Digihyvinvointi vauvaperheessä

Rauna Rahja, mediakasvatuksen suunnittelija | 30.4.2021

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

Tervetuloa aamukahveille!

- Varhainen vuorovaikutus digiajassa
- Koti mediaympäristönä
- Mediaa vauvan ja taaperon silmin
- Median vaikutuksia lapsen elämässä
- Vanhemman ja lapsiperheen digihyvinvointi
- Kasvavan lapsen mediataidot
- Lasta ja lapsen oikeuksia huomioivaa somenkäyttöä ja -julkaisua

Vauvana ja taaperona digiajassa -sivusto

mll.fi/pienenadigiajassa

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

Mediakasvatus MLL:ssa

- Lapsuus, nuoruus ja kasvu mediakulttuurissa
- Tukea monipuolisille mediataidoille
- Tukea vanhempien, perheiden ja ammattilaisten mediakasvatusvalmiuksille
- Sosiaaliset, kulttuuriset ja hyvinvoinnin ulottuvuudet
- Myönteinen, aktiivinen ja turvallinen mediankäyttö

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

mll.fi/mediakasvatus

Mediakasvatusta alusta asti

Millaistahan on olla vauvana ja taaperona digiajassa?

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.

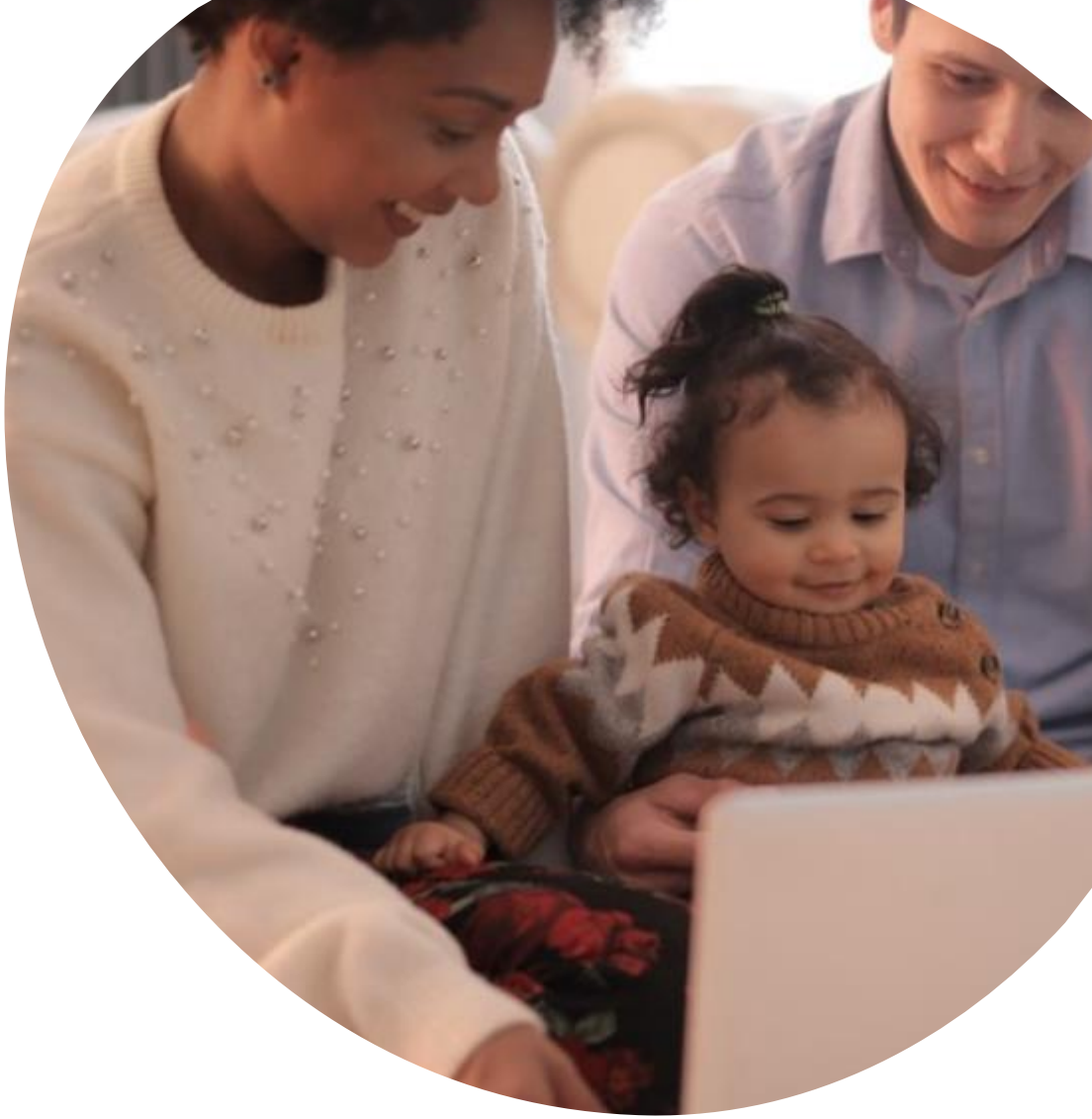
(Tammisalo ym. 2020)

