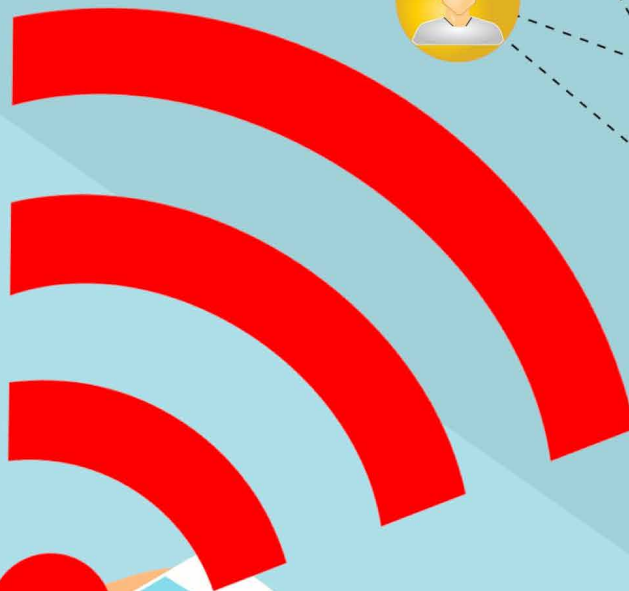
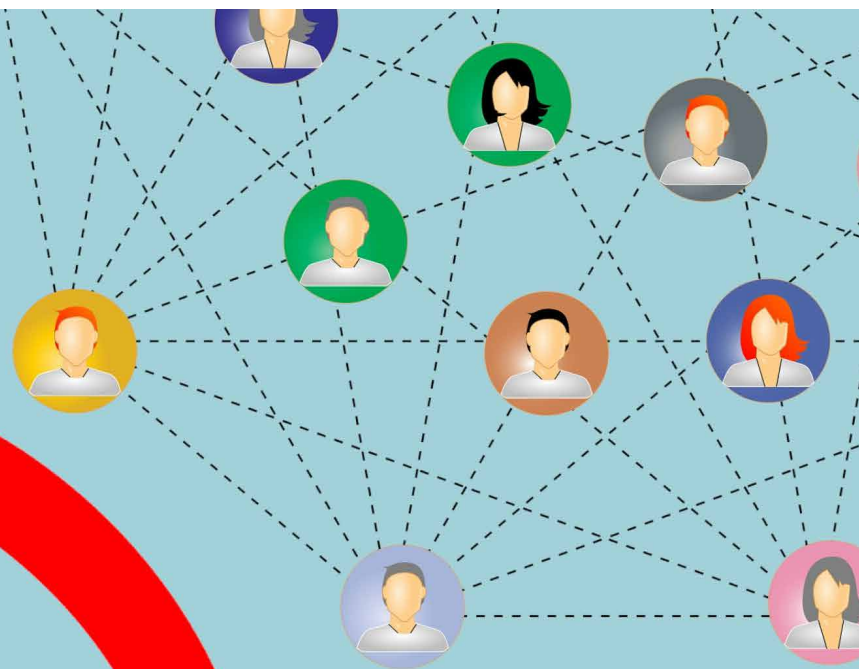


# Media

**MEIDÄN PERHEESSÄ**

ASIAANTUNTIJATEKSTEJÄ,  
TIETOA JA TUKEA  
KODIN ARKEEN



## SISÄLLYS

JOHDANTO . . . . .	3
MITÄ ON MEDIA? . . . . .	4
TERVEYS JA ELÄMÄNHALLINTA . . . . .	5
NETTIKIUSAAMINEN . . . . .	6
HAITALLISET MEDIASISÄLLÖT . . . . .	7
Ikärajat . . . . .	8
Uutiset voivat hämmentää . . . . .	9
Porno . . . . .	10
YKSITYISYYS VERKOSSA . . . . .	11
VANHEMPIEN ESIMERKKI . . . . .	13
ARKI HALTUUN . . . . .	14
Ruutuaika . . . . .	15

## JOHDANTO

Tämä vihkonen on tarkoitettu kodin arkeen tiedon lisäämiseksi vanhemmille ja keskustelun pohjaksi kotiin. Opas ei pyri olemaan kattava kuvaus kaikesta aiheeseen liittyvästä, vaan antaa sytykkeitä keskusteluihin. Vihkonen on koottu useista asiantuntija-artikkeleista. Käytetyt lähteet löytyvät lopusta.

