat myös ujous, syrjään vetäytyminen sosiaalisissa tilanteissa ja varautuneisuus. Näitä piirteitä ei pidä sekoittaa sosiaalisen kehityksen häiriöiksi, eivätkä ne ole huonon itsetunnon merkkejä. (Keltikangas-Järvinen 2004, 9 - 11.)

Kaikilla ihmisillä on omanlaisensa temperamentti, joka määrittelee yksilöllisen ta- van reagoida asioihin, esimerkiksi pelkoon. Temperamentti on osittain perinnöllis- tä, mutta siihen vaikuttaa sikiöajan antama lähtökohta kehitykselle ja lapsuudessa saatu huolenpito. Vaikka pääasiassa taipumus on perinnöllinen, on ympäristö vas- tuussa siitä miten jokin taipumus ilmenee. (Keltikangas-Järvinen 2004; 28 - 31, 117 - 121.)

4 MEDIAN MERKITYS LASTEN ARJESSA

Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan lapset viettävät lähes 25 tuntia viikossa televisiota katsoen. Tuntimäärä on sama kuin minkä he viettävät koulussa. Television katselun on todettu vaikuttavat lasten käytökseen sekä fyysiseen olemukseen. Esimerkiksi ylipaino, syömishäiriöt, alentunut fyysinen aktiivisuus sekä koulunestys ovat suorassa yhteydessä liialliseen ruutuaikaan. Jotkut tutkimukset ovat löytäneet yhteyksiä sille, että väkivallan näkeminen televisiossa altistaa lapsia väkivaltaiselle käytökselle. Tämä voidaan selittää mallioppimisen kautta. Liiallinen mediankäyttö vie aikaa myös perheen keskinäisestä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta, mikäli perheenjäsenet käyttävät medialaitteita paljon yksin. (Owens ym. 1999, 1.)

Medialaitteiden sijoitteluun tulee kiinnittää huomiota, sillä niillä on vaikutusta lasten mediankäyttöön. Jos lapsella on huoneessaan mediamaailma saatavilla pelien ja Internet-yhteyden avulla, hän pelaa useammin sekä lisää Internetiin kuvia enemmän kuin ne lapset, joilla media ei ole käsien ulottuvilla ilman vanhempien jatkuvaa valvontaa. (Pääjärvi 2012, 66.)

4.1 Median käsitteet

Media voidaan määritellä usein eri termein, sillä se on monimuotoinen aihe. Lapset ovat taitavia mediavälineiden käyttäjiä, mutta median tarjoaman sisällön tulkinta ei ole tarpeeksi kehittynyttä. (Mediakasvatus esi- ja alkuopetuksessa 2009, 8.) Tästä syystä lasten mediakasvatuksessa tulee huomioida myös median eri käsitteet ja niiden määrittely.

Medialukutaito. Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että häntä opetetaan ja ohjataan median kriittiseen tulkintaan. Medialukutaito kytkeytyy yksilön eri näkökulmiin, esimerkiksi tekniseen ja sosiaaliseen. (Mediakasvatus esi- ja alkuopetuk-

nessa 2009, 17.) Medialukutaitoinen henkilö hyödyntää ja ymmärtää mediakulttuurisia ilmiöitä laajasti, syvällisesti, eettisesti sekä yhteisöllisesti. Medialukutaito on sekä visuaalisten että audiovisuaalisten tekstien lukutaitoa ja lukeminen on moniulotteinen tapahtuma. (Kupiainen & Sintonen 2009, 31.)

Kriittinen medialukutaito on mediakasvatuksessa keskeinen tavoite, joka voidaan saavuttaa mediataitoja harjoittamalla. Kriittinen medialukutaito merkitsee kykyä tulkita, kyseenalaistaa, analysoida ja käyttää mediaa valikoiden omien ja yhteisten tarpeiden mukaisesti. (Mediakasvatus varhaiskasvatuksessa 2008, 9.) Kriittistä medialukutaitoa kehitettäessä tarkastellaan realismia, totuuden kertomista sekä sitä miten media esittää kuvan maailmasta (Buckingham 2005, 58).

Mediatodellisuus. Mediatodellisuus voidaan tulkita symbolisena, joka kuuluu osana arkitodellisuuteen. *Symbolinen mediatodellisuus* on mediakulttuurin tavoin läsnä perinteisissä satukirjoissa sekä lasten leikeissä (Kotilainen 2002). Medialeikin taustalla on usein kuvaan, esitykseen tai ääneen perustuva kokemus, jota lapsi käsittelee leikkien (Mediakasvatus varhaiskasvatuksessa 2008, 16).

Mediavaikutusten matkimisen selittää mallioppimisen näkökulma. Sosiaalisen oppimisen taustalla ovat Banduran klassiset kokeet, joissa mediaa käyttäneet lapset löivät nukkea samoin kuin aiemmin näkemässään elokuvassa. Siten todettiin, että mediaväkivallalla on suoranainen yhteys yleisön väkivallan lisääntymiseen. Ihminen jäljittelee toisen käyttäytymistä, etenkin jos malli koetaan tärkeäksi ja arvostetuksi tai hänen tekemisensä on houkuttelevaa tai palkitsevaa. (Mustonen 2001, 70.)

Mediakulttuuri ja -maailma. Nykyisin maailma määritellään medioiden kyllästämänä kulttuurina, jossa kommunikaatio median välityksellä on keskipiste. Mediakasvatukseen kuuluu kaikki sisältö, mikä mediakulttuurissa syntyy, esimerkiksi lapsen mediasuhde ja mediakokemukset. *Mediamaailma tai -ympäristö* tarkoittaa ympärillämme olevia erilaisia median käytön mahdollisuuksia, esimerkiksi televisio sekä tietokoneet ja Internet. (Mediakasvatus varhaiskasvatuksessa 2008, 9.)

4.2 Mitä on mediakasvatus?

Mediakasvatus on käsitteenä melko uusi. Vuosina 1950–1960 puhuttiin audiovisuaalisesta kansansivistystyöstä ja elokuvakasvatuksesta. 1970-luvulla kyseessä oli joukkotiedotuskasvatus ja audiovisuaalinen kasvatus. Tämä kehittyi 1980-luvulla viestintäkasvatukseksi. 1994 mediakasvatuksesta tuli osa joukkoviestinnän sisältöalueita. Vasta 2000-luvulla media ja kasvatus yhdistyivät mediakasvatukseksi. (Mediakasvatus esi- ja alkuopetuksessa 2009, 15 - 16.)

Nykyään medially on keskeinen rooli jo pienten lasten elämässä. Musiikin kuuntelu, digitaaliset pelit, matkapuhelimet sekä ohjelmien katselu ovat osa median käyttöä ja lasten arkipäivää Suomessa. Mediankäyttö on lapsilla sidoksissa muun muassa sukupuoleen, ikään sekä henkilökohtaisiin mediamieltymyksiin. (Pääjärvi 2012, 6.)

Mediakasvatus määritellään medialukutaidon kehittämiseen tähtävänä toimintana. Toteuttajina toimivat koti, päiväkot, koulu sekä muut yhteisöt. Mediakasvatuksen toteutuminen vaatii, että perustaidot, kuten kirjoittaminen, lukeminen, kuvalliset ja matemaattiset taidot ovat hallinnassa. Erilaiset median määritelmät tuovat haastetta kasvatukseen, mutta monia termejä yhdistää lapsen suhde mediaan, johon mediakasvatus pyrkii vaikuttamaan. (Mediakasvatus esi- ja alkuopetuksessa 2009, 14–15, 22.)

Mediakasvatus tulisi aloittaa kun lapsi alkaa käyttää erilaisia medialaitteita. Mediakasvatus on rajojen ja sääntöjen asettamista lapselle, mahdollisuutta kokeilla erilaisia medialaitteita sekä perheen välistä keskustelua median sisällöstä. Mediaan liittyvät ilmiöt, kuten mainonta, tulee käydä läpi lasten kanssa onnistuneen mediakokemuksen turvaamiseksi. (Korhonen 2010, 22.)

Peruskoulujen opetussuunnitelmassa on varattu tilaa media ja kuvaviestinnän aihekokonaisuuksille. Koulussa opetellaan median rakenteellista ja sisällöllistä ana-

lyysia, elokuvien ja televisio-ohjelmien analysointia sekä kuvakerronnan muotoja, ilmaisukeinoja sekä graafista suunnittelua. (Opetushallitus 2004, 239.)

Vanhempainillassa voidaan käydä läpi yleisiä asioita lasten mediankäytöstä ja tutustua ikärajasuosituksiin. Koska lasten mediankäyttö tapahtuu yleensä ystävien kanssa, olisi tärkeää, että vanhemmat keskustelevat keskenään lasten mediasuojelusta. Liiallinen median käyttö on selvästi haitaksi lapsen mielenterveydelle, fyysiselle kunnolle sekä sosiaaliselle elämälle. Aikuisen tehtävä on rajata lapsen mediankäyttöä suositusten mukaisesti maksimissaan kahdeksi tunniksi vuorokautta kohti. (Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 150 - 151.)

Kouluterveydenhuollossa käsitellään ruutuaikaa terveydenhoitajan tekemissä terveystarkastuksissa. Ruutuajasta kysytään alle kouluikäisiltä lastenneuvolassa ja kouluikäisiltä lapsilta kouluterveydenhuollossa. Terveystarkastuksen arvioinnissa määritellään lasten fyysistä aktiivisuutta verrattuna ruutuajan käyttöön. Ruutu aikaan sisältyy television ja elokuvien katselu sekä pelaaminen tietokoneella tai pelikonsolilla. Alakoululaiselle suositellaan vähintään yhdestä kahteen tuntia monipuolista liikuntaa vuorokaudessa. Lisäksi yli kahden tunnin pituisia jaksoja ja ruutu-aikaa median ääressä olisi vältettävä. (Mäkinen ym. 2011, 153 - 154.)

4.3 Mediakasvatustieteen laatimat ikäraajat

Mediakasvatuksessa tiedotetaan eri ikärajoista koskien elokuvia, pelejä sekä televisio-ohjelmia. Näiden tarkoitus on suojata lapsia mahdollisilta haittavaikutuksilta. Lapsen kanssa on hyvä keskustella yhdessä ikärajojen merkityksestä. Myös vanhemmille pitäisi jakaa realistista sekä ajantasaista tietoa lasten mediankäytöstä ja sen riskeistä. Vanhempien lisäksi myös opettajat ovat tärkeitä lasta suojaavan mediakasvatuksen toteuttamisessa. (Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 148.)

