

Nuori ja media

10 vinkkiä digiajan vanhemmalle



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELUTITO

Lapset ensin

Julkaisija

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Toinen linja 17, 00530 Helsinki

mll.fi

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

Selkomukautus: Sanna-Leena Knuuttila

Kiitokset: Kaisa Önlen, Luna Saksvoll, Noora Lambert,

Jenni Nevala & Ville Välikangas MLL

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

<u>Vanhemmalle</u>	<u>sivu 4</u>
1 <u>Auta nuorta tekemään</u> <u>hyviä valintoja digitaalisessa mediassa</u>	<u>sivu 7</u>
2 <u>Oppikaa mediataitoja toisiltanne</u>	<u>sivu 11</u>
3 <u>Miettikää, miten media vaikuttaa ihmiseen</u>	<u>sivu 15</u>
4 <u>Tavoitelkaa yhdessä digihyvinvointia</u>	<u>sivu 20</u>
5 <u>Sopikaa perheen digitaalisen median säännöt</u>	<u>sivu 25</u>
6 <u>Varmistakaa turvataidot ja yksityisyys netissä</u>	<u>sivu 29</u>
7 <u>Puhu nettikiusaamisesta</u>	<u>sivu 36</u>
8 <u>Auta nuorta löytämään netistä</u> <u>oikeaa tietoa seksuaalisuudesta</u>	<u>sivu 42</u>
9 <u>Näytä nuorelle hyvää esimerkkiä</u>	<u>sivu 48</u>
10 <u>Ole läsnä nuorelle</u>	<u>sivu 50</u>



Vanhemmalle

Tämä opas on tarkoitettu
yläkouluikäisen nuoren vanhemmille.
Myös muut kasvattajat,
kuten nuoren opettajat ja sukulaiset
saavat oppaasta tietoa nuoren median käytöstä.

Tässä oppaassa kerromme selkokielellä
digitaalisesta mediasta ja erilaisista teknologioista.
Digitaalista mediaa ovat muun muassa
sosiaalinen media, 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 nuoret kertovat,
mitä he ajattelevat digitaalisesta mediasta.

Vanhemman ei tarvitse
tietää kaikkea netistä tai digipeleistä.
On tärkeää, että vanhempi on kiinnostunut siitä,
mitä nuori näkee, kuulee
ja tuntee digitaalisessa mediassa.
Vanhemman on hyvä ymmärtää,
miten digitaalinen media vaikuttaa
nuoren elämään ja hyvinvointiin.
On myös tärkeää,
että vanhempi opettaa nuorelle
turvallista median käyttöä.

Keskustele nuoren kanssa usein.
Ole nuorelle luotettava aikuinen,
jolle hän voi kertoa ilonsa ja surunsa.

Keskustele nuoren kanssa säännöllisesti siitä,
mitä digitaalista mediaa hän käyttää.
Sopikaa yhteiset säännöt,
esimerkiksi kuinka paljon nuori saa pelata.

On tärkeää, että ymmärrät,
miksi media on nuorelle tärkeää.

Esimerkiksi miksi hän katsoo tiettyjä videoita
tai seuraa tiettyjä henkilöitä
sosiaalisessa mediassa eli somessa.

Nuoret käyttävät digitaalista mediaa eri tavoilla.
Toiset tapaavat mediassa ystäviä.
Toiset käyttävät mediaa
esimerkiksi harrastusten, musiikin tai pelien vuoksi.

Jotkut nuoret käyttävät digitaalista mediaa vähän,
jotkut nuoret käyttävät sitä paljon.
Myös nuorten digitaidot ovat erilaiset.
Osa nuorista osaa käyttää älylaitteita ja sovelluksia hyvin,
toiset tarvitsevat enemmän tukea.

On tärkeää, että tiedät,
miten oma nuoresi käyttää mediaa.
Silloin sinun on helpompi auttaa nuorta
tai rajata nuoren median käyttöä tilanteissa,
joissa nuori esimerkiksi pelaa liikaa.

Mistä digitaalisen median asiasta
keskustelet nuoren kanssa tänään?



1

Auta nuorta tekemään hyvä valintoja digitaalisessa mediassa

Digitaalinen media kuuluu nuoren arkeen.

On tärkeää, että vanhempi seuraa usein, mitä digitaalista mediaa nuori näyttää.

Esimerkiksi mitä pelejä nuori pelaa tai mitä sovelluksia hän käyttää.

Kun vanhempi on kiinnostunut nuoresta, se rakentaa luottamusta vanhemman ja nuoren välille. Silloin heidän on helpompi keskustella asioista.

On tärkeää, että nuori käyttää sellaisia sisältöjä, sovelluksia ja älylaitteita, jotka sopivat hänen ikäänsä ja kehitykseen. Erityisen tärkeää on noudattaa sovellusten ja sosiaalisen median eli somen ikärajoja.

Vanhemman kannattaa ohjata nuorta
käyttämään sellaisia nettisivuja,
jotka eivät perustu voimakkaisiin
algoritmeihin tai mainoksiin.
Algoritmit ovat ohjelmia,
jotka ohjaavat esimerkiksi sitä,
mitä sovellus näyttää käyttäjälle.

Mikään nettisivu ei ole täysin turvallinen.
Esimerkiksi somessa asiat muuttuvat nopeasti.
Siksi on tärkeää,
että vanhempi keskustelee
nuoren kanssa säännöllisesti.
On tärkeää keskustella siitä,
mitä nuori näkee, kokee ja tuntee,
kun hän käyttää digitaalista mediaa.

Netin iloja ja huolia

Nuoret käyttävät nettiä ja sosiaalista mediaa eli somea
moniin eri tarkoituksiin.

- Nuoret pitävät yhteyttä ystäviinsä.
- Nuoret tekevät omaa sisältöä, kuten kuvia ja videoita.
- Nuoret katsovat videoita ja pelejä.
- Nuoret oppivat uusia asioita.
- Nuoret etsivät tietoa.
- Nuoret rakentavat omaa identiteettiään
eli kuka minä olen? Millainen minä haluan olla?
- Nuoret jakavat omia kokemuksia muiden kanssa.

Netin erilaiset paikat ja yhteisöt ovat nuorille tärkeitä.
Ne saavat nuoret tuntemaan,
että he kuuluvat johonkin ryhmään.

Some on osa nuorten arkea,
jossa digitaalinen ja ei-digitaalinen maailma
sekoittuvat toisiinsa.

Se, mitä tapahtuu kasvokkain,
jatkuu somessa.

Se, mitä tapahtuu somessa,
jatkuu esimerkiksi koulussa,
kun nuoret näkevät toisensa.

