



Pelastakaa Lapset

# PAREMPAA DIGIARKEA KOKO PERHEELLE

OPAS VANHEMMILLE

# Parempaa digiarkea koko perheelle: opas vanhemmille

Digilaitteet, kuten puhelin, tabletti tai pelikonsolit ovat osana useimpien perheiden elämää. Ne toimivat esimerkiksi välineinä yhteydenpitoon, viihtymiseen sekä oppimiseen. Toisinaan laitteet aiheuttavat myös erimielisyyksiä, riitoja tai huolta.

Vanhempana joutuu pohtimaan paljon digiin liittyviä kysymyksiä; miten käyttää laitteita turvallisesti? Millainen on vanhemman esimerkki? Miten suojella yksityisyyttä?

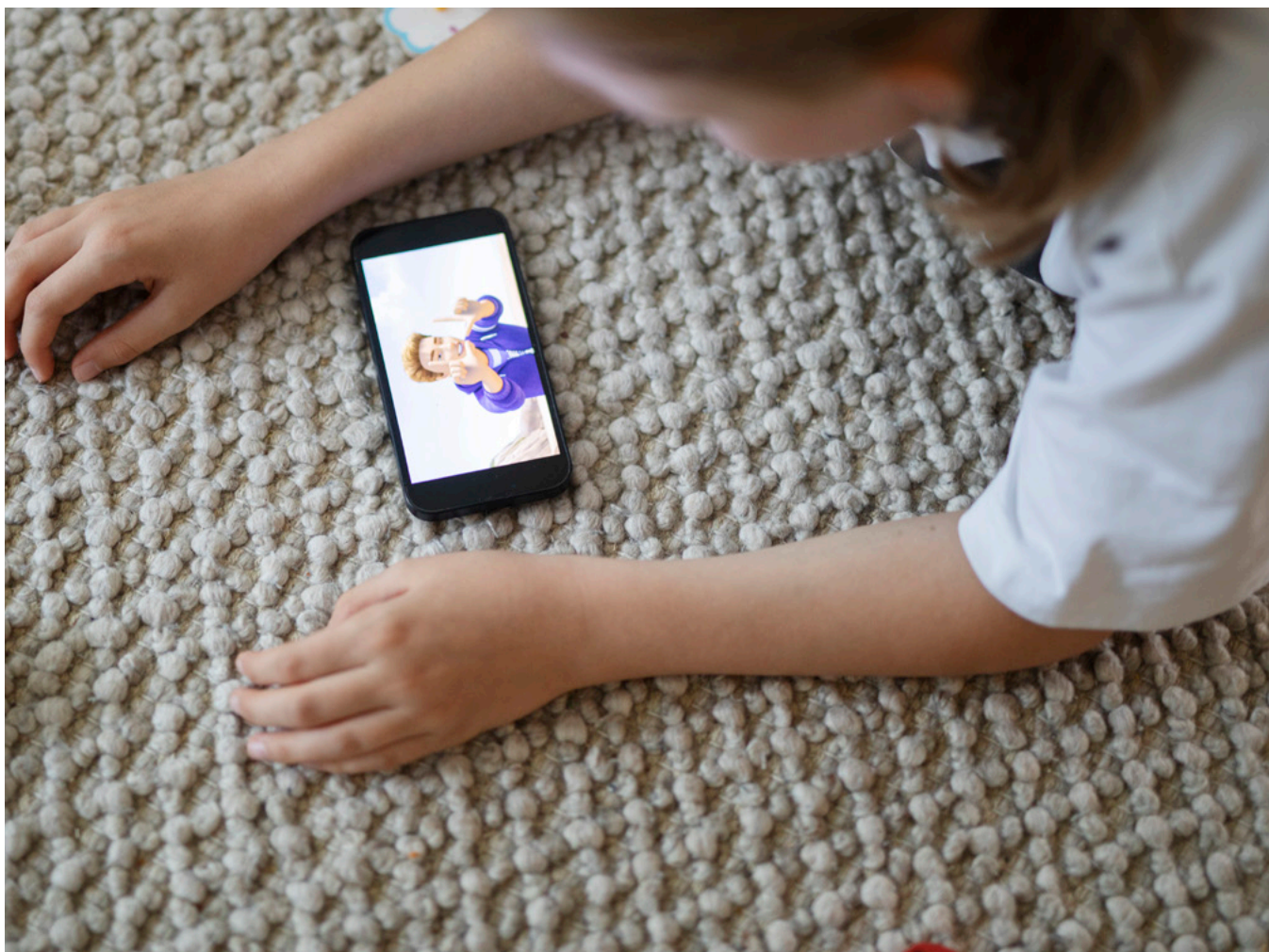
Tässä oppaassa käsittelemme yleisimpiä digilaitteiden käyttöön ja hyvinvointiin liittyviä teemoja. Oppaan lukemisen jälkeen sinulla on parantunut ymmärrys digilaitteiden tasapainoisesta käytöstä, digilaitteiden käytöstä keskustelemisesta ja sääntöjen tekemisestä.

Saat myös tietoa digilaitteiden vaikutuksesta keskittymiskykyyn sekä lapsen digitaalisen yksityisyyden ja turvallisuuden edistämisestä.



# Sisältö

Parempaa digiarkea koko perheelle: opas vanhemmille .....	2
Digitaalinen hyvinvointi ja tasapainoinen arki .....	4
Vanhempi näyttää esimerkkiä digilaitteen käyttöön .....	6
Yhteinen keskustelu digilaitteista auttaa rakentamaan ja pitämään yllä luottamussuhdetta .....	8
Yhteiset säännöt digilaitteiden käytölle .....	10
Uni, lepo ja digilaitteet .....	12
Keskittymiskyky ja digilaitteet .....	14
Digilaitteet ja yksityisyys .....	16
Digilaitteet ja turvallisuus .....	18



# Digitaalinen hyvinvointi ja tasapainoinen arki

Digitaalinen hyvinvointi tarkoittaa kokonaisvaltaista hyvinvointia digitaalisessa arjessa. Tähän arkeen kuuluvat digitaaliset laitteet, kuten puhelimet sekä digitaaliset ympäristöt, kuten internet. Digilaitteet tuovat lasten ja perheiden elämään erityisiä hyötyjä, mutta myös haasteita. On tärkeää muistaa, että digiaikanakin lapset ovat yhä lapsia. Hyvinvointi koostuu yhä tasapainoisesta arjesta.

## Digitaalisen hyvinvoinnin kulmakivet

1. Uni ja lepo

2. Liikunta

3. Mielen hyvinvointi

4. Sosiaaliset suhteet

5. Terveellinen ja säännöllinen ruokailu

6. Leikki ja ilo

7. Velvollisuuksien hoitaminen

8. Turvallisuus

Jos edellä kuvatut osa-alueet elämässä sujuvat, on harvoin suurta huolen aihetta siihen, että lapsi kärsisi kännykän, netin tai muiden digilaitteiden käytön määrästä. Jos kuitenkin huomaat, että lapsen laitteiden käyttö vaikuttaa negatiivisesti yhteen tai useampaan edellä kuvattuun asiaan, on tilanteesta hyvä jutella lapsen kanssa.

Keskusteluun kannattaa varata rauhallinen ympäristö. Kysy lapselta, miten tämä itse kokee vaikutuksen? Ilmaise oma näkemyksesi ja huolesi.

Ehdota keinoja siihen, miten näitä vaikutuksia voitaisiin lievittää (ks. *Yhteiset säännöt digilaitteiden käytölle*).





## Tiesitkö?

**27 %** vanhemmista kaipaa apua lapsensa digilaitteiden tasapainoisen käytön tukemiseen. Jos koet tarvitsevasi välillä neuvoja, et ole yksin!

# Vanhempi näyttää esimerkkiä digilaitteen käyttöön

Meillä kaikilla on oma tapamme suhtautua teknologiaan ja digilaitteisiin. Siinä missä yksi kokee uusien digitaalisten laitteiden ja sovellusten määrän ärsyttävänä, voi joku toinen hypätä aina innoissaan uusiin digitreendeihin.

Koska vanhempi näyttää omalla toiminnallaan lapselle esimerkkiä digilaitteiden käyttöön, on hyvä pysähtyä pohtimaan omaa suhdettaan digilaitteisiin.

## **Voit pohtia omaa suhdettasi seuraavilla apukysymyksillä**

- 1.** Millaiseksi koet oman suhteesi digilaitteisiin?
- 2.** Mitä tahtoisit mahdollisesti muuttaa digilaitteiden käytössäsi?
- 3.** Millaista esimerkkiä tahdot itse näyttää lapsellesi digilaitteiden käyttöön liittyen?
- 4.** Toteutuuko haluamasi esimerkin näyttäminen tällä hetkellä?





## Tiesitkö?

**75 %**

vanhemmista kokee näyttävänsä omalla toiminnallaan lapselle esimerkkiä digilaitteiden tasapainoiseen käyttöön.

**26 %**

vanhemmista kokee uuden teknologian pelottavana.

**49 %**

vanhemmista suhtautuu innokkaasti uusiin digilaitteisiin ja sovelluksiin.

**75 %**

vanhemmista kokee näyttävänsä omalla toiminnallaan lapselle esimerkkiä digilaitteiden tasapainoiseen käyttöön.

# Yhteinen keskustelu digilaitteista auttaa rakentamaan ja pitämään yllä luottamussuhdetta

Hyvä tapa oppia lapsen digilaitteiden käytöstä on keskustella siitä avoimesti lapsen kanssa. Digilaitteet ovat osa lapsen elämää siinä missä muutkin asiat. Lapset tykkäävät usein kertoa digilaitteista ja opettaa niiden käyttöä, kun vanhempi osoittaa aitoa kiinnostusta. Avoin keskustelu myös tukee luottamussuhteen rakentamista. On hyvä muistaa, että jos lapsesi ei ole tottunut juttelemaan laitteiden käytöstä, voi tähän tottuminen viedä aikaa. Älä siis ole liian ankara itseäsi kohtaan, mikäli lapsellasi kestää hetken lämmitä puhumiselle.

Kannustamme vanhempia myös ottamaan mahdolliset huolensa avoimesti esiin lapsen kanssa. Digilaitteisiin mahdollisesti liittyvistä näkemyseroista keskusteleminen myös auttaa vähentämään laitteisiin liittyviä konflikteja. Mikäli vanhempi kokee vakavaa huolta lapsensa digilaitteiden käytöstä, suosittelemme ottamaan asian puheeksi ammattilaisen kanssa.

## Tilanteita, joissa on suositeltavaa jutella digilaitteiden käytöstä lapsen kanssa

- Kun perheeseen hankitaan uusi digilaitte, kuten lapsen ensimmäinen puhelin
- Silloin, jos vanhemmalla nousee huoli lapsen digilaitteen käytöstä
- Kun vanhemman tietoisuuteen tulee jokin uusi, digilaitteisiin ja lapsiin liittyvä ilmiö
- Säännöllinen keskustelu kannattaa myös silloin, kun mielessä ei ole erityisiä huolia!





## Esimerkkikysymyksiä lapsen digilaitteiden käytöstä keskustelemiseen



Mitä kivaa olet viime aikoina tehnyt puhelimella?



Haluaisitko näyttää minulle, miten tuota peliä pelataan tai sovellusta käytetään?



Tiedäthän, että voit kertoa minulle, jos haluat tukea digilaitteisiin tai mihin vain asiaan liittyen?



Tahtoisitko katsoa vaikka yhdessä videoita, joita tykkäät katsella?



Oletko joskus kohdannut jotain ikävää netissä? Mitä se oli ja miten toimit silloin?



Miten koet, että digilaitteet vaikuttavat elämääsi? Millaisia kivoja tai hyviä asioita ne tuovat? Entä millaisia ikäviä asioita?



### Tiesitkö?

**29 %**

vanhemmista juttelee lapsen netissä näkemästä sisällöstä viikoittain tai useammin, 35 % kuukausittain. Pohdi, miten usein teillä jutellaan digistä?

# Yhteiset säännöt digilaitteiden käytölle

Digilaitteiden käyttöön muodostuu helposti tottumuksia, oli niiden käyttöön yhteisiä sääntöjä tai ei. Jotta perheessä vallitsevat käytännöt tukisivat lasten ja vanhempien hyvinvointia, on suositeltavaa luoda käytölle säännöt. Koko perheen yhdessä tekemät säännöt ja sopimukset auttavat luomaan perustaa, jossa digilaitteet tukevat koko perheen hyvinvointia. Säännöt tuovat lapselle turvallisia rajoja. Ne myös opettavat lasta säätelemään itse digilaitteiden käyttöään erilaisissa tilanteissa.

## 1. Valitse sääntöjen luomiseen rauhallinen hetki.

Valmistele lasta etukäteen kertomalla sääntöjen sopimisesta. Sääntöjen luomista kannattaa välttää tilanteissa, joissa perheenne on juuri riidellyt, nälkäinen tai väsynyt.

## 2. Voit käyttää sääntöjen luomiseen erillistä työkalua.

Esimerkiksi

[Pelastakaa Lapset ry:n perheen yhteinen digisopimus -työkalu](#)

auttaa perhettänne sopimaan yhdessä digilaitteita koskevat pelisäännöt.

## 3. Säännöt digilaitteiden käyttöön kannattaa miettiä yhdessä lasten kanssa, ikätaso huomioiden.

Kun säännöt sovitaan yhdessä ja lapsi on itse saanut olla laatimassa sääntöjä ja rajoituksia aikuisen johdolla, kokee lapsi, että hänen näkemyksillään on merkitystä ja niitä arvostetaan. Lapsen on täten myös helpompi sitoutua sääntöihin.

## 4. Sääntöjä sopiessa usein tulee myös tilanteita, joissa kaikkia lapsen toiveita ei voi toteuttaa.

Tällöin on tärkeää perustella linjauksista ja rajauksista. Kasvattajan velvollisuutena on vastata lapsen hyvinvoinnin toteutumisesta. Rauhallisesti ja lempeästi perusteleminen voi auttaa lasta ymmärtämään rajoitusten taustalla olevat syyt.

## 5. Sääntöjen noudattamisessa johdonmukaisuus on erinomainen lähtökohta.

Se auttaa tuomaan selkeyttä, ennustettavuutta ja turvallisuutta lapsen arkeen. Joskus voi olla myös syytä joustaa, sillä lapsiperheen arjessa on aina poikkeuspäiviä ja tapahtumia.

## 6. Palatkaa säännöllisin aikavälein tarkastelemaan sääntöjä.

Onko niiden noudattamisessa onnistuttu? On suositeltavaa antaa kiitosta niistä kohdista, joissa sääntöjen noudattaminen on sujunut. Keskustelkaa yhdessä koetuista haasteista ja miettikää keinoja niiden ratkaisemiseksi. Päivittäkää sääntöjä tarpeen mukaan.

## Tiesitkö?

**30 %**

perheistä riitelee digilaitteisiin liittyvistä asioista viikoittain tai useammin.

**90 %**

vanhemmista ottaa huomioon lapsen mielipiteen digilaitteiden käytöstä.

**30 %**

perheistä käy digilaitteisiin liittyviä neuvotteluja viikoittain, 10 % joka päivä

**47 %**

pyrkii rajoittamaan tiukasti lapsen digilaitteiden käyttöä.



# Uni, lepo ja digilaitteet

Riittävän unen ja levon saaminen on ehdottoman tärkeää lapsen hyvinvoinnille, kasvulle ja kehitykselle. Parhaimmillaan digilaitteet voivat tukea rentoutumista ja unta, esimerkiksi rentoutumissovellusten avulla. Samanaikaisesti digilaitteet voivat aiheuttaa haasteita unen pituuden sekä laadun suhteen. Mielenkiintoista sarjaa voi tuntua vaikealta jättää kesken, vaikka nukkumaanmeno lähestyy. Tai ehkä puhelin ilmoittelee aktiivisesta someryhmäkeskustelusta, herättäen unesta. Lapset ovat erityisen alttiita digilaitteiden negatiivisille univaikutuksille.

## Digilaitteiden käyttö voi heikentää unta monella eri tavalla

Ruudun tuijotus voi viivästyttää nukkumaan menemistä ja siten vähentää unen pituutta. Digilaitteiden käyttö myös aktivoi aivoja. Tällöin on vaikeampaa rentoutua. Laitteiden ilmoitusäänet sekä värinä voivat häiritä nukahtamista tai herättää unesta. Lisäksi monet laitteet levittävät sinistä valoa, joka häiritsee kehon melatoniinin tuotantoa ja voi häiritä unirytmää.

## Keinoja, joilla voit tukea riittävää ja säännöllistä unta

- Perheessä kannattaa luoda yhteisiä käytäntöjä illan rauhoittamiseen.
- On suositeltavaa jättää älylaitteet kokonaan pois 1–2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Loppuillasta digilaitteiden asetuksista kannattaa suodattaa pois sininen valo.
- Digilaitteiden käytön voi korvata vaikkapa lukemisella, äänikirjojen kuuntelemisella tai rentoutumisharjoituksilla.
- Digilaitteet kannattaa laittaa kokonaan toiseen huoneeseen. Niin kauan kuin se on näkyvillä, on houkutus sen katsomiseen suurempaa.
- Auta lasta asettamaan rajoja, mikäli tämä kokee, että kavereiden viesteihin täytyy vastata yömyöhälläkin.
- Kiinnitä huomiota yleiseen unihygieniaan. Valojen himmentäminen ja makuuhuoneen viilentäminen ennen nukkumaanmenoaikaa helpottavat nukahtamista.



## Tiesitkö?

Jopa **41%** vanhemmista kokee digilaitteiden heikentäneen lastensa unta ja lepoa.

# Keskittymiskyky ja digilaitteet

Oletko ikinä huomannut, että sinun on vaikea keskittyä yksittäiseen tekemiseen tai sisältöön puhelimella? Digilaitteiden käyttö voi, käyttötavan mukaan, lisätä ns. multi-taskingia tai monisuorittamista. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kännykän käyttäjä hyppii nettiselaimen eri välilehdiltä toisille tai keskeyttää jatkuvasti Youtube-videon katsomisen laittaakseen ystävälleen WhatsApp-viestin.

Toisin kuin ehkä usein luullaan, ihminen ei pysty keskittymään useaan asiaan samanaikaisesti. Kun joku muu asia on vienyt huomion, joutuu aiempaan tekemiseen keskittymisen aloittamaan alusta. Tämä on aivoille uuvuttavaa. Esimerkiksi läksyjen tekeminen voi takkuilla kännykän piipahdellessa jatkuvasti erilaisia ilmoituksia.

## Vinkkejä keskittymiskyvyn vaalimiseen digilaitteiden kanssa

- 1.** Digilaitteita käyttäessä kannattaa pyrkiä keskittymään vain yhteen asiaan kerrallaan.
- 2.** Muista, että aikuinen näyttää lapselle esimerkkiä digilaitteen käytöstä. On hyvä pysähtyä miettimään, tuleeko digilaitteita räplättyä samalla kun yrittää tehdä muita asioita, kuten töitä tai kotiaskareita.
- 3.** Puhelimen laittaminen kokonaan pois näkyvistä ja käden ulottumattomiin vähentää sen keskittymistä heikentävää vaikutusta.
- 4.** Yhteinen tekeminen digilaitteilla tukee enemmän toisiin keskittymistä ja toisten huomioimista kuin se, että jokainen puuhailee yksin jotain.
- 5.** Vaalikkaa myös perheen yhteisiä, digivapaita hetkiä.

## Viekö jokin sovellus tai toiminto liikaa huomiota tai aikaa?

**Voit pyrkiä vähentämään sen käyttöä tekemällä sen käytöstä vaikeampaa!** Sovelluksen käyttämisen voi tehdä tahallaan vaikeammaksi seuraavilla mm. keinoilla:

- **Tee sovelluksen löytämisestä työläämpää.** Vie sovellus kauemmas puhelimen aloitusnäytöstä tai kätke se toisten kansioiden sisällä. Tämä voi vähentää kynnystä ajautua sen käyttöön impulsiivisesti.
- **Kirjautu pois sovelluksesta tai palvelusta jokaisen käyttökerran jälkeen.** Myös tämä nostaa se kynnystä käyttöön
- **Voit myös käyttää vain sovellusten selainversiota,** tehden näin käytöstä vaivalloisempaa
- **Voit jopa poistaa sovelluksen kokonaan määräajaksi ja katsoa, vaikuttaako se jotenkin elämääsi.** Kuuntele tuntemuksiasi määräajan umpeuduttua, tahdotko yhä palata sovelluksen pariin?

Tuleeko houkutus uppoutua tiettyyn sisältöön pidemmäksi aikaa, kuin oli alun perin suunnitelmassa? Voit kokeilla luoda listoja siitä, mitä kaikkia videoita tai artikkeleita tahtoisit katsoa. Niiden tallentaminen myöhemmäksi voi helpottaa houkutusta uppoutua liiaksi.

## Oletko huolissasi digilaitteen vaikutuksesta lapsen keskittymiskykyyn?

Jos olet huolissasi digilaitteiden vaikutuksesta lapsen keskittymiskykyyn, on asiasta suositeltavaa jutella hänen kanssaan.

Voit ilmaista huolesi ja kysyä lapsen omaa näkemystä seuraavien kysymysten avulla:



*Mitä sinulle kuuluu?*



*Miten digilaitteet vaikuttavan mielestäsi keskittymiseen?*



*Huomaatko, onko jokin tietty tilanne tai sisältö, joka vaikeuttaa keskittymistä?*



# Digilaitteet ja yksityisyys

Lapsella on oikeus yksityisyyteen. Tämä koskee myös nettiä ja digitaalisia ympäristöjä. Vanhemman tehtävänä on varjella omalla toiminnallaan lapsen yksityisyyttä sekä digitaalista jalanjälkeä, eli niitä tietoja, joita lapsesta jää nettiin. Vanhemman tulee myös omalla esimerkillään ja ohjauksellaan tukea lasta käyttämään digilaitteita tavalla, joka suojelee lapsen omaa yksityisyyttä sekä kunnioittaa muiden yksityisyyttä.

Vanhempana voi tehdä mieli jakaa lapsen kanssa koettuja hienoja hetkiä ja onnistumisia sosiaaliseen mediaan. Ennen sisällön jakamista on kuitenkin hyvä pysähtyä hetkeksi pohtimaan jakamisen seurauksia. Kun julkaiset tietoa nettiin, menetät samalla mahdollisuuden kontrolloida, miten ja kuka tätä tietoa hyödyntää. Esimerkiksi lapsesta julkaistuja kuvia voidaan käyttää erilaisiin tarkoituksiin, kuin mitä vanhemmalla on alun perin ollut mielessä.

On myös hyvä muistaa, että vaikka vanhempi voi kokea lapsesta nettiin laitetun sisällön harmittomaksi, voi lapsi olla asiasta eri mieltä. Pienestä lapsesta jaetut vauvakuvat voivat myöhemmin tulla lapselle vastaan ja aiheuttaa harmittusta. Itsetuntoon ja ulkonäköpaineisiin liittyvä teini-ikäinen puolestaan voi kokea hyvätahtoisesti levitetyt kuvat hävettäväksi ja ahdistaviksi.

## Miten voit aikuisena kunnioittaa lapsen yksityisyyttä

- Hyvänä lähtökohtana on olla julkaisematta lapsesta tietoja tai sisältöä nettiin
- Jos kuitenkin tahdot julkaista, pohdi, mitä mahdollisia seurauksia julkaisemisesta voi seurata myöhemmin lapsen elämässä
- Pyydä muita perheenjäseniä, sukulaisia, lapsen kavereiden vanhempia sekä muita tuttavuuksia kunnioittamaan lapsen yksityisyyttä
- Älä ikinä jaa arkaluonteisia tietoja lapsesta nettiin. Tällaisia ovat:
  - » kuvat lapsesta alastomana, vähissä vaatteissa tai vaiפוissa
  - » lapsen terveyttä koskeva tieto
  - » lapsen viranomaispalveluiden asiakkuutta koskeva tieto
  - » tieto lapsen seksuaalisesta suuntautumisesta
  - » tieto lapsen uskonnollisesta vakaumuksesta





## Miten voit auttaa lasta suojelemaan omaa yksityisyyttään

- Keskustele lapsen kanssa kuvien sekä tietojen jakamisesta
  - » Kerro, että lapsi ei saa ikinä jakaa itsestään tai muista arkaluonteisia tietoja nettiin
  - » Kannusta lasta kysymään muilta ihmisiltä aina lupa siihen, mitä kuvia tai sisältöjä jaat heistä nettiin
- Tutustu lapsen käyttämiin laitteisiin, palveluihin ja sovelluksiin
- Tutustu palvelujen yksityisyysasetuksiin ja määritä ne sellaisiksi, että ne suojaavat lapsen yksityisyyttä mahdollisimman hyvin
- Usein käytettyjen palveluiden yksityisyysasetukset löytyvät täältä
  - » [WhatsApp:n yksityisyysasetuksista](#)
  - » [TikTokin yksityisyysasetuksista](#)
  - » [Youtuben yksityisyysasetuksista](#)
  - » [Instagramin yksityisyysasetuksista](#)
  - » [Snapchatin yksityisyysasetuksista](#)
- Hyvä salasana
  - » Valitse riittävän pitkä salasana
  - » Tee eri salasanat eri palveluihin
  - » Älä kerro kenellekään
  - » Ole tarkkana kalasteluviestien kanssa. Muista, että mikään taho ei koskaan pyydä sähköpostitse salasanaa tai tunnuslukuja.

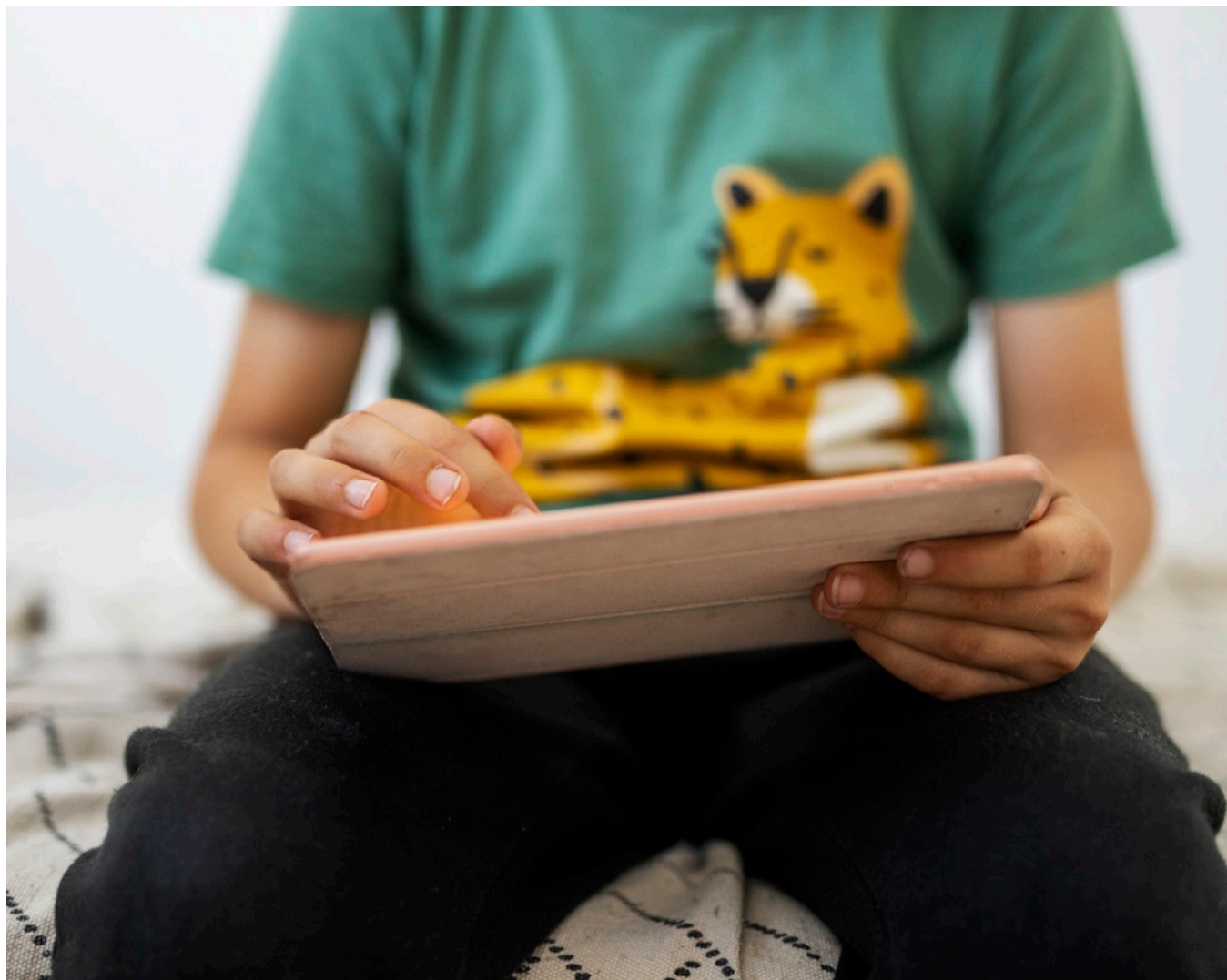


# Digilaitteet ja turvallisuus

Lapsella on oikeus suojeluun netissä ja digitaalisissa ympäristöissä. Lapselle tärkein turvan lähde ovat omat vanhemmat. Aikuisen on hyvä olla tietoinen siitä, että netissä on haitallista sisältöä sekä vahingoittavasti toimivia ihmisiä, jolta lasta tulee suojella. **Ahdistavat sisällöt**, kuten pelottavat tai väkivaltaiset videot voivat aiheuttaa erilaisia pelkotiloja. **Nuoretkin lapset kohtaavat netissä häirintää ja kiusaamista**, kuten haukkumista, huhujen levittämistä, uhkailua ja kiristämistä. Tämä toiminta voi olla myös rikollista.

## Voit suojella lapsen turvallisuutta seuraavilla keinoilla:

- **Juttele lapsen kanssa avoimesti digitaalisuuteen liittyvistä riskeistä.** Löydät enemmän tietoa riskeistä esimerkiksi [Miten suojella lasta verkossa -oppaastamme](#).
- **Kannusta lasta kertomaan, jos hän kohtaa jotain järkyttävää netissä.** Lapset voivat jäädä yksin ahdistavien kokemusten kanssa, koska pelkäävät kertomisen seurauksia, kokevat häpeää tai vähättelevät kokemuksiaan.
- Sovellusten ja pelien asentaminen ja ostojen salliminen vain vanhemman luvalla.
- Ole kiinnostunut siitä, mitä lapsi tekee netissä.
- Valvo ikärajoja. Löydät tietoa kuvaohjelmien ja pelien ikärajoista [kansallisen audiovisuaalisen instituutin sivuilta](#).



## **Vanhemman toimintaohjeet tilanteessa, jossa lapsi kohtaa häirintää tai kiusaamista netissä:**

- 1.** Puhu asiasta rauhallisesti lapsesi kanssa. Tuomitse aina kiusaaminen, älä syytä lasta.
- 2.** Selvitä, missä kiusaamista on tapahtunut. Tunteeko lapsi kiusaajaa? Tapahtuuko kiusaamista myös netin ulkopuolella, kuten koulussa?
- 3.** Mikäli kyseessä on koulukiusaaminen, ota yhteyttä lapsen kouluun.
- 4.** Jos kiusaamista tapahtuu netissä, pyydä lasta kertomaan, millä sivuilla tai alustoilla kiusaamista tapahtuu.
- 5.** Tallenna mahdolliset todisteet kiusaamisesta ottamalla kuvakaappaus. Todisteita voidaan myöhemmin käyttää avuksi, mikäli asiaa aletaan selvittää poliisin, opettajan tai kiusaajan vanhempien kanssa.
- 6.** Ilmoita kiusaamisesta lapsen käyttämän nettisivun tai palvelun ylläpidolle.
- 7.** Jos epäilet, että kyseessä on mahdollisesti rikos, tee poliisille rikosilmoitus.
- 8.** Käykää lapsen kanssa läpi, miten tämän käyttämissä palveluissa voidaan säädellä yksityisyysasetuksia.
- 9.** Seuraa tilannetta. Kannusta lasta kertomaan sinulle aina, jos hän kohtaa jotain ikävää tai ahdistavaa netissä.

### **Tutustu hyödylliseen materiaaliimme**

- [Miten suojella lasta verkossa: opas vanhemmille](#)
- [Netari: nettinuorisotila](#)
- [Pelastakaa Lapset ry: Digitaalinen lapsuus -verkkosivusto](#)
- [Vanhempien mediataitokurssi](#)



## PAREMPAA DIGIARKEA KOKO PERHEELLE: OPAS VANHEMMILLE

Teksti: Lauri Sundberg, Pelastakaa Lapset

Raportin kuvat: Anna Autio

Taitto: Atte Nykänen, Pelastakaa Lapset

Pelastakaa Lapset 2024

Pelastakaa Lapset on maailman johtava sitoutumaton lapsijärjestö, joka saa aikaan välittömiä ja pysyviä muutoksia lasten elämässä.

Yhdessä turvaamme jokaisen lapsen oikeuden elämään, suojeluun, oppimiseen ja osallisuuteen Suomessa ja maailmalla.

Koska lasten tulevaisuus alkaa nyt.

**pelastakaalapset.fi**



**Pelastakaa Lapset**