

Mitä tämä tehtävä opettaa lapselleni?

- Kunnioittavaa vuoropuhelua
- Tunnesäätelyä

MITÄ ON DIGITAALINEN EMPATIA?

Se on toisten tunteiden huomioimista verkossa sekä vastaamista huomaavaisesti, selkeästi ja kunnioittavasti - myös lyhyissä viesteissä.

MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ?

Ruudut suodattavat pois äänensävyt ja ilmeet, joten viestejä on helppo tulkita väärin. Digitaalinen empatia - pysähtyminen, toisen asemaan asettuminen ja rauhoittavien sanojen valinta - suojelee ystävyyssuhteita, ehkäisee joukkohyökkäyksiä ja auttaa lasta säätelämään tunteitaan ennen lähettämistä.

Kun nuoret oppivat tarkistamaan oletuksensa ja ilmaisemaan tarkoituksensa selkeästi, kynnys osallistua ja ottaa muut mukaan madaltuu, ja väärinkäsitykset selviävät nopeammin. Nämä taidot parantavat hyvinvointia niin luokan ryhmächatissa, peleissä kuin somessakin.



VINKKEJÄ



VINKKI 01

Kysy itseltäsi ennen lähettämistä: "Miltä vastaanottajasta mahtaa tuntua, kun hän lukee tämän?"



VINKKI 02

Käytä minä-viestejä: "Minulle tuli ulkopuolinen olo - voidaanko puhua?" (sen sijaan että syyttäisit toista)



VINKKI 03

Jos viesti kirpaisee, pysähdy: hengitä → nimeä tunne → valitse vastaus vasta sitten.



VINKKI 04

Varmista tarkoitus ensin: "Tarkoititko että...?" sen sijaan että olettaisit pahinta.



VINKKI 05

Käytä sävykeinoja (kuten emojetteja tai kappalejakoja) harkiten väärinkäsitysten vähentämiseksi.

EHDOTETUT AKTIVITEETIT

Toteuttakaa kaksiosainen "Empatia verkossa" -viikko:

1. Päivittäinen 60 sekunnin sävykatsaus ennen julkaisemista tai vastaamista.
2. Yksi korjausliike, jos väärinkäsitys sattuu ("Luin viestini uudestaan - sori, se kuulosti tyllyltä. Tarkoitin oikeasti..."). Kirjatkaa onnistumiset paperille tai yhteiseen tiedostoon ja keuhkaa toisianne hyvin muotoilluista viesteistä.

10-12-vuotiaat lapset

Tehtävä: Valitkaa kolme lyhyttä viestiä (esim. "Ihan kiva.", "Missä olit?", "Selvä.").

- Pyydä lasta selittämään, miltä kukin viesti hänestä kuulostaa.
- Pohtikaa kahta mahdollista sävyä (ystävällinen vs. ärsyyntynyt).
- Kirjoittakaa viestit uudelleen niin, että tarkoitus on selvä (lisätkää tervehdys, tunne tai kysymys).

12-14-vuotiaat nuoret

Tehtävä: E-C-H-O - Rauhallinen vastaus hankaliin viesteihin Käytä tätä nelivaiheista ohjetta nuoresi kanssa, kun jokin viesti kuulostaa tyllyltä, hämmentävältä tai loukkaavalta:

Osoita empatiaa

Näytä, että ymmärrät toisen tunteet.

"Ymmärrän, miksi tuo harmitti sinua."

Tarkista tarkoitus

Varmista, mitä toinen tarkoitti, ennen kuin teet johtopäätöksiä.

"Varmistan vain, pahoititko miellesi siitä, etten vastannut?"

Hahmota vaikutus

Myönnä, miltä omat sanasi tai tekosi ovat voineet vaikuttaa.

"Lyhyt viestini saattoi kuulostaa siltä, että olisin ärsyyntynyt."

Ehdota ratkaisua

Tarjoo myönteinen tapa edetä.

"Haluatko jutella ja selvittää tämän?"

RESURSSIT

[Common Sense Media](#) - Keskustelunavauksia ja perhevinkkejä kunnioittavaan verkkokäyttäytymiseen.

[Childnet](#) - Käytännön ohjeita ja videoita empatiasta, ystävällisyydestä ja turvallisesta viestinnästä.

Kokeilkaa yhdessä:

- Valitkaa jokin oikea tai kuvitteellinen hankala viesti.
- Pyydä nuorta kirjoittamaan siihen ensireaktiovastaus (se, mikä tulee ensimmäisenä mieleen).
- Kirjoittakaa vastaus sitten uudelleen käyttämällä E-C-H-O-vaiheita.
- Vertailkaa: Kumpi vastaus tuntuu rauhallisemmalta, ystävällisemmältä ja selkeämmältä?

