

# Pienen lapsen kasvu ja kehitys digiajassa

## Tukea mediavalintoihin ja perheen digihyvintointiin

mediakasvatuksen asiantuntija |  
Rauna Rahja | 11.2.2025



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO



Euroopan unionin  
osarahoittama

LAPSET ENSIN







# Digihyvinvointi

...tarkoittaa laajasti hyvinvointia arjessa, johon digitaaliset laitteet ja palvelut tuovat hyötyjä ja haasteita.

Kattaa eri näkökulmia:

- Fyysinen
- Sosiaalinen
- Psyykinen



# Digihyvintointia perheissä ja lähisuhteissa

Millainen mediankäyttö vahvistaa perhesuhteita ja digihyvintointia?  
Entä heikentää?

- + Vuorovaikutus digilaitteilla
- + Median käyttäminen yhdessä
- Henkilökohtainen älylaitteiden käyttö



# Hyviä mediaavalintoja

# Pienen lapsen mediavalinnat

- Valinnat vanhemman tai huoltajan, lapsen itsesäätely alkutekijöissä
- Pienen lapsen mediaa: kaikenlaiset kirjat, musiikki, tanssi, loruttelu
- Myönteisiä ja rauhallisia lapsen iälle ja kehitystasolle sopivia audiovisuaalisia mediasisältöjä
- Ikärajat
- Ennakoituja ja selkeitä mediahetkiä, ”Pikku Kakkosen pituinen, yhden laulun mittainen”
- Multitaskaus ei hyväksi lapsellekaan

## Pyri välttämään:

- Mainokset
- Lyhytjänteiset, ärsykkeitä tulvivat sisällöt
- Algoritmien ohjaamat alustat
  - Automaattinen toisto suoratoistopalveluissa
- Alustat, joilla on mahdollisuus vuorovaikutukseen tuntemattomien kanssa