Mediapelkojen taustalla on pääsääntöisesti aina ikätasolle sopimaton materiaali. Ikäraajat eivät ole suosituksia tietyille ikäryhmälle, vaan ne varoittavat lapsen ikäta-

solle haitallisesta sisällöstä. Rajat perustuvat kuvaohjelmalakiin, minkä tarkoitus on suojella lapsia mahdollisilta haittavaikutuksilta. (Lapset ja media – kasvattajan opas 2012).

Vuoden 2012 alussa tuli voimaan uusi kuvaohjelmalaki, joka koskee elokuvia, televisio-ohjelmia sekä digitaalisia pelejä. Laki edellyttää että nykyään on kerrottava peruste ikärajalle ja esitettävä sitä kuvaava symboli (Liite 1). (Kuvaohjelmalaki 2011.) Symboleita on neljä erilaista:

1. Sisältää väkivaltaa
2. Sisältää seksiä
3. Voi aiheuttaa ahdistusta
4. Sisältää päihteiden käyttöä

Edellisten yleisten symbolien lisäksi peleille on luotu erillisiä symboleja kuvaamaan tiettyjä sisältömerkintöjä. Näihin lisäsymboleihin lukeutuvat:

1. Kiroilu
2. Syrjintä
3. Uhkapeli

Suomen yleisimmät televisiokanavat ovat tehneet yhdessä sopimuksen mihin kelloon eri-ikäisille luokiteltuja ohjelmia lähetetään. Ennen merkinnällä 3 olleet ohjelmat olivat sallittuja kaikille. Nykyään sallittu ohjelma täytyy merkitä kirjaimella S. Ikäraja 7 merkitsee, että ohjelma on sallittu koulunsa aloittaneille eikä esityksajalle ole rajoitusta. Ikärajan 12 ohjelmat ovat sallittuja yläasteikäisille ja niitä saa esittää kello 17:00 jälkeen. Ikärajan 16 ohjelmat puolestaan ovat sallittuja peruskoulunsa päättäneille ja kyseisiä ohjelmia saa esittää televisiossa kello 21:00 jälkeen. Korkein ikäraja on 18 ja niitä saa esittää televisiossa vasta kello 23:00 jälkeen. (Uusi kuvaohjelmalaki, uudet ikärajat 2012.)

5 MEDIAN MERKITYS LASTEN PSYKKISELLE KEHITYKSELLE

Kokeellisen psykologian menetelmin on tutkittu mediavaikutuksia lapsiin. Nämä vaikutustutkimukset eivät yksiselitteisesti kerro median vaikutuksista, vaan ne pystyvät osoittamaan erilaisia muuttujien välisiä korrelaatioita. Väkivaltainen mediasisältö ei välttämättä aiheuta lapsessa aggressiivista käytöstä. On todennäköisempää että lapset ottavat oppia näkemästään sosiaalisista ja kognitiivisista valmiuksistaan riippuen. (Kupiainen & Sintonen 2009, 118.)

5.1 Media ja tasapainoinen tunne-elämä

Lapsen opetellessa tunteiden hallintaa hän voi kokea pelottavia ja epämukavia elämyksiä. Tasapainoisen tunne-elämän kehittymiseksi vanhempien läsnäolo on tärkeää ja erityisesti ilta-aikaan on hyvä välttää median käyttöä. Rauhallinen iltasatu tasoittaa mieltä ennen nukkumaanmenoa. Pieni lapsi käsittelee vahvoja tunteita tavallisimmin piirtämällä ja leikkimällä, kun taas kouluikäinen tarvitsee keskustelua vanhemman kanssa. Tärkeintä on luoda turvallisuuden tunne lapselle, hänelle tulee vakuuttaa että läheisillä on kaikki hyvin. (Mediakasvatus esi- ja alkuopetuksessa 2009, 52.)

Jos lapsi näkee yli ikärajasuosituksen mukaisia ohjelmia tai pelejä, etenkin illalla, saattaa se vaikuttaa myös unenlaatuun ja hän todennäköisesti näkee siitä unta. Unensaanti voi vaikeutua jos lapsi kokee illalla pelkoa. Vanhempien tulisi olla tietoisia siitä, että mediasisällöt voivat tuottaa lapsille pelkoa ja tarvittaessa heidän tulisi osata rajoittaa median käyttöä niin ajallisesti kuin laadullisestikin. (Korhonen 2010, 23 - 24.) Median laadullista rajoittamista voi perustella kuvaohjelmalla (2011). Kun mediankäyttöä rajoittaa, se antaa aikaa perheen yhteiselle tekemiselle sekä leikille ja liikunnalle. Olisi hyvä että perheellä olisi myös päiviä täysin ilman mediaa, sillä se auttaa huomioimaan paremmin perheen yhteisen ajan niin että kaikki ovat läsnä. (Korhonen 2010, 23.)

Median vaikutusten aiheuttama huolenaihe on yleensä mediasisältö, johon voi liittyä olennaisena osana rasismi, väkivalta tai erotiikka. Toistuvasti esitettyinä median viestit muokkaavat asenteita ja käsityksiä, mutta tulkintatapoihin liittyy olennaisesti myös mediankäyttäjä. (Mustonen 2001, 56–57.)

Useimmat vanhemmista pitävät televisiota päällä ilman että sitä katsottaisiin. Tätä kutsutaan passiiviseksi televisionkatseluksi. Sen on todettu tuottavan pelkoa pienelle lapselle sekä olevan erityisen haitallista ja suoraan yhteydessä unihäiriöihin. Lapselle sopimattomia taustalla näkyviä ohjelmia ovat muun muassa aikuisille suunnatut ohjelmat sekä uutiset, joissa käsitellään esimerkiksi sotaa tai väkivaltaisia mielenosoituksia. (Korhonen 2010, 21.)

Mediatulkinnoille antavat pohjaa yksilölliset elämäkokemukset, ajattelun rakenteet, identiteetti sekä persoonallisuus. Heikon itsetunnon omaavat ihmiset voivat pitää väkivaltaista mediasankaria ihannoitavana, toisin kuin sosiaaliset ja hyvän itsetunnon omaavat. Jos ihminen katsoo televisiota viihdyttääkseen itseään, ei hän välttämättä ole yhtä kriittinen kuin silloin kun käyttää mediaa tiedonhankinnan välineenä. Vaikutukset ovat aina yksilöllisiä mediankäyttäjän persoonallisuuteen perustuen. Esimerkiksi väkivaltakuvaus mediassa voi ahdistaa, järkyttää, huvittaa tai lisätä aggressiivisuutta. (Mustonen 2001, 59.)

Media voi vaikuttaa lapseen lyhyt- tai pitkäaikaisesti. Erityisesti lapsen tunne-elämän kehitys, joka on osa kokonaispersoonallisuutta, voi joutua herkästi alttiiksi median vaikutukselle. Media voi vaikuttaa myös lapsen sosiaaliseen kehitykseen, eli siihen miten hän suhtautuu ympäröivään maailmaan. (Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 53.)

Tutkimusten mukaan lapsuudessaan paljon mediaa käyttäneet nuoret aikuiset altistuvat herkemmin epäsosiaaliselle käytökselle sekä luonteelle verrattuna lapsiin, jotka eivät ole ruutu-aikaa kuluttaneet (Robertson, McAnally & Hancox 2013, 442). On myös vahvaa näyttöä siitä, että erilaisten medialaitteiden viikoittainen käyttö on yhteydessä keskittymisongelmiin (Swing, Gentile, Anderson & Walsch 2010, 216).

Lapsen kyky ymmärtää mediasisältöjä on toisenlainen kuin aikuisella. Lapsi ei usein näe mediasisältöä tekijän tarkoittamalla tavalla vaan omalla persoonallisella tavallaan. Yleisesti voidaan ajatella, että lapset eivät ymmärrä mediasisältöä tai ymmärtävät sen väärin. Lapset ovat aktiivisia oman ymmärryksensä luomisessa ja lapsen tapa käsitellä mediasisältöä on perustaltaan samanlainen kuin aikuisilla, vaikka lapsen ajattelu eroaa aikuisen tavasta käsitellä mediamaailmaa. (Valkonen 2012,103.)

Vanhemmat tarvitsevat keinoja suojellakseen lapsiaan median vaikutuksilta. Lapsia voi harjaannuttaa taitaviksi ja kriittisiksi mediankäyttäjiksi jo pienestä alkaen. Vanhempien tulee perustella lapsilleen rajat ja säännöt, joita ovat laatineet. Siten varmistetaan niiden noudattaminen, sillä lapsi on sisäistänyt säännöt osaksi mediankäyttöään. (Korhonen 2010, 22.)

5.2 Mediapelot

Lapsen kyky arvioida hänelle sopivaa mediamateriaalia on usein liian kritiikitöntä. Päältäpäin saattaa näyttää, että lapsi ei pelkää näkemäänsä materiaalia. (Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 50 - 51.) Median luonne vaikuttaa mediapelkojen syntymiseen. Lapsi voi rakentaa oman kokemus-/ymmärrystason kuulemistaan kertomuksista. Lapsi luo oman tarinan kuvituksena mielessään. (Mediakasvatus esi- ja alkuopetuksessa 2009, 51).

Pelkotilat, jotka ovat median aiheuttamia, ilmenevät yleensä nukahtamisongelmina, käyttäytymisen muutoksina tai painajaisunina. Uni voi häiriintyä etenkin silloin kun lapsi käyttää mediaa ennen nukkumaanmenoa. Lapsen ahdistus voi oireilla levottomuutena tai vetäytymisenä omiin oloihinsa. Yksilöllinen tunneherkkyys, kielen kehityksen taso sekä kyky erottaa fakta ja fiktio voivat vaikuttaa pelon syntymiseen. Leikki-ikäinen pelästyy useimmiten piirrosfilmien kohtauksia, kun taas esikoululainen ymmärtää paremmin jo filmien juonta ja uutisten sanallisia kuvauksia. (Mediakasvatus esi- ja alkuopetuksessa 2009, 51.)

Mediatutkimuksissa toistuvat samat tulokset median vaikutusmekanismeista lapsen kehitykselle. Pitkäaikainen haitallinen mediankäyttö aiheuttaa tunteiden turtumista, samaistumista eli identifioitumista, mallioppimista ja väkivallan kokemista kiehtovana. Väkiältäaista materiaalia hakeutuu yleensä katsomaan lapsi, joka käyttäytyy itse aggressiivisesti. (Martsola & Mäkelä-Rönholm 2006, 55 - 59.)

