

Eväitä kodin media- kasvatukseen

Mediakasvatuksen asiantuntijat
Rauna Rahja ja Ville Välikangas | 10.2.2026



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



Euroopan unionin
osarahoittama

LAPSET ENSIN



Vanhemmuuden tueksi

- ”Miten näet itsesi osana tarinaa?”
- Muutos tapahtuu vähitellen
- Lähipiirin tuki
- Ole rohkea ja ota puheeksi



Vanhemmuuden tueksi

- Pettymyksistä yli aikuisen avulla
- Huomaa hyvä: kehu lasta onnistumisista
- Avainsanoina: yhdessä, aktiivinen, turvallinen ja tasapainoinen
- Yhteys lapsen ja vanhemman välillä, myös haitoilta suojaavana tekijänä
- Lapsi keskiössä, iän karttuessa yhä enemmän myös ratkaisuihin

Vinkkejä arkeen

**Miten tavoitella tasapainoista
ja turvallista digilaitteiden
käyttöä alakouluikäisten
perheissä?**

Vaali läheisyyttä ja yhdessäoloa

- Anna aikaa lapselle ja ole läsnä.
- Ole kiinnostunut ja kartalla lapsen tekemisistä laitteilla ja juttele siitä, mikä siinä innostaa tai haastaa.
- Luo tapoja käyttää medioita myös yhdessä.
- Tiedosta perheen hetket, joissa uppoudutte laitteille. Mikä niihin johtaa?
- Kerro muille, että tavoitteenanne on esimerkiksi hieman vähäisempi ruutuaika. Ota lähipiirin tuki avuksi uusien tapojen tavoittelussa.
- Anna lapselle hyvää palautetta ja kehuja onnistumisista.
- Listatkaa koko perheen lempitekemisiä – onko media osa niitä?
- Vahvista kaveritaitoja ja ystävyysuhteita, avaa kodin ovia kavereille.

Rakenna kotiin toimivat puitteet

- Sopikaa ruuduttomia hetkiä ja tiloja kotiin.
- Tarjoa ja laita esille vaihtoehtoista tekemistä, listoja tai ideapurkkeja
- Jos digilaitteet houkuttavat liikaa, ne kannattaa siirtää pois näkyvistä.
- Tuo kerrallaan vain vähän mediaa tai laitteita lapsen arkeen.
- Ennakoi siirtymätilanteita ja päätä etukäteen, miten toimit kun lapsen on aika lopettaa digilaitteella oleminen.
- Kotipuhelin tai muu rajattu viestintäväline voi korvata henkilökohtaisen älylaitteen.
- Puhelinparkki, ajastimet, sovellusten rajoitukset ja laitteiden fyysinen säilytyspaikka auttaa selkeyttämään rutiineja.
- Laitteet lepäämään riittävän ajoissa, jotta uni saa tulla rauhassa, tavallinen herätyskello käyttöön.

Puhetta, pelisääntöjä ja palautumista

- Harjoitelkaa tylsyyden sietämistä ja hitautta.
- Pohtikaa lapsen kanssa, miltä kehossa tuntuu mediakäytön jälkeen.
- Ruutuajan tai pelihetken jälkeinen keskustelu tukee itsesäätelyn kehittymistä: mikä tuntui kivalta, mikä jäi mieleen, mitä oppi, miltä kehossa ja mielessä tuntuu. Mitä erilaiset mediasisällöt saavat aikaan?
- Voimakkaat ja nopeatempoiset ärsykkeet kuormittavat helposti tai aiheuttavat lapsessa ylivireytenä, mikä saattaa näkyä esimerkiksi keskittymis- ja univaikeuksina.
- Sovitut ruutuajat toimivat tukena, mutta auta lasta myös hahmottamaan ja itsekin vähitellen ennakoimaan, kun ruuduilla olo ei tuo enää iloa.
- Väsymys hellittää levolla, ei jatkamalla ruudulla oloa.
- Osallistu aikuisena sovellusten ja pelien valintaan. Kiinnitä huomiota ainakin: ikäraajat, mainonnan määrä, algoritmien toiminta ja mahdollisuus vieraisiin yhteydenottoihin.
- Hyvinvoinnin kannalta tärkeää on, että lapsi oppii säätelemään tunteitaan ja vireystilaansa. Sääteilytaidot kehittyvät parhaiten turvallisen aikuisen kanssa vähitellen.

Esimerkin voimaa ja tietoisia tekoja

- Huolehdi omasta ruutuajastasi, koska mallisi ohjaa paljon.
- Sanoita omaa mediankäyttöäsi ja puhu ääneen, miksi tartuit laitteeseen.
- Karsi laitteista turhat sovellukset, käytä somea tietokoneella.
- Mustavalkoinen näyttö, havahtumaan kannustava taustakuva, kumilenkki puhelimen ympärillä tai lentotila voivat vähentää houkutusta.
- Someton sunnuntai, älyvapaa päivä tai pidempi digipaasto antaa etäisyyttä ja auttaa näkemään omien digitapojen vaikutuksia.
- Pohdi, kenelle mediankäyttölläsi annat aikaasi ja huomiotasi.
- Laskekaa yhdessä, kuinka paljon ruutuaikaa kertyy viikoissa tai kuukausissa.
- Sääda digilaitteiden ilmoitusasetuksia. Käytä "älä häiritse" -tilaa, jos huomaat keskittymisen herpaantuvan.
- Mallinna tasapainoista päivää lapselle piirtämällä tai värittämällä. Puhukaa siitä, millainen median käyttö tekee meille hyvää. Kuule, kun lapsi kertoo.



MEDIAKASVATUS

Lapsi ja media

10 vinkkiä digiajan vanhemmalle



LAPSET ENSIN



MEDIAKASVATUS

Nuori ja media

10 vinkkiä digiajan vanhemmalle



Lapset ensin

Alakoululaisen tai
yläkoululaisen vanhempi,
tutustu MLL:n uusiin
mediakasvatusoppaisiin!



→ mll.fi/lapsetjamedia

Myös selkokielistä

MLL:n oppaat apunasi kodin mediakasvatuksessa

Guides for parents available
also in English!

→ mll.fi/childandmedia



MEDIA EDUCATION

Child and Media

10 tips for parents
in the digital age



MEDIA EDUCATION

Youth and Media

10 tips for parents
in the digital age



Ota avuksesi

- MLL:n kouluttajat yhteisöjen tukena
mll.fi/tilaakouluttaja
- MLL:n materiaalit ja aineistot
mll.fi/lapsetjamedia
- MLL:n auttavat palvelut vanhemmille
mll.fi/vanhempainnetti





MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Kiitos!

mll.fi/lapsetjamedia

mll.fi/mediakasvatus

rauna.rahja@mll.fi / ville.valikangas@mll.fi



Euroopan unionin
osarahoittama



Suomen Safer
Internet -hanke

LAPSET ENSIN