# Yhdessä & esimerkkinä

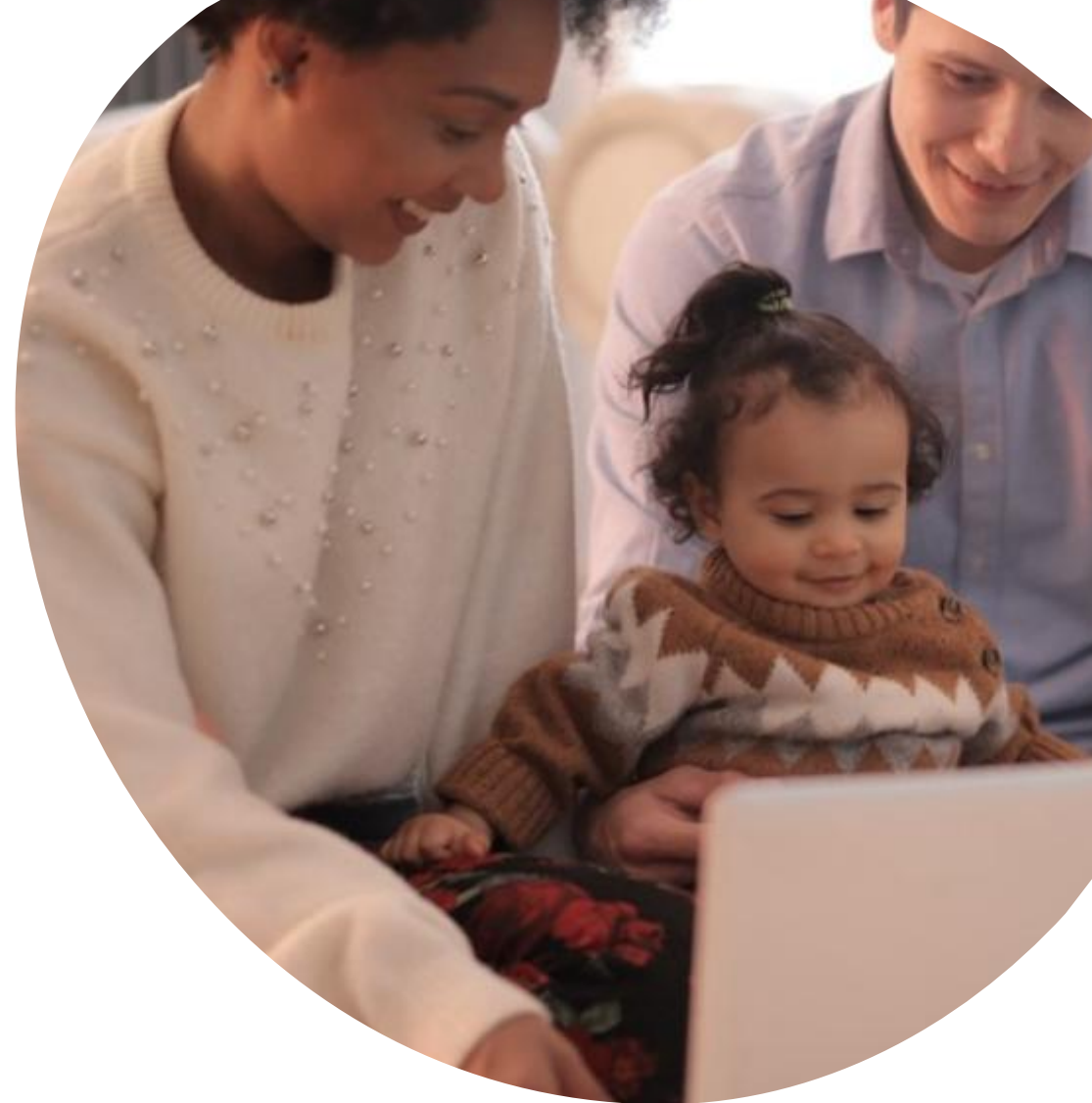
- Lapsen digitaalisen median ja älylaitteiden käytön ohjaus ja rajaaminen yhtä tärkeää kuin vanhemman oma toiminta
- Johdonmukaiset **säännöt**, jotka päivittyvät lapsen kasvaessa – tukevat mediankäytön säätelyä myös vastaisuudessa
- Sääntöjäkin enemmän lapsen mediasuhteeseen voi vaikuttaa **vanhemman antama mediankäytön malli**
- **Vuorovaikutus aktivoi**: kysele median sisällöistä ja mitä tunteita ja ajatuksia ne lapsessa herättävät
- Kasvavan lapsen kanssa kokeilua yhdessä
- Avaa lapselle myös omaa toimintaasi laitteilla





# Koti mediaympäristönä

- Isot ja pienet ruudut ja laitteet
- Suuret ruudut, kuten tv, voivat helpottaa lapsen mediankäytön seuraamista
- Äänimaisemat
- Laitteiden saatavuus, jatkuvaa mediavirtaa?
- Välkkyvät tai vauhdikkaat kuvavirrat lumoavia, mutta pienelle lapselle usein käsittämättömiä tai kuormittavia
- Medialaitteiden vaikutus leikkiin, leikkitreffeihin ja lasten väliseen vuorovaikutukseen
- Vanhemman läsnäolo ja lapsen havainnointi





# Mitä arjen tilanteita on hyvä rauhoittaa digilaitteilta?

- Suuret, vaikeat tunteet – tunnetilojen vähittäistä säätelyä ilman laitteita
- Odottelu ja tylsät hetket
- Ruokailuhetket
- Iltarutiinit ja nukahtaminen

Vanhemman avulla  
yli pettymyksistä  
Syödään yhdessä  
Luetaan yhdessä  
Ollaan yhdessä

