

# Vinkkejä lasten turvalliseen älylaitteiden käyttöön

DNA

## Käyttöönotto

### 1 Ikä ja kypsyyt

Digilaitteet tarjoavat parhaimmillaan mahtavia mahdollisuuksia, jotka tukevat lapsen kehitystä, mutta pahimmillaan ne altistavat lapset ja nuoret tilanteisiin, joissa heidän kykynsä eivät vielä riitä toimimaan turvallisesti. Siksi, riippumatta lapsen iästä, on älylaitteiden käytön alkuvaiheessa tärkeintä harjoitella käyttöä yhdessä aikuisen kanssa.

Tilannetta voi verrata liikennetaitoihin – ensin harjoitellaan reittiä aikuisen kanssa ja katsotaan vaaranpaikat ja turvalliset tienylityspaikat ja säännöt yhdessä läpi.

Aikuisten on tärkeä muistaa, että mikään teknologia tai turva-asetukset eivät täysin suojaa lasta verkossa. Linjassa THL:n kanssa emme suosittele älylaitteen itsenäistä käyttöä alle 13-vuotiaille lapsille, sillä heidän sosiokognitiiviset kykynsä eivät vielä riitä turvalliseen netin käyttöön. Lapsen ensimmäisen älypuhelimien hankintaa kannattaakin viivästyttää siihen saakka, kunnes sille on todellinen tarve.

### 2 Laitteen asetukset

Tutustu aina ennen käyttöönottoa laitteen käyttöohjeisiin. Käy läpi laitteen asetukset ja varmista, että olet ottanut käyttöön tarvittavat turva- ja yksityisyysasetukset. Tämä voi sisältää esimerkiksi perhesuojauksen, sovellusten rajoittamisen ja sisällön suodattamisen. Laitteiden omien ominaisuuksien lisäksi on hyvä turvata laite ja netinkäyttö myös lisäpalveluilla, kuten DNA Digiturvalla. Se häätää haittaohjelmat, hanskaa henkilötiedot ja vahtii ruutuajan.

### 3 Avoin keskustelu

Keskustele lapsen kanssa erilaisista digitaalisista ympäristöistä ja kerro, mitä riskejä ja mahdollisuuksia niihin liittyy. Voit kysyä lapselta, mitä hän haluaa tehdä verkossa, ja keskustella hänen odotuksistaan. Muistuta lastasi myös avoimesti kertomaan heti, jos hän näkee verkossa jotain sellaista, mikä mietityttää häntä. Tämä auttaa luomaan luottamusta ja avaa mahdollisuuden keskustella vaikeista aiheista.

### 4 Turvalliset käytännöt

Opetä lapselle, ettei hän jaa henkilökohtaisia tietoja, kuten osoitetta tai puhelinnumeroa, tai kuvia itsestään, verkossa. Käykää läpi, mitä tietoja ei tulisi jakaa ja miksi. Voit esimerkiksi luoda yhdessä listan asioista, joita ei koskaan jaeta verkossa.

## Turvallinen käyttö

### 1 Ikäraajat ja sisällön valinta

Seuraa sovellusten, alustojen ja pelien ikärajoja. Varmista, että lapsi käyttää vain ikätasolleen sopivia sisältöjä. Voit yhdessä tarkistaa sovellusten ja pelien arvosteluja ja keskustella siitä, miksi tietyt sisällöt eivät ole sopivia nuoremmille.

### 2 Yhdessä lapsen kanssa myös digiympäristöissä

Osallistu lapsen digitaalisiin aktiviteetteihin, kuten pelaamiseen tai sovellusten tutkimiseen. Tämä voi auttaa luomaan luottamuksellista suhdetta ja avata keskusteluja vaikeista aiheista. Voit esimerkiksi pelata yhdessä suosikkipelejä tai katsoa hänen lempivideoitaan.

### 3 Kuvakaappaustaidot

Lasta on tärkeä ohjeistaa etukäteen, että netissä voi kivojen asioiden lisäksi tulla vastaan myös outoja, ikäviä ja pelottavia asioita tai tilanteita. Opetä lasta ottamaan kuvakaappaus ensin mukavista ja kivoista asioista.

Ohjeista tämän jälkeen lasta ottamaan aina hämmäntävistä tai ahdistavista tilanteista kuvakaappaus ja näyttämään se turvallisuudelle aikuiselle. Lapsen on usein huomattavasti helpompaa näyttää kuin kertoa epämiellyttävistä tapahtumista. Lasta tulee aina kehua, kun hän näyttää tai kertoo aikuiselle digiympäristöissä vastaan tulevista lapsen ikätasolle sopimattomista asioista, sillä kuvakaappauksen otto ja sen näyttäminen turvallisuudelle aikuiselle on tärkeä taito, joka suojelee lasta. Kuvakaappaus toimii myös tarvittaessa todistusaineistona poliisille ikävimpien tilanteiden kohdalla.

### 4 Yksityisyys ja digitaalinen identiteetti

Selitä lapselle, että hänellä on oikeus hallita omaa digitaalista identiteettiään. Vältä jakamasta hänen kuviaan ilman hänen lupaansa. Keskustele myös siitä, miten hänen digitaaliset valintansa voivat vaikuttaa hänen elämäänsä ja ihmissuhteisiinsa. Useimmiten sovellusten asetuksista on myös mahdollista muuttaa yksityisasetuksia esimerkiksi sen mukaan, ketkä pääsevät viestittelemään käyttäjän kanssa tai katselemaan käyttäjän profiilitietoja.

### 5 Tunteiden tunnistaminen

Ole läsnä lapsen kanssa, kun hän kokee negatiivisia tunteita tai turhautumista toimiessaan digiympäristöissä. Tämä voi auttaa häntä oppimaan käsittelemään vaikeita tunteita. Voit kysyä, miltä hänestä tuntuu ja keskustella yhdessä siitä, miten tunteita voi käsitellä.

# Yhdessä sovitut pelisäännöt

## 1 Perheen yhteiset säännöt

Laatikaa perheelle yhteiset säännöt älylaitteiden käytöstä, kuten esimerkiksi, milloin ja missä laitteita saa käyttää. Voitte sopia ruutuaikojen rajoituksista sekä siitä, miten laitteita käytetään perheen yhteisissä tiloissa. Esimerkiksi, voit päättää, että laitteita ei käytetä ruokapöydässä, kylpyhuoneessa tai ennen nukkumaanmenoa.

## 2 Aikuisten malli

Ole itse hyvä esimerkki älylaitteiden käytössä. Lapsi oppii paremmin rajoittamaan omaa älylaitteiden käyttöään silloin, kun myös aikuiset noudattavat samoja sääntöjä. Tämä tarkoittaa, että jokaisen perheenjäsenen, myös aikuisten, tulisi vähentää älylaitteen käyttöä yhteisten aktiviteettien aikana ja olla läsnä lapsen kanssa.

## 3 Yhteinen tekeminen

Vietä aikaa lapsen kanssa ilman laitteita. Voitte esimerkiksi pelata lautapelejä, ulkoilla, tehdä askarteluja tai kokata yhdessä. Tämä ei vain vahvista perhesiteitä, vaan myös opettaa lapselle, että hauskaa voi olla myös ilman digitaalista sisältöä.

## 4 Säännölliset tauot

Harjoitelkaa yhdessä taukojen pitämistä älylaitteiden käytöstä. Tämä voi auttaa löytämään paremman tasapainon digitaalisen ja fyysisen elämän välillä. Voitte vaikka yhdessä rakentaa parkin älylaitteille helpottamaan tauottamista, tai voitte tilata maksuttoman puhelinparkin osoitteesta [dna.fi/puhelinparkki](https://dna.fi/puhelinparkki)

# Käytön rajoitukset

## 1 Ruutuaikojen rajoittaminen

Seuraa ja rajoita ruutuaikaa. Voit käyttää sovelluksia, jotka auttavat seuraamaan, kuinka paljon aikaa lapsi viettää laitteiden parissa. Varmista, että lapsi saa myös aikaa muille tärkeille aktiviteeteille, kuten ulkoilulle, liikunnalle, koulu-tehtävien tekemiselle ja ystävien tapaamiselle. Esimerkiksi, voitte sopia, että päivittäinen ruutuaika on enintään kaksi tuntia.

## 2 Sosiaalisen median käytön rajoittaminen

Noudattakaa aina somekanavien ikärajasuosituksia ja varmista aikuisena, että lapsi ymmärtää sosiaalisen median riskit, kuten nettikiusaamisen, groomingin (nettiviettäminen) ja yksityisyyden menettämisen. Keskustele siitä, miksi on tärkeää olla varovainen, kun ollaan vuorovaikutuksessa tuntemattomien kanssa verkossa.

## 3 Turvallinen nukkumaanmeno aika

Kerää perheen puhelimet ja laitteet yhteisiin tiloihin ennen nukkumaanmenoa. Tämä voi parantaa unen laatua ja vähentää yöaikaista ruutuaikaa. Voitte myös keskustella siitä, miten hyvä uni vaikuttaa hyvinvointiin ja oppimiseen.

## 4 Keskustele ruutuaajan vaikutuksesta hyvinvointiin

Juttele lapsen kanssa siitä, miten ruutuaika vaikuttaa aivoihin ja hyvinvointiin. Voit jakaa tutkimustietoa siitä, kuinka liiallinen ruutuaika voi vaikuttaa keskittymiseen ja mielialaan. Tämä voi auttaa lasta ymmärtämään, miksi on tärkeää pitää taukoja ja rajoittaa käyttöä.



Nämä vinkit voivat auttaa vanhempia ja huoltajia tukemaan lapsiaan älylaitteiden turallisessa käytössä ja kehittämään terveitä digitaalisia tapoja, jotka tukevat lapsen hyvinvointia ja kehitystä.

DNA