



# UNIVERSITY OF TAMPERE

This document has been downloaded from  
Tampub – The Institutional Repository of University of Tampere

The permanent address of the publication is <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201210241066>

Author(s): Paavonen, Juulia E; Roine, Mira; Korhonen, Pii; Valkonen, Satu;  
Pennonen, Marjo; Partanen, Jukka; Lahikainen, Anja-Riitta  
Title: Media ja lasten hyvinvointi  
Year: 2011  
Journal  
Title: Duodecim  
Vol and  
number: 127 : 15  
Pages: 1563-1570  
ISSN: 0012-7183  
Discipline: Other social sciences  
School  
/Other Unit: School of Social Sciences and Humanities  
Item Type: Journal Article  
Language: fi  
URN: URN:NBN:fi:uta-201210241066  
URL: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo99683.pdf>

All material supplied via TamPub is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorized user.

# Media ja lasten hyvinvointi

Televisionkatselu, video- ja tietokonepelit sekä internet muodostavat merkittävän osan lasten arkipäivää. Lähes puolella lapsista on televisio omassa huoneessaan, ja suuri osa lapsista katsee televisiota enimmäkseen yksin. Suuri media-altistus lisää kuitenkin lasten psykososiaalisen oireilun vaaraa, kuten aggressioita ja vaikeuksia käyttäytymisen säätelyssä ja keskittymisessä. Erityisesti mediaväkivallan ajatellaan olevan haitallista lasten hyvinvoinnin kannalta. Vaikka media-altistukseen liitetyt riskit voivat ainakin osittain heijastella myös sosiaalisten riskitekijöiden kumuloitumista, näyttää niillä olevan myös itsenäinen rooli oireita lisäävänä tekijänä. Median haitallisia vaikutuksia voidaan todennäköisesti vähentää vanhemmille suunnatulla ohjeistuksella.

**Sähköiset viestintäkanavat**, kuten televisio, DVD-tallenteet, tietokoneet ja internet, muodostavat merkittävän ympäristön lasten ja nuorten arkipäivässä. Media laajentaa lasten maailmankatsomusta ja muodostaa tärkeän tietolähteen. Samalla se voi kuitenkin muokata asenteita negatiivisellakin tavalla ja vaikuttaa haitallisesti sekä somaattiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Suomessa median negatiivisista vaikutuksista ei juuri ole käyty terveyspoliittista keskustelua, vaikka aihe tuodaan usein esille julkisuudessa ja asiantuntemuksen tarve on tunnistettu. Duodecimissa käsiteltiin aihetta ensimmäisen kerran Vappu Viemerön pääkirjoituksessa vuonna 2009.

## Televisionkatselutottumukset ja ohjelmatarjonta

Televisionkatsominen on jo pitkään ollut lasten ja nuorten suosituin vapaa-ajankäyttö-

muoto (Pääkkönen 2010). Lähes kaikki länsimaalaiset lapset elävät perheessä, jossa on televisio (98–100 %). Euroopassa lapset ja nuoret katselevat televisiota noin 15 tuntia viikossa (Beentjes ym. 2001), mutta 10 tuntia suurempia lukuja on raportoitu esimerkiksi Yhdysvalloissa. Suomessa 9–16-vuotiaat käyttävät televisionkatseluun keskimäärin 16,8 tuntia viikossa eli 2,4 tuntia päivässä (Beentjes ym. 2001). Jopa osa alle kaksivuotiaista lapsista katsoo säännöllisesti televisiota. Alle yksivuotiaista 17 % ja 1–2-vuotiaista 48 % katsoi televisiota vähintään tunnin päivässä, viimeksi mainituista viidesosa (22 %) käytti TV:n katselemiseen yli kolme tuntia päivässä (Certain ja Kahn 2002).

Televisionkatselu muodostaa kuitenkin vain osan lapsen kaikesta media-altistuksesta, sillä videoiden, pelikonsolien, tietokonepelien ja internetin käyttö on myös yleistä. Näiden yhteenlasketun käyttömäärän on Yhdysvalloissa arvioitu olevan jopa kuusi tuntia per päivä (Council on Communications and Media 2009). Aktiivisen mediankäytön lisäksi lapset voivat altistua medialle myös passiivisesti esimerkiksi muiden perheenjäsenten katsellessa televisiota tai käyttäessä tietokonetta. Yhdysvalloissa lähes kolmasosa lapsista (16–35 %) elää perheissä, joissa TV on aina auki, ja keskimääräisessäkin perheessä televisio on auki kuusi tuntia päivässä (Vandewater ym. 2005). Suomessa viisivuotiaat lapset altistuivat passiivisesti televisio-ohjelmille keskimäärin tunnin päivässä (Paavonen ym. 2006).

Kiistämättä sähköiset virtuaalimaailmat tarjoavat uusia mahdollisuuksia. Lasten elokuvissa ja peleissä on usein sellaista esteettistä lumoa, joka houkuttelee katsojaa ja pelaajaa tutkimaan virtuaalisia ympäristöjä keskittyneesti. Lasten mediahyödykkeet ovat parhaimmillaan älyllisesti haastavia ja kehittävät lasten kognitiivisia kykyjä ja emootioiden hallintaa. Monet 1563

tietokonepelit vaativat myös motorista ja sensorista taidokkuutta. Median luomat yhteiset kiinnostuksen kohteet luovat myös mahdollisuuksia sosiaalisuuteen ja lasten yhteiseen kulttuuriin. Lapsille syntyy omia tulkintayhteisöjään, joissa merkityksenanto on luovaa ja monisävyistä (Kinder 1991).

