

Perheen vaatekaappi

Kappahlin vuosittainen katsaus lasten vaatearkeen ja kestävään tulevaisuuteen

Mitä asiantuntijat,
vanhemmat ja asiakkaat
kertovat vaatteista, leikistä,
liikkumisesta ja siitä, miten
luodaan turvallinen
koulunaloitus?

Esipuhe

Koulun aloitus merkitsee uutta vaihetta niin lapsille kuin vanhemmillekin. Se on jännittävä ajanjakso, johon voi liittyä sekä iloa että huolta uusien rutiinien ja kokemusten myötä. Tällaisessa tilanteessa turvallisuuden ja tuen tarve lapsen arjessa on erityisen suuri. Olemme ylpeitä voidessamme nyt julkaista ensimmäisen raporttimme lapsista, vanhemmista ja arjesta. Tämän vuoden raportin teemana on koulun aloitus, ja siihen on koottu näkemyksiä sekä vinkkejä perheille muuttuvan arjen tueksi. Raportissa tarkastelemme kolmea osa-aluetta: kouluvuoden aloitusta, leikin ja liikunnan tärkeyttä sekä ruututottumuksia.

Me Kappahlilla olemme työskennelleet lastenvaatteiden parissa jo lähes 50 vuoden ajan tavoitteenamme tarjota vaatteita, jotka kestävät käyttöä pitkään ja antavat lapsille tilaa olla omia itsejään. Hyödynnämme tämän ja tulevien raporttien oppeja niin suunnittelutyössämme kuin asiakaskohtaamisissammekin. Visionamme on tehdä vanhempien tietoisista valinnoista mahdollisimman helppoja ja auttaa luomaan lapsille parhaat edellytykset leikkiä, oppia ja kasvaa.

Haluamme esittää lämpimät kiitoksemme kumppaneillemme yhteistyöstä tämän raportin parissa sekä sen tärkeästä työstä lasten oikeuksien edistämiseksi. Yhdessä haluamme tukea perheitä koulun alkaessa ja edistää arkea, jossa lapset voivat kasvaa, kehittyä ja tuntea olonsa turvalliseksi.

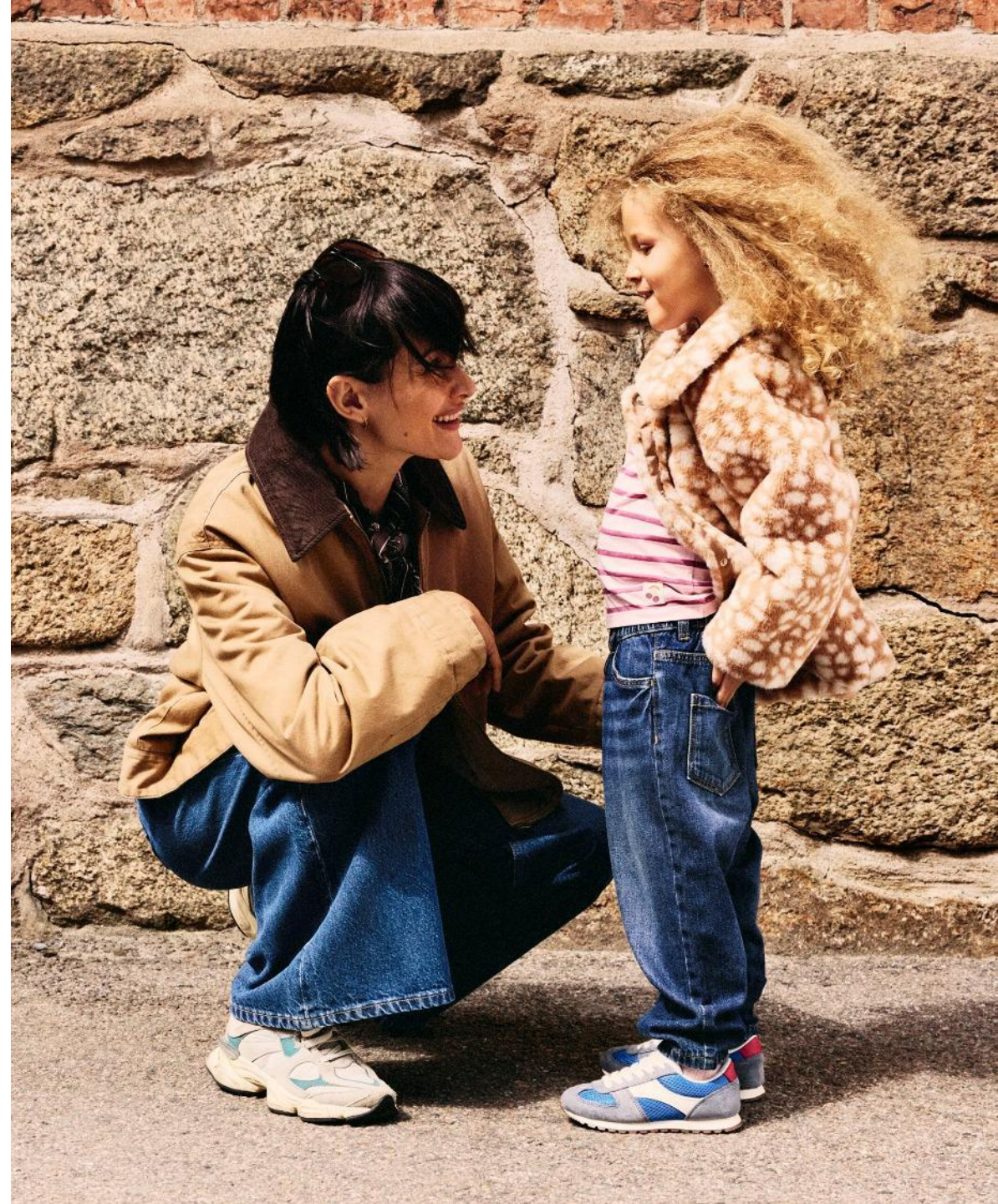
-Elisabeth Peregi, toimitusjohtaja, Kappahl Group



Tämän raportin on koonnut HUI Research toimeksiantajana Kappahl. Raportti perustuu kahteen pääaineistoon: 1. digitaaliseen kuluttajatutkimukseen vanhemmista Ruotsissa, Norjassa ja Suomessa, joka toteutettiin tammi- ja helmikuussa 2026, ja 2. haastatteluihin varhaiskasvatuksen opettajien, iltapäivätoiminnan ohjaajien, ala- ja yläkoulun opettajien sekä Kappahl Groupin, Brisin, Kors på halsenin ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton edustajien kanssa.

Kouluvuoden alkaessa

Kouluvuoden alku herättää monenlaisia tunteita koko perheessä. Erilaisten tunteiden huomioon ottaminen, rutiinit ja ennakoitavuus luovat rauhallisen arjen ja vahvistavat lasten itsetuntoa – hyvä alku kouluun!



Perhosiä vatsassa koulun alkaessa

Ilo siitä, mitä on luvassa, on kaikista voimakkainta

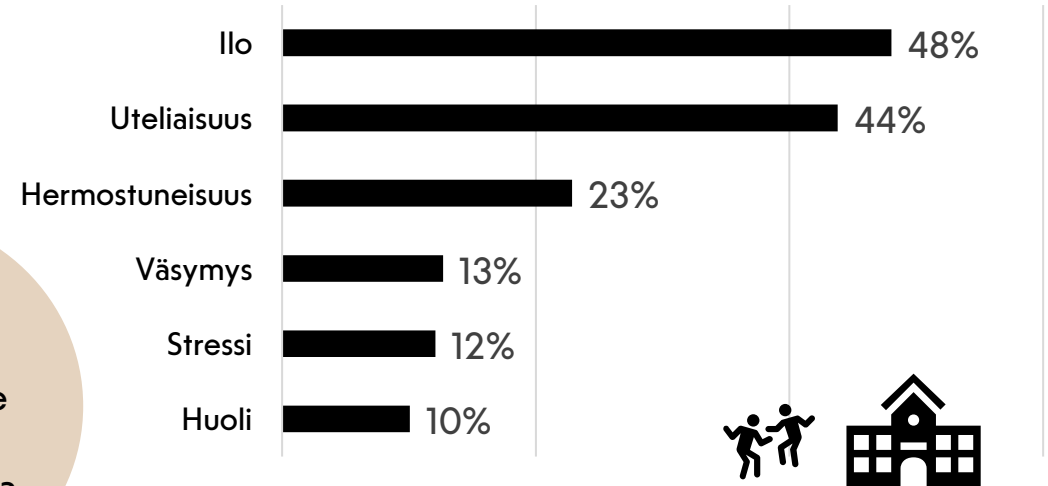
Kun lukukauden alku lähestyy, monen lapsen vatsassa alkaa kutittaa hieman tavallista enemmän. Ilo ja uteliaisuus sekoittuvat ripaukseen hermostuneisuutta. Vaikka jotkut lapset voivat tuntea huolta siitä, mitä on luvassa, ovat ennen kaikkea myönteiset tunteet niitä, jotka korostuvat, kun lapset palaavat kouluun ja varhaiskasvatukseen.

Turvallinen satama antaa rohkeutta kohdata uutta

Kouluvuoden alku merkitsee lapselle usein uusia ympäristöjä, tilanteita ja kohtaamisia. Siksi ei ole yllättävää, että vanhemmat näkevät lapsissaan samaan aikaan sekä iloa että huolta. Turvallinen aikuinen tarjoaa tukea silloin, kun rohkeus hetkellisesti horjuu, ja auttaa lasta kohtaamaan uudet kokemukset luottavaisemmin. Lapsi uskaltaa tutkia ja kokeilla uusia asioita, kun koti toimii turvallisena satamana, johon voi palata käsittelemään päivän tapahtumia ja tunteita, sanoo Anneli Öhrling BRISistä.

48%
lapsista tuntee
iloa ennen
lukukauden alkua

Lasten kokemat tunteet ennen lukukauden alkua



Turvallinen satama & turvallinen perusta



"Tänne turvalliseen satamaan voin palata hakemaan lohtua ja tukea aina, kun sitä tarvitsen. Voin lähteä tutkimaan maailmaa ja kokeilemaan uutta, mutta jos satutan polveni tai joku on ilkeä minulle, voin palata takaisin satamaani saamaan lohtua ja turvaa."

Näin lapsen pitäisi voida ajatella. Vanhemman tehtävä on olla turvallinen tukikohta, josta käsin lapsi uskaltaa tutkia maailmaa ja kohdata myös asioita, jotka tuntuvat vaikeilta tai haastavilta."

Anneli Öhrling
Sosionomi ja Bris-vastaanottojen toiminnasta vastaava

Ennakoitavuus rauhoittaa ja vuoropuhelu vahvistaa

Kuuntele ja ota ilo yhteisestä ajasta

Lapsen voinnista puhuminen on kaikkein yleisin tapa, jolla vanhemmat tukevat lapsiaan ennen lukukauden alkua. Rauhallinen hetki yhdessä, jossa ollaan läsnä, kuunnellaan ja osoitetaan kiinnostusta lapsen ajatuksia ja tunteita kohtaan, voi riittää pitkälle.

