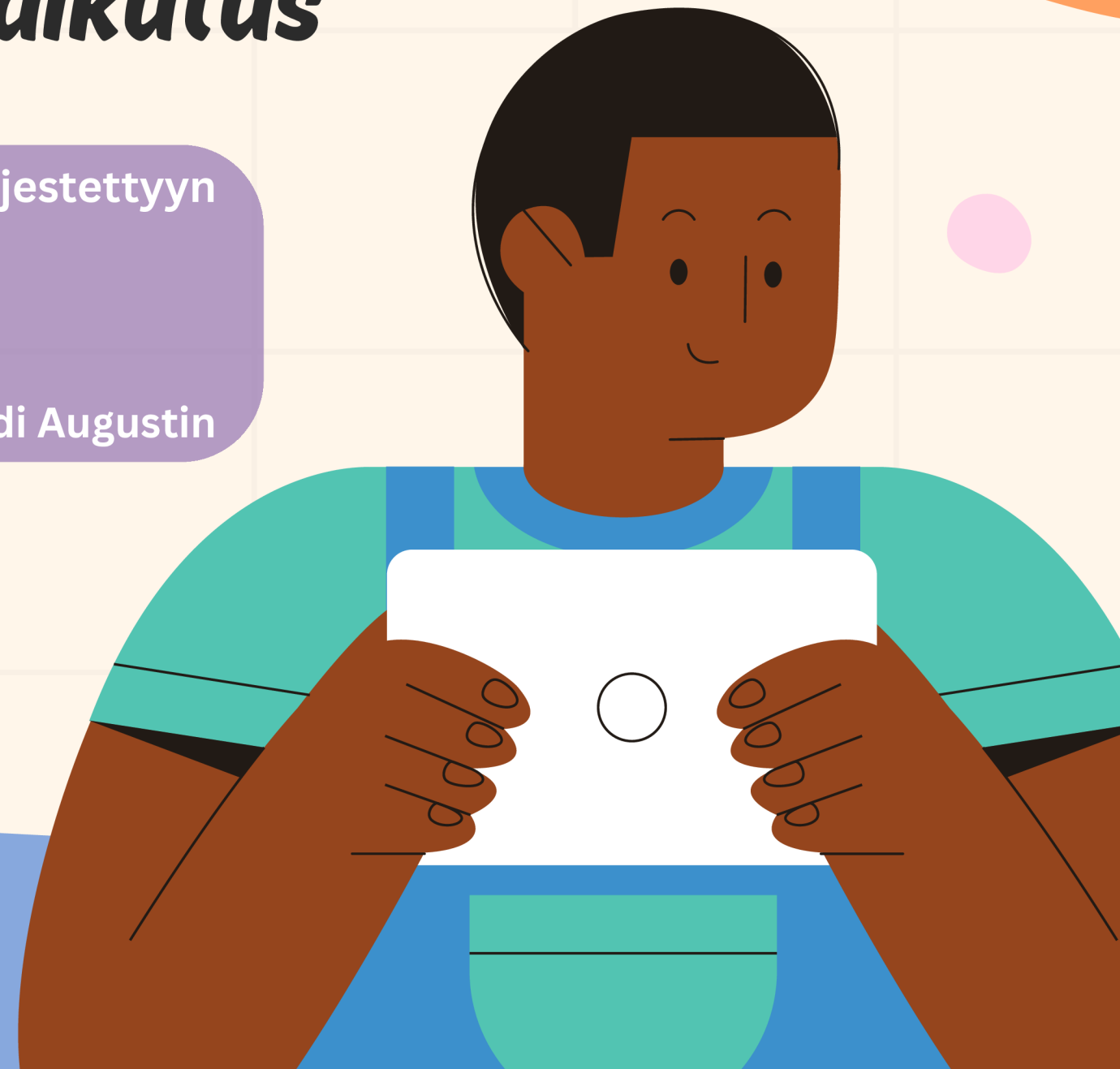