Alakouluiässä median vaikutus on suurempi, sillä se voi synnyttää laajempia ja todellisempia pelkoja, kuten esimerkiksi sodan uhka, terrorismi tai maailman tuhoutuminen. Lapsen pelon voimakkuuteen vaikuttaa mitä lähemmäs uutinen tulee lapsen omaa maailmaa, kuten kouluampumistapaukset tai perheväkivaltaa koskevat uutiset. (Mediakasvatus esi- ja alkuopetuksessa 2009, 52.)

Valkosen tutkimus käsittelee television merkityksen muotoutumista 5 - 6-vuotiaiden lasten arjessa. Kyseisen tutkimuksen mukaan vanhemmista yli puolet ajattelee että lapsilla ei ole koskaan painajaisia, joita he eivät muista seuraavana päivänä. Vajaa puolet vanhemmista ajattelee, että lapsilla ei ole koskaan painajaisia, jotka he muistavat aamuisin. Tutkimuksen 60 lapsesta kuitenkin 17 kertoi haastattelussa painajaisistaan, joista vanhemmat eivät olleet tietoisia. (Valkonen 2012, 254.)

6 OPINNÄYTETYÖN TAUSTATUTKIMUKSET

Opinnäytetyö pohjautuu aikaisempaan tutkittuun tietoon, joista saatiin alustavaa taustatietoa sekä vertailukohdetta näihin tutkimustuloksiin. Pääjärven (2012, 66) tutkimuksessa lasten mediankäytöstä ja kokemuksista mediakasvatuksesta kerrotaan, että monissa kodeissa on keskusteltu median käytöstä. Näin ei kuitenkaan ole joka perheessä. Myös koulun roolin mediankäytön opettelussa kerrotaan olevan erittäin pieni.

Seinäjoen seudun kuudennen luokan terveystutkimukseen vuonna 2013 osallistui 652 koululaista. Ruutuaikaa rajoitettiin säännöllisesti noin 210 koululaisella. Harvemmin rajoitettiin noin 330 koululaista ja ilman rajoituksia oli noin 110. Noin 2/3 pelasi liikunnallisia videopelejä, esimerkiksi Nintendo Wii tai Xbox Kinect. Pääasiassa lapset pelasivat alle tunnin päivässä näitä pelejä. (Terveystutkimus 6-luokkalaisten 2013; 1, 5 - 6.)

Taulukko 1. Seinäjoen seudulla asuvien kuudesluokkalaisten lasten vapaa-ajan käyttö. (Terveystutkimus 6-luokkalaisten 2013.) (N 652)

	En lainkaan	En joka päivä	Tunnin tai alle	2-3 tuntia	4 tuntia tai enemmän	Yhteensä	Keskiarvo
Katselen televisiota, DVD:tä, tai BlueRay:tä	34	172	202	213	31	652	3,05
Oleskelen ulkona	74	175	135	205	63	652	3,01
Luen kirjoja, lehtiä tai sarjakuvia	61	327	189	57	18	652	2,45
Olen netin kautta yhteydessä muihin ihmisiin	100	111	197	151	93	652	3,04
Pelaan tietokone, internet-, TV- tai konsolipelejä	79	194	111	183	85	652	3
Yhteensä	348	979	834	809	290	3260	2,91

Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan lähes puolet vanhemmista mainitsee television olevan suurin huolen aiheuttaja alakouluikäisille lapsilleen mediaan liittyen. Vanhemmat rajoittavat enemmän median laatua kuin käyttöaikaa. Median käytön säätelyn vaikeus perustuu sille, että vanhemmat eivät aina pysty estämään lasta näkemästä heille vahingollista materiaalia. (Valkonen 2012, 136 - 137.)

Valkosen (2012, 111 - 112) tutkimuksesta selviää, että alle kouluikäiseltä kielletyt lastenelokuvat ovat suosittuja. Usein lapset vähättelevät mediakokemustaan ja kysyttäessä kieltävät sen olleen pelottava. Useat vanhemmat sallivat alle kouluikäisille lapsilleen elokuvat, jotka ovat kiellettyjä alle 11-vuotiailta. Tällaisia elokuvia ovat esimerkiksi Harry Potter sekä Star Wars. Tutkimuksesta käy ilmi, että lapset ovat tietoisia elokuville asetetuista ikärajoista ja ymmärtävät ristiriitaisuuden vanhempien salliman oikeuden sekä yhteiskunnassa asetettujen rajoitusten välillä.

7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tavoite on selvittää lasten mediankäytön tottumuksia Etelä-Pohjanmaan alueella sekä heidän vanhempiensa asenteita mediaan. Lähteinä käytetään tieteellisiä tutkimuksia, alan kirjallisuutta, ammatillisissa lehdissä olevia artikkeleita sekä Internetiä. Myöhemmässä vaiheessa tehdään kehittämistehtävä haetun tiedon pohjalta. Syventävän vaiheen opinnoissa on terveydenhoitajatyön tutkimisen ja kehittämisen opintokokonaisuus, jonka aikana työstämme opaslehtisen alakoululaisten vanhemmille jaettavaksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena on ohjeistaa vanhempia ja lapsia elokuvien ja pelien ikärajoista sekä niiden vaikutuksista lapsen kehitykseen. Vanhempien on hyvä oppia tukemaan lastensa kriittistä medialukutaitoa ja siten tukea lasten psyykkistä kehitystä mediakasvatuksen osalta. On myös tärkeää, että vanhemmat tiedostavat miksi pelien ja elokuvien ikärajojen noudattaminen on merkityksellistä.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Kuinka paljon 6 - 9-vuotiaat lapset käyttävät mediavälineitä?
2. Miten pelien ja elokuvien ikärajojen noudattamattomuus vaikuttaa lasten psyykkiseen kehitykseen?
3. Miten rajat ja säännöt tuovat turvaa lapselle?

8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2012. Opinnäytetyön tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista menetelmää. Kysely laadittiin lasten vanhemmille median käytöstä ja siihen liittyvistä rajoista. Laadullisena eli kvalitatiivisena toteutuksena ei olisi saatu laajaa kuvaa alueen lasten mediankäytön tottumuksista. Määrällinen tutkimus mahdollisti aineiston keruun kyselylomakkeiden avulla.

Teoriatietoa haettiin tutkimalla aiheeseen liittyvää kirjallisuutta sekä aiempia tutkimuksia. Tutkimuslupa haettiin keväällä 2013 (Liite 2). Kevään aikana valmisteltiin kyselylomakkeet teoreettisen viitekehysten pohjalta. Viitekehys sisältää aiempaa tutkittua tietoa mediakasvatuksesta sekä lasten kokemuksista median käyttäjinä. Työssä käydään läpi pääkohtia lapsen kehityksestä ja määritellään mediakasvatuksen keskeiset käsitteet. Näkökulma työhön on ennaltaehkäisevä sekä terveyttä edistävä lasten mediakasvatuksen osalta. Työssä käydään läpi median haitallisia vaikutuksia lasten psyykkiselle kehitykselle.

Kyselylomakkeita toimitettiin (Liite 3) kahdelle koululle. Koulut ja luokat valittiin arpomalla Etelä-Pohjanmaan alueelta. Lomakkeita jaettiin 46 kappaletta. Kyselyyn vastanneista 39 oli kolmasluokkalaisten vanhempia, vastausprosentti oli 84,8 %. Vastanneista 11 oli pojan vanhempia ja 28 tytön vanhempia. Koululaisten vanhemmilla oli viikko aikaa vastata kyselyyn. Aineistoa analysoitiin laskemalla manuaalisesti kyselylomakkeiden vastauksien määrät ja saatettiin kysymysten vastaukset mitattavaan muotoon. Syksyn 2013 aikana opinnäytetyöhön hankittiin lisää teoreettista tietoa.

8.1 Tutkimusmenetelmä ja kyselylomakkeen laadinta

Kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä keskeisiä piirteitä ovat johtopäätökset perustuen aiempiin tutkimuksiin ja teoriaan, käsitteiden määrittelyt sekä hyvät

suunnitelmat aineiston keruusta ja koehenkilöiden valinta. Tutkimuksessa on tärkeää saattaa aineisto tilastollisesti käsiteltävään muotoon. Yleisesti tutkimuksissa on tärkeää päätelmien teko havaintoaineistoon perustuen. Lopuksi tilastollinen tieto muovautuu numeeriseksi ja se selitetään sanallisesti sekä kaavioiden avulla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 136.)

Kyselylomake on käytännönläheinen tapa lähestyä aihetta ja saada ajankohtaista sekä realistista tietoa. Kyselytutkimus on määrällinen tutkimus, jossa aineiston keruu koostuu mitattavissa olevasta aineistosta. Osa kysymyksistä voidaan suorittaa myös sanallisessa muodossa, jossa annetaan täydentäviä tietoja tai vastauksia kysymyksiin joiden esittäminen numeraalisesti olisi epäkäytännöllistä. (Vehkainen 2008, 11 - 13.)

Ennen kyselylomakkeen laatimista meillä oli käytettävissä tutkittua teoretietoa. Tutkimuksemme teimme aiempien tutkimusten pohjalta ja ajankohtaiseen tietoon perustuen. Kyselylomakkeeseen laadittiin kysymyksiä, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Kyselylomakkeessa oli monivalintakysymyksiä ja niiden ohella myös täydentäviä kysymyksiä. Täydentäviin kysymyksiin saatiin hyvin vastauksia oma-kohtaisista kokemuksista lasten vanhemmilta.

SPSS-ohjelman käyttöä varten täytyi olla tietämystä kvantitatiivisesta tutkimusmenetelmästä. Aineiston käsittelyssä käytimme apuna Tähtisen, Laakkosen sekä Brobergin (2011) teosta *Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteet*. Ennen aineiston syöttämistä SPSS-ohjelmaan määriteltiin mitatut muuttujat. Pääkysymykset muutettiin kirjaimiksi ja numeroiksi sekä monivalintakysymyksissä käytettiin samaa kirjainta, mutta numero oli juokseva. Tarvittaessa lisättiin numeron jälkeen vielä pienen kirjaimen selventämään monivalintavaihtoehtoja. Esimerkiksi sukupuolikysymyksen määritely nimi on "t2". Vastaukset syötettiin siten, että tyttö merkittiin numerolla 1 ja poika numerolla 2.

8.2 Aineiston keruu

Tiedonkeruuvälineenä käytettiin kyselylomakkeita (Liite 3), jotka jaettiin arvotuille kouluille. Arvottujen luokkien opettajat jakoivat lomakkeet koululaisille, jotka antoivat ne vanhemmilleen täytettäväksi. Kysely suoritettiin keväällä 2013 huhtikuun lopulla jatkuen toukokuun loppuun saakka.

