



MITEN TEIDÄN ARKI SUJUU?

6-luokkalaiset



VANHEMMUUDEN TUEKSI



Tämä diapaketti on koottu tukemaan vanhempia arjessa – tarjoamaan tietoa, vinkkejä ja näkökulmia lapsen hyvinvoinnin edistämiseen.

Tavoitteemme on vahvistaa kodin ja koulun yhteistyötä sekä lisätä ymmärrystä siitä, miten pienillä teoilla voidaan vaikuttaa lapsen kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin – yhdessä. Vanhemmuus ei vaadi täydellisyyttä, vaan huolehtimista, läsnäoloa, kiinnostusta ja rohkeutta ohjata.



Diapaketin kokoamisessa on ollut mukana moniammatillinen joukko lasten, nuorten ja perheiden kanssa työskenteleviä ammattilaisia Kymenlaakson hyvinvointialueelta, kuten neuvolapalvelut, kouluterveydenhuolto, varhaisen tuen perheohjaajat ja perheneuvola sekä Kouvolan kaupungilta ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön, varhaiskasvatuksen, perusopetuksen, liikuntapalveluiden ja nuorisopalveluiden ammattilaiset.

Ruutuaika, puhelimen käyttö, digipelaaminen



- Mikä on ruutuaika?

Ruutuajalla tarkoitetaan aikaa, jonka lapsi viettää digitaalisten laitteiden – kuten puhelimen, tietokoneen, television tai tabletin – äärellä.

- Suositus kuudesluokkalaisille

11–13-vuotiaille suositellaan ruutuaikaa enintään **kaksi tuntia** päivässä. Tämä sisältää kaiken vapaa-ajan ruudunkäytön koulupäivän ulkopuolella. Lisäksi voi kuunnella musiikkia ja äänikirjoja ilman ruudun katselua.

- Määrä ei ole ainoa tärkeä asia – myös sisältö ratkaisee

On olennaista, mitä ruudulla tehdään. Opettavainen, luova tai vuorovaikutteinen sisältö on hyödyllisempää, kuin passiivinen selaaminen tai viihteen kulutus.

- Liiallinen ruutuaika kuormittaa aivoja

Jatkuva ärsyketulva ja sosiaalisen median käyttö lisäävät stressiä, keskittymisvaikeuksia ja sosiaalista ahdistusta. Ruudun katsominen on suositeltavaa lopettaa viimeistään tuntia ennen nukkumaanmenoa.

- Perheen yhteiset pelisäännöt auttavat

Mediankäytön tavat muotoutuvat jo varhain. On tärkeää, että perheessä keskustellaan ruutuajasta ja sovitaan selkeistä rajoista ja käytännöistä. Uuden suosituksen mukaan alle 13-vuotiaat eivät saa käyttää sosiaalisen median palveluita. Sosiaalisen median palveluita ovat esimerkiksi Instagram, Snapchat, TikTok, WhatsApp, Jodel ja YouTube.

- Aikuisen esimerkki on merkittävä

Vanhemman oma ruutukäyttäytyminen vaikuttaa lapseen. On hyvä pysähtyä pohtimaan, millaisen mallin antaa – ja tarkastella myös omaa ruutuaikaa.

5 käytännön vinkkiä ruutuajan hallintaan kotona

Sovi selkeät rajat ja tilanteet ilman ruutuja

- Laitteet pois läksyjen, ruokailun ja yhteisen ajan ajaksi.
- Päivittäinen ruutuaika sovitaan yhdessä ja siihen sitoudutaan.

Panosta sisältöön ja yhteisiin mediahetkiin

- Katsokaa, pelatkaa ja keskustelkaa sisällöistä yhdessä.

Keskustele vaikutuksista ja opeta tunnetaitoja

- Auta lasta ymmärtämään, miten ruutu vaikuttaa uneen, vireyteen ja mielialaan.
- Älä käytä laitteita tylsyyden tai suurten tunteiden turruttamiseen.

Tarkista sisällöt ja käytä tarvittaessa apuvälineitä

- Varmista, että sovellukset ja pelit ovat ikätasolle sopivia.
- Hyödynnä ruutuajan hallintasovelluksia tukena arjessa.

Ole esimerkki ja ohjaa ruuduttomaan tekemiseen

- Kannusta ulkoiluun, harrastuksiin ja nukkumaanmenoon ilman laitteita.



