

Perheen digisopimus: työkalu digitaalisen hyvinvoinnin ja turvallisuuden tueksi



Digilaitteet, kuten puhelimet, tietokoneet ja pelikonsolit voivat tarjota paljon hyvää. Ne mahdollistavat muun muassa uusien tietojen ja taitojen oppimista, yhteydenpitoa perheenjäseniin ja kavereihin sekä viihtymistä.

Digilaitteet voivat kuitenkin myös aiheuttaa huolta sekä riitoja perheessä. Jos niiden käyttö ei ole tasapainossa muun elämän kanssa, voi se heikentää perheenjäsenten yhteistä vuorovaikutusta, saada lykkäämään velvollisuuksien hoitoa sekä häiritä arjen rutiineja, kuten nukkumaanmenoa.

Yhteinen keskustelu ja yhdessä luodut sopimukset digilaitteiden käytöstä auttavat luomaan pohjaa, jossa digilaitteet tukevat koko perheen hyvinvointia. Kannustamme keskustelemaan säännöllisesti lapsen digilaitteiden käytöstä ja osoittamaan kiinnostusta lapsen digiarkeen. Kannustamme ottamaan myös mahdolliset huolet avoimesti esiin lapsen kanssa.

Tämän sopimuksen avulla perheenne voi:

- Keskustella digilaitteiden käytöstä ja oppia yhdessä toisiltanne
- Käydä läpi perheenjäsenten digilaitteisiin liittyviä näkemyksiä, toivomuksia ja huolia
- Sopia yhdessä tavoista, joilla perheenne digilaitteiden käyttö antaa enemmän kuin ottaa
- Seurata, miten olette yhdessä onnistuneet sopimuksen noudattamisessa

Vinkkejä sopimuksen tekemiseen

1. Sopimuksen voi tulostaa tai ladata ja täyttää koneella
2. Valitkaa sopimuksen tekemiseen rauhallinen hetki
3. Vältä sopimuksen tekemistä tilanteissa, joissa perheenne on väsynyt, nälkäinen tai juuri riidellyt
4. Kuunnelkaa toistenne näkemyksiä avoimesti, tuomitsematta
5. Lapsen osallistuminen sopimuksen tekemiseen tukee siihen sitoutumista
6. Vastuu sopimuksesta ja sen valvomisesta on kuitenkin viime kädessä aina aikuisella

Osuus 1: Digilaitteiden turvallinen käyttö

Lapset eivät synny diginatiiveina eivätkä automaattisesti opi suojautumaan tietoturvahuilta tai muilta verkon häiritsejiltä. Aikuisen tehtävä on tukea, opastaa, rajoittaa ja suojella lasta netin ja digilaitteiden käyttöön liittyvissä asioissa. Kun aikuinen huolehtii omasta digiturvallisuudestaan, hän toimii esimerkkinä ja auttaa myös lasta omaksumaan tärkeät turvataidot. Myös lapset ja nuoret pitävät tärkeänä, että aikuinen osaa ohjeistaa ja tukea netin turvalliseen käyttöön.

Perheessämme tuetaan digilaitteiden turvallista käyttöä seuraavilla tavoilla:

Asentamalla uusi sovellus aina vanhemman luvalla

Asentamalla sisältörajoituksia lapsen digilaitteeseen

Juttelemalla säännöllisesti yhdessä digilaitteiden käytöstä

Kertomalla aikuiselle, jos kohtaa jotain ikävää tai huolettavaa netissä

Noudattamalla ikärajoja

Olemalla vastaamatta epäilyttäviin viesteihin ja kaveripyyntöihin

Olemalla jakamatta muista tietoa nettiin ilman lupaa

Tutustumalla sovellusten ja some-alustojen yksityisyysasetuksiin yhdessä

Jokin muu, mikä:

Voitte kirjoittaa tähän omin sanoin, mitä sovitte:

Osuus 2: Digistä vapaat hetket

Digi ei kuulu kaikkiin tilanteisiin. Pohtikaa, onko jotain tiettyjä tilanteita, joissa digilaitteet ovat häirinneet perheenne yhteiselämää tai perheenjäsenten hyvinvointia?

Vältämme perheessämme digilaitteiden käyttöä seuraavissa tilanteissa:

Aamuisin

Ajoneuvoilla ajaessa

Ennen nukkumaanmenoa

Ennen kuin läksyt on tehty

Ennen nukkumaanmenoa

Kun juttelemme toisille ihmisille kasvokkain

Ulkoiltaessa

Yhteisen ruokailun aikana

Muussa tilanteessa, missä:

Voitte kirjoittaa tähän omin sanoin, mitä sovitte:

Hienoa! Pohditaanpa seuraavaksi hetki yhteistä tekemistä digilaitteilla.

Osuus 3: Yhteinen tekeminen digilaitteilla

Nyt voitte alkaa tehdä yhdessä perheenä sopimuksia digilaitteiden käyttötapoihin liittyen. Yhteinen tekeminen digilaitteilla voi vahvistaa perheenjäsenten suhteita, tuoda yhteisiä ilon ja rentoutumisen hetkiä sekä auttaa oppia muiden perheenjäsenten digilaitteiden käytöstä. Se voi lisäksi toimia tilanteena, jossa voi keskustella rennosti kuulumisista. Pohtikaa, onko jotain digilaitteisiin liittyviä asioita, joita tahtoisitte tehdä yhdessä?

Sitoudumme perheenä tekemään säännöllisesti seuraavia asioita digilaitteilla:

Etsitään tietoa netistä yhdessä

Katsotaan ohjelmia yhdessä

Keskustellaan digilaitteiden käytöstä

Kuunnellaan musiikkia yhdessä

Kuunnellaan äänikirjoja yhdessä

Pelataan yhdessä

Tuotetaan yhdessä sisältöä, kuten videoita

Jotain muuta, mitä:

Voitte kirjoittaa tähän omin sanoin, mitä sovitte:

Osuus 4: Perheen omat ehdotukset

Onko perheenjäsenillänne vielä jotain ajatuksia tai ehdotuksia, joita tahtoisitte lisätä tähän sopimukseen? Voitte kirjoittaa ne tähän.

Osuus 5: Lopetus ja seuraaminen

Onneksi olkoon, olette lähes valmiita! Voitte halutessanne sopia vielä yhdessä, milloin katsotte seuraavan kerran yhdessä, miten olette onnistuneet näissä tavoitteissa.

Seuraamme näissä tavoitteissa onnistumista seuraavan kerran:

Tutustu myös muihin järjestöemme hyödyllisiin materiaaleihin!

- **Digitaalisen lapsuuden keskus Kidital**
- **Digitaalinen hyvinvointi ja turvallisuus: tukea huoltajalle**
- **Digitaalisen hyvinvoinnin ja turvallisuuden palvelu, Huippula: huoltajalle**
- **Vanhempien mediataitokurssi**
- **Opitaan digiturvallisuutta: harjoituskirja 9-12-vuotiaille**



Antamalla palautetta autat meitä kehittämään materiaalistamme entistäkin paremman:

- Voit täyttää **tämän lyhyen palautelomakkeen**
- Tai antaa suoraan palautetta:
lauri.sundberg@pelastakaalapset.fi