

## SUOSITUS LASTEN JA NUORTEN KOTIINTULOAJOISTA VANHEMMILLE

### Johdanto

Auran erityisnuorisotyötä kartoittava työryhmä on tehnyt aloitteen lasten ja nuorten kotiintuloaikoihin kohdistuvasta suosituksesta vanhemmille.

Kyseiseen työryhmään kuuluvat:

|                                |                   |
|--------------------------------|-------------------|
| vapaa-aikasihteeri             | Marjaana Tamminen |
| nuorisotyöntekijä (sij.)       | Tero Valtonen     |
| seurakunnan nuorisotyönohjaaja | Yvonne Smidtslund |
| sosiaalityöntekijä             | Anna Inkeroinen   |
| sivistysjohtaja/rehtori        | Pekka Tolvanen    |
| terveydenhoitaja               | Merja Männikkö    |

Lisäksi läsnä on ollut myös vierailevia asiantuntijoita mm. seutukunnallisia toimijoita.

Tässä suosituskirjeessä esitellään taulukko kotiintuloaikasuosituksista, tavoitteet, joihin suosituksella pyritään sekä lasten ja nuorten eri ikäryhmien unentarpeesta perusteineen.

### Suositus kotiintuloajasta

Auran erityisnuorisotyötä kartoittava työryhmä on asettanut suositukset kotiintuloaikoihin seuraavasti:

| ikäryhmä        | 4. - 6. -luokkalaiset | 7. - 9. -luokkalaiset | 16 -17 -vuotiaat |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| arkisin         | 19.30                 | 20.30 – 21.00         | 21.30 – 22.00    |
| viikonloppuisin | 21.00                 | 22.00                 | 23.00            |

## **Tavoitteet**

Kotiintuloaikasuosituksella pyritään yhtenäistämään auralaisten lasten ja nuorten kotiintuloaika. Tavoitteena on myös luoda lasten ja nuorten vanhemmille perusteita asettaa kotiintuloaika tiettyyn ajankohtaan.

Kun kotiintuloajat ovat lapsilla ja nuorilla pääsääntöisesti yhteneväiset, niin konfliktitilanteilta alaikäisen ja vanhempien välillä sekä epäoikeudenmukaisuuden tunteelta vältytään paremmin.

Perustavoitteena suosituksella on kuitenkin turvata riittävä unenmäärä lapsille ja nuorille sekä tarvittava rauhoittumis- ja yhdessäolon aika kotona perheen kesken.

Kotiintuloaikasuosituksen noudattamisella pystytään lisäämään lasten ja nuorten turvallisuutta. Riski joutua esimerkiksi väkivallanteon uhriksi pienenee. Myös tilaisuudet erilais-  
ten ei-hyväksytyjen tekojen houkutuksille ja toteuttamiselle vähenevät.

### **Riittävä unen määrä eri ikäryhmillä**

Unentarve alakouluikäisillä on n. 10h/vrk. Jos oletetaan alakouluikäisen lapsen koulupäivän alkavan pääsääntöisesti aamulla klo 9.00, niin kotiintuloaikasuosituksen aikarajasta koulupäivän aloitukseen tunteja kertyy 13,5h. (O. Saarenpää-Heikkilä, V. Järvinen 2004)

Yläkouluikäisen unentarve on n. 9h/vrk. Voidaan olettaa yläkouluikäisen koulupäivän alkavan pääsääntöisesti aamuisin klo 8.00. Tällöin suosituksen aikarajasta koulupäivän alkuun kertyy 11- 11,5h. (O.Saarenpää-Heikkilä, V. Järvinen 2004. M. Rimpelä 2002)

Peruskoulun päättäneellä nuorella unentarve saattaa olla vähäisempi verrattuna yläkouluikäiseen, sillä unentarve yleensä vähenee iän karttuessa. 16 - 17 -vuotiaan koulu- tai työpäivä alkanee asuinsijainnista ja koulu- tai työmatkasta riippuen 7.00 - 8.00. Tällöin nuorelle jää tunteja suosituksesta koulu/työpäivän alkuun n. 9-10,5h. Peruskoulunsa päättäneillä on arkirutiineilla ja koulu/työajoilla suuria eroja. Tämän vuoksi yksilölliset tarpeet ja arjen rakentuminen on otettava erityisesti huomioon.

