

Ruutujen käyttö hallintaan

Viisaan Pöllön vinkit kohtuulliseen ruutuaikaan



Uskalla rajoittaa

Lapset tarvitsevat vanhemman apua ruutujen käytön säännöstelyyn. Hyvä keino hallita ruutujen käyttöä on laatia perheen yhteinen ruutusopimus. Aikuisen on tärkeää näyttää mallia ja toimia itse yhteisten sääntöjen mukaan.

Tarvitseeko joka piippaukseen reagoida heti?

Lasten kanssa voi luoda yhteiset säännöt milloin ei mennä piippauksen perässä (viestiryhmät, sähköpostit, some-ilmoitukset). Vanhempi voi osoittaa esimerkillään, että jokaiseen piippaukseen ei tarvitse heti reagoida.

Illan viimeiset hetket kannattaa rauhoittaa ruuduilta

Ennen nukkumaanmenoa katseltu peli tai tv-ohjelma lisää kierroksia ja lykkää nukahtamista. Vaikka lapsesi rauhoittuisikin paikoilleen ruudun ääreen, eivät aivot rauhoitu runsaiden valo-, liike- ja ääniärsykkeiden vuoksi. Laitteet on hyvä sammuttaa viimeistään tuntia ennen nukkumaanmenoa.

Millainen on kodin ruutususustus?

Ruutujen ympäröimänä niitä myös käyttää helpommin. Voisivatko kännykät, tabletit ja läppärit olla katseilta piilossa silloin, kun niitä ei käytetä? Televisiota kannattaa pitää päällä vain, kun sitä joku katsoo. Ruutujen pitäminen poissa ruokapöydästä puolestaan helpottaa ruokailuun keskittymistä. Kun syömiseen keskittyy, kehon kylläisyysviestitkin on helpompi huomata eikä ruokaa tule syötyä yli tarpeen.

Arkipuuhia ja yhdessäoloa ilman ruutujen kilpailua huomiosta

On helpompaa olla läsnä ja keskittyä toisen kuulumisiin, kun ruudut eivät varasta huomiota. Yhdessäolo voi olla arkista kotiaskareiden hoitamista, pelejä, leikkejä, ulkoilua ja muita puuhia, joista perhe nauttii. Aina ei edes tarvita valmista ohjelmaa: lapsen on välillä vaikeaa vain olla, mutta sekin on taito, jota kannattaa harjoitella. Mielikuvitus ja luovuus pääsevät valloilleen, kun valmista ei ole tarjolla.



"Aluksi lapsi ei tahtonut yhtään leikkiä itsekseen. Vähitellen lapsen omat leikit pitenivät kun rohkaistiin keksimään itse eikä aina heti tarjottu muuta ohjelmaa."
-Äiti 28v, 1 lapsi



"Jokainen saa vuoronperään päättää, mitä kivaa yhdessä tehdään. Hyvällä säällä mennään pihalle tai puistoon tai pelataan kotona lautapelejä. Itse tykkään sauna." -Isä 40v, 3 lasta



"Meidän lapset ei riehu tai mangu ruutuja, kun saavat oman tehtävän keittiössä. Kuopus repii salaattia, ja esikoinen kuorii ja pilkkoo. Ne on ylpeitä, kun ovat osanneet tehdä itse." - Äiti 32v, 2 lasta



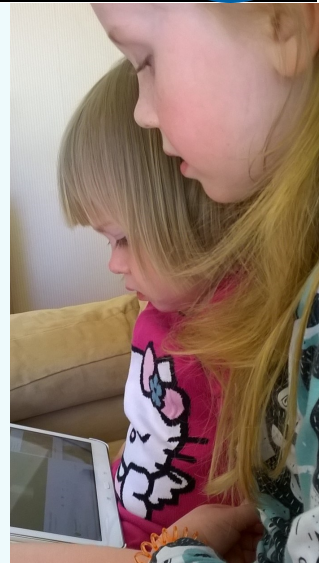
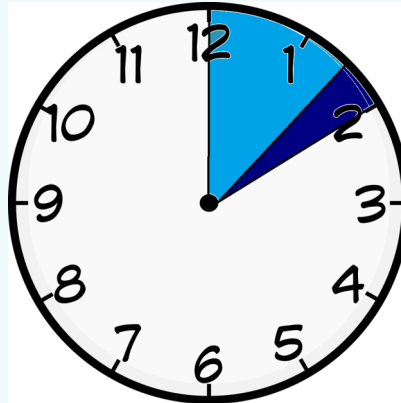
Paljonko ruutuaikaa on sopivasti?

DAGIS-kartoitustutkimus 2015—2016



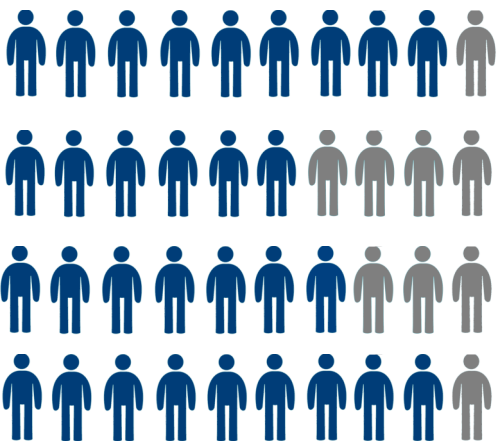
Vanhemmat pitivät
sopivana ruutuaikana
3—6-vuotiaalle korkeintaan
1,5 tuntia päivässä.

Todellisuudessa lapset viettävät
ruutujen ääressä aikaa keskimäärin
2 tuntia päivässä.



Ruutuajan hallinnassa keinot ovat monet

DAGIS-kartoitustutkimukseen 2015-2016 osallistuneiden vanhempien tapoja hallita viriketulvaa

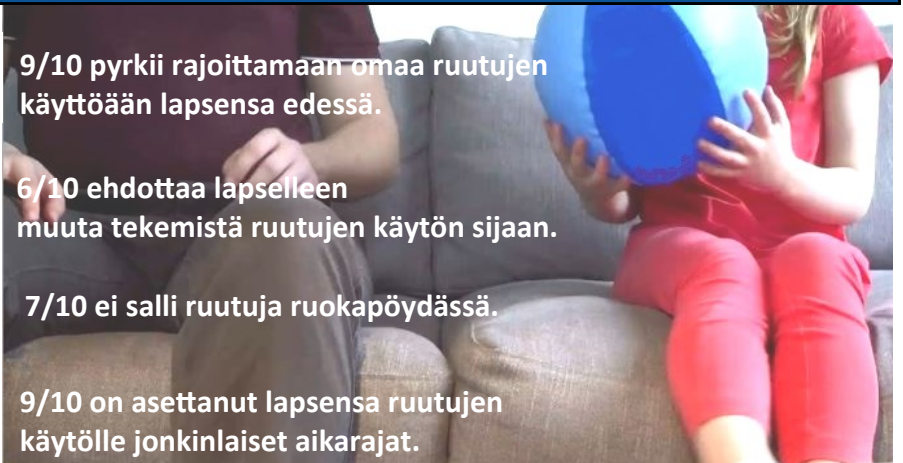


9/10 pyrkii rajoittamaan omaa ruutujen
käyttöään lapsensa edessä.

6/10 ehdottaa lapselleen
muuta tekemistä ruutujen käytön sijaan.

7/10 ei salli ruutuja ruokapöydässä.

9/10 on asettanut lapsensa ruutujen
käytölle jonkinlaiset aikarajat.



Tiesitkö?

Suomessa ei ole virallista suositusta alle 7-vuotiaiden ruutuajalle. Useat muut maat suosittelevat seuraavaa:

- Alle 2-vuotiaat eivät tarvitse ruutuja lainkaan.
- 3—5-vuotiaille korkeintaan tunti viihteellistä ruutuaikaa päivässä.

Kouluikäisten suositus ruutuajalle on enintään 2 tuntia päivässä. Vanhempia ohjeistetaan myös rajaamaan ruutuaikaa niin, että päivään mahtuu koulun ja kotiläksyjen lisäksi riittävästi liikuntaa, yhdessäoloa ja unta.



www.dagis.fi