Ongelmana on kuitenkin mediatarjonnan räjähdysmäinen kasvu ja mediasisältöjen raastuminen. Haitalliset sisällöt voivat löytyä lapsen ollessa yksin kotona tai vierailulla naapurissa tai kavereiden luona. Väestöpohjaisissa tutkimuksissa television suuret katselumäärät liittyvät psyykkiseen oireiluun ja itsesäätelyn vaikeuksiin, sosiaalisiin ongelmiin ja keskittymisvaikeuksiin (Browne ja Hamilton-Giachrisis 2005).

### Media-altistuksen psykososiaaliset vaikutukset

Lasten TV:n katselu on yhdistetty ennen kaikkea käytöshäiriöihin ja käyttäytymisen säätelyn ongelmiin. Valtavassa 217 tutkimusta käsittävässä meta-analyysissä summattiin television suurten katselumäärien lisäävän varsinkin pienten lasten ja poikien aggressiivista ja antisosiaalista käytöstä (Paik ja Cormstock 1994). Seuraamukset ulottuvat myös varhaislapsuutta kauemmas. Seurattaessa 707:ää nuorta 17 vuotta kestäneessä tutkimuksessa nuoruusiän televisionkatselu oli yhteydessä antisosiaaliseen käyttäytymiseen (mm. väkivallalla uhkaaminen, väkivaltilanteisiin joutuminen, varkaudet) vielä aikuisiässä huolimatta sekoittavien tekijöiden huolellisesta vakioinnista (Johnson ym. 2002).

Eryteisesti mediaväkivallan uskotaan olevan haitallista lasten hyvinvoinnille (Cantor 2000). Se lisää lasten ja nuorten levottomuutta ja aggressiivisuutta ja liittyy sekä väkivaltaisten toimintamallien hyväksymiseen että yleiseen vihamielisyyteen (Huesmann ja Taylor 2006). Meta-analyysin mukaan myös väkivaltaisten tietokonepelien pelaaminen lisäsi aggressiivisuutta, vihamielisiä ajatuksia ja sympatikononiaa. Empatiakykyä ja prososiaalista käyttäytymistä ne taas vähensivät (Anderson ym. 2010). Mediaväkivalta vaikuttaa siis käyttäyty-

miseen monella tasolla alkaen aggressiivisten toimintamallien jäljittelystä lapsuusiän leikeissä ja ulottuen asosiaaliseen käyttäytymiseen vielä aikuisiässä.

Väkivaltaviihteen katselusta seuraa aggressiota todennäköisemmin pelko. Media esittelee lapsille sellaisia puolia maailmasta, joista heillä ei ole tarpeeksi tietoa ja joita he eivät ole suoraan kokeneet – eivätkä välttämättä koskaan tule omakohtaisesti kokemaankaan. Siksi he eivät välttämättä ymmärrä näkemäänsä tai ymmärtävät sen väärin. Jännitys ja kauhu kiehtovat lasta, mutta jos lapsi ei esimerkiksi ikänsä takia kykene etäännyttämään itseään media-aineistosta, ohjelman jännittävät asiat muuttuvat pelottaviksi (Mustonen 2001). Suurin osa (lähes 80 %) suomalaislapsista kertookin nähneensä televisiosta jotain pelottavaa (Lahikainen ym. 2007). Eryteisesti lastenohjelmiin liittyvät pelot ovat lisääntyneet kymmenessä vuodessa. Tämä voi viitata siihen, että vanhemmat valvovat lastensa aikuisohjelmien katselemista aiempaa paremmin mutta eivät valvo lastenohjelmien katselemista. Lastenohjelmatarjonnan lisääntyessä ja kansainvälistyessä monet niistä ovat muuttuneet entistä väkivaltaisemmiksi (Korhonen ja Lahikainen 2008).

Pelottavaksi ohjelma muuttuu, kun lapsi joutuu näkemään, mitä ikävää yksittäiselle ihmiselle tai animoidulle hahmolle taistelussa konkreettisesti tapahtuu. Viisivuotiaat kykenevät kuvailemaan yksityiskohtaisesti väkivaltaisia ohjelmaepisodeja. He osasivat kertoa esimerkiksi seinälle naulatuista ruumiista Taistelutovereissa, takaa-ajokohtauksesta ja lyömisestä metalliputkella päähän Marja Kallio-sarjassa ja viiltelemisestä Salatuissa elämissä. Viiltelyn lapsi tulkitsi käden katkaisemiseksi (Valkonen ym. 2005). Televisioaiheiset pelot liittyvät myös painajaisunien pelkoon, mikä viittaa siihen, että lapset käsittelevät media-ainesta myös unissaan.

