

Nuori ja media

10 vinkkiä digiajan vanhemmalle



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Lapset ensin



Julkaisija

Mannerheimin Lastensuojeluliitto
Toinen linja 17, 00530 Helsinki
mll.fi

Teksti: Rauna Rahja & Paula Aalto, MLL & Erika Maksniemi

Kiitokset: Kaisa Önlén, Luna Saksvoll, Noora Lambert,
Jenni Nevala & Ville Välikangas, MLL

Valokuvat: Colourbox

Ulkoasu: Hahmo

Taitto: Tarja Petrell

2025

Euroopan unionin rahoittama.

Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin kantaa. Euroopan unioni ja avustuksen myöntävä viranomainen eivät ole vastuussa niistä.



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Sisällys

Vanhemmalle | s. 4

1. Tue tietoisia digivalintoja | s. 5
2. Oppikaa mediataitoja toisiltanne | s. 7
3. Tunnistakaa mediankäytön vaikutuksia | s. 9
4. Tavoitella yhdessä digihyvintia | s. 11
5. Sopikaa perheen pelisäännöt | s. 14
6. Varmistakaa turvataidot ja yksityisyys | s. 16
7. Ota nettikiusaaminen puheeksi | s. 19
8. Tue turvallista seksuaalisuutta | s. 23
9. Näytä hyvää esimerkkiä | s. 24
10. Pysy läsnä | s. 25



Vanhemmalle

Vanhempia ja kasvattajia voi askarruttaa, miten ohjata nuorta kohti tasapainoista, turvallista ja vastuullista mediankäyttöä. Aikuisen ei tarvitse tietää kaikkea netistä, peleistä tai uusimmista sovelluksista. Läsnäoloa, kiinnostusta ja halua ymmärtää nuoren mediankäyttöä kuitenkin tarvitaan.

Kukin nuori on omanlaisensa, ja myös mediankäytössä on eroja. Osalle nuorista ystävät ovat tärkein syy käyttää digitaalista mediaa, osaa ohjaavat henkilökohtaiset kiinnostukset. Joukkoon mahtuu niin epäsäännöllisiä tai pidättyväisiä digimedian käyttäjiä kuin suurkanalattajiaakin. Myös digitaidot vaihtelevat.

Kun tuntee oman nuoren kiinnostukset ja tavat toimia ja on valmis keskustelemaan, on helpompi ohjata ja rajata mediankäyttöä mielekkäästi. Osa nuorista kaipaavat tuekseen keskustelua tai muistuttelua, osa toimintaa, konkreettisia tekoja tai vankempaa läsnäoloa.

Turvallisuutta ja hyvinvointia digimedian äärellä voi vahvistaa juttelemalla nuoren kanssa mediankäytöstä säännöllisesti, sopimalla toimintatavoista ja tukemalla nuoren digitaitoja. On hyvä myös yrittää ymmärtää, mikä mediankäytössä on nuorelle merkityksellistä. Pidä yllä keskusteluyhteyttä ja ole vanhempänä luotettava aikuinen, jolle nuori voi kertoa iloisista ja huolistaan.

Tässä yläkouluikäisten vanhempien oppaassa pääpaino on digitaalisessa mediassa ja teknologioissa, kuten erilaisissa nettiympäristöissä, sosiaalisessa mediassa, digipeleissä sekä älylaitteissa. Opas sisältää myös MLL:n kyselyistä koostettuja terveisiä nuorilta.

**Mistä mediankäyttöön
liittyvästä asiasta juttelet
nuoresi kanssa tänään?**

1

Tue tietoisia digivalintoja

Digitaalisella medialla on keskeinen osa monien nuorten arjessa. Nuoren teknologian käyttöä kannattaa seurata aktiivisesti ja pysytellä kartalla siitä, mitä hänen käyttämillään alustoilla, peleissä ja sovelluksissa tapahtuu. Kiinnostus luo pohjan luottamukselle ja pitää keskusteluyhteyttä yllä.

On tärkeää, että nuoren käyttämät sisällöt, sovellukset ja laitteet ovat hänen ikä- ja kehitystasolleen sopivia. Sovellusten ja sosiaalisen median ikärajoista tulee pitää kiinni. Kannusta nuorta valitsemaan alustoja, jotka eivät perustu voimakkailla algoritmeille tai mainonnalle.

Mikään alusta ei ole täysin turvallinen tai ongelmaton. Sosiaalisessa mediassa ilmiöt myös kehittyvät nopeasti. Siksi nuoren kokemuksista kannattaa jutella säännöllisesti.

Verkon iloja ja huolia

Nuoret pitävät sosiaalisessa medias-
sa yhteyttä ystäviinsä, löytävät uusia
kavereita, luovat sisältöä, kulutta-
vat viihdettä, oppivat uutta, etsivät ja
vahvistavat identiteettiään, hakevat
tietoa ja jakavat kokemuksiaan.

Verkkoympäristöt tarjoavat monille
nuorille yhteenkuuluvuuden tunnet-
ta. Nuorille rajat digitaalisen ja ei-di-
gitaalisen maailman välillä ovat usein



häilyvät. Se, mikä tapahtuu kasvok-
kain, jatkuu sulavasti sosiaalisessa
mediassa, ja toisin päin.

*"Puhelimella tavoitan kaverit
ja näen helposti esimerkiksi
treeniajat ja muut arkiset jutut.
Netistä saa inspiraatiota ja
voi seurata maailman menoa.
Tulee hyvä mieli ja sosiaaliset
taidot kehittyä, kun pelaa
kavereiden kanssa."*

Hyvien puolien lisäksi digitaalisessa maailmassa on riskejä, jotka on tärkeää tunnistaa. Esimerkiksi nettikiusaaminen, häirintä ja yksityisyydensuojan puute voivat heikentää nuorten turvallisuutta. Jatkuva altistuminen haitallisille elämäntyyleille ja epärealistisille kehonkuville tai ulkonäköpaineille voi muokata ihmiskäsitystä ja lisätä ahdistusta.

Nuoret itse usein ymmärtävät sosiaalisen median ongelmat. He haluaisivat pitää yhteyttä kavereihin ja seurata kiinnostuksiaan, mutta samalla toivoisivat ikävien ilmiöiden katoavan.

”Jotkut sisällöt somessa saavat ahdistusta aikaan. Ihan kuin some päättäisi miten asioista tulisi ajatella.”