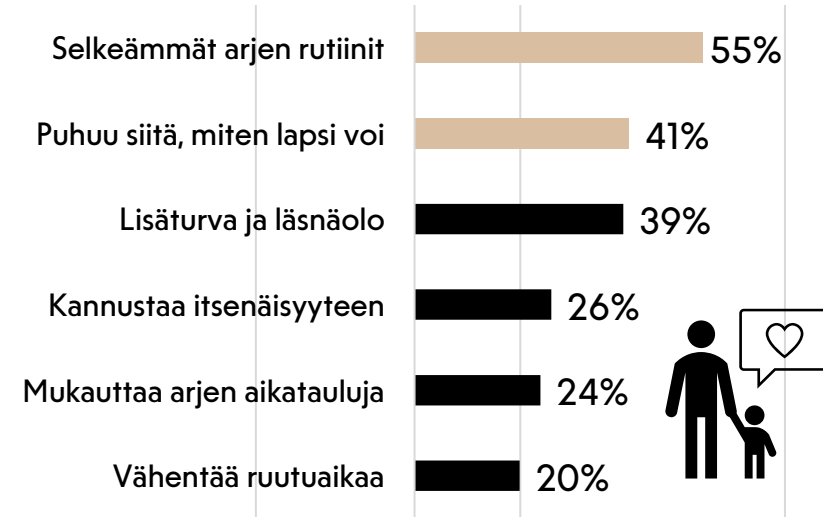
Auta lasta luomalla ennakoitavuutta arkeen

Arjen ennakoitavuudella on suuri merkitys lasten hyvinvoinnille, minkä myös varhaiskasvatuksen ja koulun ammattilaiset tunnistavat. Opettajat näkevät rutiinien ja valmistautumisen myönteiset vaikutukset lasten arjessa ja hyödyntävät esimerkiksi kuvatauluja käydessään lasten kanssa läpi päivän tapahtumia ja sitä, mitä seuraavaksi on luvassa. Voisiko sama toimia myös kotona?

Yhdistä vuoropuhelu ja rutiinit

Arjessa on monia eri tapoja tukea lasta. Usein oma tunne ja intuitio siitä, mitä lapsi tarvitsee, toimii parhaana kompassina. Monella palaset lokahtavat paikoilleen, kun arjessa on tilaa sekä rutiineille että keskusteluille, joissa lapset saavat olla mukana päättämässä.

Näin vanhemmat auttavat lapsiaan ennen lukukauden alkua:



"Rutiinit ovat lapsille hyväksi, samoin se, että päivissä on ennakoitavuutta. Käytämme paljon kuvatauluja, joissa käymme päivän kulkua läpi ja näytämme kuvien avulla, mitä seuraavaksi tapahtuu. Lapset tietävät aina, mitä on luvassa, ja rutiinit tekevät heille hyvää."

Varhaiskasvatuksen opettaja, lapset 1-3 vuotta

"Uteliaisuus ja kuunteleminen ovat keskeisiä, jotta ymmärrämme, miten lapset todella ajattelevat erilaisista kysymyksistä ja tilanteista. Lasten ympärillä olevien aikuisten on löydettävä rauha pysähtyä useammin sekä todella kuunnella ja aistia sitä, mitä lapset tänään ilmaisevat."

Ida Sandholm

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Osallistaminen rakentaa itsetuntoa ja itseluottamusta

Tuki ja rohkaisu auttavat lasta kasvamaan omana itsenään

Koulun ja lukukauden alku voi olla myrskyisää aikaa, mutta se on myös tilaisuus kannustaa vanhempansa lapsiaan ottamaan askelia kohti suurempaa itsenäisyyttä.

Tuki, mutta myös mahdollisuus ottaa vastuuta, niin pienissä kuin suurissakin asioissa, voi vahvistaa lapsen itseluottamusta merkittävästi. Vastuun antaminen ei tarkoita lapsen ylikuormittamista, vaan rohkaisemista ja kannustamista uskaltamaan kokeilla, vaikka kaikki ei aina menisikään suunnitelmien mukaan. Tähän tarvitaan myös ripaus kärsivällisyyttä: joskus lasten on annettava etsiä ratkaisuja itse, vaikka siihen kuluisi hieman enemmän aikaa. Pitkällä aikavälillä rutiineista, joissa lapset saavat ottaa enemmän vastuuta, voi tulla sekä sujuvia että lapsen kasvua tukevia.

”Kyse on lasten rohkaisemisesta uskaltamaan kokeilla..”

Varhaiskasvatuksen opettaja, lapset 1-3 vuotta

26%

vanhemmista kannustaa lasta itsenäisyyteen ennen lukukauden alkua

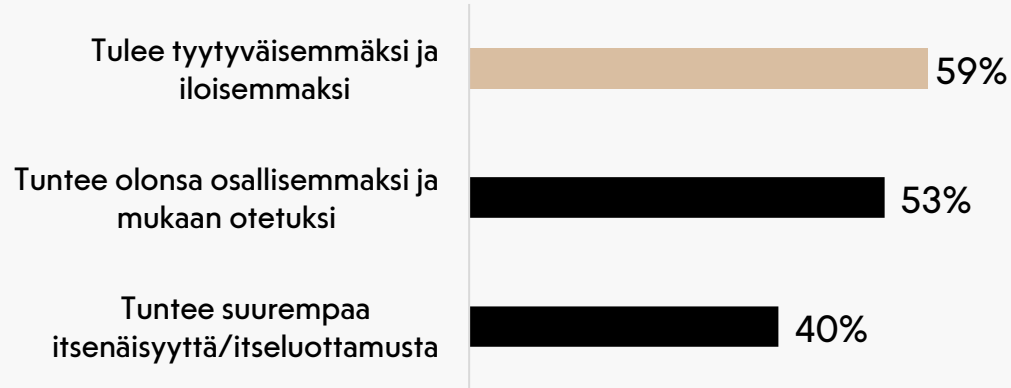
Kun vanhemmat oppilaat saivat vastuun johtaa leikkejä koulun pihalla, monet lapset kasvoivat roolissaan. Oppilaille, joilla muuten oli vaikeuksia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, leikinohjaajan tehtävä antoi mahdollisuuden ottaa tilaa. Välitunneista tuli sekä hauskeempia että osallistavampia, ja useampi pääsi mukaan leikkimään.”

Alakoulun opettaja, lapset 7-9 vuotta

Lapsen itseluottamus kasvaa, kun...

- hän saa olla osallisena arjen pienissä ja suurissa päätöksissä.
- hän saa kokeilla omaan tahtiinsa.
- häntä kannustetaan ja kehuaan suorituksesta riippumatta.

Lapsi, joka saa olla mukana valitsemassa vaatteitaan...



