



Kuva: Nina Kaverinen

Miten huolehdit

lapsesi digihyvinnosta?

Mitä tarkoittaa sopiva ruutuaika? Mistä löytää laadukkaat sisällöt? Miten mediat vaikuttavat lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin? Aiheuttaako digi huolta, kannausta, kiukkua ja kurjia fiiliksiä?

Näihin ja muihin kysymyksiin saat näkökulmia tilaamalla **Ruutujen lumo** -uutiskirjeemme, jossa jaamme niin artikkeleita, asiantuntijavideoita kuin vanhempien vinkejä ja hyviä käytäntöjä tasapainoiseen digiarkeen.

Uutiskirje ilmestyy kuukausittain 1.9.2019 alkaen.

Tilaa uutiskirje
osoitteesta
mll.fi/ruutujenlumo

Keskustelu lapsen mediankäytöstä kotona on tärkeää. Mitä paremmin olet perillä lapsesi käyttämistä medioista ja netinkäytön tavoista, sitä paremmin osaat olla hänen tukena. Esimerkiksi tällaisista asioista kannattaa keskustella:

Digi iloksi ja hyödyksi

- Millainen mediankäyttö on lapsen mielestä mukavaa tai tärkeää?
- Mihin tarkoituksiin ja minkälaisissa tilanteissa puhelimesta on hyötyä ja iloa?
- Milloin puhelin on hyvä laittaa pois?
- Millaisia haittoja, häiriöitä tai paineita puhelimen käyttö voi aiheuttaa?
- Mitä vinkkejä antaisitte toisillenne siihen, että digilaitteista olisi enemmän iloa kuin haittaa?

Tasapainoista digiarkea

- Millaiset mediankäyttötavat toimivat teidän perheessänne? Entä sopimukset?
- Miten paljon lapsen mielestä on sopivaa viettää päivässä aikaa median parissa tai pelaten?
- Mistä voi huomata, jos mediankäyttö alkaa haitata hyvinvointia?
- Miten lapsen mielestä vanhempi voi auttaa häntä mediankäytössä?

Turvallista netinkäyttöä

- Mitkä asiat on hyvä pitää yksityisinä? Millaisia asioita, tietoja ja kuvia itsestä tai toisista voi jakaa netissä ja millaisia ei?
- Onko joku tuntematon ottanut lapsen joskus yhteyttä? Mitä sellaisessa tilanteessa voi tehdä?
- Minkälaiset asiat ja teot ovat lapsen mielestä netissä kiusaamista? Entä sinusta? Miten netissä kiusaamista voi lapsen mielestä parhaiten ehkäistä?

Lisätietoja ja vinkkejä
mll.fi/digihyvinto

Älä jää yksin!

Vanhempainpuhelin: p. **0800 922 77**

Vanhempainnetin kirjepalvelu ja chat: mll.fi/vanhempainpuhelin



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



Euroopan unionin osittain rahoittama
Verkkojen Eurooppa -väline