

A photograph of two young women outdoors. One woman with long dark hair is holding a smartphone up, and the other woman with blonde hair is looking at the screen. The background is blurred greenery.

Miten huolehdit

lapsesi digihyvinvoinnista?

Mitä tarkoittaa sopiva ruutu-aika? Mistä löytää laadukkaat sisällöt? Miten mediat vaikuttavat lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin? Aiheuttaako digi huolta, kannausta, kiukkua ja kurjia fiiliksiä?

Näihin ja muihin kysymyksiin saat näkökulmia tilaamalla **Ruutujen lumo** -uutiskirjeemme, jossa jaamme niin artikkeleita, asiantuntijavideoita kuin vanhempien vinkkejä ja hyviä käytäntöjä tasapainoiseen digitarkeeseen.

Uutiskirje ilmestyy kuukausittain 1.9.2019 alkaen.

Tilaa uutiskirje  
osoitteesta  
[mll.fi/ruutujenlumo](http://mll.fi/ruutujenlumo)

Keskustelu lapsen mediankäytöstä kotona on tärkeää. Mitä paremmin olet perillä lapsesi käyttämistä medioista ja netinkäytön tavoista, sitä paremmin osaat olla hänen tukenaan. Esimerkiksi tällaisista asioista kannattaa keskustella:

### Digi iloksi ja hyödyksi

- Millainen mediankäyttö on lapsen mielestä mukavaa tai tärkeää?
- Mihin tarkoituksiin ja minkälaisissa tilanteissa puhelimesta on hyötyä ja iloa?
- Milloin puhelin on hyvä laittaa pois?
- Millaisia haittoja, häiriöitä tai paineita puhelimen käyttö voi aiheuttaa?
- Mitä vinkkejä antaisitte toisillenne siihen, että digilaitteista olisi enemmän iloa kuin haittaa?

### Tasapainoista digiarkea

- Millaiset mediankäyttötavat toimivat teidän perheessänne? Entä sopimukset?
- Miten paljon lapsen mielestä on sopivaa viettää päivässä aikaa median parissa tai pelaten?
- Mistä voi huomata, jos mediankäyttö alkaa haitata hyvinvointia?
- Miten lapsen mielestä vanhempi voi auttaa häntä mediankäytössä?

### Turvallista netinkäyttöä

- Mitkä asiat on hyvä pitää yksityisinä? Millaisia asioita, tietoja ja kuvia itsestä tai toisista voi jakaa netissä ja millaisia ei?
- Onko joku tuntematon ottanut lapsen joskus yhteyttä? Mitä sellaisessa tilanteessa voi tehdä?
- Minkälaiset asiat ja teot ovat lapsen mielestä netissä kiusaamista? Entä sinusta? Miten netissä kiusaamista voi lapsen mielestä parhaiten ehkäistä?

Lisätietoja ja vinkkejä  
[mll.fi/digihyvinto](https://mll.fi/digihyvinto)

### Älä jää yksin!

Vanhempainpuhelin: p. **0800 922 77**

Vanhempainnetin kirjepalvelu ja chat: [mll.fi/vanhempainpuhelin](https://mll.fi/vanhempainpuhelin)



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO



Euroopan unionin osittain rahoittama  
Verkkojen Eurooppa -väline