

Lapsi ja media

10 vinkkiä digiajan vanhemmalle



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

LAPSET ENSIN

Julkaisija

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Toinen linja 17, 00530 Helsinki

mll.fi

Käsikirjoitus: Rauna Rahja, Paula Aalto, MLL

Selkomukautus: Sanna-Leena Knuuttila

Kiitokset: Jenni Nevala, Ville Välikangas, Kaisa Önlén ja Noora Lambert, MLL

Erika Maksniemi, Jenni Utriainen, Kristiina Tammisalo

Valokuvat: Colourbox

Ulkoasu: Hahmo

Taitto: Tarja Petrell

2025

Tämä opas on tehty Euroopan unionin tuella.

Oppaassa tekstin kirjoittajat kertovat erilaisia mielipiteitä.

Mielipiteet ovat kirjoittajien omia.

Ne eivät ehkä ole samanlaisia

kuin Euroopan unionin mielipiteet.

Siksi Euroopan unioni ei ole vastuussa siitä,

mitä oppaassa sanotaan.

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	sivu 4
1 <u>Käytä digitaalista mediaa yhdessä lapsen kanssa</u>	sivu 6
2 <u>Miettikää yhdessä, mitä digitaalista mediaa lapsi saa käyttää</u>	sivu 9
3 <u>Harjoittele mediataitoja lapsen kanssa</u>	sivu 20
4 <u>Pidä huolta siitä, että lapsen elämässä on muutakin kuin digitaalista mediaa</u>	sivu 25
5 <u>Sopikaa digitaalisen median säännöt yhdessä</u>	sivu 33
6 <u>Tue lapsen turvallisuutta</u>	sivu 36
7 <u>Ota nettikiusaaminen vakavasti</u>	sivu 40
8 <u>Suojele lasta seksuaalisilta sisällöiltä ja epäluotettavilta ihmisiltä netissä</u>	sivu 43
9 <u>Näytä lapselle hyvää esimerkkiä</u>	sivu 50
10 <u>Ole läsnä lapselle</u>	sivu 52



Vanhemmalle

Tämä opas on tarkoitettu alakouluikäisen lapsen vanhemmille. Myös muut kasvattajat, kuten lapsen opettajat ja sukulaiset saavat oppaasta tietoa lasten median käytöstä.

Tässä oppaassa kerromme selkokielellä digitaalisesta mediasta ja erilaisista teknologioista. Digitaalista mediaa ovat muun muassa sosiaalinen media eli some, videopalvelut ja digipelit. Digipelejä ovat pelit, joita pelataan tietokoneella, tabletilla, älypuhelimella tai pelikoneella.

Erilaisia teknologioita ovat muun muassa internet eli netti, algoritmit ja älylaitteet. Algoritmit ovat ohjelmia, jotka ohjaavat sitä, mitä sovellus näyttää käyttäjälle.

Älylaitteita ovat muun muassa
älypuhelin eli kännykkä ja tabletti.

Oppaassa myös lapset kertovat,
mitä he ajattelevat digitaalisesta mediasta.

Digitaalinen media ja erilaiset teknologiat
ovat osa monen perheen arkea.
Siksi sinun on hyvä tietää,
miten voit opettaa lapselle hyvää
ja turvallista digitaalisen median käyttöä.

Sinun ei tarvitse tietää kaikkea netistä tai digipeleistä.
Riittää, että tiedät,
mitä digitaalista mediaa lapsi käyttää
ja mitä lapsi tekee mediassa.
Silloin sinun on helpompi
rajata lapsen median käyttöä.
On myös hyvä muistaa,
että lapset ovat erilaisia.
Toiset tarvitsevat enemmän ohjausta kuin toiset.

On tärkeää,
että keskustelet lapsen kanssa
digitaalisen median käytöstä säännöllisesti.
Keskustelkaa, mitä lapsi tekee mediassa,
ja sopikaa yhteiset säännöt,
kuten kuinka paljon lapsi saa pelata.
Opeta lapselle turvallista median käyttöä.
Tämä kaikki lisää lapsen hyvinvointia.

Mistä digitaalisen median asiasta
keskustelet lapsen kanssa tänään?



1

Käytä digitaalista mediaa yhdessä lapsen kanssa

Harjoittele digitaalisen median käyttöä yhdessä alakouluikäisen lapsen kanssa.

On tärkeää, että esimerkiksi pelaatte tai katsotte ohjelmia yhdessä.

Samalla näet ja kuulet, millaisia median sisällöt ovat ja mitä lapsi niistä ajattelee.

Kysy lapselta, mikä häntä kiinnostaa tai huolestuttaa netissä. Kun keskustele lapsen kanssa kaikista asioista, silloin hänen on helpompi kertoa sinulle myös netin ikävistä asioista.

Vanhemman tärkeä tehtävä on huolehtia siitä, että lapsi käyttää vain sellaisia sisältöjä ja älylaitteita, jotka sopivat lapsen iälle ja kehitykselle.

Erilaisia sisältöjä ovat esimerkiksi digipelit, videot ja verkkosivut.

Lapsi kertoo:

"Mediassa kivointa on videoiden katsominen, pelaaminen, elokuvat ja lukeminen. Ja kaverit ja äidille soittaminen."

On tärkeää, että olet kiinnostunut lapsen median käytöstä ja kuuntelet lasta rauhassa. Voit myös pyytää lapselta apua ja antaa hänen opettaa sinua digiasioissa.

On tärkeää, että kehu ja kannustat lasta, kun hän tekee hyviä valintoja omassa median käytössään. Esimerkiksi lapsi pelaa peliä, joka on tarkoitettu hänen ikäiselleen.

Kun olet kiinnostunut lapsen median käytöstä, se lisää lapsen luottamusta sinuun. Silloin lapsen on helpompi kertoa sinulle kaikista asioista, joita hän on nähnyt mediassa.

Kun lapsella on hyvät suhteet perheen ja kavereiden kanssa, silloin hänen on helpompi tehdä hyviä valintoja myös digitaalisessa mediassa.

Keskustele lapsen kanssa:

Median käyttö

- Mitä lapsi tykkää tehdä netissä tai älylaitteilla?
- Mitä lapsi saa tehdä älylaitteilla?
Mitä lapsi ei saa tehdä älylaitteilla?
Mihin lapsi tarvitsee luvan vanhemmalta?
- Millaisia pelejä lapsi pelaa?
- Mitkä sovellukset tai ryhmät ovat lapselle tärkeitä?
Mitä niissä tehdään ja kenen kanssa?
- Onko median käytössä jotain,
mikä huolestuttaa tai pelottaa lasta?
Mitä asialle voi tehdä?
- Millaisissa tilanteissa lapsi käyttää mediaa mielellään?
- Millaisista lähteistä lapsi etsii tietoa?
- Keitä lapsi seuraa tai ihailee netissä
tai peliyhteisöissä? Miksi?
- Missä asioissa vanhempi voi auttaa lasta?



2

Miättikää yhdessä, mitä digitaalista mediaa lapsi saa käyttää

On tärkeää, että alakouluikäisen lapsen vanhempi päättää yhdessä lapsen kanssa, mitä sovelluksia ja pelejä lapsi lataa älylaitteelleen.

Sovellusten ja pelien täytyy sopia lapsen ikään.
Erilaisia sovelluksia ovat muun muassa
Yle Areena, You Tube Kids ja oppimispelit.

Valitkaa sovelluksia,
joissa ei ole mainoksia tai kaupallista sisältöä.
Kaupallinen sisältö tarkoittaa sisältöä,
jossa myydään jotain
tai houkutellaan ostamaan lisä tuotteita.

Tarkista, että kukaan tuntematon ei voi ottaa yhteyttä lapseen sovelluksessa, kuten lähettää viestejä lapselle.