Televisionkatselu vaikuttaakin sekä lasten unen laatuun että yöunen pituuteen (Cain ja Gradisar 2010). Yöuni jää lyhyemmäksi varsinkin niillä lapsilla, joilla on televisio omissa huoneessaan (Van den Bulck 2004). Rungas televisionkatselu (enemmän kuin kolme tuntia päivässä) teini-iässä lisäsi vielä varhaisessa

aikuisiässä unettomuutta ja painajaisunia. Yhteyttä ei voitu selittää riskitekijöiden kumuloitumisen kautta, sillä se säilyi silloinkin, kun tutkimuksessa vakioitiin kouluarvosana, sukupuoli, psykiatriset häiriöt ja pähteiden käyttö, sosiaaliluokka ja lapsuusiän hoitodeprivaatio (Johnson ym. 2004). Suomalaistutkimuksessa viisivuotiaiden lasten aktiivinen televisionkatseleminen ei ollut suoraan yhteydessä unihäiriöiden määrään, vaan vaikutukset välittyivät ohjelmasisältöjen ja televisionkatseletottumusten kautta siten, että varsinkin aikuisille suunnattujen ohjelmien katseleminen ja passiivinen altistuminen televisiolle lisäsivät unihäiriöitä. Lisäksi television katseleminen yksin tai nukkumaanmeno-aikaan lisäsi unihäiriöiden vaaraa (Paa-vonen ym. 2006).

Lapsuusiän televisionkatseleminen ja videopelien pelaaminen on yhdistetty myös keskittymisvaikeuksiin (Swing ym. 2010). Televisionkatseleminen ennen kolmatta ikävuotta saattaa olla erityisen haitallista keskittymiskyvyn kehittymisen kannalta (Christakis ym. 2004). Se liittyi myös huonompaan kognitiiviseen suoritus-tasoon 6–7 vuoden iässä (mm. älykkyyso-samäärä, luku-, laskutehtävät) (Zimmerman ja Christakis 2005). Siten ei ole yllättävää, että runsas televisionkatseleminen ja tietokonepelien pelaaminen ovat yhteydessä heikompaan koulu-menestykseen (Sharif ja Sargent 2006). Suuri lapsuusiän televisioaltistus näkyi alhaisempana koulutustasona vielä 26 vuoden iässä, vaikka suuri joukko sekoittavia tekijöitä vakioitiin tilastollisesti (Hancox ym. 2005).

Epidemiologista tutkimusta on myös kritisoitu kausaalipäätelmistä ja mallinnuksen ongelmista. Yhteydet väkivaltaisten ohjelmien katselemisen ja aggressiivisen käyttäytymisen välillä saattavat osaksi selittyä vakioimattomilla sekoittavilla tekijöillä. Esimerkiksi perheessä esiintyviä väkivaltaisia käyttäytymismalleja on kyselytutkimuksissa harvoin kontrolloitu. Väkivaltaisista ohjelmasisällöistä kiinnostuvat ehkä varsinkin ne lapset ja nuoret, jotka sille perheympäristössään altistuvat tai joilla on jo valmiiksi senkaltaista oireilua. Toisaalta monissa epidemiologisissa tutkimuksissa sekoittavien tekijöiden vakiointeja on tehty laajasti, eikä median itsenäinen merkitys riski-

## YDINASIAIAT

- ▶ Median liiallisella tai ohjailemattomalla käytöllä on kielteisiä vaikutuksia lapsen hyvinvoinnille ja kehitykselle.
- ▶ Laitteiden ja ohjelmatarjonnan lisääntyminen merkitsee uutta haastetta lasten mediankäytön valvonnalle.
- ▶ Median negatiiviset vaikutukset välittyvät erilaisten psykososiaalisten ja biologisten mekanismien kautta.
- ▶ Vaikutuksia lapsiin voidaan vähentää lisäämällä vanhempien tietämystä median mahdollisista vaikutuksista ja vaikutusmekanismeista.

tekijänä ole kadonnut. Media voi olla myös itsenäinen oireita pahentava riskitekijä erilaisissa alttiusryhmissä. Esimerkiksi oppimis- ja käytöshäiriöistä kärsivien lasten on raportoitu imitoivan sosiaalisessa kanssakäymisessään televisiosuosikkiensa aggressiivista käytöstä muita lapsia herkemmin (van Evra 2004).

### Miksi televisionkatseleminen vaikuttaa lapseen?

Erilaiset kokeelliset asetelmat viittaavat siihen, että yhteys media-altistuksen ja oireiden välillä on luonteeltaan kausaalinen (Anderson ym. 2010). Tätä väitettä tukee myös se, että televisionkatseleminen vähentämiseen tähtäävällä interventiolla on voitu vähentää käyttäytymisen ongelmia (Robinson ym. 2001). Televisionkatseleminen ja tietokonepelien pelaaminen voivat vaikuttaa lasten hyvinvointiin ja kehitykseen monella eri mekanismilla (Huesmann 2007).