# Ruutu aika

# Ruutuaika ja alle 2-vuotiaat

## Mihin suositukset median käytön määrästä perustuvat?

- Lapsen kehityksen kannalta tärkeiden vaiheiden ja niissä harjaantuvien perustaitojen turvaamiselle ja liikkumisen, riittävän unen ja vuorovaikutuksen tarpeisiin
- Alle 2-vuotias ei varsinaisesti tarvitse kehityksensä tueksi älylaitteita tai digitaalista mediaa
- Perustaidot, kuten puhe ja liikkuminen opitaan parhaiten vuorovaikutuksessa läheisten kanssa
- Kasvokkaista, vastavuoroista vuorovaikutusta tarvitaan sosiaalisten ja kielellisten taitojen kehittymiseen – tätä yksisuuntaiset mediasisällöt eivät korvaa





# Ruutuaika ja leikki-ikäiset

Ruutujen äärellä vietettyä aikaa on leikki-ikäisen kohdalla hyvä pitää pienissä hetkissä: aikaa kehityksen kannalta tärkeiden taitojen harjoitteluun.

- WHO ja THL: 2–4-vuotiaille ruutuaikaa suositellaan alle tunti päivässä. Ruotsin Folkhälsomyndighetenillä sama aikaraami 2-5-vuotiaille (2024), Kansallinen aivoterveysohjelma 2-6-vuotiaille (2024).
- Kansalliset viranomaissuositukset lasten ja nuorten vapaa-ajan digitaalisen median käytölle tekeillä Suomessa (THL ja OPH)
- Ruutuajasta yhteinen kokemus
- Mediavapaat päivät



# Katsetta kokonaisuuteen

Ei pelkkää aikaa:  
myös mitä sisällöt ovat ja mitä median äärellä tehdään?

- Aktiivista vai passiivista tekemistä?
- Liikettä vai paikallaan oloa?
- Yhdessä vai yksin?
- Tapa vai poikkeustapa?
- Juttelu toisten vanhempien ja varhaiskasvattajien kanssa
- Jos koet, että media on syystä tai toisesta lapsen arjessa paljon läsnä tai ruudut vetävät puoleensa, älä epäröi jutella asiasta neuvolassa tai päiväkodilla. Yhteyttä voit ottaa matalalla kynnyksellä myös MLL:n Vanhempainpuhelimeen tai chattiin



# Huomioitavaa digiaajan perhearjessa



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO



# Median yksilölliset vaikutukset

- Parhaimmillaan hauskaa, iloa tuottavaa tekemistä, jaettuja kokemuksia ja oppimista yhdessä vanhemman tai muiden läheisten kanssa
- Pelot tai painajaiset voivat syntyä eri tavoin jännittävästä sisällöstä
- Liiallinen käyttö voi lisätä riskiä tunnemaailman, vuorovaikutuksen tai hyvinvoinnin haasteisiin,
- Liiallinen käyttö voi vaikuttaa tarkkaavaisuuden säätelyyn tai puheen kehitykseen ja keskittymiskykyyn,
- Ensimmäistä vuodet monin tavoin keskeiset





Miten huolehtia lapsen yksityisyyden suojasta netissä?

## 5 vinkkiä somea käyttävälle pienen lapsen vanhemmalle

- Lapsella on oikeus yksityisyyteen**
- harkintaa kuvaamiseen**
- arkaluonteiset kuvat**
  - mitä syytä jättää julkaisematta lapselta**
- luvan kysymien lapselta**

**Lisätietoa**

**Vanhempainnetissä**



# Yhteenvetona

- Mediaa mieluummin yhdessä kuin yksin
- Pikkuhiljaa ja pienin hetkin
- Enemmän iloa kuin harmia
- Lapsen mediakokemusten ja reaktioiden havainnointi
- Sopivia sisältöjä ja turvallista mediaympäristöä
- Yhdessäolo ja vuorovaikutus digiajassa: vanhemman tietoisia mediavalintoja, jaettua huomiota ja lapsen kutsuihin vastaamista