Kätevä vinkki mukaan seuraavalle ostokerralle:

Pienilläkin valinnoilla on merkitystä. Helposti puettavat vaatteet ja asusteet, kuten peukalolapaset ja tarranauhalliset kengät, kannustavat lasta toimimaan omatoimisesti ja ottamaan enemmän vastuuta arjessaan.

"Kun lapset saavat ilmaista omaa tyyliään ja osallistua arjen päätöksiin, heidän itsetuntonsa vahvistuu ja samalla kasvaa tunne siitä, että he voivat vaikuttaa omaan päiväänsä. Haluamme inspiroida vanhempia näkemään osallisuuden myönteisenä asiana – ei yhtenä lisätehtävänä muiden joukossa, joka pitäisi vielä ehtiä hoitaa."

24%
lapsista valitsee
pääosin itse
vaatteensa aamulla

16%
lapsista valitsee
pääosin itse
vaatteensa
vaateostoksilla

Osallista enemmän! Vinkkejä lasten itsetunnon vahvistamiseen

Omien valintojen tekeminen lisää lasten iloa ja tyytyväisyyttä

Useimmat lapset saavat nykyään vaikuttaa vaatevalintoihinsa ainakin jossain määrin, mutta harvemmin he tekevät valinnat täysin itse. Kun vaatteiden valitsemisesta tehdään yhteinen, myönteinen kokemus, jossa lapsi saa osallistua ja ottaa vastuuta, se voi lisätä iloa sekä vahvistaa itseluottamusta.

Osallisuus arjessa tekee suuren eron

On monia tapoja ottaa lapsi mukaan arjen päätöksiin, mikä vahvistaa sekä vastuuntuntoa että itseluottamusta. Kun lapsi saa osallistua vaatteiden valintaan kaupassa, pakata itse jumppakassinsa tai laittaa seuraavan päivän vaatteet valmiiksi, hän oppii ottamaan vastuuta ja tekemään omia valintoja. Kun lapselle annetaan tilaa ilmaista itseään, myös mielikuvitus ja persoonallisuus pääsevät esiin. Iän myötä lapsi saa usein enemmän vaikutusvaltaa etenkin vaatevalinnoissa, mutta koskaan ei ole liian aikaista aloittaa.

Vanhempien vinkit sujuvampiin aamuihin

Lapset ja vaatteet eivät aina ole mutkaton yhdistelmä, etenkin kiireisinä aamuina. Tämä voi johtaa erimielisyyksiin tai aiheuttaa stressiä. Monet vanhemmat helpottavat tilannetta valmistelemalla vaatteet valmiiksi jo edellisenä iltana tai tekemällä pukeutumisesta leikinomaista.

"Valmistele! Aseta esiin pari eri vaihtoehtoa ja ota heidät mukaan. Tarkistamme sään edellisenä iltana ja puhumme siitä, kuinka kylmää tai lämmintä on. Ja joskus on aamu, jolloin he todella kieltäytyvät lapasista vaikka on miinus 10 astetta, anna heidän lähteä ilman, sillä kestää enintään 2 minuuttia ennen kuin he itse huomaavat palelevansa ja pyytävät lapasia!"

Kahden 3- ja 5-vuotiaan lapsen vanhempi

Anna lapsen valita itse, kunhan vaatteet ovat puhtaita ja ehjiä. Älä tee siitä suurta numeroa, eihän ole maailmanloppu, jos vaatteet eivät sovi yhteen."

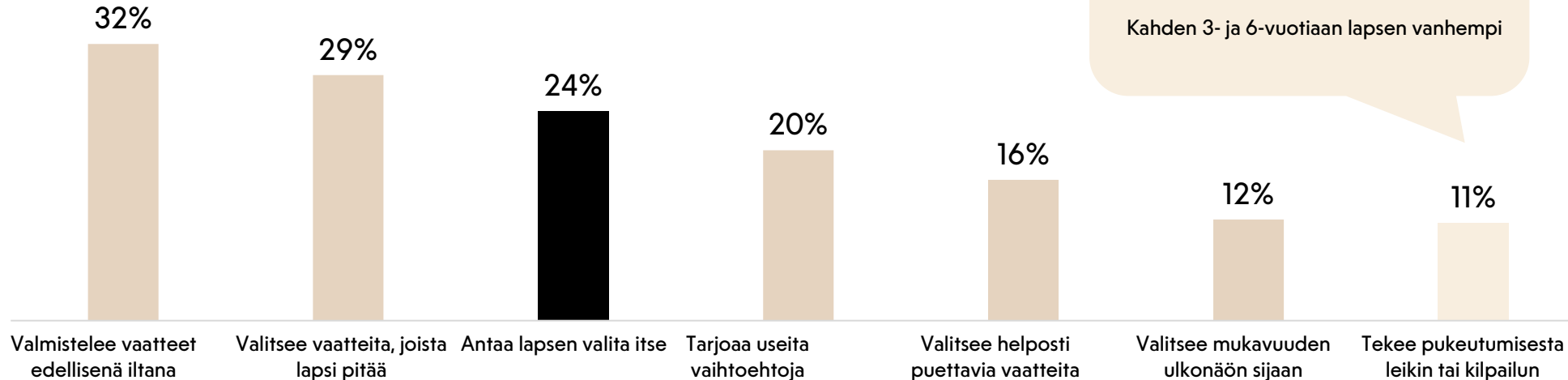
Yhden 12-vuotiaan lapsen vanhempi

"Yritä pysyä rauhallisena ja tee pukeutumisesta leikki!"

Kahden 3- ja 6-vuotiaan lapsen vanhempi

87%

vanhemmista on joskus kokenut konflikteja tai stressiä aamulla lastensa kanssa vaatteisiin liittyen



Leikki & liikunta

Leikki ja liikunta antavat lapselle mahdollisuuden tutkia, olla luova ja kasvaa omaan tahtiinsa. Leikkihetkien ja fyysisen aktiivisuuden kautta kehittyvät sekä keho että mieli – se on hauska ja vahvistava osa arkea.



