

# Taidekaupungin lapsiperheiden arki

Kootut vinkit vanhempien vertaisilloista



MÄNTTÄ-VILPPULA  
**TAIDEKAUPUNKI**



## Sisällysluettelo

Taidekaupungin lapsiperheiden arki .....	1
Rauhoittavat rutiinit .....	3
Päivärytmi ja rauhoittavat rutiinit.....	4
Ruokailu .....	5
Pukeutuminen, peseytyminen ja wc-käynnit .....	6
Uni ja rentoutuminen .....	7
Liikkuminen ja ulkoilu .....	8
Tunnekuohuja tasoittamassa.....	9
Huomaa hyvä – kehu ja kannusta! .....	10
Voimakkaan tunteen takana usein muutakin kuin viha tai raivo .....	11
Lapsi tarvitsee rajoja .....	12
Lasta kunnioittavien rajojen asettaminen .....	13
Kaikki tunteet ovat sallittuja .....	13
Lapsiperheen digiarki .....	15
Pohjustus.....	17
Digitaaliseen mediaan tutustuminen yhdessä .....	17
Perheen yhteiset digisäännöt .....	18
Digiturvataitojen opettelu .....	18
Esimerkin voima .....	19
Vertaistuki muilta perheiltä .....	20
Lukeminen alle kouluikäisen lapsen kanssa .....	22
Lukutaidon kehittämisessä vanhemman rooli on merkittävä .....	23
Mitä on lukutaito? .....	23
Yksivuotias nauttii värikkäistä kuvista ja sylihetkistä kirjan kanssa.....	24
Kaksivuotias kiinnostuu loruista ja riimeistä .....	24
Kolmevuotiaan kielenoppiminen on nopeaa - kymmenen uutta sanaa päivässä ..	25
Neljävuotias osaa hyödyntää tarinoita osaksi elämäänsä .....	25
Viisivuotiaalla on jo suosikkikirjoja .....	26
Kuusivuotias on kuullut jo paljon kirjoja .....	26

# Rauhoittavat rutiinit



*Kuva 1: Pixabay/hampaiden pesu*



## Päivärytmi ja rauhoittavat rutiinit

Säännölliset toimintatavat, toistuvat tekemiset ja sanomiset ovat uskomattoman tärkeitä erityisesti lapselle, sillä rutiinit luovat turvallisuutta. Rutiinit tukevat koko perheen arkea. Tuttu arki vahvistaa lapsen kokemaa turvallisuudentunnetta (tietää mitä seuraavaksi tapahtuu) sekä itseluottamusta ja toimintakykyä (tietää, mitä tehdään ja milloin, kokee osaavansa).

Poikkeuksen ymmärtäminen on kuitenkin yhtä tärkeää kuin rutiineihin totuttautuminenkin. Rutiinit eivät romutu, vaikka päivärytmistä joskus hieman poikettaisiinkin. Osalle lapsista tämä on kuitenkin vaikeampaa kuin toisille. Tarkat rutiinit ja rytmi tuovat lapselle turvaa, vaikka lapsi kapinoisikin niitä vastaan. Jos lapsella on vahva tarve tuttuun rytmiin ja muutokset, pyri ennakoimaan muutoksia kertomalla niistä aiemmin ja luota vanhempana siihen, että lapsi oppii joustavuutta vähitellen. Lasta on hyvä valmistella muutoksiin, koska se auttaa uusien asioiden opettelua tulevaisuudessa ja totuttaa sekä auttaa opettelemaan sietämään ahdistusta, joka voi seurata muutoksista.

Arjen rytmistä kannattaa pitää kiinni viikonloppuna ja vapaapäivinä. Näin lapsi tottuu siihen, että esimerkiksi heräämisen jälkeen tapahtuu samat asiat oli viikonloppu tai arkipäivä. Vapaapäivinäkin kannattaa pitää päivä- ja yövaatteiden ero, esim. koko päivää ei olla yöpuvussa tai päivävaatteissa ei mennä sänkyyn yöunille. Tämäkin luo lapselle turvallisuuden tunnetta.

### Tärkeä muistaa

- ☺ Pidä kiinni sovituista säännöistä ja aikatauluista.
- ☺ Tärkeitä säilytettäviä rutiineja ovat; aamutoimet, ruokailut, ulkoilut, iltatoimet, nukkumaanmeno.
- ☺ Muista perheen roolit: viimekädessä vanhemmat päättävät perheen asioista.
- ☺ Rutiinien kautta on mahdollista lisätä vanhempien ja lasten välistä yhdessäoloa ja lisätä vuorovaikutuksen määrää.
- ☺ Joskus jo puolen tunnin aikaistus aikatauluissa voi tuoda merkittävän muutoksen arjen sujumiseen.
- ☺ Arjen rutiineista ja huolista voi keskustella päivähoidossa tai neuvolassa.

## Ruokailu

Lapsiperheessä syöminen on iso osa arkea. Lapsille on luontaista, että syömisvaiheet vaihtelevat. Moni lapsi kokee uudet ruoat epäilyttävänä, minkä vuoksi lapsi saattaa syödä valikoiden ja nirsoilla. On tärkeää muistaa, että lapsi voi olla täysin terve ja hyvinvoiva, vaikka söisi hyvinkin pieniä määriä. Kiinnostus uusista ruokia kohtaan vaihtelee myös ikäkausittain.

Tavoitteena on syödä 5–6 värikästä ateriaa päivässä (aamiainen, lounas, välipala, päivällinen, iltapala). Jokaisella aterialla olisi hyvä olla aina 1–2 ruokaa, joita lapsi varmasti syö. Näitä ruokia voi kierrättää eri ruoilla. Uusien ruokien tarjoamista kannattaa jatkaa sitkeästi, sillä uuden ruoan hyväksyntä voi vaatia jopa 10–20 maistamiskertaa.

Uusien makujen ja ruokien hyväksymistä lisää, kun niihin saa tutustua miellyttävässä tilanteessa ja ilman pakkoa maistamisesta. Maistamista voi helpottaa, kun ruokaan saa tutustua ensin muilla aisteilla: katselemalla, tunnustelemalla ja haistamalla. Usein kärsivällisyys, lempeä toisto ja lapsen kannustaminen vievät pitkälle, mutta joskus voi olla tarpeen ottaa käyttöön luoviakin keinoja, joilla saada esimerkiksi kasvikset tutuksi lapsille.