### Taulukko unen tarpeesta h/vrk

| ikäryhmä | 4. - 6. -luokkalaiset | 7. - 9. -luokkalaiset | 16 -17 -vuotiaat |
|----------|-----------------------|-----------------------|------------------|
|          | n.10h                 | n.9h                  | n.8h             |

### Taulukko suosituksen tarjoamista tuntimääristä

| ikäryhmä | 4. - 6. -luokkalaiset | 7. - 9. -luokkalaiset | 16 -17 -vuotiaat |
|----------|-----------------------|-----------------------|------------------|
|          | 13,5h                 | 11-11,5h              | 9-10,5h          |

### Perusteet

Perusteet ovat kirjoitettuna riittävän unentarpeen mukaisesti sekä tukemaan vanhempia kokonaisvaltaisemmin kasvatuksessa. Kotiintuloaikasuosituksen aikarajoissa on otettu huomioon ilta- ja aamutoimiin tarvittava aika. Aikarajat eivät ole rakennettu siten, että kotiintuloaika alkaa siitä, jolloin riittävä unenmäärä saavutetaan koulun alkamisajankohtaan mennessä.

Sosiaalisen median eli yhteisöllisesti tuotetun tai jaetun mediasisällön käyttö, kuten netissä ja television ääressä vietetty aika, ei edistä rauhoittumista, jota tarvitaan ennen nukkumaan menoa. Siksi vanhempien on tärkeää vaikuttaa ja pystyä vaikuttamaan huollettavansa sosiaalisen median käyttöön. Lasten ja nuorten sekä aikuisten elämään erilaiset mediat kuuluvat nykyisin vahvasti. Niiden käytöllä on pääsääntöisesti positiiviset vaikutukset tiedonhaun ja verkostoitumisen suhteen. Haittavaikutukset johtuvat yleensä vääränlaisesta ja rajoittamattomasta käytöstä. (M. Rimpelä 2002)

Unen määrä vaikuttaa lasten ja nuorten hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Unen aikana aivot säästävät energiaa ja latautuvat uuteen päivään. Riittävä unen määrä on tärkeää muistin, tunne-elämän kehittymisen, kasvun ja oppimisen kannalta. Unen määrällä on vaikutus myös lapsen ja nuoren henkiseen hyvinvointiin. Riittävällä unella käytös ja hyväntuulisuus näkyvät positiivisesti sekä kotioloissa, että koulussa. (O.Saarenpää-Heikkilä 2004)

Jari Sinkkonen määrittelee kirjassaan, Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun, mm. seuraavia

kriteerejä, jotka tukevat kotiintuloaikasuositusta:

Lapsi tarvitsee tasapainoisen ja mielekkään elämän turvaksi rutiineja ja säännönmukaisuutta, turvallisuuden kokemuksen sekä rajoja.

Rutiineilla ja säännönmukaisuudella luodaan ennakoitavaa rytmitystä arkeen, joka vähentää kiistelyiden määrää lapsen ja vanhempien välillä. Molemmat osapuolet tietävät miten asia hoituu eikä tällöin asiasta ole epäselvyyksiä. Ennakoitavissa oleva arkirytmipuolestaan luo turvallisuudentunnetta. Vanhemman johdonmukaisella käytöksellä lapsi osaa olettaa tulevaa ja sovittaa omaa käytöstään ennakoitavissa olevaan vanhemman reaktioon.

Rajojen asettaminen myös edistää turvallisuuden tunteen kokemista. Rajat kielivät välittämistä ja huolenpidosta. Rajoista satunnaisesti poikkeaminen, esimerkiksi juhlan tai muun erityistapahtuman vuoksi, on kuitenkin täysin inhimillistä ja asiasta riippuen myös lapselle hyväksi. (J. Sinkkonen 2008)

#### LÄHTEET:

Rimpelä, Matti. Promo 24. Lokakuu 4/2002. Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Saarenpää-Heikkilä, O – Järvinen, V. Hyvää yötä, kauniita unia! 2004.

3. 13-17. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Helsinki.

Sinkkonen, J. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun 2008. 269-271.

WS bookwell Oy. Juva.