Aikuisten tuki onkin keskeistä, kun halutaan säilyttää digimedian hyvät puolet ja samalla suojella nuoria haitoilta. Kysy ja kuuntele avoimin mielin, mikä nuorta mediassa huolettaa. Oma suhtautumisesi vaikuttaa siihen, miten nuori kertoo kokemuksistaan.

**Tietoa eri
somepalveluista
vanhemmille
MLL:n
Vanhempainnetissä:**



Jutelkaa mediankäytöstä

Kysy nuorelta:

- Mitä teet mieluiten tai eniten netissä tai laitteillasi?
- Millaisia sisältöjä olet nähnyt? Millaisia pelejä pelaat?
- Mitkä sovellukset tai ryhmät ovat sinulle tärkeitä? Mitä niissä tehdään ja kenen kanssa?
- Mitä vaikuttajia, kanavia tai ilmiöitä seuraat? Keitä ihaillet netissä tai peliyhteisöissä? Miksi?
- Millaista sisältöä itse tykkäät tai haluaisit tehdä?
- Mikä sinua huolettaa tai arveluttaa netissä? Mitä asialle voisi tehdä?
- Missä asioissa voisit vanhempana auttaa tai tukea?

2

Oppikaa mediataitoja toisiltanne

Tämän päivän mediankäyttö vaatii monipuolisia taitoja. On osattava luovia verkossa turvallisesti, hakea tietoa ja arvioida sitä kriittisesti. Lisäksi tarvitaan vuorovaikutustaitoja sekä kykyä luoda turvallisia ja myönteisiä suhteita verkossa.

Digiajassa kriittinen medialukutaito ja kyky tunnistaa ja tulkita erilaisia sisältöjä, niiden vaikutuskeinoja ja tavoitteita korostuvat. On hyvä ymmärtää, miten esimerkiksi somevaikuttajien tuottamat sisällöt

pyrkivät vaikuttamaan seuraajien ajatteluun, asenteisiin tai kulutus päätöksiin. Myös mainontaa ja kaupallisia sisältöjä on tärkeä oppia tunnistamaan.

Varmista, että nuoren saatavilla on luotettavaa ja monipuolista tietoa häntä kiinnostavista aiheista. Nuorella on oikeus osallistua ja saada tietoa median kautta turvallisesti ja luotettavasti. Keskustelemalla ja havainnoimalla mediaa yhdessä voit tukea nuoren medialukutaitoa.



Nuori on ehkä jo kerryttänyt digiosaamista opinnoissa, harrastuksissa tai oman kiinnostuksen myötä. Nuoret saattavat tehdä paljonkin töitä turvallisen mediankäytön eteen ja olla ylpeitä siitä, että osaavat kohdata vaikeita tilanteita verkossa. Anna myönteistä palautetta fiksusta valinnoista. Voit myös kysyä nuorelta apua ja antaa hänen opettaa sinua.

Jutelkaa medialukutaidosta

Kysy nuorelta:

- Millaisia mediataitoja sinulla mielestäsi on hallussa?
- Millaisissa asioissa tarvitsisit tukea? Mitä voisini oppia sinulta?
- Millaisista lähteistä löydät luotettavaa tietoa sinua kiinnostavista aiheista?
- Kuka on tuottanut seuraamasi mediasisällöt ja miksi? Mitä niillä tavoitellaan? Miten ne pyrkivät vaikuttamaan?
- Millä keinoilla sisältö kiinnittää huomiosi ja pitää mielenkiintoasi yllä?
- Millaisia näkökulmia, mielipiteitä tai arvoja sisältö välittää, entä mitä jää kertomatta?

Ymmärrystä algoritmeista

Käyttäjien dataan perustuvat algoritmit tekevät sovelluksista helposti koukuttavia. Esimerkiksi lyhyiden videoklippien katseluun pohjaavat alustat pyrkivät hätkähdyttämään ja pitämään katsojan huomion mahdollisimman pitkään tarjoamalla jatkuvasti uutta sisältöä. Siksi itsesäätelyään vasta harjoittelevan nuoren voi olla hankala irtautua niistä. Osassa alustoja automaattisen toiston voi kytkeä pois päältä.

Voimakkaita algoritmeja hyödyntävät alustat voivat myös vääristää nuoren maailmankuvaa tarjoamalla vain

samankaltaista sisältöä. Ilman kriittistä ajattelua ilmiöistä voi muodostua nuorelle virheellisiä käsityksiä, paineita tai vääristyneitä mielikuvia. Nuori ei välttämättä osaa arvioida tekstien, kuvien, videoiden tai esimerkiksi tekoälyn avulla luotujen sisältöjen luotettavuutta.

Kannusta nuorta tunnistamaan algoritmien vaikutuksia. Jutelkaa alustojen toimintalogiikoista. Ymmärrys niistä auttaa selkeyttämään ajatuksia, pohtimaan somen vaikutuksia ja tekemään omia valintoja.

Tunnistakaa mediankäytön vaikutuksia

Digitaalisen median käytön vaikutukset ovat moninaisia, osin yksilöllisiä ja tilannesidonnaisia. Kokemukset verkossa vaihtelevat: se, mikä tapahtuu yhdelle nuorelle, ei tapahdu kaikille.

Kaikki ruutuaika ei ole samanarvoista. Toiset alustat ohjaavat käyttäjänsä passiiviseen rooliin, kuten tiuhaan vaihtuvien videoiden katseluun. Toisilla sovelluksilla taas voi pitää yhteyttä kavereihin, syventää kiinnostuksen kohteitaan ja oppia tai luoda uutta. Kannusta nuorta aktiivisuuteen median ja teknologian parissa ja huomaa nuoren omat taidot.

Mielentila ohjaa toimintaa

Sosiaalisen median sisällöt voivat pahentaa nuoren oloa tai ohjata epäterveellisiin elämäntapoihin, jos tällaiseen muutenkin on taipumusta. Toisaalta mielenterveyden haasteet ohjaavat somenkäyttöä niin, että nuori saattaa viettää kohtuuttomasti aikaa laitteella ja ajautua myös haavoittavan sisällön pariin tai turvattomiin kohtaamisiin.

Aiemmat kokemukset, persoonallisuuspiirteet, taidot ja sen hetkinen mielentila ohjaavat vahvasti sitä, minkälaisen sisällön parissa ihminen viettää aikansa ja miten se vaikuttaa hyvinvointiin. Kaikilla on myös

erilaisia taitoja ja voimavaroja, jotka suojaavat mediankäytön vaikutuksilta.

Mielenterveyden haasteiden kanssa painivalle nuorelle sosiaalinen media voi tarjota tietoa ja vertaistukea vaikeissa tilanteissa. Se voi olla tärkeää erityisesti nuorille, jotka eivät saa tukea ja tietoa muualta.

Jos huomaat, että nuori vetäytyy puhelimelle, peleihin tai nettiin vältellen jotakin itselleen ahdistavaa tai mieltä painavaa asiaa, ole läsnä ja tarjoa apuasi asian selvittämiseen.

”Puhelimelle voi kyllä paeta ja ns. levähtää oikeasta elämästä. Kuitenkin usein kun palaa taas omaan elämään, asiat ärsyttävät enemmän ja kaikki tuntuu vaikeammalta.”

Aina tavoitettavissa?

Nykyteknologia voi tuottaa paineita olla jatkuvasti tavoitettavissa. Kaverit ovat tärkeitä, mutta jatkuva valppaana oleminen voi kuormittaa mieltä, väsyttää ja ahdistaa. Jotkut nuoret kokevat vahvaa ulkopuolelle jäämisen pelkoa, joka ajaa seuraamaan sisältöjä tiiviisti.

Nuoren kyky säädellä teknologiaan liittyvää stressiä on vasta kehittymässä. Siksi on tärkeää auttaa nuorta tunnistamaan näitä tunteita ja tilanteita ja etsimään tasapainoa.

Älypuhelimet ovat usein mukana myös kasvokkaisissa kohtaamisissa. Se voi vaikuttaa nuorten sosiaalisiin taitoihin. Puhelimen jatkuva tarkistaminen häiritsee kykyä olla läsnä ja keskittyä. Aikuisten on hyvä näyttää esimerkkiä, millaisissa tilanteissa puhelimen käyttö on suotavaa.

Jos nuori on tottunut puhelimen jatkuvaan läsnäoloon, sen pois laittaminen voi jopa ahdistaa. Samalla kun nuori toimii kasvokkaisessa tilanteessa kohteliaasti, kaverit verkossa voivat loukkaantua, kun hän ei reagoi-kaan asioihin heti. Aikuinen voi auttaa nuorta luovimaan näissä tilanteissa. Kavereille voi kertoa, ettei ole tiettyinä aikoina tavoitettavissa.

Jutelkaa teknostressin torjumisesta

Kysy nuorelta:

- Miten paine olla tavoitettavissa ja perillä somen tapahtumista vaikuttaa ajankäyttöösi? Entä hyvinvointiisi?
- Mitä hienovaraisia sääntöjä ja normeja netin ja sosiaalisen median käyttöön mielestäsi liittyy?
- Voisiko kavereiden kanssa jutella ja muuttaa digitaalisia tapoja yhdessä?
- Miltä tuntuu olla välillä irti ärsyketulvasta? Onko se hankalaa? Entä tekeekö se hyvää?
- Mikä auttaa sinua rentoutumaan ja palautumaan? Miten arkeen voisi luoda hetkiä, jolloin aivot saavat lepoa laitteilta?



4

Tavoitelkaa yhdessä digihyvinvointia

Digihyvinvointi tarkoittaa hyvää tasapainoa siinä, mitä verkossa ja laitteilla tehdään ja miten se vaikuttaa terveyteen, mielen hyvinvointiin ja ihmissuhteisiin. Yläkoululainen tarvitsee vielä paljon aikuisen tukea omasta hyvinvoinnistaan huolehtimiseen ja koh-tuuden tavoitteluun teknologian täyteisessä arjessa.

Nuoren kyky itsesäätelyyn on vasta kehittymässä. Mediankäyttöä voi ohjata elämyshakuisuus, identiteetin hakeminen tai halu ottaa riskejä ja kokeilla rajojaan. Lisäksi lähes kaikki sovellukset, pelit ja sosiaaliset mediat on rakennettu koukuttaviksi.

Selvitysten perusteella nuoret kokevat tarvitsevänsä tukea teknologian käytön säätelyyn, mutta he jäävät usein ilman sitä. He eivät myöskään usein itse hae apua digimaailman ongelmiin, koska saatavat kokea häpeää, syyllisyyttä tai pelkoa aikuisten reaktioista. Aikuisen onkin tärkeää kysyä nuoren kokemuksista suoraan ja luoda ilmapiiri, jossa kaikesta voidaan keskustella.

Vastapainoa ruuduille

Ruutu aika tarkoittaa digilaitteiden, kuten älypuhelimien, television, pelikonsoleiden, tietokoneiden tai tabletin äärellä yhteensä vietettyä aikaa. Sen seuraaminen ja mahdollisesti myös rajoittaminen on tärkeää, jotta aikaa jää muille, hyvinvointia tukeville arjen asioille: levolle, liikunnalle, harrastuksille, perheelle ja kavereille.

*"Aika kuluu liian nopeasti
ja asioita jää hoitamatta,
jos vain lahnaa puhelimella.
Ajanhallinta on vaikeaa jopa
aikuisille, niin miten nuoret vois
 pärjätä ilman apua?"*

Kehittyvät aivot tarvitsevat taukoja digiärsykkeistä. Ruudut vievät myös helposti huomion ja voivat syrjäyttää hetkiä, jotka olisivat nuoren tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelulle ja keskittymiskyvylle tärkeitä. On hyvä tarjota nuorelle myös vaihtoehtoista tekemistä ruutujen sijaan.

Lisätietoa sopivasta ruutuajasta:
→ mll.fi/ruutu aika

Huolehtikaa arjessa ainakin näistä:

- riittävä uni, mediavapaa aika ennen nukkumaanmenoa
- ulkoilu ja liikkuminen (suositus murrosikäisille 1–1 ½ liikuntaa päivässä)
- tauot laitteilta, ergonomia ja vaihtelevat asennot
- koulun ja kotiaskareiden hoitaminen
- keskittyminen läksyihin ilman multitaskausta
- kasvokkaiset kohtaamiset

Jutelkaa digitaalisesta hyvinvoinnista

Kysy nuorelta:

- Millainen olo sinulle tulee mediankäytöstä? (rentoutunut, innostunut, väsynyt, rauhaton...)
- Mitä tapahtuu kehossa ja mielessä, kun pelaat, luet tai käytät nettiä? Entä sen jälkeen?
- Milloin mediankäyttösi liittyy viihtymiseen, harrastamiseen, oppimiseen, kavereiden kanssa olemiseen tai rentoutumiseen?
- Tuntuuko joskus, että aika median parissa on ”tyhjäkäyntiä” tai että pakenet sinne kurjia asioita, kuten yksinäisyyttä tai tylsistymistä?
- Jos ruutu aikaa on vaikea katkaista, miten toivoisit aikuisten auttavan?





