



1

Sosped | Digitaaliset riippuvuudet

- **Matalan kynnyksen psykososiaaliset interventiot**
Tukea digipelaamisen ja somen käytön hallintaan 16–29-vuotiaille
- **Digitaalisiin riippuvuuksiin liittyvien tiedon ja osaamisen vahvistaminen**
Koulutukset, tutkimustieto, menetelmäkehitys, moniammatillinen yhteistyö
- **Kokemustieto, yhteisöllisyys, vertaistuki**
Koulutetut vertaisohjaajat ja kokemusasiantuntijat mukana toiminnassa



2

Lyhyesti lasten ja nuorten pelaamisesta

- 10-19-vuotiaista 44,7% pelaa päivittäin, 78,8% vähintään kerran viikossa
- Yli 50% 10-19-vuotiaista pelaa ainakin kolmenlaisia pelejä: ammuskelupelejä, pulma- ja korttipelejä sekä toimintapelejä
- 5-12-vuotiaista 85% ja 13-16-vuotiaista 79% pelaa puhelimellaan
- 10-19-vuotiaat käyttää keskimäärin 11,4 h/vk pelaamiseen
- ESPAD: yläkoululaisista oppilaista (koko Eurooppa) 17 % kertoo pelaavansa tavallisena koulupäivänä vähintään neljä tuntia, ja koulupäivien ulkopuolella osuus nousee 32 prosenttiin.
- Vuonna 2024 22 % opiskelijoista sijoittui pelaamisen osalta korkean riskin ryhmään. Sukupuolten välinen ero on huomattava: pojista korkean riskin ryhmään kuului 30 % ja tytöistä 13 %.

Lähteet: ESPAD 2024, Pelaajabarometri 2024, DNA koululaistutkimus 2025

SospED

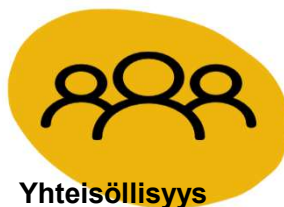
3

Mikä niissä peleissä sitten koukuttaa?

- Toiminnan voimakas **palkitsevuus**, mielihyvä, dopamiiniryöpyt
- Helppo saatavuus johtaa rutiinien muodostumiseen: toistojen määrä
- Toimintaan liittyy paljon myönteisiä ja tärkeitä asioita
- Samat asiat koukuttavat hyvässä ja pahassa!



Omaehtoisuus



Yhteisöllisyys



Kyvykkyys

Teknologian ominaisuudet

Yksilölliset tekijät

Przybylski ym. 2010, Ryan ym. 2006, ks. Kuuluvainen & Mustonen 2019, Tanner ym. 2020

SospED

4

Lisäksi vaikuttavat yksilölliset tekijät ja teknologian ominaisuudet

- Perinnöllinen alttius, ikä, sukupuoli
- Yksinäisyys, masennus, ahdistus
- ADHD ja ASD
- Negatiivisten tunteiden käsittelyn tarve
- Sisällön päättymättömyys
- Ilmoitukset, kirkkaat huomiovärit, grafiikat
- Sosiaaliset syyt
- Palkinnot (epäsäännölliset, pitkäkestoiset)
- Käyttäjän mukaan räätälöity sisältö
- Mukautuva vaikeustaso

SospED

5

Digisuositukset 6-13-vuotiaille

THL on tuottanut vuoden 2026 alusta vanhemmille suunnatut vapaa-ajan digisuositukset. Ne perustuvat lapsen hyvinvoinnista huolehtimiseen: lapsi tarvitsee päivittäin kasvokkaista vuorovaikutusta, leikkiä, lukemista, liikkumista, ulkoilua, säännöllistä ruokailua ja riittävästi unta. **Siksi aikuisten tulee tarvittaessa rajoittaa ruudulla oloa toimivan ja tasapainoisen arjen vuoksi.**

- 6–13-vuotiaalle **ei suositella älypuhelinta**, vaan puhelinta, jossa on vain rajalliset ominaisuudet, kuten soitto- ja viestimahdollisuus. Ei somepalveluita.
- 6–10-vuotiaille suositellaan ruutuaikaa **enintään 1h/vrk**, 11–13-vuotiaille **2h/vrk**.
- **Lisäksi** voi kuunnella musiikkia ja äänikirjoja ilman ruudun katselua.
- **Satunnaisesti** laitteita voidaan käyttää enemmän, esimerkiksi **perheen yhteinen elokuvien katselu tai pelaaminen ystävien kanssa**.
- Ruudun katsominen suositellaan lopetettavan viimeistään 1h **ennen nukkumaanmenoa**.
- Sisällön tulee olla ikäsopivaa, iloa tuottavaa, hyvinvointia, kehitystä tukevaa.

SospED

6

Mitä aikuinen voi tehdä?

Lähde:

<https://thl.fi/nakemyksemme/digisuositukset-edistavat-lasten-ja-nuorten-hyvinvointia>

Vanhemman vastuulla on:

- keskustella säännöllisesti sovellusten sisällöistä ja harjoitella yhdessä lapsen kanssa turvallista digitaalisten laitteiden käyttöä
- sopia säännöt ja tarvittaessa rajata lapsen laitteiden käyttöä
- huolehtia ennen laitteen käyttöönottoa, että siihen on asetettu lasta suojelevat rajoitukset, sekä perustella ne lapselle
- varmistaa, että lapsi noudattaa elokuvien, tv-ohjelmien, pelien ja sosiaalisen median ikärajoja
- varmistaa, ettei lapsi altistu haitalliselle sisällölle millään perheen tai lähipiirin laitteella

SospED

7

Mukaillen: EHYT ry: Starter kit ja Selkeyttä perheen digiarkeen: [Kaikki kurssit](#) | [EHYT ry](#)

Vanhemman ja nuoren lainmukaiset oikeudet

- Nuorella on lain mukaan oikeuksia liittyen digimedioiden käyttöön. Näitä ovat mm. oikeus yksityisyyteen, turvallisuuteen ja suojeluun, tiedon saamiseen, mielipiteen ilmaisuun ja mahdollisuuteen oppia käyttämään digitaalisia välineitä turvallisesti ja vastuullisesti.
- **Vanhemmalla on silti laillinen oikeus ja velvollisuus rajoittaa alaikäisen lapsen digitaalisten medioiden käyttöä silloin, kun se liittyy lapsen hyvinvointiin, turvallisuuteen tai kehitykseen.** Tämä oikeus perustuu huoltajan kasvatusvastuuseen, joka on määritelty Suomen lasten oikeuksia, huoltajuutta ja lastensuojelua koskevassa lainsäädännössä.
- Huoltajan on suojeltava lasta mm. väkivallalta, hyväksikäytöltä ja päihteiden käytöltä. Vanhemman velvollisuus on katsoa, että lapsen kasvu ja kehitys toteutuu lapsen edun mukaisesti. **Tämä tarkoittaa, että joskus vanhemman on tehtävä asioita, joista lapsi ei pidä, kuten huolehdittava nukkumaanmenoajoista.**
- **Lapsen viesteihin puuttumista voidaan perustella, jos herää vakava ja perusteltu huoli lapsen hyvinvoinnista.** Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi kiusaaminen, ahdistelu, itsetuhoisuus ja rikollinen toiminta. Tällöinkin puuttumisen yksityisyyteen tulee olla viimeinen keino, mikäli keskustelu ei auta. Yllä olevin perustein ei voi oikeuttaa jatkuvaa vakoilua. Nuoren tulee olla tietoinen tapahtumasta. Mikäli lapsen viesteihin kajotaan ilman lupaa, se voi vahingoittaa nuoren ja vanhemman välistä luottamusta vakavasti.