Leikki ja liikunta ovat keskeisiä lasten hyvinvoinnille

Kehitys leikin ja liikunnan kautta

Mahdollisuus leikkiä ja liikkua on lasten arjen peruspilari, tapa lapselle aktivoitua ja tutkia ympäröivää maailmaa. Leikin kautta lapset käsittelevät päivän tapahtumia, kehittävät mielikuvitusta ja harjoittavat sosiaalisia ja fyysisiä taitojaan. Koulussa tai varhaiskasvatuksessa tapahtuvan leikin ja liikunnan lisäksi myös harrastukset ovat tärkeässä roolissa, toimien paikkana sekä liikunnalle että yhteisöllisyydelle.

Kaikki liikunta on arvokasta

Kun on kyse lasten liikkumisesta, viesti on selvä: kaikki liikunta on arvokasta. Liian usein aliarvioimme, kuinka paljon liikuntaa arkeen jo sisältyy. Kävely ruokakauppaan on myös liikuntaa! On monia pieniä ja suuria tapoja lisätä aktiivisuutta perheen arkeen. Pyöräilkää tai kävelkää kouluun, laittakaa lempibiisi soimaan ja pitäkää tanssitauko tai haastakaa toisianne liikuntaleikeissä – kuka osaa hypätä korkeimmalle tai tasapainoilla pisimpään yhdellä jalalla?

Leikkisiä tapoja saada lisää liikuntaa arkeen:

- Tanssikaa vapaasti lempibiisin tahtiin
- Tutkikaa ulkona yhdessä – katsokaa läheltä, haistelkaa, kiipeilkää, ryömikää ja hyppikää
- Katkaise paikallaan istuminen pienillä liikuntatauoilla

Lapsi tekee niin kuin sinä teet – liikkukaa yhdessä!

”Harrastukset, joissa lapsi voi tulla nähdyksi, hyväksytyksi ja kannustetuksi, ovat tärkeitä turvallisuuden ja tarkoituksen tunteen kannalta.”

Ida Sandholm
Mannerheimin Lastensuojeluliitto

”Lapselle leikki on tärkeintä heidän elämässään. Leikin kautta he oppivat ja käsittelevät arkeaan.”

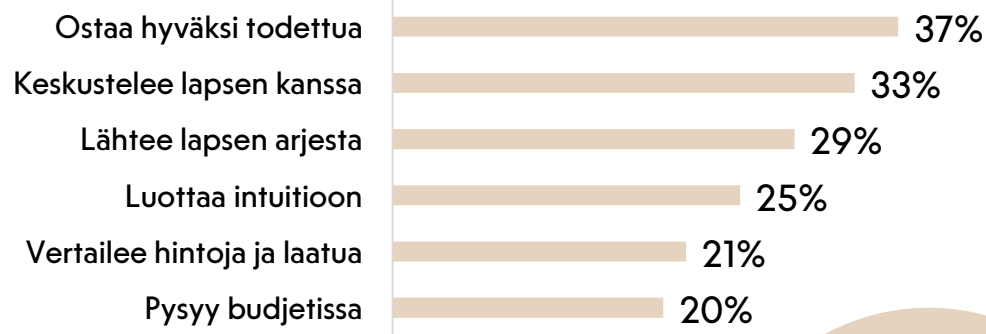
Varhaiskasvatuksen opettaja, Lapset 1–3 v

Vähintään 60 min

sykettä nostavaa fyysistä aktiivisuutta päivässä suositellaan 6–17-vuotiaille lapsille ja nuorille.

(Lähde: Folkhälsomyndigheten)

Näin vanhemmat valitsevat vaatteita koulun alkuun



" Lasten pitää voida leikkiä vaatteissaan. Toimivien lastenvaatteiden suunnittelu alkaa lapsen näkökulmasta. Silloin on tärkeää ymmärtää, miten lapset liikkuvat, leikkivät, ajattelevat ja mitä he itse arvostavat vaatteissaan.

Maja Olsbo
Design Lead Kappahl Kids

27%

pitää erittäin tai melko vaikeana tehdä oikea valinta koulun alkuun liittyvien vaatteiden suhteen

Päiväkotij- ja kouluvaatteiden tulee ennen kaikkea...

Olla mukavia ja miellyttäviä liikkua	55%
Olla leikinkestäviä	45%
Toimia eri sääolosuhteissa	39%

Pienet nopeat jalat tarvitsevat sekä mukavuutta että toimivuutta

Kun leikki ja liikunta vaativat vaatteilta paljon

Leikkiä, juoksua ja hassuttelua täynnä olevat päivät asettavat vaatteille monenlaisia vaatimuksia. Niiden tulee olla sekä mukavia että kestäviä, ja niiden on toimittava erilaisissa sääolosuhteissa. Siksi lapsen arkeen sopivien vaatteiden löytäminen ei ole aina helppoa. Valinnoissa kannattaa hyödyntää aiempia kokemuksia, lähteä lapsen arjen tarpeista ja keskustella yhdessä lapsen toiveista.

Suunnittelu lapsen näkökulmasta

Jotta voidaan luoda vaatteita, jotka todella toimivat lasten arjessa, on tärkeää lähteä siitä, miten lapset liikkuvat, leikkivät ja tutkivat ympäristöään. Vaatteiden tulee tukea lasten leikkihalua, ei estää sitä! Tämä mielessä suunnitellut vaatteet eivät ainoastaan istu paremmin, vaan ne myös kestävät pidempään.