Suojaa unta

Uni on tärkeimpiä tekijöitä arjen jakamisen, terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Rajoja digitaalisen median käyttöön tarvitaan, jotta nuori saa joka päivä tarvittavat 8–10 tuntia unta (Lähde: THL).

Murrosiän aikana unessa tapahtuu väistämättömiä biologisia muutoksia. On tavallista, että nuorta ei illalla nukuta normaaliin aikaan. On tärkeää, ettei unen tulon myöhästymistä entisestään tueta teknologialla.

Oikein valjastettuna teknologia voi myös auttaa nukahtamaan. Esimerkiksi äänikirjan tai musiikin kuuntelu voi rauhoittaa. Laitteissa

on kuitenkin häiritseviä ominaisuuksia, joiden kanssa on oltava tarkkana. Ilmoitukset ja viestit voi estää laittamalla ”Älä häiritse” -tilan päälle tai katkaisemalla mobiili- tai nettiyhteyden. Näytön voi himmentää tai poistaa siitä värit.

Ruutuaikasovellusten avulla nuoren puhelimen voi sulkea tai sovelluksia rajoittaa yöajaksi. Joskus voi olla parasta viedä laite kokonaan pois makuuhuoneesta.

Vinkkejä nuoren nukkumiseen
MLL:n
Vanhempain-
 netistä:



Sopikaa perheen pelisäännöt

Median ja älylaitteiden käytölle tai pelaamiselle tarvitaan perheen yhteisiä sopimuksia, jotta arki sujuu ja siihen mahtuu nuoren hyvinvointia vahvistavaa, monipuolista tekemistä. Sääntöjä on usein helpompi noudattaa, kun niistä on sovittu yhdessä. Myös aikuisten on tärkeää sitoutua sääntöihin.

Jos säännöistä keskustelu menee kinasteluksi, kannattaa sopia, että rauhoitutaan ja puhutaan uudelleen hetken päästä. Mediankäytön rajoittaminen rangaistuksena voi lisätä riitelyä. Muista, että uusien pelisääntöjen ja rutiinien luominen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Pelisääntöihin voi palata aika ajoin ja päivittää niitä esimerkiksi puolivuositain.

Mediankäyttöä voi tarvittaessa rajoittaa laitteiden asetuksilla, aikaa mittaavilla sovelluksilla tai esto-ohjelmilla. Ne eivät kuitenkaan korvaa yhteisiä keskusteluja ja perusteltuja pelisääntöjä.

Jutelkaa yhteisistä pelisäännöistä

Kysy nuorelta:

- Mihin tarkoituksiin ja missä tilanteissa meidän arjessamme on mielestäsi sopivaa käyttää laitteita?
- Entä milloin puhelin pitää laittaa sivuun? (nukkumaanmeno, ruokailuhetket, opettajan tai muun aikuisen pyynnöstä jne.)
- Millaisia yhteisiä sääntöjä meidän perheessämme on? Keitä ne koskevat? Onhan sinulle selvää, mitä säännöillä tavoitellaan?
- Mitä käytäntöjä koulussasi on digilaitteiden käytölle?
- Mitä sovimme yhdessä median tai laitteiden käytöstä vapaa-ajalla tai kotona?
- Mitkä asiat sinun tulee ehdottomasti hoitaa (nukkuminen, koulu jne.)? Mistä asioista voit päättää itse ja mistä neuvotellaan yhdessä?
- Miten voisimme ratkaista tai ennakoita mediankäyttöön liittyviä riitoja?

Tunnista liiallinen käyttö

Digitaalisen median käyttöön on syytä puuttua, jos huomaat seuraavia merkkejä:

- Nuori ei pysty pitämään taukoja tai pelaaminen tai netinkäyttö hallitsee jatkuvasti elämää.
- Pelaamisen tai puhelimen käytön lopettaminen tuottaa kohtuutonta kinaa tai mielihapaa.
- Laitteilla olo tai pelaaminen vaikuttavat kielteisesti koulunkäyntiin, perhesuhteisiin tai kavereiden näkemiseen kasvokkain.
- Nuori alkaa laiminlyödä unta ja omaa hyvinvointiaan.
- Nuori on ärtynyt tai väsynyt, hänellä on keskittymis- tai univaikeuksia tai niska- ja hartiasärkyjä.

Jos nuoren mediankäyttö on selvästi haitallista, kuormittaa tai vaarantaa hänen hyvinvointiaan ja

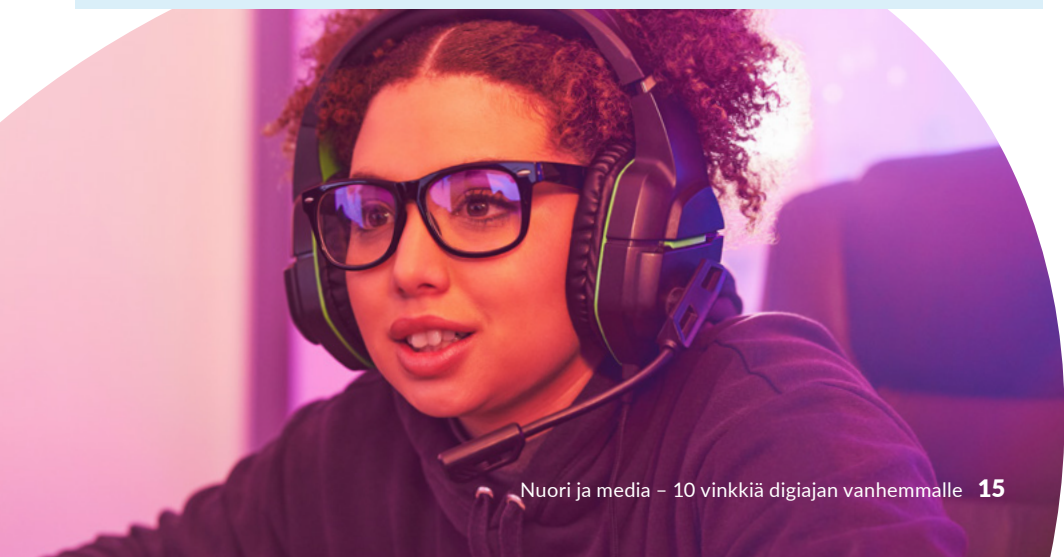
turvallisuuttaan, on vanhemman velvollisuus puuttua tilanteeseen. Ongelmallista mediankäyttöä ei voi sivuuttaa toivomalla, että se menee itsestään ohi.

Ota asia puheeksi nuoren kanssa rauhallisessa tilanteessa ja tee selväksi, että asiaan etsitään ratkaisuja. Jos keskustelu ei heti etene, siihen palataan uudelleen – johdonmukaisesti ja päättäväisesti.

Vastuullisesti välittävän aikuisen tehtävä on asettaa sääntöjä ja rajoja. Rajat eivät ole rangaistus, vaan ne suojaavat nuorta. On tärkeää ohjata nuorta harjoittelemaan tasapainoista ja hallittua mediankäyttöä.

Laitteiden liiallisen käytön tilalle on tärkeä tarjota mielekästä tekemistä, kasvokkaista läsnäoloa ja yhteistä aikaa. Aikuisen on luotava kotiin olosuhteet, joissa on mahdollista keskittyä ja rauhoittua ilman jatkuvaa painetta olla tavoitettavissa.

Tukea saat MLL:n Vanhempainpuhelimesta ja chatista. Yhteystiedot löydät oppaan lopusta.



6

Varmistakaa turvataidot ja yksityisyys

län myötä nuoret käyttävät laitteita aiempaa itsenäisemmin. Netin käyttöä ja turvataitoja opitaan koulussa, kavereilta ja omatoimisesti, mutta on tärkeää varmistaa myös kotona, että nuori osaa käyttää laitteitaan turvallisesti ja toimia haastavissa tilanteissa.

Turvallisuus netissä ja digilaitteilla on esimerkiksi sitä, että oma ja lähipiiriin yksityisyys, sijainti ja henkilökohtaiset tiedot pysyvät turvassa.

Kannusta nuorta perehtymään sovelusten turvallisuus- ja yksityisyysasetuksiin ja selvittämään, mitä tietoja itsestä näkyy julkisesti muille.

Pohtikaa, kuka saattaa nähdä nuoren profiilin ja miten muut voivat tulkitä hänen viestejään tai julkaisujaan nyt tai tulevaisuudessa. Kun verkkoon kerran laitetaan jotakin, sisältö ei ole enää tekijän hallinnassa. Se voidaan irrottaa asiayhteydestä ja sitä voidaan käyttää vahingoittamiseen.



Turvallisuus tarkoittaa myös suojautumista pahaa tarkoittavilta netinkäyttäjiltä ja vaarallisilta sisällöiltä. Tärkein taito on tunnistaa itselle sopimaton tai haitallinen sisältö, ennakoida vaaratilanteita tai epäilyttäviä yhteydenottoja sekä ymmärtää kääntyä luotettavan aikuisen puoleen. Turvallisuutta lisää myös omien ja muiden rajojen tiedostaminen ja kunnioittaminen.

Haastavia tilanteita ovat esimerkiksi:

- tuntemattomien yhteydenotot
- seksuaalissävytteinen lähestyminen ja grooming
- kiusaaminen laitteilla tai netissä
- huijausyritykset ja tietojen kalastelu
- päiheisiin liittyvät sisällöt ja tilanteet
- vaikeasti tunnistettavat tekoälysisällöt
- fakthan, fiktion ja mielipiteiden erottaminen
- virheellisen tai vääristellyn tiedon leviäminen
- haitalliset tai vaaralliset ilmiöt tai trendit somessa
- itsetuhoisuuteen tai syömishäiriöihin kannustavat yhteisöt ja sisällöt
- väkivaltaan yllyttävät tai sitä ihannoivat julkaisut ja ryhmät
- ääriajattelua ja vihapuhetta levittävät ryhmät tai vaikuttajat
- pelihaitat ja ongelmallinen pelaaminen tai somenkäyttö

Jos jokin nuoren mediankäytössä huolettaa, ota asia puheeksi. Pyydä näyttämään, mitä puhelimella ja alustoilla tapahtuu. Luottamuksen säilyttämiseksi vältä lukemasta luvatta nuoren viestejä, ellei siihen ole erityisen painavaa, nuoren hyvinvointiin tai turvallisuuteen liittyvää syytä.

Nuori voi epäröidä avun pyytämistä, koska häpeää tai pelkää aikuisen reaktiota. Ikävät tapahtumat eivät kuitenkaan aina ole nuoren itsensä aiheuttamia. Tärkeintä on, ettei nuori jää haasteiden kanssa yksin.

Vaaralliset somehaasteet -sivusto ja siihen liittyvä varoitusviestipalvelu tarjoavat vanhemmille tietoa somessa leviävistä haitallisista ilmiöistä.

Lue lisää:

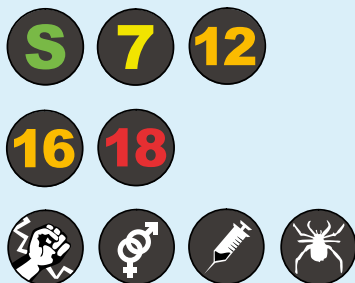
→ mll.fi/vaarallissetsomehaasteet

Kuvaohjelmien ikärajat

Alaikäisten turvallisesta mediankäytöstä huolehditaan myös noudattamalla elokuvien, tv-ohjelmien ja digitaalisten pelien ikärajoja. Ikärajat perustuvat kuvaohjelmalakiin. Ikärajat ovat sitovia ja niitä tulee noudattaa. Ikäraja ei suosittele ohjelmaa tietyn ikäisille vaan varoittaa lapsen kehitykselle mahdollisesti haitallisesta sisällöstä.

Lisätietoa: → kavi.fi/ikarajat

Televisio-ohjelmat ja elokuvat



Digitaaliset pelit



Jutelkaa yksityisyydestä verkossa

Kysy nuorelta:

- Millaiset asiat sinun olisi hyvä pitää yksityisinä netissä? Kuinka paljon ja millaista dataa itsestäsi olet valmis jakamaan kaupallisten sometoimijoiden käyttöön?
- Minkälaisia sisältöjä itsestäsi tai toisista voit jakaa netissä?
- Miksi on tärkeä kysyä lupa julkaisuun?
- Tiedätkö, mitä omia tai läheistesi tietoja tai asioita et saa jakaa muille? (esim. henkilö- tai yhteystiedot, terveystiedot)
- Millä puhelimen tai sovellusten asetuksilla voit tukea omaa digiturvallisuuttasi?
- Osaatko luoda vahvan salasanan?
- Miten toimit salasanojen ja laitteen pääsykoodien kanssa? (älä jaa eteenpäin)

7

Ota nettikiusaaminen puheeksi

Miltei jokainen nuori kohtaa tai näkee verkossa kiusaamista. Nettikiusaamista ovat esimerkiksi loukkaavat, uhkaavat tai nöyryyttävät viestit, kiusaamistarkoituksessa tehdyt väärennetyt kuvat tai deepfake-sisällöt, huhujen tai henkilökohtaisten tietojen levittäminen tai salaa kuvattujen tai luvattomien sisältöjen julkaiseminen.

Nettikiusaaminen on usein myös epäsuoraa ilkeilyä, vihjailua, viesteihin vastaamatta jättämistä ja ryhmän ulkopuolelle sulkemista. Kiusaajat voivat olla tuttuja tai tuntemattomia nuoria. Kasvottomuus kärjistää ilmaisutapoja netissä ja voi luoda pelon ilmapiiriä.

“Todennäköisesti kaikkia on joskus kiusattu somessa. Toivoisin, että aikuiset voisivat ymmärtää nettikiusaamisen kuten muun kiusaamisen.”

MLL:n selvityksen mukaan osalla nuorista on vaikeuksia tunnistaa ja erottaa kiusaamista. Koveneva asenneilmasto voi lisätä ja raaistaa kiusaamista ja pahimmillaan kyynistää nuoria.

Somessa tai peleissä kiusaamisen rajaa on usein vaikea hahmottaa. Nuoren kanssa kannattaakin jutella siitä, millainen keskustelu on asiallista, missä kulkevat läpänheiton rajat ja millaiset kommentit voivat oikeasti satuttaa.





Netin kiusaamistilanteet jäävät usein sikseen. Nuoret kertovat niistä aikuiselle vain harvoin. Kannattaakin aktiivisesti kysellä, onko nuori tai joku hänen kaverinsa kohdannut kiusaamista tai ikävää kohtelua puhelimella, peleissä tai netissä. Muistuta, että puoleesi voi aina kääntyä.

Selvitä tilanteet

Jos nuori kertoo nettikiusaamisesta, ota asia vakavasti ja kiitä kertomisesta. Ole tukena ja valmis selvittämään, mitä on tapahtunut, missä ja keitä on ollut mukana. Ottakaa loukkaavat sisällöt ja viestit talteen ja ilmoittakaa niistä palvelun ylläpidolle. Kiusaaja tai häiritsijä kannattaa blokata tai poistaa kontakteista.

Kysy nuorelta, mikä häntä auttaisi. Nuoret toivovat vanhemmilta välittämistä, läsnäoloa ja kykyä ratkaista kiusaamistilanteita, ymmärrystä ilman syyllistämistä sekä nopeaa ja sensitiivistä reagoimista.

Kiusaamistilanteet on syytä selvittää asianomaisten kuten koulun,

harrasteryhmän ja muiden lasten ja huoltajien kanssa. Vakavissa tapauksissa tulee kääntyä poliisin puoleen.

Kannusta huomioimaan muut

Nuori voi kiusata netissä myös itse, joko tarkoituksella tai ajattelematto-
muuttaan. Jos näin käy, ohjaa häntä toimimaan toisin. Kehota miettimään, mitä loukkaavien viestien tai kiusallisten valokuvien jakamisesta voi seurata hänelle itselleen ja muille.

Kannusta nuorta asettumaan toisen asemaan, kunnioittamaan omia ja toisten rajoja ja huomioimaan muut arjessa ja vapaa-ajalla. Se vahvistaa nuorten vertaissuhteita ja ehkäisee yksinäisyyttä ja kiusaamista. Myös omalla esimerkilläsi on väliä. Tue kaverisuhteita ja tarjoa mahdollisuuksia viettää ikätovereiden kanssa aikaa myös kasvokkain esimerkiksi kotonanne.

Tietoa vanhemmille:
→ mll.fi/nettikiusaaminen

Jutelkaa kaveritaidoista verkossa

Kysy nuorelta:

- Keiden kanssa viihdyt ja vietät aikaa netissä?
- Miten netti, viestisovellukset ja peliympäristöt mielestäsi vaikuttavat kaverisuhteisiin ja kohtaamisiin? Millainen on reilu kaveri netissä?
- Millaista keskustelu tai viestittely eri kanavilla, viestiketjuissa, peleissä tai ryhmissä on? Millainen olo siitä tulee? Millainen huumori on sopivaa?
- Millaiseen sävyyn ryhmän jäsenistä tai ulkopuolisista puhutaan?
- Jätetäänkö joku ulkopuolelle?
- Millaista kiusaamista olet nähnyt tai kokenut netissä?
- Oletko itse kiusannut tai ollut osallisena kiusaamistilanteissa?
- Tiedätkö, mitä tehdä, jos sinua tai kaveria kiusataan netissä?
- Miten netissä kiusaamista voisi mielestäsi parhaiten ehkäistä?
- Muistathan, ettei kenenkään arvo ole kiinni tykkäysten tai seuraajien määrästä verkossa.

Ota väkivaltasisällöt vakavasti

Nuoret altistuvat netissä iän myötä yhä enemmän myös raakaa verkkoväkivaltaa sisältävälle materiaalille tai kiusaamiselle. Järkyttävät väkivaltasisällöt ovat omiaan lisäämään ahdistusta, pelkoa ja yleistä pahoinvointia, etenkin jos asiasta ei voi keskustella kenenkään kanssa.

Kerro nuorelle, että väkivalta ei ole koskaan oikein. Neuvo, miten pitää toimia, jos kohtaa somessa nuoresta tehdyn väkivaltavideon:

- Videota ei saa jakaa tai levittää eteenpäin.
- Sisällöstä kannattaa ilmoittaa palvelun ylläpidolle ja pyytää sen poistamista.
- Asiasta pitää kertoa luotettavalle aikuiselle, kuten vanhemmalle tai opettajalle.
- Väkivaltavideoista on tärkeä ilmoittaa myös poliisille. Todisteena olisi hyvä olla kuvakaappaus tai linkki.
- Jos video jää pyörimään mieleen tai herättää vaikeita tunteita, on tärkeä jutella aikuisen kanssa.
- Alustoja, joilla väkivaltaista tai muuten haitallista sisältöä esiintyy, kannattaa rajata tai lopettaa niiden käyttö kokonaan.