Yhteinen aika vanhemman kanssa



- Lapsi tarvitsee vanhemman aikaa ja huomiota myös silloin, kun hän kasvaa ja itsenäistyy. Arjen pienet yhteiset hetket voivat olla yllättävän merkityksellisiä.
- Tärkeintä ei ole se, kuinka kauan aikaa vietetään yhdessä, vaan se, että vanhempi on aidosti läsnä – kuuntelee ja osoittaa kiinnostusta.
- Yhteinen tekeminen-luo paitsi mukavia muistoja, myös vahvistaa lapsen itsetuntoa ja tunnetaitoja. Kun lapsi kokee olevansa tärkeä ja kuultu, hänen turvallisuuden tunteensa kasvaa. Samalla syntyy luottamusta, joka helpottaa myös vaikeista asioista puhumista.
- Ruutuvapaat hetket ovat erityisen arvokkaita. Kun laitteet laitetaan syrjään ja keskitytään toisiimme, syntyy aitoa yhteyttä.
- Lapsi tarvitsee aikuisen, joka uskaltaa sanoa “Ei”, silloin, kun se on tarpeen. Rajat luovat turvaa ja kertovat, että aikuinen kantaa vastuun, suojelee ja ohjaa.
- Lapsi saa tuntea harmitusta ja kiukkua, jolloin vanhemman tehtävä on pysyä rauhallisena, sietää tunne ja auttaa lasta pääsemaan sen yli



Vinkkejä yhteisen ajan lisäämiseen arjessa

Hyödynnä arjen rutiinit

- Juttele lapsen kanssa ruokapöydässä tai iltatoimien aikana.
- Kysy päivän kohokohdista tai siitä, mikä oli tylsintä – pienet kysymykset voivat avata isoja keskusteluja.

Liiku yhdessä

- Käykää yhdessä kävelyllä, kaupassa tai vaikka viemässä roskat – tärkeintä on yhdessäolo, ei tekemisen laatu.

Pelaa tai puuhaile hetki

- Lautapeli, korttipeli tai vaikka yhteinen piirustushetki – 15 minuuttia riittää.
- Anna lapsen valita tekeminen – se lisää motivaatiota ja osallisuuden tunnetta.

Kuuntele aidosti

- Anna lapselle täysi huomio, kun hän haluaa kertoa jotain – vaikka se olisi pieni juttu.
- Vältä keskeyttämistä ja kysy lisää – se kertoo, että olet kiinnostunut.

Tasapainoinen ravinto ja säännöllinen ateriarytmi



- Tasapainoinen ravinto ja säännöllinen ateriarytmi tukevat koululaisen hyvinvointia
- Kasvavan lapsen jaksaminen, keskittymiskyky ja yleinen hyvinvointi rakentuvat pitkälti ravitsemuksen ja säännöllisen ateriarytmin varaan.
- Säännöllinen syöminen auttaa pitämään verensokerin tasaisena ja ehkäisee napostelua.
- Hyvä ravitsemus ei ole vain sitä, mitä syödään, vaan myös miten syödään. Perheen yhteiset ruokailuhetket ja vanhempien esimerkki vaikuttavat lapsen ruokailutottumuksiin pitkälle tulevaisuuteen.
- Kouluterveydenhoitajat tapaavat lapsia vuosittain ja keskustelevat mm. ravitsemuksesta, terveydestä ja hyvinvoinnista.
- Jos sinulla herää huoli lapsen ruokailutottumuksista tai ravitsemuksesta, kannattaa olla yhteydessä kouluterveydenhoitajaan.

Vinkit koululaisen ravitsemuksen tueksi

Aloita päivä aamiaisella

- Hyvä aamiainen auttaa lasta jaksamaan ja keskittymään koulussa.

Säännöllinen rytmi

- Pidä kiinni 4–5 aterian rytmistä: aamiainen, koululounas, välipala, päivällinen ja iltapala.

- Viisaasti kootut välipalat
- Kasviksia joka aterialle. Tarjoa hedelmiä, marjoja ja vihanneksia päivittäin – myös välipaloilla.
- Täysjyväviljat ja vähärasvaiset maitotuotteet tukevat tasapainoista ruokavaliota.

Vesi janoon, ei limua

- Vesi on paras janojuoma. Mehut ja limsat sisältävät paljon sokeria. Energiajuomat eivät ole lapsille tai nuorille tarpeellisia ja ne kuormittavat elimistöä, suunterveyttä sekä yleistä terveyttä.

Hyviä rasvoja, vähemmän suolaa ja sokeria

- Suosi täysjyvää, kasviöljyjä ja pehmeitä rasvoja. Vältä valmisruokia ja naposteltavaa.
- D-vitamiinilisä (7,5 µg päivässä) on suositeltava kaikille 2–17-vuotiaille ympäri vuoden, erityisesti kasvupyrähdysten aikana.



Riittävä uni



- Vanhemman rooli lapsen unirytmien tukemisessa on tärkeä – se on konkreettinen tapa osoittaa välittämistä.
- Alakouluikäinen lapsi tarvitsee unta noin 9–11 tuntia yössä.
- Riittävä ja laadukas uni tukee lapsen kasvua, kehitystä, oppimista ja tunne-elämän tasapainoa.
- Hyvin nukkunut lapsi jaksaa keskittyä koulussa, oppii uutta helpommin ja pystyy säätelämään tunteitaan paremmin.
- Unenpuute näkyy usein levottomuutena, ärtyneisyytenä ja / tai keskittymisvaikeuksina.
- Iltaisin lapsi tarvitsee rauhoittumista ja mahdollisuuden purkaa päivän tapahtumia. Yhteinen jutteluhetki ennen nukkumaanmenoa voi helpottaa nukahtamista ja vähentää huolia.

Uni kilpailee usein ajasta television katselun, pelaamisen ja älylaitteiden kanssa:

- Sopikaa kuinka paljon ja mitä saa pelata ja katsella ja mihin aikaan.
- Iltatoimien idea on vuorovaikutuksessa ja muutoinkin älylaitteiden käyttö tulisi lopettaa hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa.
- Kännykät ja älylaitteet on hyvä jättää lapsen huoneen ulkopuolelle yöksi.





Mielekäs vapaa-ajan tekeminen



- Kuudesluokkalaisten arki koostuu koulusta, läksyistä, kavereista, harrastuksista ja kotona vietetystä ajasta. Kun päivässä on selkeä rytmi ja toistuvia rutiineja, lapsi kokee olonsa turvalliseksi ja oppii hallitsemaan omaa ajankäyttöään.
- Vapaa-ajalla on tärkeä rooli lapsen kehityksessä. Se tarjoaa mahdollisuuden palautumiseen, luovuuteen, liikkumiseen ja sosiaalisiin taitoihin.
- Yhteinen tekeminen perheen kanssa vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja luo muistoja, jotka kantavat aikuisuuteen asti.

Rytmitä arki selkeästi

- Päivän ennakoitavuus tukee lapsen hyvinvointia ja vähentää stressiä.

Luo perheen omia perinteitä

- Pitsaperjantai, lautapeli-ilta tai yhteinen iltapalohetki jäävät mieleen ja vahvistavat perhesuhteita.

Kannusta osallistumaan kotitöihin

- Pienetkin tehtävät lisäävät vastuuntuntoa ja osallisuuden kokemusta.

Tue kasvokkaista vuorovaikutusta

- Elämme ajassa, jossa älypuhelimesta avautuu uudenlaiset ostarinkulmat ystävien tapaamiseen. Yhteistyö- ja tunnetaitoja jää oppimatta ja elämyksiä kokematta, mikäli yhteydenpito ystäviin jää sosiaalisen median varaan.

Jätä tilaa tylsyydelle ja luovuudelle

- Vanhempien vaativa tehtävä on rajata lapsen ruutuaikaa niin, että liikunnalle, luovuudelle, leikille ja tavalliselle tekemiselle jää aikaa.



Liikunta



- Riittävä ja monipuolinen liikkuminen auttaa lasta kehittymään mm. kestävämmäksi ja motorisesti taitavammaksi sekä ehkäisee monien sairauksien riskitekijöiden ilmenemistä.
- 6.luokkalaisten kohdalla kannattaa panostaa kestävyyskehittämiseen
- Sykettä nostavaa ja hengästyttävää liikuntaa sekä lihaksia kuormittavaa liikuntaa tulisi kertyä kolmesti viikossa.
- Murrosiässä hormonitoiminnan muutokset sekä lihasmassan ja raajojen kasvu nopeuttaa lapsuudessa syntyneiden liikemallien muutoksia.
- Tässä iässä vähäinen aktiivisuus tuottaa helposti epäterveellisiä liikakiloja.

Vanhempi – kannusta lasta liikkumaan ja liikkukaa yhdessä

- Perhe on tärkeä roolimalli – liikkumista ja ulkoilua perheen kanssa erilaisissa ympäristöissä
- Kannustava ilmapiiri innostaa liikkumaan – kuuntele ja kehu lasta
- Liikuntavälineet lasten saataville – madaltaa kynnystä lähteä liikkeelle

Vauhti virkistää

Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä



Kuva: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/alle-kouluikäisten-liikkumisen-suositukset/>

Päihhteettömyys



Puhu ajoissa ja arkisesti

➤ Keskustele päihhteiden haitoista ja vaaroista ennen kuin nuori kohtaa niitä. Kiinnostus on normaalia, joten puhu ilmiöistä yleisellä tasolla – ei vain uhkakuvista.

Tunne lapsen kaverit ja heidän vanhempansa

➤ Yhteys nuoren sosiaaliseen ympäristöön auttaa pysymään ajan tasalla ja tukee luottamusta.

Älä suostu päihhteiden välittämiseen

➤ Alaikäiselle päihhteiden antaminen on rikos – pysy tiukkana, vaikka nuori pyytäisi.

Kannusta avoimuuteen ja kuuntele

➤ Nuori tarvitsee turvallisen aikuisen, jolle voi puhua myös vaikeista asioista ilman pelkoa tuomits

Rakenna vahvaa itsetuntoa ja tulevaisuudenuskoa

➤ Hyvä itsetunto, terve kaveripiiri ja kokemus siitä, että elämässä on suunta, suojaavat tehokkaasti päihdekokeiluilta.

Ole läsnä ja kiinnostunut

➤ Vanhemman huolenpito, rajat ja vastuunkanto ovat tärkein suoja päihhteitä vastaan.



Päihteet



Sähkösavuke

- Sähkösavukkeiden ostaminen, myyminen ja hallussapito on kielletty alle 18-vuotialta
- Kyseessä on terveydelle haitallinen, tupakkateollisuuden luoma sosiaalinen ilmiö, joka linkittyy vahvasti someen ja maailmanlaajuiseen nuorisokulttuuriin
- Laitteiden ulkonäkö, muokattavuus ja yhteisöllisyyden tunne houkuttelevat nuoria. . Haju on vaikea tunnistaa ja pieni laite on helppo piilottaa.
- Suurin osa nesteistä sisältää nikotiinia, eikä nikotiinittomuudesta voi olla varma
- Sähkösavukkeen käyttö heikentää keuhkojen toimintaa ja suorituskykyä, lisää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä, heikentää vastustuskykyä sekä vaurioittaa kehittyviä aivoja
- Tutkimustuloksia on vähän, joten nuoret toimivat itse ”koekaniineina”

Nikotiinipussit

- Nikotiinipussit ovat huulen alla käytettäviä pusseja, jotka ovat usein valkoisia ja kooltaan pienempiä kuin perinteiset nuuskapussit.
- Nikotiinipussit aiheuttavat riippuvuus- ja myrkytysvaaran erityisesti lapsille ja nuorille.
- Nikotiini voi aiheuttaa jo pieninäkin annoksina pahoinvointia, oksentelua, päänsärkyä, vapinaa ja sydämen rytmihäiriöitä.

Muut nikotiinituotteet

- Tupakointi ja nuuskan käyttö ovat vähentyneet sähkösavukkeiden ja nikotiinipussien myötä, mutta niitäkin käytetään edelleen
- Nikotiinituotteet herättävät usein kiinnostuksen muita päihteitä kohtaan

Alkoholi:

- Alle 18-vuotiaat eivät saa pitää hallussaan alkoholijuomia
- Alkoholi on hermomyrkky, jota lapsen ja nuoren elimistö ei siedä.
- Alkoholi vaikuttaa vahingollisesti fyysiseen ja henkiseen kasvuun, erityisen haitallista se on kehittyville aivoille
- Nuoret ovat erityisen alttiita alkoholimyrkytykselle. Runsaat alkoholimäärät voivat aiheuttaa hengityksen lamaantumisen, sydämen pysähtymisen tai omaan oksennukseen tukehtumisen
- Riski ylilyönneille sekä akuuteille vaaratilanteille on suuri

Huumausaineet:

- Nuorten suhtautuminen huumausaineisiin ja etenkin kannabikseen on muuttunut vuosien aikana sallivammaksi
- Kokeiluja ei juuri koskaan aloiteta huumausaineista, vaan taustalta löytyy usein alkoholi- ja / tai nikotiinituotteiden käyttöä
- Merkkejä huumausaineiden käytöstä voivat olla mm. muuttunut kaveripiiri, kiinnostuksen väheneminen aiemmin tärkeisiin asioihin, nuoren hallusta löytyneet huumausaineiden käyttöön viittaavat esineet, näpistely, salailu ja peittely, nuoren muuttunut olemus, kuten hermostuneisuus

Päihteet, Nikotiinituotteisiin puuttumisen malli Kouvolan peruskouluissa



1. Oppilaan jäädessä kiinni tupakkatuotteista ensimmäisen kerran

- ✚ Oppilas soittaa kotiin opettajan tai muun koulun henkilöstön läsnä ollessa
- ✚ Koululla kasvatuskeskustelu
- ✚ Mitä nuorempi oppilas (alakoululainen) tai kokonaisuudessaan huolestuttava tilanne -> lastensuojeluilmoitus
- ✚ Vanhemmilta kysytään heidän tuen tarvetta asian käsittelyyn

