

Kirppuja ja mediakasvatusta – miten käsitellä digihyvinvointia innostavasti

Inka Kiuru mediakasvatuksen asiantuntija



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



LAPSET ENSIN

Mediakasvatus MLL:ssa

- Lapsuus, nuoruus ja kasvu mediakulttuurissa
- Tukea lasten, nuorten ja kasvattajien monipuolisille mediataidoille
- Tukea vanhempien ja ammattilaisten mediakasvatusvalmiuksille
- Sosiaaliset, kulttuuriset ja hyvinvoinnin ulottuvuudet
- Medialukutaito, myönteinen ja turvallinen mediankäyttö ja toiminta mediassa
- Lapsen oikeudet: turvaa, osallisuutta ja toimijuutta



Mitä on digihyvinvointi?

Digitaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan laajasti hyvinvointia arjessa, johon digitaaliset laitteet ja palvelut tuovat hyötyjä ja haasteita. Digihyvinvointi kattaa niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaaliset hyvinvoinnin näkökulmat.

(Tammisalo ym. 2020)

Mitä tarkoitetaan
(digitaalisella)
medialla?

Mitä tiedämme digihyvinnistä?

Kolme perheissä ja parisuhteissa yleistä digimedian ja laitteiden käyttötapaa:

1. **Digilaitteiden yhteiskäyttö** vahvistaa: perheen yhteisellä digilaitteiden käytöllä on tutkimusten mukaan positiivista vaikutusta perhesuhteisiin. Yhteiskäyttö, kuten pelaaminen tai yhteinen digiharrastus, vahvistaa läheisyyttä perheenjäsenten välillä.
2. **Yhteydenpito** teknologian välityksellä vahvistaa: viestintä mm. puheluin tai pikaviestein lisää hyvinvointia perhesuhteissa.
3. **Henkilökohtaisen digilaitteiden käytön** vaikutus pääosin kielteinen, erityisesti jos laitteiden käyttö vähentää yhdessäoloa. Puhelimen toistuva selaaminen perheenjäsenen tai läheisen seurassa rapauttaa läheisyyttä.



Digi voi luoda monenlaista painetta

Mielen kuormitusta:
Virikkeiden ja tiedon tulvaa,
ilmoituksia ja äänimuistutuksia

