



Sara 6.lk

**Hyvät vanhemmat,**

**tämä kirje on Kouvolan kolmas lasten ja nuorten vanhemmille suunnattu hyvinvointikirje.**

### **HYVINVOINTIA DIGIMAAILMASSA - tasapainoa digiarkeen**

Lähes jokainen meistä käyttää internetiä ja somea. Älylaitteita vilkaistaan useita kertoja päivässä. Oma digihyvinvointia voi pohtia miettimällä, kuinka paljon ja miksi käytämme teknologiaa. Parhaimmillaan digitaaliset laitteet vahvistavat yhteenkuuluvuutta ja ihmissuhteita, kehittävät ajattelua ja luovuutta sekä antavat hankalissa tilanteissa vertaistukea.

Lapset kiinnostuvat älylaitteiden käytöstä ja iän myötä niiden rooli kasvaa. Ei ole yhtä oikeaa tapaa käyttää digitaalisia palveluja ja mediaa. Siksi vanhemman on hyvä tarkkailla nuorten jaksamista ja digilaitteiden tuottamaa ärsyketulvaa. Pelit ja sovellukset koukuttavat ja siksi nuoret tarvitsevat vanhempien tukea itsesäätelyyn ja median käytön rajoittamiseen. Vanhemman ei tarvitse olla supertaitava digiasioissa. On riittävää, että vanhempi kiinnostuu, kuuntelee nuorta ja vahvistaa nuoren turvataitoja digimaailmassa.

### **Somevinkkejä vanhemmuuteen**

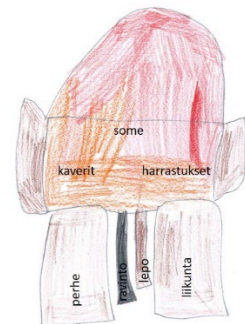
1. Lapset kaipaavat vuorovaikusta aikuisten kanssa. Lukekaa kirjoja, harrastakaa ja puuhaillkaa yhdessä ilman digilaitteita.
2. Päätäkää aikarajat digilaitteiden parissa vietettävälle ajalle.
3. Pitäkää kiinni ikärajoista ja lapselle soveltuvista peleistä.
4. Seuraa lapsesi viestiliikennettä. Opetelkaa yhdessä digilaitteen käyttöä ja käyttäytymissääntöjä.
5. Pohtikaa, onko lapsella välttämätöntä olla oma kännykkä. Tutustu lasten kellopuheliin.
6. Lapset tarvitsevat riittävät yöunet. Rauhoittukaa ajoissa iltapuuhiin. Vähennä iltaisin älylaitteen sinistä valoa, joka on unelle haitallista.
7. Muistathan kysyä lapseltasi luvan, jos haluat julkaista hänestä otettuja kuvia.

Vinkkejä kiinnostuneille:

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digijassaa/>

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/>

<https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/digihyvinvointi/digihyvinvointi-testi/>



Jade, Ruusulaakon päiväkot

**KOUVOLA**

**Kymenlaakson  
perhekeskus**