Sosiaalisen oppimisen teoria korostaa mallioppimisen merkitystä (Bandura 1973). Banduran klassisessa kokeessa 60-luvulta osoitettiin, että lapset leikeissään toistivat niitä toimintamalleja, joita olivat televisiossa nähneet. Ennen kaikkea väkivaltaiset ohjelmat tai pelit tarjoavat sopimattomia tai vahingol-

lisiä esikuvia sekä käyttäytymis- ja toimintamalleja. Television sisällöt vaikuttavat myös aikuisiin. Korkeakouluopiskelijoita satunnaisesti katsomaan televisiosta väkivaltaisia tai väkivallattomia ohjelmia neljän vuorokauden

***Erityisesti pienet lapset tarvitsevat vanhempien apua ymmärtääkseen monimutkaisia ja abstrakteja ohjelmasisältöjä ja kyetäkseen erottamaan mielikuvitusmaailman todesta***

ajan. Viidentenä tutkimuspäivänä koehenkilöt joutuivat ottamaan kantaa tutkimusassistentin työllistymiseen. Riippumatta siitä, oliko tämä ollut neutraali vai hyökkäävä, väkivaltaohjelmia katsoneet suhtautuivat koehenkilöön kielteisemmin ja olivat välinpitämättömpiä hänen tavoitteitaan kohtaan (Zillman ja Weaver 1999).

Excitation transfer -teoria painottaa sitä, että väkivaltaiset ohjelmasisällöt aktivoivat lapsen viireystilaa ja siten vahvistavat erityisesti negatiivisia emotionaalisia vasteita. Ärsykettä seuraava reaktio kehittyy kiihtyneessä viireystilassa suuremmaksi kuin muulloin. Siten mediaväkivalta voi johtaa negatiivisia emotionaalisia reaktioita vahvistamaan kierteeseen. Esimerkiksi väkivaltaisen tietokonepelin pelaaminen neljän tunnin ajan nosti 18–21-vuotiaiden miesten verenpainetta samalla kun mieliala laski, asenteet alkoholia ja huumeita kohtaan muuttuivat sallivammiksi ja toimintamallit sosiaalisessa mielessä vähemmän yhteistoiminnallisiksi (Brady ja Matthews 2006). Media voi siis muokata myös asenteita haitallisella tavalla.

Väkivallalle altistuminen voi johtaa myös desensitisaatioon (Funk 2005). Toistuva altistuminen emootioita herättävälle mediamateriaalille johtaa sinänsä normaalin emotionaalisen reaktion vähittäiseen laimenemiseen. Se puolestaan mahdollistaa esimerkiksi väkivaltaisten tekojen ajatteleminen tai suunnittelemisen ilman siihen liittyviä ahdistavia mielikuvia. Tämä prosessi voidaan todentaa myös objektiivisesti esimerkiksi toiminnallisessa magneettikuvauksessa nähtävän aktivaatioprofiilin muuttumisena aggressiivisen videon katselun

aikana (Strenziok ym. 2010). Toisessa tutkimuksessa havaittiin, että väkivaltaista tietokonepeliä pelanneet nuoret eivät reagoineet koeasetelmaan liittyneen tappelun ääniin samalla tavoin kuin verrokkiryhmän nuoret. He myös vähätelivät sen merkitystä ja vakavuutta. He eivät myöskään olleet yhtä halukkaita auttamaan nilkkansa loukannutta roolihenkilöä kuin verrokkiryhmään kuuluneet (Bushman ja Anderson 2009). Media voikin siis turruttaa paitsi väkivallalle myös epäoikeudenmukaisuudelle, syrjinnälle ja ennakkoluuloille (Cantor 2000) ja muuttaa lasten käsityksiä omasta haavoittuvuudestaan epärealistiseen suuntaan (Comer ym. 2008).

Media voi viedä aikaa muilta kehitystä tukevilta ja tärkeämmiltä aktiviteeteilta kuten sosiaaliselta vuorovaikutukselta kavereiden ja vanhempien tai muiden aikuisten kanssa. Esimerkiksi 6–8-vuotiaiden lasten suuret televisionkatselumäärät liittyivät vähäisempään sosiaaliseen aktiivisuuteen siten, että jokainen television äärellä vietetty tunti vähensi kavereiden kanssa vietettyä aikaa 7–12 % (Bickham ja Rich 2006). Lähes jokaisen kehityspsykologisen teorian mukaan leikki ja sosiaalinen vuorovaikutus ovat tärkeitä lapsen kognitiivisen, kielellisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta. Siten omaehtoisen leikin vähentyminen vaikuttaa myös vuorovaikutustaitojen kehittymiseen ja voi edelleen köyhdyttää sosiaalisia suhteita. Myös lasten ja vanhempien välinen vuorovaikutus vähenee ja muuttuu passiivisemmaksi perheissä, joissa TV:n katselu on runsasta. Samalla lasten kiinnittyminen muihinkin sosiaalisiin suhteisiin jää keskimääräistä heikommaksi (Richards ym. 2010). Toisaalta televisionkatselun aikana nonverbaalinen vuorovaikutus voi lisääntyä, vaikka kielellinen vuorovaikutus vähenisikin. Media vie aikaa myös esimerkiksi opiskelulta. Se vähentää lasten lukemiseen käyttämää aikaa ja subjektiivisesti arvioitua kykyä keskittyä lukemaansa (Koolstra ja Van der Voort 1996). Lisäksi se saattaa vähentää motivaatiota oppia uusia asioita median ulkopuolelta, kuten kirjoista tai kouluopetuksesta. Ohjelmasisällöt voivat myös jäädä askarruttamaan lasta ja siten heikentää keskittymiskykyä koulussa.

