



DIGIARJEN SUOSITUKSET PERHEILLE

Useat lapset ja nuoret käyttävät arjessaan digitaalisia laitteita, kuten tietokoneita, tabletteja ja älypuhelimia. Digiarki luo monia mahdollisuuksia, mutta myös haasteita elämänhallintaa opettelevien lasten ja nuorten hyvinvoinnille.

Vanhempien ja huoltajien tehtävänä on tukea ja ohjata lasten ja nuorten tasapainoista kasvua ja kehitystä sekä hyvinvointia myös digiarjessa. Aikuinen on vastuussa siitä, että lapsen ja nuoren digilaitteiden käytölle on luotu edellytykset niin, että lapsen arki on tasapainoista ja hyvinvointia edistävää. [Lapsen oikeudet](#) digitaalisessa maailmassa ovat [vanhemman velvollisuuksia](#).

Oulun kaupungin suositukset pohjautuvat Maailman terveysjärjestön (WHO) ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ruutuaikaa koskeviin suosituksiin sekä kansallisiin ja kansainvälisiin tutkimuksiin. Suositusten laadintaan on osallistunut monialainen asiantuntijaryhmä, joka on kuullut eri ikäisiä lapsia ja nuoria sekä vanhempia ja huoltajia suositusten laadinnassa.

Suosituksia voivat hyödyntää vanhempien ja huoltajien lisäksi myös muut lasten ja nuorten parissa toimivat tahot. Suosituksissa lapsella tarkoitetaan alle 18-vuotiaita lapsia ja nuoria. Huoltajista ja vanhemmista käytetään vanhemmat-käsitettä.





DIGIARJEN SUOSITUKSET PERHEILLE

Useat lapset ja nuoret käyttävät arjessaan digitaalisia laitteita, kuten tietokoneita, tabletteja ja älypuhelimia. Digiarki luo monia mahdollisuuksia, mutta myös haasteita elämänhallintaa opettelevien lasten ja nuorten hyvinvoinnille.

Vanhempien ja huoltajien tehtävänä on tukea ja ohjata lasten ja nuorten tasapainoista kasvua ja kehitystä sekä hyvinvointia myös digiarjessa. Aikuinen on vastuussa siitä, että lapsen ja nuoren digilaitteiden käytölle on luotu edellytykset niin, että lapsen arki on tasapainoista ja hyvinvointia edistävää. [Lapsen oikeudet](#) digitaalisessa maailmassa ovat [vanhemman velvollisuuksia](#).

Oulun kaupungin suositukset pohjautuvat Maailman terveysjärjestön (WHO) ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ruutuaikaa koskeviin suosituksiin sekä kansallisiin ja kansainvälisiin tutkimuksiin. Suositusten laadintaan on osallistunut monialainen asiantuntijaryhmä, joka on kuullut eri ikäisiä lapsia ja nuoria sekä vanhempia ja huoltajia suositusten laadinnassa.

Suosituksia voivat hyödyntää vanhempien ja huoltajien lisäksi myös muut lasten ja nuorten parissa toimivat tahot. Suosituksissa lapsella tarkoitetaan alle 18-vuotiaita lapsia ja nuoria. Huoltajista ja vanhemmista käytetään vanhemmat-käsitettä.

1. TUTUSTU DIGITAALISEEN MEDIAAN JA OLE LÄSNÄ LAPSESI DIGIARJESSA



- 1 Suhtaudu myönteisesti** lapsen digilaitteiden ja digitaalisen median käyttöön.
- 2 Osoita kiinnostusta** lapsen kuulumisiin kysymällä päivittäin esimerkiksi: Mitä kivaa somessa tai pelissä tänään tapahtui? Mietityttääkö jokin asia?
- 3 Näyttäkää toisille** taitoja ja tapoja käyttää digilaitteita ja opet- takaa toisille niiden käytöstä lisää. Mitä osaatte ja mitkä sisällöt, pelit, palvelut ja sovellukset ovat teille tärkeitä tällä hetkellä?
- 4 Rohkaise lasta** kertomaan, minkälaisia tunteita eri media- sisällöt ja pelit hänessä herättävät ja käsitelkää tunteita yhdessä.

Tsekkauslista lapsen kanssa keskustelemiseen:

- **Mitä** lapsi tai nuori tekee mieluiten netissä tai puhelimella?
- **Millaiset pelit** ovat hänen suosikkejaan? Miksi?
- **Mitkä sovellukset**, peliyhteisöt ja sosiaalisen median palvelut ovat lapselle ja nuorelle tärkeitä? Mitä 'niissä tehdään? Kenen kanssa?
- **Missä asioissa** lapsi kokee olevansa hyvä ja missä kokee tarvitsevansa apua? Mistä lapsen mediataidoista vanhempana olet ylpeä?
- **Mitkä mediasisällöt** herättävät myönteisiä tunteita? Mitkä ikäviä?
- **Mitkä asiat** digilaitteilla vaikuttavat lapsen itsetuntoon positiivisesti ja mitkä negatiivisesti? Arvottaako lapsi itseään esim. niissä olevien kauneusihanteiden tai seuraajien määrän kautta?

Tietolaatikko:

Olemalla läsnä digiarjessa ja keskustelemalla siihen liittyvistä aiheista päivittäin, ne tulevat osaksi perheen vuorovaikutustilanteita ja hankalampiakin asioita on helpompi ottaa puheeksi.



2. SOPIKAA YHDESSÄ PERHEEN DIGISÄÄNNÖISTÄ



- 1 Sopikaa yhdessä** lapsen kanssa rajat ja säännöt, joilla varmistetaan tasapainoinen arki. Yhdessä sovittuihin sääntöihin on kaikkien mahdollista sitoutua.
- 2 Osa digiarjen säännöistä** voi olla perheen yhteisiä ja osa lasta koskevia, joissa **huomioidaan lapsen ikä ja kehitystaso** sekä se, **mitä sovelluksia, sisältöjä ja pelejä lapsi voi käyttää ja minkä aikaa**.
- 3 Oulun kaupunki suosittelee**, että kouluikäiset lapset ja nuoret käyttävät digilaitteita vapaa-ajalla **enintään** kaksi tuntia päivässä ja sitä nuoremmat lapset **enintään** tunnin päivässä.
- 4 Oulun kaupunki suosittelee**, että digilaitteista vapaata aikaa olisi **vähintään** tunti ennen nukkumaanmenoa.

Tsekkauslista lapsen kanssa keskustelemiseen:

- **Milloin ja missä** tilanteissa digilaitteita saa käyttää ja missä ei? (Esim. ruokailu, perheen yhteiset hetket, liikenne)
- **Milloin** digilaitteilta pidetään taukoja ja digivapaita päiviä?
- **Vuorotellaanko** perheessä yhteisten digilaitteiden käyttöä? Miten se sujuu?
- **Mihin** lapsen tulee kysyä lupa aikuisilta digilaitteisiin liittyen?
- **Millaiset käytännöt** perheessä on uusien sovellusten tai mobiilipelien lataamisen osalta?
- **Millainen käyttäytyminen** netissä, somessa tai peleissä on hyväksyttyä?
- **Missä tilanteissa** perheessä käytetään puhelimen paikantamista?
- **Minkä verran** digilaitteilla saa viettää aikaa päivässä suhteutettuna muihin arjen puuhiin ja lapsen hyvinvoinnin edistämiseksi? (Esim. liikunta, lepo, kotiaskareet, koulutehtävät)
- **Mihin aikaan** puhelin laitetaan pois ennen nukkumaanmenoa? Missä puhelinta säilytetään yöllä? (esim. puhelinparkki)
- **Mitä tapahtuu**, jos perheen digisäännöistä ei pidetä kiinni?

Tietolaatikko:

- Älypuhelin turva-asetuksia säätämällä voi vaikuttaa esimerkiksi käytettävissä olevan ruutuajan määrään, lapselle näkyviin sisältöihin, sovellusten käyttöön ja uusien ohjelmien asentamiseen, esim. Family-link ja Ruutu aika-toiminto.
- Perheessä voidaan sopia myös puhelimen paikannussovelluksien käytöstä. Lapsella on oikeus yksityisyyteen, joten niiden käytöstä on sovittava yhdessä ja lapsen tulee olla niistä tietoinen.



- Digilaitteiden käyttö iltaisin voi viivästyttää unen saantia ja heikentää unen laatua sekä lapsilla että aikuisilla.