Tue turvallista seksuaalisuutta

Seksuaalisuuteen tutustuminen on luonnollinen osa nuoren elämää. Moni etsii aiheesta tietoa netistä. Huolehdi, että nuoren saatavilla on luotettavia lähteitä. Yksi luotettava tiedonlähde myös seksuaalisuuden kysymyksissä on MLL:n ylläpitämä Nuortennetti, josta voi vinkata nuorelle.

→ nuortennetti.fi

Juttele nuoren kanssa siitä, leviääkö hänen käyttämissään kanavissa seksuaalisia sisältöjä ja miten niihin suhtautetaan. Jos vanhemmalle puhuminen näistä aiheista tuntuu hankalalta, miettikää, kenen turvallisen aikuisen tai tahon puoleen nuori voisi kääntyä.

Harkintaa viestittelyyn

Jotkut nuoret saattavat toteuttaa netissä sextingiä eli seksuaalissävytteisten viestien tai kuvien lähettelyä toisen osapuolen kanssa. Tällainen tapa kokeilla seksuaalista läheisyyttä muiden kanssa voi tuntua jännittävältä. Kannattaa silti harkita tarkoin, millaisia viestejä tai kuvia lähettää. On aina riski, että esimerkiksi alastonkuvat leviävät eteenpäin.

Seksuaalisuus on yksityinen ja herkkä asia. Suostumus on ehdottoman tärkeää: seksuaalissävytteisiä

viestejä ei saa lähettää, ennen kuin on varmistanut, että se sopii toiselle. Muistuta, että nuori ansaitsee tulla kohdelluksi kunnioittavasti ja turvallisesti myös netissä.

Tietoa nuorelle seksuaalisuudesta digiympäristöissä Nuortennetissä:



Kannusta nuorta kyseenalaistamaan mediassa tai sosiaalisessa mediassa esiintyviä stereotyyppioita tai ulkonäkönormeja. Porno tarjoaa harvoin todellista kuvaa siitä, millaista seksi tai läheisyys on tai mistä kaikki ihmiset pitävät. Turvallisuus ja rauha eteenpäin on tärkeää omaan seksuaalisuuteen tutustuessa.

Miten käsitellä pornoa lapsen ja nuoren kanssa:

→ mll.fi/lapsetjaporno

Auta tunnistamaan vaaralliset yhteydenotot

On tärkeää, että nuori tietää, miten toimia, jos joku verkossa lähestyy vaarallisessa tai rikollisessa tarkoituksessa. Rohkaise nuorta kertomaan, jos jokin verkossa sattunut ahdistaa

tai jokin viestittely on tuntunut epämurkavalta.

Muistuta, ettei kukaan saa painostaa sellaiseen, mitä toinen ei halua. Vahvasta nuoren itsetuntoa ja kykyä lopettaa keskustelu ja sanoa selkeästi ei, jos yhteydenotot tai jaetut sisällöt tuntuvat ikäviltä, oudoilta tai turvattomilta.

Häirinnästä, epäilyttävistä ehdotuksista tai esimerkiksi päihteisiin liittyvistä yhteydenotoista tulee kertoa vanhemmalle. Niihin kannattaa jättää vastaamatta. Tuntemattomille ei pidä jakaa omia tai muiden henkilökohtaisia asioita, yhteystietoja tai sijaintia.

Tuntemattomat tai turvattomat tahot tai ihmiset voivat pyytää nuorelta alastonkuvia tai muuta intiimiä sisältöä, uhkailla tai yrittää saavuttaa nuoren luottamusta esimerkiksi kehuilla. Tilanteet voivat edetä nopeasti tai pidemmällä aikavälillä.

Groomingilla tarkoitetaan houkuttelua, jonka tavoitteena on alaikäiseen lapseen tai nuoreen kohdistuva seksuaaliväkivalta. Se on vakava rikos verkossakin.

Verkossa ei pidä jakaa itsestään alastonkuvia tai vähäpukaisia kuvia tai videoita, vaikka joku niitä imarrella, anella tai painostaa pyytäisi. Hälytyskellojen tulee soida, jos tuntematon pyytää salaamaan yhteydenpidon. Tällaisesta on tärkeä kertoa turvalliselle aikuiselle.

Jos nuori kohtaa groomingia tai häirintää, tulee kääntyä ammattilaisten tai viranomaisten puoleen sekä tehdä ilmoitus poliisille tai

Nettivihje-palveluun. Lasta houkuttelevalla aikuisella voi olla muitakin uhreja.

Lisätietoa lapsiin kohdistuvasta seksuaaliväkivallasta: → nettivihje.fi

Jutelkaa tuntemattomista verkossa

Kysy nuorelta:

- Miten arvioit netissä, kehen voit luottaa?
- Milloin jokin viesti tai keskustelu soittaa hälytyskellojasi?
- Miten tuntemattomien kanssa on mielestäsi viisasta toimia?
- Onko joku tuntematon ihminen ottanut sinuun joskus yhteyttä? Mitä tapahtui?
- Miten epäilyttävästä keskustelusta pääsee pois? Minne ilmoittaisit tällaisesta toiminnasta?
- Oletko nähnyt tai kokenut häirintää netissä, peleissä tai muualla? Mitä näissä tilanteissa kannattaa mielestäsi tehdä?

Nuortennetistä tietoa nuorille seksuaalisesta häirinnästä netissä:



Nuorten ja vanhempien tavat ja motiivit käyttää teknologiaa eroavat usein toisistaan. Muista, että näytät edelleen esimerkkiä omalla mediankäytölläsi ja digitottumuksillasi. Kiinnitä siis huomiota tapoihisi. Miten huomioit muut ihmiset netissä, kasvotusten kohdatessa ja erilaisissa tilanteissa, joissa mobiililaitteet ovat läsnä?

Voit kysyä, miltä esimerkiksi älypuhelimien käyttösi nuoresta näyttää. Missä tilanteissa ja missä määrin vietät aikaa netissä, peleissä tai laitteiden parissa? Miten olet silloin läsnä? Miten mediankäyttösi vaikuttaa perheen arkeen, ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen?

”Olisi kiva, jos vanhemmat kuuntelisivat eivätkä vaan jumittaisi puhelimella.”

Esimerkiksi puhelimen selaaminen muiden läsnä ollessa voi heikentää läheisiä ihmissuhteita. Jos niin joutuu tekemään, tilannetta voi sanoittaa ääneen, jotta perheenjäsenen ei tarvitse arvailla, mikä toisen huomiota vaatii.