Laita käyttörajoituksia sovellukseen ja verkkosivuille eli alustoille. Tämä on tärkeää, sillä algoritmit voivat tehdä sovelluksesta niin kiinnostavan, että lapsen on vaikea lopettaa sovelluksen käyttöä.

Algoritmit

Algoritmit ovat ohjelmia, jotka ohjaavat sitä, mitä sovellus näyttää käyttäjälle. Esimerkiksi jos lapsi katsoo jalkapallovideoita, sovellus näyttää hänelle koko ajan uusia videoita, jotta lapsi katsoisi niitä mahdollisimman pitkään. Siksi lapsen voi olla vaikea lopettaa sovelluksen käyttöä.

Joissain sovelluksissa on päällä automaattinen toisto. Se tarkoittaa, että kun video loppuu, seuraava video alkaa automaattisesti.

Joidenkin sovellusten asetuksissa automaattisen toiston voi ottaa pois päältä. Silloin seuraava video ei ala automaattisesti. Käyttäjä saa päättää itse, katsooko hän lisää videoita vai ei.

Algoritmit valitsevat lapselle sisältöä sen perusteella, mitä lapsi on katsonut aiemmin. Silloin lapsi näkee koko ajan samanlaista sisältöä, esimerkiksi samanlaisia videoita tai mielipiteitä.

Tämä voi vääristää lapsen maailmankuvaa.
Lapsi voi luulla,
että kaikki ajattelevat samalla tavalla.

Siksi on tärkeää,
että vanhemmat keskusteleivat lapsen kanssa siitä,
miten alustat ja algoritmit toimivat.
Tämä kehittää lapsen medialukutaitoa.
Kun lapsella on hyvä medialukutaito,
hän osaa esimerkiksi arvioida,
voiko hän luottaa median sisältöön.
Lisäksi lapsi osaa käyttäytyä netissä oikein.

Seuraa ohjelmia ja sovelluksia, joita lapsi käyttää

Vanhemman on hyvä seurata säännöllisesti,
mitä ohjelmia ja sovelluksia alakouluikäinen lapsi käyttää.
Vanhemman kannattaa keskustella
ohjelmista ja sovelluksista lapsen kanssa usein.

Vanhemman on hyvä tietää,
että sovellukset muuttuvat.
Niihin voi tulla uusia ominaisuuksia,
esimerkiksi kaupallista sisältöä.

On tärkeää, että vanhempi tietää näistä muutoksista.
Silloin hän voi arvioida,
ovatko sovellukset edelleen lapselle sopivia ja turvallisia.

Lapsi kertoo:

***"Vanhempien on hyvä kysyä lapselta säännöllisesti
netinkäytöstä ja sen vaikutuksista.***

Silloin siitä tulee tapa.

***Lapsen ei tarvitse pelätä vanhemmille kertomista siitä,
mitä laitteilla on tapahtunut."***

Lapsen oma älylaite

On tärkeää, että alakouluikäinen lapsi käyttää vain sellaisia älylaitteita ja sisältöjä, jotka ovat turvallisia hänen ikäiselleen.

Lapsen ensimmäisen oman älylaitteen ei tarvitse olla älypuhelin eli kännykkä. Ensimmäinen laite voi olla esimerkiksi tavallinen näppäinpuhelin tai kellopuhelin.

Vanhempien kannattaa hankkia lapselle älypuhelin vasta ensimmäisten kouluvuosien jälkeen.

On hyvä muistaa, että älypuhelimeen ei ole pakko hankkia heti mobiilidataa. Mobiilidata tarkoittaa, että älypuhelimella pääsee nettiin. Älypuhelin toimii hyvin myös ilman mobiilidataa, kun sen yhdistää esimerkiksi kodin Wi-Fi-verkkoon.

Vanhemman kannattaa keskustella älylaitteista esimerkiksi lapsen kavereiden vanhempien kanssa. Vanhemmat voivat miettiä yhdessä, miten lapset voivat pitää yhteyttä toisiinsa ilman älylaitteita. Vanhempien kannattaa keskustella asiasta jo, ennen kuin lapset menevät 1. luokalle.

Jos lapsella on käytössä omia älylaitteita, on tärkeää, että vanhempi ja lapsi keskustelevat, miten lapsi voi käyttää niitä turvallisesti. On tärkeää harjoitella älylaitteiden käyttöä yhdessä. Lisäksi on tärkeää sopia, miten lapsi saa käyttää älypuhelinta.

Kerro lapselle, että hänen täytyy kertoa luotettavalle aikuiselle, jos

- hän näkee netissä pelottavia asioita
- häntä kiusataan netissä
- tuntematon ihminen ottaa häneen yhteyttä.

Kerro lapselle myös, että koulumatkoilla ja liikenteessä älylaitteiden täytyy olla repussa tai taskussa. Silloin lapsi voi kulkea turvallisesti liikenteessä.

Turvallisuutta lisää myös se, että muutat lapsen älylaitteiden yksityisiä asetuksia. Voit esimerkiksi estää sen, mitä lapsi voi ladata älypuhelimelleen tai mitä hän voi katsoa netissä. Lisäksi jos lapsi käyttää älypuhelimella tai digipeleissä rahaa, vanhemman luottokorttitiedot kannattaa suojata salasanalla.

Vanhemman on hyvä muistaa, että vaikka lapsella ei vielä olisi omaa älylaitetta, hän voi katsoa nettisisältöjä kavereidensa älylaitteilta.

Noudattakaa ikärajoja, jotka koskevat esimerkiksi sosiaalista mediaa eli somea.

Keskustele ikärajoista myös lapsen kavereiden ja heidän vanhempiansa kanssa. Sopikaa yhdessä, että ikärajoja täytyy noudattaa.

Keskustele lapsen kanssa:

Älylaite

- Miten lapsi voi käyttää älylaitetta?
- Milloin lapsi voi käyttää älylaitetta?
- Milloin lapsi laittaa älypuhelimensa pois?
Esimerkiksi kun hän syö, hän menee nukkumaan tai kun opettaja tai muu aikuinen pyytää.
- Laitetaanko lapsen älylaitteeseen rajoja, kuten käyttöajat tai sovellusten lataaminen?
- Lapsi ei saa kertoa laitteen salasanoja tai pääsykoodia muille.
- Lapsen täytyy kysyä lupa vanhemmilta aina, ennen kuin hän lataa uuden sovelluksen tai perustaa oman profiilin.
- Mitä omia tai perheen tietoja ei saa jakaa muille?
Esimerkiksi nimi, osoite, puhelinnumero.
- Mitä asetuksia lapsen älylaitteessa on?

Elokvien, tv-ohjelmia ja digipelien ikärajat

Lapsen turvalliseen median käyttöön kuuluu myös se, että vanhempi noudattaa elokuvien, tv-ohjelmien ja digitaalisten pelien ikärajoja. Ikärajat perustuvat kuvaohjelmalakiin.

Ikärajat ovat pakollisia ja siksi niitä täytyy noudattaa.

Ikäraja ei suosittele ohjelmaa tietyn ikäisille. Se varoittaa elokuvan, ohjelman tai pelin sisällöstä, joka voi olla haitallista lapsen kehitykselle.

Lue lisää ikärajoista yleiskielellä

Kansallisen audiovisuaalisen instituutin verkkosivuilta.

Televisio-ohjelmien ja elokuvien ikäraja ja selitykset



Sallittu kaikenikäisille.



Sallittu yli 7-vuotiaille.



Sallittu yli 12-vuotiaille.



Sallittu yli 16-vuotiaille.



Kielletty alle 18-vuotiailta.

Televisio-ohjelmien ja elokuvien sisältömerkinnät ja selitykset



Sisältää väkivaltaa.



Sisältää seksiä.



Sisältää päihteiden käyttöä.