Korjaa ja paikkaa – lompakon ja ympäristön hyväksi

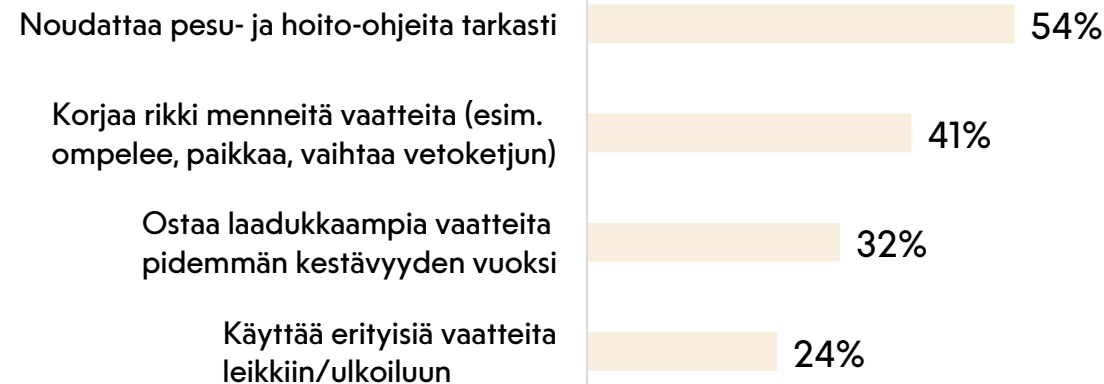
Vaatteiden huolto, korjaaminen ja kestävät valinnat

Noudattamalla pesu- ja hoito-ohjeita vaatteet säilyvät hyväkuntoisina pidempään. Monet vaatteet puhdistuvat myös pesulapun suositusta alhaisemmissa lämpötiloissa, mikä vähentää niiden kulumista ja kuormittaa vähemmän ympäristöä.

Lasten vaatteet joutuvat kuitenkin kovalle koetukselle

leikeissä, ulkoillessa ja erilaisissa sääolosuhteissa. Polvet kohtaavat niin soraa kuin ruohoakin, ja ulkovaatteet ovat käytössä säässä kuin säässä. Rikkoutuneen vaatteen korjaaminen, sauman ompeleminen, reiän paikkaaminen tai vetoketjun vaihtaminen voi pidentää vaatteen käyttöikää merkittävästi. Myös harvempien mutta laadukkaampien vaatteiden hankkiminen auttaa varmistamaan, että vaatteet kestävät käyttöä mahdollisimman pitkään.

Näin vanhemmat pidentävät vaatteiden käyttöikää



24%

vanhemmista kannustaa lastaan huolehtimaan vaatteistaan

Vanhempien kokemus siitä, mitkä vaatteet kuluvat nopeimmin

1.	Housut (60%)
2.	Kengät (40%)
3.	Ulkovaatteet (25%)



Vinkkejä vanhemmilta: Näin vaatteet saavat pidemmän käyttöiän

Ilmakuivaa vaatteet, jätä väliin kuivauskaappi ja kuivausrumpu

Käytä sappisaippuaa vaikeisiin tahroihin

Niin hellävarainen pesu kuin mahdollista

Vahvista vaatteita kohdista, jotka kuluvat eniten

Kierrätä pieneksi jäävät vaattet

"Voiko vatteet tuulettaa? Ilmakuivaus on parasta, mitä voi tehdä. Vältä kuivauskaappia ja kuivausrumpua, niin vaatteet kuluvat vähemmän."

Viktoria Arndt
Kiertotalousratkaisut ja second hand, Kappahl

"Etsi tapoja huolehtia vaatteista. Käännä ne nurinpäin, tuuleta niitä, pese ne haaleassa vedessä ja käytä sappisaippuaa. Pienellä vaivalla vaatteet säilyvät hyväkuntoisina pidempään."

Maja Olsbo
Design Lead, Kappahl Kids

"Meidän on varmistettava, että valmistamamme vaatteet voidaan kierrättää useita kertoja."

Viktoria Arndt
Kiertotalousratkaisut ja second hand, Kappahl



Ruutuaikatottumukset

Ruutu on osa monen lapsen arkea, ja sen tasapainoinen käyttö voi tuntua vanhemmista haastavalta. Selkeiden rajojen ja harkittujen valintojen avulla ruutuajasta voi tulla sekä turvallinen että opettavainen osa arkea, joka tarjoaa tilaa myös yhteisille kokemuksille.

Ruutu osana tasapainoista arkea

Lapset digitaalisessa arjessa

Nykyään lapset kasvavat maailmassa, jossa ruudut ovat luonteva osa arkea. Ruutuja käytetään esimerkiksi pelaamiseen, videoiden katseluun ja uusien asioiden oppimiseen, mutta niiden parissa voi myös helposti viettää enemmän aikaa kuin on tarkoitus. Tasapainon löytäminen ruutuajan ja muun arjen välillä voi olla haastavaa, ja monet vanhemmat kokevatkin, että heidän lapsensa hyötyisi ruutuajan vähentämisestä.

Tasapainoinen ruutu-aika

Ruotsin kansanterveysviranomaisen Folkhälsomyndigheten on laatinut lasten ruutu-aikaa koskevia suosituksia. Tavoitteena on auttaa perheitä löytämään tasapaino ruutuajan sekä muiden hyvinvoinnin kannalta tärkeiden asioiden, kuten leikin, liikunnan, unen ja sosiaalisten suhteiden, välillä..

Folkhälsomyndighetenin suositukset lapsille¹:

- 0–2 v: Tulisi välttää ruutuja kokonaan
- 2–6 v: Enintään 0,5–1 tuntia päivässä
- 7–12 v: Enintään 1–2 tuntia päivässä
- 13–18 v: Enintään 2–3 tuntia päivässä