Kyselylomakkeen yhteydessä vanhemmille jaettiin saatekirje (Liite 4), jossa kerrottiin opinnäytetyön aihe, tavoite ja tarkoitus, kohderyhmä, kyselyyn varattu aika sekä palautuspäivämäärä. Opettajille annettiin suulliset ohjeet lomakkeiden jakamisesta sekä palautuksesta. Saatekirjeessä korostettiin että tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömästi.

Koululaiset palauttivat lomakkeet luokkansa opettajalle, joka laittoi lomakkeet maille nimettyyn kirjekuoreen. Kun kaikki mahdolliset vastaukset oli kerätty, opettajat sulkivat kirjekuoret. Sovimme luokkien opettajien kanssa kirjekuoren noutoajan kohdan koululta. Kun saimme suljetut kirjekuoret itsellemme, kävimme vastauslomakkeet läpi jokaisen yksitellen lukien.

9 TUTKIMUSTULOKSET

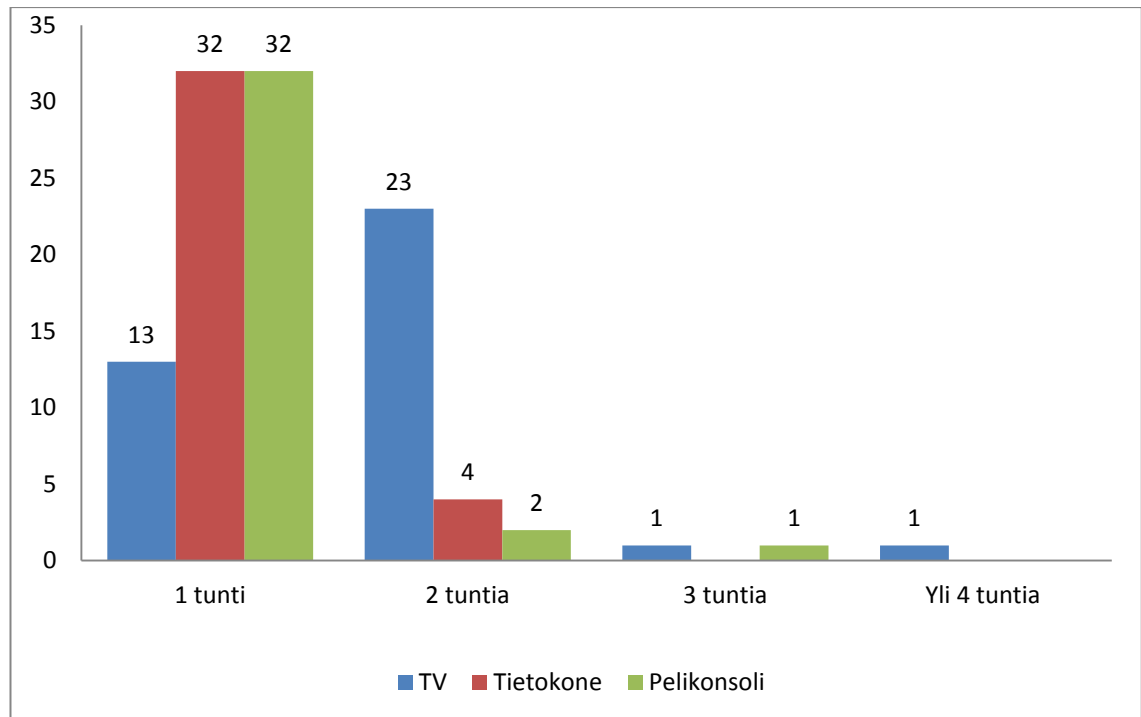
Tutkimuksen kyselylomake (Liite 3) oli laaja. Sen avulla selvitettiin perheiden mediankäytöntottumuksia sekä vanhempien ajatuksia lastensa median käytöstä sekä ikärajasuosituksista. Myös lasten mahdollisia mediapelkokokemuksia selvitettiin tutkimuksen avulla.

Positiivisesti yllätti korkea vastausprosentti alkuhankaluuksien jälkeen. Vanhemmat olivat avoimia sekä useat heistä olivat pohtineet vastauksia perusteellisesti. Jotkut vanhemmista olivat todella kriittisiä median käytön suhteen, etenkin lapsille sopimattoman materiaalin kohdalla. Näistä nousivat esiin esimerkiksi televisiossa näkyvät musiikkivideot.

9.1 6 - 9-vuotiaiden lasten mediavälineiden käyttö

Kyselylomakkeen avulla kerättiin tietoa, miten eri tavalla tytöt ja pojat keskenään käyttävät erilaisia medialaitteita. Tuloksista kävi ilmi, että tytöt käyttävät enemmän tietokonetta kuin pojat. Pojilla valtaosan mediankäytön ajasta vie televisio sekä pelikonsoli.

Tutkimuksessa selvitettiin Etelä-Pohjanmaan lasten mediavälineiden käytön määrää tunteina päivässä. Selvisi, että jokaisessa taloudessa on tietokone. Kaksi vanhemmista jätti vastaamatta kysymykseen tietokoneen käyttöajasta (n 37). Televisiota ei löydy yhdestä taloudesta, kysymykseen ovat vastanneet kaikki (N 39). Erilaisia pelikonsoleita löytyy myös useista talouksista. Kysymykseen jätti vastaamatta kolme vanhempaa, koska heidän talouksissaan ei ole minkäänlaista pelikonsolia (n 36).



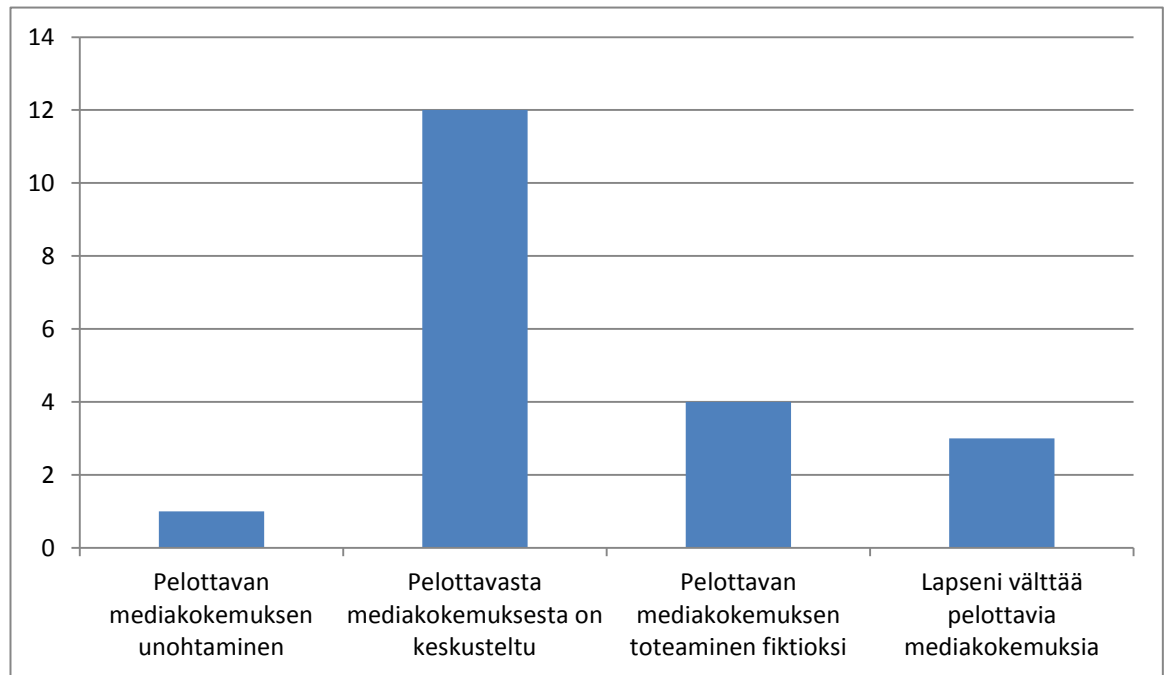
Kuvio 1. Lasten päivittäinen median käyttö. (N 39)

Lapsista 36 pelaa pelejä tietokoneella ollessaan. Videoita heistä katsoo 27 ja sosiaalista mediaa käyttää 10 lasta. Tietoa Internetistä hakee 19 lasta. Jokainen vanhemmista kokee tietävänsä mitä lapsi tietokoneella tekee. Television käyttöä rajoittaa 37 vanhempaa. Pelikonsolilla lapset yleensä pelaavat ystävien kanssa tai yksin. Osa pelaa myös muiden perheenjäsenten kanssa. Pelikonsoleilla pelataan pääasiassa urheilupelejä sekä lapsen iälle sopivia pelejä.

9.2 Pelien ja elokuvien ikärajojen noudattamattomuuden vaikutus lasten psyykkiselle kehitykselle

Opinnäytetyön tutkimuksen vastauksista selvisi, että yksi lapsista on nähnyt televisiossa jotain pelottavaa, mistä ei ole kertonut kenellekään. Lapsi on yrittänyt yksin unohtaa näkemänsä mediasisällön. 39:sta vanhemmasta kolme on jättänyt vastaamatta kysymyksen. 13 heistä kertoo lapsensa nähneen mediassa sisällöltään

sopimatonta materiaalia. Vanhemmat kertovat keskustelleensa pelottavasta mediakokemuksesta lapsensa kanssa ja lapselle on selitetty faktan ja fiktion ero.



Kuvio 2. Perheiden tapa käsitellä pelottavaa mediakokemusta. (n 36)

Eräästä vastauksesta käy ilmi, että lapsi on ollut katsomassa ystävänsä ja tämän vanhempien kanssa elokuvaa, mikä oli suunnattu heidän ikäisilleen. Lapsi oli kuitenkin pelännyt näkemäänsä ja kertonut siitä myöhemmin vanhemmilleen. He olivat keskustelleet pelottavasta elokuvakokemuksesta yhdessä.

Useat vanhemmista mainitsivat vastauksissaan lisähuomiona televisio-ohjelman *Salatut Elämät*, mikä on heillä kiellettyjen ohjelmien listalla. Vanhemmat pelkäävät ohjelman aiheuttavan lapsilleen ahdistusta sekä pelkoa lempinäyttelijänsä menettämisestä. Vaikka ohjelma onkin fiktiota, jotkut lapsista voivat samaistua sen sisältöön voimakkaasti.

9.3 Rajat ja säännöt tuovat turvaa lapselle

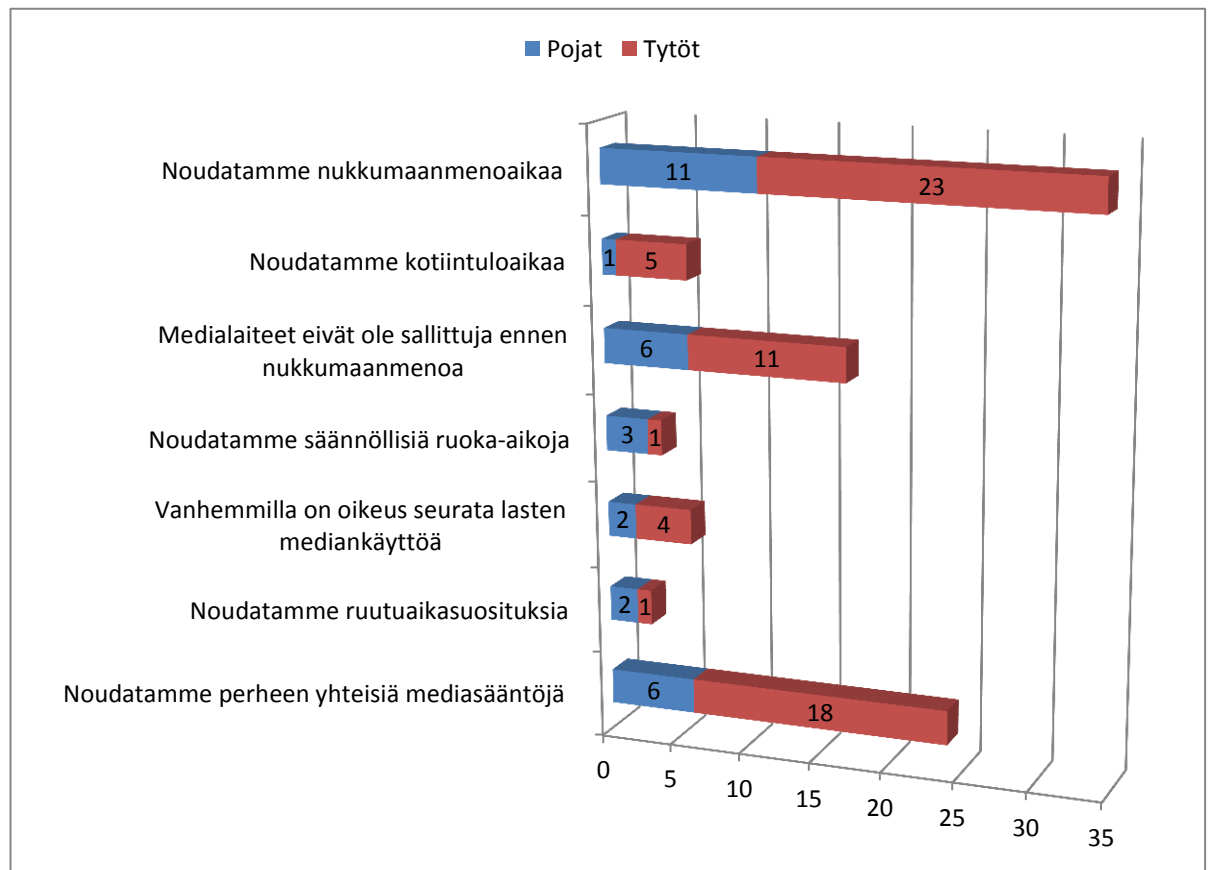
Vanhemmat kokevat, että heidän tulee olla tietoisia siitä, mitä heidän lapsensa mediakokemukset sisältävät. He haluavat olla tietoisia lapsensa kyvystä arvioida näkemäänsä ja kokemaansa mediasisältöä ennen mediarajoituksista poikkeamista. Lapsen kykyyn arvioida mediaa vaikuttavat esimerkiksi lapsen luonne sekä tapa kokea mediasisältö. Eräs äiti kertoo lapsensa reagoivan voimakkaasti luontodokumentteihin. Lapsi on eläinrakas ja luonteeltaan herkkä. Hän koki dokumentin hyvin ahdistavana ja itki äidille pahaa oloaan. Luontodokumentit eivät ole lapsille suunnattuja, sillä ne ovat sisällöltään säälimättömiä ja todellisia. Dokumentteja ei voi selittää fiktioksi ja lasten on hyvä välttää niiden katsomista.

Jokaisella kyselyyn osallistuneella lapsella on oma matkapuhelin. Yleisin syy lapsen puhelimen hankintaan on koulun aloitus ja sitä kautta tavoitettavuus sekä turvallisuus. Seitsemän vanhempaa oli hankkinut lapselleen puhelimen siksi, että lapsi oppisi käyttämään sitä. 14 vanhempaa mainitsee, että yksi hankintakriteereistä oli matkapuhelimen viihdekäyttömahdollisuus. Yksi vanhemmista kokee ostaneensa lapselle matkapuhelimen lähes pelkästään sosiaalisen painostuksen vuoksi.

Puhelimen käyttöä seurataan tai rajoitetaan saldorajoilla, puhelinlaskuilla, seuraamalla lapsen puheluita ja viestejä, pre-paid -liittymällä, ottamalla puhelin yöksi pois sekä keskustelemalla lapsen kanssa puhelimen käytöstä. Vanhemmista kaksi kokee, että tarvetta lapsen puhelimen käytön seuraamiselle ei ole.

Jokaisessa perheessä on omat säännöt ja rajat, joita tulisi olla riittävästi, mutta ei kuitenkaan liikaa. Säännöt voidaan luokitella neljään eri ryhmään. Ensimmäinen ryhmä pitää sisällään *turvallisuus-säännöt*, esimerkiksi turvaistuimen käyttö sekä puhelimen käyttö yhteyden pitoa varten. *Perustarve-säännöt* ovat toinen ryhmä, ja ne pitävät sisällään riittävän unen määrän sekä sopivan ravinnon laadun. Kolmas ryhmä on *sosiaaliset säännöt*. Niihin kuuluu muun muassa ikään sopiva kotityö ja hyvät käytöstavat, kuten kiitoksen sanominen sekä anteeksi pyytäminen. Neljäs

ryhmä on *yhteinen mukava olo*. Se pitää sisällään sääntöjä perheen yhteisistä tavoista ja hetkistä, esimerkiksi nukkuminen omissa sängyissä sekä ruokailutilanteiden käytössäännöt. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)



Kuvio 3. Perheille tärkeät rajat ja säännöt (N 39).

Perheissä oli usein vähintään yksi perheen yhteinen sääntö, jotka kaikki perheenjäsenet noudattivat. Kuitenkin kyselylomakkeiden joukosta nousi esiin yksi lomake, josta kävi ilmi että perheessä ei ole yhteisiä rajoja tai sääntöjä.

”Ollaan vähän sitä mieltä että lasten pelaamismäärät ja TV:n katselumäärät ei kuulu muille, jokaisen perheen oma asia. Sitä vartenhan pelikoneet sun muut on ostettu jotta kersat viihtyy. Ja suositukset on tiedossa.”

Vanhempi kertoo avoimesti, että lapsi saa katsoa rajattomasti televisiota sekä pelata erilaisia pelejä tietokoneella ja pelikonsolilla. Televisio avataan aamulla ennen kouluun lähtöä ja suljetaan illalla ennen nukkumaan menoa. Vanhemmat kokevat, että lapsille riittää harrastukseksi median käyttö ja siksi he ovat erilaisia laitteita kotiinsa hankkineet. Perheessä noudatetaan ikärajasuosituksia sen vuoksi, että vanhempien ei tarvitse olla läsnä sensuroimassa materiaalia. Tietokoneessa on esto K18-sivustoille. Muita rajoituksia ei ole. Nukkumaan lapsi saa mennä halutesaan. Vanhemmat kokevat, että kellon mukaan eläminen on stressaavaa.

”Mitään varsinaisia kellonaikoja meillä ei noudateta minkään suhteen. Fiilispohjalla, mennään nukkumaan kun nukuttaa, joskus 9 illalla, joskus vasta 11 illalla. Ressin pukkaa jos pitää kaiken aikaa kelloa tuijottaa.”

Alakoululainen lapsi tarvitsee unta keskimäärin 9–10 tuntia vuorokaudessa. Unen tarve vaihtelee yksilöllisesti. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.) Lapsi ei koe oloaan turvalliseksi, mikäli vanhemmat eivät aseta selkeitä rajoja ja sääntöjä yhteisesti perheen noudatettavaksi. Vanhempien tehtävä on tukea lasten hyvää psyykkistä kasvua ja kehitystä asettamalla selkeät rajat. Jos vanhemmat joustavat laattimistaan säännöistä useasti ja toimivat täysin lasten ehdoilla, voi lapsen luottamus vanhempaa kohtaan kärsiä. Lapsi voi olettaa, että vanhempi ei itsekään tiedä miten kuuluisi asioiden suhteen toimia.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Vanhempien vastauksista selvisi, että jokaisella tutkimukseen osallistuneella lapsella on matkapuhelin. 39:sta vastanneesta seitsemällä ei ollut älypuhelin. Lapset mediantuottajina -tutkimus tehtiin alakouluikäisille 3. - 5. luokkalaisille. Heistä suurin osa omistaa matkapuhelimen ja noin 90 %:lla on kännykässään valo- ja videokuvaamismahdollisuus. Työillä puhelimen käyttö keskittyy kuviin ja tekstiviestien lähettämiseen, kun taas pojat selailevat mielellään Internetiä sekä pelaavat pelejä. (Sintonen, Fornaro, Kauppinen & Noroviita 2013, 13.)

Lapsille sopiva ruutuaikasuositus on enintään kaksi tuntia vuorokaudessa (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2013). Tutkimusta tehdessä todettiin, että monet lapsista saattoivat käyttää medialaitteita huomattavasti yli suositusten. Ruutuaikasuosituksen kaksi tuntia sisältää koko päivän medialaitteiden käytön. Useat vanhemmista eivät ole huomioineet että suositus on yhteisaika kaikille medialaitteille. Monet lapsista saattoivat katsoa televisiota kaksi tuntia ja sen lisäksi pelata tunnin pelikonsolilla sekä tietokoneella. Näin ollen ruutuaikaa kertyy yhteensä jopa neljäkin tuntia vuorokauden, mikä on liian suuri aika lapsen koulun jälkeisestä vapaa-ajasta.

Tutkimuksen mukaan vanhemmista vain kolme kokee noudattavansa ruutuaikasuosituksia. Vastaukset olivat yllättäviä. Tulosta lieventää kuitenkin se, että pääsääntöisesti lapset eivät käytä medialaitteita yli kahta tuntia vuorokaudessa. Runsaasti ruutuaikaa ylittäviä tapauksia oli vain yksi. Vanhempi kertoo lapsen pelaavan pelikonsolia päivässä kolme tuntia, katsovan televisiota viisi tuntia sekä käyttävän tietokonetta tunnin.