Tavoitettavissa ja mukana olemista

Maineen hallintaa

Häirintää,
kiusaamista,
vihaista puhetta

Uusia laitteita,
sovelluksia ja toimintatapoja

Väärinymmärryksiä
ja ylilyöntejä

Median kohtuullinen käyttö vaatii ponnistelua

Pinttyneiden
tapojen
muuttaminen

Tunnereaktioiden
ja mielitekojen
hallitseminen,
päätöksenteko

Priorisointi ja
tärkeän
tunnistaminen

Ympäristön
paine

Median
suostuttelu-
koukkujen
vastustaminen

Tylsyyden
sietäminen



Lapsuus digiajassa



Mediankäytön tavat alkavat muodostua jo varhain lapsuudessa

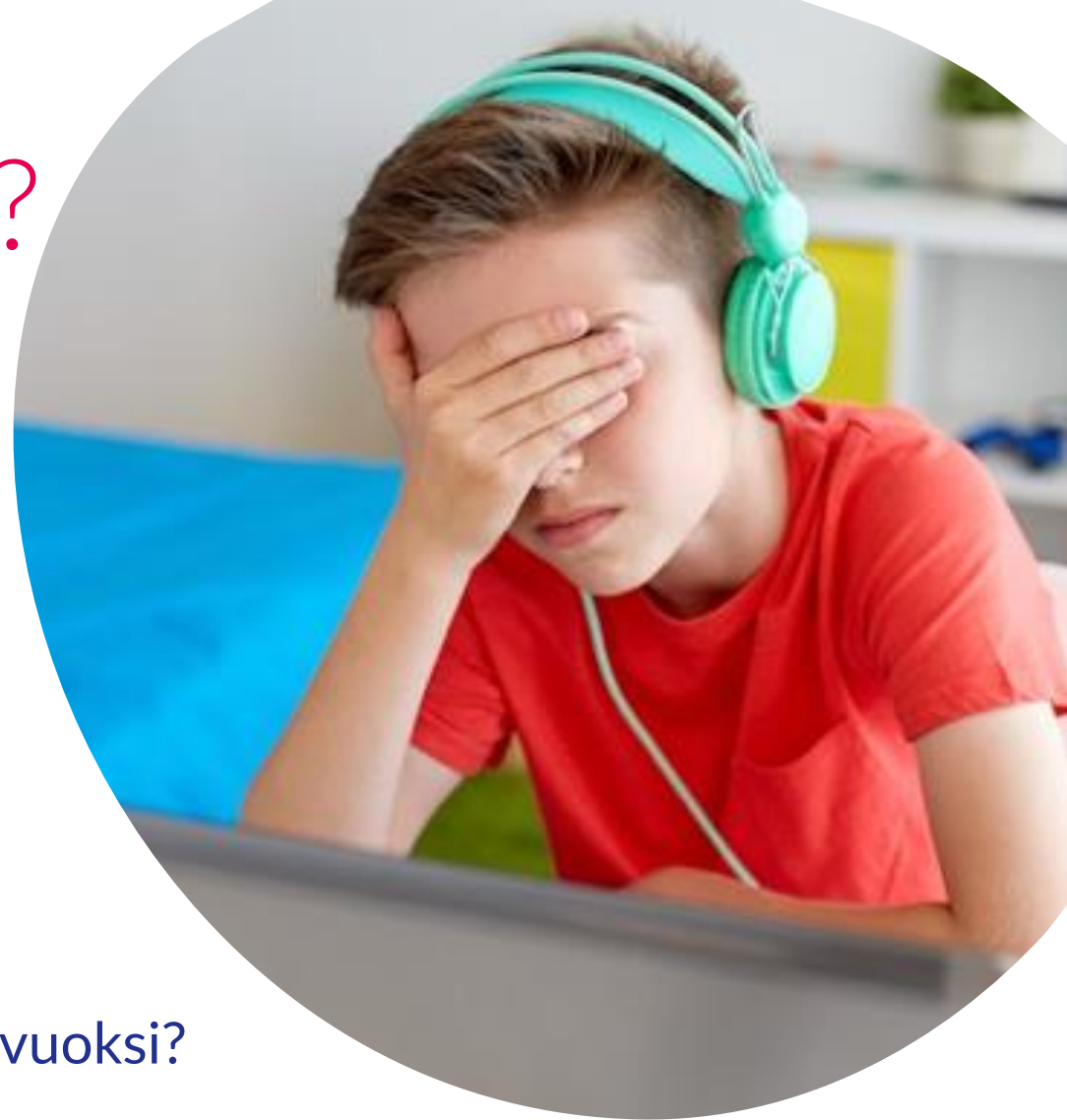
Lapsi omaksuu usein mediankäytön tavat seuraamalla perheenjäsenten toimintaa laitteiden kanssa. On hyvä muistaa, että lapsen suhde mediaan muodostuu osin perheessä olevien sääntöjen ja sopimusten pohjalta, mutta yhtä merkittävää on vanhempien ja muiden perheenjäsenten näyttämä malli ja esimerkki.

Lapsiperheen media-arki alkaa oikeastaan nopeasti jo vauvan kotiuduttua synnytyslaitokselta kotiin. On hyvä pohtia jo ajoissa minkälaista roolia media näyttelee perheen arjessa, minkä ikäisenä lapsi aloittaa digitaalisten medioiden käytön ja minkälaisia mediankäyttöön liittyviä periaatteita, sääntöjä ja sopimuksia perheessä on.

Lue lisää: www.mll.fi/digihyvintoiti

Mitä on sopiva ruutuaika?

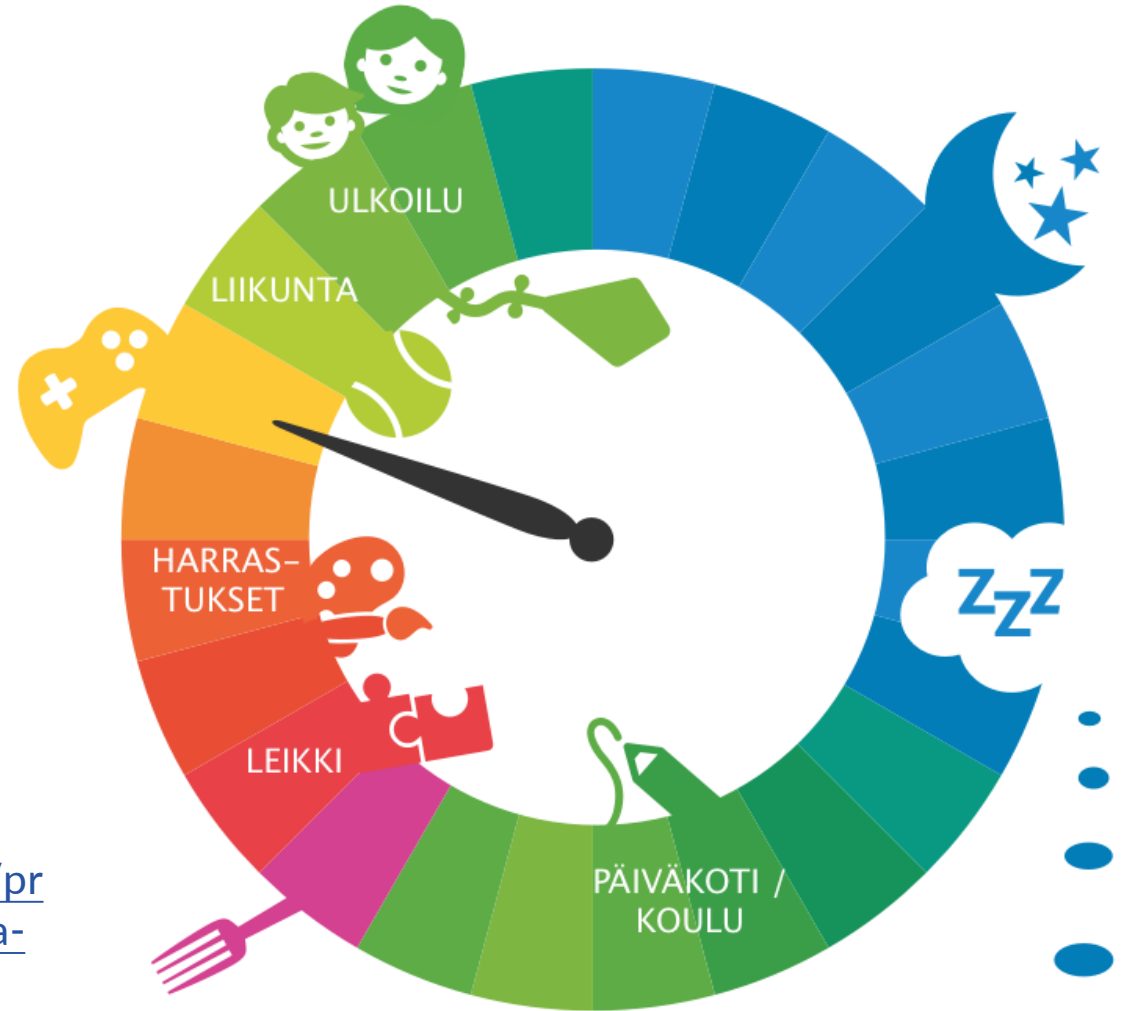
- Monipuolinen arki
- Riittävä uni
- Liikunta
- Aikuisen esimerkki ja kasvokaiset kohtaamiset
- Laadukkaat, ikään sopivat sisällöt
- Mitä medioiden äärellä tehdään?
- Jääkö jotain oleellista tekemättä mediankäytön vuoksi?




Ruutuaika – Mitä muuta ehditään tehdä?

- Kasvokaista vuorovaikutusta yhdessä aikuisten ja muiden lasten kanssa
- Riittävästi unta
- Paljon leikkiä
- Sopivasti liikuntaa
- Yhdessä ruokailemista
- Lukemista, syliä, kainaloa ja rentoutumista
- Oleskelua ilman erityisiä virikkeitä

Vinkkejä sujuvaan media-arkeen:
<https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2019/02/05094203/Media-mukana-lapsen-arjessa-EHYT-ja-MLL.pdf>





Kirppupeli on
pelillinen tapa
keskustella
hyvinvoinnista

Kirppuja eri-ikäisille

Kirppupeli on helppo ja hauska tapa käsitellä digihyvinvointia ja monipuolista arkea.

Digitfit-kirppu 3. – 9.lk

Eskarista ekalle –kirppu esiopetuksesta toiselle luokalle

Pienenä digiajassa –kirppu pienten lasten vanhemmille

Mietkö perheen mediankäyttöä, pohditko ruutu-aikaa? Millaista mahtaa olla digiajan vauva tai taapero?

Tämän päivän pienet syntyvät mediaa tulvivaan maailmaan. Vauvalle ja pienelle lapselle huomio ja kasvokkainen vuorovaikutus ovat tärkeitä.

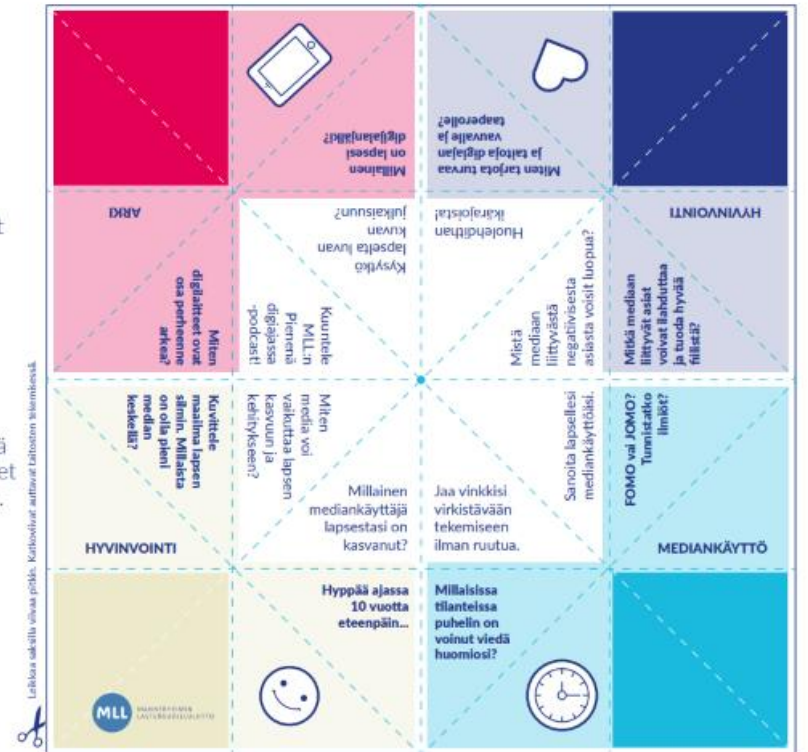
Pelaa Pienenä digiajassa -kirppua ja pohdi, miten kehittää omaa ja perheen digilaitteiden käyttöä niin, että se huomioi sekä lapsen tarpeet että perheen digitottumukset.

Lue lisää
→ mll.fi/pienenadigiajassa
→ mll.fi/mediakasvatus

Tilaa MLL:n mediakasvatuksen Ruutujen lumo -uutiskirje
→ mll.fi/ruutujenlumo

 Euroopan unionin osarahioittama

Tämän julkaisun sisältöä voi käyttää vain MLL, eikä se siltikään ole Euroopan unionin mallintama.



Esitteitä ja videoita

Lapsi ja media. 7 vinkkiä digiajan kasvattajalle
[mll-lapsi-ja-media_2021_www.pdf](#)

Nuori ja media. 7 vinkkiä digiajan kasvattajalle
[mll-nuori-ja-media_2021_www.pdf](#)

MLL:n mediakasvatuksen videot:
<https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/mediakasvatus/videoita-mediakasvatukseen>



LAPSET ENSIN



Lapset ensin



Miten huolehdit
lapsesi digihyvinvoinnista?

Mitä tarkoittaa sopiva ruutu-aika? Mistä löytää laadukkaat sisällöt? Miten mediat vaikuttavat lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin? Aiheuttaako digi-huolta, kannausta, kiukkua ja kurja fiiliksiä?

Näihin ja muihin kysymyksiin saat näkökulmia tilaamalla **Ruutujen lumo** -uutiskirjeemme, jossa jaamme niin artikkeleita, asiantuntijavideoita kuin vanhempien vinkkejä ja hyviä käytäntöjä tasapainoiseen digiarkeen.

Uutiskirje ilmestyy kuukausittain 1.9.2019 alkaen.

Tilaa uutiskirje
osoitteesta
ml.fi/ruutujenlumo

Ajankohtaisia digihyvinvoinnin näkökulmia

Tilaa Ruutujen lumo-
uutiskirjeemme:

www.mll.fi/ruutujenlumo

Lisätietoa digihyvinvoinnista:
www.mll.fi/digihyvinvointi



MÄNNERHEIMIN
LASTENSUOJELU LIITTO

Kiitos!