**TAULUKKO 1.** Periaatteet televisionkatselun haittojen vähentämiseksi.

<b>Ohjelmasisällöt</b>
Vanhempien tulisi olla tietoisia siitä, millaisia ohjelmia lapsi katselee televisiosta, ja heidän pitäisi myös ymmärtää, millaisia ohjelmia lapsi pystyy katsomaan. Katsottujen televisio-ohjelmien tulee olla lapsen ikä- ja kehitystasoa vastaavia. Koska työssäkäyvillä vanhemmilla aikaa on usein niukasti, heitä pitäisi pyrkiä auttamaan entistä tehokkaammalla ohjelmatiedotuksella ja pelejä ja ohjelmia arvioimalla.
<b>Televisionkatselutottumukset</b>
Televisionkatselun tulisi olla vuorovaikutteista. Vanhempien pitäisi katsoa televisiota yhdessä lapsen kanssa. Tällöin he voivat seurata paitsi sitä, millaisia ohjelmia lapset katsovat, myös sitä, millaisia ajatuksia ja tunteita eri ohjelmat lapsessa herättävät. Erityisesti pienet lapset tarvitsevat vanhempien apua ymmärtääkseen monimutkaisia ja abstrakteja ohjelmasisältöjä ja kyetäkseen erottamaan mielikuvitusmaailman todesta. Vanhempien tai muiden aikuisten tulisi havainnoida lapsia valppaasti ja kysellä aktiivisesti lasten tuntemuksista. Vanhempien on oltava valmiita keskustelemaan lapsen kanssa pelottavista tai muuten mieltä askarruttavista ohjelmista. Hyvä kommunikaatio perheessä parantaa lapsen kykyä ymmärtää television ohjelmasisältöjä ja siten osaltaan vähentää television negatiivisia vaikutuksia. Lastenhuone ei ole suositeltava sijoituspaikka televisiolle. Lapset, joiden huoneissa on televisio, katselevat TV-ohjelmia enemmän kuin muut ja myös oireilevat enemmän. Television sijoittaminen lapsen huoneeseen vaikeuttaa valvontaa tai kertoo siitä, etteivät vanhemmat kontrolloi lastensa median käyttöä kovinkaan tarkasti.
<b>Televisionkatseluajankohtaa koskevat rajoitukset</b>
Television mekaanista auki pitämistä lapsen ollessa hereillä tulee välttää. Lisäksi television ja videoiden katselua tulisi välttää nukkumaanmenoaikaan erityisesti silloin, jos lapsella on taipumusta univaikeuksiin tai päiväväsymykseen.

## Televisionkatselun haittojen vähentäminen

Nykyajan yksilöllisyyden korostuksen eräs piirre on se, että informaation jakelun vapaus katsotaan rajattomaksi ja vastuu sen seurauksista siirtyy kokonaan vastaanottajalle. Lasten osalta vastuu on vanhemmilla – jopa kohtuuttomasti. Merkittävä osa vanhemmista ei kontrolloi lasten television käyttöä (Cheng ym. 2004). Median haittavaikutusten vähentämiseksi on paljon tehtävää. Sähköisen informaation tulva koskee myös lapsia.

Mediahaittojen ehkäisyssä keskeistä on lisätä vanhempien tietoisuutta median mahdollisista vaikutuksista, kiinnittää vanhempien huomio sopivien ohjelmatyyppien ja katseluaikojen valintaan ja auttaa lapsia ymmärtämään median vaikutuksia (Council on communications and media 2009). Vanhempien osallistuminen televisionkatseluun lastensa kanssa ja keskustelu ohjelmien sisällöistä sekä niiden aiheuttamista ajatuksista ja tunteista voivat lievittää television negatiivisia vaikutuksia (van Evra 2004). Keskustelemisellä voi

toisaalta olla myös pelkoja herättävä vaikutus (Paavonen ym. 2009). Näin on esimerkiksi silloin, kun asioita ei käsitellä lapsen ikätasolle sopivalla tavalla.

Mediakasvatuksen tärkeydestä on puhuttu paljon. Sillä pyritään lisäämään kykyä ymmärtää ja analysoida ohjelmasisältöjä (Nathanson 2004). Televisio-ohjelman lukeminen eroaa tekstin lukemisesta siten, että television keinoina ovat myös liikkuva kuva ja ääni. Tämä vaatii useamman kognitiivisen taidon yhtäaikaista käyttämistä. Medialukutaito ei edellytä vain funktionaalista taitoa vaan myös erilaisten kognitiivisten moduuleiden mutkikasta hallintaa eli kriittistä lukutaitoa. Siihen kuuluvat ymmärtämisen lisäksi analysoiminen, arviointi ja reflektointi. Tämä taas puolestaan edellyttää eräänlaisen median metakielen opettelua.