SospED

8

Tyypillistä tässä iässä • Vanhempien ohjeiden haastaminen • Tunteiden hallinnan vaikeudet • Kaveriristiriidat • Keskittymisvaikeudet • Halu itsenäistyä	Digimedian riskit ja haasteet • Riidat ruutuajasta • Vaikeus lopettaa käyttö • Sopimattoman sisällön kohtaaminen • Pelot ja painajaiset • Epäasiallinen puhetapa • Uni tai harrastukset kärsivät	Alakoululainen, 6-11-vuotias
Vanhemmuuden keinot • Selkeät säännöt ruutuajalle • Käyttää laitteita yhdessä • Keskustele netin sisällöistä • Harjoitella hyvää verkkokäyttäytymistä	• Huolehdi unesta, ravinnosta ja liikunnasta • Tue kaverisuhteita • Noudata ikärajoja ja suosituksia	

Digiriippuvuudet.fi **SospED**

9

Mukaillen: EHYT ry: Starter kit ja Selkeyttä perheen digiarkeen: [Kaikki kurssit | EHYT ry](#)

Perheen konfliktien vähentäminen

Perhe on yksikkö, jossa digiarki koskee kaikkia. Ristiriidat eivät synny aina itse digilaitteista. Taustalla voivat olla mm. kiire, väsymys, erilaiset odotukset, itsenäistymisen tarve tai vaikeudet kuulla ja ymmärtää toista. Siksi ensimmäinen kysymys olisi tärkeä olla, **mistä tässä konfliktissa on kyse?**

Kaikissa ikävaiheissa keskeistä on **lapsen tai nuoren kohtaaminen ja asioiden ottaminen puheeksi. Rakentava vuorovaikutus ei tarkoita sitä, ettei koskaan riidellä.**

Luottamus ei ole joko läsnä tai ei, **vaan se rakentuu vähitellen arjen tilanteissa.** Lapsi oppii, että vaikeistakin asioista voi kertoa ilman, että ensimmäinen reaktio on rangaistus tai laitteen pois ottaminen. Vanhempi puolestaan voi odottaa, että sovitusta asioista pidetään kiinni. Tarvitaan sekä rajoja että luottamusta.

Tavoitteena on kestävä keskustelukulttuuri, jossa digiarjesta ei puhuta vain, kun jokin menee pieleen. Sääntöihin, tarpeisiin ja kokemuksiin palataan keskustelemaan lapsen kasvaessa ja tilanteiden muuttuessa. Jokainen ikävaihe tuo uusia haasteita ratkaistavaksi, mutta kaikkea ei tarvitse ratkaista kerralla. Kun perheessä pystytään jo puhumaan, kuuntelemaan ja palaamaan vaikeisiin asioihin yhdessä, suuri osa pohjatyöstä on tehty.

[Lue lisää: Tunteet ja tunnetaidot -MIELI ry](#)

SospED

10

Rakentava riitelemine

Mukaillen: EHYT ry: Starter kit ja Selkeyttä perheen digiarkeen: [Kaikki kurssit | EHYT ry](#)

Tutustu: [istutaan-alas-vinkkejä keskusteluun_2-1.pdf](#)

- **Riitely perheessä on normaalia eikä siinä ole mitään vikaa, kunhan asia käsitellään myöhemmin yhdessä.** Niistä selvittää, jos molemmilla on turvallinen ympäristö riidellä ja osataan kuunnella toista. Muistakaa sanoittaa, että välitätte toisistanne, vaikka ette aina ole samaa mieltä kaikesta. Tämä opettaa lapselle omien rajojen tunnistamista ja empatiaa. Opetelkaa kertomaan omat mielipiteenne, ymmärtämään toisen näkökulmaa ja pyytämään anteeksi.
- **Älä anna periksi peruseriaatteissa siksi, että riitely rasittaa.** Säännöistä voi keskustella ja uudelleen miettiä niitä, mutta periksi antaminen asioissa, jotka on yhdessä sovittu ja pohdittu, ei ole hyvä.
- **Älä provosoidu tai provosoi.** Tunnemyrskyssä annettu viestisi ei ole tehokas. Toinen muistaa tilanteesta helposti vain tunteen, ei viestin sisältöä.
- **Tärkeämpää kuin riita on, mitä riidan jälkeen tapahtuu:** pystytäänkö palaamaan asiaan, kuuntelemaan toista ja yrittämään uudelleen. Myös vanhempi saa epäonnistua ja voi sanoa: *”Hermostuin äsken ja puhuin sinulle huonosti. Olen pahoillani. Asia on silti tärkeä, joten yritetään puhua siitä uudestaan.”*
 - Pyrkikää purkamaan tilanne rauhallisella dialogilla, kun se on rauhoittunut. Käytä tarvittaessa anteeksipyytämisharjoitusta: [Millaista on olla nuori \(ja vanhempi\) digiajassa? | EHYT ry](#) -> Anteeksipyytämisharjoitus
 - Sanoita, että ymmärrät, miksi toinen on käyttäytynyt, kuten on käyttäytynyt. Kerro, miksi toimit kuten toimit. Pyydä anteeksi asiaa, jossa toimit väärin.
 - Kerro, miten jatkatte asian käsittelyä. Kirjatakaa tarvittaessa ylös keskustelun sääntöjä. Kiitä keskustelusta.

Sosped

11

Keskustelua pitää harjoitella – sekin on taito

Mukaillen: EHYT ry: Starter kit ja Selkeyttä perheen digiarkeen: [Kaikki kurssit | EHYT ry](#)

- **Ennen keskustelua pohdi, mikä on keskustelun tavoite?** Voidaanko se saavuttaa yhdellä keskustelulla?
- **Voileipä käteen!** Varmista, että juttelette silloin, kun olette levänneitä eikä teillä ole nälkä.
- Fyysinen toiminta auttaa hallitsemaan äärituntemuksia kuten suuttumista.
- **Sopikaa keskusteluaika etukäteen** niin myös lapsi/nuori voi valmistautua siihen henkisesti.
- Valitkaa paikka, jossa saatte olla rauhassa. Laittakaa häiriötekijät kuten puhelimet pois.
- **Mene keskusteluun mahdollisimman rauhallisena.** Se luo myös nuorelle tunteen, että kaikki on hyvin.
- Muista, että sinulla ei tarvitse olla vastausta kaikkeen, vaan voit sopia, että palaat asiaan. Muista palata.
- Muista, että jos pipo alkaa kiristää kesken keskustelun, **voit pyytää taukoa ja mennä rauhoittumaan.**
- Jos olet huolissasi jostakin, sano se suoraan, mutta samalla ystävällisesti.
- Käytä minä -viestintää: *”Minä koen, että...”* **Kun kuvailet lapsen/nuoren toimintaa, kerro, miltä se sinusta tuntuu.** Älä siis kerro, miten asia mielestäsi on.
- Toinen ei voi arvata mitä ajattelet. Usein tehdään paljon oletuksia, mitkä eivät pidä paikkaansa ja loukkaavat. **Avoimuus voi vaatia rohkeutta, mutta voi auttaa lastakin avautumaan.**

Tutustu: [istutaan-alas-vinkkejä keskusteluun_2-1.pdf](#)

Sosped

12

Tavoite ja säännöt

- **Toimiva digiarki** ei synny ensisijaisesti säännöistä vaan **perheen arvoista, keskinäisestä luottamuksesta ja tavasta ratkaista ristiriitoja yhdessä**. Säännöt ja rajat ovat vain työkaluja.
- Kysy: **Mikä meille perheenä on tärkeää?** Jos arvoja ovat esim. uni, yhdessäolo, koulunkäynti, ystävät, turvallisuus ja toisten huomioiminen, käytännöt voi rakentaa niiden ympärille. Tällöin sääntö *"puhelin pois klo 21"* ei ole vain lause, vaan sillä suojellaan jotakin perheelle tärkeää, kuten unta. Tämä auttaa myös perusteluissa lapselle.
- **Tilanteen pohdinta yhdessä**. Miten nykytilanne vaikuttaa asioihin? Miten sitä voi muuttaa?
- **Sanallista tavoite, jotta se on kaikille selkeä, esim:** *"Haluaisin, että meidän perheessä..."* tai *"Haluaisin, että digipelaamiseen käytetään meillä aikaa..."*
- **Sen jälkeen tehkää sopimus säännöistä**. Sopimus pitää huolta perheen rutiineista ja rajoista. Suunnitelma ei välttämättä toimi heti sellaisenaan. Se hioutuu käytännössä, ja joskus alkuun pääseminen on vaikeaa.
- **Ylläpitäkää keskusteluja säännöistä**. Varatkaa aikaa ja jutelkaa, mikä säännöissä toimii ja ei ole toimi ja pohtikaa rauhassa, miten muuttaa niitä. Kirjoittakaa muutokset paperille. Muistakaa olla syylästä ketään tai vellomatta menneissä epäonnistumisissa.

SospED

13

Tavoitteissa pysyminen

Mukaihen: EHYT ry: Starter kit ja Selkeyttä perheen digiarkeen: [Kaikki kurssit](#) | [EHYT ry](#)

- **Jos säännöt lukuisista yrityksistä huolimatta eivät toimi (lapsi/nuori lipsuu niistä), voit vanhempana lopulta linjata, miten toimitte.** Linjaamisen ei tarvitse olla pakkovaltaa, vaan voit tuoda asian esille ystävällisesti ja jämäkästi. Voit sanoa esimerkiksi: *"Nyt tuntuu, että olemme kokeilleet tosi montaa asiaa. Koska ne eivät ole muuttaneet tilannetta, niin nyt tehdään niin, että x."*
- **Kyse ei ole siitä kumpi voittaa. Yritä miettiä koko ajan, mistä voi olla hyötyä lapselle/nuorelle pidemmällä aikavälillä.** Aina sitä ei voi etukäteen tietää, mutta muista että kyseessä on maratoni eikä sadan metrin sprintti.
- Keskustelu ja asioiden linjaaminen voi herättää vastustusta, ehkä raivoakin. Saavutetuista eduista kun on vaikeaa luopua. **Valmistaudu ja mieti valmiiksi, miten perustelet asiaa.** Voit sanoa esimerkiksi: *"Tiedän, että tämä voi tuntua tosi vaikealta. Olen sinun vanhempasi ja tehtäväni on huolehtia, että sinulla on asiat hyvin. Nyt arki ei suju, ja siksi otetaan tämä muutos käyttöön. Olet minulle rakas, muista se, vaikka tämä tuntuukin vaikealta."*

SospED

14

Kotiin vietävää:

Arvotyöskentely. Elämäni tärkeät asiat -tehtävä:

Tehtävän tavoite:

- Pohtia yhdessä lapsen kanssa, mitkä asiat ovat hänelle elämässä tärkeitä ja mistä hyvä arki muodostuu.
- Tehkää elämän "Top 10"-lista. Sekä lapsi että huoltaja tekevät omansa. Listalle voi nostaa tärkeysjärjestyksessä esimerkiksi ihmisiä, tekemisiä, paikkoja tai asioita, joista tulee hyvä olo. Lopuksi listoja katsotaan yhdessä: Mitä yhteistä niissä on? Mikä yllätti? Saavatko tärkeät asiat arjessa riittävästi aikaa?
- Tehtävää tulee pohjustaa aiheeseen liittyvällä keskustelulla ja lapsen työskentelyä on hyvä ohjata. Tarvittaessa valmiita arvoja löytyy:

[Elämän tärkeät asiat \(Niilo Mäki Instituutti\)](#)

Sosped

15

Kotiin vietävää:

Perheen Digisopimus.

Täyttäkää Digisopimus yhdessä koko perheen kanssa digipelisäännöistä keskustellen.

Lopuksi jokainen perheenjäsen allekirjoittaa Digisopimuksen.

Pohdi jo nyt, toimiiko tämä sopimus teille vai tarvitsetteko erilaisen?

<https://pelaafiksusti.nmi.fi/wp-content/uploads/2024/11/Pelaa-fiksusti-SOPIMUS.pdf>



SOPIMUS

ME ALLEKIRJOITANEET SOVIMME PERHEEMME DIGIPELAAMISESTA JA DIGILAITTEIDEN KÄYTÖSTÄ SEURAAVAA:

- ☐ KESKUSTELEMME YHDESSÄ PELIAJOISTA/PELISÄÄNNÖISTÄ
- ☐ PIDÄMME KIINNI PERHEEN KANSSA SOVITUISTA SÄÄNNÖISTÄ
- ☐ LOPETAMME PELAAJAMISEN SOVITUSSA AJASSA
- ☐ NOUDATAMME PELIEN IKÄRAJOJA
- ☐ VIETÄMME AIKAA KAVEREIDEN KANSSA MYÖS ILMAN LAITTEITA
- ☐ EMME KÄYTÄ ÄLYPUHELINTA RUOKAPÖYDÄSSÄ
- ☐ YÖAIKANA PIDÄMME PUHELIMET "YÖPARKISSA"
- ☐ VÄLTÄMME PELAAJAMISTA/LAITTEIDEN KÄYTTÖÄ TUNTIA ENNEN NUKKUMAANMENOA
- ☐ PIDÄMME PERHEEN MEDIAVAPAATA AIKAA YHTENÄ VIIKONPÄIVÄNÄ
- ☐ KOKEILEMME UUTTA HARRASTUSTA/VAPAA-AJANVIETTOTAPAA (1 PER VUOKKO) -> ESIM. LIIKUNTA, RETKEILY

HARRASTUS 1: _____

HARRASTUS 2: _____

OMA VALINTA: ☐ _____

☐ _____

ALLEKIRJOITUKSET

Lapsi _____ Aikuinen _____

Päivämäärä: _____



16

Teknologisesti: pelaamisen rajoittaminen

Hidasta tai vaikeuta peliin pääsyä

- On kirjauduttava aina sisään pelitileille jos haluaa pelata
- Salasanat ja koodit läheisten hallussa
- Laite on aina kytkettävä uudelleen pelatakseen
- Estä tietyt sivustot tai sovellukset
- Lapsilukko tai aikarajoitukset (salasanat läheisellä)

Muita keinoja

- Pelikoneeksi vanhempi tietokone, jolla ei voi pyörittää massiivisia moderneja pelitiedostoja
- Pelikone sijoitettu olohuoneeseen/koko perheen näkyville
- Grafiikoiden heikennys, mustavalkonäyttö
- Sähköt/nettiyhteys poikki iltaisin/yöksi

SospED

17

Fyysisesti: pelaamisen rajoittaminen

- Takavarikoi laitteet ja vie varastoon
- Vaihda pelatut pelit vähemmän koukuttaviin
- Poista mukavuudet pelaamisen ympäriltä: ei ruokaa/juomaa koneen ääressä, kovalla tuolilla istuminen jne.
- Peliajan vähentäminen pikkuhiljaa, esim. 2 minuuttia päivässä
- Peliajan rajaaminen tiettyyn kellonaikaan
- Pitää tauon ja poistuu laitteelta 10-15 minuutin ajaksi säännöllisesti

SospED

18

Arjen tuki ja kartoitus

Riittävä uni ja lepo sekä ravitsemus ja liikunta kunnossa?

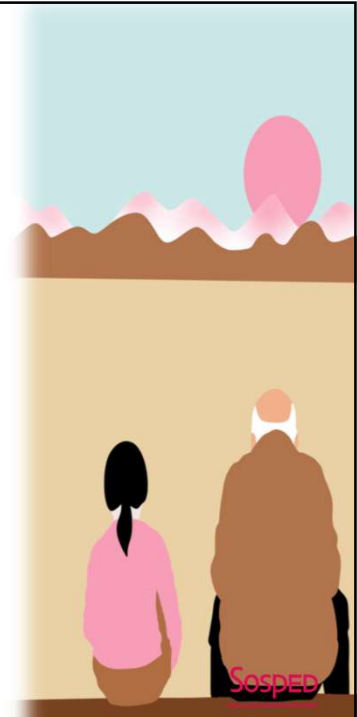
- Keskittyminen unen laadun parantamiseen, fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ja perusravinnon saamiseen

Tuntimäärien korvaaminen sillä, mikä on tärkeää

- Sosialisointi ilman digilaitteita, perheen kanssa vietetty aika, itselle tärkeiden taitojen kohentaminen ja muut harrastukset, uusien asioiden kokeilu, läsnäolon lisääminen ja **tylsyyden sieto**

Kannustus ja palkitseminen!

- Palkitseminen pienestäkin edistymisestä



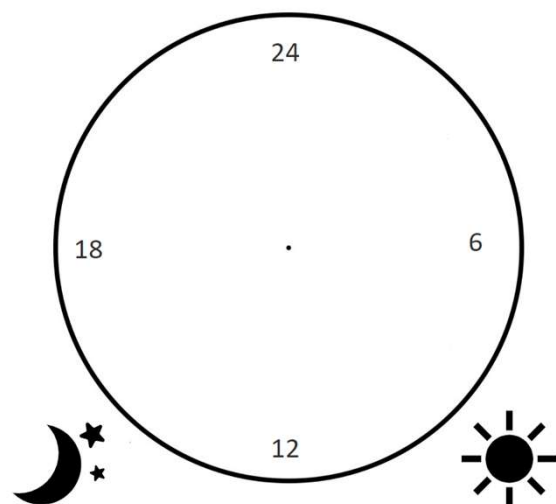
19

Ajankäyttöympyrä

Millainen on arkipäiväsi?

Väritä tai kirjoita oman tavallisen arkipäiväsi kulku ajankäyttöympyrään.

Millaisia asioita päivääsi kuuluu ja kuinka paljon ne vievät aikaa (esim. nukkuminen, opiskelu, harrastukset, pelaaminen/some tai siivoaminen)?



SospED

20

Vanhemman voimavarat

Ajatuskartta 2 Voimavaroja heikentävät tekijät
(vanhempien kokemukset, Pelaa fikstusti -ryhmä 2022-2024)



[Pelaa-Fiksusti-Vanhempien-opas_UUSIN.pdf](#)

Ajatuskartta 1 Voimavaroja lisäävät tekijät
(vanhempien kokemukset, Pelaa fikstusti -ryhmä 2022-2024)



Sosped

21

Kotiin vietävää:

Mielenterveyden käsi. Voit kirjoittaa tai piirtää, haluamasi mukaan. Jokainen perheenjäsen tekee oman. Jokainen ottaa paperin ja kynän ja asettaa kätensä sen päälle. Käden ääriviivat jäljennetään paperille.

Täydennä käteesi hyvinvointiisi liittyviä tärkeitä asioita. Mieti, millaisista asioista saat energiaa, hyvää mieltä tai esimerkiksi lohtua tarvittaessa.

Mitkä asiat saavat sinut voimaan hyvin?

Kun kädet ovat valmiita, kokoa perhe yhteen. Keskustelkaa käsien kautta siitä, mitkä asiat ovat perheellenne tärkeitä.

Esimerkiksi: "Meillä jokaisella lukee täällä, että uni on tärkeää ja tykätään nukkua. Miten me yhdessä tehdään, että ehditään nukkua hyvin?"

[Mielenterveyden käsi kertoo mielen hyvinvoinnista - MIELI ry](#)

Sosped

22

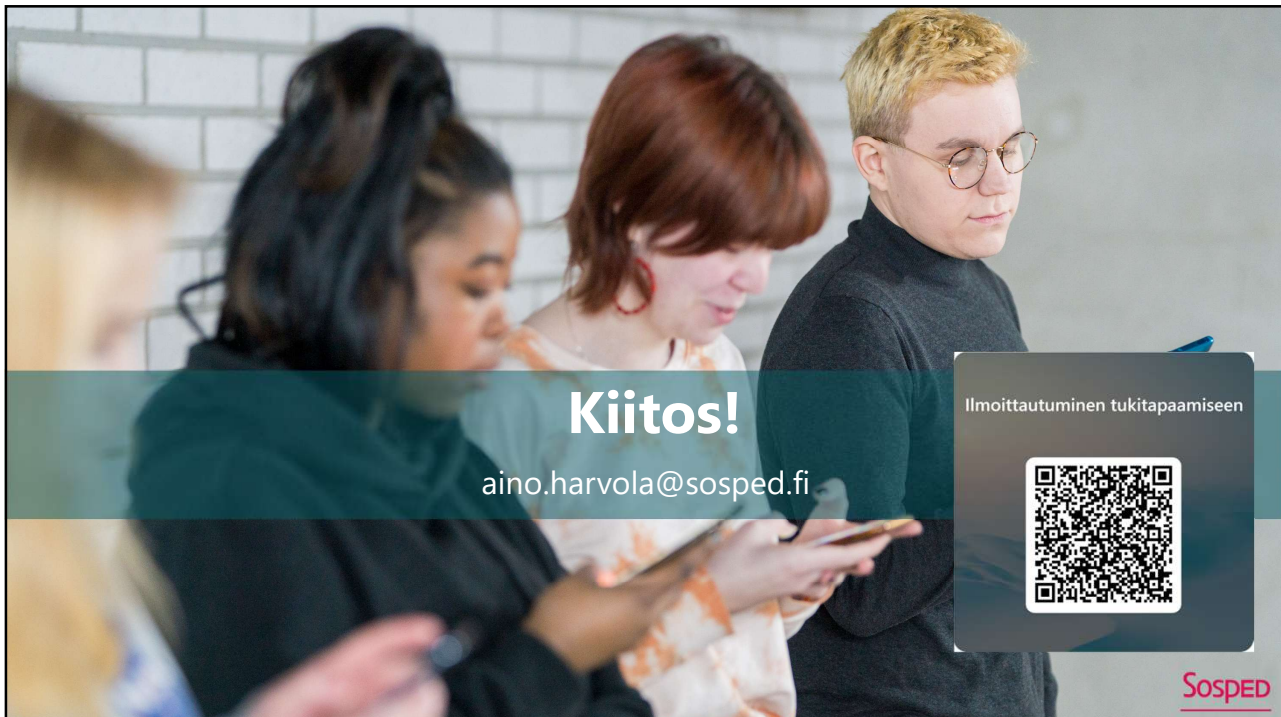
Tukea huoltajalle

Hyvinvoiva vanhempi =
hyvinvoiva perhe

- **MLL: Kasvatustietoa vanhemmille lasten media-arjesta:**
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/>
- **Pelastakaa lapset: Huippula:** Tietoa ja välineitä lasten turvalliseen ja tasapainoiseen media-arkkeen:
[Vanhemmille — Huippula](#)
- **MLL: Digifit:** Digimedioiden hallinnan harjoituksia:
[DIGIFIT - treeniharjoitusohjelma aikuisille - Mannerheimin Lastensuojeluliitto](#)
- **Neurobase:** Tukea nepsy-nuoren digihaasteisiin: [Neurobase: Perheille](#)
- **MLL: Harrastustesti:** Harrastustesti kiinnostuksen kohteitaan pohtivalle nuorelle:
[MLL: Nuortennetti: Harrastus-testi - Nuortennetti](#)
- **EHYT ry/Pause-hanke: Istutaan alas:** Tukea keskustelun aloittamiseen sekä harjoituksia digiarjen tukemiseen nuoren kanssa (suomeksi, ruotsiksi, englanniksi):
[Istutaan alas -materiaali vanhemmille perheen digiarkeen](#) sekä selkokielineen: [Keskustellaan älylaitteista – materiaali nuorelle ja vanhemmalle.](#)
Katso keskusteluun ja voimautumiseen apua myös: [Kurssi: Selkeyttä perheen digiarkeen | EHYT ry](#)

SospED

23



Kiitos!
aino.harvola@sosped.fi

Ilmoittautuminen tukitapaamiseen



SospED

24