Mitä tarkoitetaan (digitaalisella) medialla?

Mitä tiedämme digihyvinvoinnista?

Kolme perheissä ja parisuhteissa yleistä digimedian ja laitteiden käyttötapaa:

1. **Digilaitteiden yhteiskäyttö** vahvistaa: perheen yhteisellä digilaitteiden käytöllä, kuten pelaamisella tai yhteinen digiharrastuksella, on tutkimusten mukaan positiivista vaikutusta perhesuhteisiin ja läheisyyden vahvistumiseen.
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 läheisen seurassa rapauttaa läheisyyttä.



MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

Tammisalo ym. 2020

Mitä tehdä vanhempana?

- Vauvan ja taaperon hyvinvointi digiajassa kytkeytyy vanhempien valintoihin ja perheen mediankäyttötapoihin
- Mediaa ei tarvitse (eikä täysin voikaan) heittää romukoppaan
- Tavoitteena tietoiset ja pientä lasta huomioivat mediavalinnat
- Vanhempi antaa mallin ja esimerkin median käytöstä
- Mediankäytön sanoittamista vauvalle ja taaperolle
- Sopivia sisältöjä ja turvallista mediaympäristöä

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

Varhaista vuorovaikutusta digiajassa

- Vauvan tarpeet edelleen samat, oli digiä tai ei
- Perusta kasvulle, kehitykselle, sosiaalisille taidoille ja eloon jäämiselle
- Jaettu huomio, tarkkaavaisuus ja katsekontakti
- Pienen lapsen kannalta haitallista, jos vuorovaikutuskutsut jäävät huomaamatta tai niihin ei vastata

- Miten media ja mobiililaitteet vaikuttavat?
- Tahmeaa teknologiaa ja sivustakatsojan pimentoa