Harkitse myös, mitä sisältöä julkaiset arjestasi ja läheisistäsi. Kysy nuorelta lupa, jos olet aikeissa julkaista hänen kuvaansa tai kuulumisiaan sosiaalisessa mediassa. Kunnioittamalla nuoren mielipidettä opetat hänelle samalla luvan kysymistä ja vastuullista julkaisemista.

Jutelkaa vanhemman mediankäytöstä Kysy nuorelta:

- Mitä ajattelet minun tai muiden perheenjäsenen mediankäytöstä?
- Millaisissa tilanteissa toivoisit, että en käyttäisi laitteita tai medioita?
- Mikä meidän tavoissamme käyttää mediaa on samanlaista, mikä erilaista?
- Minkälaisia tietoja, kuvia tai videoita et halua itsestäsi julkaistavan?
- Onko sinulla toiveita tai vinkkejä liittyen mediankäyttööni?



Yhdessäolo tukee nuoren kasvua ja vahvistaa vanhemman ja lapsen välistä suhdetta, vaikka nuori ottaa jo askeleita kohti itsenäisempää elämää. Hyvät suhteet perheenjäseniin, kavereihin ja muihin läheisiin ehkäisevät väärille poluille joutumista myös digimaailmassa.

Vanhemman kiireetön läsnäolo on nuorelle merkityksellistä. Yhteiset hetket median äärellä syventävät vanhemman ymmärrystä nuoren elämästä ja mediankäytöstä. Samalla on tilaisuus ottaa puheeksi mielen päällä olevia asioita puolin ja toisin.

Keskustelkaa nuoren kanssa siitä, mitä hän tekee, kokee ja tuntee laitteiden parissa. Pyri kuulemaan ja ymmärtämään nuoren omaa näkökulmaa. Se helpottaa myös ohjaamista terveellisiin valintoihin ja tasapainoiseen arkeen.

"Olisi hyvä kysellä nuorelta tietyn väliajoin esimerkiksi somen vaikutuksista, jotta tulisi rutiini, eikä nuoren tarvitsisi pelätä vanhemmille kertomista siitä mitä somessa tapahtuu tai on tapahtunut."

Selvitysten mukaan yhteinen tekeminen median äärellä ja yhteydenpito läheisiin digivälineillä vahvistaa ihmissuhteisiin liittyvää digihyvintoutia. Perheen omassa viestiketjussa voi osoittaa nuorelle arjen keskellä, että tämä on tärkeä ja vanhemman mielessä.

Anna aikaa

Ole omalla tavallasi aikuinen, jolle nuori uskaltaa kertoa asioistaan ilman tuomitsemisen pelkoa. Voit sanoa nuorelle esimerkiksi: "Ei ole sellaista asiaa, mistä et voi minun kanssani puhua. Mitä ikinä näet tai koet netissä, voit aina kertoa siitä. Asioista ei tarvitse selvittää yksin."

Anna nuorelle aikaa kertoa asioistaan omassa tahdissa ja omalla tavallaan. Kerro, että olet saatavilla myös myöhemmin, jos nuori haluaa palata asiaan. Voitte jutella puhelimesta tai viestien avulla, jos kasvokkain keskustelu tuntuu nuoresta vaikealta. Jos nuori ei halua puhua asiasta kotona, siitä voi kertoa koulussa tai ottaa yhteyttä esimerkiksi MLL:n auttaviin palveluihin.

Kasvun ja kehityksen kannalta on äärimmäisen tärkeää, että nuori saa riittävästi vanhemman tai muun läheisen aikuisen huomiota ja läsnäoloa.

Vaali siis keskusteluyhteyttä,
turvaa tuovia rajoja ja kiinnostusta
nuoren kuulumisiin.

Jutelkaa yhteisestä arjesta Kysy nuorelta:

- Miten haluaisit viettää aikaa yhdessä?
- Millaisia asioita tykkäät tai haluaisit tehdä perheen kesken median parissa?
- Entä mikä olisi mieluisaa yhteistä tekemistä ilman laitteita?
- Mikä sinulle on arjessa ja elämässä tärkeää?
- Mistä unelmoit?

Tiesitkö?

EU:n Digipalvelusäädös suojelee alaikäisten yksityisyyden suojaa ja turvallisuutta eri tavoin. Lue lisää skannaamalla QR-koodi.





Lisätietoa

Tukea eri-ikäisten lasten mediakasvatukseen ja tietoa mediankäytöstä saat MLL:n Vanhempainnetistä ja Suomen Safer Internet -hankkeen sivuilta.

mll.fi/mediakasvatus

mll.fi/sinisen-valon-sukupolvi

saferinternet.fi

MLL:n Nuortennetti tarjoaa tietoa ja tekemistä nuorille.
nuortennetti.fi

Tilaa MLL:n kouluttaja pitämään vanhempainiltaa, oppituntia tai muuta mediakasvatuskoulutusta.

mll.fi/tilaakouluttaja

Tilaa MLL:n mediakasvatusaiheinen Ruutujen lumo -uutiskirje.

mll.fi/ruutujenlumo

Jos lapsen mediankäyttö askarruttaa, voit ottaa yhteyttä MLL:n maksuttomaan Vanhempainpuhelimeen, chatiin tai nettikirjepalveluun.

Vanhempainpuhelin, p. 0800 922 77

ma 10–13 ja 17–20, ti 10–13 ja 17–20, ke 10–13, to 14–20 sekä pe 10–13

Vanhempainnetin kirjepalvelu ja chat

mll.fi/vanhempainpuhelin

Lasten ja nuorten puhelin, p. 116 111

ma–pe klo 14–20 ja la–su klo 17–20

Lasten ja nuorten chat on avoinna joka päivä kello 17–20. Kirjepalveluun voi kirjoittaa milloin tahansa.

nuortennetti.fi/lasten-ja-nuorten-puhelin

Miten opastaa nuorta turvalliseen ja hyvinvointia tukevaan mediankäyttöön?

Mediasta jutteleminen, sen käytöstä sopiminen ja yhdessä tekeminen vahvistavat nuoren turvallisuutta, digihyvinvointia ja tasapainoista arkea. Vanhemman ohjausta ja läsnäoloa tarvitaan, jotta nuori voi oppia laitteiden, pelien ja netin parissa tarvittavia taitoja.

Tässä yläkouluikäisten vanhemmille ja kasvattajille suunnatussa oppaassa avataan digitaalisen median ilmiöitä ja annetaan vinkkejä mediankäytön käsittelyyn arjessa.

mll.fi/mediakasvatus



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