Voi aiheuttaa ahdistusta.

Digitaalisten pelien ikäraajat ja selitykset



Sopii kaikenikäisille.



Sallittu yli 7-vuotiaille.



Sallittu yli 12-vuotiaille.



Sallittu yli 16-vuotiaille.



Kielletty alle 18-vuotailta.

Digitaalisten pelien sisältömerkinnät



Pelissä on väkivaltaa.



Pelissä on sopimatonta kielenkäyttöä.



Pelissä on kuvia ja ääniä,
jotka voivat säikäyttää tai pelottaa pieniä lapsia.



Peli houkuttelee uhkapelaamaan.



Pelissä on alastomia ihmisiä, erotiikkaa tai seksiä.



Pelissä käytetään laittomia huumeita,
alkoholia tai tupakkaa.



Pelissä on syrjintää.



Pelaaja voi ostaa digitaalisia tuotteita
tai palveluja oikealla rahalla.

Mitä vanhemman on hyvä tietää sovelluskaupoista?

Sovelluskaupat ovat digitaalisia paikkoja,
joista voi ladata sovelluksia, pelejä
ja ohjelmia älypuhelimeen tai tablettiin.
Sovelluskauppoja ovat esimerkiksi
App Store ja Google Play.

Sovelluskaupoissa on paljon sovelluksia ja pelejä.
Siksi lapsi ei ehkä tiedä,
mitkä sovellukset ja pelit ovat hänelle sopivia.
Vanhemman kannattaa päättää,
mitä pelejä ja sovelluksia
alakouluikäinen lapsi lataa älylaitteelleen.

Lisäksi vanhemman on hyvä tietää,
että ulkopuoliset asiantuntijat
eivät ole yleensä tarkistaneet
sovelluskauppojen sisältöjä.
Lisäksi sovellusten ja pelien ikärajat,
ovat niiden tekijöiden omia arvioita.
Ne eivät aina kerro,
onko sisältö lapselle sopivaa.

Sovelluksessa voi olla myös mainoksia,
jotka on tarkoitettu aikuisille.
Lisäksi sovellus voi kerätä käyttäjädataa.
Se voi kerätä tietoa siitä,
milloin peliä pelataan,
tai mitä käyttäjä tekee sovelluksessa.

Vanhemman kannattaa kuunnella lasta,
ennen kuin hän päättää,
mitä lapsi voi ladata älylaitteelleen.

Vanhemman kannattaa myös perustella lapselle,
miksi lapsi saa ladata
tai miksi lapsi ei saa ladata tiettyä sovellusta tai peliä.
Näin lapsi oppii miettimään itse,
mikä sisällöissä on hyvää ja mikä ei.

Ennen kuin lataat sovelluksen lapsen äylaitteeseen, tarkista seuraavat asiat:

- Lue esittelyteksti, jossa kerrotaan sovelluksesta.
Älä luota vain sovelluksen ikärajaan.
Jos sovellus on tarkoitettu lapsille,
se kerrotaan yleensä esittelytekstissä.
- Jos sovellus on ilmainen, tarkista,
mistä sen tekijät saavat rahansa?
Ilmaiset sovellukset voivat kerätä käyttäjien tietoja
ja myydä niitä esimerkiksi yrityksille.
Yritykset voivat käyttää tietoja,
kun ne mainostavat käyttäjille omia tuotteitaan.
- Millaista käyttäjädataa sovellus kerää?
Miksi käyttäjädataa kerätään?
- Voivatko tuntemattomat ihmiset
ottaa yhteyttä lapseen sovelluksessa?
- Voiko lapsi itse julkaista jotakin nettiin?
- Onko sovelluksessa lapsilukkoja tai turva-asetuksia?
Lapsilukot ja turva-asetukset ovat sovellusten asetuksia,
joilla vanhempi voi rajoittaa sitä,
mitä lapsi näkee tai tekee sovelluksessa.
- Testaa sovellus itse,
ennen kuin annat alakouluikäisen lapsen käyttää sitä.



3

Harjoittele mediataitoja lapsen kanssa

Digitaalista mediaa täytyy osata käyttää.

Tarvitsemme mediataitoja,

jotta osaamme muun muassa keskustella ystävällisesti ja kunnioittaa muita digitaalisessa mediassa.

Mediataitoihin kuuluvat esimerkiksi

- turvallinen median käyttö
- kriittinen ajattelu
- tiedonhakutaito
- vuorovaikutustaidot
- osaaminen.

On tärkeää, että harjoittelet mediataitoja lapsen kanssa.

Keskustele lapsen kanssa:

Mediataidot

- Mitä lapsi osaa tehdä mediassa omasta mielestään?
Mitä hän osaa tehdä sinun mielestäsi?
- Millaisissa asioissa lapsi tarvitsee apua omasta mielestään?
Missä asioissa hän tarvitsee apua sinun mielestäsi?
- Mitä lapsi toivoo, että sinä tiedät hänen netin käytöstä ja pelaamisesta?
- Mitä voit oppia lapselta?
- Mistä lapsi voi löytää luotettavaa tietoa aiheista, jotka kiinnostavat häntä?
- Mistä lapsi voi löytää saman ikäisiä lapsia, jotka ovat kiinnostuneet samoista asioista?

Taitavalla median käyttäjällä on monenlaisia taitoja

Ihmisillä on erilaisia mediataitoja.
Mediataitoja voi myös harjoitella.

Mediataitoja ovat esimerkiksi

- kriittinen medialukutaito
- ymmärrys siitä, miten median käyttö vaikuttaa omaan hyvinvointiin, kuten terveyteen ja ihmissuhteisiin
- hyvät vuorovaikutustaidot
- tekniset taidot.

Luotettavan tiedon äärelle

Lapsella on oikeus saada tietoa median kautta.
Alakouluikäisellä ei ehkä ole vielä tarpeeksi medialukutaitoa,
jotta hän voi ymmärtää asioita,
joita hän näkee mediassa.
Siksi lapsi tarvitsee aikuisen apua.

Medialukutaito tarkoittaa,
että lapsi osaa käyttää nettiä,
pelejä ja muita medioita viisaasti ja hyvällä tavalla.
Hän ymmärtää, mikä netissä on totta ja mikä ei.
Hän osaa myös pitää itsensä turvassa.

Lisäksi lapsi osaa kertoa,
mitä hän ajattelee mediasta
ja osaa keskustella siitä kavereiden ja aikuisten kanssa.

Pyydä, että lapsi näyttää sinulle asioita,
joita hän on nähnyt tai tehnyt älylaitteillaan.
Pyydä, että lapsi näyttää sinulle ihmisiä ja asioita,
joita hän seuraa netissä.
Keskustele lapsen kanssa näistä.
Se kehittää lapsen medialukutaitoa.

Keskustele lapsen kanssa:

Mediasisällöt

- Kuka on tehnyt sisällön?
- Miksi sisältö on tehty?
- Miksi sisältö on mielenkiintoista?
- Miksi lapsi jaksaa katsoa
tai kuunnella sisällön loppuun asti?
- Millaisia näkökulmia, mielipiteitä
tai arvoja sisällössä on?

- Miten eri ihmiset voivat tulkita sisältöä?
- Mitä näkökulmaa aiheesta ei kerrota?
- Millaisia sisältöjä lapsi tykkää
tai haluaa tehdä älylaitteilla,
kuten tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella?

Lähde: Mediakasvatusseura

Rohkaise lasta olemaan ystävällinen myös netissä

Hyvät kaveritaidot ovat tärkeitä
oikeassa elämässä ja netissä.

Hyviä kaveritaitoja ovat esimerkiksi ystävällisyys,
muiden kuunteleminen ja kunnioittaminen.

Jos pienellä koululaisella on oma älylaite,
riittää, että hän pitää yhteyttä vain lähimpiin ihmisiin.

Heitä ovat muun muassa lapsen perhe,
sukulaiset ja lähimmät kaverit.

Lapsen ei vielä tarvitse olla
sosiaalisessa mediassa eli somessa.

Somen ikärajoja täytyy noudattaa.

Keskustele lapsen kanssa siitä,
miten netti ja peliympäristöt voivat vaikuttaa
kaverisuhteisiin ja vuorovaikutukseen.

Isompi lapsi voi käyttää viestisovelluksia
tai keskustella kavereiden kanssa peleissä.

Silloin hänen kanssaan kannattaa keskustella siitä,
miten eri ryhmissä puhutaan ja käyttäytyään.

Voitte keskustella esimerkiksi

- Miten ryhmän jäsenistä tai ulkopuolisista puhutaan?
- Jääkö joku ulkopuolelle?
- Mitä pelaajat sanovat toisilleen pelin aikana?

- Millainen olo lapselle tulee keskusteluista?

Opeta lasta ajattelemaan,
miltä toisesta voi tuntua.

Kannusta lasta kunnioittamaan
sekä omia että toisten rajoja.

Kerro lapselle, että on tärkeää
olla ystävällinen myös netissä.

Kerro lapselle, että hän on arvokas.

Lapsen arvo ei riipu siitä,
kuinka paljon tykkäyksiä
tai seuraajia hänellä on netissä.

Lapsi voi löytää netistä tai peleistä uusia kavereita.

Keskustele lapsen kanssa,
kenen kanssa hän viettää aikaa netissä.

Keskustele myös siitä,
tuntuuko lapsesta siltä,
että hänen on pakko vastata viesteihin,
vaikka se ei aina tunnu hyvältä.

Tue lapsen kaverisuhteita.

Anna lapsen tavata kavereita myös kasvokkain,
esimerkiksi teillä kotona.



4

Pidä huolta siitä, että lapsen elämässä on muutakin kuin digitaalista mediaa

Vanhemman tehtävä on varmistaa,
että lapsen elämässä on asioita,
jotka tukevat hänen hyvinvointiaan.

Alakouluikäiselle lapselle ei aina ole selvää,
mitkä asiat tukevat hänen hyvinvointiaan.
Siksi lapsi tarvitsee vanhemman tukea,
jotta hänen elämässään on muutakin
kuin digitaalista mediaa.

Lapsen hyvinvointia tukevat esimerkiksi

- riittävä lepo ja hyvä uni
- säännöllinen liikunta
- säännölliset ruokailut
- kivat harrastukset
- perhe ja kaverit
- kohtaamiset kasvokkain.

On tärkeää, että vanhempi keskustelee lapsen kanssa siitä, miten esimerkiksi älylaitteen käyttö vaikuttaa lapsen hyvinvointiin.

Sovellukset, pelit ja sosiaalinen media eli some koukuttavat. Lapsi ei itse osaa hallita sitä, kuinka paljon aikaa hän käyttää esimerkiksi pelaamiseen. Siksi vanhemman täytyy kertoa lapselle, milloin lapsen kannattaa pitää tauko ja tehdä jotain muuta.

Kerro lapselle, miten hyvinvointi syntyy. Mieti yhdessä lapsen kanssa, miten hän voi järjestää aikansa niin, että koulu, nukkuminen, liikunta, harrastukset, kaverit ja ruutuaika mahtuvat päivään hyvin.

Ruutuaika

Ruutuaika tarkoittaa sitä,
kuinka paljon aikaa päivästä
henkilö viettää erilaisten
digitaalisten laitteiden kanssa.
Digitaalisia laitteita ovat esimerkiksi
älypuhelin, televisio, pelikoneet
tietokone ja tabletti.

On tärkeää miettiä,
miten paljon lapsi viettää aikaa älylaitteiden kanssa.
Lapsella täytyy olla aikaa myös liikkua ja nukkua
sekä viettää aikaa kavereiden kanssa.
Siksi vanhemman kannattaa rajoittaa lapsen ruutuaikaa.

Vanhemman kannattaa miettiä myös sitä,
mitä lapsi tekee ruudun ääressä.
Lapsen hyvinvointiin ja oppimiseen vaikuttaa paljon se,
mitä hän katsoo, pelaa ja tekee.
Nämä asiat vaikuttavat myös siihen, miten lapsi kehittyy.

Kaikenikäiset lapset tarvitsevat leikkiä,
liikuntaa, unta ja tapaamisia kasvokkain,
jotta he voivat hyvin.
Erilaiset ruudut, kuten älypuhelimet ja tabletit
vievät helposti lasten ja vanhempien huomion.
Ruudut voivat tehdä keskittymisestä vaikeaa
ja vähentää aikaa oikealta yhdessäololta.
Silloin perheessä on vähemmän sellaisia hetkiä,
jotka ovat tärkeitä lapsen kehitykselle,
kuten kaveritaitojen oppimiselle.
On tärkeää, että vanhemmat keskustelevat lapsen kanssa
ja ovat läsnä kasvatustensa.

Alakouluikäinen lapsi tarvitsee unta 9–11 tuntia ja 1–2 tuntia reipasta liikuntaa joka päivä. Myös tauot ja lepo ilman älypuhelinta tai peliä ovat lapselle tärkeitä, jotta aivot saavat levätä. Siksi lapsella täytyy olla ruutuaika. Vanhempi päättää, mikä on lapselle sopiva ruutuaika.

Yhteiset säännöt älylaitteille

Keksikää yhdessä säännöt sille, miten perheessä käytetään älylaitteita. On tärkeää, että koko perhe noudattaa sääntöjä. Voitte myös kirjoittaa säännöt paperille. Paperi kannattaa laittaa kotona paikkaan, josta jokainen näkee ne.

Jos lapsi viettää liikaa aikaa digitaalisen median kanssa, keskustele siitä lapsen kanssa rauhallisesti. Jos lapsi ei kuuntele sinua, keskustele asiasta myöhemmin uudelleen. Ehdota lapselle harrastuksia tai leikkejä ilman laitteita.

[Lue lisää sopivasta ruutuajasta yleiskielellä](#)
[Mannerheimin Lastensuojeluliiton verkkosivuilta](#)

Huolehdi lapsen arjen tasapainosta

Huolehdi, että ainakin seuraavat asiat ovat kunnossa:

- Lapsi on ilman älylaitteita ennen nukkumaanmenoa.
- Lapsi nukkuu riittävästi.
- Älypuhelin on yöllä puhelinparkissa, esimerkiksi keittiön pöydällä.
- Lapsi hoitaa koulun ja tekee kotitöitä.
- Kun lapsi tekee läksyjä, hän laittaa älylaitteen pois.
- Lapsi näkee kavereitaan myös kasvokkain.
- Lapsi ulkoilee ja liikkuu.
- Perheellä on yhteiset säännöt sille, miten älylaitteita käytetään.
- Perheellä on yhteisiä hetkiä sekä median kanssa että ilman sitä.
- Lapsi pitää taukoja ruuduilta.
- Kun lapsi käyttää älylaitetta, hän istuu hyvässä asennossa ja vaihtaa välillä asentoa.
- Vanhempi keskustelee säännöllisesti lapsen kanssa median käytöstä ja asioista, joita älylaitteilla tapahtuu.

Milloin lapsi käyttää digitaalista mediaa liikaa?

On tärkeää, että vanhempi huomaa, jos lapsi käyttää liikaa digitaalista mediaa, kuten älypuhelinta, pelejä tai nettiä.