3. OPETA DIGITURVATAITOJA



- 1 Noudata ja valvo ikärajoja.** Ikärajat turvaavat lapsen kehitykselle sopivan mediasisällön.
- 2 Auta lasta** asettamaan profiilit yksityisiksi ja salasanat turvallisiksi. Salasanoja ei pidä jakaa muille.
- 3 Kerro lapselle,** ettei jaa omia henkilötietoja, kuten puhelinnumeroa, osoitetta tai valokuvia muille. Kannusta lasta kertomaan, jos joku on häneltä niitä pyytänyt.
- 4 Lapsen on hyvä tietää,** ettei netissä kannata jakaa itsestä tai muista esimerkiksi vähäpukeisia- tai alastonkuvia tai muuta loukkaavaa sisältöä. Kerro lapselle, milloin netissä voi ylittyä rikoksen tunnusmerkit esim. kuvien jakamisen ja kiusaamisen osalta.
- 5 Kerro lapselle,** että kaikki netissä ja peleissä oleva sisältö ei ole lapsille tarkoitettua. Opeta lasta suhtautumaan kriittisesti mediasisältöihin. Netissä ja peleissä ihmiset voivat huijata ja esittää muuta kuin ovat. Rohkaise lasta kertomaan, jos joku tuntematon ottaa yhteyttä.
- 6 Salli sovellusten** asentaminen ja ostot vain vanhemman luvalla.
- 7 Kerro lapselle** älylaitteiden mahdollisista kyberuhkista ja tietoturvallisuuden tärkeydestä. Keskustelkaa yhdessä tietojen kalastelusta ja hyökkäyksistä sähköisiin järjestelmiin.
- 8 Keskustelkaa** informaatiovaikuttamisesta, jolla pyritään vaikuttamaan mielipiteisiin ja asenteisiin mm. harhaanjohtavan ja väärän tiedon avulla.
- 9 Kannusta lasta** kertomaan aina turvalliselle aikuiselle, jos jokin asia digitaalisessa mediassa on aiheuttanut ikäviä tunteita, huolta tai jäänyt mietityttämään.
- 10 Opeta lapselle** turvaohjeet nettiin: Tallenna loukkaavat viestit, yhteydenotot ja käyttäjät kuvakaappauksella. Ilmoita niistä palvelun ylläpidolle. Estä ja poista yhteydenottaja. Vakavista tilanteista kannattaa kertoa poliisille. Kehu lasta myös, jos hän uskaltaa kertoa peloistaan tai huolistaan.

Tsekkauslista lapsen kanssa keskustelemiseen:

- **Mitä ikärajoja** eri sovelluksilla ja peleillä on ja miksi ne ovat olemassa?
- **Millainen on hyvä salasana?** Miten salasanoista, pankki- ja sovellusten ostoasetuksista huolehditaan?
- **Millaisia tietoja** tai kuvia itsestä ja toisista kannattaa jakaa ja millaisia ei?
- **Miten voi toimia,** jos joku toinen jakaa sinusta kuvia?
- **Minkälaiset mediasisällöt** ovat sopivia lapsille? Mitkä eivät?
- **Miten huolehditaan,** että perheen pienemmät lapset eivät näe isommille tarkoitettuja sisältöjä?
- **Kuka on** lapsen turvallinen aikuinen, jolle voi kertoa huolista?
- **Onko joku tuntematon** ottanut lapsen yhteyttä? Miten sellaisessa tilanteessa pitää toimia?
- **Onko lapsi kokenut kiusaamista** tai häirintää netissä tai peleissä?
- **Miten kiusaamista** voi parhaiten ehkäistä ja miten tilanteissa voi toimia?
- **Miten kuvakaappaus** otetaan?
- **Mistä paikoista saa apua** tai neuvoja eri tilanteisiin?



Tietolaatikko:

- Yksityinen profiili on usein julkista turvallisempi vaihtoehto esimerkiksi ikäviltä kommenteilta, seksuaaliselta häirinnältä ja houkuttelulta sekä muilta riskeiltä suojautuessa. Tutustu digitaalisten ympäristöjen turvallisuuteen [tästä linkistä](#).
- Erilaisiin nettirikoksiin voi tutustua [tästä linkistä](#).
- Kuvien ja videoiden jakamiseen on hyvä olla aina lupa. Huomioi, että se voi olla myös laitonta.
- Lapsella on oikeus yksityisyyteen. Lapsen edun ja turvallisuuden varmistamiseksi vanhemmat voivat selvittää, mitä ja kenen kanssa lapsi on viestitellyt tai missä paikassa lapsi on. Silloin vanhemmat voivat tarkistaa tiedot, vaikka ne muuten ovat yksityisiä. Pelkästään uteliaisuudesta sitä ei saa kuitenkaan tehdä.