56%

vanhemmista on
yrittänyt
vähentää lapsen
ruutu-aikaa

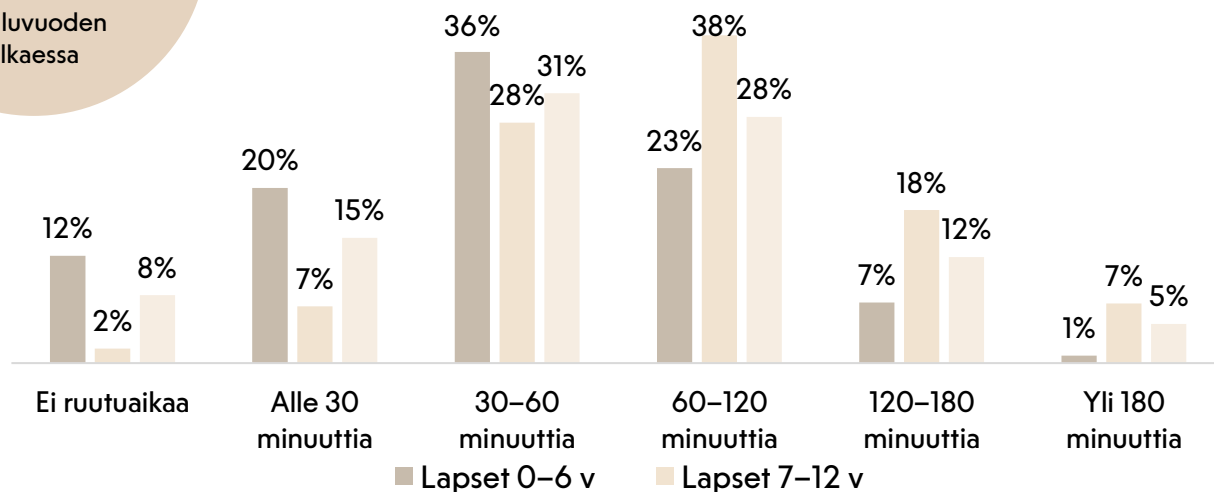
20%

vanhemmista on
vähentänyt lasten
ruutu-aikaa
kouluvuoden
alkaessa

”Tiedämme, että lapset käyttävät ruutuja kotona paljon, koska ne ovat aihe, josta he puhuvat kaikkein eniten. Lapset ovat erittäin taitavia digitaalisessa maailmassa. He tietävät, miten verkossa pidetään yhteyttä kavereihin, löydetään toisensa ja tutustutaan uusiin ihmisiin.

Alakoulun opettaja, lapset 7–9 v

Arvioitu päivittäinen ruutu-aika lasta kohti



Yhdessä ruudun äärellä

Sisältö on vähintään yhtä tärkeää kuin ruutuaika Keskustelu lasten ruutuajasta keskittyy usein siihen, kuinka paljon aikaa ruudun ääressä vietetään. Siksi aikarajat ja ruuduttomat hetket ovat monille perheille luonteva tapa ohjata ruutujen käyttöä. Yhtä tärkeää on kuitenkin se, millaista sisältöä lapsi ruudulla kohtaa. Oppimista ja uteliaisuutta tukeva sisältö voi olla huomattavasti antoisampaa kuin päämäärätön selailu, etenkin silloin, kun sitä katsotaan yhdessä ja siitä keskustellaan.

Ole mukana lapsen digitaalisessa arjessa Joskus videon katsominen, pelin pelaaminen tai verkossa surffailu yhdessä lapsen kanssa voi avata luontevan mahdollisuuden keskustelulle. Kun aikuiset osoittavat kiinnostusta siihen, mitä lapsi tekee verkossa, heidän on helpompi ymmärtää, mikä lasta kiinnostaa ja innostaa. Aikuisen läsnäolo ja kiinnostus lapsen digitaalista arkea kohtaan voivat vaikuttaa merkittävästi siihen, millainen vaikutus ruuduilla on lapsen hyvinvointiin.

Vanhempien toimintatavat ruutuajan tasapainottamiseksi:

1.	Aikaraja päivässä (51%)
2.	Vain tietyt sovellukset/sisällöt sallittuja (44%)
3.	Ei ruutuja ennen nukkumaanmenoa (41%)
4.	Ruuduton aika (esim. aterioilla) (33%)



”Lapsia on tärkeää kohdata heidän omien kiinnostuksenkohteidensa kautta. Puhun usein oppilaiden kanssa siitä, mitä he tekevät netissä, ja olen kiinnostunut siitä, mikä heitä siellä kiehtoo. Kun ymmärrän heitä paremmin, syntyy myös parempi yhteys ja vuorovaikutus.”

Alakoulun opettaja, lapset 7-9 v

”Minun on vaikea hyväksyä sitä, että sanotaan ruudun itsessään olevan ongelma. Kyse on pikemminkin siitä, mille lapset altistetaan ruudulla. Pedagogisen materiaalin ja Youtube-klippien välillä on suuri ero.

Pysähdy, pohdi ja valitse tietoisesti, mitä lapsesi saa katsoa tai tehdä ruudulla.”

Varhaiskasvatuksen opettaja, lapset 1-3 v

Näin vanhemmat ajattelevat ruutuajasta

"Ei voi olla liian tiukka, koska joskus se voi johtaa väärään suuntaan. Joten parasta on mielestäni tasapaino."

Yhden 2-vuotiaan lapsen vanhempi

"Yritän tehdä itse samoin, laskea puhelimen pois näyttääkseni esimerkkiä lapsille. Lapset tekevät niin kuin itse tekee, eivätkä niin kuin sanoo, kaikilla elämän osa-alueilla."

Kahden 1- ja 5-vuotiaan lapsen vanhempi

"Kaikki ruutuajassa ei ole negatiivista. Sen kautta voi oppia myös paljon hyvää!"

Yhden 3-vuotiaan lapsen vanhempi

"On tärkeää näyttää hyvää esimerkkiä eikä istua itse puhelimen ääressä 24/7. Kun puhelinta käyttää, on hyvä myös olla selkeä siitä, mitä puhelimella tekee, jotta lapset tietävät, että me aikuiset tarvitsemme sitä joskus."

Yhden 10-vuotiaan lapsen vanhempi

"Tehkää yhteistyötä muiden vanhempien kanssa. Puhukaa ruuduista ja ruutuajan rajoittamisesta vanhempainilloissa, ymmärtääksemme paremmin miten muut ajattelevat. Lapsi sanoo helposti, että kaikki muut saavat, miksen minä saa."

Yhden 6-vuotiaan lapsen vanhempi

Yhteenvetona:



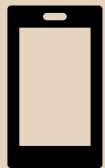
Ennen kouluvuoden alkua

Avainsanat vanhemmalle tässä muutosten täyttämässä vaiheessa ovat turvallisuus, tunteiden huomioiminen ja rutiinit. Niiden avulla luot lapselle turvallisen sataman, johon hän voi palata koulupäivän päätyttyä.



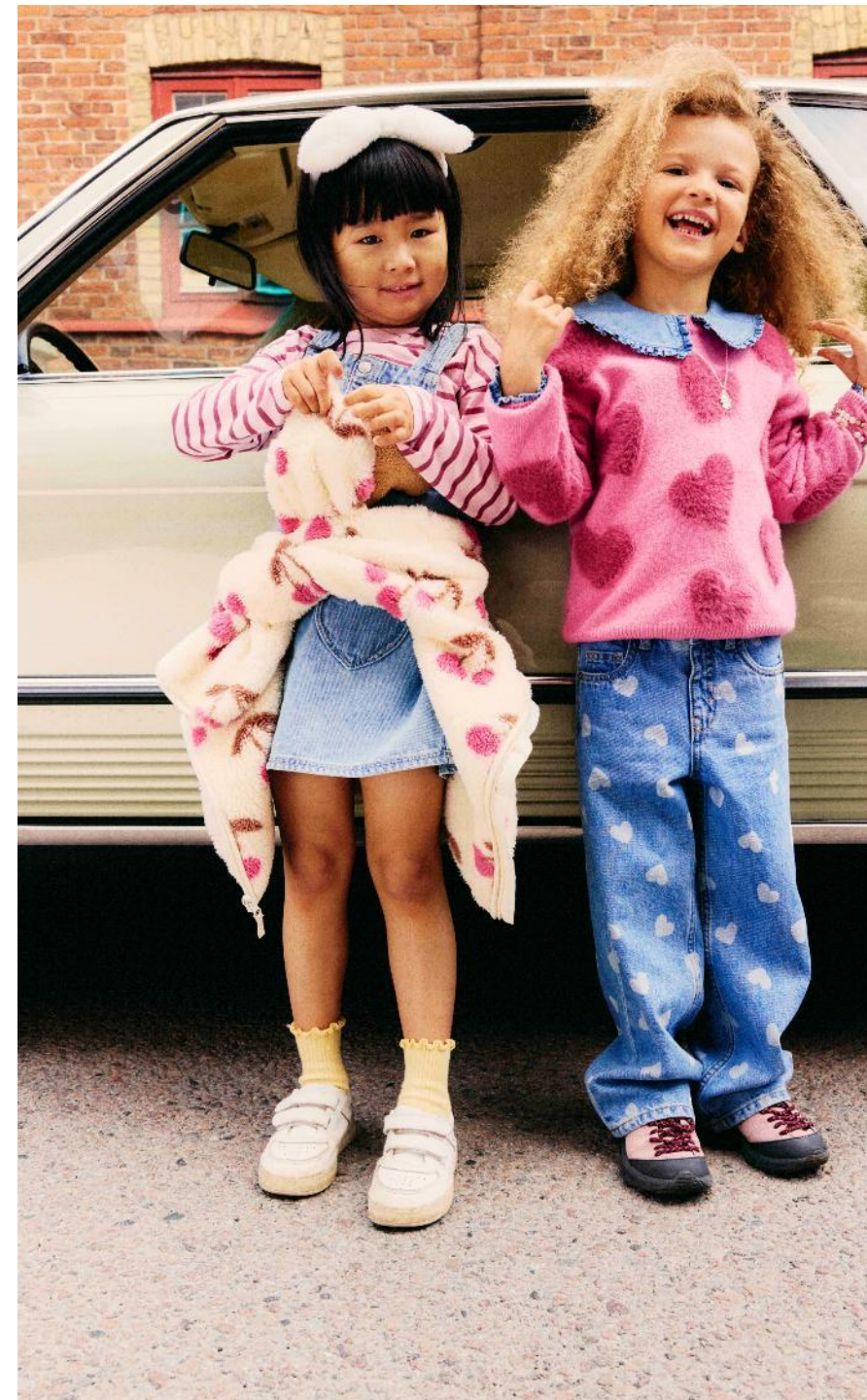
Leikki ja liikunta

Liikunta kaikissa muodoissaan on terveen ja hauskan arjen kulmakivi. Lasten vaatteiden tulisi tukea tätä, ei hankaloittaa sitä. Mukavuus ja toimivuus ovat avainasemassa. Paikkaamalla, korjaamalla ja huoltamalla vaatteita niiden käyttöikää voidaan pidentää, jotta ne kestävät mukana monissa iloisissa arjen hetkissä.



Ruutuaika

Ruutu on luonteva osa monen perheen arkea, mutta samalla moni vanhempi pohtii, miten ruutuaikaa voisi vähentää. Tärkeintä on löytää tasapaino. Sitä voi edistää kiinnittämällä huomiota sekä ruudulla vietetyn ajan määrään että sisältöihin sekä viettämällä aikaa ruudun äärellä yhdessä lapsen kanssa.





Sinulle, joka tarvitset tukea tai neuvoja
lähelläsi olevia lapsia ja nuoria koskevissa
kysymyksissä

MLL on lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia edistävä vapaaehtoisjärjestö. MLL tukee perheitä arjessa, jotta jokainen Suomessa asuva lapsi saisi kehityksensä kannalta tärkeää hellyyttä ja huolenpitoa.

Vanhempana ja kasvattajana kokee usein ristiriitaisia tunteita. Mieltä painavien ajatusten kanssa ei pidä jäädä yksin. MLL tarjoaa vanhemmille matalan kynnyksen palveluja, jotka ovat luottamuksellisia, nimettömiä ja maksuttomia. MLL:n Vanhempainnetistä löydät tietoa ja tukea lapsiperheen arkeen.

Raporttia koskevissa kysymyksissä:
info@kappahl.com

Tutustu palveluihin osoitteessa
<https://www.mll.fi/vanhemmille/>

Kappahl

kappahl.com