Valkosen (2012, 137) tutkimuksessa eräs äiti kertoo, että hän rajoittaa lapsen ruutuaikaa etenkin silloin kun lapsella on ystäviä kylässä. Tämän hän perustelee sillä, että median käyttö vie aikaa lasten yhteisiltä leikeiltä. Toinen äiti kertoo kokemuk-

sestaan, että muu tekeminen ja leikkiminen kiinnostavat lapsia vähemmän jos vaihtoehtona on katsoa televisiota.

Nykyään lapsille pelaaminen esimerkiksi pelikonsolilla on sosiaalinen tapa. Lähes jokainen vanhempi kertoo lapsensa pelaavan ystävien kanssa. Yhdessä pelaaminen ei välttämättä ole lasten parhaaksi, sillä sosiaalinen kanssakäyminen voi jäädä vähäiseksi. Positiivisena asiana tutkimuksesta nousee esiin, että 39:sta lapsesta 35 harrastaa säännöllistä liikuntaa. Muista harrastuksista esiin nousi musiikki, taide-aineet sekä kerhot ja perheen yhteiset retket.

Lapset viettävät pääosin aikaa ystäviensä kanssa pelaillen ja leikkien. Järventien (2008, 225) tutkimuksen kolmessa eri maassa lasten pahoinvoinnin riskiä nostivat erilaiset tekijät. Kuitenkin yhteinen suuri riskitekijä oli vanhempien kanssa vietetyn ajan niukkuus sekä yhdessä tekemisen puute. Tutkimukseen osallistuneista vanhemmista vain neljä kertoo perheen noudattavan yhteisiä ruokailuhetkiä. Jos lasten aika menee pääasiassa mediamaailmassa, ei aikaa jää yhteiseksi vanhempien kanssa. Olisi siis sekä lasten että vanhempien edunmukaista saada yhteistä aikaa ja tekemistä yhdessä perheen kanssa.

Valkosen (2012, 137–138) tutkimuksen mukaan vanhemmat rajoittavat median käyttöä eniten silloin kun se häiritsee perheen arkirutiineja tai lasten leikkejä. Useat vanhemmat myös sulkevat television iltaisin estääkseen lasta näkemästä sopimatonta materiaalia. Myöhäisellä televisionkatselulla on todettu olevan yhteyksiä lasten univaikeuksiin. Kyselyssä 17 vanhempaa kertoo rajoittavansa medialaitteiden käyttöä ennen nukkumaanmenoa. Tämä rajoitus helpottaa lasten unen saantia sekä parantaa unen laatua. Koemme, että on erityisen tärkeää että illat rauhoitetaan medialaitteilta ja vietetään aikaa perheen kesken tehden esimerkiksi iltapalaa yhdessä.

Pelot ovat lapsille varsin yleisiä seurauksia television katselusta. Pienen lapsen voi olla vaikea ymmärtää asioita, joita esitetään kielletyissä elokuvissa sekä ohjelmissa. Useat vanhemmat ovat kieltäneet lapsiltaan taistelu-, poliisi- sekä sairaalasar-

jat. Sellaiset ohjelmat ovat lapsilta kiellettyjä, joissa mediasisällössä on epärealistisia, väkivaltaisia tai pelottavia hirviöitä tai asioita. Korhosen (2010, 11 - 13) tutkimuksen mukaan jopa 80 prosenttia alle kouluikäisistä lapsista kokee mediasisällön joskus pelottavana. Pelkotila voi johtaa myös muihin oireisiin, esimerkiksi levottomuuteen sekä erilaisiin psykosomaattisiin oireisiin, kuten vatsakipuihin sekä erilaisiin särkyihin.

Vanhemmat eivät aina ole tietoisia lapsensa pelottavista mediakokemuksista. Opinnäytetyön tutkimuksesta selviää, että kyselyyn osallistuneista vain 1/3 vanhemmista kertoo lapsensa nähneen mediasisällöltään pelottavaa materiaalia. Korhosen (2010) tutkimukseen verraten tutkimuksemme tulos on selvästi matalampi. Kyselyymme vastasivat vanhemmat, kun vastaavasti Korhosen tutkimus oli suunnattu lapsille.

Vanhemmat ovat tietoisia ikärajasuosituksista, mutta saattavat tilanteesta riippuen sallia myös kiellettyä mediamateriaalia. Vastauksista ei selviä, katsovatko lapset ikäisilleen sopimatonta materiaalia yksin vai yhdessä vanhempien kanssa. Monet vanhemmat ajattelevat, että 9-vuotiaana lapsi voi mennä katsomaan K12-elokuvaa yhdessä vanhempansa kanssa. Tutkimuksesta kuitenkin tuli ilmi, että eräs lapsi oli pelännyt sallittua elokuvaa katsoessaan, vaikka hänen ystävänsä vanhemmat olivat olleet mukana. Omat vanhemmat tuntevat lapsensa parhaiten, joten heidän läsnäolonsa olisi lapselle tällaisissa tilanteissa arvokas kokemus.

Vanhemmat ovat saaneet ohjeita median käytöstä neuvolasta ja koulusta opettajilta sekä terveydenhoitajilta. Terveydenhoitaja on aikuinen, jonka kanssa lapsi voi keskustella niistä vaikeista asioista, joita ei halua vanhempien tai opettajan tietävän. Kouluterveydenhoitajan rooli lasten elämässä on suuri. Hän etsii yhdessä lapsen kanssa ratkaisuja ongelmiin sekä pyrkii edistämään lapsen hyvinvointia. Ruutuaikasuositusten noudattaminen lisää lapsen hyvinvointia laadukkaamman unen sekä vapaa-ajan kautta. Lapsen oma aktiivinen osallistuminen itsestään huolehtimiseen tukisi parempaa ja tehokkaampaa terveyden edistämistä. (Mäenpää, Paavilainen & Åstedt-Kurki 2008, 30.)

11 POHDINTA

Rajojen asettaminen. Kaikki lapset tarvitsevat rajoja. Lapsi oppii vanhemman opastuksella vähitellen noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä ja hoitamaan yhteisiä velvollisuuksia ikä- ja kehitystasonsa mukaisesti. Rajoja asetetaan lapsen suojelemiseksi asioilta, joita hän ei vielä osaa käsitellä ja ymmärtää. Rajojen tulee olla lapselle selkeitä sekä helposti ymmärrettäviä.

Monista vastauksista kävi ilmi, että vanhemmat kokevat pärjäävänsä lasten kanssa hyvin pienellä joustavuudella. Pieni periksi antaminen ei ole lapselle haitallista, vaan pikemminkin hyväksi. Näin lapsi saa kokea olevansa arvostettu ja ottavansa vastuuta enenevässä määrin omasta käytöksestään. Nukkumaanmenossa joustettiin useassa perheessä viikonloppuisin. Lapselle on tärkeää selvittää, että poikkeustapauksia on vain viikonloppuisin. Myös silloin olisi pidettävä kiinni kotiintuloajoista sekä määritellä niin kutsuttu joustoaika yhdessä lapsen kanssa.

Lasten median käyttö. Tutkimuksessa yhdeksän vanhempaa ei ollut saanut minikäänlaisia ohjeita lasten median käyttöön liittyen. Kuitenkin kaikki tutkimukseen osallistuneet vanhemmat ovat perehtyneet lapsensa kanssa ikärajasuosituksiin. Yllättävää kuitenkin on, että kaksi vanhemmista ei ikärajasuosituksia noudata.

Koska tutkimuksesta selvisi, että lapset ovat nähneet mediassa jotain pelottavaa, tulisi vanhempien olla paremmin tietoisia siitä mitä lapset katsovat. Tämän kautta he voivat olla paremmin läsnä ja tukena lapselleen pelottavan mediakokemuksen jälkeen. Kysely herätti ajatuksen siitä, että ovatko kyselyyn vastanneet vanhemmat tietoisia lasten pelottavista mediakokemuksista, sillä 23 vanhempaa kertoo, että lapsi ei ole nähnyt mediassa mitään pelottavaa. Tämä on aiempiin tutkimuksiin verrattuna yllättävää.

Lapset eivät aina uskalla kertoa pelottavasta mediakokemuksesta vanhemmilleen jos ovat esimerkiksi salaa katsoneet kiellettyjä ohjelmia. Asia tuli ilmi yhdestä ky-

selylomakkeesta. Vanhempien olisi hyvä keskustella enemmän lasten kanssa mediakokemuksista ja siihen liittyvistä ajatuksista sekä rajoista. Medialaitteiden sijoittelulla on merkittävä osuus lasten mediankäytön seurantaan. Jos lapsella on huoneessaan televisio, on vanhempien vaikea kontrolloida mediasisältöä ja ikärajasuosituksia.

Media lapsenvahtina. Pitkän työpäivän jälkeen vanhemmat eivät ymmärrettävästi jaksakaan keskittyä leikkimään ja pelaamaan lasten kanssa, vaan laittavat television päälle voidakseen esimerkiksi tehdä ruokaa rauhassa. Television katsominen voi olla lapselle hyvä rauhoittumiskeino ennen ruokailua. Sen avulla voidaan turvata rauhallinen ruokailuhetki yhdessä perheen kanssa. Media ei kuitenkaan saa olla vanhempien korvike ja viedä valtaosaa päivän vapaa-ajasta. Eräästä kyselylomakkeesta kävi ilmi, että lapsi joutuu olemaan koulun jälkeen 4 - 5 tuntia yksin kotona. Tästä syystä lapselle on hankittu erilaisia mediavälineitä viihdykkeeksi.

Perheissä olisi hyvä pitää pelittömiä päiviä, jolloin keskitytään perheen yhteiseen aikaan sekä ulkoiluun ja muuhun liikkumiseen. Kyselymme mukaan joissain perheissä on tapana, että pahimpina sadepäivinä saa pelata hieman enemmän kuin muulloin, kuitenkin maksimissaan kolmena päivänä kuukaudessa. Perheille tekisi hyvää viettää mediattomia päiviä vähintään kerran viikossa. Tämä on kuitenkin vaikeasti toteutettavissa, sillä median välttäminen on lähes mahdotonta. Nykyään matkapuhelimiin tulee ilmoitus saapuneista sähköposteista tai mahdollisissa keskusteluista sosiaalisen median piirissä. Perheiden tulisi sopia yhdessä ajankohta kyseisellä päivällä ja jättää silloin kaikki ylimääräiset medialaitteet pois käytöstä.

Mediakasvatus terveydenhoitotyön näkökulmasta. Kouluissa terveydenhoitajilla on mahdollisuus vaikuttaa lasten mediakasvatukseen. Terveystarkastuksissa käydään läpi ruutuajasuosituksia ja niistä keskustellaan sekä lapsen että vanhempien kanssa. Terveystarkastajan olisi hyvä huomioida nopeasti mahdolliset psykosomaattiset oireet, mitkä eivät ole muuten selitettävissä. Terveystarkastajan on työssään huomioitava lapsen ryhdin muutokset. Suuret muutokset voivat johtua liiallisesta ruutuajasta. Ryhdin muutokset näkyvät lapsilla yllättävän nopeasti. Ryh-

tiongelmat aiheutuvat huonosta asennosta esimerkiksi pelien ääressä tai liiallisesta istumisesta. Liika istuminen vaikuttaa myös lihaksistoon ja painoon. Kun lapsi ei liiku, paino nousee ja lihakset eivät kehity. Mediaa käytettäessä tulee usein myös naposteltua, mikä puolestaan lisää energian saantia.

Tutkimuksessa eräs vanhemmista oli laatinut säännön, jonka mukaan lapsen täytyy ulkoilla tunti ennen kuin saa käyttää medialaitteita. Tämä sääntö on selkeä ja sille on hyvät perusteet. Sääntö on myös helposti toteutettavissa. Ulkoillessa saatu raitis ilma parantaa unen laatua ja ruokahalua. Ulkona ollessaan lapset leikkivät fyysisesti aktiivisia leikkejä ja pelejä. Tämä edistää kehitystä sekä auttaa painonhallinnassa.

Haasteet kouluterveydenhuollossa. Koska kuntien budjetit tiukkenevat entisestään, vaikuttaa se suuresti myös kouluterveydenhuoltoon. Kouluterveydenhoitajilla ei ole aina resursseja panostaa hoidon laatuun ja itsensä kouluttamiseen, vaikka haluaisivat tehdä parhaansa. Sijaisia on vaikea saada säästöyiden vuoksi. Koska lasten pahoinvointi ja ahdistus lisääntyvät entisestään, olisi tärkeää panostaa terveydenhoitajien tekemään ennaltaehkäisevään työhön. Vaikka lapsi osaisi kertoa omasta terveydestään ja elämästään yksityiskohtaisesti, voi terveyden kokonaisvaltainen huomiointi jäädä vähäiseksi, sillä lasten on usein vaikea puhua perhetilanteistaan. Vanhempien läsnäolo laajoissa terveystarkastuksissa on erityisen tärkeää. Yhteydenpidon kouluterveydenhoitajan ja lasten vanhempien välillä tulisi olla avointa ja luottamuksellista.

Ulkomaalaisten kanssa työskenneltäessä kielelliset ongelmat tuovat oman haasteensa terveydenhoitajan työhön. Ammatillinen sanasto voi sujua luontevasti, mutta esimerkiksi mediasanasto ruutuaikasuosituksista puhuttaessa voi aiheuttaa väärinymmärryksiä asiakkaan ja terveydenhoitajan välillä. Vastaavasti myös muut kulttuuriset erot korostuvat kouluterveydenhuollossa entistä enemmän. Näistä eroista johtuviin ongelmiin on terveydenhoitajan vaikea puuttua. Ruutuaikasuositukset eivät ole kaikissa maissa niin tunnettuja kuin Suomessa.

Jatkotutkimusehdotukset. Jatkotutkimuksena voitaisiin tutkia laajemmin mediankäytön haittoja ajan kuluessa ja tuoda psyykkisiä ongelmia enemmän esiin. Miten runsaasti mediaa käyttäneet lapset eroavat psyko-fyysis-sosiaalisesti lapsista, joiden median käyttö on ollut ruutuaikasuositusten mukaista? Miten vanhempien ajatukset ja lasten kokemukset pelottavasta mediakokemuksesta eroavat toisistaan?

11.1 Opinnäytetyön prosessin pohdintaa

Opinnäytetyön prosessi aloitettiin aiheen valinnalla. Valintaan vaikuttivat aiheen ajankohtaisuus sekä mahdollisuus tulevaisuudessa lasten terveydenedistämiseen mediakasvatuksen osalta. Aluksi oli vaikeuksia aiheen rajaamisessa, mutta kun tavoite oli selvä, saatiin ajatus siitä mitä halutaan tietää ja tutkia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 81).

Työn aihe tuntui tärkeältä ja mielenkiintoiselta, koska molemmilla on omia lapsia. Haluttiin selvittää vanhempien kokemuksia ja ajatuksia lasten median käytöstä sekä perheen rajoittamiskeinoista. Terveystyöntekijöinä työskenneltäessä on tärkeää, että osaa perustella mediankäyttösuosituksia lapsille ja vanhemmille.

Kirjallisuutta ja tutkimuksia aiheesta löytyi lopulta runsaasti alkuhankaluuksista huolimatta. Opinnäytetyön jäsentely tuotti aluksi hankaluuksia vähäisen materiaalin vuoksi. Oikeiden hakusanojen kautta löytyi hyvin kirjallisuutta aiheeseen liittyen ja siten pääsimme etenemään työssämme hyvin. Englanninkielisen materiaalin käyttäminen tuotti hankaluuksia, sillä vaikka materiaalia löytyi hyvin, se oli vaikeasti saatavissa. Materiaaliin piti perehtyä enemmän, että saatiin keskeiset asiat poimittua muun tekstin ohesta.

Tutkimus suoritettiin Etelä-Pohjanmaan alueella. Tutkimuslupahakemus lähetettiin varhaiskasvatus- ja koulutuslautakunnalle. Myönteinen päätös hakemukseen saatiin viikon sisällä lupahakemuksen postittamisesta. Luvan saamisen jälkeen otettiin

yhteyttä arvottujen koulun rehtoreihin sekä opettajiin. Lupahakemuksesta käy ilmi, että päätös on ilmoitettu alakoulujen rehtoreille. Useista yhteydenotoista huolimatta yksikään rehtori ei viestiimme vastannut. Myös joidenkin opettajien kanssa oli yhteydensaantiongelmia. Tutkimuksen ajankohta oli loppukevät, joka saattoi olla opettajille aikataulullisesti kiireistä aikaa eikä heillä ollut resursseja osallistua tutkimuksen eteenpäin viemiseen. Lopulta kuitenkin saatiin kaksi kolmannen luokan opettajaa yhteistyöhön.

Aineiston keruun jälkeen käytiin kyselylomakkeet yksitellen läpi. Osa vanhemmista oli innostunut vastaamaan pitkillä lauseilla papereiden toisellekin puolelle. Vastaukset muutettiin mitattaviksi muuttujiksi tukemaan kvantitatiivista tutkimusmenetelmäämme. Tietojen syöttäminen SPSS-ohjelmaan ei tuottanut vaikeuksia, mutta tulosten saaminen taulukoina ja kuvioina toi hankaluuksia. SPSS-ohjelman käyttöä varten saatiin ohjausta vain haasteellisissa asioissa ja pylväiden sekä taulukoiden tekoa varten meitä kehoitettiin harjoittelemaan itsenäisesti.

Parityöskentely oli sujuvaa, sillä toisen työskentelytavat olivat jo ennalta tuttuja. Työtä tehtiin säännöllisesti, mutta kuitenkin joustavalla aikataululla. Yhteiset tavoitteet sekä motivaatio lisäsivät pitkäjänteisyyttä. Työnjako oli selvä alusta lähtien ja työtä tehtiin yhdessä. Aikataulu täytyi suunnitella hyvin omien lasten hoidon järjestämiseksi. Välillä aikataulu ei pitänyt esimerkiksi lasten sairastumisien vuoksi. Nämä kuitenkin saatiin aina korvattua sopimalla uutta aikaa tai suunnittelemalla joi-tain osioita itsenäisesti.

Haasteita opinnäytetyön tekemiseen aiheutti arvottujen luokkien opettajien kiireinen aikataulu ja lomat. Osa opettajista kieltäytyi osallistumasta tutkimukseen. Tästä syystä arvonta jouduttiin suorittamaan uudelleen jäljelle jääneiden luokkien kesken. 1-luokkalaisten opettajia ei tavoitettu useista yhteydenotoista huolimatta, joten tutkimus painottui lopulta kolmanteen luokkaan.

11.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön tutkimuksen kyselylomake suunnattiin vanhemmille lasten alaikäisyyden vuoksi (Mäkinen 2006, 64). Kyselylomakkeen sisältö vastasi tutkimuskysymyksiin eikä annettuja vastauksia muunneltu, sillä tarkoituksena oli tehdä luotettava tutkimus (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226 - 227).

Ennen kyselylomakkeiden jakamista suoritettiin esitestauksen, mikä lisäsi luotettavuutta (Hirsjärvi & Hurme 2008, 72). Esitestauksen tekijä arvioi lomaketta sekä tarjosi mahdollisia parannusehdotuksia. Testauksen jälkeen lomakkeeseen tehtiin pieniä muutoksia kehitysehdotusten pohjalta.

Osallistuminen kyselyyn oli vapaaehtoista. Lomakkeet merkittiin omilla merkinnöillä koulujen mukaan, esimerkiksi Hyllykallion ala-aste olisi ollut "Hy". Jokainen lomake ja saatekirje myös numeroitiin, jolla varmistettiin vanhemmille mahdollisuus vetäytyä tutkimuksesta myös myöhemmin.

Plagiointi, vilpin välttäminen sekä rehelliset toimintatavat olivat eettisen ja luotettavan toiminnan edellytyksiä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 118). Työssä noudatettiin Seinäjoen ammattikorkeakoulun kirjallisten töiden ohjeita mahdollisimman huolellisesti. Käytetty kirjallisuus on luotettavaa sekä ajantasaista. Opinnäytetyötä tehdessä käytettiin materiaalina aiempaa tutkittua tietoa ja sitä oli riittävästi.

Luotettavuutta heikensi tutkimusjoukon odotettua pienempi koko, sillä yrityksistä huolimatta emme saaneet opettajia osallistumaan tutkimuslomakkeiden jakamiseen sekä palauttamiseen. Myös osa vanhemmista jätti kotiin saadut lomakkeet palauttamatta koululaisen kautta.

Aiheen luotettavuutta lisää kun työllä on useampi tekijä. Silloin ajatuksia on helpompi jäsenellä keskustellen työn äärellä. Vastaavasti jos tekijöitä on liikaa, työ-

tä voi tulla helposti liian hajanainen ja yhtenäisyys puuttuu. Parityöskentelynä opinnäytetyön tekeminen sujui hyvin.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa merkityksellistä on *validius*. Validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata tarkoituksenmukaisesti juuri sitä, mistä on tavoitteena saada informaatiota. Validiuteen vaikuttaa merkittävästi kyselylomakkeen onnistuneisuus eli saadaanko kysymysten avulla vastaus tutkittavaan ongelmaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226.)

