

Opettajan opas ala-asteen luokanopettajille turvallisesta sosiaalisen median käytöstä



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomi

Syksy 2022

Janica Berg

Meri Kataja

Sosionomi

Tekijä(t) Janica Berg, Meri Kataja

Työn nimi Opettajan opas ala-asteen luokanopettajille turvallisesta sosiaalisen median käytöstä

Ohjaaja Mikko Romppanen

Tiivistelmä

Vuosi 2022

Sosiaalinen media koskettaa tänä päivänä suurinta osaa meistä iästä riippumatta. Erityisesti lapset ja nuoret ovat aktiivisia sosiaalisen median käyttäjiä. Sosiaalisen median käyttö aloitetaan usein jo ala-aste iässä. Lapsille ja nuorille sosiaalinen media tarjoaa paljon mahdollisuuksia, mutta myös vaaroja. Sosiaalisen median vaarat ovat haitallisia lapsen ja nuoren tasapainoiselle kehitykselle.

Opinnäytetyömme toteutetaan yhteistyössä Olkahisen koulun kanssa. Koulujen opetussuunnitelmaan on sisällytetty opetusta turvallisen sosiaalisen median käytöstä, mutta opetukseen tarvittavia materiaaleja ei ole vielä olemassa oppaan muodossa.

Opinnäytetyömme tavoitteena on luoda ala-asteen luokanopettajille opettajan opas turvallisesta sosiaalisen median käytöstä. Opettajat hyödyntävät opasta 1–6-luokkalaisten lasten ja nuorten mediakasvatuksessa. Opas rakennetaan kirjallisuuden, tutkimusten sekä koululta saatujen tavoitteiden ja luokkakohtaisten sisältöjen pohjalta. Opas sisältää 1–6-luokkalaisten ikätasoon sopivaa teoretietoa ja tehtäviä turvallisesta sosiaalisen median käytöstä.

Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä tietoisuutta sosiaalisen median vaaroista sekä niiden vaikutuksista. Tutkimusten mukaan sosiaalisen median negatiivisilla ilmiöillä on yhteys nuorten masennukseen, syrjäytymiseen, syömishäiriöihin sekä muuhun psyykkiseen oireiluun. Pyrimme opinnäytetyöllämme ennaltaehkäisemään näiden negatiivisten ilmiöiden vaikutuksia. Tavoitteenamme on myös lisätä luokanopettajien tietoisuutta sosiaalisen median vaaroista, sekä siitä miten ongelmatilanteissa tulee toimia ja mistä haetaan apua.

Avainsanat: Sosiaalinen media, mediakasvatus, lapset ja nuoret, opettajan opas, luokanopettajat,

<https://finto.fi/ysa/fi/>

Sivut 61 sivua

Today, social media concerns most of us, regardless of age. Especially children and young people are active users of social media. Children often start using social media already at primary school age. Social media offers children and young people many opportunities, but also challenges. The dangers of social media are harmful to the balanced development of children and young people.

The thesis was carried out in cooperation with Olkahinen School. The school curriculum includes lessons on safe social media use, but the materials needed for teaching are not yet available in the form of a guide. The aim of the thesis was to create a teacher's guide on safe social media use for primary school teachers. Teachers will use the guide to teach children and young people in grades 1-6. The guide was built based on literature, research, school objectives and class-specific content. The guide contains age-appropriate theoretical information and exercises on social media use for pupils in grades 1-6.

The aim of the thesis is to raise awareness of the dangers of social media. Research shows that negative social media phenomena are linked to depression, social exclusion, eating disorders and other psychological symptoms among young people. The thesis aims to prevent the effects of these negative phenomena. The aim is also to increase teachers' awareness of the dangers of social media, how to act in problem situations and where to seek help.

Keywords Social media, media education, children and young people, teacher's guide, classroom teachers,

Pages 36 pages and appendices 25 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Sosiaalinen media	3
2.1	Sosiaalisen median positiiviset ja negatiiviset vaikutukset.....	3
2.2	Nettikiusaaminen.....	5
2.3	Nettihuijaukset	7
2.4	Grooming	8
2.5	Sosiaalisen median luomat ulkonäköpaineet	10
2.6	Ulkonäköpaineiden vaikutukset	12
2.6.1	Kehonkuva ja itsetunto	12
2.6.2	Syömishäiriöt	13
3	Mediakasvatus	14
3.1	Ikärajat.....	15
3.2	Medialukutaito	16
4	Turvallinen sosiaalisen median käyttö	17
5	Lapsen kehitys.....	19
5.1	1.–2.-luokkalaisten lapsen kehitys	20
5.2	3.–4.-luokkalaisten lapsen kehitys	21
5.3	5.–6. -luokkalaisten nuoren kehitys	23
6	Opettajan opas.....	24
6.1	Opettajan oppaan sisältö.....	24
6.2	Opettajan oppaan tehtävät	26
7	Pohdinta	27
	Lähteet	30

Liitteet

Liite 1	Opettajan opas
---------	----------------

1 Johdanto

Nykypäivän lapset ja nuoret ovat kasvaneet sosiaalisen median parissa ja sosiaalisesta mediasta on kehittynyt merkittävä osa heidän elämäänsä. Yhä nuoremmilta lapsilta löytyy älylaitteita, jotka sisältävät erilaisia sosiaalisen median sovelluksia. Älylaitteilla tarkoitetaan elektronisia laitteita, joilla voidaan muodostaa yhteys internetiin ja olla vuorovaikutuksessa muiden älylaitteiden kanssa (Technopedia, n.d.). DNA:n tekemän tutkimuksen mukaan Suomessa lapset saavat älypuhelimet hyvin nuorina muiden maiden lapsiin verrattuna. Tutkimuksen mukaan 58 prosenttia 5–12-vuotiaista lapsista omistaa jo oman älypuhelimien. Ensimmäinen puhelin hankitaan yleensä koulun alun yhteydessä. (DNA, 2022)

Keväällä 2020 alkanut koronapandemia on kasvattanut entisestään sosiaalisen median suosiota ja lisännyt sen käyttöä eri ikäisten ihmisten keskuudessa. Koronapandemian aikana ihmiset ovat viettäneet enemmän aikaa kotona sekä välttäneet ihmiskontakteja ja kokoontumisia suositusten mukaisesti. Tämän seurauksena ihmiset jatkoivat yhteydenpitoa internetin ja sosiaalisen median avulla, joka on vaikuttanut suuresti sosiaalisen median käytön lisääntymiseen viimevuosien aikana. (Kohvakka & Saarenmaa, 2021)

Tämän opinnäytetyön aihe on tärkeä, sillä sosiaalisessa mediassa esiintyy positiivisten asioiden lisäksi paljon negatiivisia ilmiöitä. Negatiivisilla ilmiöillä tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä erilaisia sosiaalisessa mediassa esiintyviä vaaroja. Vaaroja, joita käsittelemme opinnäytetyössämme ovat nettikiusaaminen ja netihuijaukset. Käsittelemme myös groomingia, joka on usein internetin välityksellä tapahtuvaa lapsen houkuttelua seksuaaliseen tekoon. (Pelastakaa lapset, n.d.) Näiden lisäksi käsittelemme myös sosiaalisen median aiheuttamia ulkonäköpaineita. Sosiaalisen median negatiivisten ilmiöiden jättämät jäljet voivat kulkea lapsen mukana koko hänen elämänsä. Mitä varhaisemmassa vaiheessa pystytään opettamaan lapsille turvallista sosiaalisen median käyttöä, sitä enemmän pystytään ennaltaehkäisemään internetissä esiintyviä vaaroja ja negatiivisia ilmiöitä sekä estämään niistä aiheutuvia haittoja. (Salokoski & Mustonen, 2007)

Lasten ja nuorten on hyvin tärkeää oppia, miten sosiaalista mediaa voidaan käyttää turvallisesti. Yksi sopiva paikka opettaa lapsille turvallista sosiaalisen median käyttöä on koulu. Opetuksen pitäisi alkaa jo ala-asteelta, sillä sosiaalisen median käyttö aloitetaan nykyään usein jo ala-aste iässä. Suurin osa olemassa olevista sosiaalisen median turvallisen käytön opetusmateriaaleista on kohdennettu yläasteikäisille lapsille. Nuorilla kuitenkin pitäisi jo yläaste iässä olla tietoa ja ymmärrystä näistä sosiaalisen median ilmiöistä, jotta vaarat osataan havainnoida ja tunnistaa ajoissa.

Opinnäytetyömme tavoitteena on luoda Olkahisen koulun luokanopettajille opettajan opas turvallisesta sosiaalisen median käytöstä. Luokanopettajat hyödyntävät oppaan teoriaa ja tehtäviä 1–6-luokkalaisten lasten ja nuorten mediakasvatuksessa. Opas rakennetaan tutkimamme kirjallisuuden, tutkimusten, sekä koululta saatujen tavoitteiden ja luokkakohtaisten sisältöjen pohjalta.

2 Sosiaalinen media

Sosiaalinen media on aiheena mielenkiintoinen ja ajankohtainen sen jatkuvan kehittymisen vuoksi. Sosiaalinen media ei ole katoamassa tästä maailmasta hetkeen minnekkään (Dove, 2021). Sen kehitys on vuosi vuodelta nopeampaa ja uusia sovelluksia luodaan koko ajan lisää. Sosiaalisen median määrittelyminen on haastavaa sen jatkuvan kehittymisen vuoksi ja tarkkoja määritelmiä sille on haastavaa löytää. (Päätaalo, 2011 ss. 37–39)

Arkikielessä ja etenkin nuorten keskuudessa sosiaalisesta mediasta käytetään nimitystä ”some”. Sosiaalinen media on verkostoitumista ja vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa (Pönkä, 2014, s. 8). Sosiaalisella mediallyä tarkoitetaan internetin erilaisia sovelluksia ja palveluja, joiden avulla käyttäjä voi olla vuorovaikutuksessa muiden henkilöiden kanssa. Sanalla ”sosiaalinen” viitataan ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja sanalla ”media” taas tietoon. (Hintikka, n.d.)

Sosiaalisen median sovelluksia on olemassa hyvin paljon. Sovelluksia luodaan myös jatkuvasti lisää. Lasten ja nuorten keskuudessa suosituimpia sosiaalisen median sovelluksia ovat tällä hetkellä: Snapchat, Youtube, Instagram, Facebook, TikTok, ja WhatsApp (MLL, 2021).

Sosiaalista mediaa on myös tutkittu paljon sen käytön lisääntymisen myötä. Tutkimusten tulokset osoittavat, että sosiaalista mediaa käytetään suurimmaksi osaksi yhteydenpitoon ja uusien ihmissuhteiden luomiseen. Yhteydenpidon myötä sosiaalisesta mediasta on muodostunut tärkeä osa lasten ja nuorten sosiaalista elämää. (Pönkä, 2014, s. 39)

2.1 Sosiaalisen median positiiviset ja negatiiviset vaikutukset

Sosiaalinen media tarjoaa lapsille ja nuorille paljon mahdollisuuksia, mutta myös haasteita ja vaarallisia tilanteita (MLL, 2021). Sosiaalisen median vaikutus lapsen elämään riippuu siitä, millä tavalla ja kuinka paljon lapsi sosiaalista mediaa käyttää (Dove, 2021). Lapsi tarvitsee opetusta ja tukea, sekä kuuntelua ja läsnäoloa, jotta hän oppii käyttämään sosiaalista mediaa turvallisesti. (MLL, 2022)

Sosiaalisella medially voi olla paljon positiivisia vaikutuksia lapsen elämään. Sosiaalisessa mediassa yhteydenpitäminen, yhdessä toimiminen ja erilaisten julkaisujen jakaminen voivat luoda lapselle tunteen yhteisöllisyydestä. Sosiaalisen median erilaisista yhteisöistä ja ryhmistä lapsi voi saada kaipaamaansa tukea ja kannustusta. Tämä voi olla hyvin tärkeää niille lapsille, jotka tuntevat itsensä ulkopuolisiksi esimerkiksi koulussa. Sosiaalinen media luo mahdollisuuksia myös uusien kaverisuhteiden luomiseen ja olemassa olevien sosiaalisten suhteiden vahvistamiseen. Välimatkoista ei tarvitse murehtia. Yhteydenpito on mahdollista mihin kellonaikaan tahansa. Lapset ja nuoret voivat oppia sosiaalisesta mediasta tärkeitä itseilmais- ja mediataitoja. Sosiaalinen media tarjoaa lapselle myös mahdollisuuden tutustua erilaisiin näkemyksiin ja mielipiteisiin. (MLL, 2021)

Sosiaalisen median vaikutus lapseen voi olla myös haitallinen. Sosiaalisessa mediassa lapsi voi pahoittaa mieltä monesta eri asiasta. On tärkeää, että lapsella on luotettava aikuinen tukemassa ja valvomassa hänen sosiaalisen median käyttöään. Se mitä sosiaalisessa mediassa tapahtuu voi vaikuttaa merkittävästi lapsen kasvuun ja kehitykseen, sekä tulevaisuuteen. (MLL, 2021)

Lapsi voi kohdata sosiaalisessa mediassa nettikiusaamista, nettihuijauksia tai joutua jopa groomingin uhriksi (MLL, 2021). Sosiaalisen median käyttö esimerkiksi erilaisia sovelluksia selailemalla voi saada lapsen tuntemaan olonsa yksinäiseksi. Sosiaalinen media tuo mukanaan myös paljon ulkonäköpaineita. Lapsi voi tuntea, ettei riitä omana itsenään. Hän saattaa verrata itseään muihin sosiaalisen median suosittuihin käyttäjiin. Sosiaalisen median ja alhaisen itsetunnon välillä on selvä suhde. Itsensä arvottaminen julkaisujen tykkäyksillä, sekä itsensä vertaaminen toisiin henkilöihin voi vaikuttaa negatiivisesti lapsen itsetuntoon. Sosiaalisessa mediassa näkyvät valokuvat ja videot voivat olla muokattuja. Kaikki sosiaalisen median julkaisut eivät kuvasta oikeaa elämää. Valitettavasti sosiaalisessa mediassa nähdään usein ainoastaan ihmisten elämän kohokohtia ja huippuhetkiä. (Dove, 2021).