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

Rauduskoski ym. 2019

Koti mediaympäristönä

Huomio kodin mediaelementteihin

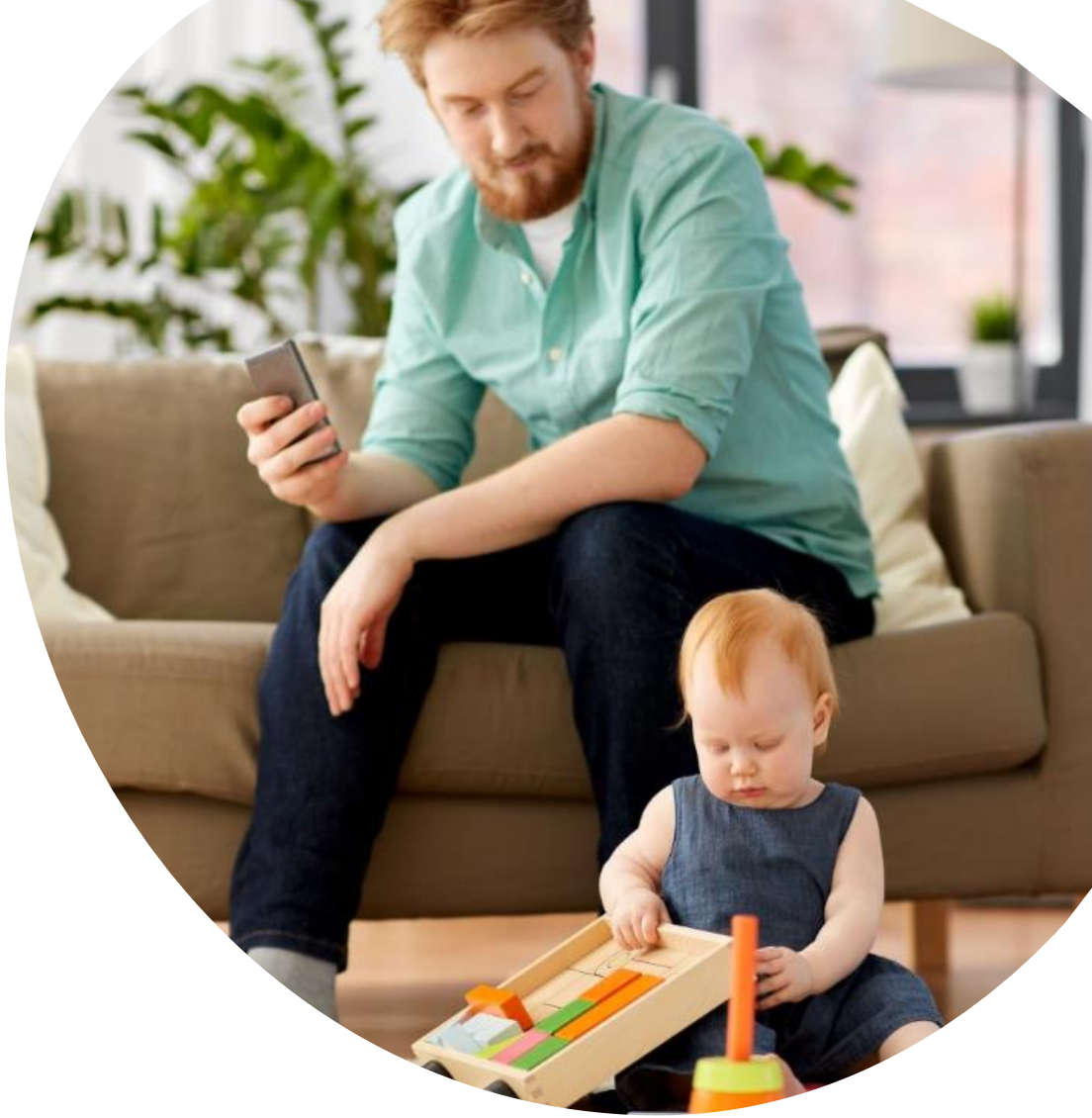
- Isot ja pienet ruudut ja laitteet
- Äänimaisemat ja piipahdukset
- Jatkuvaa mediavirtaa ja taustahälinää?
- Välkkyvät tai vauhdikkaat kuvavirrat lumoavia, mutta pienelle vielä käsittämättömiä
- Kodin mediamaisema eri vuorokauden hetkissä
- Päivä- ja yöunia edeltävä aika kannattaa rauhoittaa riittävissä ajoin medialta

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

Pohdintaa perheen pelisäännöistä

Yhteisiä keskusteluja ja pohdintoja

- Oma ja muiden perheenjäsenten mediankäyttö pienimmän läsnä ollessa
- Ikärajat perheen mediankäytössä
- Milloin ja missä tilanteissa media voi olla mukana, milloin laitteet parempi laittaa syrjään?



MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

Ensiaskeleita mediassa

- Pienen lapsen mediaa: pehmo- ja kuvakirjat, lukuhetket, musiikki, tanssi, loruttelu
- Digitaalista mediaa vähitellen ja pienin maistiaisin
- Yhdessä, ei yksin
- Vanhemman läsnäolo ja havainnot: lapsen mediakokemuksen tavoittaminen ja siihen eläytyminen
- Jokainen lapsi reagoi omalla tavoillaan: tutuksi oman lapsen mediakokemusten ja reaktioiden kanssa
- Itsesäätelykyky vasta kehitteillä, tukea siirtymiin

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

Plussalla vai pakkasella?