Omat vanhemmat ja huoltajat ovat lapsen tärkeimmät mediakasvattajat. Ympäröivä yhteiskunta ja koulumaailma digitalisoituvat vauhdilla. Koulu tarjoaa osaltaan mediakasvatusta, mutta vanhempien tekemä pohjatyö on ensiarvoisen tärkeää.

Lapset ottavat nopeasti uudet asiat ja teknologian ihmeet haltuunsa. Tämän ajan lapset, diginatiivit, ovat syntyneet kännykkä kädessään. Kuitenkin tekninen näppäryys on vain yksi pieni osa mediataitoja. Mediataitoja tarvitsemme kaikki – niin lapset kuin aikuiset.

Kännykät, tietokoneet ja media ylipäättään mahdollistavat monia hyviä asioita: yhteydenpidon helpottamisen, sähköisen asioinnin, nettiseurata ynnä muuta. Myös sielunvihollinen käyttää kaikkia kanavia omassa työssään. Tässä ajassa, jos joskus, korostuu omakohtaisessa uskossa valvominen.

Kaiken tämän vuoksi on olennaista, että vanhemmat ja lapset keskustelevat kodeissa ja uskovaisten kokoontumisissa myös median haasteista. Haasteita tuovat sekä ajankäyttö että sisältö. Ei ole samantekevää mitä netistä katsomme. Niin ei myös ole samantekevää, mitä siellä kirjoitamme ja jaamme. Tämän monimutkaisen ajan keskellä tärkeintä on edelleen omakohtainen, yksinkertainen usko.



## MITÄ ON MEDIA?

Media on tätä päivää ja levittäytynyt kaikkialle. Sen laaja kokonaisuus käsittää tiedon välittämisen eri keinot ja menetelmät: lehdet, kirjat, radion, television, internetin, sosiaalisen median kanavat ja niin edelleen. Merkittävä osa tiedonhausta, oppimisesta, yhteydenpidosta ja viihtymisestä tapahtuu median kautta tai avulla. Media on oiva väline myös mainontaan ja markkinointiin, joissa mainostettavista tuotteista luodaan erilaisia mielikuvia, joiden ansiosta ne saavat kuluttajat toimimaan toivotulla tavalla.

Keskeiset median pyörittäjät, uutis- ja mediatalat, pyrkivät välittämään tietoa ympäröivästä maailmasta. Koska uutisten tuottajia on valtavasti, myös tietoa on tarjolla enemmän kuin kukaan ehtii seuraamaan. Siksi mediakriittisyys on ensiarvoisen tärkeää. Vaikka objektiivisuus uutisoijalta on toivottavaa, media ei kuitenkaan ole puolueeton. Sillä on vaikutusvaltaa ja sitä se käyttää. Siinä missä toinen uutisoija painottaa toista näkökulmaa, toinen korostaa toista.

Viime vuosina harppauksin uudistunut internetin maailma on muuttanut median pelikenttää huomattavasti. Sisältö sivustoilla ja sovelluksissa on vuorovaikutteisempaa: kuka tahansa pystyy tuottamaan sisältöä julkiseen mediaan sekä ottamaan kantaa toisten tuotoksiin. Blogit, videoblogit, keskustelupalstat, sosiaalisen median alustat sekä tuhannet erilaiset nettisivustot mahdollistavat sen, että kuka tahansa voi kirjoittaa mitä tahansa. Voiko medialukutaidon sekä kriittisyyden merkitystä riittämiin korostaa?

### BLOGI, VLOGI

= Blogi on verkkosivu, johon yksi tai useampi henkilö tuottaa tekstiä ja sisältöä. Tällaisen kirjoittajaa kutsutaan blogistiksi, bloggaajaksi tai bloggariksi. Vlogi on blogi, jonka sisältö on videomuodossa.

### TUBETTAA

Omien videoiden tuottamista ja jakamista YouTubeen tai muualle nettiin.

## TERVEYS JA ELÄMÄNHALLINTA

Sitä mukaa kun älylaitteiden käyttö on yleistynyt, myös lasten päänsärkyjen ja migreenin määrä on kasvanut. Ruudun ääressä istuminen on terveystriki. Välkkyvä ja kirkas näyttö sekä huono asento laitetta käytettäessä ovat selviä altistajia päänsärylle ja uniongelmille. Näytön kirkkautta sekä äänenvoimakkuutta säätämällä ja lapsen asentoon huomiota kiinnittämällä voi pyrkiä vähentämään ei-toivottuja seurauksia.

Se, ettei lapsi vietä ruudun ääressä kaikkea vapaa-aikaansa, on vanhemman tai huoltajan vastuulla. On hyvä huomioida, että yhä enemmän lapset ovat älylaitteiden parissa myös koulussa. Lapsen elämässä on äärimmäisen tärkeää olla myös liikunnallista touhua sekä leikkejä muiden lasten kanssa. Liian myöhään illalla näytön katselu haastaa niin lasten kuin aikuisten yöunia. Sen vuoksi ruutu aika olisi terveellistä päätää riittävän ajoissa, vähintään puolta tuntia ennen nukkumaanmenoa.



**Auta lasta tunnistamaan liiallisen ruutuajan merkkejä. Niitä ovat esimerkiksi ärtymys, väsymys, keskittymisvaikeudet, univaikeudet sekä niska- ja hartiakivut.**

**Yhteiset ruokailuhetket ovat luonteva mahdollisuus yhteiselle keskustelulle ja päivän kokemusten jakamiselle.**

**Aika ennen nukkumaanmenoa kannattaa rauhoittaa digitaaliselta medialta, jotta unen laatu ei häiriinny.**

**Riittävä uni on yksi keskeisimmistä terveyteen vaikuttavista asioista. Etenkin lapselle tämä on tärkeää.**

## NETTIKUSAAMINEN

Nettikiusaaminen on moniulotteista, ja sen keinot laajenevat sitä mukaa kuin itse nettikin. Tiivistetysti se on pahan mielen aiheuttamista tavalla tai toisella netin, kännykän tai muiden viestimien avulla. Nettikiusaamista tapahtuu kaikkialla verkossa: sosiaalisen median alustoilla, pelisivustoilla, pika- ja tekstiviestien välityksellä, erilaisissa ryhmissä, blogeissa ynnä muualla. Nettikiusaaminen voi olla esimerkiksi uhkailua, juoruilua, nöyryyttämistä, vihjailevien ja seksuaalisten viestien lähettelyä, ryhmistä eristämistä tai toisen henkilön yksityisen tiedon jakamista.

Nettikiusaaminen on täysin verrattavissa kasvotusten tapahtuvaan kiusaamiseen. Lapsilla omat tunteet ja mielipiteet ja niiden ilmaisu on vielä opettelussa, joten yli-lyöntejä saattaa tapahtua niin verkossa kuin tosielämässä.



**Kannusta lastasi kertomaan niin hyvistä kuin huonoista kokemuksistaan netin käyttäjänä. Ole esimerkillinen ja kannusta rehtyyteen ja toisen kunnioitukseen myös netissä.**

## HAITALLISET MEDIASISÄLLÖT

Pelit, elokuvat ja videot sisältävät usein väkivaltaa. Väkivaltaisen sisällön näkeminen voi olla lapselle haitallista, etenkin jos se on toistuvaa. Yksittäisen väkivaltilanteen näkeminen esimerkiksi pelissä ei kuitenkaan liene vakavaa, sillä silloinkin aikuinen voi keskustella nähdystä lapsen kanssa ja palauttaa turvallisuudentunteen.



**Jos lapsi on nähnyt väkivaltaa,**

**Kerro lapselle väkivallan seuraamuksista ymmärrettävällä tavalla.**

**Kerro, että mahdollisuus pelissä tai videossa nähtyjen asioiden tapahtumiseen tosielämässä on pieni.**

**Kysy ja juttele lapsen kanssa siitä, mitä hän on nähnyt ja kokenut. Kuuntele, mitä lapsella on kerrottavanaan.**

**Lohduta ja tarjoa turvaa.**



## Ikäraajat

Peleihin ja videomateriaaliin asetetut ikäraajat ovat merkityksellisiä: ne kertovat tietyn iän alittaville haitallisesta sisällöstä ja suojelevat lapsia. Sopimantonta tai lapselle haitallista sisältöä saattaa esiintyä myös peleissä tai videoissa, joissa ikärajaa ei ole asetettu.

Vanhempien on yksilöllisesti arvioitava, onko näytölle tuleva sisältö heidän lapselleen soveltuvaa, vaikka lapsi ylittäisi suojaikärajan. Ikärajojen noudattamisesta on suotavaa keskustella myös muiden vanhempien kanssa ja sopia yhteiset pelisäännöt.

Kuvaohjelmalain mukaan ohjelmaan asetetun ikärajan lisäksi ilmoitetaan sisältösymboli, joka kuvastaa, minkä vuoksi ikäraja on asetettu.



**Sallittu  
kaikenikäisille**



**Sallittu  
yli 7-vuotiaille**



**Sallittu  
yli 12-vuotiaille**



**Sallittu  
yli 16-vuotiaille**



**Kielletty  
alle 18-vuotiailta**



**Tillåtet för  
alla åldrar**



**Sisältää  
väkivaltaa**



**Sisältää  
seksiä**



**Voi aiheuttaa  
ahdistusta**



**Sisältää  
päihteiden käyttöä**



**Jos huomaat lapsesi näkevän tai kuulevan uutisia, jotka voivat aiheuttaa ahdistusta ja huolta, keskustele aiheesta. Rauhoita, kuuntele ja selitä, mistä on kysymys.**



## Uutiset voivat hämmentää

Alle kouluikäisten lasten ei ole tarpeen seurata uutisia. Uutiset sisältävät usein asioita, jotka voivat hämmentää ja pelottaa lapsia. Järkyttävän uutisisällön kanssa kannattaa olla tarkkana: sellaista ei ole järkevää näyttää isommillekaan lapsille.

Uutisissa voi näkyä monenlaista hätää, katastrofeja ja väkivaltaa. Yksittäiset kuvat ja äänet voivat pelottaa kaikenikäisiä, mutta etenkin pieniä lapsia, jotka tulevat nähneeksi uutisisällön osaamatta varautua siihen etukäteen.

Lapset tavoittavat uutiset, vaikkeivät etsisi niitä tietoisesti. Uutiset tulevat heidän elämäänsä esimerkiksi iltapäivälehtien lööppien, kännyköiden ja television välityksellä. Mitä lähempänä lasta asiat uutisissa tapahtuvat ja mitä konkreettisemmin lapsi ne ajattelee, sitä voimakkaamman reaktion ne saavat lapsessa aikaan. Lapsi ei aina osaa suhteuttaa asioita omaan elämäänsä ja arvioida sitä, kuinka todennäköistä on, että samat asiat tapahtuvat hänen tai läheistensä elämässä.

## Porno

Pornografia ja eroottinen kuvamateriaali ovat netin kautta helposti nähtävissä. Myös lapsista suuri osa näkee niitä joko vahingossa tai tahallisesti. Kaverit voivat innoittaa hakemaan kyseenalaisia nettisisältöjä koulussa tai muualla yhteisissä tiloissa. Kaverusten keskuudessa voi esiintyä myös pilailua, jolloin toisille lähetetään linkkejä, joiden kautta avautuu lapsen nähtäväksi kuva tai video.