2.2 Nettikiusaaminen

Sosiaalisen median lisääntynyt käyttö on tuonut mukanaan paljon negatiivisia ilmiöitä. Yksi näistä ilmiöistä on internetissä tapahtuva nettikiusaaminen eli "somekiusaaminen".

"Somekiusaaminen" on sosiaalisessa mediassa tapahtuvaa toisen henkilön haukkumista, ulkopuolelle jättämistä, kiristämistä tai uhkailua. Kiusaaminen voi olla myös henkilön julkista nolaamista, valheellisten juorujen levittämistä tai asiatonta julkaisujen kommentointia. (MLL, 2021)

Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa tapahtuu usein aikuisten huomaamatta. Nettikiusaaja toimii internetissä usein anonyymisti erilaisten nimimerkkien tai avatarien takana. Se tekee kiusaamiseen puuttumisesta hyvin haastavaa. (Haasio, 2016, ss. 34–35) Anonyymillä henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, joka esiintyy ilman nimeä tai tuntemattomasti internetissä (MLL, 2021). Vaikka kiusaajan henkilöllisyys ei ole tiedossa, on hän usein lapselle tuttu esimerkiksi koulusta. Nettikiusaamista kokeva lapsi, kokee kiusaamista myös usein koulussa. Kiusaaminen ei näin rajoitu vain kouluun, vaan se seuraa lasta kotiin asti. Kiusaamisesta voi aiheutua lapselle elinikäisiä seurauksia. (Haasio, 2016, ss. 34–35)

Anonyyminä tapahtuva nettikiusaaminen voi olla paljon rajumpaa kuin henkilökohtaisesti tapahtuva kiusaaminen. Kiusaaja on rohkeampi sosiaalisen median alustoilla, sillä hän ei näe suoraan tekojensa vaikutusta. Kiusaaminen on aina lapselle nöyryyttävä kokemus. Lapset kertovat kiusaamisesta harvoin luotettavalle aikuiselle. Nykypäivänä lapsen oma turvapaikka, kuten koti tai oma huone on nettikiusaajan tavoitettavissa. Sosiaalisessa mediassa kiusaaminen on avointa suuremmalle yleisölle. Tämän vuoksi aikuisten on haastavaa valvoa tai puuttua kiusaamiseen. Nettikiusaamisen vaikutukset lapsiin ja nuoriin voivat olla hyvin vakavia. Kiusaaminen voi johtaa masennukseen, päihteiden käyttöön tai äärimmäisessä tapauksessa myös itsemurhiin. (Dove, 2019)

Nettikiusaaminen voi täyttää rikoksen merkit. Kunnianloukkaus, yksityiselämää loukkaavan tiedon levittäminen, laiton uhkaus ja pakottaminen ovat rikoksia, jotka voivat nousta esiin nettikiusaamisessa. Nettikiusaajaa rohkaiseva ja auttava henkilö voidaan tuomita

avunantamisesta rikokseen. Nettikiusaamisessa kyse voi siis olla aidoista rikoksista.
(Nuorten-netti, 2022)

Saarinen (2022) kertoo podcastissaan olevansa tyytyväinen siihen, että on käynyt 90-luvun lopulla koulua. Hän ei usko, että pystyisi nykypäivänä käymään koulua, sillä kiusaaminen on muuttunut entistä raaemmaksi sosiaalisen median vuoksi. Hän kertoo, että nykyään kiusaamista voidaan jatkaa sosiaalisessa mediassa kellon ympäri. Yleisönä kiusaamiselle on koko maailma. Nuorempana hän selvisi koulukiusaamisesta ajattelemalla näkevänsä kiusaajiaan vain kaksi kertaa viikossa. Hän ei kestä ajatusta, että kiusaajat olisivat voineet jatkaa kiusaamista koulupäivän jälkeen vielä sosiaalisen median alustoilla.

Mäkikyrö ja Saari (2022) ovat kokeneet sosiaalisessa mediasta samankaltaisia kokemuksia. Sosiaalista mediaa kuvataan julmaksi paikaksi. Sosiaalinen media ei katso oletko muutaman kuukauden ikäinen pieni lapsi vai aikuinen. Sinua tullaan haukkumaan sosiaalisessa mediassa silti.

Mannerheimin lastensuojeluliiton (2021) tekemän nuorten nettikiusaamiseen liittyvän kyselyn perusteella kiusaaminen sosiaalisessa mediassa on hyvin yleinen ilmiö. Nettikiusaamisen näkyminen nuorten sosiaalisen median käytössä on osa heidän arkipäiväänsä. Jos nettikiusaaminen mielletään osaksi arkipäivää ajatukset sen vakavuudesta voivat ihmisten keskuudessa muuttua. Kyselyssä nuorten näkemä tai kokema nettikiusaaminen vaihteli yksittäisistä kommenteista erittäin vakaviin uhkauksiin ja jopa häirintään. Puolet kyselyyn vastanneista nuorista kertoi kokeneensa itse nettikiusaamista ainakin kerran. Yli 80 prosenttia nuorista taas kertoi nähneensä internetissä muihin ihmisiin kohdistuvaa kiusaamista. Nettikiusaamiselta on vaikeaa välttyä. Kyselyyn vastanneista nuorista 39 prosenttia oli kokenut ainakin kerran ilkeitä kommentteja, nimittelyä tai haukkumista sosiaalisessa mediassa. Viidesosa vastanneista nuorista taas kertoi nettikiusaamiskokemuksista, joissa oli levitetty loukkaavia kuvia, videoita tai huhuja. (MLL, 2021)

2.3 Netthuijaukset

Netthuijaukset ovat rikollisten internetissä tekemiä petoksia, joissa käytetään hyödyksi älylaitteita. Huijauksen uhri menettää usein rahaa tai henkilökohtaisia tietoja. Internetissä tapahtuvien huijausten taustalla on usein kansainvälinen järjestäytynyt rikollisuus. Suomen kielen käyttö huijauksessa ei tarkoita, että huijaus on tehty Suomessa. Netthuijausten tavoitteena on saada henkilöltä taloudellista hyötyä joko heti tai hyödyntämällä saatuja tietoja myöhemmin. (Riku, n.d.)

Nettirikolliset kehittävät jatkuvasti erilaisia ja uusia keinoja huijata kuluttajia. Helpoimpia uhreja ovat lapset, jotka vasta opettelevat sosiaalisen median ja internetin käyttöä. Lapsille netthuijausten tunnistaminen on haastavampaa, kuin aikuisille. Sosiaalinen media on luonut erilaisille netthuijauksille hyvän alustan. Netthuijaukset voidaan luokitella erilaisiin huijaustyyppisiin, kuten nettikauppahuijauksiin, tietojenkalasteluun, huijausviesteihin, sekä romanssihuijauksiin. (Kuluttajaliitto, n.d.)

Sosiaalisen median sovellusten, kuten Facebookin ja Instagramin osto- ja myyntipalstat ovat suosittuja netthuijareiden keskuudessa. Huijarit osaavat hyödyntää sosiaalista mediaan esimerkiksi myymällä tuotteita, joita ostaja todellisuudessa tule koskaan saamaan. Uhri voi menettää huijauksissa paljon rahaa. Netthuijauksista pystytään luomaan houkuttelevia esimerkiksi tarjousten tai palkintojen avulla. Uhria painostetaan tekemään ostopäätös nopeasti kiireeseen tai hyvään tarjoukseen vedoten. (Kuluttajaliitto, n.d.)

Sosiaalisessa mediassa netthuijari voi yrittää selvittää henkilön tärkeitä tietoja. Tiedot voivat olla esimerkiksi käyttäjätunnuksia tai pankkitietoja. Huijausviesteillä pyritään saamaan haltuun kuluttajan henkilökohtaisia tietoja. Huijausviestit voivat sisältää linkin, jonka kautta henkilöä pyydetään syöttämään henkilökohtaisia tietoja. Huijausviesteihin on helppoa uskoa, sillä ne voivat saapua puhelimen samaan viestiketjuun kuin aidot saapumisilmoitusviestit. Huijaussoiton avulla voidaan yrittää saada henkilötietoja esimerkiksi esiintymällä arvovaltaisena henkilönä. (Kuluttajaliitto, n.d.)

Romanssihuijauksissa huijarit ottavat yhteyttä usein sosiaalisen median sovellusten kautta. Snapchat, Instagram ja Facebook ovat tähän otollisia sovelluksia. Romanssihuijarit esiintyvät varakkaina ja korkeassa asemassa olevana henkilönä. Romanttinen keskustelusävy alkaa nopeasti, mutta ensimmäiseen rahanpyyntöön voi kulua enemmän aikaa. Huijari pyrkii luomaan uhriinsa ensin luottamuksellista suhdetta. Kun luottamus on muodostunut, rahaa aletaan pyytämään erilaisilla verukkeilla. Yleisiä syitä äkilliselle rahantarpeelle ovat esimerkiksi oma tai läheisen sairastuminen. (Kuluttajaliitto, n.d.)

2.4 Grooming

Sosiaalisessa mediassa lapsella tai nuorella on riski joutua seksuaalisen hyväksikäytön tai häirinnän uhriksi. Tästä käytetään termiä grooming. Grooming tapahtuu aikuisen toimesta sosiaalisen median välityksellä. Aikuinen esiintyy usein nuorempana, kuin oikeasti on. Aikuinen voi esimerkiksi esittäytyä koululaisena. Aikuinen pyrkii luomaan lapseen luottamuksellisen suhteen. Viestittely alkaa usein arkipäiväisellä keskustelulla liittyen esimerkiksi lapsen harrastuksiin tai vapaa-ajan viettoon. Aikuinen alkaa vähitellen liittämään seksuaalissävytteistä sisältöä osaksi arkipäiväistä keskustelua. Seksuaalissävytteinen viestittely alkaa usein vihjauksin ja ehdotuksin, jonka jälkeen aikuinen voi pyytää lasta lähettämään valokuvia tai tapaamaan hänet kasvotusten. (Viva, 2021)

Viestittely voi kestää useita kuukausia, jolloin aikuinen henkilö pyrkii voittamaan lapsen luottamuksen ja valmistelemaan lasta seksuaaliseen tekoon (Pelastakaa lapset, n.d.). Viestittely on jatkuvaa ja aikuinen kehuu lasta paljon viestien välityksellä. Aikuinen pyrkii näyttämään lapselle, että ymmärtää lasta ja, että heillä on paljon yhteistä. (Viva, 2021) Aikuinen käyttäytyy lasta kohtaan huomioonottavasti ja saattaa antaa lapselle erilaisia lahjoja. Lahjoilla hän pyrkii kiinnittämään lapsen mielenkiinnon. Myöhemmin aikuinen voi kiristää lasta lähettämään valokuvia tai muuta seksuaalissävytteistä sisältöä esimerkiksi uhkailemalla sillä, että aikoo kertoa lapsen salaisuuksia eteenpäin. (Lamminpää, 2019, ss. 9–11)

Grooming on suomen rikoslain mukaan rangaistava teko. Lapsen ja aikuisen ei tarvitse tavata toisiaan kasvotusten, jotta se katsotaan seksuaaliseen tekoon valmisteluksi. (Haasio, 2016, s. 43).