Työssä validius toteutui hyvin. Hyvän taustatiedon hakemisen ansiosta pystyttiin tekemään kyselylomakkeen perusteellisesti. Saatiin laadittua kysymykset vastaamaan alkuperäisiä tutkimuskysymyksiämme. Kyselylomakkeiden avulla saatiin tietoon lasten vanhemmilta niitä asioita, mitä opinnäytetyössä haluttiin käsitellä sekä selvittää.

Kyselylomakkeen avoimilla kysymyksillä saatiin paljon tietoa, joka ei ollut käsiteltävissä SPSS-ohjelmalla. Tämä edellytti paneutumista sekä runsaasti aikaa tulosten yksityiskohtaiseen läpikäymiseen. Avoimista kysymyksistä sai kuitenkin paljon sellaista informaatiota, mitä ei olisi saanut pelkillä strukturoiduilla kysymyksillä. Tarkka kyselylomakkeisiin perehtyminen tuotti toivottua tulosta ja tuloksia pohdittiin kriittisesti. Aluksi aikataulutusta tuotti hieman ongelmia. Kyselylomakkeen saatiin kuitenkin vastaamaan tarpeita, mutta jatkossa olisi hyvä varata tarpeeksi aikaa teorian tiedon hankintaan.

LÄHTEET

- Anttila, R., Eronen, S., Kallio, M., Kanninen, K., Kauppinen, L., Paavilainen, P. & Salo, S. 2007. *Persoona 2: Kehityopsykologia*. 3 - 6 uud. p. Helsinki: Edita.
- Buckingham, D. 2005. *Media education - literacy, learning and contemporary culture*. Cambridge: Polity Press.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytöntä*. Helsinki: Gummerus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita*. 13. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2001. *Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö*. 3. uud. p. Helsinki: WSOY.
- Järventie, I. 2008. *Päivänsäde vai menninkäinen? Identiteettien kasvattaminen eriarvoisuuden puutarhoissa*. Teoksessa: A. Lahikainen, R-L. Punamäki & T. Tamminen (toim.) *Kulttuuri lapsen kasvatelijana*. Helsinki: WSOY.
- Kalakoski, V., Laarni, J., Paavilainen, P., Kallio, M., Oksala, E. & Penttilä, M. 2002. *Persoona - Kognitiivinen psykologia*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. *Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. *Temperamentti - ihmisen yksilöllisyys*. Helsinki: WSOY.
- Kirmanen, T. 2000. *Lapsi ja pelko: Sosiaalipsykologinen tutkimus 5 - 6-vuotiaiden lasten peloista ja pelon hallinnasta*. Kuopio: Sosiaalitieteiden laitos, Kuopion yliopisto. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 78.
- Korhonen, P. 2010. *Median asettamia haasteita pienten lasten hyvinvoinnille*. Teoksessa: M. Meriranta (toim.) *Mediakasvatuksen käsikirja*. Kuopio: Unipress, 11–13, 21 - 22.

- Kotilainen, S. 2002. Viestintäkasvatus. [Verkkajulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. [Viitattu 24.10.2013]. Saatavana: viesverk.uta.fi/viestintakasvatus/luento2/luento2.1.html
- Kuorilehto, R. & Paasivaara, L. 2008. Voimavarainen terveydenhoitaja lapsiperheiden tukena. Tutkiva hoitotyö 6 (3), 11-17.
- Kupiainen, R. & Sintonen, S. 2009. Medialukutaidot, osallisuus, mediakasvatus. Helsinki: Palmenia.
- Kuvaohjelmalaki. 17.6.2011. [Verkkosivu]. Helsinki: Finlex. [Viitattu 27.2.2013]. Saatavana: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110710>
- Lapset ja media – kasvattajan opas. 2012. Helsinki: Mediakasvatus- ja kuvaohjelmakeskus, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Mediakasvatusseura.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Ala-kouluikäisen lapsen uni. [Verkkosivu]. [Viitattu 25.10.2013]. Saatavana: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/koululainen/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Rajojen asettaminen – Miksi rajoja tarvitaan? [Verkkosivu]. [Viitattu 25.10.2013]. Saatavana: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/rajojen_asettaminen/
- Martsola, R. & Mäkelä-Rönholm, M. 2006. Lapsilta kielletty - Kuinka suojella lasta mediatraumalta. Helsinki: Kirjapaja OY.
- Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mediakasvatus esi- ja alkuopetuksessa. 2009. Helsinki: Kerhokeskus - koulutyön tuki ry, Opetushallitus.
- Mediakasvatus varhaiskasvatuksessa. 2008. Helsinki: Kerhokeskus – koulutyön tuki ry, Koulukinoyhdistys ry, Mediakasvatuskeskus Metka ry.
- Mustonen, A. 2001. Mediapsykologia. Helsinki: WSOY.
- Mäenpää, T., Paavilainen, E. & Åstedt-Kurki, P. 2008. Kouluterveydenhuolto ja alakoulun oppilas - terveydenhoitajien näkemyksiä yhteistyöstä. Tutkiva hoitotyö 6 (1), 25 - 31.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

- Mäkinen, T., Borodulin, K., Tammelin, T. & Alapappila, A. 2011. Fyysinen aktiivisuus. Teoksessa: P. Mäki, K. Wikström, T. Hakulinen-Viitanen & T. Laatikainen (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Tampere: Juvenes Print.
- Mäntymaa, M. & Puura, K. 2011. Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys: Vahingollisten kokemusten vaikutus aivojen kehitykseen. Teoksessa: J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro.
- Okkonen, T., Vehviläinen-Julkunen, K. & Pietilä, A-M. 2005. Lasten käsityksiä terveydestä ja terveyden edistämisestä - sisällöllinen ja metodinen näkökulma. *Hoitotiede* 19 (5), 270 - 278.
- Owens, J., Maxim, R., McGuinn, M., Nobile, C., Msall, M. & Alario, A. 1999. Pediatrics: Television-viewing Habits and Sleep Disturbance in School Children. [Verkkolehtiartikkeli]. Illinois: American Academy of Pediatrics. *Pediatrics*; 104; e27. [Viitattu 3.4.2013]. Saatavana: <http://pediatrics.aappublications.org/content/104/3/e27.full.html>
- Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. [Verkkojulkaisu]. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy. [Viitattu 12.9.2013]. Saatavana: http://oph.fi/download/139848_pops_web.pdf
- Pojjula, S. 2000. Lasten traumat ja niiden hoito. Teoksessa: J. Sinkkonen & P. Pihlaja (toim.) Ulos umpikujasta - Miten auttaa tunnehäiriöistä lasta. Helsinki: WSOY, 187.
- Punamäki, R-L. 2003. Kiintymyssuhteen ja traumaattisen kokemuksen välinen yhteys. Teoksessa: J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY, 181.
- Pääjärvi, S. 2012. Johdanto: lapsilähtöistä ja osallistavaa mediatutkimusta. Teoksessa: S. Pääjärvi (toim.) Lasten mediabarometri 2011 - 7-11-vuotiaiden lasten mediankäyttö ja kokemukset mediakasvatuksesta. Helsinki: Mediakasvatusseura ry, 6, 66.
- Robertson, L., McAnally, H. & Hancox, R. 2013. Pediatrics: Childhood and Adolescent Television Viewing and Antisocial Behavior in Early Adulthood. [Verkkolehtiartikkeli.] Illinois: American Academy of Pediatrics. *Pediatrics*; 131; 439. [Viitattu 8.11.2013]. Saatavana: <http://pediatrics.aappublications.org/content/131/3/439.full.html>
- Sinkkonen, J. 2001. Lapsen puolesta. Helsinki: WSOY.

- Sintonen, S., Fornaro, S., Kauppinen, T. & Noroviita, O. 2013. Lapset mediatuottajina: 8 - 11-vuotiaiden suomalaislasten kännykkäkuvaaminen ja heijastumia mediakasvatukseen. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Pelastakaa Lapset RY, Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos ja Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu. [Viitattu 24.10.2013]. Saatavana: pelastakaalapset-fi-bin.directo.fi/@Bin/33c14b34f00742f34a4eecf2fd56780a/1382605976/application/pdf/1346724/LapsetMediatuottajina_2013.pdf
- Swing, E., Gentile, D., Anderson, C. & Walsch, D. 2010. Pediatrics: Television and Video Game Exposure and the Development of Attention Problems. [Verkkolehtiartikkeli]. Illinois: American Academy of Pediatrics. Pediatrics; 126; 214. [Viitattu 8.11.2013]. Saatavana: <http://pediatrics.aappublications.org/content/126/2/214.full.html>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Nuorten ajankäyttö. [Verkkosivu]. Helsinki: THL. [Viitattu 7.11.2013]. Saatavana: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/pelihaitat/nuoret_pelissa/digitaalinen_pelaaminen/nuorten_ajankaytto
- Terveyskysely 6-luokkalaisille 2013. Seinäjoki: Terveyden edistämisen toimenpideohjelma 2013 – 2015; 1, 5–6. Saatavana: http://www.seinajoki.fi/material/attachments/seinajokifi/sosiaalijaterveys/terveyspalvelut/6JtCBS4mr/Terveiden_edistamisen_toimenpideohjelma_2013-2015.pdf
- Toskala, A. 1997. Pelot ja niiden voittaminen. Helsinki: WSOY.
- Turunen, K. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. 2011. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja C: 20.
- Uusi kuvaohjelmalaki, uudet ikärajat. 4.1.2012. [Verkkosivu.] TV1 tiedottaa. [Viitattu 27.2.2013.] Saatavana: <http://tv1.yle.fi/juttuarkisto/tv1-tiedottaa/uusi-kuvaohjelmalaki-uudet-ikarajat>
- Valkonen, S. 2012. Television merkitys lasten arjessa. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Valkonen, S., Pennonen, M. & Lahikainen, A. 2005. Televisio pienten lasten arjessa. Teoksessa: A. Lahikainen, P. Hietala, T. Inkinen, M. Kangassalo, R. Kivimäki & F. Mäyrä (toim.) Lapsuus mediamaail-

massa: Näkökulmia lasten tietoyhteiskuntaan. Helsinki: Gaudeamus, 54 - 91.

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.

Vilkko-Riihelä, A. & Laine, V. 2005. Mielen maailma 2 - Kehityspsykologia. Helsinki: WSOY.

LIITTEET

Liite 1. Sisältösymbolit

Liite 2. Tutkimuslupa

Liite 3. Kyselylomake

Liite 4. Saatekirje

