

Raamit ruutuajalle

Elämme vahvasti digilaitteiden eli ruutujen ympäröimänä. Ruutuajalla tarkoitetaan television, tietokoneen, puhelimen tai pelikonsolin ääressä vietettyä aikaa. Ruutujen kautta on mahdollista oppia ja etsiä tietoa sekä viihdyttää itseämme.

Lasten ruutuajalle linjatut suositukset:

- Alle kouluikäisen lapsen ruutu-aika on hyvä rajata enintään tuntiin päivässä
- 1 v tai sitä nuoremmille lapsille ruutu-aikaa ei nähdä lainkaan tarpeellisenä

Ruutuajan osuus arjessa hyvin pieni osa-alue liikkumisen, leikkimisen, unen ja ruokailun rinnalla. Lapsen kehityksen kannalta on arvokasta, että suurin osa ajasta kuluu muualla kuin ruudun edessä istuen. Lapsi oppii kaikki tärkeät elämän perustaidot vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa toimien. Vanhempi ohjaa omalla esimerkillä lasta ruutukäyttäytymisessä.

Ruudun tarjoamat ärsykkeet voivat saattaa lapsen kehittymättömän hermoston ylivirittyneeksi, jolloin keskittyminen muihin toimintoihin voi kärsiä. Jos vanhempana huomaat lapsessasi ruutuajan jälkeen toistuvasti vahvoja tunteenpurkauksia tai keskittymiskyvyn haastetta, on asiasta hyvä keskustella ja arvioida ruutuajan kesto ja sisältö uudelleen. Huomioithan ikäraajat lapsesi ohjelmissa ja peleissä. Ikäraajat perustuvat kuvaohjelmalakiin, jonka tarkoitus on suojella lapsia.

Sopivan ruutuajan määrittäminen voi vaatia vanhemmalta pitkäjänteistä ja määrätietoista otetta. Yhdessä laaditut ruutu-aikaa koskevat sopimukset opettavat lasta noudattamaan sääntöjä elämän muillakin osa-alueilla. Lapsi saa hyvän ja vastuullisen esimerkin vanhemmasta, joka kunnioittaa ja noudattaa sääntöjä ja lakeja omassa ruutukäyttäytymisessä. Jos koette ruutuasioissa haastetta ovat neuvolan terveydenhoitajat, perheneuvola ja varhaiskasvatus tukena asian käsittelemisessä.

VINKIT RUUTUAIKAAN KOKO PERHEELLE:

- Luokaa perheen yhteinen ruutusopimus ajankäyttöön ja tapoihin ruudun ympärillä
 - milloin ja mitä ruudusta voi katsoa tai pelata
 - sopikaa erityisesti mihin tilanteisiin ja hetkiin ruudut eivät kuulu
 - yhteiset ruokahetket, iltarutiinit, aamutoimet, automatkat...
- Ole vanhempana kiinnostunut mitä lapsesi ruudun välityksellä näkee ja kokee. Uskalla rajoittaa!
- Keskustelkaa ennakoivasti, miten lapsen tulisi toimia, jos hän näkee tai kokee ruudun välityksellä jotakin pelottavaa, yllättävää tai muuta mietittyävää
- Säätekää herätyskello tai ajastin ilmoittamaan ruutuajan loppumisesta
- Sopikaa kotiin ruutuparkki, johon laitteet palautuvat ruutuajan ulkopuolella
- Kesän sadepäivinä on mukava rentoutua elokuvilla ja opettavaisilla peleillä
- Vanhempi huolehdi lasta päiväkodista hakiessasi, että saavut päiväsi tärkeimpään tapaamiseen ilman puhelinta!

KOTIIN POHDITTAVAKSI:

Kesä on edessä, nautitaan sen tuomista mahdollisuuksista liikkua ja kokea mielenkiintoisia asioita. Haastakaa perheenne ruuduttomaan päivään! Kuluisiko koko viikonloppu ilman ruutua?

VINKKEJÄ KIINNOSTUNEILLE:

Neuvokas perhe: [Lapset ja ruutu-aika - Neuvokasperhe](#)

MLL: [Sopiva ruutu-aika - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

Kavi: [Ikäraajat - Kavi](#)