Seuraavat tilanteet voivat kertoa siitä, että lapsi käyttää digitaalista mediaa liikaa:

- Lapsi on älylaitteella koko ajan.
Hän ei pidä taukoja.
- Pelaaminen tai netinkäyttö hallitsevat lapsen elämää.
- Kun lapsen täytyy lopettaa pelaaminen tai älypuhelimien käyttö, lapsi suuttuu ja siitä syntyy iso riita.
- Pelaaminen tai netinkäyttö vievät niin paljon lapsen aikaa, että se häiritsee lapsen koulunkäyntiä, perhesuhteita tai kavereiden näkemistä kasvokkain.
- Lapsi ei enää nuku tarpeeksi.
- Lapsi ei huolehdi omasta hyvinvoinnistaan.
Esimerkiksi lapsi unohtaa syödä, lapsi liikkuu vähemmän kuin ennen, lapsi ei vieta aikaa perheen tai kavereiden kanssa.
- Lapsi on vihainen ja väsynyt.
Hänen on vaikea nukkua tai keskittyä.
Lisäksi lapsella voi olla kipua niskassa tai hartioissa.

Jos lapsi nukkuu liian vähän ja unohtaa huolehtia itsestään, silloin vanhemman täytyy vähentää lapsen median käyttöä.

Vanhempi voi ehdottaa lapselle harrastuksia tai leikkejä ilman älylaitteita. Vanhemman kannattaa myös viettää enemmän aikaa lapsen kanssa.

Lapsi voi suuttua ja syntyä iso riita,
kun vanhempi rajoittaa lapsen median käyttöä.
Näissä tilanteissa on tärkeää,
että vanhempi on itse rauhallinen.
Vanhemman tehtävä on auttaa lasta,
jotta tämä oppii käsittelemään vaikeita tunteita ja pettymyksiä.

Keskustele lapsen kanssa:

Digitaalinen hyvinvointi

Lapsen digitaalinen hyvinvointi
tarkoittaa esimerkiksi sitä,
että median käyttö on mukavaa ja turvallista.

Digitaalinen hyvinvointi tarkoittaa myös sitä,
että arjessa lapsella on aikaa asioille,
jotka ovat tärkeitä lapsen kasvulle.
Näitä asioista ovat muun muassa
uni, leikki ja liikkuminen.
Myös lapsen ja vanhemman yhteiset
mediahetket tukevat digitaalista hyvinvointia.

Keskustele lapsen kanssa seuraavista asioista:

- Miten median käyttö vaikuttaa
lapsen omaan hyvinvointiin?
- Onko lapsella aikaa olla perheen
ja kavereiden kanssa ilman älylaitteita?
- Mitä lapsi ajattelee ja tuntee,
kun hän käyttää mediaa,
esimerkiksi kun hän katsoo videoita, pelaa
tai on sosiaalisessa mediassa eli somessa?
Onko lapsi silloin rentoutunut, innostunut,
väsynyt tai rauhaton?

- Miltä lapsen kehossa tai mielessä tuntuu, kun hän pelaa, lukee tai käyttää nettiä?
- Miltä lapsen kehossa tai mielessä tuntuu sen jälkeen, kun hän ei enää pelaa, lue tai käytä nettiä?
- Mitkä asiat peleistä, videoista tai somesta jäävät lapsen mieleen?
- Milloin lapsi käyttää mediaa leikkiin, oppimiseen, harrastamiseen tai kavereiden kanssa olemiseen?
- Käyttääkö lapsi älypuhelinta tai pelaako hän silloin, kun hänellä on tylsää tai hän on surullinen?
- Tuntuuko lapsesta siltä, että hänen täytyy vastata heti kaverin viestiin, koska muuten kaveri suuttuu?



5

Sopikaa digitaalisen median säännöt yhdessä

On tärkeää, että vanhemmat ja lapset sopivat yhdessä, kuinka paljon ja millaista digitaalista mediaa ja älylaitteita perheessä saa käyttää. Lisäksi on hyvä miettiä yhdessä, missä tilanteissa niiden käyttö on sopivaa.

Kun säännöistä sovitaan yhdessä, silloin lapset usein noudattavat sääntöjä paremmin. On tärkeää, että myös vanhemmat noudattavat sääntöjä.

Lapsi kertoo:

*"Keksin sellaisen yhteisen säännön,
että kotona ei katsota puhelinta koko ajan."*

Kun vanhemmat ja lapset sopivat säännöistä,
kannattaa niistä keskustella rauhassa.

Jos säännöistä syntyy riitaa,
silloin on hyvä ensin rauhoittua
ja puhua hetken päästä uudestaan.

On hyvä muistaa,
että uusia sääntöjä täytyy opetella kauan.
Kaikki eivät ehkä opi niitä heti.

Jos lapsi ei ole totellut sääntöjä,
lasta ei kannata rangaista sillä,
että vanhempi rajoittaa lapsen median käyttöä.
Rangaistus ei ehkä opeta lapselle
parempaa median käyttöä.
Se voi vain lisätä riitoja perheessä.

Joskus perheessä voi olla tilanne,
jossa vanhemman täytyy rajoittaa
lapsen median käyttöä.
Näin voi olla silloin,
jos lapsi esimerkiksi pelaa liikaa.

Lapsen median käyttöä voi rajoittaa
esimerkiksi laitteiden omilla asetuksilla tai esto-ohjelmilla.
Esto-ohjelmat estävät tietyt sisällöt.
Asetukset ja esto-ohjelmat
voivat olla hyviä apuvälineitä,
mutta ne eivät yksin riitä.
Lisäksi tarvitaan yhteistä tekemistä perheen kanssa,
keskustelua median käytöstä
ja sääntöjä, jotka on sovittu yhdessä.

Keskustele lapsen kanssa:

Perheen digitaalisen median säännöt

- Millaisia sääntöjä perheessä on siitä, milloin ja miten mediaa saa käyttää?
- Keitä säännöt koskevat?
- Ketkä ovat päättäneet säännöistä?
- Ymmärtävätkö kaikki perheenjäsenet, miksi säännöt on tehty?
- Millaiset säännöt median käytöstä ovat lapsen mielestä hyvät?
- Millaiset säännöt lapsen ja vanhempien mielestä auttavat perhettä elämään hyvää arkea?
- Kuinka kauan lapsi ja vanhemmat saavat viettää aikaa digitaalisessa mediassa päivässä?
- Mitkä asiat lapsen täytyy hoitaa joka päivä? Esimerkiksi nukkuminen ja koulu.
- Mistä asioista lapsi ja vanhemmat voivat neuvotella?
- Millaisissa tilanteissa mediaa voi käyttää?
- Millaisissa tilanteissa mediaa ei voi käyttää? Esimerkiksi ruokailu, nukkumaanmeno tai vierailut.
- Mitä voi tehdä, jos pelaamisesta tai älypuhelimesta tulee riitoja? Voiko jostain asiasta sopia etukäteen, jotta riitoja ei tule?
- Millä tavalla lapsen mielestä vanhempi voi auttaa lasta, jos lapsen on vaikea lopettaa pelaamista tai videon katsomista?
- Onko perheessä myös aikaa, jolloin kukaan ei ole älylaitteella, vaan perhe tekee jotain yhdessä?
- Miten perheen vanhemmat noudattavat sääntöjä ja näyttävät esimerkkiä lapsille?



6

Tue lapsen turvallisuutta

Mitä turvallinen mediankäyttö tarkoittaa?

Kun lapsi kasvaa,
hän käyttää älylaitteita itsenäisemmin.
Vaikka lapsi oppii mediataitoja koulussa,
vanhempien täytyy varmistaa,
että lapsella on hyvät mediataidot.

Hyviin mediataitoihin kuuluu esimerkiksi se,
että lapsi osaa hakea tietoa netistä.
Hyviin mediataitoihin kuuluu myös se,
että lapsi osaa käyttää mediaa turvallisesti.
Tätä kutsutaan turvataidoksi.

Hyvät turvataidot auttavat lasta silloin,
jos hän näkee netissä sisältöjä tai saa viestejä,
jotka ovat pelottavia.