Mediakasvatuksella on siis selvät rajoituksensa. Lapset alkavat hahmottaa selkeästi toden ja fantasian välistä rajaa 7–8 vuoden iässä, ja vasta sen jälkeen mediakasvatus on mahdollista. Vielä myöhemminkin toden ja fantasian raja saattaa hämärtyä. Näin käy sitä helpommin, mitä tunnepitoisempia asiat ovat.

**TAULUKKO 2.** Ohjeet vanhemmille lasten median käytöstä (AAP:n ohjeistuksen mukaan).

<b>Aseta rajat</b>
Vanhempien tulee valvoa, että television ja videoiden katseluun ja tietokonepelien pelaamiseen käytetty aika pysyy kohtuullisena (alle 1–2 tuntia päivässä). Älä anna lapsen katsoa televisiota tai pelata samalla, kun hän tekee kotitehtäviä. Älä sijoita televisiota lastenhuoneeseen.
<b>Suunnittele lapsesi televisionkatselu</b>
Älä surffaa kanavalta toiselle vaan käytä televisio-ohjelmistauksia apuna, kun valitset ohjelmia, joita lapsi voi katsella. Käännä televisio päälle, kun ohjelma alkaa, ja sulje televisio ohjelman päättyttyä.
<b>Katso televisiota yhdessä lapsen kanssa</b>
Katso televisiota tai videoita yhdessä lapsesi kanssa ja osallistu tietokonepelien pelaamiseen aina, kun se on mahdollista. Keskustele siitä, mitä näette. Jos lapsesi on nuori, hän ei tiedä, mitä eroa on sarjalla, mainoksella, piirretyllä, dokumentilla tai tosi-TV-ohjelmalla. Hän ei välttämättä ymmärrä, että hahmot ovat tekaistuja eivätkä todellisia.
<b>Auta lasta ymmärtämään oikea viesti</b>
Huonokin TV-ohjelma voi muuttua oppimiskokemukseksi, jos autat lasta ymmärtämään sen viestin oikein. Jotkut televisio-ohjelmat kuvaavat stereotyyppioita. Keskustele lapsesi kanssa naisten, vanhusten tai erierotuisien ihmisten oikeista rooleista. Keskustele lapsesi kanssa siitä, millä tavoilla ihmiset ovat erilaisia ja millä tavoin samanlaisia. Auta lastasi oppimaan toisten esimerkkien perusteella. Muista, että jos et ole samaa mieltä tietystä asiasta ohjelmantekijöiden kanssa, voit paitsi sulkea television myös perustella, miksi olet eri mieltä.
<b>Auta lastasi vastustamaan mainoksia</b>
Älä oletta, että lapsesi pystyy vastustamaan leluja, makeisia ja muita houkutusilmoituksia ilman apuasi. Kun lapsesi kyselee tuotteista, joita mainostetaan televisiossa, selitä hänelle, että mainonnan tarkoitus on saada ihmiset haluamaan asioita, joita he eivät tarvitse. Rajoita lapsesi altistumista TV-mainonnalle.
<b>Hanki lapselle laadukkaita pelejä, videoita ja DVD-ohjelmia</b>
<b>Tarjota vaihtoehtoja</b>
Televisionkatselu, internet ja pelaaminen voivat muodostua lapselle tavaksi. Auta lastasi löytämään muutakin tekemistä. Hän voi esimerkiksi lukea, aloittaa uuden harrastuksen tai viettää aikaa yhdessä ystävien tai naapureiden kanssa. Ota lapsi mukaan arjen askareisiin.
<b>Ole hyvä roolimalli</b>
Olet tärkein roolimalli lapsellesi. Kun rajoitat omaa televisionkatseluasi ja tietokoneen käyttöäsi, autat esimerkilläsi lasta toimimaan samoin.
<b>Ilmaise näkemyksesi</b>
Jos pidät tai et pidä jostakin televisiossa tai internetissä näkemästäsi, sano se ääneen. Kirjoita kannanotto.

<http://www.aap.org/healthtopics/mediause.cfm>

Jos kognitiivista kapasiteettia ei ole riittävästi, lasta voidaan suojata vain estämällä sellainen ääni- ja kuvakuormitus, joka on ylivoimaista hänen kehitykselleen. Esimerkiksi eräässä yhdysvaltalaisutkimuksessa 109 koululaista satunnaisesti kahteen ryhmään. Interventio-ryhmä osallistui neljän viikon ajan mediakasvatusluennoille ja sen jälkeen television käyttö rajoitettiin seitsemään tuntiin viikkoa kohden. Seurannan aikana aggressiivisuus väheni vain 1568 interventio-ryhmässä (Robinson ym. 2001).

American Academy of Pediatrics (AAP) on laatinut pediatrialle ja vanhemmille suunnatut suositukset mediavaikutusten vähentämisestä ensimmäisen kerran jo vuonna 1991, ja ne päivitettiin vuosina 2003 ja 2009. Niitä mukailen ehdottaisimme TAULUKKOIHIN 1 ja 2 koottuja ohjeita median haittojen vähentämiseksi Suomessa. Käytännössä vanhempien voi olla vaikeata vastaanottaa pelkästään rajoittavia ohjeita. Niinpä heille on hyvä tarjota myös konkreettisia ratkaisuehdotuksia arjen tilan-

teisiin. Näitä ovat esimerkiksi vanhempien keskinäisen yhteistyön lisääminen koulussa tai naapurustossa, kehityksellisesti hyvistä peleistä ja ohjelmista tiedottaminen ja niiden suosiminen (kuten liikunnalliset Wii-pelit) sekä kunnallisesta palvelutarjonnasta kertominen.

