

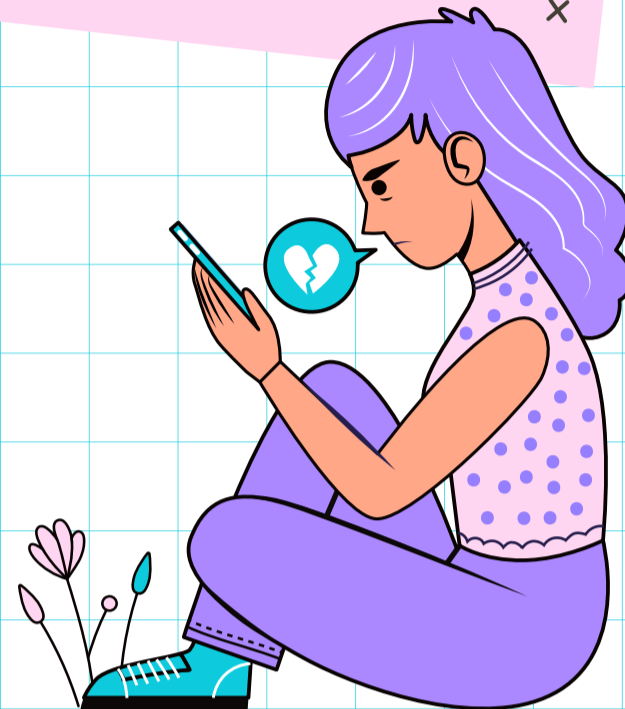
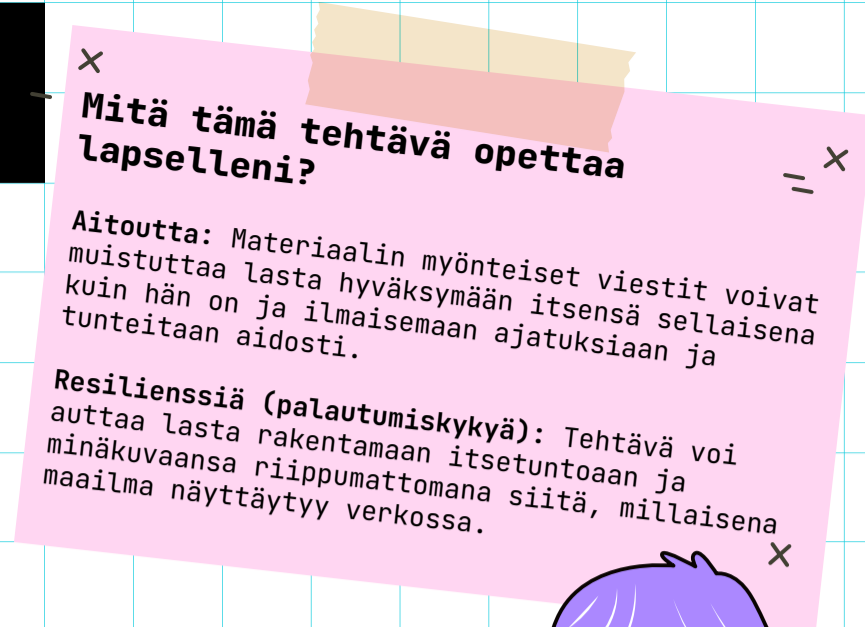
### MIKÄ TÄMÄ TEHTÄVÄ ON?

Kooste viestejä, jotka auttavat lasta olemaan aidosti itsensä verkossa ja vahvistavat hänen kykyään selviytyä identiteettiin liittyvistä haasteista.



### MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ?

Vertaamalla itseään verkon sankaritarinoihin lapsi saattaa alkaa epäillä itseään, mikä voi johtaa kielteiseen tai vahingolliseen minäkuvaan. Vahvistavat viestit ja muistutukset tukevat lapsen itseluottamusta ja auttavat häntä suhtautumaan kriittisesti niihin negatiivisiin vaikutuksiin, joita syntyy, kun oikeaa elämää verrataan verkon maailmaan.



### VINKIT



#### VINKKI 01

Pidä neuvosi lempeinä, rohkaisevina ja samaistuttavina. Ole empaattinen ja realistinen, mutta säilytä toiveikas ote.



#### VINKKI 02

Rakenna luottamusta, jotta lapsesi uskaltaa puhua avoimesti identiteettiin ja verkon ihmissuhteisiin liittyvistä haasteista.



#### VINKKI 03

Laittakaa kotiin esille motivaatiolausejuliste vahvistamaan lapsen omanarvontuntoa ja itseluottamusta. (Lauseet voitte valita tämän materiaalin lopussa lukevista ehdotuksista) Lapsi voi askarrella julisteen itse! :)

### EHDOTETUT AKTIVITEETIT

#### 10-12-vuotiaat lapset

Kannusta lastasi havainnoimaan ja sanoittamaan sitä, miltä hänestä tuntuu netinkäytön jälkeen. Voit pyytää häntä kuvailemaan oloaan yhdellä sanalla. Muistuta, että verkossa nähty sisältö on usein muokattua, suodatettua tai vain pieni osa koko totuutta. Valitse lapsen kertoman perusteella yksi tai useampi lause "Ole oma itsesi verkossa" -listasta. Innosta lasta tekemään lauseiden pohjalta luova juliste.

#### 12-14-vuotiaat nuoret

Kannusta nuortasi pohtimaan verkkosisältöjä seuraavien kysymysten avulla: "Onko tämä totta?", "Onko tämä koko totuus?", "Miltä tämä saa minut tuntemaan?", "Oliko minulla tällainen olo ennen nettiin menoa?" ja "Miksi minusta tuntuu tältä juuri nyt?". Näytä hänelle "Pysy uskollisena itsellesi verkossa" -listan lauseet ja kysy, mitkä niistä puhuttelevat häntä. Kannusta nuorta tallentamaan itselleen tärkeä lause paikkaan, josta se on helppo löytää, jos netinkäyttö aiheuttaa pahan mielen (esim. puhelimen taustakuvaksi tai muistiinpanoon).

### RESURSSIT

- Valikoi (1-3) perheille sopivaa resurssia. Esim. Nettisivu, video, elokuvat tai kirjat
- Valitse avoimia ja saavutettavia aineistoja (vältä maksullista sisältöä ellei se ole laajasti saavutettavissa).
- Sisällytä otsikko, linkki ja yhden lauseen kuvaus.



- 1 Olet enemmän kuin julkaisusi. Se, mitä jaat verkossa, on vain pieni osa sinua.
- 2 Tykkäykset eivät määritä arvoasi. Olet arvokas omana itsenäsi, et sen perusteella, mitä muut klikkaavat.
- 3 Jokaisen tarina verkossa on erilainen. Ruudulla näkemäsi ei ole aina koko totuus.
- 4 On ok olla erilainen. Maailma olisi tylsä, jos kaikki pitäisivät samoista asioista!
- 5 Älä muutu vain sopiaksesi joukkoon. Oikeat ystävät pitävät sinusta juuri sellaisena kuin olet.
- 6 Pidä ruututaukoja. Oikea elämä auttaa sisäistä vointiasi tuntumaan rauhalliselta, vahvalta ja onnelliselta.
- 7 Ole kiltti - muille ja itsellesi. Sanat voivat satuttaa myös verkossa. Käytä omia sanojasi auttamiseen, älä vahingoittamiseen.
- 8 Jos jokin pahan mielesi, kerro siitä. Puhu vanhemmalle, opettajalle tai luotettavalle ystävälle.
- 9 Iloitse siitä, mikä tekee sinusta erityisen. Taitosi, hymysi ja ideasi ovat tärkeitä.
- 10 Olet vasta kasvamassa ja oppimassa. Kaikkea ei tarvitse tietää tai osata vielä.

Olet upea juuri tuollaisena - niin verkossa että sen ulkopuolella! On vain yksi sinun kaltaisesi, olet ainutlaatuinen!



## PYSY AIDOSTI ITSENÄSI VERKOSSA

- 1 Sinun ei tarvitse olla täydellinen verkossa. Oikea elämä on sotkuista - kaikki tekevät virheitä.
- 2 Älä vertaa omaa arkeasi muiden parhaisiin paloihin. Ihmiset julkaisevat huippuhetkiään, eivät koko elämäänsä.
- 3 Seuraajamäärät tai kommentit eivät määritä arvoasi. Itsevarmuus kasvaa siitä, mitä ajattelet itsestäsi.
- 4 On oikein olla eri mieltä kunnioittavasti. Sinun ei tarvitse jakaa jokaista mielipidettä tai seurata jokaista trendiä.
- 5 Jos jokin verkossa saa sinut tuntemaan itsesi pieneksi tai vihaiseksi, pysähdy. Ota etäisyyttä, hengitä ja puhu asiasta.
- 6 Kritiikki kertoo usein enemmän esittäjästänsä kuin sinusta. Ota opiksesi siitä, mikä auttaa sinua kasvamaan, ja anna loppujen olla.
- 7 Voit päättää itse, keitä kuuluu elämääsi. Seuraa inspiroivia ja mielialaa nostattavia ihmisiä, älä niitä, jotka vievät energiaasi.
- 8 Sinulla on lupa olla offline. Suojele mielenrauhaasi pitämällä taukoja somesta.
- 9 Ole ylpeä aidosta itsestäsi. Et tarvitse filttäreitä loistaaksesi.
- 10 Pyydä apua, kun asiat tuntuvat raskailta. Vahvat ihmiset puhuvat tunteistaan ja hakevat tukea.

Vertailu on ilon varas. Älä anna kenenkään hallita sitä, miltä sinusta tuntuu. Miksi yrittäisit sulautua joukkoon, kun olet syntynyt erottumaan?





### MITÄ TÄMÄ TEHTÄVÄ OPETTAA LAPSELLENI?

**Itsetuntemusta:** Tehtävä auttaa lastasi tiedostamaan aikomuksensa ja arvonsa verkossa: mitä sisältöjä hän käyttää, mitä hän jakaa ja millaisen millaisen roolin hän ottaa ja millaisena hän näyttäytyy

**Itseilmaisua:** Tämä harjoitus tukee lastasi ilmaisemaan ajatuksiaan, kiinnostuksen kohteitaan, tunteitaan, vahvuuksiaan ja motiivejaan digitaalisessa maailmassa.

### Mitä tämä tehtävä opettaa lapselleni?

Tämä on "Piparkakkuhahmo"-tehtävä, jonka avulla lapset voivat kuvata identiteettiään digitaalisessa maailmassa visuaalisesti.

### MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ?

On tärkeää, että lapset tiedostavat, keitä he ovat digitaalisessa maailmassa, sillä se ohjaa heidän asennettaan, valintojaan ja toimintaansa verkossa.

### VINKIT



#### VINKKI 01

Juttele lapsellesi hänen verkkoaktiiviteeteistään. Voit esimerkiksi sanoa: "Näytä minulle yksi juttu, josta pidit netissä tänään."



#### VINKKI 02

Rakenna luottamusta, jotta lapsi uskaltaa jakaa verkkotekemisiensä kanssasi avoimesti.



#### VINKKI 03

Auta lasta hahmottamaan yhteyksiä reaalin ja digitaalisen välillä. Voit kysyä: "Mitä asioita itsestäsi jaat mieluummin verkossa ja mitä kasvotusten? Miksi?"

### EHDOTETUT AKTIVITEETIT

#### 10-12-vuotiaat lapset

**Pää:** Edustaa asioita, joista hän on utelias. Kysy: "Mitä haluat oppia?"

**Sydän:** Edustaa arvoja, tunteita ja näihin liittyvää toimintaa verkossa. Kysy: "Miltä haluat sinusta tuntuvan?" ja "Millaisen mielen haluat luoda muille?"

**Kädet:** Edustavat mielihaluja, tekemistä ja luomista. Kysy: "Mitä haluat tehdä?" ja "Miten voit tehdä maailmasta paremman paikan?"

**Jalat:** Edustavat vahvuuksia, jotka tukevat häntä, sekä sitä, keitä hän haluaa seurata. Kysy: "Mitkä ovat vahvuutesi?" ja "Ketä haluat seurata?"

Miten toimintani verkossa voi tehdä maailmasta paremman paikan?

Mitä haluan oppia verkossa?

Miltä haluan omani tuntuvan ja millaisen olon haluan saada aikaan muissa verkossa?

Mitkä vahvuudet tukevat minua digitaalisessa maailmassa?

### RESURSSIT

3 minuutin video joka selittää digitaalisen identiteetin merkitystä, muotoja ja vaikutuksia.

### Mikä on tämän aktiviteetin tarkoitus?

Oppimista rakentamaan merkityksellisiä ja kunnioittavia yhteyksiä verkkoyhteisöissä.



### Mitä tämä tehtävä opettaa lapselleni?

- Itsetuntemusta siitä, miksi ja miten olla yhteydessä muihin verkossa.
- Merkityksellisen vuorovaikutuksen valitsemista passiivisen tai impulsiivisen sijaan.

### MISTÄ TÄSSÄ TOIMINNASSA ON KYSE?

Lapset toimivat verkossa usein pysähtymättä miettimään, miksi he ovat yhteydessä muihin tai miten se vaikuttaa heihin. Tietoisen toiminnan opettaminen auttaa heitä välttämään pinnallista tai haitallista vuorovaikutusta ja etsimään sen sijaan yhteisöjä, jotka vastaavat heidän arvojaan ja kiinnostuksen kohteitaan. Tämä rakentaa merkityksellisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä tunne-elämän joustavuutta heidän digitaalisessa elämässään.



### VINKKEJÄ

#### VINKKI 01

Näytä esimerkkiä **tarkoituksenmukaisesta** toiminnasta. Kerro, miten valitset sinulle tärkeät yhteisöt ja miksi ne ovat tärkeitä (esim. "Liityin tähän ryhmään, koska haluan pysyä kärryillä futiskavereideni jutuista ja sopia treenijaajoista.")

#### VINKKI 02

Auta lasta pohtimaan, mitkä verkkoympäristöt saavat hänet tuntemaan olonsa arvostetuksi ja turvalliseksi. (Esim. "Ovatko keskustelut täällä yleensä ystävällisiä vai ilkeitä?", "Kannustavatko nämä ihmiset sinua olemaan hyvä tyyppi?")

#### VINKKI 03

Kannusta lasta kysymään itseltään ennen liittymistä: "Miksi haluan mukaan tähän ryhmään tai chattiin?"

#### VINKKI 04

Vahvista lapsen osaamista esto- ja ilmiantotyökalujen käytössä.

- Etsikää yhdessä, missä nämä toiminnot sijaitsevat lapsen käyttämässä sovelluksessa ja peleissä.
- Keskustelkaa yhteisön säännöistä ja siitä, milloin ilmianto- tai estotoimintaa tulee käyttää.
- Selitä työkalujen tarkoitus: tehdä alustoista turvallisempia ja myönteisempiä paikkoja kaikille.

### EHDOTETUT AKTIVITEETIT

#### 10-12-vuotiaat lapset

Istu alas lapsen kanssa ja pyydä häntä nimeämään 2-3 verkkopaikkaa, joista hän pitää (esim. pelit, ryhmächatit, YouTube-kanavat).

#### Kysy jokaisesta:

- Mitä teet siellä?
- Keiden kanssa juttelet?
- Miten vaikutat siihen, että siellä on muillakin mukavaa?

**Keskustelkaa:** "Mikä tekee verkkopaikasta hyvän ja merkityksellisen? Mitä muuttaisit, jotta se olisi vielä parempi?" ja "Miten omat tekosi vaikuttavat muihin verkossa? Mitä voit tehdä, jotta suosikkipaikkasi olisivat turvallisia ja kivoja kaikille?"

#### 12-14-vuotiaat nuoret

Kutsu nuorta valitsemaan yksi verkkoyhteisö, jossa hän on mukana (esim. fandom, Discord-ryhmä, oppimisalusta).

#### Pyydä häntä pohtimaan kirjoittamalla tai keskustelemalla:

- Mitä opin tai jaan täällä?
- Miten vaikutan ryhmän ilmapiiriin tai tavoitteisiin?
- Millainen vaikutus haluan minulla olevan?

**Pohdinta:** "Miten muokkaan niitä verkkoympäristöjä, joissa olen mukana? Millainen jäsen haluan olla?" "Mikä tekee verkkoyhteydestä minulle merkityksellisen? Miten päätän, mitkä yhteisöt ovat aikani arvoisia?"

### RESURSSIT

[How to keep your child safe online](#)  
Ohjeita siihen, kuinka auttaa lasta toimimaan verkossa turvallisesti, positiivisesti ja harkitusti (reagoimisen sijaan), sekä ymmärtämään oikeutensa yksityisyyteen.

Resursseja vanhemmille peleistä ja somealustoista joita lapset saattavat käyttää:

[Digital Parenthood](#) [Guide to apps](#)

[How to talk to your children about hate speech](#)

Kuinka auttaa lasta tunnistamaan vihapuhe ja toimimaan sen kohdatessaan.

[How to support your child through a negative online experience](#)

5 askelta ja strategiaa lapsen tukemiseen ikävien verkkokokemusten käsittelyssä.

[Video games and children: A guide for parents](#)

Opas, joka auttaa vanhempia ymmärtämään videopelien ja peliyhteisöjen hyviä ja huonoja puolia.



Mitä tämä tehtävä opettaa  
lapselleni?

- Itsetuntemusta
- Teknologian tavoitteellista

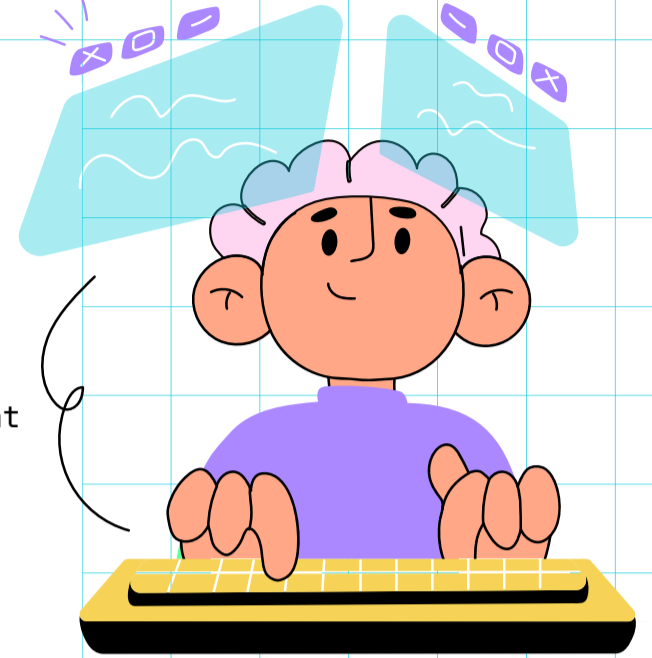
### MITÄ ON "TEKNOLOGIAN MERKITYKSELLINEN KÄYTTÖ" 2000-LUVULLA?

Se tarkoittaa teknologian hyödyntämistä tavoilla, jotka vastaavat käyttäjän arvoja ja tavoitteita. Se edistää tasapainoa, itsetuntemusta ja yhteyttä muihin niin, että teknologia lisää elämän merkityksellisyyttä.

### MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ?

Itsetuntemus ja teknologian tarkoituksenmukainen käyttö mahdollistavat sen, että lapsista kasvaa tasapainoisia ja tavoitteellisia teknologian käyttäjiä. He oppivat tunnistamaan fyysisen ja henkisen hyvinvointinsa tilan ja yhdistämään digitaaliset tottumuksensa laajempaan digi-identiteettiinsä sekä elämänsä tarkoitukseen.

Kun oppijat näkevät, miten tasapainoinen digisuhde vaikuttaa terveyteen, he kehittävät tapoja, jotka tukevat jaksamista ja palautumista. Merkityksellisyyteen pyrkivät käyttäjät ovat todennäköisemmin motivoituneita, luovia ja kriittisiä ajattelijoita, jotka osallistuvat yhteiskuntaan ilmaisun ja sisällön luomisen kautta. Kun lapset oppivat käyttämään teknologiaa mielekkäästi, he osaavat valita työkaluja ja toimintoja, jotka tukevat heidän kiinnostuksen kohteitaan ja oppimistaan.



### VINKKEJÄ



#### VINKKI 01

Pyydä lasta kertomaan, mitkä sovellukset tai toiminnot tuntuvat merkityksellisiltä sen sijaan, että väsyttävät. Iloitkaa pienistä askeleista kohti tasapainoa. ("Mitkä sovellukset ovat suosikkijasi ja miksi?", "Mitkä sovellukset ovat sinulle tärkeimpiä?")



#### VINKKI 02

Kannusta lasta luomaan, tutkimaan tai oppimaan verkossa tavoilla, jotka vastaavat hänen mielenkiinnon kohteitaan tai arvojaan. ("Keksitkö digitaalisen työkalun, joka auttaisi sinua oppimaan lisää lempi aiheestasi? Jos et, voin auttaa sinua etsimään hyviä alustoja oppimiseen ja luomiseen.")



#### VINKKI 03

Näytä lapselle, miten itse tauotat, keskityt ja valitset teknologian käytön tietoisesti. Tämä vahvistaa itsetuntemusta ja tarkoituksenmukaista toimintaa. ("Aina kun avaat läppäriä tai puhelimen, pysähdy hetkeksi miettimään: mikä on aikomukseni juuri nyt, mihin aion tätä laitetta käyttää?")

### EHDOTETUT AKTIVITEETIT

#### 10-12-vuotiaat lapset

Pyydä lasta kertomaan suosikkisovelluksestaan, -pelistään tai -verkkopuhastaan. Etsi rauhallinen hetki, ole utelias ja läsnä, jotta hän voi jakaa ajatuksiaan ja tunteitaan: miksi hän nauttii siitä, mitä se opettaa hänelle tai miten se liittyy johonkin hänelle tärkeään asiaan.

#### Ohjaavat kysymykset:

1. Missä vietät eniten aikaa, kun olet puhelimella tai koneella?
2. Mistä pidät eniten tässä sovelluksessa tai pelissä?
3. Miltä sen käyttäminen tuntuu?
4. Auttaako se sinua oppimaan, luomaan tai pitämään yhteyttä muihin?

#### 12-14-vuotiaat nuoret

Kutsu lapsi olohuoneeseen ja pyydä häntä näyttämään suosikkivideosa ja -sisällöntuottajansa (esim. YouTube, TikTok). Jaa sen jälkeen oma suosikkivideosi tai -tekijäsi, jonka voit näyttää perheelle. Pyytäkää muutkin perheenjäsenet mukaan - tehkää tästä hauskaa!

Kertokaa vuorotellen valinnoistanne.

#### Ohjaavat kysymykset keskusteluun:

1. Mistä pidät eniten tässä videossa tai tekijässä?
2. Miltä sen katsominen saa sinut tuntemaan?
3. Mitä opit häneltä tai hänen sisällöstään?
4. Miten tämä liittyy kiinnostuksen kohteisiisi, arvoihisi tai tavoitteisiisi?
5. Miksi tämä video tai tekijä on sinulle merkityksellinen?

### RESURSSIT

[5 Strategies for Setting Digital Media Boundaries and Guidelines for Kids - Digital Wellness Lab](#)

Käytännön strategioita vanhemmille terveiden digirajojen asettamiseen lapsille, edistään tasapainoista ja harkittua teknologian käyttöä.

[Family Digital Wellness Guide - Digital Wellness Lab](#)

Tutkimusnäyttöön perustuva opas, joka tarjoaa strategioita terveen mediankäytön tukemiseen vauvaiästä nuoreen aikuisuuteen. Auttaa perheitä rakentamaan terveitä digitapoja.

[Helping Your Child Manage Digital Technology](#)

Käytännön vinkkejä vanhemmille lapsen oppimisen ja taitojen kehittämisen tukemiseen teknologian avulla. Korostaa rajojen ja tasapainon merkitystä mielekkäiden kokemusten saavuttamiseksi.