Nuori kertoo:

***"Puhelimella tavoitan kaverit
ja näen helposti esimerkiksi treeniajat
ja muut arkiset jutut.***

***Netistä saan ideoita
ja voin seurata maailman menoa.
Tulee hyvä mieli ja sosiaaliset taidot kehittyä,
kun pelaan kavereiden kanssa."***

Digitaalisessa mediassa on hyviä asioita,
mutta siellä on myös huonoja asioita.
Huonoja asioita ovat esimerkiksi
nettikiusaaminen, häirintä ja huijaukset.
Lisäksi on mahdollista,
että omat tiedot voivat leviää nettiin.

Median huonot asiat voivat
heikentää nuoren turvallisuutta.
Lisäksi, jos nuori näkee jatkuvasti
esimerkiksi epäterveellistä elämää
tai muokattuja kuvia kehosta,
se voi vaikuttaa nuoren itsetuntoon.
Tämä voi lisätä nuoren ahdistusta.
Nuoret ymmärtävät usein nämä ongelmat.
He toivovat, että mediassa ei olisi ikäviä asioita.

Nuori kertoo:

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

Vanhempien apu ja tuki ovat tärkeitä,
kun haluamme säilyttää digitaalisen median hyvät asiat
ja samalla suojella nuoria ikäviltä asioilta.

Kysy nuorelta, mitä hän ajattelee mediasta.
Kuuntele nuorta ja ole kiinnostunut siitä,
mitä hän sanoo.
Silloin nuori uskaltaa kertoa enemmän
omista ajatuksistaan.

Klikkaa QR-koodia
ja lue lisää eri somepalveluista yleiskielellä
Mannerheimin Lastensuojeluliiton sivuilta.



Keskustele nuoren kanssa mediankäytöstä.

Kysy nuorelta:

- Mitä tykkäät tehdä netissä tai älylaitteillasi?
- Millaisia sisältöjä olet nähnyt?
- Millaisia pelejä pelaat?
- Mitkä sovellukset tai ryhmät ovat sinulle tärkeitä?
Mitä niissä tehdään ja kenen kanssa?
- Keitä seuraat netissä? Miksi?
- Keitä ihaillet netissä tai peliyhteisöissä? Miksi?
- Millaista sisältöä itse tykkäät tai haluat tehdä?
- Mikä sinua huolestuttaa netissä?
Mitä asialle voi tehdä?
- Missä asioissa voin auttaa tai tukea sinua?



2

Oppikaa mediataitoja toisiltanne

Nykyään median käyttö vaatii monia erilaisia taitoja.

On tärkeää, että nuori osaa

- toimia netissä turvallisesti
eli hän ei esimerkiksi jaa liikaa omia tietojaan
- etsiä tietoa netistä
- miettiä, onko tieto luotettavaa vai ei
- kunnioittaa muita ja kohdella heitä ystävällisesti
- rakentaa turvallisia ihmissuhteita.

Erityisen tärkeää on, että nuorella on kriittinen medialukutaito.

Silloin nuori ymmärtää paremmin erilaisia videoita, kuvia ja uutisia.

Hän osaa arvioida, onko tieto luotettavaa vai ei.

Lisäksi hän ymmärtää, miten eri sisällöt yrittävät vaikuttaa nuoreen ja mitä sisällöt haluavat saada aikaan.

Nuoren on hyvä ymmärtää,
että esimerkiksi somevaikuttajat
voivat yrittää vaikuttaa seuraajiinsa.
He voivat vaikuttaa esimerkiksi siihen,
mitä seuraajat ajattelevat,
mihin he uskovat tai mitä he ostavat.

Siksi on tärkeää,
että nuori osaa erottaa,
mikä on mainos ja mikä on tavallinen julkaisu.

Varmista, että nuori saa luotettavaa
ja monipuolista tietoa aiheista,
jotka kiinnostava häntä.
Nuorella on oikeus käyttää mediaa turvallisesti.

Kun keskustelet nuoren kanssa
tai katsotte mediaa yhdessä,
silloin autat häntä ymmärtämään mediaa paremmin.
Se tukee nuoren medialukutaitoa.

Nuorella voi olla jo hyviä digitaitoja,
kuten hän osaa etsiä tietoa netistä
ja hän ei kerro salasanaansa muille.
Monet nuoret tekevät töitä sen eteen,
että he osaavat käyttää mediaa oikeina.
He ovat ylpeitä siitä,
miten paljon he jo osaavat.

Siksi on tärkeää,
että kehoita nuorta,
kun hän käyttää nettiä järkevästi ja oikein.
Voit myös pyytää neuvoa nuorelta
ja antaa hänen opettaa sinulle jotakin.

Keskustele nuoren kanssa medialukutaidosta.

Kysy nuorelta:

- Millaisia mediataitoja sinulla mielestäsi on?
- Millaisissa asioissa tarvitset tukea?
- Millaisia digिताitoja voin oppia sinulta?
- Mistä löydät luotettavaa tietoa aiheista, jotka kiinnostavat sinua?
- Kuka on tehnyt sisällöt, joita seuraat?
- Miksi sisällöt on tehty?
- Mihin tekijä haluaa vaikuttaa sisällöillään?
- Miksi sisältö on mielenkiintoista?
- Miksi jaksat katsoa tai kuunnella sisällön loppuun asti?
- Millaisia näkökulmia, mielipiteitä tai arvoja sisällössä on?
- Mitä näkökulmaa tai arvoa sisällössä ei kerrota?

Algoritmit

Sovellukset, hakukoneet ja sosiaalisen media eli some perustuvat algoritmeille.

Algoritmit ohjaavat esimerkiksi sitä, mitä sisältöä näemme.

Algoritmit perustuvat käyttäjän dataan.

Se tarkoittaa, että algoritmit keräävät tietoja käyttäjästä ja pääättelevät sen perusteella, mistä käyttäjä tykkää.

Tämän jälkeen ne näyttävät lisää samanlaisia sisältöjä, joita käyttäjä on katsonut aiemmin.

Algoritmit voivat tehdä sovelluksesta niin kiinnostavan, että nuoren on vaikea lopettaa sovelluksen käyttöä.

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

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

Algoritmit valitsevat nuorelle sisältöä sen perusteella,
mitä nuori on katsonut aiemmin.
Siksi nuori näkee koko ajan samalaista sisältöä,
esimerkiksi samanlaisia videoita tai mielipiteitä.

Tämä voi antaa nuorelle väärän kuvan maailmasta.
Nuori ei ehkä osaa arvioida,
ovatko videot, kuvat
tai tekoälyn tekemät sisällöt totta.
Tämä voi johtaa väärinkäsityksiin.

Kerro nuorelle, miten algoritmit toimivat.
Pyydä, että hän kiinnittää huomiota siihen,
miten esimerkiksi sosiaalinen media eli some
näyttää juuri tietynlaista sisältöä.

Kun nuori ymmärtää algoritmeja,
hän osaa miettiä,
miten some vaikuttaa häneen.
Lisäksi nuori osaa tehdä netissä
parempia valintoja esimerkiksi siitä,
mitä hän katsoo.