Lapselle voi kokeilla myös tarjota kerralla vain ihan pieniä ruoka-annoksia. Hänelle voi antaa myös mahdollisuuden käydä kerran ruoka-aikana sovitusti tekemässä esimerkiksi kuperkeikan. Lapsen joustamattomuuteen ruokailutilanteissa ei kannata vastata joustamattomuudella. Ruokailutilanteissa voi käyttää apuna myös tiimalasia tai muuta ajastinta. Ruokailutilanteissa on tärkeää poistaa kaikki ylimääräiset ärsykkeet kuten televisio, liian kirkkaat valot, lelut tms.

Mitä ajatuksia herättää:  
Yhdessä syöminen ja keskustelu?  
Ruuan itse ottaminen?  
Ruuan väliin jättäminen?

## Pukeutuminen, peseytyminen ja wc-käynnit

Pukeutuminen voi sujua lapsella joskus ongelmitta ja joskus taas on paljon haasteita. Pukeutumistilanteessa kannattaa ottaa huomioon lapsen vireystila ja väsymys. Vuodenajan vaihtuessa, kun vaatteet vaihtuvat on asiasta hyvä puhua lapselle hyvissä ajoin. Kehu ja kannusta lasta yrittämisestä!

Kuinka paljon voi antaa valita itse?

Mikä on hyvä ajankohta pesupuuhille?

Peseytyminen ja hygieniasta huolehtiminen ovat ihmisen perustaitoja arjessa. Lapsella voi helposti unohtua omasta hygieniasta huolehtiminen, siksi vanhemmillä on vastuu huolehtia siitä. Lapsi ei välttämättä välitä, jos kasvot, hiukset tai kädet ovat likaiset.

Wc-käynneistä kannatta tehdä säännöllisiä tapahtumia, koska ainakin pienen lapsen on vaikea sanoittaa tai tunnistaa vessahätää. Wc-käynnit on hyvä liittää heräämiseen, uloslähtemiseen, kotiin palamiseen, syömiseen ja nukkumaan menemiseen. Toistuvat rutiinit auttavat lasta oppimaan taidon. Lasta kannattaa kehua ja joskus voi palkitakin onnistuneesta suorituksesta.

Hyvät vinkit vessarauhaan?

## Uni ja rentoutuminen

### Kuinka kauan päiväunet voivat kestää?

Päiväunet vai päivälepo? 2-vuotias nukkuu usein yhdet päiväunet. Ne jäävät yleensä pois 3–5-vuotiaana, mutta osa lapsista tarvitsee päiväunet vielä tätäkin pidempään. Päiväunien nukkuminen on yksilöllistä. Jos lapsi on pirteä normaaliin nukkumaanmenoaikaansa saakka, on hän nukkunut päivällä tarpeeksi.

Ovatko lapsen yöunet riittävän pitkät? Leikki-ikäiset lapset nukkuvat yleensä 10–13 tuntia vuorokaudessa. Yönunen osuus tästä on noin 10 tuntia. Syvän unen määrä kasvaa edelleen hieman, muita merkittäviä rakenteellisia muutoksia unessa ei enää tapahdu. Tässä iässä lapsen yönunen määrä hiljalleen vakiintuu, ja päiväunet jäävät pois. Nukkumaanmenotaistelut voivat koetella vanhemman jaksamista. Mukavat yhteiset iltatoimet ja ennalta sovitut pelisäännöt auttavat tilanteen ratkaisemisessa.

Itsekseen nukahtaminen vähentää yöheräilyä ja unihäiriöitä, joten taito on lapselle hyödyllinen. Moni 2-vuotias osaa jo nukahtaa itsekseen, osa harjoittelee tätä vielä. Harjoittelussa kannattaa edetä pienin askelin ja lasta on hyvä kehua onnistumisista. Isomman lapsen kohdalla hyvin sujuneesta illasta voi palkita esimerkiksi tarralla.

### Millaisia rutiineja voi kehittää nukkumaan menoon?

Säännöllisestä, yhteisestä iltarutiinista kannattaa pitää kiinni, sillä se tukee lasta itsekseen nukahtamisen opettelussa. Iltarutiini auttaa lasta rauhoittumaan ja valmistaa häntä unille sekä vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä suhdetta.

Säännöllistä unirytmää pitää yllä säännölliset uniajat arkena ja viikonloppuna. Illalla kannattaa laittaa lapsi nukkumaan samaan aikaan. Jos edessä on vapaapäivä, niin aamulla voi silloin nukkua pidempään tarvittaessa, näin uniaika ei siirry.

## Liikkuminen ja ulkoilu

Lapset ovat erilaisia liikkujia. Yksi säntäilee paikasta toiseen, hyppii ja kiipeilee, roikkuu pää alaspäin. Toinen liikkuu varovaisesti ja harkiten, toimii rauhallisesti ja osallistuu muiden leikkeihin ensin katselemalla. Lapsen temperamentti ja vauhti näkyvät hänen liikkumisessaan.

Pienen lapsen liikunnalle ei voida määritellä tarkkoja terveyteen perustuvia liikuntasuosituksia, vaan puhutaankin fyysisestä aktiivisuudesta, eli leikkimisestä, touhuilusta ja monipuolisesta liikkeestä. Lapsi ei liiku järkisyistä, vaan liikunnan ilosta, uteliaisuudesta sekä halusta kokeilla taitojaan ja testata rajojaan. Liikunnasta on monenlaista hyötyä lapsen elämässä ja pienilläkin asioilla on merkitystä. Kannattaa hyödyntää iltaulkoilu tai muu vastaava energian kuluttaminen ennen iltarutiineja.

### Rutiinien tarkastelua

Toisinaan on hyvä pysähtyä miettimään, millaisista asioista perheen rutiinit koostuvat. Onko joukossa turhaksi jääneitä tapoja, jotka syövät aikaa juuri teille tähdellisemmältä tekemiseltä? Pysähdys sille, mikä on tärkeää tässä hetkessä? Ja mikä lisää hyvää mieltä ja hyvinvointia?

### Rauhoittavat rutiinit -osiossa on hyödynnetty seuraavia lähteitä:

Lapsuus.ouka.fi (2024). Päivärytmi. <https://lapsuus.ouka.fi/sujuva-arki/paivarytmi/>

Perhepuhetta -podcast (2023). <https://open.spotify.com>

Sydänliitto (2024). Arkirytmi – voimaa arjen rutiineista.

<https://neuvokasperhe.fi/artikkeli>

Terveyskylä.fi (2023). Uusiin ruokiin tottuu ajan kanssa.

THL (2023). Leikki-ikäisen uni 2–6 vuoden iässä. <https://thl.fi/lapsen-uni/>

<https://www.terveyskyla.fi/uusiin-ruokiin-tottuu-ajan-kanssa>

THL (2023). Pikkulapsen uni 6–24 kuukauden iässä. <https://thl.fi/lapsen-uni>

Tukea arkeen (2024). Rutiinit ja ennakointi. <https://www.nepsyarki.com>

# Tunnekuohuja tasoittamassa



*Kuva 2 Pixabay/kiukku*



## Huomaa hyvä – kehu ja kannusta!

Positiivisella asenteella ja kiitoksella on tutkitusti tehokkaampi vaikutus, kun halutaan muuttaa lapsen käyttäytymistä. Myönteisen palautteen antaminen arjessa vaatii kuitenkin keskittymistä, koska huono käytös näkyy hyvää selkeämmin.

Myönteinen palaute kannattaa antaa aina mahdollisimman pian. Myös hyvästä, aidosta yrittämisestä on hyvä palkita kannustamalla. On kuitenkin tärkeää muistaa, että kannustuksen pitää olla puhtaasti positiivinen – samassa lauseessa ei ole tilaa moitteelle! (*Kiva, kun autoit, eihän äiti pyytännyt kuin kolme kertaa!*)

Positiivinen palaute on kaikkein tehokkainta, kun kehut itseäsi aidosti miellyttävästä aiheesta. Silloin sanaton ja sanallinen viestintäsi tukevat toisiaan. Myönteiseen palautteeseen liitettynä ystävällinen ja ihaileva äänensävy, lempeä katse, hymy ja positiivinen kosketus, kuten silittäminen, halaaminen tai vaikka kainaloon nappaaminen, lisäävät palautteen henkilökohtaisuutta ja vahvistavat positiivista vuorovaikutusta.

Positiivisen palautteen vastaanottaminen ei kuitenkaan aina ole helppoa – vastusteleva lapsi tarvitsee sitä todellisuudessa muita enemmän. Ole siis sinnikäs ja aloita pienemmistä, vähäeleisemmistä palautteista, kuten hyvästä peukusta tai ohimennen silittämisestä. Lapsen negatiiviseen puheeseen itsestään taas voi suhtautua yleisesti ihmetellen: *Siltäkö sinusta tuntuu? Oletko ajatellut niin jo kauankin?*

Positiivinen palaute ja myönteiset vuorovaikutustilanteet syntyvät parhaiten aidon läsnäolon tilanteissa. On siis tärkeää mahdollistaa lapselle jakamattoman huomion tilanteet sekä kahdenkeskeinen aika, ja vahvistaa näin aikuisen ja lapsen välistä ymmärrystä ja tunneyhteyttä.

## Voimakkaan tunteen takana usein muutakin kuin viha tai raivo

Lapsen voimakas ja ajoittain arvaamaton tunteiden purkautuminen tuo usein ensimmäisenä mieleen vihan tai raivon tunteen. Näkyvän vihaisuuden alla on kuitenkin usein jokin toinen voimakas tunne, jota lapsi ei osaa tai uskalla ilmaista. Tilanteen rauhoituttua onkin erityisen tärkeää selvittää, mitä tunnereaktion taustalla on. (Nurmi & Schulman, 2013).

Tällaisia tunteita voivat olla esimerkiksi: **tuska, pelko, suru, turvattomuus, häpeä**

Viha ja raivo on myös muistettava erottaa toisistaan. Vihaa voidaan sanoittaa, ajatella ja käsitellä, kun taas raivo on tunteiden kertymä, jota on mahdotonta käsitellä. Molemmat tunteet pitää pystyä ilmaisemaan ja siihen lapsi tarvitsee aikuisen apua. Aikuisen ensisijainen tehtävä on huolehtia, että ketään ei satuteta eikä mikään mene rikki. Aikuinen siis asettaa tilanteeseen turvalliset rajat. Aikuisen rauhallisuus, selkeys ja lujana pysyminen luovat lapselle turvallisuutta, kun taas voimakas vastareaktio ja maltin menettäminen pelkoa ja turvattomuutta. (Nurmi & Schulman, 2013).

- Miten minä aikuisena reagoin lapsen tunteenpurkauksiin?
- Mikä tapa vihan tai raivon ilmaisemiselle on meillä sallittua?
- Mitä lapsi osoittaa näkyvällä vihalla / raivolla? Mikä tarve on lapsen tunteen taustalla?

## Lapsi tarvitsee rajoja

Vanhemman omien tunteiden hallinta joutuu ajoittain koetukselle rajaamistilanteissa. Rajojen asettaminen on kuitenkin tärkeää, koska sillä turvataan lapsen terve psyykkinen ja sosiaalinen kehitys. Lapsen turvallisuuden tunnetta vahvistaa se, että päätäntävalta on aikuisella – lapsi vapautuu olemaan lapsi.

Lapsi tarvitsee hyvin konkreettista ja selkeää ohjausta. Lapsen aivot eivät ole vielä valmiit vastaamaan hänen omasta toiminnastaan tai tekemään päätöksiä. Hän tarvitsee siinä aikuisen apua.

Käytä selkeitä ja tehokkaita ohjeita, kun odotat lapselta tottelevaisuutta ja pidä kiinni antamastasi ohjeesta. Päätäväisellä ohjaamisella opitaan kunnioittamaan rajoja ja aikuinen saavuttaa auktoriteettiaseman, joka jokaisen aikuisen tulee hankkia itse.

### Tehokas ohjaus:

- Lasta ohjatessasi käytä lyhyitä, selkeitä ja napakoita lauseita. Ohje on suora käsky, ei suostuttelu tai kysymys *”Istu, ole hyvä.”* *”Mene vessaan.”*
- Yksi ohje / käsky kerrallaan.
- Anna komentoja, joihin uskot itse ja pystyt niitä myös valvomaan.
- Ohjatessa ole läsnä, hae katsekontakti lapseen ja vältä kauko-ohjausta.
- Pyri ennakoimaan tilanteita: sulje häiritsevät tekijät pois (tv, puhelin), anna aikaa reagoida.
- Sopikaa yhteiset perheen aikuisten päättämät *”pelisäännöt”* arkeen.