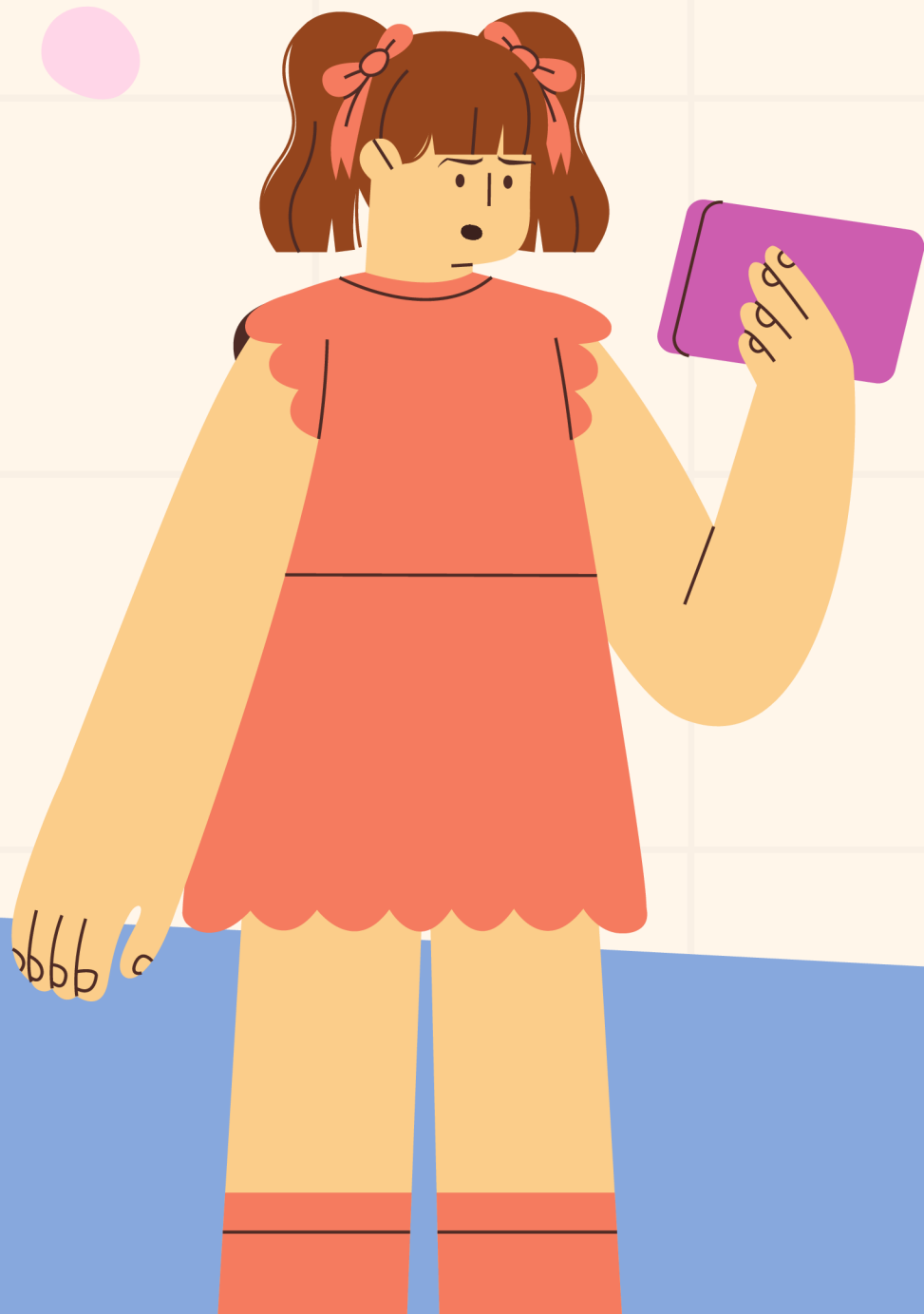