3

Miettikää, miten media vaikuttaa ihmiseen

Digitaalinen media vaikuttaa ihmisiin eri tavalla.
Kaikilla nuorilla ei ole mediasta samanlaisia kokemuksia.
Se, mitä tapahtuu yhdelle nuorelle,
ei tapahdu kaikille nuorille.

Ruutuaika

Ruutuaika tarkoittaa sitä,
kuinka paljon aikaa päivästä
ihminen viettää erilaisten digitaalisten laitteiden äärellä.
Digitaalisia laitteita ovat esimerkiksi
älypuhelin eli kännykkä, televisio, pelikoneet,
tietokone ja tabletti.

Kaikki ruutuaika ei ole samanarvoista.
Toiset sovellukset perustuvat siihen,
että niissä käyttäjä vain kuluttaa sisältöjä,
joita muut ovat tehneet.

Esimerkiksi käyttäjä vain katsoo muiden videoita.
Se voi tehdä käyttäjän olostasi passiivisen.
Toisilla sovelluksilla voi tehdä tärkeitä asioita,
kuten keskustella kavereiden kanssa,
oppia uutta tai tehdä itse jotain.

Kannusta nuorta tekemään
ja oppimaan asioita mediassa.
Arvosta nuoren omia taitoja.

Tunteet ja ajatukset vaikuttavat siihen, miten toimimme

Sosiaalisen median eli somen sisällöt
voivat tehdä nuoren olon huonommaksi.
Ne voivat myös vaikuttaa niin,
että nuori alkaa elää epäterveellisesti,
kuten syödä huonosti tai nukkua liian vähän.
Jos nuorella on jo vaikeaa tai häntä ahdistaa,
silloin on suurempi mahdollisuus,
että some vaikuttaa häneen negatiivisesti.

Jos nuorella on haasteita mielenterveyden kanssa,
hän voi viettää liikaa aikaa somessa.
Silloin hän voi nähdä paljon sisältöjä,
jotka tekevät hänen olonsa vielä huonommaksi.
Hän voi myös joutua tilanteisiin,
jotka eivät ole hänelle turvallisia.
Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi kiusaaminen
tai keskustelu epäluotettavan ihmisen kanssa.

Some ei ole aina huono asia.
Esimerkiksi jos nuorella on
haasteita mielenterveyden kanssa,

hän voi saada tietoa ja vertaistukea somesta.
Se voi olla tärkeää erityisesti nuorille,
jotka eivät saa tukea ja tietoa muualta.

Monet asiat vaikuttavat siihen,
mitä ihminen katsoo ja tekee netissä
ja miten se vaikuttaa hänen hyvinvointiinsa.
Siihen vaikuttavat esimerkiksi
hänen kokemukset digitaalisesta mediasta,
luonne, digitaaliset taidot ja tunteet.

Jokaisella on myös omia taitoja,
jotka auttavat pysymään turvassa mediassa.

Jos huomaat, että nuori käyttää paljon
älypuhelinta, pelejä tai nettiä siksi,
että hän haluaa välttää jotain ahdistavaa,
keskustele nuoren kanssa.
Kerro, että haluat auttaa häntä.

Nuori kertoo:

*"Puhelimelle voi kyllä paeta
ja levätä oikeasta elämästä.
Kuitenkin usein, kun palaan taas omaan elämään,
asiat ärsyttävät enemmän
ja kaikki tuntuu vaikeammalta."*

Tavoittaako sinut aina?

Nykyään meistä voi tuntua siltä,
että viesteihin täytyy vastata heti.
Nuorelle kaverit ovat tärkeitä,
mutta jos hänen täytyy olla koko ajan valmiina,
se voi väsyttää ja ahdistaa.

Jotkut nuoret pelkäävät,
että he jäävät ryhmän ulkopuolelle.
Siksi he seuraavat sisältöjä koko ajan.

Nuoret eivät vielä osaa hallita stressiä,
jota digitaalinen media aiheuttaa.
Siksi on tärkeää,
että vanhempi auttaa nuorta
ymmärtämään tunteita ja tilanteita
sekä löytämään sopivan tavan käyttää mediaa.

Älypuhelin ja kasvokkain tapaaminen

Kun nuoret tapaavat,
heillä on usein älypuhelin mukana.
Se voi vaikuttaa nuorten sosiaalisiin taitoihin.
Jos nuori katsoo älypuhelinta koko ajan,
hänen on vaikea olla läsnä ja keskittyä muihin.

On tärkeää, että aikuinen näyttää esimerkkiä,
milloin älypuhelinta voi käyttää ja milloin ei.

Jos nuori käyttää älypuhelinta koko ajan,
häntä voi jopa ahdistaa,
kun hänen täytyy laittaa älypuhelin pois.
Nuorella voi olla tunne,
että kaverit suuttuvat,
kun hän ei vastaa viesteihin heti.

Vanhemman kannattaa kertoa nuorelle,
että viesteihin ei tarvitse vastata heti.
Nuori voi kertoa kavereille,
että hän ei voi aina vastata heti.

Keskustele nuoren kanssa siitä, miten hän voi käyttää älylaitteita niin, että se ei stressaa häntä.

Kysy nuorelta:

- Miten se vaikuttaa ajankäyttöösi,
kun sinun täytyy vastata nopeasti viesteihin
ja seurata sosiaalista mediaa eli somea koko ajan?
Miten se vaikuttaa siihen, miten voit?
- Millaisia sääntöjä ja tapoja on somessa ja netissä?
- Voitko puhua digitaalisen median tavoista kavereiden kanssa
ja muuttaa niitä yhdessä?
- Miltä tuntuu olla välillä pois somesta?
Onko se vaikeaa?
Tuntuuko se hyvältä?
- Mikä auttaa sinua rentoutumaan ja palautumaan?
- Miten arkeen voi järjestää hetkiä ilman älylaitteita,
jolloin aivot saavat levätä?



4

Tavoitelkaa yhdessä digihyvinvointia

Digihyvinvointi tarkoittaa sitä, että

- käytämme nettiä ja älylaitteita sopivasti ja hyviin asioihin
- emme ole liikaa ruudun ääressä, vaan teemme myös muita asioita.

Kun teemme näin,

silloin netin ja älylaitteiden käyttö ei vaikutta negatiivisesti terveyteemme, mieleemme ja ihmissuhteisiimme.

Kun yläkouluikäinen nuori huolehtii hyvinvoinnistaan,

hän tarvitsee siihen vielä paljon vanhemman tukea.

Vanhemman tuki on tärkeää myös silloin,

kun nuori opettelee käyttämään

digitaalista mediaa kohtuullisesti.

Nuori ei osaa vielä säädellä omaa toimintaansa.
Esimerkiksi hän ei aina osaa päättää,
milloin hän lopettaa pelaamisen.

Nuori voi käyttää mediaa siksi,
että hän haluaa kokea jännittäviä asioita,
hän etsii omaa tyyliään
tai hän haluaa ottaa riskejä.
Lisäksi monet sovellukset, pelit
ja sosiaalinen media eli some on tehty sellaiseksi,
että niitä vaikea lopettaa.

Kyselyn mukaan nuoret haluavat apua siihen,
miten he voivat käyttää nettiä ja älylaitteita oikein.
Ongelmana on, että he eivät usein saa apua
tai he eivät uskalla pyytää apua.

Siksi on tärkeää,
että vanhempi kysyy nuorelta,
missä asiassa nuori haluaa apua.
On tärkeää, että vanhempi luo turvallisen ilmapiirin,
jossa nuori voi puhua kaikesta avoimesti.

Taukoa ruuduilta

Koska nuoren aivot vielä kehittyvät,
ne tarvitsevat taukoja ruuduilta.
Siksi on tärkeää,
että perheessä on ruutuaika.

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

On tärkeää miettiä,
miten paljon nuori viettää aikaa älylaitteiden kanssa.
Nuorella täytyy olla aikaa myös
tehdä läksyt ja opiskella,
liikkua, nukkua sekä viettää aikaa ystävien kanssa.
Siksi vanhemman kannattaa rajoittaa nuoren ruutuaikaa.

Nuori kertoo:

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

Erilaiset ruudut, kuten älypuhelimet ja tabletit
vievät helposti nuoren huomion.
Ruudut voivat tehdä keskittymisestä vaikeaa
ja vähentää aikaa oikealta yhdessäololta.
Silloin perheessä on vähemmän sellaisia hetkiä,
jotka ovat tärkeitä nuoren kehitykselle.

On tärkeää, että vanhemmat ehdottavat nuorelle
joitain muuta tekemistä ilman älylaitteita.

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

Huolehdi, että seuraavat asiat ovat kunnossa:

- Nuori on ilman älylaitteita ennen nukkumaanmenoa.
- Nuori nukkuu riittävästi.
- Nuori ulkoilee ja liikkuu tunnin tai puolitoista tuntia joka päivä.
- Nuori pitää taukoja ruuduilta.

- Kun nuori käyttää älylaitetta,
hän istuu hyvässä asennossa.
Nuori vaihtaa asentoa,
ja hän nousee välillä ylös seisomaan.
- Nuori hoitaa koulun ja tekee kotitöitä.
- Kun nuori tekee läksyjä,
hän laittaa älylaitteen pois.
- Nuori näkee kavereita myös kasvokkain.

Keskustele nuoren kanssa digitaalisesta hyvinvoinnista

Kysy nuorelta:

- Millainen olo sinulla on,
kun käytät digitaalista mediaa?
Oletko rentoutunut, innostunut,
väsynyt tai rauhaton?
- Miltä sinun kehossa ja mielessä tuntuu,
kun pelaat, luet ja käytät nettiä?
- Miltä sinun kehossa ja mielessä tuntuu sen jälkeen,
kun et enää pelaa, lue ja käytä nettiä?
- Milloin käytät mediaa harrastamiseen, oppimiseen,
kavereiden kanssa olemiseen tai rentoutumiseen?
- Tuntuuko sinusta joskus siltä,
että median käyttö on turhaa?
- Tuntuuko sinusta joskus siltä,
että käytät älypuhelimia tai pelaat,
koska sinulla on tylsää
tai olet yksinäinen?
- Onko sinun on vaikea noudattaa ruutuaikaa?
Miten vanhempi voi auttaa sinua,
jotta sinun on helpompi lopettaa älylaitteen käyttö?

Suojele unta

On tärkeää, että ihminen nukkuu tarpeeksi.

Silloin hän jaksaa arjessa

ja pysyy terveenä.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen

eli THL:n mukaan nuori tarvitsee unta 8–10 tuntia joka yö.

Siksi älypuhelimien ja muiden älylaitteiden käyttöä

täytyy rajoittaa iltaisin.

Murrosiässä on tavallista,

että nuorta ei väsytä illalla normaaliin aikaan.

Jos nuori käyttää älypuhelimia

tai muita älylaitteita myöhään,

silloin hänen on vielä vaikeampi nukahtaa.

Joskus digitaaliset laitteet voivat auttaa nukahtamaan.

Esimerkiksi äänikirjan tai musiikin kuuntelu voi rauhoittaa.

Älylaitteissa on myös asioita,

jotka häiritsevät unta.

Näitä ovat esimerkiksi ilmoitukset ja viestit.

Näin voit parantaa unta.

- Laita ”Älä häiritse” -tila päälle.
- Sulje netti tai mobiilidata.
- Himmenna näyttö tai poista siitä värit.
- Käytä ruutuaikasovelluksia,
jotka sulkevat älypuhelimien tai sovellukset yön ajaksi.
- Vie älypuhelin pois makuuhuoneesta.

Klikkaa QR-koodi

ja lue vinkkejä nuoren nukkumiseen yleiskielellä

Mannerheimin Lastensuojeluliiton sivuilta.





5

Sopikaa perheen digitaalisen median säännöt

On tärkeää, että vanhemmat ja nuoret sopivat yhdessä, miten paljon digitaalista mediaa ja älylaitteita perheessä saa käyttää. Silloin nuoret noudattavat sääntöjä paremmin. On tärkeää, että myös vanhemmat noudattavat sääntöjä.

Kun vanhemmat ja nuoret sopivat säännöistä, niistä kannattaa keskustella rauhallisesti. 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.

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

Vanhemmat voivat rajoittaa nuoren median käyttöä
esimerkiksi älylaitteiden omilla asetuksilla tai esto-ohjelmilla.
Nämä 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 nuoren kanssa yhteisistä digitaalisen median säännöistä.

Kysy nuorelta:

- Milloin meidän perheessämme voi käyttää älylaitteita?
- Milloin älylaitteet täytyy laittaa pois?
Esimerkiksi kun syödään tai mennään nukkumaan,
kun opettaja tai muu aikuinen pyytää.
- Millaisia yhteisiä sääntöjä meidän perheessämme on?
Keitä ne koskevat?
Tiedätkö, miksi säännöt on sovittu?
- Mitä sääntöjä koulussasi on digilaitteiden käytöstä?
- Mitä sovimme yhdessä median
tai älylaitteiden käytöstä vapaa-ajalla tai kotona?
- Mitkä asiat sinun täytyy tehdä?
Esimerkiksi koulu ja nukkuminen.
Mistä asioista voit päättää itse?
Mistä asioista päätetään yhdessä perheen kanssa?

- Mitä voimme tehdä jo etukäteen, jotta median käytöstä on enemmän hyötyä ja iloa kuin haittaa?
- Miten voimme ratkaista riidat, jotka syntyvät median käytöstä?

Milloin nuori käyttää digitaalista mediaa liikaa?

On tärkeä, että vanhempi huomaa, jos nuori käyttää digitaalista mediaa eli älypuhelinta, pelejä tai nettiä liikaa.

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

- Nuori on älylaitteella koko ajan.
Hän ei pidä taukoja.
- Pelaaminen tai netin käyttö hallitsevat nuoren elämää.
- Kun nuoren täytyy lopettaa pelaaminen tai puhelimen käyttö, nuori suuttuu ja siitä syntyy iso riita.
- Pelaaminen tai netin käyttö vievät niin paljon nuoren aikaa, että se häiritsee nuoren koulunkäyntiä, perhesuhteita tai kavereiden näkemistä kasvokkain.
- Nuori ei enää nuku tarpeeksi.
- Nuori on vihainen ja väsynyt.
Hänen on vaikea nukkua ja keskittyä.
Lisäksi nuorella voi olla kipua niskassa tai hartioissa.

Jos nuori käyttää mediaa niin paljon, että se haittaa hänen arkeaan ja hyvinvointiaan, vanhemman täytyy puuttua asiaan. Vanhemman ei kannata vain toivoa, että ongelma menee itsestään ohi.

Keskustele nuoren kanssa rauhallisesti.
Kerro, että haluat ratkaista ongelman yhdessä.
Jos nuori ei kuuntele sinua tai syntyy riita,
keskustelkaa asiasta myöhemmin uudestaan.

Vanhemman tehtävä on asettaa sääntöjä ja rajoja,
koska ne suojelevat nuorta.
Rajat eivät ole rangaistus,
vaan ne auttavat nuorta oppimaan hyvää median käyttöä.

Ehdota nuorelle jotain muuta kivaa tekemistä.
Vietä aikaa nuoren kanssa.
Tee kodista paikka,
jossa koko perhe voi rauhoittua ja keskittyä.

Jos haluat tukea ja neuvoja,
ota yhteyttä Mannerheimin Lastensuojeluliiton
eli MLL:n Vanhempainpuhelimeen ja chatiin.
Yhteystiedot ovat oppaan lopussa.



6

Varmistakaa turvataidot ja yksityisyys netissä

Kun nuori kasvaa,
hän käyttää älylaitteita itsenäisemmin.
Vaikka nuori oppii mediataitoja koulussa,
vanhempien täytyy varmistaa,
että nuori osaa käyttää älylaitteita turvallisesti.
Lisäksi on hyvä varmistaa,
että nuori osaa toimia netissä oikein kaikissa tilanteissa.

Pyydä, että nuori tutustuu sovellusten
turvallisuusasetuksiin ja yksityisyysasetuksiin.
Pyydä, että hän selvittää,
mitkä hänen tietonsa ovat julkisia
eli mitä tietoja kaikki näkevät.

Mieti yhdessä nuoren kanssa,
kuka voi nähdä nuoren profiilin
sosiaalisessa mediassa eli somessa.
Miettikää myös, miten muut voivat tulkita
hänen viestejään tai julkaisujaan nyt tai tulevaisuudessa.

On hyvä muistaa,
että kun nuori laittaa kerran jotain nettiin,
sisältö ei ole enää hänen hallinnassaan.
Joku voi irrottaa sisältöä alkuperäisestä asiasta
ja vahingoittaa sillä nuorta.

Turvallisuus netissä tarkoittaa myös sitä,
että nuori osaa suojautua ikäviltä ihmisiltä
ja vaaralliselta sisällöltä.

Tärkeintä on, että nuori osaa

- tunnistaa sopimattoman ja vaarallisen sisällön
- huomata vaaratilanteet tai oudot viestit
- pyytää apua luotettavalta aikuiselta.

Turvallisuus paranee myös,
kun nuori tuntee omat ja toisten rajat
ja kunnioittaa niitä.

Vaikeita ja vaarallisia tilanteita ovat esimerkiksi

- tuntematon ihminen ottaa yhteyttä nuoreen
- joku lähettää nuorelle viestejä,
joissa on seksuaalinen sävy.
Tätä kutsutaan nimellä Grooming.
- joku valehtelee nuorelle
- joku pyytää nuorelta henkilökohtaisia tietoja
- nuorta kiusataan älylaiteilla tai netissä
- nuori pelaa liikaa
- nuori käyttää liikaa sosiaalista mediaa eli somea
- sisällöt ja tilanteet,
jotka liittyvät alkoholiin ja huumeisiin
- sisällöt, jotka on tehty tekoälyllä
- oikean ja väärän tiedon sekä mielipiteen erottaminen

- tiedot, jotka eivät ole totta tai johtavat harhaan
- haitalliset tai vaaralliset ilmiöt, jotka leviävät somessa
- sisällöt ja ryhmät, joissa nuoria kannustetaan itsetuhoisuuteen eli vahingoittamaan itseään
- sisällöt ja ryhmät, joissa nuoria kannustetaan syömishäiriöihin, kuten anoreksia tai bulimia
- sisällöt ja ryhmät, joissa ihaillaan väkivaltaa ja kannustetaan tekemään pahaa toisille.
- ryhmät ja henkilöt, jotka levittävät ääriajattelua ja vihapuhetta, esimerkiksi rasismia.

Jos olet huolissasi nuoren median käytöstä, keskustele siitä nuoren kanssa. Pyydä, että nuori näyttää sinulle, mitä hän tekee älypuhelimella.

On myös tärkeää, että nuori voi luottaa vanhempaan. Siksi vanhemman ei kannata lukea nuoren viestejä ilman nuoren lupaa. Vanhempi voi kuitenkin lukea alaikäisen nuoren viestejä, jos vanhemmalla on suuri huoli nuoren terveydestä ja hyvinvoinnista.

Joskus nuori ei uskalla pyytää apua, sillä hän pelkää tai häpeää. Vanhemman on hyvä muistaa, että nuori ei ole aina syyllinen siihen, mitä netissä on tapahtunut. Tärkeintä on, että vanhempi auttaa nuorta.

Vaaralliset somehaasteet -sivustolta
ja varoitusviestipalvelusta
löydät tietoa haitallisista ilmiöistä,
jotka leviävät sosiaalisessa mediassa eli somessa.

[Lue yleiskielellä haitallisista ilmiöistä somessa](#)
[Mannerheimin Lastensuojeluliiton verkkosivuilta.](#)

Keskustele nuoren kanssa yksityisyydestä netissä.

Kysy nuorelta:

- Millaiset asiat sinun kannattaa pitää yksityisinä netissä?
- Kuinka paljon ja millaista tietoa itsestäsi haluat jakaa kaupallisten someyritysten käyttöön?
Kaupallisia someyrityksiä ovat esimerkiksi Instagram ja TikTok.
Ne keräävät käyttäjästä tietoja ja käyttävät niitä esimerkiksi mainontaan.
- Minkälaisia sisältöjä itsestäsi tai toisista voit jakaa netissä?
- Miksi on tärkeä kysyä lupa esimerkiksi kavereilta, ennen kuin julkaisee jotain?
- Tiedätkö, mitä omia tai läheistesi tietoja tai asioita et saa jakaa muille?
Esimerkiksi henkilötiedot, yhteystiedot ja terveystiedot
- Millä älypuhelimien tai sovellusten asetuksilla voit parantaa omaa digiturvallisuuttasi?
- Osaatko tehdä vahvan salasanan eli osaatko tehdä salasanan, jota on vaikea arvata tai murtaa?
- Miten pidät salasanasiasi turvassa?
Esimerkiksi et anna niitä muille.

Elokuvien, tv-ohjelmia ja digipelien ikärajat

Nuoren 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 nuoren 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-vuotiailta.

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.



7 Puhu nettikiusaamisesta

Lähes jokainen nuori näkee
kiusaamista verkossa.
Kiusaajat voivat olla nuorelle
tuttuja tai tuntemattomia.

Nettikiusaamista ovat esimerkiksi seuraavat tilanteet:

- joku lähettää nuorelle viestejä,
jotka ovat ilkeitä, uhkaavia tai nöyryyttäviä
- joku levittää nuoresta kuvia, joita on muokattu.
Esimerkiksi kuviin on lisätty jotain
tai niistä on otettu jotain pois
- nuoren viesteihin ei vastata
- nuori jätetään pois netin ryhmistä
- joku on kuvannut nuorta salaa
ja levittää kuvia netissä
- joku levittää nuoren henkilökohtaisia tietoja.

Koska netissä ihmiset eivät näe toisiaan,
silloin on helpompi sanoa ikäviä asioita.
Tämä voi lisätä pelkoa netissä.

Nuori kertoo:

*"Luulen, että kaikkia on joskus kiusattu somessa.
Toivoisin, että aikuiset ajattelevat,
että nettikiusaaminen tarkoittaa samaa
kuin muu kiusaaminen."*

Mannerheimin Lastensuojeluliiton eli MLL:n mukaan
joidenkin nuorien on vaikea tunnistaa,
mikä on kiusaamista.

Sosiaalisessa mediassa eli somessa ja peleissä
nuoren voi olla vaikea tietää,
mikä on vitsi
ja mikä on oikeasti loukkaavaa.
Siksi vanhemman kannattaa
keskustella nuoren kanssa siitä,
millainen puhe on ystävällistä
ja millainen puhe voi satuttaa.

Nuoret kertovat harvoin aikuisille,
jos heitä kiusataan netissä.
Siksi vanhemman kannattaa kysyä nuorelta,
onko nuorta tai hänen kavereitaan kiusattu
älypuhelimella, peleissä tai netissä.
Kerro nuorelle, että hän voi aina kertoa sinulle,
jos häntä kiusataan.

Selvitä nettikiusaaminen

Jos nuori kertoo nettikiusaamisesta,
ota asia vakavasti.

Kysy nuorelta

- mitä tapahtui
- missä tilanne tapahtui
- keitä tilanteessa oli mukana.

Ota talteen loukkaavat sisällöt ja viestit
yhdessä nuoren kanssa.

Ilmoita sisällöistä palvelujen ylläpitäjälle.

Estä tai poista kiusaaja tai häiritsijä yhteystiedoista.

Kysy nuorelta, miten voit auttaa häntä juuri nyt.

Nuoret toivovat usein,

että vanhemmat välittävät, ovat läsnä
ja auttavat ratkaisemaan kiusaamisen.

Nuoret toivovat myös,

että heitä ei syytetä,
vaan heitä kuunnellaan.

Lisäksi nuoret toivovat,
että aikuiset auttavat heti,
kun nuori kertoo kiusaamisesta.

Kiusaaminen täytyy selvittää yhdessä niiden kanssa,
joita asia koskee.

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

Jos kiusaaminen on vakavaa,

vanhemman kannattaa ilmoittaa siitä poliisille.

Vakavaa kiusaamista ovat esimerkiksi
väkivalta ja nöyryyttäminen.

Pyydä, että nuori huomioi myös muut

Nuori voi myös itse kiusata muita netissä
joko tahallaan tai vahingossa.

Jos näin käy,
silloin vanhemman täytyy selvittää tilanne
yhdessä nuoren kanssa.
Lisäksi vanhemman täytyy ohjata nuorta,
jotta hän ei enää kiusaa.

Pyydä nuorta miettimään,
mitä kiusaamisesta voi seurata
hänelle itselleen ja muille.
Pyydä nuorta miettimään myös,
miltä toisesta tuntuu.

Opeta nuorta kunnioittamaan
sekä omia että toisten rajoja.
Pyydä häntä ottamaan muut huomioon
koulussa ja vapaa-ajalla.
Tämä auttaa nuoria tulemaan paremmin
toimeen keskenään.
Se vähentää myös nuorten yksinäisyyttä ja kiusaamista.

Muista myös, että nuoret ottavat mallia aikuisista.
Ole nuorelle hyvä esimerkki
ja käyttäydy ystävällisesti.

Tue nuoren kaverisuhteita.
Anna nuoren tavata kavereitaan myös kasvokkain,
esimerkiksi teillä kotona.

[Lue yleiskielellä nettikiusaamisesta](#)

[Mannerheimin Lastensuojeluliiton verkkosivuilla.](#)

Keskustele nuoren kanssa kaveritaidoista netissä

Kysy nuorelta:

- Keiden kanssa vietät aikaa netissä?
- Miten netti, sovellukset ja pelit mielestäsi vaikuttavat kaverisuhteisiin ja tapaamisiin? Millainen on reilu kaveri netissä?
- Millaista keskustelu tai viestittely on esimerkiksi peleissä, ryhmissä tai viesteissä? Millainen olo keskustelusta tulee? Millainen huumori on sopivaa?
- Millaiseen sävyyn ryhmän jäsenistä tai ulkopuolisista puhutaan?
- Jätetäänkö joku ulkopuolelle?
- Millaista kiusaamista olet nähnyt netissä?
- Onko sinua kiusattu netissä?
- Oletko itse kiusannut tai ollut ryhmässä, joka on kiusannut toista?
- Tiedätkö, mitä täytyy tehdä, jos sinua tai kaveria kiusataan netissä?
- Miten netissä kiusaamista voisi mielestäsi parhaiten ehkäistä?
- Muista, että kenenkään arvo ei riipu siitä, miten paljon tykkääjiä tai seuraajia hänellä on netissä.

Ota väkivaltasisällöt vakavasti

Mitä vanhemmaksi nuori tulee,
sitä enemmän hän voi nähdä netissä kiusaamista,
jossa käytetään väkivaltaa.

Järkyttävät sisällöt voivat aiheuttaa
nuorelle ahdistusta, pelkoa ja paha mieltä.
Näin voi käydä erityisesti silloin,
jos nuori ei voi keskustella sisällöistä kenenkään kanssa.

Kerro nuorelle, että väkivalta ei ole koskaan oikein.
Opetä hänelle, mitä hänen täytyy tehdä,
jos hän näkee sosiaalisessa mediassa eli somessa videon,
jossa nuorelle tehdään väkivaltaa.

Kerro nuorelle seuraavat asiat:

- Videota ei saa jakaa
tai levittää eteenpäin.
- Sisällöstä kannattaa ilmoittaa palvelun ylläpidolle.
Lisäksi kannattaa pyytää,
että ylläpito poistaa videon.
- Nuoren täytyy kertoa videosta luotettavalle aikuiselle,
kuten vanhemmalle tai opettajalle.
- Jos nuori näkee videon,
jossa toiselle nuorelle tehdään väkivaltaa,
videosta täytyy ilmoittaa myös poliisille.
Nuoren tai aikuisen kannattaa ottaa
videosta kuvakaappaus tai linkki.
Se on hyvä todiste videosta.
- Jos nuori ei voi unohtaa videota
tai videosta tulee paha olo,
nuoren kannattaa keskustella aikuisen kanssa.
- Nuoren kannattaa rajata
tai lopettaa niiden nettisivujen käyttö,
joilla on väkivaltaa tai muuta ikävää sisältöä.



8

Auta nuorta löytämään netistä oikeaa tietoa seksuaalisuudesta

Nuoren elämään kuuluu,
että hän tutustuu seksuaalisuuteen.
Moni nuori etsii tietoa seksuaalisuudesta netistä.

Vanhemman on tärkeää huolehtia siitä,
että nuori saa luotettavaa tietoa seksuaalisuudesta.
Yksi luotettava sivusto on Nuortennetti.
Sitä ylläpitää Mannerheimin Lastensuojeluliitto eli MLL.
[Siirry Mannerheimin Lastensuojeluliiton Nuortennettiin tästä.](#)

Keskustele nuoren kanssa,
näkykö seksuaalista sisältöä sovelluksissa,
joita hän käyttää.
Keskustelkaa myös, mitä nuoret ajattelevat niistä.

Joskus nuoren voi olla vaikea keskustella seksuaalisuudesta vanhemman kanssa. Silloin vanhemman ja nuoren kannattaa miettiä yhdessä, kenen luotettavan aikuisen kanssa nuori voi keskustella aiheesta.

Sexting

Sexting tarkoittaa sitä, että kaksi ihmistä lähettää toisilleen seksuaalisia viestejä tai kuvia.

Sexting voi tuntua nuoresta jännittävältä. Nuoren kannattaa kuitenkin miettiä tarkasti, mitä hän lähettää toiselle ihmiselle. Esimerkiksi kuvat, joissa nuori on alasti, voivat levitä eteenpäin, vaikka nuori ei haluaisi.

Seksuaalisuus on herkkä ja yksityinen asia. Nuori ei saa lähettää seksuaalisia viestejä toiselle, ellei nuori ole varma, että se sopii toiselle.

Kerro nuorelle, että toisten täytyy kunnioittaa häntä myös netissä.

Nuorelle!

Klikkaa QR-koodia ja lue yleiskielellä seksuaalisuudesta digiympäristöissä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Nuortennetistä.



Pyydä, että nuori miettii,
ovatko median tai sosiaalisen median eli somen
ulkonäköön tai sukupuoleen liittyvät asiat aina totta.

Porno ei yleensä näytä sitä,
millaista seksi on oikeasti
tai mistä ihmiset tykkäävät.

Kun nuori tutustuu omaan seksuaalisuuteensa,
on tärkeää, että hän etenee rauhassa
ja pitää huolta omasta turvallisuudesta.

[Lue yleiskielellä Mannerheimin
Lastensuojeluliiton verkkosivuilta,
miten voit käsitellä pornoa nuoren kanssa.](#)

Opeta nuorta, jotta hän tietää, millaiset yhteydenotot netissä ovat vaarallisia

On tärkeää, että nuori tietää,
mitä hänen täytyy tehdä,
jos joku lähettää hänelle viestiä netissä
vaarallisessa tai rikollisessa mielessä.

Pyydä, että nuori kertoo sinulle, jos

- joku viesti, kuva tai sisältö netissä ahdistaa
tai tuntuu ikävältä
- joku häiritsee häntä
tai ehdottaa hänelle jotain epäilyttävää netissä
- nuori saa viestejä,
joissa puhutaan alkoholista tai huumeista.

On tärkeää,
että nuori ei vastaa viesteihin,
joissa puhutaan alkoholista tai huumeista.

Kerro nuorelle, että kukaan ei saa pakottaa
häntä tekemään mitään,
mitä hän ei itse halua.
Auta nuorta luottamaan itseensä
ja lopettamaan keskustelu.
On tärkeää, että nuori uskaltaa sanoa ”ei”,
jos viestit ja sisällöt tuntuvat ikäviltä,
oudoilta ja pelottavilta.

Nuoren on hyvä tietää,
että netissä ei saa kertoa tuntemattomille ihmisille
omia tai muiden henkilökohtaisia asioita,
kuten nimeä, osoitetta tai sijaintia.

Grooming

Grooming on vakava rikos.
Grooming tarkoittaa esimerkiksi,
että tuntematon aikuinen lähettää nuorelle viestejä.
Viestien tarkoitus on houkutella nuori tekemään
jotain seksuaalista netissä tai kasvokkain.

Ensin tuntematon aikuinen voi esimerkiksi kehua nuorta,
jotta nuori alkaisi luottaa aikuiseen.
Sen jälkeen aikuinen voi esimerkiksi
pyytää nuorelta kuvia tai videoita,
joissa nuori on alasti.
Aikuinen voi myös uhkailla nuorta,
jos nuori ei halua lähettää kuvia tai videoita
tai kertoa itsestään henkilökohtaisia asioita.

Kerro nuorelle,
että hänen ei kannata lähettää kuvia tai videoita,
joissa hänellä on vähän vaatteita
tai joissa hän on alasti.

Nuoren ei kannata lähettää kuvia tai videoita silloinkaan,
vaikka joku pyytää niitä ystävällisesti
tai uhkailee nuorta.

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

Tällaisissa tilanteissa nuoren täytyy kertoa asiasta
turvalliselle aikuiselle, kuten vanhemmalle tai opettajalle.
Heidän täytyy ilmoittaa asiasta poliisille

tai Nettivihje-palveluun.
Tämä on tärkeää,
sillä viestejä lähettänyt aikuinen
voi lähettää viestejä myös muille nuorille.

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

Nuorelle!

Klikkaa QR-koodi
ja lue yleiskielellä seksuaalisesta häirinnästä netissä
Mannerheimin Lastensuojeluliiton Nuortennetistä.



Keskustele nuoren kanssa tuntemattomista ihmisistä verkossa

Kysy nuorelta:

- Mistä tiedät, keneen voit luottaa netissä?
- Mistä tiedät, mikä on epäilyttävä viesti netissä?
- Mitä kannattaa tehdä,
jos tuntematon ihminen lähettää sinulle viestin netissä?
- Onko joku tuntematon ihminen
joskus lähettänyt sinulle viestin netissä?
Mitä tapahtui?
- Miten epäilyttävästä keskustelusta pääsee pois?
Minne voit ilmoittaa tällaisesta keskustelusta?
- Oletko nähnyt häirintää netissä,
peleissä tai muualla?
Mitä näissä tilanteissa kannattaa mielestäsi tehdä?
- Onko sinua häiritty netissä,
peleissä tai muualla?
Mitä näissä tilanteissa kannattaa mielestäsi tehdä?



9

Näytä nuorelle hyvää esimerkkiä

Nuoret ja vanhemmat käyttävät digitaalista mediaa usein eri tavalla. Vaikka nuori ei ole enää lapsi, näytät hänelle edelleen esimerkkiä sillä, miten itse käytät mediaa. Siksi mieti, miten käyttäydyt netissä ja ihmisen kanssa kasvotusten.

Kysy nuorelta, mitä hän ajattelee esimerkiksi sinun älypuhelimien käytöstä. Mieti myös, missä tilanteissa ja miten paljon vietät aikaa netissä, peleissä tai laitteiden kanssa. Miten paljon olet silloin nuorelle läsnä? Miten oma median käyttösi vaikuttaa perheesi arkeen ja keskusteluihin?

Nuori kertoo:

"Olisi kiva, jos vanhemmat kuuntelisivat eivätkä vaan olisi puhelimella."

Mieti, miten otat muut huomioon,
kun käytät esimerkiksi älypuhelinta.
Älylaitteiden käyttö toisten seurassa
voi heikentää perheen tai ystävien suhteita.
Jos sinun on pakko katsoa
esimerkiksi älypuhelinta toisten seurassa,
kerro se heille.
Silloin heidän ei tarvitse miettiä,
miksi katsot älypuhelinta.

Mieti, mitä jaat netissä omasta elämästäsi ja perheestäsi.
Jos haluat julkaista nuoren kuvan tai tietoja hänestä,
kysy siihen lupa nuorelta.
Kun kunnioitat nuoren mielipidettä,
opetat hänelle samalla,
että on tärkeää kysyä lupa
ja julkaista vastuullisesti.

Keskustele nuoren kanssa vanhemman mediankäytöstä

Kysy nuorelta:

- Mitä ajattelet minun
tai perheen median käytöstä?
- Mitkä ovat ne tilanteet, joissa toivot,
että en käytä laitteita tai medioita?
- Miten käytämme mediaa samalla tavalla?
- Miten käytämme mediaa eri tavalla?
- Millaisia tietoja, kuvia tai videoita et haluan,
että sinusta julkaistaan?
- Onko sinulla toiveita tai vinkkejä,
jotka liittyvät minun median käyttööni?



10 Ole läsnä nuorelle

On tärkeää, että nuori ja vanhempi viettävät aikaa yhdessä. Silloin heidän suhteestaan tulee parempi.

Kun nuorella on hyvät suhteet perheeseen, kavereihin ja muihin läheisiin, se auttaa nuorta pysymään turvassa myös netissä ja älylaitteilla.

On tärkeää, että vanhemmalla on aikaa olla yhdessä nuoren kanssa. Silloin vanhempi oppii ymmärtämään nuoren elämää ja median käyttöä. Silloin on myös helpompi keskustella erilaisista asioista.

Keskustele nuoren kanssa siitä, mitä hän tekee älylaitteilla.

Kysy, miltä hänestä tuntuu
ja mitä hän ajattelee,
kun hän on sosiaalisessa mediassa
eli somessa tai pelaa.
Kuuntele ja yritä ymmärtää nuoren näkökulmaa.
Se auttaa sinua,
kun ohjaat nuorta tekemään hyviä valintoja arjessa.

Nuori kertoo:

*"Olisi hyvä, jos vanhempi kyselee nuorelta säännöllisesti,
esimerkiksi somen vaikutuksista.
Silloin kysymyksistä tulee tapa,
eikä nuoren tarvitse pelätä vanhemmille kertomista
siitä mitä somessa tapahtuu tai on tapahtunut."*

On tärkeää, että perhe tekee asioita yhdessä mediassa.
Kun he esimerkiksi katsovat ohjelmia tai pelaavat yhdessä,
se vahvistaa heidän digihyvinvointiaan.
Vanhempi voi myös lähettää
perheen omassa viestiryhmässä nuorelle viestin.
Silloin nuori kokee, että hän on tärkeä,
ja vanhempi ajattelee häntä.

Anna aikaa nuorelle

Ole nuorelle aikuinen,
jonka kanssa hän uskaltaa keskustella.
Älä tuomitse tai suutu,
jos nuori kertoo vaikeista asioista.

Voit sanoa nuorelle esimerkiksi:
"Voit puhua minulle mistä tahansa.
Voit kertoa minulle kaikesta,
mitä näet netissä.
Sinun ei tarvitse selvittää asioista yksin."

Anna nuorelle aikaa kertoa asioistaan
omassa tahdissa ja omalla tavallaan.
Kerro, että nuori voi keskustella
kanssasi myös myöhemmin,
jos hän haluaa keskustella asiasta uudestaan.

Jos nuori ei halua puhua asiasta kotona,
hän voi kertoa asiasta jollekin muulle
luotettavalle aikuiselle,
kuten opettajalle tai terveydenhoitajalle.
Hän voi myös ottaa yhteyttä
esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton
eli MLL:n nuorten nettipalveluihin.
Yhteystiedot löytyvät oppaan lopusta.

On tärkeää, että nuori saa huomiota
ja aikaa vanhemmalta tai muulta läheiseltä aikuiselta.
Silloin nuori kasvaa ja kehittyy hyvin.

Keskustele nuoren kanssa säännöllisesti
ja kuuntele häntä.
Tee nuorelle turvallisia rajoja
ja ole kiinnostunut siitä,
mitä nuorelle kuuluu.

Keskustele nuoren kanssa yhteisestä arjesta

Kysy nuorelta:

- Miten haluat viettää aikaa yhdessä?
- Millaisia asioita tykkäät
tai haluat tehdä perheen kanssa mediassa?
- Mitä voimme tehdä yhdessä ilman älylaitteita?
- Mikä sinulle on arjessa ja elämässä tärkeää?
- Mistä unelmoit?



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.

Vanhempainpuhelimien 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.](#)

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 11.
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 puhelimen nettikirjepalvelusta

Mannerheimin lastensuojeluliiton verkkonettisivuilta.

Nuortennetti

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-koodi ja lue lisää yleiskielellä.



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

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

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

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

On tärkeää, että vanhempi keskustelee nuoren kanssa mediasta, sopii yhteisiä sääntöjä ja viettää aikaa nuoren kanssa. Se lisää nuoren turvallisuutta, digihyvinvointia ja saa nuoren arjen sujumaan hyvin.

Lue yleiskielellä mediakasvatuksesta
Mannerheimin Lastensuojeluliiton verkkosivuilta.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO