Keskustellaan älylaitteista

– materiaali nuorelle ja vanhemmalle

EHYT

SELKO

Materiaalin sisältö

- Näin käytät tätä materiaalia
- Vinkkejä ja tietoa vanhemmalle
  - Muistilista vanhemmalle keskustelun tueksi
  - Kysymyksiä vanhemmalle
- Vinkkejä keskusteluun nuorelle
  - Kysymyksiä nuorelle
- Yhteisten sääntöjen sopiminen
- Sopimus älylaitteiden käytöstä ja ruutuajasta

Näin käytät tätä materiaalia

Miten teidän perheessä käytetään puhelinta tai esimerkiksi pelataan videopelejä?

Tämä materiaali auttaa teitä keskustelemaan digilaitteista ja ruutuajasta, ymmärtämään toisianne paremmin ja tekemään yhteisen sopimuksen puhelimen tai muiden älylaitteiden käytöstä ja ruutuajasta.

Ruutuaika on aikaa, joka vietetään älypuhelimen, tietokoneen, tabletin tai television parissa.

Materiaalissa on tietoa ja kysymyksiä nuorelle ja vanhemmalle. Pohtikaa materiaalin kysymyksiä ja jutelkaa rauhassa älylaitteiden käytöstä ja ruutuajasta.

Esimerkiksi pelit ja sosiaalisen median sovellukset on suunniteltu niin, että ne koukuttavat helposti. Materiaalista saatte vinkkejä, mitä kannattaa tehdä, jos ne koukuttavat liikaa.

Hyviä keskusteluhetkiä!

Hallitseeko puhelin sinua?

Miten saamme arjesta sujuvampaa?

Kokeillaan uusia sääntöjä ensin viikonloppuun asti.

Mitä kaikkea muuta mukavaa voit tehdä?

Vinkkejä ja tietoa vanhemmalle

On tärkeää, että tiedät,
mitä digitaalisia sisältöjä nuori katsoo ja
mitä hän tekee ruudulla.
Jos olet huolestunut laitteiden käytöstä tai
ruutuajasta, aikuisena sinä saat ja
sinun täytyy selvittää tilanne
yhdessä nuoren kanssa.

Mitä nuori tekee ruudulla ja aiheuttaako se ongelmia?

Nuoren aivot kehittyvät vielä.
Tutkimusten mukaan some ja pelit
koukuttavat helposti juuri nuoria.
Älä moiti tai syyllistä nuorta ruutuajasta.

On myös hyvä tietää,
että ruutuaika ei ole aina huonoa aikaa.
Nuori voi pitää sovellusten ja
pelien kautta yhteyttä ystäviin.
Hän voi rentoutua ja oppia uutta.
Mieti, mitä kaikkea ja miten paljon
itse teet puhelimellasi ja
mitä ruutuaika sinulle antaa.

Erilaiset sisällöt ja runsas ruutuaika
voivat olla ongelma,
jos ne ahdistavat tai vievät liikaa aikaa.
Silloin esimerkiksi ihmissuhteet, harrastukset,
kotityöt ja opiskelu tai työ voivat kärsiä.

Keskustelkaa yhdessä

Jos jollakin teidän perheessä
on ongelmia digisisältöjen tai
ruutuajan kanssa,
keskustelkaa asiasta.
Sopikaa yhteiset säännöt ja myös,
mitä kivaa tulee ruutuajan tilalle.

Mukava hetki keskustelulle

Sopikaa keskusteluun sellainen hetki, joka on sopiva molemmille.

Jos olo on väsynyt tai nälkäinen, keskittyminen on vaikeaa.

Miettikää yhdessä keskustelun tueksi, mistä nuori pitää.

Voiko keskustelua helpottaa esimerkiksi yhteinen herkuttelu tai lempimusiikki?

Kun keskustelette, laittakaa pois puhelimet ja muut laitteet.

Mitä asioita haluat ottaa puheeksi?

Mitkä asiat ovat hyvin?

Mitä kivaa keksitte ruutuajan tilalle?

Muistilista vanhemmalle keskustelun tueksi

1. Kerro, mistä haluat jutella ja miksi.

- Kerro asia omasta näkökulmastasi.
- Älä syyllistä tai tuomitse, vaikka olet huolestunut.
- Muista, että olet aikuisena vastuussa älylaitteiden käytöstä perheessänne.

2. Kysy, mitä mieltä nuori on asiasta.

- Kuuntele tarkkaan nuorta ja hänen ajatuksiaan.
- Älä keskity vain omaan huoleesi.

3. Tee yhteenveto ratkaisuehdotuksista.

- Kysy nuorelta, mikä voisi auttaa tilanteessa.
- Kerro oma ratkaisuideasi.

4. Tehkää sopimus ruutuajasta ja digilaitteiden käytöstä kotona

- Sopikaa uusista tavoista toimia. Sopikaa esimerkiksi,
  että kun syötte yhdessä, ette käytä puhelimia tai muita laitteita.
- Sopikaa yhteisiä tapoja, joihin myös sinä osallistut.
  Aikuisen esimerkki on tärkeää.
  Tarkkaile myös omaa laitteiden käyttöäsi.

5. Sopikaa yhteinen palkinto, kun tavoite on saavutettu.

- Sopikaa yhdessä, kuinka kauan sopimusta ruutuajasta noudatetaan.
- Miettikää yhdessä, minkälainen palkinto motivoi noudattamaan sopimusta?

6. Päättäkää yhdessä, miten jatkatte sopimusta.

- Mikä toimii ja mikä ei? Voitte muuttaa sopimusta, kun huomaatte,
  että joku asia ei toimi.

7. Älkää luovuttako, jos ette onnistu heti.

Kysymyksiä vanhemmalle ruutuajasta

1.Mitä teet digitaalisilla laitteilla?

- Netflix
- Instagram
- suoratoistopalvelut
- HBO
- Tiktok
- musiikin ja podcastien kuuntelu
- sosiaalinen media
- Snapchat
- pelaaminen
- viestittely kaverien kanssa
- WhatsApp
- työnteko
- netin selaaminen
- asioiden hoitaminen
- Youtube
- joku muu syy, mikä?

2. Minkälaisia sisältöjä seuraat tai minkälaisista peleistä olet kiinnostunut?

3. Miksi sinulle on tärkeää käyttää aikaa asioihin, jotka valitsit kohdassa 1?

3. Mitä mieltä olet tavastasi käyttää digitaalisia laitteita?

4. Mitä mieltä olet nuoresi tavasta käyttää digitaalisia laitteita?

5. Mitä haluat muuttaa omassa laitteiden käytössäsi?

6. Mitä haluat muuttaa perheenjäsenien tavassa käyttää digilaitteita?

7. Minkälaisia sääntöjä laitteiden käytössä ehdotat?

Vinkkejä keskusteluun nuorelle

Onko vanhempasi tai
muu aikuinen huolestunut,
että käytät liikaa aikaa laitteilla?
Onko teillä riitoja asiasta?
Keskustelkaa yhdessä ja
sopikaa ruutuajasta yhteiset säännöt.

Keskustele mahdollisimman
avoimesti ja rauhallisesti.
Sinulla on oikeus mielipiteeseesi.
Perustele kuitenkin mielipiteesi.
Myös vanhemman täytyy kuunnella sinua ja
perustella mielipiteensä.

Valmistaudu keskusteluun
esimerkiksi seuraavan sivun kysymysten avulla.

Some on minulle tärkeä,
koska...

Minun ehdotukseni
ruutuajaksi on...

Miksi vanhemmat saavat käyttää
puhelinta niin paljon?

Nämä asiat ovat minulle
tärkeitä...

Kysymyksiä nuorelle ruutuajasta

1.Mitä teet digitaalisilla laitteilla?

- suoratoistopalvelut
  - Netflix
  - HBO
- musiikin ja podcastien kuuntelu
- sosiaalinen media
  - Instagram
  - Tiktok
  - Snapchat
  - WhatsApp
  - Youtube
- viestittely kaverien kanssa
- netin selaaminen
- joku muu syy, mikä?
- pelaaminen
- koulutyöt
- asioiden hoitaminen

2. Minkälaisia sisältöjä seuraat tai minkälaisista peleistä olet kiinnostunut?

3. Miksi sinulle on tärkeää käyttää aikaa asioihin, jotka valitsit kohdassa 1?

3. Mitä mieltä olet tavastasi käyttää digitaalisia laitteita?

4. Mitä mieltä olet vanhempasi tavasta käyttää digitaalisia laitteita?

5. Mitä haluat muuttaa omassa laitteiden käytössäsi?

6. Mitä haluat muuttaa perheenjäsenien tavassa käyttää digilaitteita?

7. Minkälaisia sääntöjä laitteiden käytössä ehdotat?

Yhteisten sääntöjen sopiminen

Kun olette keskustelleet
älylaitteiden käytöstä ja ruutuajasta,
on tärkeää sopia,
miten toimitaan jatkossa.

Suunnitelkaa yhteiset säännöt.
On tärkeää, että jokainen saa kertoa oman mielipiteensä.
Sääntöjen täytyy olla kaikille sopivat.
On myös tärkeää sopia heti,
kuinka kauan säännöt ovat voimassa ja
miten seuraatte,
että kaikki noudattavat niitä.

Näin laadit sopimuksen älylaitteiden käytöstä ja ruutuajasta

**Kysykää ja kirjoittakaa ensin
jokaisen perheenjäsenen toiveet ja ehdotukset.**

**Keskustelkaa sitten yhdessä,
millaiset säännöt ovat teille sopivat.**

**Kun säännöt on sovittu,
kirjoittakaa säännöt sopimukseen seuraavalle sivulle.
Sivun voi myös tulostaa seinälle tai
säännöt voi kirjoittaa paperille.**

**Sopimus kannattaa kiinnittää paikkaan,
jossa kaikki näkevät sen,
esimerkiksi jääkaapin oveen.**

Sopimus älylaitteiden käytöstä ja ruutuajasta

Yhteiset säännöt älylaitteiden käytöstä:

Miten sääntöjä seurataan ja milloin säännöistä puhutaan seuraavan kerran?

Palkinto sopimuksen noudattamisesta: