

Hyvinvointitalkoot – yhdessä sopien – vanhempainilta yläkouluun



vanhempainliitto.fi



Euroopan unionin
osarahoittama

**Vanhempainillan aihe:
Nuorten hyvinvoinnin ja koulunkäynnin
tukeminen sekä yhteiset pelisäännöt**



1. Yhteinen aloitus, kesto n. 30 min.

Tervetuloa!

Illan aiheen ja ohjelman esittely kaikille yhteisesti.

Käydään läpi nuorten koulukohtaiset terveiset, jotka koottu nuorilta etukäteen (ohjeet kokoamisen diasetin lopussa). Mitkä hyvinvointiin liittyvät asiat ovat hyvin ja missä olisi parannettavaa? (voi hyödyntää myös esim. kouluterveyskyselyä)

Asiantuntija-alustus älypuhelimiin ja someen liittyen (valitse video)

[Silja Kosola](#) yleislääketieteen erikoislääkäri, nuorisolääketieteen dosentti ja tutkimusjohtaja

[Nina Sajaniemi](#) kasvatustieteen professori, neuropsykologi

Suvi Uski, sosiaalipsykologian tohtori (jos video saatavilla)

Näyttöön perustuvat suositukset lasten, nuorten ja huoltajien älypuhelimien käytölle

- Suosituksien läpikäynti

Siirrytään luokkiin luokanohjaajien johdolla keskustelemaan luokkakokohtaisista pelisäännöistä hyvinvointiin liittyen.



” Älypuhelinsuositusten tavoitteena on auttaa lapsia, nuoria ja ennen kaikkea huoltajia rajaamaan koko perheen älypuhelimien käyttöä suojataksemme aivoja liialliselta ja vahingolliselta kuormitukselta. Toivomme, että suositukset otetaan käyttöön koko perheenä.”



Näyttöön perustuvia suosituksia lasten, nuorten ja huoltajien älypuhelimien käytölle

- Alle 2-vuotiaille ei suositella älylaitteita lainkaan.
- Pienen lapsen ollessa hereillä myös aikuisten on syytä välttää älypuhelimien käyttöä.
- Pienten lasten kiukkua rauhoitetaan muilla keinoilla kuin älylaitteilla.
- 2–6-vuotiaille suositellaan ruutuaikaa korkeintaan 1 tunti päivässä ja sisällön tulisi olla lapsen ikätasolle sopivaa.
- Nukkumaan mennään ilman älypuhelinia.
- Koko perheen älypuhelimet kootaan illalla yhteiseen puhelinparkkiin, jolloin vanhemmat toimivat lapsilleen esimerkkinä. Puhelimet ladataan valvotusti päiväsaikaan.
-
- Älypuhelimet laitetaan pois näkyvistä, kun tehdään läksyjä tai ollaan perheen tai kavereiden kanssa.
- Älypuhelimien hankintaa lapsille on syytä lykätä ainakin yläkouluikään ja some-alustojen käyttöä 15–16-vuoden ikään.
- Nuoret ja aikuisetkin viettävät älypuhelimilla korkeintaan 2–3 tuntia päivässä.
- Myös älypuhelimien toistuvaa avaamista on syytä välttää, sillä jatkuvat keskeytykset kuormittavat aivoja.
- Vanhemmat osoittavat omalla käyttäytymisellään suhtautumista älypuhelimeen.
- Kun ollaan yhdessä, ollaan ilman puhelimia.

Lasten ja nuorten aivojen kehitys ja älypuhelimet

Aivojen kehitys on monivaiheinen tapahtumasarja, joka alkaa sikiöajasta ja jatkuu aikuisuuteen. Päätöksenteosta, tunnesäätelystä ja toiminnanohjauksesta vastaavat etuotsalohkojen alueet kehittyvät hitaasti ja saavuttavat neurobiologisen kypsyyden vasta noin 25 vuoden iässä. Lapsuuden ja nuoruuden aikana tapahtuva aivojen johdottaminen luo perustan aikuisiän sosiaalisille, kognitiivisille ja emotionaalisille taidoille. Aivoja kannattaa oppia käyttämään kasvavaa elämänhallintaa vahvistavalla tavalla – lapset ja nuoret tarvitsevat tässä aikuisten tukea.

Aivot odottavat kokemuksia. Terve kehitys edellyttää moniaistisia kokemuksia, runsaasti vapaata leikkiä ja fyysistä toimintaa tosimaailmassa. Älylaitteilla vietetty aika vähentää näihin käytettävissä olevaa aikaa ja kiinnostusta.

Aivot oppivat toistamalla ja harjoittelemalla. Se vaatii pitkäjänteisyyttä ja mielihyvän viivästyttämistä. Älypuhelimien käyttö opettaa aivot haluamaan nopeaa mielihyvää. Aivot oppivat toimimaan impulsiivisesti. Pitkäkestoiseen, harkintaa ja ajattelua vaativaan tiedonkäsittelyyn tarvittavat hermosoluyhteydet ovat vaarassa karsiutua. Kannusta lastasi/nuortasi tekemään samaa asiaa pitkäjänteisesti.

Lukeminen on ravintoa aivoille. Itsekseen lukeminen ja lapselle ääneen lukeminen vahvistavat hermosoluverkkojen välistä yhteistoimintaa erityisesti kielellistä informaatiota käsittelevillä aivokuoren alueilla.

Aivot tarvitsevat erityisesti sosiaalisia kokemuksia kehittyäkseen terveesti. Älypuhelimien käyttö vähentää tosielämän ruumiillistuneita sosiaalisia kokemuksia. Virtuaalimaailmassa tapahtuva sosiaalinen vuorovaikutus heikentää tunneviestien tunnistamista ja virittäytymistä tunnepitoiseen vuorovaikutukseen. Sosiaaliset taidot heikkenevät ja kyky myötätuntoon vähenee.

Varhainen murrosikä (ikävuodet 9–13) on voimakasta aivojen uudelleen johdottamisen aikaa.

Käyttämättömien hermosolujen karsiminen ja uusien yhteyksien vahvistuminen on silloin erittäin voimakasta. Kokemukset ohjaavat tätä prosessia. Älypuhelimien käyttö vähentää mielenkiintoa tosielämän aivojen kehitystä vahvistavia kokemuksia kohtaan.

Murrosiässä aivot ovat tavallista alttiimmat stressitekijöille. Sosiaalisessa mediassa vietetty aika lisää hallitsemattoman stressin määrää, kuormittaa aivoja ja lisää sosiaalista ahdistusta. Sosiaalisen median käyttö pitäisi kieltää alle 16-vuotiailta.

Riittävä ja hyvälaatuinen uni on välttämätöntä aivoterveydelle. Älylaitteiden käyttö nukkumaan mennessä häiritsee nukahtamista, vähentää tarvittavan unen määrää ja heikentää sen laatua.

Aivot kaipaavat taukoja ja aikaa palautua. Jatkuva informaatiokuorma on aivoille myrkyä.



2. Ryhmäkeskustelut (kesto 45 min-1h)

Jakaannutaan 4:n hengen ryhmiin. Jos nuoret mukana: n. 2 nuorta ja 2 vanhempaa/ryhmä, nuoret eri ryhmissä kuin vanhemmat. Jos käytössä on luokkakohdaiset hyvinvointikyselyn ja keskustelun tulokset, käydään ne lyhyesti läpi.

Käydään yhdessä läpi rakentavan keskustelun pelisäännöt
<https://www.eratauko.fi/tyokalu/rakentavan-keskustelun-pelisaannot/>

Keskustellaan pienryhmissä:

1. Mitkä hyvinvointiin liittyvät asiat puhututtavat tässä luokassa. Mitä hyvää, mihin tarvittaisiin yhteisiä linjauksia?
2. Älypuhelinsuositukset näkyville. Keskustelu pienryhmissä: Mikä suosituksissa on hyvää, mikä koetaan haasteelliseksi, mitä ottaisitte käyttöön?
3. Yhteinen koonti ja mahdollisista yhteisistä pelisäännöistä sopiminen (ks. seuraava dia)



3. Keskustelun yhteenveto ja jatko

- Käydään ryhmien tuotokset lyhyesti läpi, esim. kirjaukset post-it –lapuilta
- Mihin voimme yhdessä sitoutua?
- **Seurannasta sopiminen.** Palaamme pelisääntöihin ja suosituksiin yhteisessä vanhempainillassa (jossa voi olla muutakin asiaa)
- **Muut toimet**
Älypuhelinsuositukset ja luokan yhteiset pelisäännöt lähetetään kaikkiin koteihin Wilman kautta.
Jos nuoret eivät osallistu iltaan, käydään vastaava keskustelu luokanohjaajan tunnilla paitsi etukäteen, myös toisen kerran vanhempainillan jälkeen, missä vanhempien ehdotuksista keskustellaan ja sovitaan tavoitteisiin sitoutumisesta.



Vanhempainiltaa koskevan palautteen kokoaminen vanhemmilta vanhempainillan lopuksi

Antakaa illasta palaute:

<https://link.webpolsurveys.com/S/152A50E412409125>



Voit myös koota omaa palautetta vanhemmilta.

Oppilaiden osallisuus

- Luokanohjaajan vetämä oppitunti aiheesta hyvissä ajoin ennen vanhempainiltaa

Anna jokaisen nuoren täyttää kysely sähköisesti tai paperilla:

Hyvinvointikysely

1. Mitkä asiat edistävät hyvinvointiasi ja oppimista?
2. Mitkä asiat heikentävät hyvinvointiasi ja oppimista?
(1.-2. esim. nukkuminen, syöminen, liikunta, puhelimen käyttö, pelaaminen, harrastukset, sosiaaliset suhteet, päihteet..)
3. Mitä teet mieluiten puhelimellasi?
4. Kuinka kauan vietät aikaa puhelimella arkena? Entä vanhempasi?
5. Kerrotko vanhemmillesi, mitä teet puhelimella, kuten mitä pelejä pelaat tai mitä sovelluksia käytät? Laita rasti sopivan vastauksen kohdalle.
a) Kerron aina b) Kerron joskus c) En yleensä kerro
6. Liittyykö puhelimen käyttöön jotain ikäviä asioita, joista et pidä? Mitä?



Keskustele ja kokoa

Käy läpi älypuhelinsuositukset oppilaiden kanssa. Mikä suosituksissa on nuorten mielestä hyvää, mikä taas mietityttää tai ei tunnu hyvältä asialta?

Keskustelkaa, mistä hyvinvointia tukevista asioista voitaisiin sopia yhdessä perheiden kesken?

Kokoa kyselystä ja keskustelusta yhteenveto/ terveiset vanhempainiltaan.

Jos nuoret eivät osallistu vanhempainiltaan osana koulupäivää, jatkakaa keskustelua nuorten kanssa vanhempainillan jälkeen kun tiedätte, mitä vanhemmat ajattelevat yhteisistä linjauksista.

Tutustu halutessasi tarkemmin Pelisääntövanhempainiltamalliin täällä:

<https://vanhempainliitto.fi/opettajille/pelisaantovanhempainilta/>