## Lasta kunnioittavien rajojen asettaminen

”Kaikkien lasten on tärkeää kuulla EI rakkaudella sanottuna.” (Korhonen & Holopainen, 2015).

**Kasvatuskeskustelu:** Tarkoituksena on ohjata lasta toimimaan oikein. Aikuinen auttaa lasta pohtimaan itseään, toisten kokemuksia sekä keinoja korjata tilanne.

**Oikein toimimisen harjoittelu:** Kokeillaan uudestaan, tehdään yhdessä, ohjataan kädestä pitäen, keskustellaan ja harjoitellaan esimerkiksi vihan purkamista siten, että se on turvallista. Autamme lasta kohtaamaan vaikeita tunteita ja tilanteita, emme välttämään niitä.

**Vaihtoehtojen antaminen:** Korkeintaan muutama vaihtoehto (esim. ”Laitatko punaiset vai siniset hanskat?”). Anna lapselle hetki aikaa tehdä päätös – tarvittaessa valitse itse.

**Säännöistä muistuttaminen:** Lapsi harjoittelee oikein toimimista, joten on tärkeää antaa mahdollisuus korjata tilanne itse. Tätä voi ohjata esimerkiksi kysymällä ”Mitä me olemme sopineet tästä?”.

**Vastuun kantaminen / teon hyvittäminen:** Aikuinen tukee lapsen oman toiminnan ohjaamista ja auttaa tarvittaessa. Perinteisen anteeksipyynnön lisäksi voidaan harjoitella teon konkreettista hyvittämistä (esim. omien jälkien siivoaminen tahallisen sotkemisen seurauksena).

**Toisten tilanteessa olevien tukeminen:** Lapsen perusturvallisuuden tunne lisääntyy, kun ympärillä olevat aikuiset tukevat toisiaan ja ovat samaa mieltä. Lapsi hyötyy tunteesta, jossa aikuisten asettamiin rajoihin ja rajojen pitämiseen voi luottaa. Tällöin lapselle ei tule kiusausta haastaa esimerkiksi toisen vanhemman antamaa ohjetta tai asettamia rajoja. ”Kuulit, mitä äiti sanoi.”, ”Mitä isä sanoi tähän?”

Tehokas ohjaaminen ja rajojen asettaminen perustuu kuitenkin aikuisen ja lapsen tunneyhteyteen – ideaalissa kurinpitotilanteessa läheisyys lisääntyy ja syntyy keskustelua.

## Kaikki tunteet ovat sallittuja

Lapsi oppii tunnetaitoja varsin konkreettisesti kokemalla ja elämällä. Samalla hän sisäistää malleja tunteiden kohtaamiseen ympärillään olevilta aikuisilta ja muilta ikätovereilta. Kun lapsi oppii tunnistamaan, käsittelemään ja ilmaisemaan omia tunnekokemuksiaan sekä tulee tunteidensa kanssa hyväksytyksi, hänellä ei ole enää tarvetta lyödä, huutaa, vetäytyä tai käyttäytyä muuten aikuiselle haastavalta näyttävällä tavalla. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017).

Hyväksytyksi tuleminen mahdollistaa myös vaikeiden tunteiden ilmaisemisen turvallisesti. Se on tunnetaitojen kehittymisen kannalta välttämätöntä, kuten myös itsesäätelyn ja -hillinnän, empatiataitojen sekä moraalien kehitykselle. (Nurmi & Schulman, 2013).

Pettymyksen sietokyky sekä valmiudet selviytyä tunnekuohuista vaikuttavat siihen, kuinka nopeasti lapsi toipuu hankalista tilanteista. Kun vanhempi suhtautuu lapsen kiukkuun, tai muuhun voimakkaaseen tunnekokemukseen rauhallisesti, lapsi saa kokemuksen siitä, että hänen tunteensa kestetään, hänestä välitetään eivätkä pelot hylkäämisestä toteutuneetkaan. (Nurmi & Schulman, 2013).

### **Vinkkejä arkeen:**

- Tunteita käsittelevät kirjat
- Tunnekortit
- Tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen
- Fiilismittarit
- Yhteiset pelisäännöt ja selkeät rajat
- Palkkiojärjestelmä – muista sovitut rajat palkkion saavuttamiseksi!
- Rauhoittumispaikka
- Ennakointi
- Lyhyet, selkeät ohjeet.
- Miettikää yhdessä, miten tunteita voisi purkaa turvallisesti (esim. seinän työntäminen, peiton puristaminen).
- Rauhoittumisharjoitukset: sormihengitys, maadoittuminen
- Satuhieronta
- Kiitä, kannusta ja kehu!

**Tunnekuohuja tasoittamassa -osiossa on hyödynnetty seuraavia lähteitä:**

Nurmi & Schulman, 2013. Lapsen ja nuoren viha.

Jääskinen, A-M & Pelliccioni, S., 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen.

Korhonen & Holopainen, 2015. Vanhempana vahvemmaksi - kohti myönteistä vuorovaikutusta.