Turvallisuus netissä ja digilaitteilla on esimerkiksi sitä, että

- kukaan ulkopuolinen ei saa tietää lapsen ja perheen henkilökohtaisia tietoja
- lapsille vaaralliset ihmiset eivät voi ottaa yhteyttä lapseen netissä
- lapsi ei näe netissä sisältöjä, jotka ovat pelottavia, vaarallisia tai aikuisille tarkoitettuja
- lapsi tietää, millainen sisältö tai viesti ei ole hänelle sopiva. Jos hän näkee tällaisen sisällön tai viestin, hän ymmärtää kertoa siitä vanhemmalle tai toiselle luotettavalle aikuiselle.

Keskustele lapsen kanssa säännöllisesti

netin ja digilaitteiden turvallisuudesta.

Varmista myös, että lapsi tietää,

millaisia ovat hänelle vaaralliset sisällöt ja viestit.

Ota yhteyttä opettajaan, koulupsykologiin

tai viranomaiseen, kuten poliisiin, jos

- lasta häiritään tai kiusataan netissä
- lapsi saa netissä viestejä, joissa on seksuaalinen sävy.

Vaikeita tai vaarallisia tilanteita netissä ovat esimerkiksi

- tuntematon ihminen ottaa lapseen yhteyttä
- joku lähettää lapselle viestejä, joissa on seksuaalinen sävy
- lasta kiusataan sovelluksissa tai netissä
- joku valehtelee lapselle
- joku pyytää lapselta henkilökohtaisia tietoja
- lapsen on vaikea tietää, onko tieto luotettavaa
- lapsi näkee netissä pelottavia ja vaarallisia sisältöjä.

Vanhemman tehtävä on huolehtia siitä,
että lapsen elämä on turvallista.
Vanhemman tehtävä on myös ymmärtää,
millaisia vaaroja ja ongelmia digitaalisessa mediassa on.

Lapsi voi nähdä netissä asioita,
jotka eivät ole lapselle turvallisia
tai ne lisäävät pahaa mieltä.
Tällaisia asioita ovat esimerkiksi
nettikiusaaminen ja seksuaalinen häirintä.
Myös kuvat epäterveellisestä elämästä
ja kehosta voivat lisätä ahdistusta.

Lisäksi netti toimii niin,
että sen algoritmit voivat näyttää lapselle
yhä uudestaan ja uudestaan ahdistavia sisältöjä.
Algoritmit ovat ohjelmia,
jotka ohjaavat sitä,
mitä sovellus näyttää käyttäjälle.

Jos olet huolissasi lapsen median käytöstä,
kerro siitä lapselle.
Kerro hänelle, miksi olet huolissasi.

On myös tärkeää,
että lapsi voi luottaa vanhempaan.
Siksi vanhemman ei kannata lukea
lapsen viestejä ilman lapsen lupaa.
Vanhempi voi kuitenkin lukea
lapsen viestejä ilman lupaa,
jos vanhemmalla on suuri huoli
lapsen terveydestä tai hyvinvoinnista.

Joskus lapsi ei uskalla
kertoa vanhemmalle ikävistä asioista,
joita on tapahtunut netissä.
Hän voi pelätä,
että vanhempi suuttuu
tai ottaa älylaitteen pois.
Lapsi voi myös hävetä asiaa.

Vanhemman on hyvä muistaa,
että lapsi ei ole aina syyllinen siihen,
mitä netissä on tapahtunut.



7

Ota nettikiusaaminen vakavasti

Nettikiusaamista ovat esimerkiksi seuraavat tilanteet:

- joku lähettää lapselle viestejä, jotka ovat ilkeitä, uhkaavia tai nöyryyttäviä
- joku levittää lapsesta vääriä tietoja
- lapsi jätetään pois netin ryhmistä
- joku on kuvannut lasta salaa ja levittää kuvia netissä
- joku levittää lapsen henkilökohtaisia tietoja.

Kysy lapselta säännöllisesti, onko hän tai joku hänen kaverinsa nähnyt kiusaamista älypuhelimella, peleissä tai netissä.

Kysy myös, onko heitä kiusattu.

Muistuta lasta, että verkossa tai ryhmissä ei saa julkaista tai jakaa sisältöä, joka loukkaa toista.

Joskus lapsi voi itse kiusata muita netissä, joko tahallaan tai vahingossa.

Jos näin käy, vanhemman ja lapsen täytyy keskustella asiasta ja selvittää tilanne yhdessä.

Lisäksi vanhemman täytyy opettaa lapselle, miten lapsi voi tehdä eri tavalla seuraavalla kerralla. Esimerkiksi lapsen täytyy aina ensin miettiä, ennen kuin hän lähettää viestin.

Lapsi kertoo:

”Jos saisin muuttaa yhden asian mediassa niin se olisi, että nettikiusaamista ei olisi.”

Jos lapsi kertoo sinulle ikävästä kohtelusta, häirinnästä tai nettikiusaamisesta, ota asia vakavasti.

Kysy lapselta

- mitä on tapahtunut
- missä tilanne on tapahtunut
- keitä tilanteessa oli mukana.

Ota talteen loukkaavat sisällöt ja viestit yhdessä lapsen kanssa.

Ilmoita palvelujen ylläpidolle sisällöistä.

Estä tai poista kiusaaja tai häiritsijä yhteystiedoista.

Kiusaaminen täytyy selvittää yhdessä niiden kanssa, joita asia koskee.

Heitä ovat esimerkiksi koulu, harrastusryhmä tai muut lapset ja heidän vanhempansa.

Jos kiusaaminen on vakavaa, vanhemman kannattaa ottaa yhteyttä poliisiin. Vakavaa kiusaamista ovat esimerkiksi väkivalta ja nöyryyttäminen.

On tärkeää, että kiität lasta siitä, että hän kertoi asiasta sinulle. Kysy lapselta myös, miten voit auttaa häntä juuri nyt.

[Lue lisää yleiskielellä nettikiusaamisesta Mannerheimin Lastensuojeluliiton verkkosivuilla](#)

Keskustele lapsen kanssa:

Nettikiusaaminen

- Millaiset asiat ja teot ovat lapsen mielestä netissä tai peleissä kiusaamista? Entä vanhemman mielestä?
- Onko lapsi nähnyt kiusaamista? Missä hän on sitä nähnyt?
- Tietääkö lapsi, mitä hänen täytyy tehdä, jos joku kiusaa häntä tai kaveria netissä?
- Mitä lapsen mielestä täytyy tehdä, jotta kukaan ei kiusaa netissä?



8

Suojele lasta netin seksuaalisilta sisällöiltä ja epäluotettavilta ihmisiltä

Kaikki netin sisällöt eivät sovi lapselle.
Esimerkiksi seksuaalisen sisällön
eli seksin ja pornon ikäraja on 18 vuotta.

Jos lapsi on nähnyt netissä seksuaalista sisältöä,
selvitä, millaista sisältöä hän näki
ja missä hän sitä näki.

Vaikka tilanne voi olla sinusta järkyttävä,
ole rauhallinen.
Keskity siihen,
että lapsi rauhoittuu.

On tärkeää, että tutustut sovelluksiin,
joita lapsi käyttää paljon.
Silloin huomaat helpommin,
millaisia sisältöjä sovelluksissa on.
On hyvä muistaa,
että sopimatonta sisältöä
voi löytyä monilta eri nettisivuilta ja sovelluksista.

Kerro lapselle, että kaikki netin sisältö
ei ole tarkoitettu lapsille.
Kerro myös, että on viisasta,
että lapsi ei katso sellaista sisältöä,
jota ei ole tarkoitettu hänen ikäiselleen.

Lapsi kertoo:

"Netissä on kuvia, mitä en halua nähdä."