Pohdinta: Kysy nuorelta:

- "Miten E-C-H-O-tavan käyttö muutti viestiä?"
- "Mikä vaihe oli sinulle helpoin? Mikä tuntui vaikeimmalta?"
- "Miltä toisesta mahtaa tuntua saada E-C-H-O-vastaus sen ensimmäisen version sijaan?"

Mitä tämä tehtävä opettaa lapselleni?

- Yhteisön toimintaan osallistumista
- Yhteistyötaitoja



MITÄ ON YSTÄVÄLLISYYS VERKOSSA?

Se on ystävällisyyden ja tukeen kannustamista: toisten huomioimista, kunnioittavien sanojen valitsemista ja pieniä tekoja, jotka kohottavat verkkoyhteisön ilmapiiriä.

MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ?

Lapset viettävät suuren osan sosiaalisesta ajastaan digitaalisissa ympäristöissä. Ystävällisyyden harjoittelu verkossa rakentaa turvallisempia yhteisöjä, vähentää ristiriitoja ja ulkopuolisuutta sekä vahvistaa reaali maailman ystävyyssuhteita.

Se auttaa lapsia oppimaan, miten heidän sanansa vaikuttavat muihin, vaikka viestit olisivat lyhyitä tai nimettömiä. Pienet tukevat teot - kiittäminen, kehuminen, kuulumisten kysyminen - luovat tapoja, jotka kantavat kouluun, harrastuksiin ja perhe-elämään.

VINKKEJÄ



VINKKI 01

Asettakaa yksinkertainen "ystävällisyys ensin" -sääntö ennen julkaisemista tai kommentointia.



VINKKI 02

Kannusta lasta pysähtymään, lukemaan viesti uudelleen ja tekemään sävykatsaus.



VINKKI 03

Näytä esimerkkiä julkisesta kehumisesta: julkaise yksi aito kohteliaisuus viikoittain.



VINKKI 04

Opetelkaa perheenä ilmiäntamaan haitallinen sisältö sen sijaan, että vastaisitte siihen.



VINKKI 05

Pyhittäkää laitteettomia hetkiä kasvokkain tapahtuvalle kiittämiselle.

EHDOTETUT

DAY	Pieni teko verkon ystävällisyyttä	Completed
Maanantai	Lähetä positiivinen viesti tai emoji ilahduttamaan jonkun päivää.	<input type="checkbox"/>
Tiistai	Kiitä jotakuta verkossa hyödyllisen tai hauskan asian jakamisesta.	<input type="checkbox"/>
Keskiviikko	Kehu aidosti luokkakaverin julkaisua tai saavutusta.	<input type="checkbox"/>
Torstai	Jaa tukeva resurssi (esim. opiskeluvinkki, hyvinvointilinkki) kaverille.	<input type="checkbox"/>
Perjantai	Kutsu joku, joka saattaa tuntea olonsa ulkopuoliseksi, mukaan ryhmächattiin tai peliin.	<input type="checkbox"/>
Viikonloppu	Pohtikaa yhdessä: Mikä teko tuntui parhaalta? Kuka voisi tarvita ystävällisyyttä ensi viikolla?	<input type="checkbox"/>

Samanlainen taulukko voidaan luoda viikoille 2 ja 3.

DAY	VIIKKO-OHJELMA: Pieniä tekoja, suuri vaikutus	Completed
Maanantai		<input type="checkbox"/>
Tiistai		<input type="checkbox"/>
Keskiviikko		<input type="checkbox"/>
Torstai		<input type="checkbox"/>
Perjantai		<input type="checkbox"/>
Viikonloppu	Viikko 2: Miten meillä meni tällä viikolla? Mitä jatkamme?	<input type="checkbox"/>
	Viikko 3: Miten ystävällisyytemme vaikutti muihin? Mitä jatkamme?	<input type="checkbox"/>

10-12-vuotiaat lapset

Ideoikaa yhdessä viisi "verkkokiltteyden" tapaa (esim. emoji-yläfemmat, hyödyllisten linkkien jakaminen, uusien pelaajien toivottaminen tervetulleeksi peliin). Pyydä lasta valitsemaan yksi idea päivässä ja kokeilemaan sitä turvallisessa, tutussa ympäristössä (kuten luokan ryhmässä tai harrastuschatissa).

Pohdinta: Kysy päivällisellä: "Kenen päivää luulet ilahduttaneesi tänään? Mistä huomasit sen?". Jos jokin tuntui kiusalliselta, miettikää, mikä tekisi siitä helpompaa ensi kerralla (esim. lyhyempi viesti tai eri kanava).

12-14-vuotiaat nuoret

Luokkaa yhdessä "Yksityisviesti ennen kommenttia" -rutiini: jos julkaisu hämmäntää tai pahoittaa mielen, laita yksityisviesti ja selvitä asia ennen julkista vastausta.

Haasta nuoresi tekemään kolme tukevaa tekoa tällä viikolla (esim. vahvasta kaverin saavutusta jakamalla se, kutsu joku mukaan ryhmächattiin, jaa kunnioittava korjaus lähteiden kera).

Pohdinta: "Millainen vaikutus sanoillasi oli? Ota kuvakaappaus tai kuvaile yksi esimerkki ja kerro, miksi se toimi."

RESURSSIT

Common Sense Media - "How to Be Kind Online": Lyhyitä, perheille sopivia ohjeita hyvistä käytöstavoista verkossa.

Childnet - "Be Kind Online": Vinkkejä, videoita ja keskustelunavauksia perheille.

Mitä tämä tehtävä opettaa lapselleni?

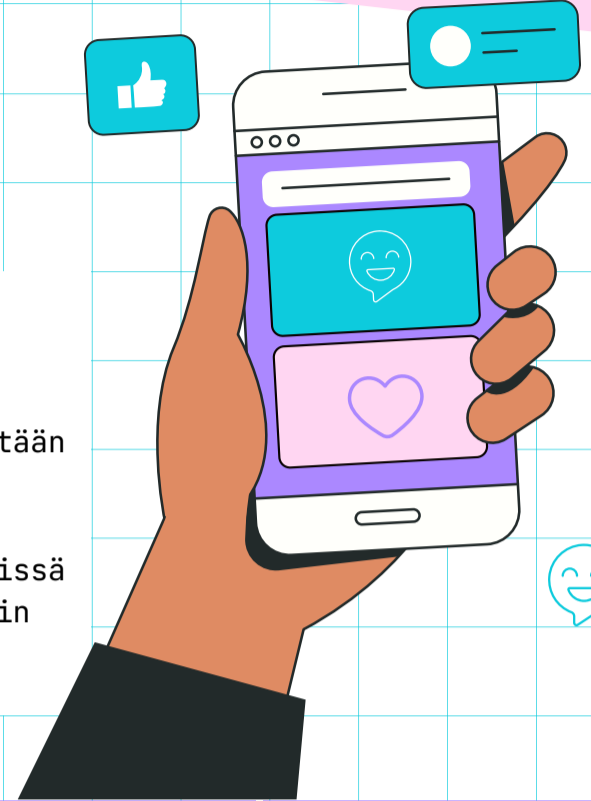
- Yhteisön toimintaan osallistumista
- Ristiriitojen ratkaisua

Miten tehdä perhechatista hyödyllinen?

Olemassa olevan perhechatin valjastaminen suunnitelmien koordinointiin, tarpeiden jakamiseen ja pienten erimielisyyksien ratkomiseen ilman pitkiä väittelyitä.

MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ?

Perheet luottavat jo nyt pikaviestimiin kyytien, läksyjen ja menojen sovittamisessa. Muutama selkeä toimintatapa muuttaa kaaoksen rauhallisemmaksi kanavaksi, jossa pyydetään apua, vahvistetaan yksityiskohtia ja korjataan ongelmat nopeasti. Lapset harjoittelevat hyödyllisen tiedon jakamista, ajoissa vastaamista ja eriävien mielipiteiden ilmaisemista kunnioittavasti - taitoja, joita he tarvitsevat kouluryhmissä ja ystävyysuhteissa. Tämä vahvistaa arjen yhteistyötä kotona ja tukee PERMA-Digitalin ihmissuhteiden osa-aluetta.



VINK



VINKKI 01

Pitäkää vain yksi perhechat. Kiinnitä ylös (pin) chatin tarkoitus: "Menot • Tarpeet • Pikapäivitykset".



VINKKI 02

Käytä yksinkertaista kaavaa: Milloin / Missä / Tarve / Kuka (esim. "Ke 16:00 / Sali / Kyyti tarvitaan / Aleksis").



VINKKI 03

Vastaa kuittauksella ✓ / X tai kellonajalla ("Haku 15:50").



VINKKI 04

Jos viestiketjun tunnelma kiristyy, vihellä peli poikki ja siirrä keskustelu kasvokkain ("Puhutaan tästä klo 19:30").



VINKKI 05

Päätä tärkeät keskustelut yhteenvedolla, jotta samaa asiaa ei tarvitse käydä läpi uudestaan.

EHDOTETUT AKTIVITEETIT

Toteuttakaa 7 päivän "Perhechat" nykyisillä välineillänne:

1. Kiinnittäkää kaksi sääntöä chatin yläreunaan:

- Viestin muoto (Milloin/Missä/Tarve/Kuka).
- "Ei viestejä yöaikaan; puhutaan aamupalalla."

2. Päivän logistiikkaviesti (vanhempi tai teini): Yksi viesti joka ilta, jossa listataan seuraavan päivän haut, rahat/lomakkeet ja avun tarpeet.

3. Yksi yhteenveto per asia: Se, joka päättää keskustelun, postaa lopputuloksen (aika/paikka/kuka).

4. Ääniviestit (max 30s): Käyttäkää ääniviestejä monimutkaisiin asioihin; se vähentää sävyn väärintulkintaa.

5. Sunnuntain 10 minuuttia: Avatkaa kalenteri, vahvistakaa kyydit/kokeet ja poistakaa vanhat viestit, kun yhteenveto on tallessa.

10-12-vuotiaat lapset

Anna lapselle yksi konkreettinen tehtävä viikoksi: "Muistutusvastaava". Hän lähettää joka ilta yhden viestin, jossa on huomisen kolme kohtaa:

1. Hakuaika
2. Mukaan pakattava asiat
3. Yksi avunpyyntö

Tarkistakaa viesti yhdessä: onko se selkeä? (Löytyykö siitä Milloin/Missä/Tarve/Kuka?)

Pohdinta: Kysy: "Mikä sai muut vastaamaan nopeasti - aika, paikka vai selkeä kysymys?". Harjoitelkaa yhden viestin parantamista.

12-14-vuotiaat nuoret

Opeta "käsikirjoitus" keskustelun väärinkäsitysten selvittämiseen:

1. Totea tosiasia: "Viestit menivät ristiin; en huomannut klo 17 muutosta."
2. Ehdota korjausta: "Sovitaanko, että muutokset kootaan yhteen loppuyhteenvetoon, jotta kaikki tietävät tarkistaa sen?"
3. Tarjoa oma osuutesi: "Minä postaan yhteenvedon, jos aloitan ketjun." Pyydä nuorta käyttämään tätä kerran oikeassa perhetilanteessa (kyydit, kotityöt, raha).

Pohdinta: "Lyhensikö tämä tapa väittelyä? Mikä lause auttoi eniten?"

RESURSSIT

Common Sense Media - Family Tech Agreements - Käytännöllisiä, muokattavia sääntöjä, jotka voitte kopioida suoraan omaan chattiinne.

UK Safer Internet Centre - Yksinkertainen tulostettava pohja laiteajoista ja pelisäännöistä.



Mitä tämä tehtävä opettaa lapselleni?

- Yhteisön toimintaan osallistuminen
- Tunnesäätely
- Globaali tietoisuus
- Ristiriitojen ratkaisu

MITÄ ON "VIESTI PERILLE"?

Se on viestien sävyn havainnointia verkossa ja kunnioittavien sanojen valitsemista. Tavoitteena on vähentää hämmennystä, ottaa muut mukaan ja rauhoittaa ristiriitoja.

MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ?

Lyhyet viestit kulkevat nopeasti - ja sävy usein katoaa matkalla. Kun lapset oppivat tarkistamaan sävyn, selventämään aikeensa ja muokkaamaan sanavalintojaan, he välttävät **väärinkäsitysten ryöpsähtämistä**, väärintulkintoja ja turhia riitoja. Kunnioittava viestintä tarkoittaa myös erilaisten kulttuuristen normien, aikavyöhykkeiden ja kielitaidon huomioimista ryhmächatissa. Nämä tavat suojelevat ihmissuhteita, tekevät verkkoympäristöistä kutsuvampia ja auttavat nuoria säätämään tunteitaan ennen julkaisemista - mikä on keskeistä hyvinvoinnille ja PERMA-Digitalin "Ihmissuhteet"-osa-alueelle.



VINKKEJÄ

VINKKI 01

Tee sävykatsaus: Lue viesti ääneen kerran. Jos se kuulostaa kireältä, pehennä sitä tai lisää taustatietoa.

Esimerkki: Sen sijaan että sanoisit "Lopeta viestittely näin myöhään", kokeile: "Olen väsynyt ja saatan olla nyt lyhytpinnainen. Voidaanko jutella tästä huomisaamuna?"

VINKKI 02

Suosi kysymyksiä oletusten sijaan: "Tarkoititko että...?"

Esimerkki: "En ollut varma, mitä tarkoittit tuolla viestillä. Olisiko se vitsi vai oletko pahoillasi?"

VINKKI 03

Pidä kehuinen julkisena, korjaaminen yksityisenä.

Esimerkki: Ryhmächatissa: "Hienosti järjestetty tapahtuma, Ella!" ja yksityisviestissä: "Hei, voidaanko jutella siitä, miten jakaisimme tehtävät tasaisemmin ensi kerralla?"

VINKKI 04

Vältä sarkasmia ja sisäpiirivitsejä sekaryhmissä; kaikki eivät jaa samaa kontekstia.

Esimerkki: Sen sijaan että sanoisit "Wau, mikä neronleimus... taas", kokeile: "Luulen, että olemme ymmärtäneet toisemme väärin. Voimmeko käydä suunnitelman vielä kerran läpi?"

VINKKI 05

Kun suututtaa: pysähdy → hengitä → kirjoita → lue uudelleen → lähetä (tai odota).

Esimerkki: Luonnostelee viesti, poistu paikalta 2 minuutiksi, lue sitten uudelleen ja muuta "Tämä on niin ärsyttävää" muotoon "Tunnen itseni turhautuneeksi. Voidaanko keksiä ratkaisu yhdessä?"

EHDOTETUT AKTIVITEETIT

Esittele TONE-testi minkä tahansa viestin tarkistamiseen:

- T = True (Totta/Faktat ovat selkeitä)
- O = Open (Avoin vuoropuhelulle)
- N = Neutral (Neutraali, ei tunnekuohua)
- E = Empathic (Empaattinen, huomioi toisen näkökulman)

Laita nämä neljä sana jääkaapin oveen tai perhechatin kiinnitetyksi viestiksi. Käyttäkää testiä viikon ajan kaikissa viesteissä, joissa annetaan ohjeita, ollaan eri mieltä tai annetaan palautetta.

Esimerkki: Ennen (alkuperäinen viesti): "Voitko lopettaa viestieni ignoroinnin?"

TONE-käsittelyn jälkeen:

T - Totta: "Olen lähettänyt tänään kaksi viestiä läksyistä."

O - Avoin: "Voisitko kuitata, oletko nähnyt ne?"

N - Neutraali: "Ei kiirettä, jos olet varattu."

E - Empaattinen: "Tiedän, että kaikilla on paljon menossa."

Uudelleenkirjoitettu viesti:

"Olen lähettänyt tänään kaksi viestiä läksyistä - voisitko kuitata, oletko nähnyt ne? Ei kiirettä jos olet varattu, tiedän että kaikilla on paljon menossa."

10-12-vuotiaat lapset

Viestin uudelleenkirjoitus. Valitkaa kolme arkista tokaisua (esim. "Olet taas myöhässä", "Tee se nyt", "Tämä on väärin"). Kirjoittakaa jokainen yhdessä uusiksi niin, että se läpäisee TONE-testin: lisätäkää fakta, tunne tai kysymys. (Esim. sen sijaan että sanoisit "Tee se nyt", kokeile "Päivällinen on pian - ehtisitkö tehdä tämän loppuun ennen syömistä?") Harjoitelkaa nopeaa äänenlukua ennen lähettämistä.

Pohdinta: "Mikä korjattu versio kuulosti ystävällisimmältä ja selkeimmältä?" Kannusta kokeilemaan yhtä oikeassa elämässä tällä viikolla ja jutelkaa tuloksista päivällisellä.

12-14-vuotiaat nuoret

Julkinen vai yksityinen -vaihtokauppa. Käy nuoren kanssa läpi jokin viimeaikainen ryhmächat (koulu/harrastus) yksityisyys muistaen (käytä vain chatteja, joihin lapsella on lupa).

1. Etsikää viesti, joka olisi pitänyt olla julkinen kehu.
2. Etsikää viesti, joka olisi pitänyt hoitaa yksityisviestillä (korjaava palaute).
3. Luonnostelkaa molemmista TONE-kelpoiset versiot ja huomioikaa globaali tietoisuus (ei slangia, selkeät kellonajat, selkokielliset sanat jos mukana on ei-syntyperäisiä puhujia).

Pohdinta: "Miten kukin versio 'laskeutuisi' (land) sellaiselle, joka on uusi ryhmässä? Mikä sanamuoto vähensi kierroksia tai otti useampia ihmisiä mukaan?" Kokeilkaa tätä vaihtoa kerran tällä viikolla.

RESURSSIT

Common Sense Media - Käytännöllisiä keskustelunavauksia sävystä ja kunnioituksesta.

Childnet - Selkeitä ohjeita ystävälliseen ja turvalliseen viestintään ryhmächatissa.