# Lapsiperheen digiarki

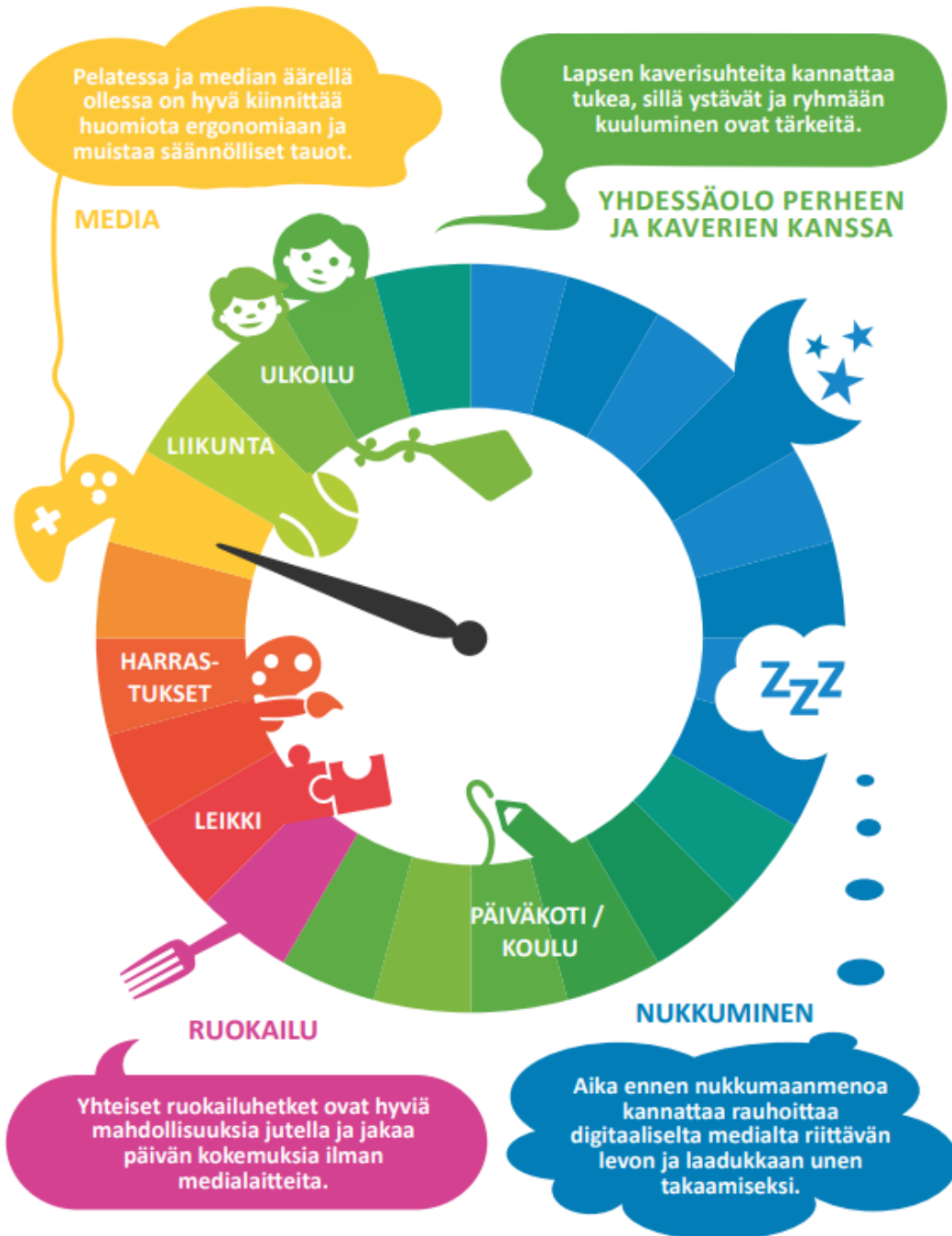


Kuva 3: Mediataitokoulu.fi / Roosa Hepomäki

Media mukana lapsen arjessa –infograafi kuvaa lapsen arkipäivän rakennetta.

[Media-mukana-lapsen-arjessa-EHYT-ja-MLL.pdf](#)

## Media mukana lapsen arjessa



## Pohjustus

Jatkuvasti kehittyvä yhteiskuntamme on mahdollistanut sen, että nykyään puhutaan lapsiperheen digiarjesta. Lapset kohtaavat arjessaan erilaisia digitaalisia laitteita, kuten puhelimia, tabletteja ja tietokoneita, ja näiden myötä pääsevät tutustumaan myös heille uusiin digiympäristöihin. Huoltajien ja aikuisten merkitys korostuu lasten digiarjessa muun muassa läsnäolon, esimerkin näyttämisen, rajojen asettamisen sekä turvataitojen opettamisen kautta. Ennen kaikkea tarkoitus on edistää lasten hyvinvointia.

Seuraavaan muutamaan sivuun on koottu yhteen keskeisiä asioita, joita on hyvä ottaa huomioon, kun puhutaan lapsiperheen digiarjesta. Tarjoamme lyhyen yhteenvedon lisäksi myös herätteleviä kysymyksiä, joiden avulla huoltajien on mahdollista pohtia oman perheen toimintatapoja, ja niiden merkitystä lapsen digiosaamisen kehittymiselle. Näissä kysymyksissä tai toimintaehdotuksissa on myös tyhjä neliö, johon voi halutessaan merkata rastin, kun tämä asia toteutuu perheessänne. Näin on helpompi rakentaa kokonaiskuva siitä, mitä jo nyt tehdään, ja mihin voisi tulevaisuudessa panostaa. Yhdessä tekeminen ja tutkiminen turvallisen aikuisen kanssa mahdollistavat lapselle uusien turvallisten digitaalisten oppimisen.

## Digitaaliseen mediaan tutustuminen yhdessä

Turvallisen aikuisen läsnäolo lapsen tutustuessa ja opetellessa digiarjessa toimimista on ensiarvoisen tärkeää. Yhdessä tutustumalla ja tekemällä lapsi oppii uutta, ja samalla aikuinen saa tietää, mitä sisältöjä lapsi kuluttaa digiarjessaan. Kiinnostuksen osoittaminen ja yhdessä tekeminen rohkaisevat lasta opettelemaan ja oppimaan. Turvallisen aikuisen läsnäolo antaa lapselle myös viestin, että mitä ikinä hän digilaitteilla tai mediassa kohtaakaan, hän voi aina tulla kertomaan niistä aikuiselle.



Kuva 4: Mediataitokoulu.fi / Roosa Hepomäki

- Mitä lapsi tekee mieluiten puhelimella/tabletilla? Ovatko sisällöt lapsille suunniteltuja/sopivia?
- Mitkä ohjelmat tai pelit ovat lapselle tärkeitä?
- Tutustutaan laitteisiin ja sovelluksiin yhdessä toinen toista opettaen.
- Rohkaistaan lasta kertomaan kaikesta, mitä hän kokee, myös digiarjessa.

## Perheen yhteiset digisäännöt

Rajat ovat osoitus rakkaudesta. Rajoja asettamalla lapsi oppii, mikä on hänelle sopivaa ja mikä ei. Rajoja asettamalla huoltaja osoittaa lapselle kiinnostustaan sekä välittämistään. Yhteinen keskustelu lapsen kanssa perheen yhteisistä digisäännöistä mahdollistaa sen, että lapsi tietää, mitä hän saa tehdä digilaitteilla. Aikuisen tehtävänä on varmistaa, että säännöt tukevat lapsen tasapainoista ja hyvinvointia edistävää arkea. Tämä mahdollistuu huolehtimalla mm. ruutuajasta, ikätasoisista sisällöistä ja lapsen taidoista toimia digiarjessa turvallisesti.

