



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 digitaliset 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.

### **Millaiset olisivat teidän perheenne somepelisäännöt? Vinkkejä perheen somen käyttöön.**

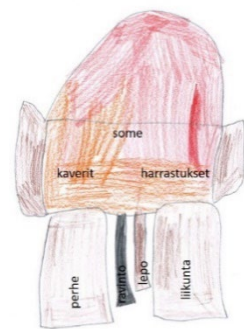
1. Kysele nuorelta ja opi itsekkin somesta lapsesi kautta.
2. Nuoret kaipaavat vuorovaikutusta aikuisten kanssa. Viettäköö digilaitteeton tunti tai ilta. Mitä voisitte tehdä silloin yhdessä?
3. Rauhoittukaa ajoissa iltapuuhiiin. Vähennä iltaisin älylaitteen sinistä valoa, joka on unelle haitallista.
4. Nuoret tarvitsevat riittävät yöunet. Perustakaa perheelle yhteinen kännykkäparkki yöksi. Sulje perheen netti yöksi.
5. Keskustelkaa ikä- ja aikarajoista.
6. Keskustele nuoresi kanssa, millaiset ovat hyvät käytöstavat somessa. Miten toimitaan, jos kohtaa kiusaamista tai häiritsevää materiaalia?
7. Sopikaa yhdessä, mitä tietoja ja millaisia kuvia tai kommentteja someen voi laittaa. Muistathan kysyä nuorelta luvan, jos haluat julkaista hänestä otettuja kuvia.

Vinkkejä kiinnostuneille:

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

<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, Ruusuolaakson päiväkotä

**KOUVOLA**

**Kymenlaakson  
perhekeskus**

**#KOUVOLAST**