VANHEMPANA VARHAISKASVATUSIKÄISELLE

Ruutuaika, rajat ja vuorovaikutus

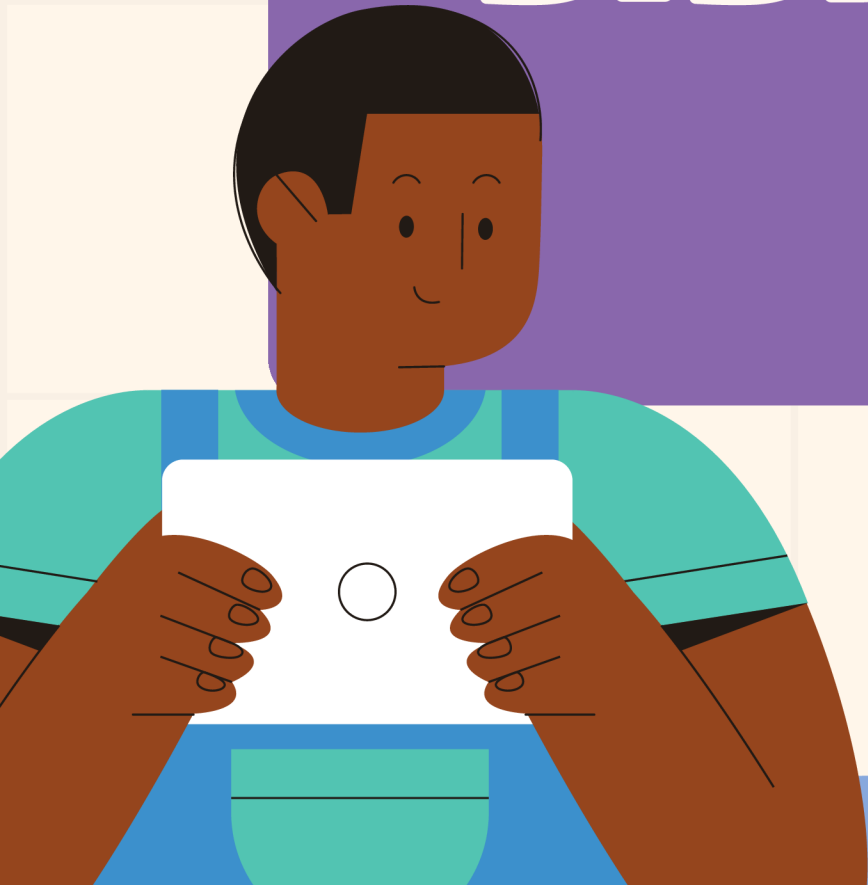
Esitys laadittu Uuden-Summan päiväkodilla järjestettyyn
huoltajailtaan 1.10.2026.

Haminan perheneuvola
sosiaalityöntekijä Satu Lekander ja psykologi Heidi Augustin





SISÄLTÖ



- 
- Lyhyesti perheneuvolasta
 - Ruutuaika: uhka vai mahdollisuus?
 - Lapsen ruutuaika ja sen rajaaminen
 - Ihmiset ja ruudut tasapainossa
 - Pienryhmäkeskustelut

PERHENEUVOLA

Huoli lapsen
käyttäytymisestä
tai kehityksestä

Kasvatukselliset
kysymykset ja
haasteet

Uusperhekuviot

Vaikeat
perhetilanteet

- Perheneuvola on vapaaehtoinen palvelu perheille, joissa on alle 13-vuotiaita lapsia.
- Perheneuvolaan voi hakeutua monissa lapseen, vanhemmuuteen, perheeseen tai parisuhteeseen liittyvissä huolissa.
 - Perheneuvolassa perhettä voidaan tavata monilla eri kokoonpanoilla. Lisäksi tehdään aina tarvittaessa yhteistyötä perheen muiden palveluiden kanssa.
 - Työskentely suunnitellaan aina asiakasperheen kanssa yhdessä juuri heidän tarpeisiinsa.

Vanhemmuus ja
jaksaminen

Vanhempien
eroon liittyvät
kysymykset ja
haasteet

Perheen
elämänvaiheisiin
ja -tilanteisiin
liittyvät kriisit

Parisuhteen
haasteet

RUUTUAIKA: UHKA VAI MAHDOLLISUUS? ✨

Pohdintatehtävä: Keksi kolme ruutuaikaan liittyvää uhkaa ja kolme mahdollisuutta.

Kumpia on helpompi keksiä? Mitkä asiat vaikuttavat siihen, muodostuuko ruutuaika enemmän uhaksi vai mahdollisuudeksi? Miten ruudut haastavat tai mahdollistavat vuorovaikutusta?



RUUTUJEN MAHDOLLISUUKSIA

Sanavaraston kehittyminen

Yhteisten kokemusten
muistelu (esim. valokuvat)

Opetuspelit hauska tapa
oppia uutta

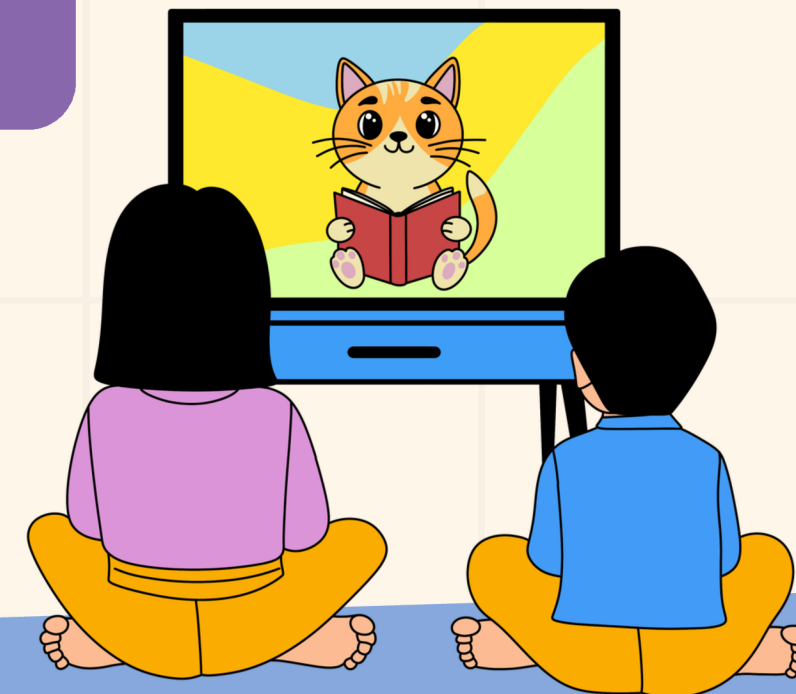
Yhteisten leikkien videointi

Yhteisten tarinoiden
äänittäminen ja kuuntelu

Laitteiden käytön harjoittelu
tulevaa varten

Erilaisten tunteiden
kohtaaminen ohjelmien kautta

Yhteydenpito



MERKKEJÄ LIIALLISTESTA RUUTUAJASTA

Ärtymys

Vaikeus keskittyä

Jatkuva tarve päästä
laitteiden ääreen

Leikkiminen tuntuu
hankalalta tai tylsältä

Laitteella vuorottelu toisten
kanssa ei onnistu

Fyysiset kivut, esimerkiksi
selkä, pää tai silmät

Levottomuus

Raivoaminen ruutuajan
loppuessa

Mikään ei tunnu onnistuvan
tai olevan hauskaa

Univaikeudet



LAPSEN RUUTUAIKA

Se, muodostuuko lapsen ruutuajasta oppimista ja kehitystä tukevaa vai haittaavaa, liittyy vahvasti *huoltajan kykyyn opastaa, tukea ja rajata lapsen laitteiden käyttöä.*

THL ja Opetushallitus ovat antaneet suosituksia ruutuajasta:

- alle 2 vuotiaalle ei suositella ruutuja,
- 2-10 -vuotiailla enintään 1 tunti,
- 11-13 -vuotiailla enintään 2 tuntia.

Ruutuaikaa on alettu tarkastella *aktiivisen ja passiivisen ruutuajan* kautta, ja suositeltavaa on pohtia älylaitteiden sopivaa käyttöaikaa yksilöllisesti.



LAPSEN RUUTUAIKA

Vanhemman vastuu

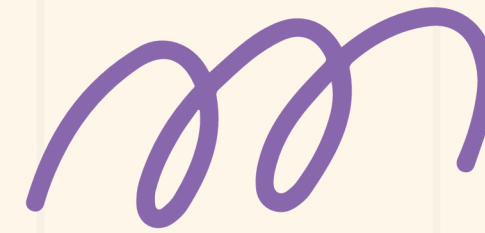
- päättää milloin, missä ja mitä
- tukea lasta tunnesäätelyssä (ei ruutua tynnyttelyyn)
- varmistaa ikätasolle sopiva sisältö
- huolehtia tasapainosta

Sopivat sisällöt

- oppimista, liikkumista ja luovuutta tukevat sovellukset
- televisio-ohjelmat, elokuvat ja digitaaliset pelit ikärajojen mukaan
- perheen yhteiset puhelut, videopuhelut ja valokuvien katselu



RUUTUAJAN RAJAAMINEN



Lapset koukuttuvat helposti ruutuihin, eivätkä siksi usein tunnista, milloin laitteen käyttö olisi hyvä lopettaa. On *huoltajan oikeus ja vastuu* rajata lapsen ruutuaikaa. Ruutuajan rajoittaminen suojaa tutkitusti lasten ja nuorten mielenterveyttä.

Ruutujen käytön rajaamisen kulmakiviä

- Arjen *tasapainon* pohtiminen
- Yhteiset, kaikille osapuolille selvät *säännöt*
- *Ikärajat*
- Aikuisten *esimerkki*

IHMISET JA RUUDUT TASAPAINOSSA

Lapsen ja aikuisen välinen vuorovaikutus on lapsen hyvän kehityksen edellytys.
Yksikään laite ei voi korvata yhteisten hetkien merkitystä.

Laitteiden käyttäminen yhdessä

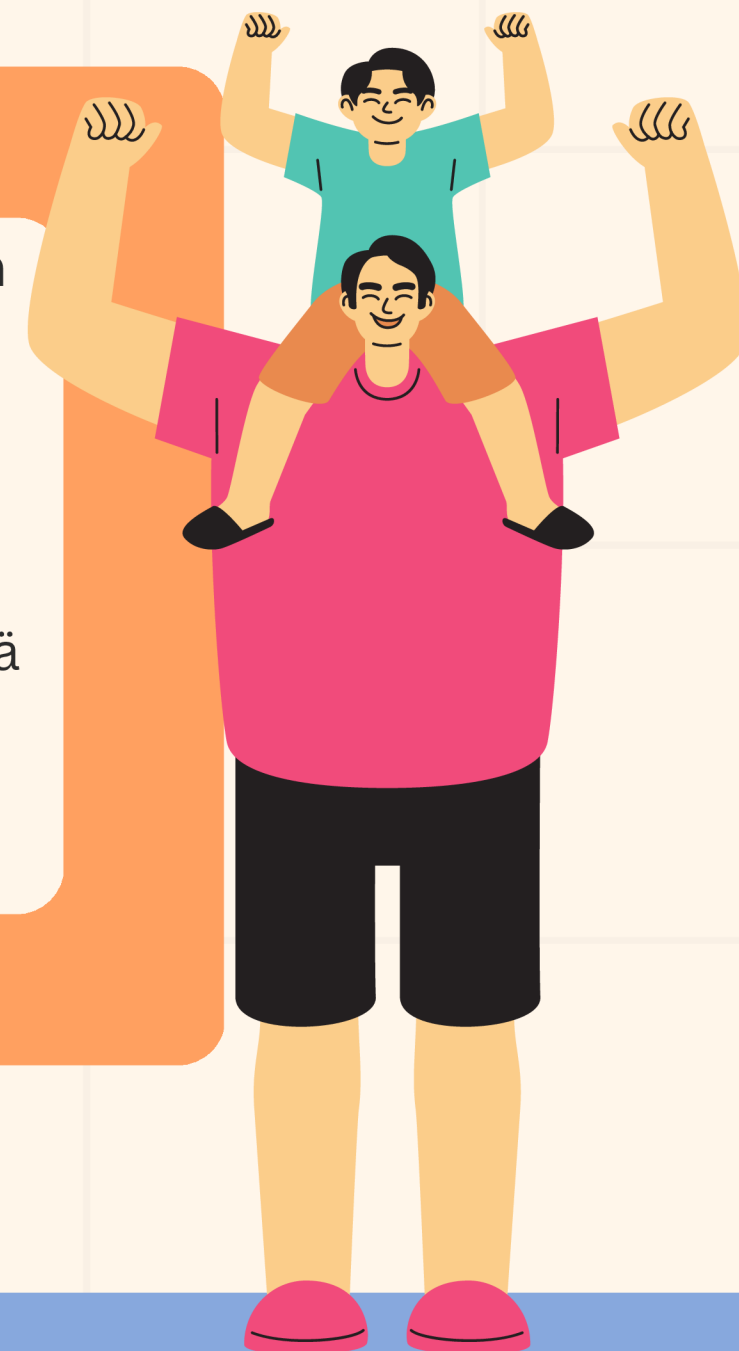
- asioiden yhteinen ihmettely
- ruutu ei korvaa vuorovaikutusta vaan on toisinaan osa sitä

Tunteet ja niiden säätely

- sisällöistä heräävät tunteet
- säätelyn harjoittelu yhdessä, ei ohittamista ruudun avulla
- tylsistyminen

Yhdessä arkisten asioiden tekeminen

- asian hoitamisen helppous vs yhdessä tekeminen
- leikki ja puuhailu yhdessä vahvistavat positiivista suhdetta ja tukevat kehitystä



LÄHTEET



MLL:

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

Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization; 2019.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos & Opetushallitus. Digitaalisten laitteiden vapaa-ajan käytön kansalliset suositukset 0–13-vuotiaille.

PIENRYHMÄT

Ruudut hoitoapuna

Tilanteet, joissa lapselle tulee tarjottua ruutua? Mitä vaihtoehtoja voisi olla?

Mielekäs tekeminen ilman ruutuja

Mitkä asiat meidän perheessä ovat niitä, jotka saavat kaikki unohtamaan ruudut ja keskittymään hetkeen?

Tunteet ja niiden säätely

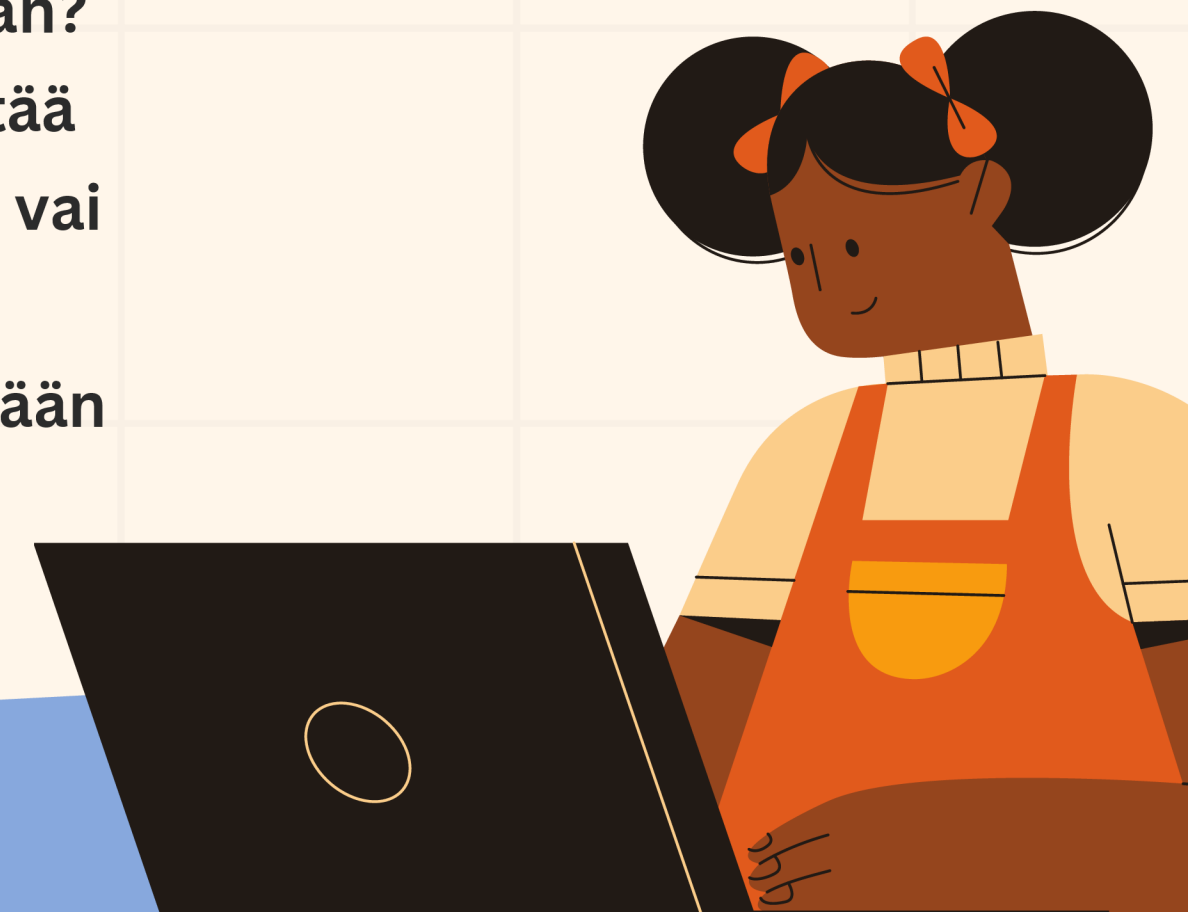
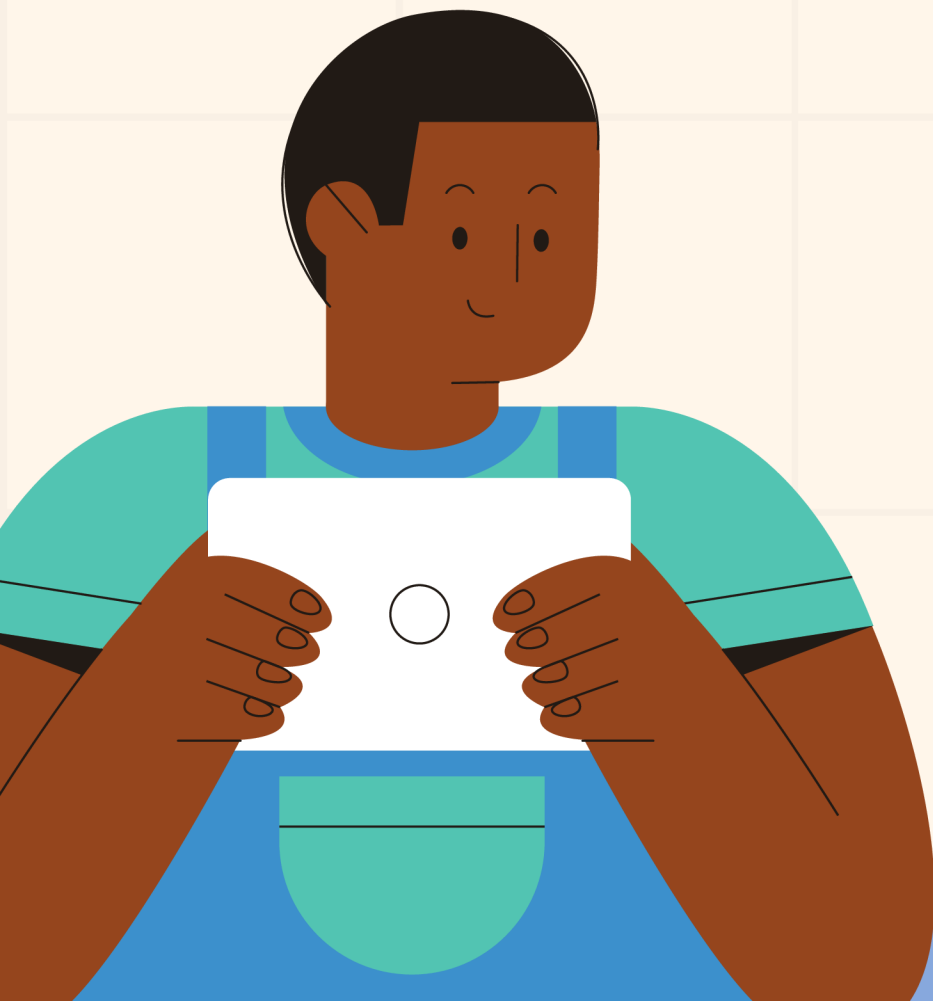
Lapsen kiukun vastaanottaminen ruutuja rajatessa? Muissa tilanteissa? Tunteita ja ajatuksia

Vanhemman omat ruutuaikatottumukset

Älylaitteet, TV taustalla, ruuduton aika..?

POHDITTAVAA

- Millainen suhtautumiseni ruutuihin on? Miten se näyttäytyy lapselleni?
- Mitkä merkit lapsessani kertovat siitä, että ruutuaikaa ollut sopivasti? Entä liikaa?
- Millaisia sääntöjä ja sopimuksia kotona kannattaisi olla ruutujen käytöstä? Miten niiden toteutumista valvotaan?
- Onko arjessa tilanteita, joissa minun kannattaa kiinnittää erityistä huomiota siihen, tarjoanko lapselle huomiota vai ruutua?
- Millaiset asiat saavat unohtamaan ruudut ja keskittymään hetkeen?





KIITOS!