- Milloin ja kuinka kauan lapsi saa käyttää digilaitteita?
  - Milloin pidetään taukoja ja milloin on digivapaapäiviä?
  - Älypuhelimien/tablettien turva-asetusten säätäminen esim. ruutuajan ja sisältöjen rajaaminen.
- Huom! Rajaamista helpottamaan on luotu erilaisia laitteeseen ladattavia sovelluksia. Esimerkkejä löytyy viimeiseltä sivulta QR-koodin takaa.



Kuva 5: Mediataitokoulu.fi / Roosa Hepomäki

## Digiturvataitojen opettelu

Digiarjessa turvallisesti toimiminen edellyttää, että lapselle opetetaan turvalliset tavat toimia. Aikuisen tehtävänä on kertoa ikärajoista ja niiden merkityksestä. Lapsen on myös tärkeä tietää, että kaikki pelien ja netin sisällöt eivät ole lapsille tarkoitettuja. Sen lisäksi, että lapselle kerrotaan ikärajoista ja sopivista sisällöistä, on aikuisen myös tärkeä valvoa lapsen digilaitteiden käyttöä.

Digiturvataitojen opettamisessa yksi keskeinen asia on lapsen kannustaminen puhumiseen ja kokemusten kertomiseen. Onko lapsen kanssa keskusteltu kenelle hän voi tulla näyttämään ja kertomaan, kun kohtaa digilaitteilla jotakin pelottavaa/hämmentävää tai hauskaa/kiinnostavaa? Yhdessä tekemällä ja tutkimalla on mahdollista seurata, mitä sisältöjä lapsi kohtaa, ja mitä tunteita ne lapsessa herättävät. Kaikesta lasta mietityttävästä on helpompi keskustella yhdessä, kun aikuinen on nähnyt konkreettisesti sen materiaalin, joka on herättänyt lapsessa erilaisia tunteita.

- Minkälaisia ikärajoja eri peleillä on? Miksi?
- Millaiset mediasisällöt ovat sopivia lapselleni?
- Miten varmistetaan, että perheen pienimmät eivät näe heille sopimatonta materiaalia?
- Kuka on lapsen tiedossa oleva turvallinen aikuinen, jolle hän voi kertoa kaiken?



Kuva 6: Mediataitokoulu.fi / Roosa Hepomäki

## Esimerkin voima

Uuden oppimisen näkökulmasta esimerkillä on valtava vaikutus. Lapsi peilaa omaa toimintaansa ympärillä olevien ihmisten toimintaan, ja ottaa niistä mallia omaan toimintaansa. Onkin siis tärkeää, että aikuinen toimii esimerkkinä myös digiarjessa. Omalla digilaitteiden käytöllä tai käyttämättömyydellä näytetään tietynlaista mallia lapselle. Esimerkiksi oma mediakäyttäytyminen, sanavalinnat ja laitteiden käyttö ovat mallina lapsen toiminnalle. On myös hyvä huomata, että vaikka puhutaan digiarjesta, niin silti läsnäolo ilman digilaitteita on merkityksellistä lasten kasvulle ja kehitykselle. Aikuisen tehtävänä on näyttää mallia, kehua lasta onnistumisen hetkillä sekä olla turvallinen aikuinen, jolta lapsi voi kysyä apua tai tulla kertomaan huolensa. Näiden lisäksi yhteinen uteliaisuus uusien mediailmiöiden suhteen mahdollistaa uuden oppimisen yhdessä lapsen kanssa.

- Mitä mieltä lapsesi on sinun digilaitteidesi käytöstä?
- Miten vietätte perheen yhteisiä hetkiä? Läsnäolon voima on mittaamaton lapselle.
- Kysytään lapselta lupa kuvan ottamiseen tai julkaisemiseen. Näin lapsi oppii pienestä pitäen, että kuvan ottamiseen tarvitaan lupa, eikä ketään saa kuvata ilman lupaa.



Kuva 7: Mediataitokoulu.fi / Roosa Hepomäki

## Vertaistuki muilta perheiltä

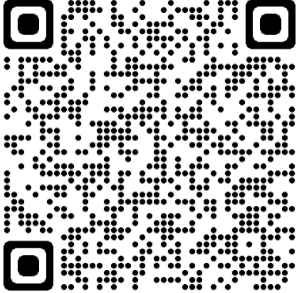







Verkostoituminen muiden perheiden kanssa mahdollistaa ajatusten vaihtamisen ja vertaistuen saamisen molemmin puolin. Perheiden välisellä yhteistyöllä mahdollistetaan tiedonkulku ja erilaisten toimintatapojen tunnistaminen ja hyödyntäminen. Vertaistuki digiarjessa tarjoaa nimensä mukaisestikin tukea haastaviinkin median ilmiöihin ja niiden käsittelyyn yhdessä lasten kanssa. Yhdessä toisten perheiden kanssa voidaan myös keskustella ja sopia yhteisistä säännöistä, joita digiarjessa noudatettaisiin. Tämä lisää yhdenvertaisuutta ja vahvistaa perheiden näkemystä turvallisista ja lapsen hyvinvointia edistävästä toimintatavoista.

- Mitä hyviä käytänteitä muissa perheissä on käytössä? Esim. ruutuajan rajaaminen, pelien pelaaminen, perheen yhteiset digisäännöt.
- Millaisia haastavia tilanteita olette kohdanneet ja miten vertaistuki on auttanut niissä tilanteissa?



Kuva 8: Mediataitokoulu.fi / Roosa Hepomäki

On olemassa paljon laadukasta materiaalia ja luotettavaa tietoa liittyen digiarkeen lapsiperheissä. Lisävinkit ja materiaaliehdotukset liittyen lasten digiosaamiseen ja medialukutaitoon löydät takakannesta QR-koodien kautta.

<p>Mediabingo (Mediakasvatus.fi)</p> 	<p>Hyvinvointibingo (Mediakasvatus.fi)</p> 	<p>Mediakasvatusseuran podcastehdotukset vanhemmille</p> 
<p>MLL, Median käyttöä rajaavat sovellukset ja laitteiden ruutuajaka- asetukset</p> 	<p>Ota puhelin, lue QR-koodi ja tutustu materiaaleihin</p>	<p>Väestöliitto, TURVATAIDOT – Digiturvataidot pienille</p>  <p>lapsille -videotallenne</p>
<p>MLL, Merkkejä liiallisesta ruutuajasta</p> 	<p>MLL, Sopiva ruutuajaka-</p> 	<p>Väestöliitto, Ajatuksia lasten digiturvallisuudesta ja sen tukemisesta</p> 

Turvallista digiarkea -osion lähteenä on hyödynnetty:  
Oulun kaupungin [Digiarjen suositukset perheille \(ouka.fi\)](https://ouka.fi)  
Mannerheimin lastensuojeluliiton [Lapset ja media - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(ml.fi\)](https://ml.fi).

## Lukeminen alle kouluikäisen lapsen kanssa



*Kuva 9: Pixabay/ reading together family*



## Lukutaidon kehittämisessä vanhemman rooli on merkittävä

Lapselle suositellaan luettavan hänen syntymästään alkaen eikä yläikärajaa yhteisille lukuhetkille ole. Yhteisillä lukuhetkillä mahdollistetaan muun muassa hyvän lukutaidon kehittyminen, sanavaraston rikastuminen, ajatusmaailman laajeneminen sekä erilaisten vuorovaikutustilanteiden ja tunteiden hallitseminen.

Tavoitteena on, että alle kouluikäinen on kuullut yhteensä noin 3000 kirjaa ja tarinaa. Ennen kouluikää se tekee noin kolme luettua kirjaa päivässä, esimerkiksi vaikka joku tuttu kirja, joku uusi kirja sekä lempikirja. Huoltaja voi asenteellaan ja omalla mallillaan edistää lapsen kiinnostusta lukemiseen ja kirjoihin. Yhteiset kirjastokäynnit, kirjat kotona ja huoltajan lukeminen lapsen nähden sekä yhteiset lukuhetket luovat lapselle positiivista kuvaa lukemisesta.

### Kirjat auttavat, kun

- edessä on jännittävä tilanne (esim. neuvolakäynti).
- rauhoitutaan ennen nukahtamista.
- perheen arkeen tulee muutoksia (esim. uusi vauva, vanhempien ero).
- jokin asia kiinnostaa kovasti (esim. dinosaurukset, avaruus).
- harjoitellaan viihtymistä omien juttujen äärellä.

## Mitä on lukutaito?

Lukutaito määritellään kykyä ymmärtää, hahmottaa ja käsitellä erilaisia tekstejä sekä nykypäivänä myös kykyä tulkita mediaa. Huoltajan rooli lukutaidon kehittämisen edistäjänä on merkittävä, sillä lapsen motivaatio kirjoja, kirjaimia ja lukemista kohtaan ei ole sisäsyntyistä. Huoltajan vastuulla onkin ohjata lasta lukutaidon kehittämisen äärelle lukemalla ääneen, valitsemalla kirjoja ja keskustelemalla luetusta.

Tarinoista ja luetuista kirjoista keskusteleminen on kehityksen kannalta yhtä tärkeää kuin yhteiset lukuhetket. Lukutaito toimii perustana kaikelle oppimiselle ja se kehittyy ainoastaan lukemalla aktiivisesti ja säännöllisesti, myös ennen ja jälkeen, kun lapsi on oppinut itsenäisen lukemisen taidon. Vapaa lukeminen myös mahdollistaa mielihyvätunteen muodostumisen, mikä saa lapsen palamaan uudestaan kirjojen ja lukemisen ääneen. Muun muassa näistä syistä yhteiset lukuhetket ja lapselle ääneen lukeminen ovat tärkeitä iästä ja lukutaidon tasosta riippumatta.

## Yksivuotias nauttii värikkäistä kuvista ja sylihetkistä kirjan kanssa

Yksivuotias löytää kirjat kuvien kautta ja tutustuu kirjallisuuteen aikuisen tuella. Yksivuotias kokeilee ja tutkii kirjoja kaikin aistein. Olisikin tärkeää, että kirjat olisivat kovakantisia ja kestäviä, jotta maailmaa valloittavan yksivuotiaan on turvallista tutustua kirjoihin. Yhteiset lukuhetket koostuvat lukemisen mallintamisesta, sylittelystä kirjojen äärellä, kuvien tutkimisesta sekä sanoittamisesta. Kirjan parissa rauhoitutaan, jutellaan, vertaillaan, nautitaan hetkestä yhdessä. Luetaan toistuvia riimejä, loruja sekä pieniä tarinoita. Ja vaikka lapsi ei heti jaksaisikaan keskittyä kuuntelemiseen kovin pitkäksi aikaa, annetaan uusia mahdollisuuksia ja yritetään uudelleen. Toisto luo tunnistamista sekä turvallisuuden tunnetta, minkä lisäksi loppusoinnut ja rytmit herättävät kiinnostusta.

## Kaksivuotias kiinnostuu loruista ja riimeistä

Kaksivuotiaalle kirja on jo esineenä tuttu, hän tutkii kuvia ja esittää lukevansa kirjoja. Lapsi on jo oppinut lukurutiinin, noudattaa sitä mielellään ja osaa myös käsitellä kirjoja. Äänileikit ja riimit kiinnostavat. Lapsi myös nimeää kirjoissa esiintyviä mielenkiintoisia asioita, joiden pohjalta voidaan keskustella. Tällöin kyseessä on kielen oppimista ja kehittymistä vahvistava vuoropuhelu, jossa aikuisen lukijan rooli on viedä keskustelua eteenpäin. Esimerkiksi, kun lapsi nimeää kuvasta auton, voit kysyä ”Minkä värinen auto? Aivan, se on punainen auto. Se menee todella kovaa! Prummm!”. Turvallisuudentunnetta lisäävä keskustelu sekä sen äärelle pysähtyminen edistävät päivä päivältä positiivisen kirjasuhteen muodostumista ja valmistelevat lasta tulevaan koulun alkuun. Lukea voi milloin tahansa, mutta rutiineja on hyvä ylläpitää säännöllisesti. Tällaisia voivat esimerkiksi olla yhteiset lukuhetket iltasadun tai päivälevon yhteydessä.



Kuva 10: Pixabay/ sininen auto

## Kolmevuotiaan kielenoppiminen on nopeaa - kymmenen uutta sanaa päivässä

Kolmevuotias ymmärtää jo muidenkin perheenjäsenten asenteet ja tavat lukea kirjoja. Kirjan tarkoitus ja sen erilaiset ominaisuudet, kuten etu- ja takakansi, sivut sekä niiden kääntäminen ja kuvien tutkiminen. Hän tunnistaa tekstin, osaa yhdistää kuvan osaksi kuulemaansa ja pystyy kertomaan ja kommentoimaan kirjojen hahmoja. Toistotarinoiden, riimien ja lorujen sekä arjen tarinoiden suosio jatkuu. Lukemista odotetaan ja sen äärelle osataan rauhoittua aina vain paremmin. Samalla kielenoppiminen ja lukutaidon kehitys kiihtyvät ja edistävät myöhemmin tarvittavia koululaisen taitoja.

## Neljävuotias osaa hyödyntää tarinoita osaksi elämäänsä

Neljävuotias pystyy nauttimaan kirjan sisällöstä jo täysin ja osoittaa kiinnostusta kirjoihin sekä lukemiseen. Hän omaksuu uutta tietoa nopeasti, tutustuu kirjojen kautta uusiin ympäristöihin, saa kirjoista esimerkkejä ja mahdollisuuden tutustua erilaisiin suhteisiin. Lisäksi lapsi omaksuu sanastoa osaksi omaa vuorovaikutustaan ja tunteiden kuvaustaan sekä pystyy ottamaan osaa eettisten asioiden käsittelyyn. Lapsi oppii huomaamaan puhutun ja kirjoitetun kielen eroja sekä tunnistamaan, miten tarinat rakentuvat. Mielenkiintoinen alku, eli ongelma, itse tarina sekä loppuratkaisu. Tässä vaiheessa lapsen on mahdollista liittää tarinat ja niiden kulku osaksi elämäänsä. Lapsi pystyy hahmottamaan ja seuraamaan lastenkirjoja, joissa kuvat eivät enää ole tarinan kannalta pääosassa. Lapsen sanavarasto laajenee hurjaa vauhtia – uusia sanoja olisi hyvä oppia kymmenen päivässä. Ääneen lukeminen kehittää myös lapsen kielioppia.



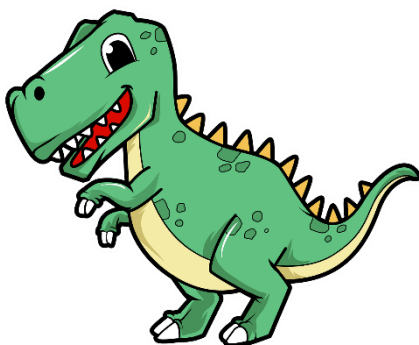
Kuva 11: Pixabay/yksisarvinen

## Viisivuotiaalla on jo suosikkikirjoja

Viisivuotias nauttii lastenkirjallisuudesta täysillä. Vaikka kuva- ja suosikkikirjat herättävät kiinnostusta ja niitä halutaan kuulla sekä katsella usein, pelkkä kirjan näkeminen voi jo synnyttää kirjapuhetta. Mistä kirja kertoo? Mitähän kansikuva voisi tarkoittaa? Onko sivuja paljon vai vähän? Taustateksti kokoaa sisällön jo melko hyvin. Viisivuotiaan kanssa lukeminen ja kirjapuhe vaikuttavat voimakkaasti siihen, miten lapsi suhtautuu oppimiseen. Aikuinen lukija on lapselle malli siitä, kuinka toimitaan tekstin ymmärtämiseksi. Yhteisillä lukuhetkillä voidaan myös vangita lapsen kiinnostusta eri aiheisiin muun muassa lasten kuvitettujen tietokirjojen avulla. Samalla lapsi saa positiivista harjoitusta kielen oppimisen tueksi. Lapsi tuntee, että hänelle lukeva aikuinen on turvallinen, rakastaa häntä ja haluaa viettää hänen kanssaan aikaa. Nauti yhteisestä lukuhetkestä lapsen kanssa, keskustele ja pidä hauskaa!

## Kuusivuotias on kuullut jo paljon kirjoja

Eskarilainen valmistautuu kouluun jo tosissaan. Hän on kuullut jo valtavan määrän kirjoja ja oppinut tunnistamaan muun muassa pieniä ja isoja kirjaimia sekä yksittäisiä sanoja. Lisäksi tutuksi ovat tulleet loppusoinniltaan samanlaiset riimit sekä yleisimmät kielioppirakenteet. Lapsi osaa kuunnella tarkasti, uudet sanat jäävät mieleen nopeasti ja hän pystyy vastaamaan oikein tarinaa koskeviin kysymyksiin. Lapsi pystyy kuvien perusteella ennakoimaan tarinan tapahtumia ja keskustelemaan kuvien sisällöistä, vaikka niiden merkitys ei näkyisikään itse tekstissä. Jotkut oppivat lukemaan jo ennen kouluikää, joten onkin olennaista kiinnittää huomiota lukuympäristöön. Onko lapsen huoneessa lukuvalo? Onko lapsella omia kirjoja? Missä kirjoja säilytetään?



Kuva 12: Pixabay/dinosaurus

**Lukeminen alle kouluikäisen kanssa -osioon lähteenä on hyödynnetty:**

Lukuliikettä kuntiin! Kuntien lukevat yhteistöt, Lukeva kunta -verkosto, [lukuliiketta](#)

## Tarua vai totta lukemisesta?

- |  |       |       |
|--|-------|-------|
| 1. Lapsen luovuus kehittyy, kun hänelle luetaan kirjoja.               | Tarua | Totta |
| 2. Yli kaksivuotias pystyy oppimaan kymmenen uutta sanaa päivässä.     | Tarua | Totta |
| 3. Lukeminen on parhaimmillaan myös tunnekasvatusta.                   | Tarua | Totta |
| 4. Lukemista kuuntelemalla kielenkehitys kiihtyy.                      | Tarua | Totta |
| 5. Lukuhetki yhdessä lapsen kanssa hidastaa aivojen rappeutumista.     | Tarua | Totta |
| 6. Yhteinen lukuhetki aktivoi immuunipuolustusta.                      | Tarua | Totta |
| 7. Lukeminen harjaannuttaa keskittymiskykyä.                           | Tarua | Totta |
| 8. Lukemalla lapselle lapsen ongelmanratkaisutaidot kehittyvät.        | Tarua | Totta |
| 9. Lukemisen avulla lapsen persoonallisuus ja identiteetti kehittyvät. | Tarua | Totta |
| 10. Vanhemman ja lapsen yhteinen lukuhetki laskee stressitasoa.        | Tarua | Totta |