## Lopuksi

Televisio-ohjelmat sekä video- ja tietokonepelit voivat tarjota lapselle hyvää viihdettä ja mahdollisuuksia saada uusia elämyksiä ja oppimiskokemuksia siinä missä aikuisellekin. Runsas mediankäyttö tai lapsen kehitystasolle sopimattomat ohjelmasisällöt voivat kuitenkin

altistaa lapsen erilaisille somaattisille ja sosiaalisille ongelmille, psyykkisille oireille, nukahtamisvaikeuksille ja peloille. Kun TV:n katselu yhdistyy suojaaviin tekijöihin (esim. keskustelut vanhempien kanssa, toimiminen yhdessä vanhempien kanssa), sillä voi olla myönteisiä vaikutuksia lapsen kognitiivisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta. On kuitenkin muistettava, että lapsi tarvitsee paljon aikaa myös suoralle vuorovaikutukselle kasvokkain vanhempien, muiden aikuisten sekä toisten lasten kanssa. Leikkimiselle, ulkoilulle ja muulle ikätasoiselle toiminnalle on jätävä riittävästi aikaa. ■

### **E. JULIA PAAVONEN, LT, VTK, dosentti, erikoistutkija**

Helsingin yliopisto, kliininen laitos  
PL 20, Biomedicum Helsinki  
00014 Helsingin yliopisto  
ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos,  
Mielenterveys ja päihdepalvelut -osasto, lasten ja nuorten mielenterveys

### **MIRA ROINE, YTM, erikoistutkija**

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos,  
Lasten, nuorten ja perheiden palvelut -osasto, lapset, nuoret ja perheet ja  
Tampereen yliopisto, yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden laitos

### **PIIA KORHONEN, YTT**

### **SATU VALKONEN, KM, YTM**

### **MARJO PENNONEN, YTM**

### **JUKKA PARTANEN, YTL**

### **ANJA RIITTA LAHIKAINEN, VTT, professori**

Tampereen yliopisto, yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden laitos

### **SIDONNAISUUDET**

**E. Julia Paavonen:** Apuraha (Gyllenbergin säätiö, Päivikki ja Sakari Sohlbergin säätiö, Gyllenbergin säätiö), asiantuntijapalkkio (Gyllenbergin säätiö, Päivikki ja Sakari Sohlbergin säätiö)

**Mira Roine:** Ei sidonnaisuuksia

**Piia Korhonen:** Ei sidonnaisuuksia

**Satu Valkonen:** Ei sidonnaisuuksia

**Marjo Pennonen:** Ei sidonnaisuuksia

**Jukka Partanen:** Ei ilmoitusta sidonnaisuuksista

**Anja Lahikainen:** Ei ilmoitusta sidonnaisuuksista

## Summary

### **Media and children's well-being**

Watching television, video and computer games, and internet constitute a significant part of children's leisure time. High media exposure, however, increases the risk of psychosocial symptoms in children, such as aggressions, difficulties of behavioral regulation and concentration. In particular, media violence is thought to be harmful for children's well-being. Although the risks associated with media exposure may at least partly reflect the accumulation of social risk factors, they also seem to have an independent role as a factor increasing the symptoms. It is likely that the adverse effects of media can be lessened by providing guidance for parents.