Sano lapselle,
että hän voi kertoa sinulle aina,
jos hän näkee netissä
esimerkiksi alastomia ihmisiä tai väkivaltaa.
Hänen kannattaa kertoa myös tilanteista,
joissa ihmiselle tai eläimelle tapahtuu jotain vaarallista.

Jos lapsi kertoo sinulle näistä asioista,
kehu ja kiitä lasta.
Pyydä, että lapsi kertoo sinulle aina,
kun hän näkee jotain tällaista.

Kysy, haluaako lapsi puhua kanssasi.
Kerro lapselle,
että hän voi puhua asiasta myös myöhemmin,
jos lapsi ei voi unohtaa asiaa
tai hän näkee siitä unta.

Tee lapsen kanssa asioita yhdessä,
kuten leiki ja laita ruokaa.
Se voi auttaa lasta unohtamaan ikävät asiat.

Kerro lapselle, että pelottavia kuvia tai videoita
ei ole pakko katsoa,
jos joku näyttää niitä esimerkiksi koulussa.
On viisasta, että lapsi sanoo ”ei” sellaiselle,
mitä hän ei halua nähdä.

Jos tiedät, että lapset ovat
katsoneet koulussa tällaista sisältöä,
kannattaa kertoa siitä opettajalle
ja muiden lasten vanhemmille.

[Lue yleiskielellä Mannerheimin lastensuojeluliiton
verkkosivuilta siitä, mitä kannattaa tehdä,
jos lapsi on nähnyt pornoa.](#)

Opeta lasta, jotta hän tietää, millaiset yhteydenotot ovat vaarallisia

Keskustele lapsen kanssa jo etukäteen siitä,
että kaikki ei ole turvallista netissä.
Joskus joku voi lähettää lapselle viestiä
vaarallisessa tai rikollisessa mielessä.
Siksi on tärkeää, että lapsi tietää,
mitä tällaisessa tilanteessa täytyy tehdä.

Pyydä, että lapsi kertoo sinulle,
jos joku viesti, kuva tai sisältö netissä
jää hänen mieleensä eikä unohdu helposti.

Kerro lapselle, että kukaan ei saa pakottaa
häntä tekemään mitään,
mitä hän ei itse halua.
On tärkeää,
että lapsi uskaltaa sanoa ”ei”.
Lisäksi on tärkeää,
että lapsi lopettaa keskustelun,
jos viestit tai kuvat ovat outoja tai pelottavia.

Kerro lapselle, että hänen täytyy kertoa sinulle,
jos joku häiritsee häntä netissä.
Lapsen täytyy kertoa sinulle myös viesteistä,
joissa puhutaan esimerkiksi alkoholista tai huumeista.
Kerro lapselle,
että hän ei saa vastata tällaisiin viesteihin.

Lapsen on hyvä tietää,
että netissä ei saa kertoa tuntemattomille ihmisille
omia tai muiden henkilökohtaisia tietoja.
Näitä ovat esimerkiksi nimi, osoite ja sijainti.

On tärkeää sopia lapsen kanssa,
että hän ei anna tuntemattomille ihmisille
esimerkiksi puhelinnumeroaan tai osoitetta.
Jos joku pyytää näitä tietoja lapselta,
on parempi, että lapsi ei vastaa tällaiseen viestiin.
Kerro lapselle,
että hänen kannattaa aina kertoa viestistä vanhemmalle.

Grooming

Grooming on vakava rikos.
Grooming tarkoittaa esimerkiksi,
että tuntematon aikuinen lähettää lapselle viestejä.

Viestien tarkoitus on houkutella lapsi tekemään jotain seksuaalista netissä tai kasvokkain.

Ensin tuntematon aikuinen voi esimerkiksi kehua lasta, jotta lapsi alkaisi luottaa aikuiseen.

Sen jälkeen aikuinen voi esimerkiksi pyytää lapselta kuvia, joissa lapsi on alasti.

Aikuinen voi myös uhkailla lasta, jotta lapsi lähettää kuvia tai kertoo aikuiselle henkilökohtaisia asioitaan.

Kerro lapselle, että hän ei saa koskaan lähettää itsestään kuvia, joissa hänellä on vähän vaatteita tai joissa hän on alasti.

Lapsi ei saa lähettää kuvia silloinkaan, vaikka joku pyytää niitä ystävällisesti tai uhkailee lasta.

Kerro lapselle myös, että se ei ole normaalia, jos joku pyytää lasta salaamaan viestit vanhemmilta tai muilta aikuisilta.

Tällaisissa tilanteissa lapsen täytyy kertoa asiasta turvalliselle aikuiselle, kuten vanhemmalla tai opettajalle.

Aikuisen täytyy ilmoittaa asiasta poliisille.

Tämä on tärkeää, sillä viestejä lähettänyt aikuinen voi lähettää niitä myös muille lapsille.

[Lue yleiskielellä Pelastakaa lapset ry:n verkkosivuilta seksuaaliväkivallasta, joka koskee lapsia.](#)

Yksityisyys luo turvallisuutta

Keskustele lapsen kanssa siitä,
mikä netissä on julkista eli näkyy kaikille,
ja mikä on yksityistä eli näkyy vain valituille ihmisille.

Tutustu sovellusten turvallisuusasetuksiin
ja katso, mitä tietoa lapsesta näkyy muille.
Jos lapsella on esimerkiksi profiili
sosiaalisessa mediassa eli somessa,
profiilin kannattaa olla aluksi yksityinen.
Silloin tuntemattomat ihmiset eivät näe sitä.
Muistakaa noudattaa somen ikärajoja.

Keskustele lapsen kanssa tietosuojasta
eli siitä, miten omia tietoja suojataan.
Keskustelkaa myös palvelujen käyttötarkoituksista
eli mihin palveluita käytetään.
Monilla palveluilla on ohjeita, joissa kerrotaan,
miten palvelua voi käyttää turvallisesti.

On tärkeää, että pidät huolta
salasanoista, koodeista ja yksityisyyden asetuksista.
Opetta lasta tekemään turvallisia salasanoja.
Kerro lapselle, että salasanoja ei saa kertoa muille.

Keskustele lapsen kanssa:

Näin huolehdit yksityisyydestä netissä

- Millaiset asiat ja tiedot ovat yksityisiä netissä?
- Minkälaisia asioita, tietoja ja kuvia itsestä tai toisista voi jakaa netissä?
- Minkälaisia asioita, tietoja ja kuvia itsestä tai toisista ei voi jakaa netissä?
- Miksi lapsen on tärkeää kysyä lupa, jos hän julkaisee jotain netissä?
- Miten omasta, kavereiden ja muiden ihmisten turvallisuudesta ja yksityisyydestä voi huolehtia netissä?

Keskustele lapsen kanssa:

Tuntemattomat verkossa

- Miten lapsi voi tietää, kehen netissä voi luottaa?
- Onko joku tuntematon ihminen ottanut yhteyttä lapseen?
Mitä tapahtui?
Mitä lapsi teki?
- Miten lapsi voi tietää, mikä on epäilyttävä viesti netissä?
- Miten tuntemattomien kanssa on viisasta toimia?



9

Näytä lapselle hyvää esimerkkiä

Miten paljon sinä käytät älypuhelinta tai tablettia?

On hyvä muistaa,

että näytät lapselle esimerkkiä omalla median käytölläsi.

Kysy lapselta,

mitä hän ajattelee esimerkiksi

sinun älypuhelimien käytöstä.

Mieti myös, missä tilanteissa

ja miten paljon vietät aikaa netissä,

peleissä tai älylaitteiden kanssa.

Miten paljon olet silloin lapselle läsnä?

Miten oma mediankäyttösi vaikuttaa

perheesi arkeen ja keskusteluihin?

Lapsi kertoo:

”Toivon, että vanhemmat kuuntelevat eikä ne vain selaa puhelinta.”

Mieti, miten käyttäydyt netissä

tai ihmisten kanssa kasvotusten?

Lapsi seuraa aikuista

ja oppii siitä.

Jos lapsi ei tiedä,
mitä vanhempi tekee älypuhelimella tai tietokoneella,
se voi tuntua lapsesta oudolta.
Siksi vanhemman kannattaa kertoa lapselle,
mitä hän tekee, esimerkiksi ”luen työviestiä”.

Näytät omalla esimerkilläsi lapselle,
miten nettiä käytetään vastuullisesti.
Mieti, mitä jaat netissä omasta elämästäsi ja perheestäsi.
Lapsesta ei saa jakaa
esimerkiksi lapsen henkilötietoja
tai asioita, jotka liittyvät hänen terveyteensä.

Jos haluat julkaista lapsen kuvan tai tietoja hänestä,
kysy siihen lupa lapselta.
Kun kunnioitat lapsen mielipidettä,
opetat hänelle samalla,
että on tärkeää kysyä lupa
ja julkaista vastuullisesti.

Keskustele lapsen kanssa:

Vanhemman digitaalisen mediankäyttö

- Mitä lapsi ajattelee sinun
tai muiden perheenjäsenten mediankäytöstä?
- Miten käytätte mediaa samalla tavalla?
- Miten käytätte mediaa eri tavalla?
- Millaisista asioista itse nautit,
kun vietät aikaa mediassa tai pelaat?
- Millaisista asioista lapsi nauttii,
kun hän viettää aikaa mediassa tai pelaa?
- Minkälaisia tietoja, kuvia tai videoita lapsi ei halua,
että hänestä julkaistaan?
- Onko lapsella toiveita tai pyyntöjä,
jotka liittyvät sinun mediankäyttöösi?



10 Ole läsnä lapselle

Kun vanhempi ja lapsi viettävät aikaa yhdessä, silloin heidän suhteensa vahvistuu. Vahva suhde tukee lapsen kasvua.

On tärkeää, että vanhempi ja lapsi esimerkiksi pelaavat yhdessä tai katsovat lapsen lempivideoita. On myös tärkeää, että vanhempi ja lapsi puhuvat asioista, joita lapsi on nähnyt netissä.

Lapsi oppii mediataitoja parhaiten, kun hän harjoittelee niitä vanhemman kanssa. Samalla vanhempi ja lapsi voivat keskustella esimerkiksi siitä, millaiset ruutuajat perheessä on tai mikä tekee netin käytöstä turvallista ja mukavaa.

Perheen omissa viestiryhmissä
lapset ja aikuiset voivat jakaa tietoa,
mutta myös lähettää mukavia viestejä.
Viesteissä vanhempi voi kertoa lapselle,
että lapsi on tärkeä.

On tärkeää, että lapsi viettää aikaa
perheen kanssa ilman älylaitteita.
Lapsi voi hyvin,
kun perhe on yhdessä, keskustele
ja on kiinnostunut siitä,
mitä lapsi tekee netissä ja älylaitteilla.
Lapsi tarvitsee vanhemman
tai muun läheisen aikuisen huomiota ja läheisyyttä.
Silloin lapsi kasvaa ja kehittyy hyvin.

Lapsi kertoo:

*”Olisi hyvä, että aikuisia kiinnostaisi
myös lasten asiat mediassa.”*

Keskustele lapsen kanssa:

Yhteinen arki

- Miten lapsi haluaa viettää aikaa yhdessä?
- Millaisia asioita lapsi haluaa tehdä mediassa kanssasi?
- Mikä lapselle on tärkeää arjessa?



Lisätietoa

Vanhemmille

Tarvitsetko tietoa digitaalisen median käytöstä?

Haluatko tukea nuoren mediakasvatukseen?

Saat tietoa ja tukea Mannerheimin Lastensuojeluliiton eli MLL:n Vanhempainnetistä.

[Lue yleiskielellä lasten ja nuorten median käytöstä ja mediakasvatuksesta Mannerheimin Lastensuojeluliiton verkkosivuilta](#)

[Lue yleiskielellä Sinisen valon sukupolvi -hankkeen verkkosivuilta, miten voit tukea lasta ja nuorta älylaitteiden käytössä.](#)

Lue yleiskielellä medialukutaidosta

Suomen Safer Internet -hankkeen verkkosivuilta.

Jos sinulla on kysymyksiä,
jotka liittyvät nuoren digitaalisen median käyttöön,
voit ottaa yhteyttä MLL:n Vanhempainpuhelimeen,
chattiin tai nettikirjepalveluun.
Palvelut ovat ilmaisia.

Vanhempainpuhelimen numero on 0800 922 77.
Voit soittaa vanhempainpuhelimeen
maanantaisin ja tiistaisin kello 10–13 ja kello 17–20
keskiviikkoisin kello 10–13
torstaisin kello 14–20
perjantaisin kello 10–13.

Siirry Mannerheimin Lastensuojeluliiton

Vanhempainnetin kirjepalveluun ja chattiin tästä.

Lapsille ja nuorille

Haluatko puhua aikuiselle,
jolla on aikaa kuunnella?
Jos olet alle 25-vuotias,
voit soittaa lasten ja nuorten puhelimeen.

Lasten ja nuorten puhelimen numero on 116 111.
Voit soittaa arkisin kello 14–20
ja viikonloppuna kello 17–20.

Lasten ja nuorten chat
on avoinna joka päivä kello 17–20.

Lasten ja nuorten nettikirjepalvelu

Kirjoita lasten ja nuorten nettikirjepalveluun, jos haluat keskustella sinulle tärkeistä asioista. Kirjepalveluun voi kirjoittaa milloin tahansa.

[Siirry Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja nuorten nettikirjepalveluun tästä.](#)

[Lue yleiskielellä Lasten ja nuorten nettikirjepalvelusta Mannerheimin Lastensuojeluliiton verkkosivuilta.](#)

Nuorille

Mannerheimin lastensuojeluliiton eli MLL:n Nuortennetistä löytyy tietoa ja tekemistä nuorille.

[Siirry Mannerheimin Lastensuojeluliiton Nuortennettiin tästä.](#)

Opettajille ja ohjaajille

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

[Tilaa Mannerheimin Lastensuojeluliiton mediakasvatuskoulutus tästä.](#)

Voit myös tilata MLL:n Ruutujen lumo -uutiskirjeen. Kirjeessä on tietoa mediakasvatuksesta.

[Tilaa Mannerheimin Lastensuojeluliiton Ruutujen lumo -uutiskirje tästä](#)

Tiesitkö?

Euroopan unionin eli EU:n Digipalvelusäädös
suojelee alaikäisten yksityisyyden suojaa
ja turvallisuutta.

Klikkaa QR-koodia ja lue lisää yleiskielellä.



Tämä opas on tarkoitettu vanhemmille ja kasvattajille, joilla on alakouluikäisiä lapsia.

Oppaassa kerrotaan digitaalisesta mediasta sekä siitä, miten mediasta voi puhua lapsen kanssa.

Digitaalinen media tarkoittaa esimerkiksi nettiä, digipelejä ja älypuhelimien eli kännykän ja muiden älylaitteiden käyttöä.

Lapsi tarvitsee tukea, jotta hän oppii käyttämään älylaitteita, pelejä ja nettiä turvallisesti. Siksi vanhemman täytyy olla läsnä, neuvoa ja ohjata lasta.

Kun vanhempi ja lapsi keskustelevat yhdessä mediasta, lapsi oppii käyttämään mediaa paremmin ja turvallisesti. Silloin lapsi voi hyvin.

**Lue yleiskielellä mediakasvatuksesta
Mannerheimin Lastensuojeluliiton verkkosivuilta.**