Suurin osa seksuaalisen hyväksikäytön uhreista on 13—16-vuotiaita. Heistä 90 prosenttia on tyttöjä. Pojat kokevat myös hyväksikäyttöä, mutta huomattavasti tyttöjä vähemmän. (Rikoksantorjunta, n.d.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos toteutti kouluterveyskyselyn, joka lähetettiin jokaiselle Suomen kunnan yläasteille, ammattikouluihin sekä lukioihin. Kyselyn mukaan puhelimesta ja internetissä tapahtuvaa seksuaalista häirintää on kokenut 21 prosenttia ammattikoululaisista, 27 prosenttia lukiolaisista ja 26 prosenttia yläastelaisista. Tutkimuksen mukaan tytöt kokivat seksuaalista häirintää jopa viisi kertaa enemmän kuin pojat. (THL, 2021)

Seksuaalinen hyväksikäyttö vahingoittaa vakavasti kasvavaa ja kehittyvää lasta. Grooming ja lapsen hyväksikäyttö aiheuttaa lapselle valtavaa häpeän tunnetta, jonka takia lapsi ei välttämättä pysty kertomaan asiasta aikuiselle. (Baraka, 2014) Tyypillisiä seurauksia hyväksikäytön uhriksi joutumisesta ovat: itsesyytökset, itsetunnon heikentyminen, masennus ja ahdistusoireet, sekä traumaperäisen stressihäiriön ja käytöshäiriön oireet. Oireita voivat myös olla: psykosomaattinen oireilu, seksualisoitunut käyttäytyminen, kouluongelmat, painajaiset, univaikeudet ja pelkotilat, sekä päihteiden käyttö. Seksuaalinen hyväksikäyttö heikentää lapsen turvallisuuden tunnetta, kasvattaa luottamusongelmia muita ihmisiä kohtaan sekä vaurioittaa nuoren seksuaalisuuden rakentumista. Toipuminen hyväksikäytöstä on pitkä ja vaatii paljon aikaa. (Edward & Rowan, 2006, ss. 43–56; Philadelphia Department of Public Health, 2022)

Sosiaalisen median käytön lisääntyminen on mahdollistanut groomingin laajentumisen. Tutkimuksissa groomingiin liittyen on havaittu haasteeksi jatkuva sosiaalisen median ja internetin kehittyminen. Lasten tietämättömyys ja kyvyttömyys tunnistaa groomingia ilmiönä, on myös koettu suureksi haasteeksi. Moni nuori ei tiedä tai osaa epäillä joutuneensa hyväksikäytön uhriksi, koska ei tunnista hyväksikäytön merkkejä. (Lamminpää, 2019, ss. 35–39)

Groomingista puhutaan usein vasta yläasteella. Tämä on aivan liian myöhään. Lapset alkavat käyttämään sosiaalista mediaa jo ala-asteella, joten on tärkeää, että groomingista puhutaan jo varhain. Tämä mahdollistaa sen, että seksuaalisen hyväksikäytön merkit osataan tunnistaa tarpeeksi ajoissa. On kuitenkin otettava huomioon, että lapsi on kehitystasoltaan siinä iässä, ettei aihe järkytä tai pelota häntä. Groomingin ennaltaehkäisyssä olisi tärkeää lisätä lasten ja aikuisten tietoisuutta seksuaalisesta hyväksikäytöstä. Tärkeää olisi myös lisätä tietoisuutta vanhemmille ja aikuisille siitä, kuinka suuri merkitys sosiaalisella medially on nykypäivänä lasten elämässä. (Lamminpää, 2019, ss. 35–39)

2.5 Sosiaalisen median luomat ulkonäköpaineet

Tässä opinnäytetyössä ulkonäköpaineilla tarkoitetaan sosiaalisen median nuorelle aiheuttamaa epävarmuutta siitä miltä hän näyttää (Nuorten-netti, 2020). Sosiaalisesta mediasta on kehittynyt ulkonäkökeskeinen paikka. Sosiaalisessa mediassa pystytään nykyään muokkaamaan valokuvia hyvinkin aidolla tavalla. Kuvia pystytään muokkaamaan erilaisilla valoilla, sävyillä, varjostuksilla, sekä filttäreillä. (Dove, 2021) Filtrerillä tarkoitetaan erilaisia valokuvien muokkaamiseen käytettäviä suodattimia, jotka muokkaavat henkilön ulkonäköä. Filtrit muokkaavat ulkonäköä esimerkiksi terävöittämällä, kutistamalla, tehostamalla henkilön kasvoja tai vartaloa. (Beauty filters are changing the way young girls see themselves, 2021).

Sosiaalisessa mediassa valokuvia muokataan vahvasti kaventamalla esimerkiksi vartaloa, sekä korostamalla tiettyjä ruumiinosia. Sosiaalisessa mediassa näkyviä ulkonäköön liittyviä ihanteita on mahdotonta saavuttaa. Nuorten on haastavaa ymmärtää tätä. Nuorena sosiaalisen median käyttäjänä on tärkeää ymmärtää, että kaikki sosiaalisessa mediassa näkyvä ei ole totta. On tärkeää oppia arvostamaan itseään ja omaa kehoaan sellaisena kuin se on. Jatkuva itsensä vertaaminen muihin vääristää monen nuoren näkemystä itsestään. Vertailulla voi olla pidempiaikaisia vakavia seurauksia nuoren fyysiselle, mutta etenkin psyykkiselle hyvinvoinnille. (Rytilahti & Saikkonen, 2017, ss. 25–26)

Sosiaalisella medially on havaittu olevan vaikutusta nuorten identiteetin ja minäkuvan muodostumiselle. Identiteetillä ja minäkuvala tarkoitetaan ihmisen omaa käsitystä

itsestään. Identiteetti ja minäkuva muovautuvat läpi elämän ja ne muodostuvat suurimmaksi osaksi vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin. Ihminen peilaa itseensä muilta ihmisiltä saamaansa palautetta ja kohtelua. Saadessaan positiivista, kannustavaa palautetta ja arvostusta muilta ihmisiltä, ihminen näkee itsensä pystyvänä ja vahvana persoonana. Hänelle kehittyy hyvä arvostus ja kunnioitus itseään kohtaan. Ihmisen saadessa jatkuvasti epäkunnioittavaa kohtelua ja väheksyvää puhetta itsestään, näkee hän itsensä epäonnistujana. Tällöin myös hänen arvostuksensa itseään kohtaan vähenee. Identiteetti on siis myös vahvassa yhteydessä itsetunnon kehittymisessä. (Keski-Rauska, 2021, s. 8)

Sosiaalisen median aiheuttamat ulkonäköpaineet ovat puhuttaneet paljon viime vuosina. Nuorten sosiaalisen median käyttöä on tutkittu paljon ja sosiaalisella medalla on havaittu olevan vaikutusta nuorten ulkonäköpaineiden syntymiseen. Tutkimusten perusteella sosiaalinen media aiheuttaa nuorille paljon ulkonäköpaineita. Ulkonäköpaineet koskettavat etenkin nuoria naisia, mutta myös miehiä. Naisilla ulkonäköpaineet keskittyvät kauneuteen, vaatetukseen, hiuksiin, meikkiin ja vartaloon. Naisten keskuudessa usein ihannoidaan laihuutta ja pienikokoisuutta. Sosiaalisessa mediassa naisten vartalotyyppien ihannointi vaihtuu ikään kuin muodin lailla. Miehillä ulkonäköpaineet liittyvät lihaksiin ja vartalon kokoon. Miesten keskuudessa ihannoidaan iso kokoisuutta ja isoja lihaksia. (Åberg, Koivula & Kukkonen, 2020; Auvinen, 2015) Ulkonäköpaineet liittyvät heikkoon itsetuntoon, sekä vääristyneeseen minä- ja kehonkuvaan. Näiden kautta on myös suuri riski sairastua syömishäiriöön. (Mattola, 2015, ss. 10–19)

Auvinen (2015) on julkaissut kyselytutkimuksen koskien ulkonäköpaineita. Kyselyyn vastasi yhteensä 5140 henkilöä. Kyselyyn vastanneista alle 20-vuotiaista nuorista puolet vastasivat miettivänsä omaa ulkonäköään vähintään kerran päivässä. Suurin osa kyselyyn vastanneista nuorista vastasi epävarmuuden liittyvän painoon.

Rytilahti ja Saikkonen (2017, ss. 36–37) tutkivat 13–17-vuotiaiden tyttöjen ajatuksia ulkonäöstä ja ulkonäköpaineista. Heidän tutkimuksessaan yhdeksän kymmenestä haastateltavasta kertoi kokevansa tällä hetkellä tai kokeneensa joskus päivittäin paineita omasta ulkonäöstään. Suurin osa vastaajista kertoi myös ulkonäköpaineiden syyksi sosiaalisen median.

2.6 Ulkonäköpaineiden vaikutukset

Sosiaalisen median luomilla ulkonäköpaineilla voi olla hyvin haitallisia vaikutuksia lapsen ja nuoren kasvuun, sekä kehitykseen. (Viisteensaari, 2018, s. 30) Sosiaalinen media on yhteydessä nuorten itsetunto ongelmiin sekä vääristyneeseen kehonkuvaan. (Dove, 2021) Kehonkuvalla tarkoitetaan kehon kokoon ja muotoon liittyviä tunteita ja käsityksiä (Sippel, 2021). Vääristynyt kehonkuva ja huono itsetunto voivat seurata läpi elämän mukana (Viisteensaari, 2018, s. 30). Monet mielenterveysongelmat ovat myös yhteydessä ulkonäköpaineisiin ja kehonkuvaan. Yhteiskuntaan on luotu tietynlainen ulkonäkökulttuuri, jossa ihannoidaan laihuutta ja epärealistisia kauneusihanteita. Moni nuori vertaa jatkuvasti itseään muihin ja tuntevat itsenä riittämättömiksi. Ulkonäköpaineiden vuoksi nuoret yrittävät epätoivoisesti saavuttaa näitä vallitsevia sosiaalisen median luomia ihanteita. (Ulkonäköpaineet alkavat jo lapsuudessa, 2021)

2.6.1 Kehonkuva ja itsetunto

Sosiaalinen media vaikuttaa itsetunnon ja kehonkuvan muodostumiseen. Hyvällä itsetunnolla ja kehonkuvalla on suuri rooli ulkonäköpaineiden ja kauneusihanteiden vastustamisessa. (Rahja, n.d.) Kehonkuva tarkoittaa ihmisen käsitystä omasta kehostaan. Kehonkuva kattaa kaikki ihmisen havainnot, tunteet, asenteet ja uskomukset liittyen omaan kehoon. Tehtyjen havaintojen pohjalta ihmiselle muodostuu usein positiivinen tai negatiivinen kehonkuva. Ikävät ja ilkeät kommentit liittyen kehoon jäävät usein ihmisten mieleen pitkäksi aikaa. Kehoon liittyvien kommenttien kanssa täytyy olla todella sensitiivinen. Toisen ihmisen kehoon kohdistetut kommentit ovat vaarallisia. Niistä voi aiheutua toiselle henkilölle esimerkiksi pitkäaikainen ja vaikea sairaus. (Mattola, 2015, s. 10)

Itsetunto eli omanarvontunne kertoo ihmisen arvostuksesta itseään kohtaan (Vernerinet, 2014). Sosiaalisessa mediassa saadut viestit ja kommentit, sekä jatkuva itsensä vertaaminen muihin voi vaikuttaa herkässä asemassa olevien nuorten identiteetin ja minäkuvan muodostumiseen. Itsetunto on ihmisen todenmukaista käsitystä itsestä. Ihmisen itsetunto on hyvä silloin, kun hän näkee itsessään enemmän hyviä kuin huonoja puolia. Hyvän itsetunnon omaava henkilö tuntee itsensä hyvin. Hän tuntee positiiviset puolensa ja korostaa

niitä. Hän tuntee myös omat heikkoutensa ja pystyy myöntämään ne ilman, että se vaikuttaa hänen itsearvostukseensa. Hyvän itsetunnon omaava henkilö pystyy vastustamaan sosiaalisen median kauneusihanteita, koska hän arvostaa omaa kehoaan ja ulkonäköään. (Keltikangas-Järvinen, 2017, Millainen on hyvä itsetunto -luku, toinen kappale)

Itsetunto kehittyy läpi elämän. Siihen vaikuttavat erilaiset kokemukset elämän varrelta. Jokainen ihminen kokee jossain elämänsä vaiheessa vastoinkäymisiä oman itsetuntonsa kanssa. Itsetunto ei liity vain ulkonäköön, vaan myös suoriin ja ihmisen saavutuksiin elämässä. Itsetunnolla on huomattu olevan vaikutuksia moneen elämän osa-alueeseen, kuten sosiaalisiin suhteisiin, tulevaisuuden tavoitteisiin, hyvinvointiin ja terveyteen, sekä koulumenestykseen. Hyvä itsetunto on luottamusta itseä ja omaan tekemiseen. (Keltikangas-Järvinen, 2017, Koulumenestys –luku, viides kappale; Dove, 2022)

Case Dove: Kohti parempaa itsetuntoa (2020) hankkeessa toteutettiin tutkimus liittyen nuorten itsetuntoon. Tutkimukseen osallistui yli 2 000 11–17-vuotiaasta nuorta. Tutkimuksen mukaan 70 prosenttia nuorista tuntee joskus, ettei ole hyvä missään. Nuorista 83 prosenttia kertoi ulkonäön vaikuttavan heidän itsetuntoonsa.

2.6.2 Syömishäiriöt

Sosiaalisen median luomien ulkonäköpaneiden vuoksi lapsilla ja nuorilla on riski sairastua syömishäiriöihin. Syömishäiriöt ovat mielenterveydenhäiriöitä, joissa suhde omaan kehoon tai ruokaan on vääristynyt. Syömishäiriöitä on paljon erilaisia ja ne voivat ilmetä eritavoilla. Niihin liittyy ruoan ahmiminen tai päinvastoin liian vähäinen ruoan syöminen. Yleisimpiä syömishäiriöitä ovat anoreksia ja bulimia. Bulimiassa ahminta ja laihduttaminen vaihtelevat. Bulimiaan kuuluu ahmintakohtauksia, jonka jälkeen sairastavalle iskee katumus ja häpeän tunteet. Tästä seuraa se, että ihminen pyrkii tyhjentämään vatsansa oksentamalla. (SYLI, 2019) Anoreksi alkaa usein vähäisestä laihdutusyrityksestä mikä riistyy lopulta hallitsemattomaksi syömättömyydeksi. Anoreksiaa sairastava henkilö näkee itsensä suurempi kokoisena, kuin mitä todellisuudessa on. Anoreksiassa pelätään paniikinomaisesti rasvakudoksen kertymistä ja lihomista. (Terveyskirjasto, 2021)

Syömishäiriötä sairastavan henkilön ei tarvitse olla laiha tai pienikokoinen ollakseen sairas. Myös isompikokoisella henkilöllä voi yhtälailla olla syömishäiriö. Yleisimmin syömishäiriöt esiintyvät nuorilla naisilla. Miehillä syömishäiriötä on vaikeampi tunnistaa ja ne liittyvät usein pakonomaiseen lihastenkasvatukseen. (Mieli, 2021)

Syömishäiriön taustalta löytyy usein itseinho, ahdistus sekä masennus. Syömishäiriöön sairastumisen taustalta löytyy myös itsetunto ongelmia. Sosiaalisella medially on havaittu olevan yhteys nuoten syömishäiriöihin. Sosiaalisessa mediassa on luotu tietynlainen laihuus ja ulkonäkökulttuuri, joita suurin osa nuorista ihannoi ja yrittää pakonomaisesti saavuttaa. Tämä laihuuden ihannointi on lisännyt syömishäiriöitä yhä nuorempien keskuudessa. Jo alaste ikäiset lapset kärsivät syömishäiriöistä. (Sosiaalinen media aiheuttaa ulkonäköpaineita varsinkin nuorille naisille, todistaa tutkimus, 2020; Nuorten syömishäiriöt ovat lisääntyneet niin hälyttävästi, että tutkijat puhuvat jo epidemiasta – järjestö ja Hus ovat erimielisiä siitä, riittääkö apu; Rautiainen & Kehusmaa, 2015, s. 10)

3 Mediakasvatus

Sosiaalisen median alustat ovat usein maailmanlaajuisia. Niiden säätely tai valvonta on tämän vuoksi haastavaa. Lasten mediataitojen on todettu kehittyvän sitä paremmaksi, mitä enemmän lapsilla on mahdollisuuksia käyttää älylaitteita. Lapset, jotka käyttävät sosiaalista mediaa enemmän kohtaavat myös enemmän riskejä. Heidän valmiutensa käsitellä haastavia tilanteita ovat kuitenkin muita lapsia paremmat. Lasten huoltajat kokevat lasten median käyttöön liittyviksi haasteiksi erityisesti sosiaalisessa mediassa olevat sopimattomat mediasisällöt sekä median käytön terveydelliset tai sosiaaliset vaikutukset. (Huhtanen, 2016)

Mediakasvatuksessa olennaisimmat termit ovat medialukutaito ja lähdekriittisyys. Medialukutaidon avulla lapsi oppii tunnistamaan sosiaalisessa mediassa, mikä on totta ja mikä ei. Lähdekriittisyyden avulla lapsi taas oppii arvioimaan erilaisia lähteitä ja niiden luotettavuutta. Lapsen ja aikuisen välinen avoin keskustelu mediassa tapahtuvista ilmiöistä on yksi toimivimmista mediakasvatuksen muodoista. Lapsi rohkaistuu puhumaan aikuiselle, jos kohtaa sosiaalisessa mediassa vaarallisia tai haastavia tilanteita. (Määttä & Stenhammar, 2011, ss. 4–6)

Rajojen ja ruutuajan asettaminen lapselle on tärkeä ja olennainen mediakasvatuksen keino. Liiallisella sosiaalisen median käytöllä on negatiivisia vaikutuksia esimerkiksi lapsen arvomaailman ja maailmankuvan vääristymiseen (Meriranta, 2010, s.29). Sopivaa ruutuaikaa on tutkittu laajasti lapsen kehityksen ja mediankäytön vaikutusten näkökulmasta. Virallisia ruutuaikasuosituksia on WHO:n suositus, jossa 2–4-vuotiaille lapsille suositellaan ruutuaikaa alle tuntia päivässä. THL suosittelee kouluikäisille lapsille ruutuaikaa alle kaksi tuntia päivässä. (MLL, 2021)

3.1 Ikärajat

Lähes kaikissa sosiaalisen median sovelluksissa on ikärajat. Ikärajat varoittavat lapsen kehitykselle haitallisista sisällöistä. Ikärajat perustuvat kuvaohjelmalakiin, joka kattaa elokuvat, televisio-ohjelmat, sekä pelit. Lain tarkoitus on suojella lapsia. (Kavi, n.d.) Lasten ja nuorten suosimissa sosiaalisen median sovelluksissa kuten Snapchatissa, Facebookissa, Tiktokissa, Youtubessa ja Instagramissa ikäraja on 13 vuotta. WhatsAppissa ikäraja on taas 16 vuotta, mutta vanhemman suostumuksella alle 16-vuotias pystyy sovelluksen lataamaan. Ikää kysytään yleensä sovellukseen kirjautuessa. Ikärajoja valvovat palvelun ylläpitäjät ja muut käyttäjät. Osa lapsista on liittynyt sovelluksiin kuitenkin luvatta kertomalla väärän iän. (Jäntti, n.d.)

Moni ikärajaa nuorempi lapsi käyttää sosiaalista mediaa. DNA:n tekemän tutkimuksen mukaan 25 prosenttia 5–12-vuotiaiden lasten vanhemmista sallii lapsen sosiaalisen median käytön, vaikka lapsen ikä ei siihen riittäisi. 5–12-vuotiaiden lasten vanhemmista 46 prosenttia tiesi WhatsAppin olevan lapsella päivittäisessä käytössä, WhatsAppin ikärajan ollessa 16 vuotta. (DNA, 2020)

Sosiaalisen median ikärajat johtuvat Euroopan tietosuoja-asetuksesta, joka astui voimaan Euroopan Unionin maissa keväällä 2018. Tietosuoja-asetuksessa on otettu huomioon ensimmäisen kerran lasten oikeudet tietosuojaan. (DNA, 2020) Tietosuojauudistuksen tarkoituksena on huomioida uudet teknologiat ja riskit, joita digitaalisten palvelujen tietojenkeruuseen liittyy. Uudistuksessa korostetaan yksityisyydensuojaa ja lapsen oikeutta

tulla unohdetuksi sosiaalisen median palveluissa. (Huhtanen, 2016) Suomessa alle 13-vuotiailla pitää olla huoltajiltaan lupa käyttää sellaisia sovelluksia, jotka tallentavat henkilötietoja. Tietojen kerääminen tarkoittaa sovelluksen käytön aloittaessa kysyttäviä henkilötietoja, sekä kaikkea käyttäytymisdataa mitä palvelut keräävät kaupallisiin tarkoituksiin. WhatsApp toimii henkilökohtaisen puhelinnumeron kautta ja sen takia sovelluksen ikäraja on määriteltänyt muita sosiaalisen median sovelluksia korkeammaksi. (DNA, 2020)

Mediakasvatuksessa on tärkeää, että lapsi oppii ymmärtämään ikärajat ja niiden merkitykset. Sosiaalisessa mediassa lapsi voi kohdata väkivaltaista tai muuta lapsen kehitykselle vahingollista materiaalia, kuten esimerkiksi videoita tai kuvia. (Meriranta, 2010, ss.22–25) Haitallinen mediasisältö voi aiheuttaa lapselle esimerkiksi unihäiriöitä tai pelkoja. Lapsen kehitys ja herkkyys erilaisille mediasisällöille on yksilöllistä. (Kavi, 2016) Lapsen kyky ymmärtää ja käsitellä voimakkaita mediasisältöjä kehittyy hänen kasvaessaan. Vaikka sovellus tai ohjelma sopisi ikärajan osalta lapselle, voi se silti olla hänelle liian pelottava tai ahdistava. Sisältömerkinnöistä voi olla apua valittaessa esimerkiksi lapselle sopivaa elokuvaa. (MLL, 2021)

3.2 Medialukutaito

Medialukutaito on tärkeää oppia varhain. Ilman medialukutaitoa sosiaalinen media voi olla vaarallinen paikka lapselle. Medialukutaidolla ja mediakriittisyydellä tarkoitetaan sitä, että lapsi oppii tunnistamaan sosiaalisen median sisällöistä, mikä on totta ja mikä ei. Lapsi oppii tunnistamaan luotettavat lähteet sekä kyseenalaistamaan lukemaansa sisältöä.

Medialukutaito on oleellinen osa turvallisen sosiaalisen median käsittelyä ja sen toteutumista. Medialukutaidon avulla opitaan hankkimaan tietoa oikeista lähteistä, kyseenalaistamaan ja arvioimaan mediasisältöjen luotettavuutta sekä tiedostamaan erilaisten sisältöjen vaikutuksia katsojaansa. (Haasio, 2016, s. 78)

Lähdekriittisyydellä tarkoitetaan sitä, että lapsi oppii erottamaan sosiaalisessa mediassa luotettavan lähteen valheellisesta (Digitaidot, 2017). Haasio (2010, ss. 86–87) kertoo kirjassaan, että monissa tutkimuksissa on havaittu internetissä nuorten suurimmaksi

puutteeksi tiedon hankinnan. Aikaa kuluu lähteiden etsimiseen ja lukeminen jää vähemmälle. Tämä voi heikentää nuorten oppimistuloksia. Lähteiden hyödyntämisen ja kriittisen lukemisen taidon opettaminen tulisi aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa lapsille. (Haasio, 2010, ss. 86–87)

Lapsen tai nuoren tulee osata pohtia, onko lähde luotettava. Neljä hyvää kysymystä tämän avuksi ovat: Kuka? Mitä? Miksi? ja Milloin? Tietääkö henkilö aiheesta tarpeeksi ja mitä hän kertoo asiasta. Mistä lähteestä tieto on peräisin vai onko sitä mainittu lainkaan. Lapsen on myös hyvä oppia pohtimaan kirjoittajan motiiveja kirjoitukseen ja sitä, millä tavoin sillä pyritään vaikuttamaan ihmisiin. Viimeisenä on tiedon tuoreus. Milloin lähde on kirjoitettu ja onko tieto ajankohtaista vai onko se voinut jo muuttua. (Haasio, 2016, s. 90)

Critical-hankkeesta Elina Hämäläinen ja Carita Kiili ovat tehneet tutkimusta nuorten kriittisestä nettilukutaidosta. Tutkittavat olivat 4.-, 6.-, 8.- luokkalaisia ja juuri lukion tai ammattikoulun aloittaneita nuoria. Oppilaille annettiin luettavaksi viisi erilaista tekstiä: tiedelehden teksti, kaupallinen teksti, populaarinen teksti, tutkimusteksti ja blogitesti. Kirjoittajan tunnistus tehtävässä vain 70 prosenttia 8-luokkalaisista tunnisti kirjoittajan tekstistä. Luotettavuuden arvioinnissa huomattiin, että 4-luokkalaiset oppilaat pitivät kaikkia tekstejä melkein yhtä luotettavina. Luotettavuuden arviointi ei ole kehittynyt vielä 4-luokkalaisilla. 6-luokkalaisilla alkoi näkyä jo hieman erottelua. Mitä ylemmälle luokalle mennään, sitä enemmän erottelua näkyy. Tämä tarkoittaa sitä, että arviointikyky kehittyy koulun ja iän myötä. (Hämäläinen & Kiili, 2022)

4 Turvallinen sosiaalisen median käyttö

Varomattomasti käytettynä sosiaalinen media voi olla hyvin vaarallinen paikka, jossa tieto voi levitä pelottavan nopeasti. Se, mitä sosiaaliseen mediaan kirjoittaa jää sinne pysyvästi. Vastuullisuus, toisten ihmisten ja samalla itsensä kunnioittaminen on tärkeää sosiaalisessa mediassa. Kun muistaa käyttää sosiaalista mediaa turvallisesti ja pitää vastuullisen käytöksen mielessä koko ajan, on sosiaalinen media varsin mukava paikka. (Nuorten-netti, 2020)

Turvallinen sosiaalisen median käyttö nähdään kunnioittavana käytöksenä muita ihmisiä kohtaan. Vaikka suurin osa ihmisistä osaisi käyttäytyä sosiaalisessa mediassa, aina on havaittavissa vaaroja tai väärinkäyttöä. Tämän takia turvallisen sosiaalisen median käsitteeseen sisältyy tieto siitä, mistä voi saada apua, kuinka toimia vaaratilanteissa ja kehen ottaa yhteyttä haastavan tilanteen sattuessa. (Nuorten-netti, 2020)

Sosiaalista mediaa käytettäessä on muistettava, että esimerkiksi Instagramissa julkaistu kuva voi päätyä eri alustoille, kuin se on alun perin tarkoitettu. Se, mitä internettiin julkaistaan ei todennäköisesti koskaan sieltä katoa. Tämän vuoksi on erittäin tärkeää miettiä etukäteen mitä sosiaalisessa mediassa haluaa julkaista tai kirjoittaa. Sosiaaliseen mediaan ei pidä julkaista mitään sellaista, joka voi loukata tai vahingoittaa jotakuta. Sosiaalisessa mediassa jokaisella on oikeus omaan mielipiteeseensä. (Nuorten-netti, 2020)

Sosiaalisessa mediassa tapahtuva vuorovaikutus on erilaista verrattuna kasvotusten tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Kasvotusten tapahtuvassa vuorovaikutuksessa näkyy paljon non-verbaalista viestintää mikä sosiaalisen median kautta taas ei välity ollenkaan. Non-verbaalinen viestintä on sanatonta viestintää. Tällaista viestintää ovat ihmisen eleet, ilmeet, kehonkieli sekä äänensävy. Suurin osa ihmisen viestinnästä on sanatonta. Non-verbaalisen viestinnän kautta välittyvät kaikki ihmisen oikeat tunteet. (Hall, Horgan & Murphy, 2019, kappale 24.2; ks. myös Salmi & Kinnunen, 2015, s. 9)

Sosiaalisen median kautta tunteiden välittäminen on haastavaa. Tämän vuoksi ihmiset saattavat käyttää viesteissään tai kommentissaan erilaisia hymiöitä eli "emojeja". Hymiöt ovat suosittuja sosiaalisessa mediassa. Lapset ja nuoret käyttävät niitä paljon. Hymiöiden avulla henkilö voi saada helpommin kiinni viestin lähettäjän tai kommentoijan tunteesta. Hymiön avulla on helppo kertoa esimerkiksi viestin olleen hauska. (Vehmanen, n.d.) Hymiöitä voi kuitenkin helposti tulkita väärin. Toiselle henkilölle hymiö voi tarkoittaa itkevää, kun taas toiselle vedet silmissä nauravaa. Jokainen käyttäjä tulkitsee käyttämiään hymiöitä eri tavalla.

Yksi tärkeä osa vastuullista ja turvallista sosiaalisen median käyttöä on vastuun kantaminen omista tekemisistään. Toisesta henkilöstä pahaa puhuminen sosiaalisessa mediassa on

nettikiusaamista, joka voi johtaa pahimmillaan rikokseen. On tärkeää miettiä millaisia seurauksia omilla kommenteilla voi olla sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. Riidat ja erimielisyydet on parempi selvittää kasvotusten kuin kertomalla niistä muille sosiaalisessa mediassa. Oman vastuullisen käytöksen lisäksi sosiaalisessa mediassa on tärkeää kriittinen ajattelu. On tärkeää osata tarkastella sosiaalisen median sisältöjä kriittisesti ja ymmärtää, että kaikki siellä vastaan tuleva ei ole totta. (Nuorten-netti, 2020)

Osa turvallista sosiaalisen median käsitettä sisältyy myös tekijänoikeudet. On tärkeää ymmärtää, mitä ja kenen tuottamia sisältöjä sosiaalisessa mediassa saa jakaa. Sosiaalisessa mediassa jaetaan ja käytetään toisten henkilöiden luomia sisältöjä. Sisällöt voivat olla ääntä, tekstiä, videoita tai valokuvia. Kaikki sosiaalisessa mediassa näkyvä sisältö on jonkun tuottamaa. Sisältöjä suojaa tekijänoikeuslaki. Tekijä on voinut antaa toisille luvan jakaa ja käyttää omia tuotoksiaan. Tekijänoikeudella tarkoitetaan sitä, että kukaan muu, kuin teoksen tekijä ei saa kopioida, muokata tai levittää teosta. Alkuperäiseltä usein tarvitaan kirjallinen lupa tai sopimus, jotta teosta saa käyttää. (Pönkä, 2014, ss. 47–48)

Tekijänoikeuksilla suojattuja sisältöjä voidaan merkata copyright-merkillä. Merkin puuttuminen ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita, että teosta ei olisi suojattu tekijänoikeuksilla. (Pönkä, 2014, ss. 47–48) Tekijänoikeus ei suojaa muuta kuin itse teosta. Tekijänoikeus ei suojaa teokseen sisällytettyä teoriaa tai tietoa, vaan sen alkuperäisen idean. (TTVK, 2022)

5 Lapsen kehitys

Opinnäytetyö koskettaa ala-asteikäisiä eli 7-12 –vuotiaita lapsia ja nuoria. Nostamme esiin näihin ikäryhmiin liittyvää tietoa lapsen ja nuoren kehitysvaiheista. Kehitysvaiheet on jaettu kolmeen eri alueeseen: persoonallisuuden-, älylliseen-, ja sosiaaliseen kehitykseen.

Ala-asteikäiset lapset ovat kehitykseltään välivaiheessa. He ovat aktiivisia, uteliaita ja puuhastelevia henkilöitä. Tässä iässä lapselle kehittyy jo ymmärrys erilaisten tekojen seurauksista. Lapsi oppii kyseenalaistamaan normiensa vastaista toimintaa. Ajattelu tässä iässä on kuitenkin vielä melko pinnallisella tasolla. (Rödstam, 1990, s. 23)

7–12-vuotiaille lapsille alkaa muodostua omatunto, minäihanne sekä vahvistuva itsetunto (Rödstam, 1990, ss. 25–26). Lapselle alkaa myös muodostua vahvempi minäkuva. Lapsi alkaa yhä enemmän itsenäistymään ja muodostamaan itsestään kuvaa yksilönä. Vaikka lapsi haluaa yhä enemmän näyttää aikuisille olevansa itsenäinen, on aikuisen turva, hellyys ja tuki lapselle korvaamatonta. Lapsi on riippuvainen turvallisista aikuisista ympärillään. (MLL, 2021)

Sosiaalisella medially on iso rooli lasten ja nuorten identiteetin ja minäkuvan muodostumisessa. Lapsen kehitykseen vaikuttaa sosiaalisen median vaikutteet, sekä lapsen muu sosiaalinen ympäristö. Ala-asteikäinen lapsi ottaa paljon vaikutteita ympärillään olevilta aikuisilta ja siitä, mikä on heidän suhteestaan sosiaaliseen mediaan. (Salokoski & Mustonen, 2007, ss. 18–19)

5.1 1.–2.-luokkalaisten lapsen kehitys

Tässä iässä lapsi aloittaa koulun ja alkaa tutustua kodin ulkopuoliseen elämään. 1.–2.-luokkalainen lapsi alkaa haalimaan pikkuhiljaa itselleen uusia mielenkiinnon kohteita. (MLL, 2021) Lapsi hakee paljon mielihyvää tuottavia kokemuksia. Lapsen on vielä haastavaa sietää pettymyksiä, sillä pettymysten sietokyky on vasta kehittymässä. 1.–2.-luokkalainen lapsi ei vielä hahmota itseään erillisenä yksilönä. Tässä iässä lapsi on myös hyvin utelias ja esittää paljon kysymyksiä kaikesta ympärillään tapahtuvasta. (Hiekkavirta, Konttinen & Vuori, 2010, s. 6)

6–7-vuoden iässä lapsi harjoittelee ensimmäistä kertaa itsenäistymistä. Lapsella herää paljon kysymyksiä liittyen elämään. On tärkeää, että lapsella on aikuisia, jotka kuuntelevat ja vastaavat näihin lasta askarruttaviin kysymyksiin. (MLL, 2021) Lapsen sosiaalinen ymmärrys ei ole vielä kehittynyt tarpeeksi. Lapsen esittämät kysymykset saattavat olla todella suoria, ilmaan minkäänlaista sensurointia. (Hiekkavirta ym., 2010, s. 6)

1.–2.-luokkalaisten lapsella alkaa kehittyä sanavarasto. Hän alkaa muodostamaan omia mielipiteitä asioista. Lapselle on jo kehittynyt kyky ymmärtää oikean ja väärän ero, sekä kyky

oppia erottamaan tulevaisuus, nykyaika ja menneisyys. Lapsi on oppinut jo hieman hahmottamaan, mikä on totta ja mikä taas mielikuvituksen tuotetta. Tämä raja on kuitenkin vielä hieman häilyvä. Mielikuvitus voi sekoittua välillä nykyhetkeen esimerkiksi tarinoiden ja satujen kautta. (MLL, 2017)

1.–2.- luokkalainen lapsi on vielä todella riippuvainen vanhemmistaan. Hän tarvitsee vanhemmiltaan paljon huomiota. Tässä iässä lapselle on tärkeä opettaa pettymysten sietokykyä. Lapsi voi hermostua helposti, jos hänen mielensä mukaan ei toimita. Lapselle on tärkeää asettaa rajoja ja perustella lapselle toiminnan syyt. Tavoitteena on, että lapsi ymmärtää, ettei aina pystytä toimimaan niin kuin hän haluaa. Lapsen mielipiteitä on tärkeää kuunnella ja ottaa lapsi mukaan esimerkiksi sääntöjen luomiseen. Tällä tavalla lapsi oppii myös tärkeitä taitoja liittyen kompromisseihin ja ongelmanratkaisukykyyn. Lapsi oppii hiljalleen ymmärtämään oikean ja väärän eron. Tämän ikäiselle lapselle on tavallista kokeilla rajoja ja hakea jännitystä. (MLL, 2020)

Lapselle on kehittynyt jo taito tuntea syyllisyyttä. Lapsi ei kuitenkaan tässä iässä vielä täysin ymmärrä puheidensa merkitystä toiselle ihmiselle ja saattaa sanoa esimerkiksi, kaverille jotakin loukkaavaa ymmärtämättä sitä. Häviäminen esimerkiksi peleissä on usein haastavaa. Lapsi tarvitsee usein vanhemmiltaan paljon huomiota. Yhdessä tekeminen on lapselle tärkeää ja merkityksellistä. Lapselle on myös tärkeää se, että hän tuntee olevansa hyödyllinen. Pienet vastuut ja pienten tehtävien antaminen lapselle vahvistaa tätä tunnetta. Tässä iässä lapsen empatiakyky kehittyy ja hän kykenee ajattelemaan hieman muiden ihmisten tunteita. (MLL, 2020)

5.2 3.–4.-luokkalaisten lapsen kehitys

3.–4.- luokkalainen lapsi on aktiivinen, sosiaalinen ja kiinnostunut monista asioista. Koulun aloittaminen ei ole enää uusi asia, varhaislapsuuden haasteet ovat jo takana päin. Lapsen elämä on parhaimmillaan jännittävää, huoletonta ja aktiivista seikkailua. (MLL, 2019)

8–10-vuoden iässä lapselle tulee kehitysvaihe, jota kutsutaan 9-vuositaitteeksi. Tämän kehitysvaiheen aikana lapselle alkaa muodostua entistä suurempi käsitys itsestään yksilönä.

Lapsen halu ja tarve ilmaista omat mielipiteensä kasvaa. Tässä vaiheessa on tavallista, että lapsesta tulee normaalia kriittisempi paitsi ympärillään olevia aikuisia kohtaan, mutta myös itseään kohtaan. Lapsi voi tuntea olevansa epäonnistunut tai jotenkin erilainen, kuin muut. Lapsen käytös saattaa muuttua impulsiivisemmaksi. Hän saattaa purkaa esimerkiksi turhautumistaan ja raivoaan paiskomalla ovia. Tässä iässä tärkeintä olisi, että lapselle opetettaisiin tunteilleen oikeanlainen purkautumistapa. Haastavasta kehitysvaiheesta huolimatta on tärkeää, että lapsi tulee kuulluksi. Hänen ympärillään on tärkeää olla turvallisia aikuisia, joiden kanssa voidaan käydä avoimesti keskustelua. (MLL, 2019)

3.–4.- luokkalaisten lapsen älyllinen kehitys on siinä vaiheessa, että looginen päättelykyky ja toiminnan suunnittelu kehittyvät nopeaa tahtia. Lapsi on oppinut ymmärtämään toimintansa seurauksia. Tämän ikäisenä lapsi alkaa usein pohtimaan asioiden oikeudenmukaisuutta tai ihmissuhdeasioita. Näiden pohdintojen seurauksena lapsi voi myös alkaa helposti tuntea ahdistuneisuutta, huolta ja pelkoa. (MLL, 2019)

Lapsi osaa lähes täydellisesti erottaa todellisuuden ja mielikuvituksen eron. Medialukutaito on tämän ikäiselle lapselle vielä hankalaa, eikä lapsi osaa vielä erottaa sosiaalisessa mediassa mikä on totta ja mikä ei. Lapsi voi vaatia aikuisilta suoria vastauksia kysymyksiinsä. Aikuisen tulee miettiä, miten pystyy vastaamaan mahdollisimman rehellisesti lapselle horjuttamatta hänen turvallisuuden tunnettaan. (MLL, 2019)

3.–4.- luokkaisella lapsella sosiaalisten suhteiden merkitys kasvaa. Kaverit ja kavereiden mielipiteet ovat isossa roolissa. Lapsen tarve kuulua joukkoon ja tulla hyväksytyksi kasvaa. Tämän ikäisillä lapsilla alkaa usein muodostua koulussa erilaisia rooleja. Rooleja voivat olla esimerkiksi hiljainen lapsi, johtaja tai naurattaja. Koulussa alkaa tämän seurauksena esiintyä usein kiusaamista. Aikuisten olisi hyvä kysyä lapselta tasaisesti kuulumisia ja havainnoida, jos lapsen käytöksessä tulee muutoksia, jotta kiusaamiseen pystytään puuttumaan nopeasti. (MLL, 2019)

Moraalinen kehitys alkaa 3.–6.- luokkaisilla. Lapsella on taito ottaa muut huomioon ja ymmärtää toisten ihmisten tarpeita ja tunteita. Lapsi on oppinut kuvailemaan ystäviensä kiinnostuksen kohteita ja luonteenpiirteitä, eikä vain ulkoisia tekijöitä. Tässä iässä lapsella on

jo kehittynyt empatiakyky ja kasvava hoitovietti. Lapsi haluaa hoivata esimerkiksi vauvoja tai eläimiä. Lapsen omatunto ja arvostelukyky ovat kehittyneet. Lapsi on oppinut kyseenalaistamaan oppimaansa ja vetoamaan järkisyihin. (MLL, 2019)