# Vanhemman tärkeä digihyvinvointi



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO

# Vanhemman (digi)hyvinvoinnin tueksi

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



# Kun lapsi sitten kasvaa...

- Ei kiirettä henkilökohtaisille (äly)laitteille, vaihtoehtoja on
- Käänny muiden perheiden puoleen
- Pysy luotettavana ja turvallisena aikuisena
- Jatka kiinnostumista lapsen mediakokemuksista
- Vaali yhteisiä (media)hetkiä

# Lapsi ja media

*Miten opastaa lasta turvalliseen ja hyvinvointia tukevaan digitaalisen median käyttöön?*

**Uusittu opas alakouluikäisten vanhemmille, huoltajille ja kasvattajille**



MEDIAKASVATUS

**Lapsi ja media**  
10 vinkkiä digiajan vanhemmalle





# Tueksi pienen lapsen vanhemmalle



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO

# 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)



# 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



Ajankohtaisia sisältöjä  
[www.mll.fi/mediakasvatus](http://www.mll.fi/mediakasvatus)

Videoita  
[www.mll.fi/mediakasvatusvideot](http://www.mll.fi/mediakasvatusvideot)

Tietoa lapsista ja mediasta  
[www.mll.fi/lapsetjamedia](http://www.mll.fi/lapsetjamedia)

Tietoa digihyvinvoinnista  
[www.mll.fi/digihyvinvointi](http://www.mll.fi/digihyvinvointi)

Aineistoja ja oppaita  
[www.mll.fi/aineistokirjasto](http://www.mll.fi/aineistokirjasto)

Koulutus tai vanhempainilta  
[www.mll.fi/tilaakouluttaja](http://www.mll.fi/tilaakouluttaja)

# MLL:n materiaaleja vanhemmille



MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

Lahjoita Haku

Vanhemmille Nuorille Ammattilaisille Kumppaneille Tue työtämme Tietoa MLL:sta Ajankohtaista

ETUSIVU / VANHEMPAINNETTI / LAPSEN KASVU JA KEHITYS / 5-6 V / 5-6-VUOTIAS JA MEDIAN KÄYTTÖ

## 5-6-vuotias ja median käyttö

### 5-vuotiaan mediankäyttö

Viisivuotias lapsi ymmärtää entistä enemmän median tapoja kuvata todellisuutta ja alkaa erottaa alempaa paremmin toden ja tarun. Lapsen on kuitenkin vaikea käsitellä sisältöjä, erityisesti jos ne ovat todentuntuisia. Todentuntuisesti esitetyt tapahtumat pelottavat lasta alempaa enemmän, sillä hän osaa pohdiskella, mitä mistäkin asiasta voi seurata. Myös selvästi kuvitteelliset sisällöt voivat pelottaa, sillä lapsi eläytyy voimakkaasti tarinoihin ja samastuu mediahahmoihin.

Lapsi ymmärtää, millaisia tapahtumia onnettomuuksien tai vaaratilanteiden taustalla on. Myös selvästi kuvitteelliset sisällöt voivat pelottaa, sillä lapsi eläytyy voimakkaasti tarinoihin ja samastuu

0-1 v	▼
1-2 v	▼
2-3 v	▼
3-4 v	▼
4-5 v	▼
5-6 v	▲
5-6-vuotiaan persoonallisuuden kehitys	
5-6-vuotiaan ajattelun kehitys ja oppiminen	

Tärppi! Ikäkausittain tietoa lapsen mediamaailmasta ja -taidoista MLL:n Vanhempainnetissä





# Kiitos!



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO

[anna.weckstrom@mll.fi](mailto:anna.weckstrom@mll.fi)

[rauna.rahja@mll.fi](mailto:rauna.rahja@mll.fi)

[mll.fi/vanhemmille](https://mll.fi/vanhemmille)

[mll.fi/mediakasvatus](https://mll.fi/mediakasvatus)



Euroopan unionin  
osarahoittama

LAPSET ENSIN