Vaikutukset yksilöllisiä

- Pelot, painajaiset, liian jännittävät sisällöt
- Paikallaan olo ja keskittymisen harjaantuminen
- Parhaimmillaan hauskaa tekemistä, jaettuja kokemuksia ja oivalluksia yhdessä oman aikuisen kanssa. Opitaan paitsi mediaan, myös vuorovaikutus- ja tunnetaitoja

Pienen lapsen hyvinvoinnin rakennuspalikat

- Kun lepo, ravinto, liikunta ja päivittäinen kasvokkainen vuorovaikutus kohdallaan, voi lapsen kanssa tutustua, viihtyä ja oppia digitaalisen median parissa pienin annoksin ja sopivin sisällöin

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

Tammisalo ym. 2020, Kosola ym. 2019, MLL 2020

Sananen ruutuajasta

Mihin suositukset median käytön määrästä perustuvat?

- Pienen lapsen kehityksen kannalta tärkeiden vaiheiden ja niissä harjaantuvien perustaitojen turvaamiselle. Perustaidot, kuten puhuminen ja liikkuminen opitaan parhaiten vastavuoroisesti kasvokkain, itse tekemällä ja muista mallia ottamalla.
- Riittävän unen, liikkumisen ja vuorovaikutuksen tarpeisiin

Mitä suosituksissa sanotaan?

- Alle 2-vuotias ei varsinaisesti tarvitse kehityksensä tueksi älylaitteita tai mediaa. WHO & THL: 2–4-vuotiaille leikki-ikäisille ruutuaikaa suositellaan enintään tunti päivässä.

Digitaalinen media kuitenkin ympäröi lapsen kasvuympäristöä monin tavoin

- **Katso kokonaisuutta**: ei pelkkää aikaa, vaan myös mitä sisällöt ovat ja mitä median äärellä tehdään? Aktiivista vai passiivista tekemistä? Yksin vai yhdessä?

mm. WHO, THL

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

Entä vanhemman (digi)hyvinvointi?

- Mitkä digitaalisen median mahdollistamat asiat tuottavat hyvää mieltä tai voimavaroja?
- Mikä digimedian äärellä kuormittaa tai vie vanhemman voimavaroja?
- Tietoisia mediavalintoja ja tasapainoa
- Kriittistä medialukutaitoa ja luotettavaa tietoa
- Myönteisiä vertaisia somessa

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

Vauvana ja taaperona digiajassa -sivusto

- 0-3-vuotiaiden vanhemmille
- Lasta odottaville tuleville vanhemmille
- Ammattilaisille neuvoloissa & varhaiskasvatuksessa
- Tuetaan mediakasvatusvalmiuksia ja edistetään lapsiperheiden digihyvinvointia

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

www.mll.fi/pienenadigiajassa

Vauvana ja taaperona digiajassa: Tietoa, videoita ja digitehtäviä

- Tietoisia mediavalintoja ja digimedian käyttöä
- Vauvan ja taaperon näkökulman huomioimista
- Varhaisen vuorovaikutus digiajassa
- Median vaikutuksia ja pohjaa mediataidoille
- Turvallisia ensiaskeleita digitaaliseen mediaan
- Vanhemmuuden tukea digiajassa
- Lapsen oikeudet digitaalisissa ympäristöissä (esimerkkinä yksityisyydensuoja)

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

www.mll.fi/pienenadigiajassa

Vanhempana digiajassa: Millainen mediakasvattaja olen? -testi

15.12.2020

Vanhempana digiajassa: Millainen mediakasvattaja olen?

Tee testi, jonka avulla voit pohtia omaa suhtautumistasi digitaaliseen mediaan ja millaiset asiat ovat sinulle vanhempana ja mediakasvattajana tärkeitä.

Testi

Vanhempana digiajassa: Millainen mediakasvattaja olen?

