

50 Ruutuajan Askelta

Sisufy

Ruudun jälkeinen törmäys

Ei se ruudulla olo, vaan se lopetus.

Siinä se ruutuajan todellinen TÖRMÄYS.

Ja mistä tuo törmäys voi lapsen näkökulmasta saada voimansa?

”Olen juuri keskellä jotain kiinnostavaa. Video on hyvässä kohdassa. Peli on kesken. Seuraava jakso olisi alkamassa, ja siinä on kaikki mahdollisuudet voittaa”. Nopeat tapahtumat, vilkkuvat värit ja äänet pitävät mielenkiinnon herpaantumattomana ja ruudun maailma reagoi heti kaikkeen, mitä lapsi tekee.

Sitten aikuisen ääni rikkoo kaiken: **”Nyt loppuu ruutu-aika.”**



Ei siis mikään ihan pieni pyyntö lapsen mielessä. **Se voi tuntua siltä kuin joku olisi vetänyt töpselin irti kesken avaruuslennon.**



Aikuisen näkökulmasta tilanne näyttyy aivan erilaiselta. Ruutu-aika oli ehkä sovittu, ja se meni jo. Ruoka on pöydässä. Läksytkin pitäisi tehdä. Ja siitä ruutuajasta vanhempi on jo sanonut ainakin kolme kertaa. Niinpä aikuisen ajatukset lähtevät omille, melko tutuille raitelleen: **”Miksi tästä pitää aina tulla tällainen show?”**

Varmasti moni vanhempi tunnistaa tämän. Vaikka ruutu-aika sinällään olisi sujunut rauhallisesti, ruudun sulkemisen jälkeinen törmäys tuntuu vääjäämättömältä.

Mikä tämä törmäys oikein on, ja mistä se johtuu?



Moni vanhempi on varmasti pannut merkille, että lapsi voi olla ruutuajan jälkeen ylivirittynyt, ärtynyt tai levoton.

Ruudulla moni asia tuntuu lapsesta helpolta ja houkuttevalta. Tapahtumat seuraavat automaattisesti toistaan, eikä yhtään tylsää hetkeä tarvitse sietää. Kun ruutu sammuu, voi lapsen mielestä tuntua, että kaikesta muustakin on ”valot sammutettu”, ja kaikki tuntuu hitaalta, vaimealta ja vaikealta.

Siksi ruudulta on vaikea siirtyä seuraavaan tekemiseen. Eikä suinkaan siksi, ettei kotona olisi mitään tekemistä, vaan siksi, että uuden aloituskynnys on juuri sillä hetkellä liian korkea.

Ruudun jälkeen tulevan törmäys on siis tilanne, jossa lapsi ei ole enää kunnolla ruudun maailmassa, mutta ei ole vielä palannut tavalliseen arkeenkaan.

Tärkeä oivallus on tämä: kyse ei ole siitä, että lapsi haluaa olla hankala. Hän on välitilassa, jossa syntyy kiukku, levottomuus tai **”ei ole mitään muutakaan tekemistä”** -hetki.





Ja miten tästä törmäyksestä tehdään pienempi töyssy tai lievä mutka matkaan?

1

Pehmeä lasku todellisuuteen

Älä lopeta ruutu-aikaa kuin valokatkaisijasta. Jos lapsi on ollut vahvasti uppoutunut peliin tai videoon, äkillinen lopetus voi johtaa kovaan törmäykseen. Jos siis halutaan välttää se, ruutuajan lopetuksen aloitus kannattaa tehdä ennen kuin ruutu oikeasti suljetaan.

Voit nostaa viisi sormeasi näkyville ja sanoa: **“Vielä viisi minuuttia. Kun tämä video loppuu, laitetaan laite lataukseen”** tai **“Tämä kierros loppuun. Sitten peli jää tauolle ja mennään syömään.”**

Miksi tämä toimii? Lapsi ehtii valmistautua. Lopettaminen ei tule yllätyksenä. Kun sama tapa toistuu, lapsi oppii vähitellen, että ruutuajalla on alku, keskikohta ja loppu. Ja mikä tärkeää, lopettaminen ei ole rangaistus. On luonnollista, että ruutu-aika loppuu aikanaan.

2

Älä jätä lasta yksin tyhjän päälle

Mitä tulee ruutuajan jälkeen? Aikuinen sanoo: **“Keksi nyt jotain muuta.”** Mutta lapsen mielessä se voi tarkoittaa: **“Luovu ruudun helposta viihteestä hitaaseen (lue: harmaaseen) arkeen ja keksi siihen vielä itse ratkaisun.”** Se on aika iso pyyntö, ja törmäys on jo lähellä.

Tarjota siksi seuraava pieni askel. Voit sanoa: **“Tule valitsemaan välipala.”**, **“Haetaanko kolme tyynyä ja tehdään nopea maha, jossa syödään välipala.”** tai vaikkapa **“Käydään ulkona etsimässä kolme juttua, joita eilen ihmeteltiin.”**

Miksi tämä toimii? Lapsen ei tarvitse ratkaista koko tekemisen ongelmaa itse. Hän saa ensimmäisen askeleen. Ruudun automaattisen tapahtumien syötön jälkeen juuri uusi alku on vaikein. Ja kun annat alkuun pienen ja konkreettisen tuen, lapsi pääsee helpommin liikkeelle.

3

Tee lopettamisesta yhteinen tapa, ei valtataistelua

Jos jokainen ruutuajan lopetus alkaa sanoilla “nyt loppu” ja päättyy riitaan, lapsi ja vanhempi oppivat molemmat odottamaan törmäystä. Molemmille pieni, toistuva kolmen kohdan lopetusrutiini voi tuoda helpotuksen. **Esimerkiksi:**



Ennakkovaroitus



Ruutu lataukseen omalle paikalleen



Aloitetaan yhdessä “ruudun jälkeen” -tekeminen

Voit sanoa: “Suljetaan yhdessä. Sitten valitaan meidän ruudun jälkeiseltä listalta yksi juttu.”

Listalla voi olla näin yksinkertainen:

- Välipala
- Ulos viideksi minuutiksi
- Yksi hassu piirustus
- Maja, palikat tai pehmolelut
- Muutama sivu kirjasta
- Pieni kotihomma yhdessä



Miksi tämä toimii?

Lapsi ei koe, että häneltä vain viedään jotain pois. Tilalle tulee seuraava vaihe. Kun sama rutiini toistuu tarpeeksi usein, se alkaa tuntua tutulta ja turvalliselta. Ei ehkä aina mukavalta. Mutta tutulta. Ja tuttu on usein helpompaa kuin äkillinen törmäys.

Lopuksi

Ruudun jälkeinen törmäys ei tarkoita, että perheessä on epäonnistuttu. Se tarkoittaa, että siirtymä on vaikea. Ja vaikeita siirtymiä voi helpottaa. Ei täydellisesti, ei joka kerran, ei taikasauvalla. Mutta pienillä toistuvilla teoilla törmäys loivenee, ja vähitellen siitä ei ole jäljellä töyssyääkään.

Sisufy AI auttaa

Myös tekoäly voi auttaa, kun haluat saada juuri teidän perheeseen sopivia ideoita.

Kopioi seuraava prompti ja pyydä Sisufy AI-tekoälyä auttamaan.

“Lapsellani on vaikea lopettaa ruutuaikaa. Ruutuajan jälkeen hän usein hermostuu, käy ylikierroksilla, neuvottelee lisääjasta tai sanoo, ettei ole mitään tekemistä.

Auta minua rakentamaan meidän perheelle käytännöllinen ruutuajan lopetusrutiini, jolla vähennämme ruuturiitoja.

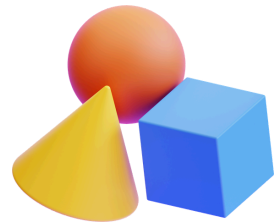
Kysy ensin seuraavat kysymykset yksi kerrallaan. Odota aina vastausta ennen seuraavan kysymyksen esittämistä:

1. lapsen ikä
2. mitä ruutua lapsi yleensä käyttää
3. milloin lopettaminen on vaikeinta
4. mitä lapsi tekee yleensä ruutuajan jälkeen
5. mistä lapsi pitää ruudun ulkopuolella

Kun olet saanut vastaukset kaikkiin viiteen kysymykseen, ehdota:

1. yksi selkeä lopetusrutiini
2. kolme lausetta, jotka voin sanoa lapselle
3. viisi pientä ruudun jälkeistä tekemistä
4. yksi tapa harjoitella lopettamista viikon ajan
5. yksi varasuunnitelma tilanteeseen, jossa lapsi hermostuu

Sävyn tulee olla lämmin, rauhallinen ja realistinen. Älä syyllistä lasta tai vanhempaa.”



Sisufy-kikka: Hyvä kohta lopettaa

Idea on tämä: ruutuaika ei lopu kuin seinään (keskellä peliä, tapahtumaa, laulua, hyppyä tms.) vaan lapsi opettelee itse löytämään hyvän lopetuskohdan ruutuajan loppumisen lähestyessä. **Voit sanoa: “Etsi tästä hyvä kohta lopettaa.**

Kun se tulee, suljet ruudun itse.”

Sopikaa etukäteen, mitä “hyvä kohta” tarkoittaa:



Tavoite ei ole lopettaa kesken parhaimman kohdan. Tavoite on oppia huomaamaan, milloin on järkevä, hyvä tai sopiva hetki pysähtyä.

Miksi tämä toimii?

Vanhempi ei vain katkaise ruutua ulkopuolelta. Lapsi harjoittelee itseohjausta ja omaa toimijuuttaan. Se myös tuntuu reilummalta, varsinkin vanhemmasta lapsesta.

Ja samalla viesti muuttuu: Ei: **“minä pakotan sinut pois ruudulta”** vaan: **“sinä opettelet hallitsemaan omaa ruutuaikaasi.”**

ERIKOISTARJOUS

Sisufy

59 € / 3 kk

Jos haluat tukea ruutuajan vähentämiseen käytännössä, voit jatkaa tästä Sisufyn kanssa.

Sisufy auttaa vanhempia löytämään parempia vaihtoehtoja turhalle ruutuajalle: ilman syylistämistä, riitelyä tai loputonta ideointia yksin.



Nyt saat Sisufyn hintaan 59 € / 3 kuukautta.

Pakettiin sisältyy:

Sisufy

Sisufy-palvelun käyttö 3 kuukaudeksi

Saat käytännöllisiä, perheen arkeen sopivia ideoita ja työkaluja ruutuajan puolittamiseen.



Sisufy AI:n tukea arjen vaikeisiin hetkiin

Mitä tehdä, kun lapsi ei halua lopettaa? Mitä tarjota tilalle? Miten vähentää riitoja? Miten tehdä ruuduttomasta ajasta kiinnostavampaa?



Pieniä tekoja, jotka sopivat oikeaan perhearkeen

Ei täydellisiä sääntöjä. Ei syylistämistä. Vaan konkreettisia askelia, joita voi kokeilla heti.

Sisufyn tavoite on yksinkertainen:

vähemmän turhaa ruutu-aikaa,
enemmän iloa, leikkiä, liikettä,
luovuutta ja yhteisiä hetkiä.

Sisufy 59 € / 3 kk

Saat käyttöösi seuraavien kolmen kuukauden parhaat käytännöt, ideat ja opit ruutu-aikaongelmien ratkaisemiseen.