4. NÄYTÄ ESIMERKKIÄ JA OHJAA LASTA HYVÄÄN KÄYTTÖKSEEN



- 1 Ole turvallinen aikuinen,** jolle lapsi voi kertoa niin mukavista asioista kuin omista huolistaan.
- 2 Tunnista,** miten itse käytät digilaitteita ja onko arkesi tasapainoista ja hyvinvointia edistävää - esimerkkisi vaikuttaa lapsen taitoihin säädellä digilaitteiden käyttöä.
- 3 Ole ilman digilaitetta** perheen yhteisissä hetkissä ja aktiivisesti läsnä lapsen arjessa kasvotusten.
- 4 Harkitse** myös itse, mitä julkaiset ja kerrot netissä. Kysy lupa, jos laitat lapsesta kuvia tai juttuja omiin somepäivityksiisi.
- 5 Kehu lasta** aina, kun hän toimii oikein digitaalisen median parissa.
- 6 Toimithan** myös itse netiketin mukaisesti toisia kunnioittaen. Se, miten itse toimit ja puhut muista, vaikuttaa lapsesi tapaan suhtautua muihin.
- 7 Ole valmis** ottamaan asioista selvää ja pysy uteliaana digitaalisen median ilmiöille ja trendeille, jotta voit keskustella niistä lapsen kanssa.

Tsekkauslista lapsen kanssa keskustelemiseen:

- **Mitä mieltä** lapsi on sinun digilaitteidesi ja median käytöstä?
- **Noudatanko** perheessä yhdessä sovittuja digisääntöjä? Miksi?
- **Millaisen mallin** annat lapsellesi omasta nettikäyttäytymisestääsi?
- **Kysytkö lapselta** luvan nettipäivityksiin tai -kuviin, joissa hän on mukana?



5. VERKOSTOIDU MUIDEN VANHEMPIEN KANSSA



- 1 Lasten turvallisuutta** lisää, että vanhemmat tuntevat toisensa ja pitävät yhteyttä keskenään.
- 2 Yhteyttä pitämällä** vanhemmat pysyvät tietoisina digitaalisen median ilmiöistä ja pystyvät tarvittaessa puuttumaan haitallisiin tai haastaviin tilanteisiin.
- 3 Vanhempien verkostoissa** on mahdollista sopia digiarjen suositusten pohjalta tarkempia pelisääntöjä lasten hyvinvoinnin turvaamiseksi.
- 4 Vanhempien välisen yhteydenpidon** välineenä voi toimia esim. pikaviestipalvelu.
- 5 On tärkeää**, että eri tahot, kuten päiväkotit, koulu ja harrastusryhmät, luovat mahdollisuuksia vanhempien verkostoitumiselle. Tämä luo mahdollisuuksia myös vanhempien ja näiden toimijoiden väliselle vuoropuhelulle.

Tsekkauslista lapsen kanssa keskustelemiseen:

- **Millaisia hyviä käytänteitä** muissa perheissä on?
- **Mitä haasteita** on kohdattu ja miten niitä on ratkaistu?
- **Mikä olisi sopiva** yhteydenpitokanava vanhemmille?
- **Mistä asioista** vanhempien olisi keskenään hyvä sopia?
- **Miten** päiväkodissa, koulussa tai harrastusryhmässä käsitellään aihetta ja vanhemmat voisi ottaa siihen mukaan?



6. TUTUSTU AIKUISENA NÄIHIN



- Oulun kaupunki: [Turvataitokasvatus](#)
- Oulun kaupungin sähköinen palvelu perheille: [Pyydä apua](#)
- Mediakasvatusseura: [Opas tasapainoiseen digiarkeen](#)
- Mediakasvatusseura: [Medianuoruus, opas aikuisille](#)
- Pelastakaa Lapset: [Kidital – Lasten turvana digiarjessa](#)

Mistä apua ja tukea?

- Poliisi: [poliisi.fi](#)
- Rikosuhripäivystys: [Lapsi ja nuori rikoksen uhrina](#)
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto: [Vanhempainpuhelin](#)
- Pelastakaa Lapset: [Netari-palvelu](#)
- Pelastakaa Lapset: [Nettivihje](#)