Lapsen oikeudet:

Oikeus yksityisyyteen

- arkaluonteiset kuvat

- mitä syytä jättää julkaisematta lapsesta

- luvan kysyminen lapselta

Lisätietoa

Vanhempainnetissä

Painettuja julisteita ja esitteitä neuvoloihin?
Tilaa maksutta MLL:n verkkokaupasta -> Neuvoloille

Pienenä digiajassa -podcast

1. **Digihyvinvointia pikkulapsiperheessä**
   tietokirjailija, toimittaja Aino-Mari Tuuri
2. **Digiajan vauva ja varhainen vuorovaikutus**
   terapeuttisen vauvaperhetyön johtava psykoterapeutti Jonna Lehtinen
3. **Pienen mielen tukemista digiajassa**
   lastenpsykiatriaan erikoistuva lääkäri Riikka Riihonen
4. **Tahmeaa teknologiaa taaperon silmin**
   varhaiskasvatuksen yliopistonlehtori Satu Valkonen

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

MLL:n sivuilla: www.mll.fi/vauvadigipodcast

Spotify: https://open.spotify.com/show/7FisxtVZDsTDP6IroqWcnl

MLL:n materiaaleja mediakasvatukseen

Ajankohtaisia sisältöjä
www.mll.fi/mediakasvatus

Videoita
www.mll.fi/mediakasvatusvideot

Tietoa lapsista ja mediasta
www.mll.fi/lapsetjamedia

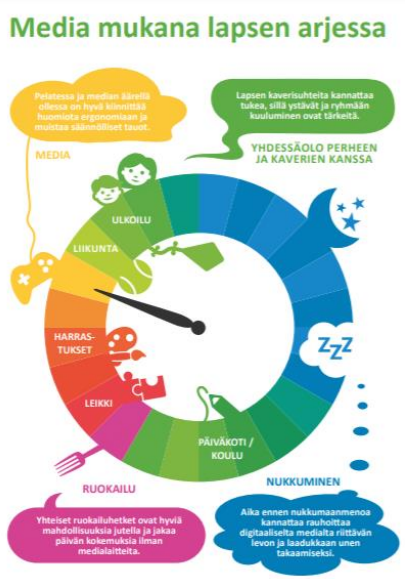
Tietoa digihyvinvoinnista
www.mll.fi/digihyvinvointi

Aineistoja ja oppaita
www.mll.fi/aineistokirjasto

Koulutus tai vanhempainilta
www.mll.fi/tilaakouluttaja

Lapsi ja media -opas

Nuoret ja nettikiusaaminen -kysely



Media mukana lapsen arjessa -esite

Seuraavat kahvit 28.5.

28.5. klo 8–8.30 Tukea, tietoa ja apuvälineitä alle kouluikäisen vanhemmille.

Suunnittelija Anna Puusniekka, MLL

Kaveri listalle?

Mll.fi/ammattilaistenaamukahvit

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

Kiitos!

MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

rauna.rahja@mll.fi
mll.fi/mediakasvatus

Yhteisrahoitettu Euroopan unionin
Verkkojen Eurooppa -välineestä

LAPSET ENSIN

Lähteet

- *Tammisalo, Kristiina; Rotkirch, Anna; Alanko, Leena; Danielsbacka, Mirkka; Honkanen, Jenni; Hämäläinen, Mirja & Prusskij, Christa 2020. Digitaalinen hyvinvointi perheissä. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:43.*
- *Kosola, Silja, Moisala, Mona & Päivi Ruokoniemi (toim.) 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet – Taiten tasapainoon. Duodecim.*
- *Raudaskoski, S., Mantere, E. & Valkonen, S. 2019. Älypuhelin ja kasvokkaisen vuorovaikutuksen muuttuvat käytänteet. Sosiologia 3: 282–299.*
- *Älylaitteet, tunteet, empatia ja vuorovaikutus. Saarikivi, Katri & Martikainen, Silja 2019, Lapset, nuoret ja älylaitteet: Taiten tasapainoon. Kosola, Silja, Moisala, Mona & Ruokoniemi, Päivi (toim.). Helsinki: Duodecim, s. 43-83.*
- *Mielenlukutaitoa! Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen. Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017.*
- *Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -säätelyn käytäntöihin. Salokoski, Tarja & Mustonen, Anu. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2007.*
- *MLL:n Vanhempainnetti. Vauvana ja taaperona digiajassa & Lapset ja media & Sopiva ruutuaika*

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO