



Pelataanko?

- työkaluja digimaailmassa selviytymiseen

oppaan laatinut: Katja Annala

Alle kouluikäiset lapset mediankäyttäjinä

Jo vuoden ikäinen lapsi saattaa viedä lelun korvalleen ja alkaa leikkiä puhelimeen puhumista. Toinen alkaa tökkiä ja liu'uttaa sormeja tabletin päällä. Ympäristömme on ollut jo pitkään kyllästetty erilaisilla digitaalisilla välineillä. Ne ovat tulleet jäädäkseen, joten aikuisten tärkeimmäksi tehtäväksi on tullut **harjoitella yhdessä lasten kanssa** turvallista ja tasapainoista digiarkea.

”Pieni lapsi ei pysty itse säätelemään omaa mediankäyttöään, vaan tarvitsee aikuisen tekemiä valintoja ja rajoja median käytölle. Aikuinen on oman lapsensa paras asiantuntija.” (MLL, Pienen lapsen mediankäyttö)

Tasapainoinen ja hyvinvoiva digiarki

Liikkuminen on yhteydessä aivojen kehittymiseen ja sitä kautta muidenkin taitojen oppimiseen. Siksi on tärkeää, että lapsi saa liikkua paljon ja erilaisissa ympäristöissä sekä maastoissa. Liikkuminen ja oman kehon käyttö varsinkin ulkoilemalla tukevat myös hyvää unen laatua. Aivot prosessoivat yön aikana päivän tapahtumia ja opittuja asioita, jonka vuoksi yön aikainen pitkäkestoinen uni on kehityksen kannalta myös tärkeää.

Usein käy niin, että käytettäessä erilaisia digilaitteita tai medioita (tv, tabletit, tietokoneet, pelikonsolit, älypuhelimet, sanomalehdet jne), olemme paikoillamme ja liikkuminen on vähäistä. Uusimpien suositusten mukaan alle kouluikäisten **lasten tulisi liikkua 3 tuntia päivässä**, josta vähintään tunnin tulisi olla sy-

kettä nostavaa. Tätä liikuntamäärää ei kokonaisuudessaan pystytä kattamaan päiväkodeissa ja kouluissa, joten myös vapaaajalla tulisi liikkua.

Lasten leikit ovat usein liikkuvaisia ja kun lapset astuvat ovesta ulos, alkavat he pyöräilemään, hyppimään ja kiipeilemään. Jos lapsi käyttää digilaitteita, kannattaa siis suosia enemmän sellaisia pelejä, joissa lapsi joutuu käyttämään koko kehoaan eikä vain peukaloitaa.

Eri medioissa voi olla paljon kiihdyttäviä ja aktivoivia elementtejä, jonka vuoksi näiden käyttö ilta-aikaan ja juuri ennen nukkumaan menoa saa lapsen helposti ylivirittyneeseen tilaan. Myös näyttöjen sinisen valon vaikutuksesta uneen on paljon tutkimuksia. Näiden syiden vuoksi nukahtaminen voi olla hankalaa. Kannattaa siis miettiä, tarvitseeko tv:n tai radion olla auki ilta-aikaan, mihin asti voi katsoa ohjelmia tai pelata.

Lasten kehittävä mediankäyttö

Alle kouluikäisille lapsille on suunniteltu paljon pelejä ja osa on tehty yhdessä tutkijoiden kanssa. Nämä pelit kehittävät monia taitoja esim. **kielen (myös vieraiden kielten), lukivalmiuksien, avaruudellisen hahmottamisen tai matemaattisten ajattelutaitojen oppimista**. Pelatessa voi harjoitella myös **pettymysten sietoa**.

Pienen lapsen keskittymiskyky on hyvin olematon - hän näkee ympärillään kaikenlaista mielenkiintoista ja reagoi niihin. Vähitellen lapselle alkaa tulla keskittymisentaitoja eli hän itse suuntaa tarkkaavaisuutensa sellaiseen, mikä häntä kiinnostaa. Peleissä ja

muissa medioissa (esim. lastenohjelmissa) pyritään lapsen kehitystasoisesti laatimaan sisällöt niin, että lapsen tarkkaavaisuus säilyy siinä toiminnassa. Erityisesti peleissä **palkitaan** nopeasti onnistumisista, joka tuottaa mielihyvää ja saa taas jatkamaan pelaamista. Lapsi koukuttuu peliin, syntyy peliriippuvuutta ja lapsen ajatuksen ovat jatkuvasti pelimaailmassa.

Esiopetusvaiheessa keskittymiskyky ja tarkkaavaisuuden suuntaaminen alkaa kehittyä ja yhteen tehtävään tulisi pystyä keskittymään puolisen tuntia. Kouluikäisen tulisi pystyä keskittymään jo melkein oppitunnin (45min) ajan ilman niitä pieniä palkintoja, joita peleissä tarjoillaan.

Lasten tarkkaavaisuuden harjoittaminen vaatii sellaisten toimintojen tekemistä, joissa palkinto ei heti näy esim. piirtäminen, jonkin taidon harjoittaminen ja pitkät mielikuvitusleikit. Digitaalinen maailma on useita yhtäaikaisia ärsykejä täynnä ja jopa yllyttää käyttämään niitä yhtä aikaa. Tämä haastaa aikuisenkin keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuuden suuntaamista.

Sopiva ruutuaika?

Erilaisten digilaitteiden ja -sisältöjen viihdekäyttöä vapaa-ajalla kutsutaan **ruutuajaksi**. Laitteita ovat älypuhelimet, tabletit, tietokoneet, televisiot, pelikonsolit jne. Digitaalisia sisältöjä ovat puolestaan sosiaalinen media, internet-sivut, elokuvat, videot, mobiilisovellukset ja pelit. Varhaiskasvatuksessa, esiopetuksessa

ja kouluissa sekä kotitehtäviin tarkoitettuja opetuksellisia sisältöjä tai oppimistehtäviä ei lasketa ruutuaikaan. Kuitenkin on hyvä muistaa liikkumattomuuden ja liikkumisen tasapaino arjessa.

WHO ei suosittele **alle 2-vuotiaalle lainkaan digilaitteiden** käyttöä tai -sisältöjä. WHO:n suositus **2-4-vuotiaille on alle 1h päivässä**. THL suosittelee **alle kouluikäisille alle 2h päivässä** ruutuaikaa.

Lapset ovat yksilöitä tässäkin asiassa, joten ruutuaikoja ei aina voi tarkastella minuutilleen. Toiselle lapselle jo 15 min digilaitteen ääressä saa aikaan ylivirittyneen tilan ja toinen lapsi voi käyttää 2h. Näissäkin tilanteissa on huoltajien asiantuntemus omasta lapsestaan ensiarvoisen tärkeää. Kunhan lapsen arki on tasapainoinen ja sisältää muutakin ikätasoista toimintaa eikä lopettaminen aiheuta kiukkua, voi ruutuaikoja soveltaa oman perheen arkeen sopivaksi. Usein kuitenkin lapsi ei osaa itse rajata käyttöä, joten joitakin sopimuksia on hyvä tehdä ja niistä pitää kiinni. Hyvä neuvo onkin, että **mitä suuremman raivon tai kiukun pelaamisen/laitteen käytön lopettaminen aiheuttaa, sitä enemmän sitä kannattaa rajoittaa**. Laitteiden käytön yhteydessä on hyvä kiinnittää huomioita myös ergonomiaan.

Ikäraajat

Pelien, elokuvien ja televisio-ohjelmien ikäraajat perustuvat lakiin, jonka tehtävä on suojella lasta haitallisilta sisällöiltä. Laki on ollut voimassa vuodesta 2012 ja ne ovat sitovia esim. kaupoissa ei saa myydä pelejä, jos ikäraja ei täyty. (lisätietoja www.kavi.fi)

Muistathan pitää siis kiinni ikärajoista ja noudattaa lakia - se on myös yhteisvastuullinen teko! Jos lapsen vanhempi tai muu tuttu

aikuinen pelaa tai katsoo lapsen kanssa elokuvaa yhdessä, voi ikärajaista poiketa kolmella vuodella. Kannattaa kuitenkin tarkkaan miettiä asiaa lapsen kannalta - onko hän mahdollisesti valmis sisältöön. Jousto ikärajoissa ei koske 18 vuotta - nämä on tarkoitettu vain täysi-ikäisille.

Kertauksena siis - 7 on soveltuva elokuva ja peli lapselle vasta siinä vaiheessa, kun hän on täyttänyt 7-vuotta. Kannattaa seurata myös muita merkintöjä numeron vieressä - **ikäraja ei ole suositusikä**. (kts takakansi)

Seuraava ikäraja esim. peleissä on 12-vuotta, joten lähes koko alakoulun ajan lapset saavat pelata samoja pelejä. Näin ei kuitenkaan usein ole - joko lapsi on pelannut salaa, hän on saanut luvan pelaamiseen tai hän on katsonut You Tubesta videoita jonkun toisen pelaamisesta.

Pelaaminen ja niistä tietäminen on lasten maailmassa osa yhteenuuluvuuden tunnetta. Usein siis pelätään lapsen jäävän ulkopuolelle (**FOMO**, Fear of Missing out) ja sallitaan pelit. Ikärajat on kuitenkin asetettu lasten suojaksi, joten lapsen kavereiden vanhempien kanssa voi käydä keskustelua siitä, että kaikki noudattaisivat ikärajoja.

Kannattaa kiinnittää huomiota myös siihen, että samalla pelillä voi myös olla eri ikäraja eri laitteilla pelattaessa. Myös sovelluskau-pasta ostettaessa kannattaa lukea infoteksti, sillä niissä voi olla tarkempi suositusikä.

Ikärajojen ja ruutuajan noudattamiseksi on olemassa monenlaisia tapoja yhdessä tehtyjen sopimusten ja ajastimien lisäksi. Joi-

hinkin laitteisiin on itsessään mahdollista asettaa aikaluokko, ikärajoja sovelluksiin ja internetsisältöihin sekä salasanoja näiden lukitsemiseen. Tärkeää on siis, että vanhemmat tutustuvat itse laitteisiin ennen kuin antaa niitä lasten käyttöön.

Mm. Google tarjoaa Family Link -sovellusta, jolla voi rajata laitteiden käyttöä, seurata mitä laitteilla tehdään ja missä lapsi liikkuu. Muita samankaltaisia palveluja tarjoaa F-securen SAFE ja Screen Time. Myös pelikonsolleille ja langattoman verkon käytölle on mahdollista asettaa rajoituksia.

Esimerkkejä sovelluksien ja pelien ikärajoista

- Whatsapp, Facebook, You tube (google tunnus ja You tube tili), Instagram, Snapchat, Tik Tok ja Twitter **13 vuotta**
- Minegrafft **7 vuotta**
- Skylander **7 vuotta**
- Brawl stars 7 vuotta (tarkennettuna **9 vuotta**)
- Among us **7-10 vuotta** (riippuen pelikaupasta)
- Fortnite **12 vuotta**
- GTA (Grand Theft Auto) **18 vuotta**

Harjoiteltavaksi ja keskusteltavaksi lapsen kanssa, kun lähestytään kouluikää:

- miten, milloin ja missä näitä digitaalisia välineitä käytetään
- voidaan tehdä koko perheelle digivälineitä koskevat säännöt esim. missä vaiheessa puhelimet laitetaan pois illalla, käytetäänkö niitä ruokapöydässä
- keskustelkaa myös siitä, mitä kaverit pelaavat ja miten he saavat käyttää erilaisia medioita
- mitä tehdä, jos pelottaa jokin nähty tai kuultu asia

Vinkkilista:

- tutustu ensin itse laitteeseen ja opettele käyttämään sitä
- harjoitelkaa yhdessä käyttämään laitteita ja mitä niillä voi tehdä
 - ole läsnä, seuraa, mitä lapsi tekee ja ole kiinnostunut pelistä/videoista
 - tee lapsen kanssa etukäteen sopimus, kuinka kauan laitetta käytetään ja missä - muista olla johdonmukainen ja reilu, käytä tarvittaessa Timereita tai sovelluksia ruutuajan rajaamiseen
 - muista ikärajat ja niiden rajuusmahdollisuudet niin peleissä, sovelluksissa, videoissa, tv-ohjelmissa kuin elokuvissakin
 - lapsi ja nuori tarvitsee liikuntaa, riittävästi unta sekä kasvokkaisia kohtaamisia päivittäin
 - tasapainoinen arki kaipaa myös niitä hetkiä, kun ei tapahdu mitään
 - mallioppimista tapahtuu myös mediankäytön suhteen - pohdi siis sitä, miten minä käytän erilaisia medioita

MUISTA! Lasten mediankäytön vastuu on aikuisilla - myös kouluiässä! Ole siis läsnä, kuuntele, keskustele ja kysele!

Tilaa MLL:n uutiskirje Ruutujen lumo - saat kuukausittain ajankohtaista lisätietoa digihyvinnosta. Osoite on <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/ruutujen-lumo-uutiskirje/>

LÄHTEET

MLL:n internet sivut

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/>

Lasten liikunnan suositukset

<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>

Kuva <https://pixabay.com/fi/>

Ikäraajat (www.kavi.fi)



Sallittu
kaikenikäisille



Sallittu
yli 7-vuotiaille



Sallittu
yli 12-vuotiaille



Sallittu
yli 16-vuotiaille



Kielletty
alle 18-vuotiailta



Tillåtet för
alla åldrar



Sisältää
väkivaltaa



Sisältää
seksiä



Voi aiheuttaa
ahdistusta



Sisältää
päihteiden käyttöä