Mobiililaitteisiin ja tietokoneisiin on saatavilla esto- ja suodatinohjelmia, joilla on mahdollista rajoittaa pääsyä sopimattomille nettisivuille. Keinot sivujen katseluun kuitenkin löytyvät, joten olennaisempaa on keskustella netinkäytön vaaroista, houkutuksista ja riskeistä lasten kanssa, sekä seurata toimintaa netin parissa.

Turvallisen aikuisen olisi hyvä keskustella lapsen kanssa myös seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, ettei siitä muodostuisi häpeällistä tai vaikeasti puhuttavaa asiaa. Etenkin isommat lapset saattavat kuitenkin etsiä seksisisältöä netistä myös oma-aloitteisesti. Porno ei kehitä seksuaalista kehittymistä ja kasvamista, päinvastoin. Se antaa täysin väärän kuvan seksuaalisuudesta ja seksistä. Se on haitallista kaikille, erityisesti lapsille. Pornografinen materiaali onkin kielletty alle 18-vuotiailta.

Voi olla, että lapselle on vaikeaa tai mahdotonta kertoa vanhemmilleen tai muulle aikuiselle, jos on kohdannut pornoa netissä tai sosiaalisessa mediassa. Asia voi hävettää ja lapsia tuntee syyllisyyttä näkemästään. Sen vuoksi aikuisen merkitys ja asiallinen suhtautuminen aihepiiriin korostuu. Sen ansiosta lapsen voi olla helpompi kääntyä aikuisen puoleen, jos on törmännyt sopimattomaan sisältöön.



## YKSITYISYYS VERKOSSA

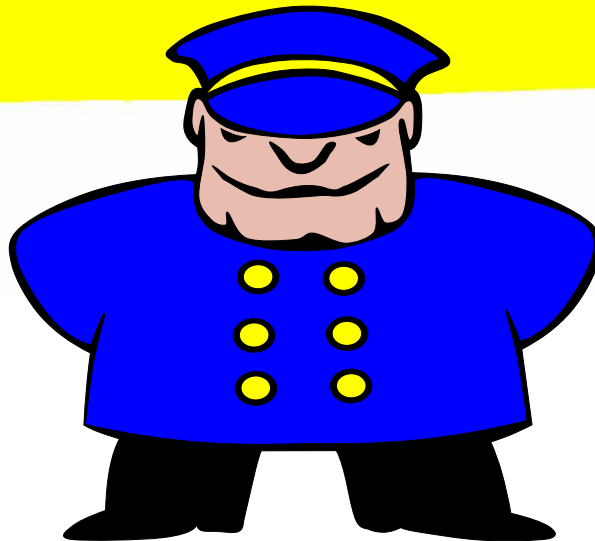
Sosiaalinen media ei ole yksityisyyden näkökulmasta erityisen luotettava. Kaikki, mitä somen parissa teemme, näkyy laajalle ihmisjoukolla. Sen vuoksi yksityisyyteen liittyvät asiat ja rajat on syytä tiedostaa. Somen käyttäjän on hyvä määritellä itselleen, mitä tietoja haluaa kertoa itsestään, ja millaisia kuvia haluaa netin kuvahaulla itsestään löytyvän. Avoinmesti omasta elämästä kertovat tekstit tai harkitsemattomasti ladatut kuvat voivat kääntyä ennemmin tai myöhemmin niiden laittajaa vastaan: ladattua materiaalia ei välttämättä saa enää koskaan pois verkosta.

Uskovaiset nuoret voivat tuntea houkutusta ja painetta julkaista kohahduttavia ja mielenkiintoa herättäviä kuvia siinä missä ketkä tahansa muutkin ihmiset. Kommenteilla ja tykkäyksillä saa hyväksyntää ja mielihyvää. Aikuisen kuuluu valvoa lapsen netti- ja somekäyttäytymistä, seurata lapsen profiileja ja sitä, millaisia kuvia ja tekstejä hän sinne laittaa ja millaisia julkaisuja hän itse katselee. Samalla vanhemman itsensä on varottava nettiä myös lapsensa puolesta: niin mukava kuin olisi julkaista lapsen kuvia Facebook-profilissa tai Instagramissa, on ajateltava sitä, että lapsuudenkuvat voivat tulla esimerkiksi potentiaalista työnantajaa vastaan lapsen tulevaisuudessa. Lapselle on suositeltavaa kertoa, mitä sisältöä hänestä nettiin on laittamassa, ja kysyä lupa sen julkaisemiseen.

Vanhemman kannattaa opastaa lasta yksityisyyden suojaamiseen. Sosiaalisen median profiileissa voi rajata, mitkä tiedot näkyvät julkisesti ja mitkä vain käyttäjälle itselleen. Oma nimeä, puhelinnumeroa tai osoitetta ei pidä kertoa nettimaailmassa kenellekään tuntemattomalle, eikä kuvia itsestään kannata lähettää vieraille henkilöille. Jotkut saattavat käyttää sosiaalisen median kanavia väärissä, jopa rikollisissa tarkoituksissa. Viime aikoina on puhututtanut niin sanottu grooming-ilmio, jossa aikuinen pyrkii luomaan lapsen tai nuoreen luottamuksellisen suhteen tavoitteena seksuaalinen hyväksikäyttö.

## **POLIISIN VINKIT**

- 1. Älä hyväksy tuntemattomien kaveri- tai seuraamispyyntöjä.**
- 2. Kerro tuntemattomien pyynnöistä ja viesteistä huoltajille.**
- 3. Älä lähetä itsestäsi tietoja tai kuvia tuntemattomille tai suostu tapaamiseen.**
- 4. Jos olet lähettänyt kuvia tai tavannut tuntemattoman, kerro asiasta huoltajalle.**
- 5. Älä poista tuntemattoman kanssa lähetettyjä viestejä tai kuvia.**
- 6. Muista, että aikuinen voi syyllistyä rikokseen, jos hän esimerkiksi pyytää vähäpukaisia kuvia.**



## VANHEMPIEN ESIMERKKI

Siinä missä lasten, myös vanhempien aikaa kuluu helposti puhelimella ja tietokoneella. Laitteilla tehdään töitä, pidetään yhteyttä toisiin ihmisiin tai selataan eri sivustoja ajan kuluksi.

Jos äiti, isä tai muu lapselle läheinen aikuinen näyttäytyy jatkuvasti puhelin kädessä, lapsi ottaa mallia esimerkistään. Sen vuoksi aikuisen esimerkin näyttäminen on ensiarvoisen tärkeää.

Vanhempänä kannattaa kiinnittää huomiota siihen, etteivät medialaitteet tule liikaa lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen väliin. On hyväksi miettiä aika ajoin, jääkö kirjan lukeminen lapselle toisarvoiseksi, kun Instagram on päivittämättä? Tulevatko perheenjäsenet huomatuiksi riittävällä tasolla, jos se laan jatkuvasti somen tarjontaa.

**Katsonko lasta vai kännykkää?**

**Hiljennymmekö illalla yhteiseen iltarukoukseen?**

**Onko evankeliumi käytössä kotimme arjessa?**

**Vanhemman ja lapsen keskinäisiä keskustelutuokioita on arvokasta järjestää. Myös murrosikäiseltä on hyvä kysellä kuulumisia iltapalan äärellä, vaikka vastaukset jäisivät puolitiehen. Iltarukous on perinne, jonka moni muistaa lapsuudessaan koko ikänsä. Sen päätteeksi koko perheen on turvallista asettua yölevolle. Niin ikään rauhallisen päätöksen päivälle tuo evankeliumilla siunaaminen. Sitä tarvitsee niin aikuinen kuin lapsikin.**



## ARKI HALTUUN

Läpi vuosikymmenien on elänyt sanonta ”rajat ovat rak-  
kautta”. Rajat asetetaan luomaan turvallisuudentunnetta ja  
säätämään perheen elämää ja arkea. Jo pienet lapset oppi-  
vat ymmärtämään, että rajoilla on tehtävänsä: ne ovat per-  
heen yhteisiä pelisääntöjä, jotka luovat turvallisuutta ja ta-  
sapuolisuutta.

Säännöt on hyvä asettaa myös median käyttöön: millai-  
set sisällöt ovat OK, ja kuinka kauan niiden parissa päivit-  
tään on tarpeen viettää aikaa. Perheen sisällä sääntöjen on  
hyvä olla linjassa eri-ikäisten lasten kesken, mutta niiden  
ei tarvitse olla kaikille samat. Perheen pienimmillä lapsilla  
voi olla eri määrä ruutuaikaa kuin täysi-ikäisyyttä hipovil-  
la lapsilla. Vanhempien voi olla suotavaa perustella sään-  
nöt lapsille ja keskustella niistä yhdessä heidän kanssaan.  
Tällöin lasten voi olla helpompi hyväksyä asetetut rajat ja  
pelisäännöt. Mediankäytön säännöistä on hyvä vaihtaa aja-  
tuksia myös toisten perheiden kanssa, jotta lapset ja van-  
hemmat välttyvät enimmiltä kahakoilta, joissa toisissa per-  
heissä sallitaan eri asioita kuin toisissa.

## Ruutu aika



Mikä on sopiva määrä ruutu-aikaa päivässä? Ajallista kestoa olennaisempaa lienee se, mitä ruudulla ja sen ääressä tapahtuu. Tietty pelit ja oman materiaalin tuottaminen voivat tarjota mahdollisuuden kehittää omia taitojaan monessa mielessä, kun taas videoiden katselu on lähinnä passiivista istumista kirkkaan valon äärellä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL suosittelee koululaisen viihdemedian parissa viettämäksi ajaksi enimmillään kahta tuntia päivässä.

Ruutu-aikaa voi hallita erilaisilla perheille tarkoitetuilla sovelluksilla. Niihin vanhemmat voivat asettaa enimmäisajan, jonka jälkikasvu saa viettää laitteiden parissa. Sovelluksista voi usein myös nähdä, mihin aika ruudun äärellä on kulunut. Lapset oppivat nopeasti, että puhelimella ollaan rajallinen aika. Eikä asiasta tarvitse kovin usein keskustella, jos on yhdessä sovittu säännöt ja otettu käyttöön sovellus, joka sulkee puhelimen kun aika täyttyy.

Ruutu-aikaa suositellaan päättämään ennen myöhäisiltaa. Perheet voivat sopia ruutuajan säätelystä: sovelluksilla puhelinten käyttöä voi rajoittaa eri kellonaikoihin, mutta myös vanhempien oma esimerkillinen käyttäytyminen ja suullinen sopimus voivat riittää.

Vaihtoehtoja älylaitteiden käyttöön riittää. Koulumaailmasta tuttu kännykkäparkki voi siirtyä myös kotikäyttöön. Esimerkiksi ruokailuhetken ajaksi kännykät voi asettaa pöydälle, josta niitä ei käytetä, vaan keskitytään viettämään perheen yhteistä hetkeä. Ruuduton aika perheen kesken voi luoda pohjaa keskusteluille ja syvällisellekin ajatustenvaihdolle.



## LÄHTEET

*MLL:n vanhempainnetti*: Nettikiusaaminen. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/nettikiusaaminen/>

*MLL:n vanhempainnetti*: Haitalliset mediasisällöt. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/haitalliset-mediasisallot/>

*Spisak, Sanna 2016*: Lapset & media, kasvattajan opas. Kansallisen audiovisuaalisen instituutin julkaisuja 3/2016: Helsinki.

*Valkonen Satu 2015*: Kahdeksan kysymystä lapsen mediankäytöstä. Mannerheimin Lastensuojeluliitto: Helsinki.

*Valkonen Satu 2015*: Media meidän perheessä. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.