## KIRJALLISUUTTA

- Anderson CA, Shibuya A, Ihori N, ym. Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western countries: a meta-analytic review. *Psychol Bull* 2010;136:151–73.
- Bandura A. *Aggression: a social learning analysis*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall 1973.
- Beentjes JWJ, Koolstra CM, Marseille N, ym. Children's use of different media: For how long and why? Kirjassa: Livingstone S, Bovill M, toim. *Children and their changing media environment. A European comparative study*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates 2001, s. 85–112.
- Bickham DS, Rich M. Is television viewing associated with social isolation? Roles of exposure time, viewing context, and violent content. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2006;160:387–92.
- Brady SS, Matthews KA. Effects of media violence on health-related outcomes among young men. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2006;160:341–7.
- Browne KD, Hamilton-Giachritsis C. The influence of violent media on children and adolescents: a public-health approach. *Lancet* 2005;365:702–10.
- Bushman BJ, Anderson CA. Comfortably numb: Desensitizing effects of violent media on helping others. *Psychol Sci* 2009;20:273–7.
- Cain N, Gradisar M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Med* 2010;11:735–42.
- Cantor J. Media violence. *J Adolesc Health* 2000;27:30–4.
- Certain LK, Kahn RS. Prevalence, correlates, and trajectory of television viewing among infants and toddlers. *Pediatrics* 2002;109:634–42.
- Cheng TL, Brenner RA, Wright JL, Sachs HC, Moyer P, Rao MR. Children's violent television viewing: are parents monitoring? *Pediatrics* 2004;114:94–9.
- Christakis DA, Zimmerman FJ, DiGiuseppe DL, McCarty CA. Early television exposure and subsequent attentional problems in children. *Pediatrics* 2004;113:708–13.
- Comer JS, Furr JM, Beidas RS, Babyar HM, Kendall PC. Media use and children's perceptions of societal threat and personal vulnerability. *J Clin Child Adolesc Psychol* 2008;37:622–30.
- Council on communications and media. Policy statement - media violence. *Pediatrics* 2009;124:1495–503.
- Funk JB. Children's exposure to violent video games and desensitization to violence. *Child Adolesc Psychiatry Clin N Am* 2005;14:387–404, vii–viii.
- Hancox RJ, Milne BJ, Poulton R. Association of television viewing during childhood with poor educational achievement. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2005;159:614–8.
- Huesmann LR. The impact of electronic media violence: Scientific theory and research. *J Adolesc Health* 2007;41:56–13.
- Huesmann LR, Taylor LD. The role of media violence in violent behavior. *Annu Rev Public Health* 2006;27:393–415.
- Johnson JG, Cohen P, Kasen S, First MB, Brook JS. Association between television viewing and sleep problems during adolescence and early adulthood. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2004;158:562–8.
- Johnson JG, Cohen P, Smailes EM, Kasen S, Brook JS. Television viewing and aggressive behavior during adolescence and adulthood. *Science* 2002;295:2468–71.
- Kinder M, toim. *Kid's media culture*. London and Durham: Duke University Press 1991.
- Koolstra CM, Van der Voort THA. Longitudinal effects of television on children's leisure-time reading: a test of three explanatory models. *Hum Comm Res* 1996;23:4–35.
- Korhonen P, Lahikainen AR. Recent trends in children's television-induced fears in Finland. *J Children Media* 2008;2:147–62.
- Lahikainen AR, Taimalu M, Korhonen P, Kraav I. Self-reported fears as indicators of young children's well-being in societal change: a cross-cultural perspective. *Soc Indic Res* 2007;80:51–78.
- Mustonen A. *Mediapsykologia*. Helsinki: WSOY 2001.
- Nathanson AL. Factual and evaluative approaches to modifying children's responses to violent television. *J Comm* 2004;54:321–36.
- Paavonen EJ, Penonen M, Roine M, Valkonen S, Lahikainen AR. Tv exposure associated with sleep disturbances in 5- to 6-year-old children. *J Sleep Res* 2006;15:154–61.
- Paavonen EJ, Roine M, Penonen M, Lahikainen AR. Do parental co-viewing and discussions mitigate tv-induced fears in young children? *Child Care Health Dev* 2009;35:773–80.
- Paik H, Cormstock G. The effects of television violence on antisocial behavior - a meta-analysis. *Communication Research* 1994;21:516–46.
- Pääkkönen H. *Perheiden aika ja ajankäyttö: tutkimuksia kokonaistyöajasta, vapaaehtoistyöstä, lapsista ja kiireestä*. Helsinki: Tilastokeskus 2010.
- Richards R, McGee R, Williams SM, Welch D, Hancox RJ. Adolescent screen time and attachment to parents and peers. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2010;164:258–62.
- Robinson TN, Wilde ML, Navracruz LC, Haydel KF, Varady A. Effects of reducing children's television and video game use on aggressive behavior: a randomized controlled trial. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2001;155:17–23.
- Sharif I, Sargent JD. Association between television, movie, and video game exposure and school performance. *Pediatrics* 2006;118:e1061–70.
- Strenziok M, Krueger F, Deshpande G, Lenroot RK, van der Meer E, Grafman J. Fronto-parietal regulation of media violence exposure in adolescents: a multi-method study. *Soc Cogn Affect Neurosci* 2010, julkaistu verkossa 18.10.2010.
- Swing EL, Gentile DA, Anderson CA, Walsh DA. Television and video game exposure and the development of attention problems. *Pediatrics* 2010;126:214–21.
- Valkonen S, Penonen M, Lahikainen AR. *Television pienten lasten arjessa*. Kirjassa: Lahikainen AR, Hietala P, Inkinen T, Kangassalo M, Kivimäki R, Mäyrä F, toim. *Lapsuus mediamaailmassa. Näkökulmia lasten tietoyhteiskuntaan*. Helsinki: Gaudeamus 2005, s. 54–91.
- Van den Bulck J. Television viewing, computer game playing, and internet use and self-reported time to bed and time out of bed in secondary-school children. *Sleep* 2004;27:101–4.
- van Evra J. *Television and child development*. London: Lawrence Erlbaum Associates 2004.
- Vandewater EA, Bickham DS, Lee JH, Cummings HM, Wartella EA, Rideout VJ. When television is always on. Heavy television exposure and young children's development. *Am Behav Science* 2005;48:562–77.
- Viemerö V. *Väkilvaltaiset pelit lisäävät aggressiivisuutta*. *Duodecim* 2009;125:1027–8.
- Zillman D, Weaver III JB. Effects of prolonged exposure to gratuitous media violence on provoked hostile behavior. *J Appl Soc Psychol* 2006;29:145–65.
- Zimmerman FJ, Christakis DA. Children's television viewing and cognitive outcomes: a longitudinal analysis of national data. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2005;159:619–25.