2. Oppilaan jäädessä kiinni tupakkatuotteista toisen kerran

- ✚ Oppilas ohjataan huoltajineen tapaamaan oman alueen erityisnuorisotyöntekijää, joka tekee tarvittaessa lastensuojeluilmoituksen
- ✚ Alakoulun oppilaiden kohdalla koulu tekee lastensuojeluilmoituksen ja ohjaa oppilaan huoltajineen erityisnuorisotyöntekijälle

3. Oppilaan jäädessä kiinni tupakkatuotteista kolmannen kerran

- ✚ Kaikista alle 18-vuotiaista oppilaista tehdään lastensuojeluilmoitus sekä rikosilmoitus yli 15-vuotiaista oppilaista poliisille tarpeen mukaan
- ✚ Rikosilmoitus tehdään aina, kun kyseessä on tupakkatuotteiden välittäminen tai myyminen



Vanhemmuus on matka, jota kukaan ei kulje yksin. Jos tilanne tuntuu hankalalle ja olo keinottomalle, erilaista apua ja tukea on saatavilla – ethän jää yksin!



Opiskeluhuollon palvelut

Kouluissa työskentelevät kuraattorit, psykologit, terveydenhoitajat ja lääkärit tukevat oppilaiden psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä hyvinvointia. Tukea annetaan sekä oppilasryhmille että yksittäiselle oppilaalle. Yhteystiedot löytyvät Kymenlaakson hyvinvointialueen verkkosivuilta

Lasten ja perheiden liikuntaneuvonta

Apua ja tukea liikunnan aloittamiseen saat ottamalla yhteyttä lasten ja nuorten liikuntaneuvojaan. Neuvonnassa voidaan esimerkiksi suunnitella liikuntaohjelma, laatia ruutuaikasopimus tai keskustella harrastusvaihtoehdoista. Ota yhteyttä lasten ja nuorten liikuntaneuvojaan: kouvola.fi/liikuntaneuvonta

Erityisnuorisotyö

Erityisnuorisotyön tarkoituksena on ennalta ehkäisevästi vahvistaa nuoren yksilöllistä kykyä kasvaa ja kehittyä sekä tukea nuoren itsetunnon vahvistumista. Palvelusta nuori saa valmiuksia selviytyä elämänhallintaansa, kasvuunsa, sosiaaliin suhteisiin tai elämänlaatuun liittyvissä vaikeuksissa. Teemoina ovat mm. päihteet, kaverisuhteet ja pelaaminen. Yhteydenotot sähköpostilla erityisnuorisotyo@kouvola.fi

Perheneuvola

Perheneuvola antaa keskustelutukea perheille. Keskustelut ovat luottamuksellisia ja käynnit maksuttomia. Kokoamme sovitus- ja läheisiä että eri tahojen auttajia verkostoksi perheen tueksi. Perheneuvolan palvelunumero 05 220 6100, klo 9–14

Lapsiperheiden sosiaalityö

Lapsiperheiden sosiaalityö tarjoaa sosiaalihoitolain mukaisia palveluja ja tukitoimia perheille. Lastensuojelu tarjoaa lastensuojelulain mukaisia tukitoimia perheille. Tukitoimien tarkoituksena on auttaa ja tukea sekä lapsia että koko perhettä erilaisissa elämän tilanteissa ja haasteissa. Sosiaalihoollon asiakasneuvonta ohjaus- ja neuvontapuhelimessa arkisin klo 8–15.30 puh. 05 220 6000 <https://kymenhva.fi/lapset-nuoret-ja-perheet/>

Nuorten Matala

Nuorten Matala tarjoaa 13–17-vuotiaille matalan kynnyksen ohjausta ja neuvontaa, hoidon ja tuen arviointia sekä nuoren ja perheen tarpeeseen vastaavia hoito- ja tukitoimia ilman lähetettä. Soittoaika: ma, ke-pe klo 9–12 puh. 040 489 8246

Myös alueemme lapsiperhejärjestöillä on tarjolla apua ja tukea vanhemmuuteen:

- Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piiri
- Kymenlaakson Ensi- ja turvakotiyhdistys

Kymenlaakson sähköinen perhekeskus tarjoaa apua ja tukea monenlaisissa perheiden tilanteissa ja haasteissa. Joskus sopivin tuki löytyy sähköisesti, joskus tarvitaan apua kasvokkain: www.kymenlaaksonperhekeskus.fi