

Älypuhelin etiketti koteihin avuksi, nuori tarvitsee myös vanhemman läsnäoloa



VANHEMPIEN HUONEENTAULU

Tietoa sosiaalisessa mediassa esiintyvien ilmiöiden ymmärtämiseen sekä neuvoja keskustelun tueksi

Suurin osa lapsista ja nuorista käyttää internetiä ja sosiaalista mediaa päivittäin. Kun vanhemmat tuntevat sosiaalisen median hyödyt ja haitat, he osaavat opastaa lapsiaan sen käytössä. Keskustele lapsesi kanssa sosiaalisen median käytöstä ja ole valmis myös kuuntelemaan.

- 📍 **Tutustu** sosiaaliseen mediaan ja sen hyviin puoliin. Sosiaalinen media tukee lapsen oppimista ja mahdollistaa pääsyn tiedon lähteille.
- 📍 **Rohkaise** sosiaalisen median käyttöön: sen kautta voi saada ystäviä ja vertaistukea sekä löytää uusia kiinnostuksen kohteita
- 📍 **Suojele** lastasi internetin haitallisilta sisällöiltä
- 📍 **Puutu** kiusaamiseen
- 📍 **Tunnista** verkossa tapahtuva seksuaalinen häirintä
- 📍 **Opeta** lapsellesi mediataitoja

EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ EHYT ry

Älypuhelin on meille useimmille arkipäivää, osa työpäivän arkea, mutta myös vapaa-ajan sosiaalista elämää. Niinpä sen käyttöä on hyvä pysähtyä hetkeksi miettimään. Ensimmäisenä todettakoon, että vanhemmilla on oikeus, mutta myös velvollisuus sopia perheen kesken sääntöjä kännykän käyttöön, viimeistään silloin kun puhelimen käyttö aiheuttaa ongelmia. Sopimisella tarkoitetaan reunaehtojen laatimista, joiden käytännön soveltamissääntöjen laatimisessa nuori itse on mukana. Jatkuva älypuhelimien käyttö heijastuu koulu- ja kotityöhön sekä lapsen jaksamiseen.

Lapsi tarvitsee riittävästi unta ja lepoa ilman häiritseviä tekijöitä, kehittyäkseen ja kasvaakseen normaalisti. Lapsen ja nuoren pitäisi nukkua vuorokaudessa n.10 tuntia. Tuntimäärää paremmin unen riittävydestä kertoo se, että lapsi herää aamulla virkeänä ja hyväntuulisena. Unentarve ei murrosiässä vähene, mutta hormonien vaikutuksesta nukahtamisajankohta voi siirtyä myöhemmäksi. Nuorten unihäiriöistä yleisin onkin aamuväsymys.

Toivoisimme että kodeissa sovittaisiin säännöt, että kännykän latauspiste öisin on muualla kuin makuuhuoneessa, jolloin siihen saapuvat viestit eivät häiritse ja aiheuta kiusausta osallistua viestittelyyn. Kännykän ei tarvitse olla herätyskello!

Myöskin yhteiset ruokailuhetket voidaan rauhoittaa kännykän käytöltä.

Suurimmassa osassa sosiaalisen median palveluita ikäraja on 13 vuotta. WhatsApp´issa se on jopa 16 vuotta. Vanhempien vastuulla lapset voivat käyttää niitä aiemmin, mutta tällöin valvontavastuu käytöstä on vanhemmilla!

Puhelimen voi tarvittaessa, kun mikään muu ei auta, muuttaa määrääjäksi vaikka kännykäksi, jossa ei ole kiinteää nettiliittymää.

***Vanhemman tehtävä on asettaa rajat ja pitää huolta, että niitä noudatetaan!
Jos joskus voi olla kiva, niin se on sitten pelkkää plussia 😊***

Matkapuhelin

- Sopikaa yhdessä, miten puhelinta käytetään: voiko nuori käyttää nettiä tai tilata soittoääniä, tai pelejä
- Huomaa, että alle 18-vuotias voi tehdä ilman vanhemman tai huoltajan suostumusta vain pienimuotoisia ostoksia
- Puhelimeen voi asentaa saldorajoituksen. Voit myös valita erilaisista palvelunestoista nuorelle sopivimmat
- Puhelimen sulkeminen erilaisissa tilaisuuksissa on tarpeen, ja julkisissa tiloissa tai tilanteissa äänekkästä puhumista olisi vältettävä

Sopikaa yhdessä pelisäännöt

- Sopikaa, mitä ohjelmia saa katsoa ja mitä pelejä pelata. Noudata elokuvien ja pelien ikärajamerkintöjä. Sovi myös sukulaisten kanssa, mitä pelejä ja elokuvia nuorelle saa ostaa
- Aseta tarvittaessa aikarajat ja pidä niistä kiinni

Televisio, elokuvat ja pelit Tutustu ja keskustele

- Osoita kiinnostustasi nuoren television ja elokuvien katsomista ja pelien pelaamista kohtaan. Keskustelkaa koetuista asioista
- Ole perillä, mitä kavereilla pelataan ja katsellaan. Luokaa yhdessä pelisäännöt

Internet

- Opeta nuori reagoimaan sopimattomaan tai haitalliseen aineistoon. Hän voi kertoa asiasta sinulle tai ilmoittaa asiasta palvelun ylläpitäjälle tai viranomaisille. Vastuu internetin sisällöistä on yhteinen
- Ohjaa nuori miettimään, mihin hän haluaa vetää oman yksityisyytensä rajat
- Muistuta nuorta, ettei internetiin laitettua aineistoa saa välttämättä koskaan pois. Toisten henkilökohtaisia tietoja tai valokuvia ei saa jakaa kenellekään ilman asianosaisen suostumusta
- Muistuta nuorta, että hänen on aina syytä kertoa luotettavalle aikuiselle, jos hän aikoo tavata verkkotutun reaali maailmassa
- Muistuta nuorta, että tekstien, kuvien tai musiikin lataaminen ja jakaminen voivat rikkoa tekijänoikeuslakeja
- Muistuta nuorta, että netissäkään ei saa kiusata. Miettikää yhdessä, miten kiusaamiseen voi puuttua. Tutustu ja keskustele.
- Tutustu nuorten käyttämiin medioihin ja sähköisiin palveluihin
- Vanhempien ei tarvitse osata kaikkea, mitä nuori osaa. Tärkeintä on keskustella asioista usein ja olla kiinnostunut siitä, mitä nuori netissä tekee
- Nuori tarvitsee edelleen vanhemman tukea ja läsnäoloa
- On kohteliasta kysyä lupa kuvaamiseen. Kuvan julkaiseminen ilman kuvassa esiintyvän henkilön lupaa voi olla myös kiusaamista
- Pyydä nuorta säilyttämään epämiellyttävät viestit varmuuden vuoksi ja kertomaan niistä sinulle mahdollisia jatkotoimia varten