5.3 5.–6. -luokkalaisen nuoren kehitys

5.–6.- luokkalaisen kehitysvaiheessa tapahtuu nopea ja laaja-alainen kehitys lapsesta nuoruuteen. Keho alkaa muuttua aikuisen mittoihin, seksuaalisuus ja tunne-elämä voimistuvat. Nuoren kasvava ajattelutaito voi muuttaa nuoren maailmankuvaa. Hänen suhteensa läheisiin aikuisiin voi muuttua merkittävästi. (MLL, 2021) Tässä iässä nuori oppii ymmärtämään vähitellen terveydellisiä vaikutuksia. Osalla nuorista alkaa myös murrosikä. Murrosiän alkaminen on yksilöllistä, tytöillä murrosikä alkaa usein 9–12-vuotiaana ja pojilla muutama vuosi myöhemmin. (Sinkkonen & Korhonen, 2015, s. 185)

Varhaisnuoruus on kehitysvaihe, jolloin nuoren persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksessä tapahtuu suuria muutoksia. Murrosiässä nuori kohtaa erilaisia haasteita kasvaessaan lapsesta aikuiseksi. Murrosiän voimakkuus on yksilöllistä. Murrosiässä tavallista ovat voimakkaan tunnekuohut ja jatkuva kinastelu vanhempien kanssa. Tähän voimakkuuteen vaikuttaa suuresti nuoren temperamentti ja nuoren aiemmat elämäkokemukset. Nuoruus on kolmen ensimmäisen vuoden ohella tärkein vaihe persoonallisuuden kehityksessä. Tässä vaiheessa nuori alkaa muodostaa uudenlaista suhdetta itseensä ja vanhempiinsa. Nuoren persoonallisuus voi muuttua aiempaan verrattuna. Hänelle voi tulla impulsiivisia tunnepuuskia ja hän voi etäännyä aikuisista. Nuori voi olla ärtyisä, levoton ja vetäytyvä. Hänen itsetuntonsa voi vaihdella ja hän voi ajoittain tuntea kovaa epävarmuutta ja tyytymättömyyttä itseensä. Hormonaaliset syyt ja nuoren sisäiset vaatimukset ovat syy näihin muutoksiin. Tämä kehitysvaihe on usein riskialtista. Nuori voi toimia hetken mielijohteesta, vaikka tietäisi seuraukset toiminnalleen. Nuori saattaa hakea jännitystä kielletyistä asioista. (MLL, 2018)

Varhaisnuoruudessa aivot kypsyvät ja nuoren ajattelutaidot kehittyvät. Nuori oppii ymmärtämään vaikeampienkin käsitteiden merkityksiä. Tässä iässä kuitenkin ajattelu on melko konkreettista. Nuori oppii asiat paremmin tekemällä. Tulevaisuuden hahmottaminen

selkeytyy ja ihmiset usein nähdään joko hyvinä tai pahoina. Omat mielipiteet voivat olla ehdottomia. Nuori alkaa pohtimaan omia arvojaan ja oman elämänsä merkitystä. (MLL, 2018)

5.–6.- luokkalaisten viihtyvät ryhmissä. Kaverisuhteet ovat tärkeitä ja nuori tässä iässä usein vertaa itseään ikätovereihin. Varhaisnuoruudessa ystävyysuhteet ovat jo laadultaan syvempiä. Nuoret tuntevat ystävänsä hyvin ja luottavat heihin. Nuori ymmärtää minkälaisen ihmisten seurassa hän viihtyy ja keiden kanssa hän tulee parhaiten toimeen.

Varhaisnuoruudessa ystävien väliset erimielisyydet ja riidat ovat tavanomaisia. (MLL, 2021)

6 Opettajan opas

Opinnäytetyömme toteutetaan yhdessä Tampereella sijaitsevan Olkahisen koulun kanssa. Koulujen opetussuunnitelmaan on sisällytetty opetusta turvalliseen sosiaalisen median käytöstä, mutta opetukseen tarvittavia materiaaleja ei ole vielä olemassa oppaan muodossa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on luoda ala-asteen luokanopettajille kattava opettajan opas turvallisesta sosiaalisen median käytöstä. Luokanopettajat hyödyntävät oppaan materiaalia 1–6-luokkalaisten lasten ja nuorten mediakasvatuksessa.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Opas rakennetaan tutkimamme kirjallisuuden, tutkimusten sekä koululta saatujen tavoitteiden ja luokkakohtaisten sisältöjen pohjalta. Opas sisältää 1–6 luokkalaisten lasten ja nuorten ikätasoon sopivaa tietoa ja materiaalia turvallisesta sosiaalisen median käytöstä.

Pyrimme tekemään oppaasta visuaalisesti miellyttävän, käyttämällä paljon värejä sekä erilaisia kuvia liittyen aiheeseen. Opas on luotu Canva- sovelluksen avulla.

6.1 Opettajan oppaan sisältö

Oppaan alkuun on tuotu erilaisia internetissä tehtäviä sosiaalisen median käytön testejä, joiden avulla luokanopettajan on helppo kartoittaa oppilaiden sosiaalisen median käyttöä ja

tietämystä ennen varsinaisen opetuksen aloittamista. Muuten opas on jaettu 1.–2.-luokkalasten, 3.–4.-luokkalaisten ja 5.–6.-luokkalaisten teoria-, sekä tehtävä osuuksiin. 1.–2.-luokkalaiset aloittavat sosiaalisen median perusasioista ja 5.–6.-luokkalaiset soveltavat jo oppimaansa haastavampiin sosiaalisen median aiheisiin.

1.–2.-luokkalaisten lasten tavoitteena on ymmärtää mikä on sosiaalinen media. Tavoitteisiin kuuluu myös oppia ymmärtämään mitä vaaroja sosiaaliseen mediaan liittyy, sekä mistä niihin voi hakea apua. 1.–2.-luokkalaisten lapsen tulisi ymmärtää sosiaalisen median sovellusten ikärajat ja niiden merkitys.

3.–4.-luokkalaisten lasten tavoitteena on ymmärtää sosiaalisen median käyttöperiaatteita ja käsitteitä kuten esimerkiksi tekijänoikeuksia. 3.–4.-luokkalainen oppilas opettelee toimimaan sosiaalisessa mediassa vastuullisesti ja turvallisesti. Tavoitteena on, että oppilas huomio arjessaan sosiaaliseen mediaan liittyviä vaaroja ja osaa hakea niihin apua.

5.–6.-luokkalainen nuori ymmärtää sosiaalisen median käyttöperiaatteita ja käsitteitä, sekä oppii toimimaan turvallisesti digitaalisessa ympäristössä. Oppilas harjoittelee toimimaan tilanteissa, joissa hän kohtaa haasteita sosiaalisessa mediassa. 5.–6.-luokkalainen harjoittelee mediakriittisyyttä esimerkiksi turvallisten ja luotettavien lähteiden avulla. Oppilas keskustelee sosiaalisen median luomista ulkonäköpaineista ja toimintatavoista. Hän myös ymmärtää, mitä ne voivat vaikuttaa yksilöön ja mistä voi saada apua.

Opettajan opas on suunniteltu niin, että jokaiseen osaan sisältyy teoriaosuus, jonka jälkeen siirrytään aiheeseen kuuluviin tehtäviin. Oppaan aiheet ovat värikoodattu. Värien avulla luokanopettajan on helppo hahmottaa, mikä aihe kuuluu mihinkin tavoite kohtaan ja, mitkä ovat siihen kuuluvia tehtäviä. 1.–2.-luokkalaisten osuuden väriksi on valittu sinisen eri sävyjä, 3.–4.-luokkalaisten väreiksi taas vihreän eri sävyjä ja 5.–6.-luokkalaisten väreiksi punaisen eri sävyjä.

6.2 Opettajan oppaan tehtävät

Teorian lisäksi opettajan oppaaseen on luotu erilaisia opetusta tukevia tehtäviä turvallisesta sosiaalisen median käytöstä. Oppaan tehtävistä on luotu mahdollisimman toiminnallisia, jotta ne sopisivat ala-aste ikäisille lapsille paremmin ja tieto tavoittaisi mahdollisimman monta lasta. Ala-aste ikäisillä lapsilla ja nuorilla on vielä melko huono ja lyhyt keskittymiskyky, joten toiminnallinen oppimistyyli tavoittaa tämän ikäisiä paremmin.

Tehtävät on pyritty suunnittelemaan niin, että luokanopettaja pystyy halutessaan monistamaan tehtäviä oppilaille. Tehtävissä on otettu huomioon oppilaiden ikä- ja kehitystaso. Esimerkiksi 1.–2.-luokkalaisten tehtävissä on huomioitu, etteivät kaikki oppilaat osaa välttämättä vielä lukea. 1.–2.-luokkalaisten tehtävissä on huomioitu myös se, etteivät kaikki oppilaat välttämättä vielä omista omaa älypuhelinta tai sosiaalista mediaa.

Oppaan tehtävät on mietitty niin etteivät ne herättäisi oppilaissa minkäänlaisia paineita, ulkopuolisuutta tai erilaisuuden tunteita. Jotkin aiheet oppaassa ovat todella sensitiivisiä ja näitä aiheita on lähestytty mahdollisimman varovasti. Oppaassa käytetyissä kuvissa on myös huomioitu ihmisten monimuotoisuus eli diversiteetti. Kuvissa esiintyy eri ikäisiä ja eri näköisiä ihmisiä, joihin on helppo samaistua. Tehtävissä esiintyvien henkilöiden nimiksi on valittu harvinaisempia nimiä, jottei luokassa esiintyisi saman nimistä henkilöä.

Tehtävissä on otettu huomioon koulun tilat, sekä oppilaiden käytössä olevat tarvikkeet ja laitteet. Jokaisen tehtävän alussa opettajalle käy ilmi tehtävän toteutukseen tarvittava tila, tarvikkeet, sekä tehtävän arvioitu kesto. Tämä helpottaa oppituntien suunnittelua. Olkahisen koulussa oppilailla on mahdollisuus käyttää tietokoneita tai tabletteja. Tehtäviin on voitu liittää osaksi erilaisia videoita ja internetissä tehtäviä testejä. Kaikissa kouluissa tämä ei välttämättä ole mahdollista.

7 Pohdinta

Koimme opinnäytetyömme aiheen hyvin tärkeäksi ja ajankohtaiseksi. Aiheemme nousi esiin useasti opinnäytetyöprosessin aikana työelämässä sekä vapaa-ajalla. Sosiaalisen median kehityksessä on haastavaa pysyä mukana. Koemme turvallisen sosiaalisen median käytön opettamisen nykypäivänä hyvin tärkeäksi. Digitaalinen maailma on muuttunut ja jatkaa kehitystään. Tämä voidaan nähdä rikkautena, mutta myös suurena tulevaisuuden haasteena.

Ajattelemme sosiaalisen median jatkuvan kehittymisen tuovan mukanaan paljon hyviä asioita, mutta myös uusia vaaroja. Tärkeää sosiaalisen median vaarojen ennaltaehkäisyssä olisi pitää aikuiset ajan tasalla sosiaalisen median sovelluksista, vaaroista ja siitä miten ja mihin heidän lapsensa sosiaalista mediaa käyttää. Sosiaalisen median turvallisen käytön opetus täytyy aloittaa jo ala-asteella. Tämän seurauksena lapsille kehittyy hyvät sosiaalisen median käyttötaidot vaarojen tunnistamiseen ja erilaisissa tilanteissa toimimiseen. On tärkeää huomioida lasten ikätaso ja se ettei lapsia pelotella sosiaalisen median negatiivisilla ilmiöillä liikaa tai niin, että se vaikuttaa haitallisesti lapsen kehitykseen. Emme halua opinnäytetyöllä pelotella tai korostaa sosiaalisen median negatiivisia asioita. Tavoitteena on, että lapset ja nuoret ymmärtävät sosiaalisen median olevan mahtava paikka, jos siellä osaa toimia turvallisesti.

Meidät yllätti sosiaalisen median sovellusten korkeat ikärajat. Jos ikärajoja noudatettaisiin, eivät ala-asteikäiset lapset saisivat edes käyttää sosiaalisen median sovelluksia. Omista kokemuksistamme voimme kuitenkin todeta monen alaikäisen lapsen käyttävän näitä sovelluksia. Kouluissa sosiaalista mediaa käsiteltäessä on tärkeää nostaa esiin sovellusten ikärajat. Uskomme etteivät lasten huoltajat ole tietoisia kaikista sosiaalisen median sovellusten ikärajoista. Iän valehteleminen on sovelluksissa hyvin helppoa. Ehkä tulevaisuudessa asiaan tulee toivottava muutos.

Opinnäytetyö prosessissa koimme haasteena ala-asteikäisiin lapsiin liittyvän tutkimustiedon puutteellisuuden. Nuorten sosiaalisen median käyttöä on tutkittu paljon sekä sen haittojen esiintymistä nuorten keskuudessa. Suurin osa näistä tutkimuksista on tehty 13–14-vuotiaista ylöspäin. Suurin osa sosiaalisen median vaaroista kohdataan yläaste ikäisinä, jolloin

älypuhelimia käytetään entistä enemmän. Luulemme, että tämä on syy miksi tutkimuksia, ei ole tehty ala-aste ikäisistä lapsista.

Koimme toiminnallisen opinnäytetyön olleen meille oikea valinta. Halusimme, että työllämme olisi paljon merkitystä. Rakensimme opettajan oppaan keräämämme kirjallisuuden, tutkimusten, sekä koululta saatujen tavoitteiden ja luokkakohtaisten sisältöjen pohjalta. Luokkakohtaisiin sisältöihin emme pystyneet vaikuttamaan, sillä ne oli luotu suoraan koulujen opetussuunnitelmasta. Muuten saimme opettajan oppaan toteutukseen ”vapaat kädet”, mistä nautimme suuresti. Opinnäytetyöprosessin alussa meillä oli haasteita hahmottaa opettajan oppaan sisältöä sekä sitä, miten se olisi järkevintä rakentaa opas, joka on suunnattu opettajille. Kun saimme tähän selvyuden, oppaan toteuttaminen oli meille hyvin mieluisa ja sujuva prosessi. Vaikka opas on suunnattu luokanopettajille, halusimme luoda siitä visuaalisesti miellyttävän. Panostimme oppaan visuaaliseen ulkonäköön hyvin paljon.

Koemme, että nykypäivänä ala-asteen oppilaat ovat entistä aktiivisempia ja keskittyminen on heille entistä vaikeampaa. Ajatteleimme tämän myös johtuvan osittain erilaisista häiriötekijöistä, kuten älylaitteet ja sosiaalisen median käyttö. Ala-aste ikäiset lapset nykypäivänä pelaavat kavereiden kanssa puhelimilla koulussa ja katsovat erilaisia videoita. Tämä voi vaikuttaa osiltaan siihen, miksi keskittymiskyky on niin heikko lapsilla, kun häiriötekijöitä on ympärillä saatavilla koko ajan. Tämän vuoksi suunnittelimme opettajan oppaaseen paljon erilaisia toiminnallisia tehtäviä. Tiesimme koulun tiloista hyvin paljon, joten pystyimme hyödyntämään tietoa oppaan tehtävien suunnittelussa. Jos kyseessä olisi tuntematon koulu olisi tehtävien kehittäminen ollut paljon haastavampaa. Tiedostamme ettei suunnittelemiamme tehtäviä ei olisi mahdollista toteuttaa kaikissa kouluissa.

Jos aikaa olisi ollut enemmän olisimme halunneet tutkia tämän opettajan oppaan toimivuutta ja saada lisää kehitysideoita luokanopettajilta. Tämä olisi mielestämme hyvä seuraava jatkotutkimusidea. Pohdimme myös, että yläasteelle, sekä toisen asteen koulutukseen olisi hyvä olla omat opettajan oppaat omilla aiheilla ja vaatimustasoilla. Omista kokemuksistamme myös voimme kertoa, että videoiden katsominen on aina mielekästä,

joten näille eri luokka-asteille voisi kehittää opetusvideoita liittyen turvalliseen sosiaalisen median käyttöön. Mediakasvatuksen tulisi olla jatkuvaa ja tavoittaa lapsia ja nuoria jokaisella luokka asteella. Ajattelemme, että näin pystytään luomaan erilainen sosiaalisen median kulttuuri, joka olisi vastuullinen ja muita kunnioittava.

Lähteet

Asiaa mediakasvatuksesta. (10.6.2022). *Dosentti Rauna Rahja: Tutustu ilmiöön: Sosiaalinen media nuorten hyvinvoinnin rakentajana ja haastajana* [video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=9u534gEObXc>

Asiaa mediakasvatuksesta. (4.7.2022). Hämäläinen, E. & Kiili, C. (vetäjät). *Lasten ja nuorten kriittinen nettilukutaito* [video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=DVYld2U0bCQ>

Auvinen, H. (6.2.2015). Some on nuorten tyttöjen suurin ulkonäköpaineiden aiheuttaja.

Ilta-lehti. <https://www.iltalehti.fi/perhe/a/2015021619205903>

Baraka, J. (3.6.2014). Tästä syystä nuoret tytöt altistuvat grooming -ilmiölle. *Ilta-lehti*.

<https://www.iltalehti.fi/perheartikkelit/a/2014060318366834>

Beauty filters are changing the way young girls see themselves. (2.4.2021). *Technology*

review. <https://www.technologyreview.com/2021/04/02/1021635/beauty-filters-young-girls-augmented-reality-social-media/>

Case Dove: Kohti parempaa itsetuntoa. (4.5.2020). *A-lehden*.

<https://www.a-lehden.fi/artikkelit/case-dove#:~:text=Dove%20Self-Esteem%20Project%20-itsetuntoprojektin%20tarkoitus%20on%20voimaannuttaa%20nuoria,voivat%20saavuttaa%20t%C3%A4yden%20potentiaalinsa%20ja%20nauttia%20itsevarmoina%20el%C3%A4m%C3%A4st%C3%A4.>

Digitaidot. (30.6.2017). *Medialukutaito ja lähdekritiikki* [video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=ycXezMCIQH0>

DNA. (26.6.2020) *Miksi some-sovelluksissa on niin korkeat ikäraajat ja miten niihin pitäisi suhtautua?* <https://www.dna.fi/blogi/-/blogs/miksi-some-sovelluksissa-on-niin-korkeat-ikarajat-ja-miten-niihin-pitaisi-suhtautua->

DNA. (2022) *Koululais-tutkimus*.

<https://corporate.dna.fi/documents/753910/11433306/DNA+Koululaistutkimus+2022.pdf/45cbcfcd-0308-be26-d7c5-a6f32a6a02d8?t=1649764482372>

Dove. (8.3.2019). *Auta lastasi uhmaamaan vartaloihanteita ja vastustamaan negatiivista*

kehopuhetta. Dove itsetuntohanke. <https://www.dove.com/fi/itsetunto/help-for-parents/media-and-celebrities/beat-the-body-shamers.html>

Dove. (8.3.2019). Doven itsetuntohanke: missiomme käytännössä.

<https://www.dove.com/fi/itsetunto/our-mission/the-dove-self-esteem-project-our-mission-in-action.html>

Dove. (n.d.) *Koulutusmateriaalit median vaikutuksesta kehonkuvaan*. Doven itsetuntohanke. <https://www.dove.com/fi/itsetunto/school-workshops-on-body-image-confident-me.html>

Dove. (8.3.2019). *Kuinka rakentaa itsetuntoa ja itsevarmuutta*. Doven itsetuntohanke. <https://www.dove.com/fi/itsetunto/help-for-parents/talking-about-appearance/how-to-build-confidence-and-self-esteem.html>

Dove. (8.3.2019). *Mitä on nettikiusaaminen ja miten ehkäistä se?* <https://www.dove.com/fi/itsetunto/help-for-parents/teasing-and-bullying/what-is-cyberbullying-and-how-can-you-prevent-it.html>

Dove. (7.3.2021). *Sosiaalinen media, filtterit ja selfie-keskustelu*. <https://www.dove.com/fi/itsetunto/help-for-parents/media-and-celebrities/social-media-filters.html>

Edward, L. & Rowan, M.D. (2006). *Understanding Child Sexual Abuse*. University of press of Mississippi (ss. 43–56). <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.hamk.fi/lib/hamk-ebooks/reader.action?docID=515644>

Haasio, A. (2016). *Koukussa nettiin. Lapset, nuoret ja verkon vaarat*. BTJ Finland Oy.

Hall, J. Horgan, T & Murphy, N. (2019). *Nonverbal Communication*. Annual Review of psychology. <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-psych-010418-103145>

Hintikka, A. (n.d.). *Sosiaalinen media*. Jyväskylän Yliopisto. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>

Hiekkavirta, A. Konttinen, S. & Vuori, N. (2010). *Seksuaaliterveyden edistäminen alakoulussa* [opinnäytetyö, Metropolia Ammattikorkeakoulu]. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24096/seksuaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Huhtanen, E. (2016). *Lasten mediamaailma pähkinäkuoressa*. Mediakasvatusseura. <https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/Lasten-mediamaailma-pahkinankuoressa-1.pdf>

Joensuun mediakeskus. (2022). *Somekiusaamisen ennaltaehkäisy ja käsittely*. <https://peda.net/joensuu/jm/oio/sn/somekiusaaminen>

Kavi.fi (n.d.). *Ikärajat*. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. <https://kavi.fi/ikarajat/>

Kavi.fi (n.d.). *Ikäraja- ja sisältösymbolit*. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. <https://kavi.fi/ikarajat/yleistieto/symbolit/>

Kavi. (n.d.) *Lapset & media kasvattajan opas*. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti.
<https://www.mediataitokoulu.fi/lapsetjamedia.pdf>

Keltikangas-Järvinen, L. (2017). *Hyvä itsetunto*. Werner Söderström Osakeyhtiö.

Keski-Rauska, K. (2021). *Naisten kokemuksia asunnottomuuden vaikutuksista minäkuvaan* [opinnäytetyö, Tampereen Ammattikorkeakoulu].
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/494042/Keski-Rauska_Krista.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Kohvakka, A. & Saarenmaa, K. (15.1.2021). Median merkitys on kasvanut pandemian aikana – monet ikäihmiset ovat ottaneet melkoisen digiloikan. *Tieto Trendit*.
<https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2021/median-merkitys-on-kasvanut-pandemian-aikana-monet-ikaihmiset-ovat-ottaneet-melkoisen-digiloikan/>

Kuluttajaliitto. (n.d.). *Huijaukset ja nettihuijaukset*.
<https://www.kuluttajaliitto.fi/materiaalit/huijaukset/>

Lamminpää, W. (2019). *"Oot niin söpö! Eikö voitais nähdä?"*. *Grooming ilmiö sosiaalisessa mediassa* [opinnäytetyö, Poliisi ammattikorkeakoulu].
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/263307/ON_Lamminpa%cc%88a%cc%88.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Lähes puolet suomalaisnuorista murehtii ulkonäköään joka päivä-nämä asiat aiheuttavat eniten epävarmuutta. (16.9.2019). *Iltasanomat*.
<https://www.is.fi/kotimaa/art-2000006238158.html>

Mattola, M. (2015). *Kehonkuva ja ulkonäköpaineet: Lukiolaisten kokemuksia median vaikutuksesta* [opinnäytetyö, Oulun ammattikorkeakoulu].
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/103231/Mattola_Miika.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mediataitokoulu. (2016). *Lapset & media*. Kasvattajan opas.
<https://www.mediataitokoulu.fi/lapsetjamedia.pdf>

Mieli. (2021). *Syömishäiriöt*. Suomen mielenterveys Ry.
<https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/syomishairiot/>

MLL. (10.8.2022). *Lapset ja media*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/>

MLL. (5.3.2021). *Lapsen kasvu ja kehitys*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/#1-2-vuotiaat>

MLL. (12.3.2021). *Lapsi ja sosiaalisessa mediassa*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/>

MLL. (10.8.2022). *Sosiaalisen median palveluita ja sovelluksia*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/sosiaalisen-median-palveluita-ja-sovelluksia/>

MLL. (20.4.2021). *Nettikiusaaminen*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Nettikiusaaminen - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/nettikiusaaminen)

MLL. (20.4.2021). *Nettikiusaamisen monet muodot*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/mediakasvatus/nuoret-ja-nettikiusaaminen-kyselyn-tulokset/nettikiusaamisen-monet-muodot/>

MLL. (2021). *Nuoret ja nettikiusaaminen*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://cdn.mll.fi/prod/2021/04/21124054/nuoret-ja-nettikiusaaminen-kyselyraportti-mll-2021.pdf>

MLL. (12.3.2021). *Sopiva ruutuaika*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/sopiva-ruutuaika/>

MLL. (1.8.2018). *12–15-vuotiaan ajattelun ja moraalien kehitys*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-ajattelun-ja-moraalin-kehitys/>

MLL. (22.2.2019). *7–9-vuotiaan persoonallisuuden kehitys*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/7-9-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

MLL. (13.9.2019). *9–12-vuotiaan persoonallisuuden kehitys*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

MLL. (30.6.2021). *12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

MLL. (8.6.2020). *7–9-vuotiaan sosiaalinen kehitys*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/7-9-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

MLL. (13.9.2019). *9–12-vuotiaan sosiaalinen kehitys*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

MLL. (22.12.2017). *7–9-vuotiaan älyllinen kehitys*. Mannerheimin lastensuojeluliitto.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/7-9-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>

MLL. (13.9.2019). *9–12-vuotiaan älyllinen kehitys*. Mannerheimin lastensuojeluliitto.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>

MLL. (30.6.2021). *12–15-vuotiaan kaverisuhteet*. Mannerheimin lastensuojeluliitto.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-kaverisuhteet/>

Mäkikyrö, J. & Saari, J. (juontajat) (17.11.2022) *Välikuulumiset ja lapsi somessa* [audiopodcast]. Podme

Määttä, S. & Stenhammar, M. (2011). *“Mediasta ei pidä tehdä mörköä, mutta siitä pitää keskustella”* [opinnäytetyö, Lahden ammattikorkeakoulu].
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25227/Maatta_Sofia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Nuorten elämä. (2021). Netiketti. <https://www.nuortenelama.fi/elavaa-elamaa/netti-ja-media/netiketti-518>

Nuorten-netti. (3.3.2022). *Kiusaaminen voi olla rikos*.
<https://www.nuortennetti.fi/kiusaaminen/kiusaaminen-voi-olla-rikos/>

Nuorten-netti. (14.10.2020). *Miten käyttäytyä vastuullisesti sosiaalisessa mediassa?*
<https://www.nuortennetti.fi/2020/10/miten-kayttaytya-vastuullisesti-sosiaalisessa-mediassa/>

Nuorten-netti. (16.6.2020). *Ulkonäköpaineita*. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/mielen-hyvinvointi/hyva-mina/ulkonakopaineita/>

Nuorten syömishäiriöt ovat lisääntyneet niin hälyttävästi, että tutkijat puhuvat jo epidemiasta- järjestö ja Hus ovat erimielisiä siitä, riittääkö apu. (7.2.). *Iltasanomat*.
<https://www.is.fi/menaiset/ilmiot/art-2000008589365.html>

Pelastakaa lapset. (n.d.). *Lapsen houkuttelu seksuaalisiin tarkoituksiin*.
<https://www.pelastakaalapset.fi/kehittamis-ja-asiantuntijatyo/nettivihje-ja-seksuaalivakivallan-ennaltaehkaisy/tietoa-lapsiin-kohdistuvasta-seksuaalivakivallasta/lapsen-houkuttelu-seksuaalisiin-tarkoituksiin-grooming/>

Pelastakaa lapset. (n.d.). *Grooming internetissä ja lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö*.
https://pelastakaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2016/02/01123848/Grooming-raportti_final1.pdf

Philadelphia Department of Public Health. (10.2.2022). *Understanding the Basic Facts of Child Sexual Abuse* [video]. Youtube.

https://www.youtube.com/watch?v=eKGYNXF_X9k

Päätaalo, M. (2011). *Sosiaalinen media oppimisympäristönä alakoulussa* [opinnäytetyö, Oulun seudun ammattikorkeakoulu].

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/31455/Paatalo_Mira.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pönkä, H. (2014). *Sosiaalisen median käsikirja*. Docendo Oy.

Rautiainen, J. & Kehusmaa, S. (2015). *Syömishäiriöitä ilmentävät psyykkiset tekijät. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus* [opinnäytetyö, Lapin ammattikorkeakoulu].

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/90115/SYOMISHAIRIOITA%20ILMENTAVAT%20PSYKKISET%20TEKIJAT.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rikoksentorjunta. (n.d.). *Seksuaalirikokset*.

<https://rikoksentorjunta.fi/seksuaalirikokset>

Riku. (n.d.). *Nettihuujaus voi tapahtua kenelle tahansa*. Rikosuhripäivystys

https://www.riku.fi/erilaisia-rikoksia/nettihuujaus/?gclid=Cj0KCQiApb2bBhDYARIsACHHC9u3J4LMbd8PZZKnzFBk0cqNL31YpI5RQvf7RcgDQarFnsy6FPc1EiMaAjCfEALw_wcB

Rytilahti, L. & Saikkonen, H. (2017). *"Kelpaanko mä tällasena kun olen? 13–17-vuotiaiden tyttöjen ajatuksia ulkonäöstä ja ulkonäköpaineista* [opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu].

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/127600/Kelpaanko%20ma%20tallaisena%20kuin%20olen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rödstam, M. (1990). *Lapsen kehitys 7-12 vuotta*. Otava

Saarinen, N. (juontaja) (28.10.2022). *Facetime-rakkautta & luokkakokous* [audiopodcast]. Podme.

Salmi, S. & Kinnunen, T. (2015). *Nonverbal communication. Unspoken messages*. Bachelor's thesis. Degree Programme in Nursing. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97548/Salmi_Sami-Kinnunen_Toni.pdf?sequence=1

Salokoski, T. & Mustonen, A. (2007). *Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -sääntelyn käytäntöihin*.

Mediakasvatusseura. 2/2007 [julkaisu 2 valmis.indd \(mediakasvatus.fi\)](#)

Sinkkonen, J. & Korhonen, L. (2015). *Pulassa lapsen kanssa*. Helsinki: Duodecim.

Sippel, K. (29.11.2021). *Mikä kehonkuva?* Syömishäiriöliitto.

<https://syomishairioliitto.fi/blogi/mika-kehonkuva>

Sosiaalinen media aiheuttaa ulkonäköpaineita varsinkin nuorille naisille, todistaa tutkimus (23.2.2020). *Iltasanomat*. <https://www.is.fi/lifestyle/art-2000006416660.html>

Suomen rikoslaki 39/1889. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001#L20>

SYLI. (2019). *Syömishäiriödiagnoosit osa 2: bulimia*. Syömishäiriöliitto.

<https://syomishairioliitto.fi/blogi/syomishairiodiagnoosit-osa-2-bulimia>

Techopedia (n.d.). Smart device.

<https://www.techopedia.com/definition/31463/smart-device>

Tekijänoikeuden tiedotus- ja valvontakeskus. TTVK. (2022). *Tekijänoikeus. Tekijänoikeus suojaa luovaa työtä*. <https://ttvk.fi/tekijanoikeus>

Terveyskirjasto. (2021). *Laihuushäiriö Anoreksia nervosa*.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00111>

THL. (2019). Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019, 7–8. Tilastoraportti 33/2019[Verkkojulkaisu].

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Ulkonäköpaineet alkavat jo lapsuudessa. (5.6.2021). *Turun sanomat*.

<https://www.ts.fi/puheenvuorot/5330141>

Vernerinet. (2014). *Identiteetti, minäkuva ja itsetunto*. Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta.

<https://www.verneri.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsetunto>

Vehmanen, M. (n.d.). *Tunnetko nämä termit?* Tukiliitto. <https://www.tukiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/verkko-voittaa-valimatkat/tunnetko-nama-termit/>

Viisteensaari, J. (2018). *Nuorten kokemuksia ulkonäköpaineista ja sosiaalisista paineista* [kasvatustieteen pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto].

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57724/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201804232331.pdf>

Viva-Viisaat valinnat. Joro, J. (2021). *Grooming- Verkon vaarat nuorille* [video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=fTHiguqatHc>

Åberg, E. Koivula, A. & Kukkonen, I. (2020). A feminine burden of perfection? Appearance-related pressures on social networking sites.

Liite 1: Opettajan opas



SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto.....	4
Sosiaalisen median käytön testi.....	5

1.-2.LK

Tavoitteet.....	7
Mitä on sosiaalinen media?.....	8
Sosiaalisen median vaikutukset.....	9
Sosiaalisen median hyödyt ja haitat.....	10
Sosiaalisen median sovellukset.....	11
Tehtäviä.....	13

Sosiaalisen median vaarat.....	17
Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa.....	17
Tehtäviä.....	18

Ikärajat.....	23
Ikäraja merkinnät.....	24
Sisältövaroitukset.....	24
Tehtäviä.....	25

Mistä apua sosiaalisen median ongelmiin?.....	29
Miten lapsen tulee toimia jos kohtaa nettikiusaamista?.....	29

Miten aikuisen tulee toimia jos lapsi kohtaa nettikiusaamista?.....	30
Mistä saada apua?.....	31
Tehtäviä.....	32

3.-4.LK

Tavoitteet.....	36
Nettihuujaukset.....	46
Sosiaalisen median käyttöperiaatteita.....	37
Tekijänoikeudet.....	38
Tehtäviä.....	39

Sosiaalisen median vastuullinen käyttö.....	43
Tehtäviä.....	44

Sosiaalisen median vaarat.....	46
Nettihuujaukset.....	46
Tunnista nettihuujaus.....	47
Mistä saada apua?.....	49
Tehtäviä.....	50

Ergonomia.....	53
Eroon someniskasta.....	54
Tehtävät.....	55

5.-6.LK

Tavoitteet.....	56
Sosiaalisen median käyttöperiaatteita.....	59
Tehtäviä.....	60

Kuinka toimia turvallisesti digitaalisessa maailmassa?.....	63
Kuinka toimia turvallisesti sosiaalisessa mediassa?.....	64

Vastuullinen vuorovaikutus.....	65
Hymiot.....	66
Muistilista vastuulliseen viestittelyyn.....	67
Tehtäviä.....	68

Mediakriittisyys ja medianlukutaito.....	72
Onko lähde luotettava?.....	73
Mitä tarkoittaa?.....	74
Tehtäviä.....	75

Sosiaalisen median vaarat.....	79
Grooming.....	79
Groomingin hälytysmerkit.....	81

Miten lapsen tulee toimia jos kohtaa groomingia?.....	82
Miten aikuisen tulee toimia jos lapsi kohtaa groomingia?.....	83

Sosiaalisen median luomat ulkonäköpaineet.....	84
Mistä saada apua?.....	85
Tehtäviä.....	86

Lähteet.....	91
--------------	----

JOHDANTO

Tämä opettajan oppaan tavoitteena on tarjota ala-asteen luokanopettajille tietoa turvallisen sosiaalisen median käytöstä. Oppaan avulla luokanopettajat opettavat 1.-6.- luokkalaissille lapsille ja nuorille turvallista sosiaalisen median käyttöä. Opas on rakennettu kirjallisuuden, tutkimusten, sekä koululta saatujen tavoitteiden ja luokkakohdainten sisältöjen pohjalta tukemaan oppilaiden turvallista sosiaalisen median käyttöä.

Sosiaalinen media on aiheena ajankohtainen ja koskettaa tänä päivänä suurinta osaa meistä iästä riippumatta. Sosiaalinen media koskettaa varsinkin nuoria ja lapsia, jotka ovat syntyneet suoraan sosiaalisen median aikakaudelle. Yhä nuoremmat lapset ovat aktiivisia sosiaalisen median käyttäjiä. Mitä varhaisemmassa vaiheessa pystytään opettamaan lapsille turvallista sosiaalisen median käyttöä, sitä enemmän pystytään ennaltaehkäisemään internetissä tapahtuvaa häirintää, nettikiusaamista, nettihuujauksia, sekä muita negatiivisia ilmiöitä.

Opettajan oppaan alkuun on tuotu erilaisia internetissä tehtäviä sosiaalisen median käytön testejä. Testien avulla luokanopettajan on helppo kartoittaa oppilaiden sosiaalisen median käyttöä ja tietämystä ennen varsinaisen opetuksen aloittamista. Testit soveltuvat kaiken ikäisille. Muuten opas on jaettu 1.-2.-luokkalaisten, 3.-4.-luokkalaisten ja 5.-6.-luokkalaisten teoria-, sekä tehtävä osuuksiin. 1.-2.-luokkalaisten aloittavat sosiaalisen median perusasioista ja 5.-6.- luokkalaisten soveltavat jo oppimaansa haastavampiin sosiaalisen median aiheisiin.

Opettajan oppaan aiheet ovat värikoodattu. Jokaisen osan alkuun on tuotu näkyviin luokkakohdainten tavoitteet, jotka on merkitty eri väristen ympyröiden sisään. Tavoitteeseen liittyvä teoria ja tehtävät on otsikoitu siihen liittyvän ympyrän värillä. 1.-2.-luokkalaisten osuuden väriksi on valittu sininen eri sävyjä, 3.-4.-luokkalaisten väreiksi taas vihreän eri sävyjä ja 5.-6.-luokkalaisten väreiksi punaisen eri sävyjä.

Oppaan tehtävät suunniteltu niin, että luokanopettaja pystyy halutessaan monistamaan tehtäviä oppilaille. Tehtävissä on otettu huomioon oppilaiden ikä- ja kehitystaso. Esimerkiksi 1.-2.-luokkalaisten tehtävissä on huomioitu, etteivät kaikki oppilaat osaa välttämättä vielä lukea tai omista vielä omaa älypuhelin. Oppaan tehtävistä on suunniteltu toiminnallisia tehtäviä. Tehtävissä on otettu huomioon koulun käytössä olevat tilat, sekä oppilaiden käytössä olevat tarvikkeet ja laitteet. Jokaisen tehtävän alussa luokanopettajalle käy ilmi tehtävän toteutukseen tarvittava tila, tarvikkeet, sekä tehtävän arvioitu kesto. Tämä helpottaa oppituntien suunnittelua.

Oppaassa käytetyissä kuvissa on myös huomioitu ihmisten monimuotoisuus. Kuvissa esiintyvä eri ikäisiä ja eri näköisiä ihmisiä, joihin on helppo samaistua. Tehtävissä esiintyvien henkilöiden nimiksi on pyritty valitsemaan harvinaisempia nimiä.

SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTÖN TESTI

Alle on linkattuna erilaisia verkkotestejä, joiden avulla oppilas voi kartoittaa omaa sosiaalisen median ja puhelimen käyttöä. Testit soveltuvat 1.-6.-luokkalaistille.

Testien avulla luokanopettajan on helppo kartoittaa oppilaiden sosiaalisen median käyttöä ja tietämystä ennen varsinaisen opetuksen aloittamista. Onko sosiaalinen media osa oppilaiden arkipäivää vai opettelevatko oppilaat vasta sosiaalisen median käyttöä?

Sopivaa ruutuajakaa on tutkittu laajasti lapsen kehityksen ja mediankäytön vaikutusten näkökulmasta. Yleisiä virallisia ruutuajasuosituksia on WHO:n suositus, jossa 2-4 vuotiaalle lapsille suositellaan ruutuajaa alle tunti päivässä. THL:n suosituksessa ruutuajaa suositellaan kouluikäisille alle kaksi tuntia päivässä.

Erityistä huomiota ruutuajassa kannattaa kiinnittää siihen, mitä lapsi tekee puhelimellaan, eikä ainoastaan puhelimella käytettyyn aikaan. Mitä lapsi tai nuori tekee sosiaalisessa mediassa? Edistääkö lapsi sosiaalisia suhteitaan? Oppiiiko hän uusia taitoja?

Ruutuajan määrää ei yleensä ole tarpeen rajoittaa, jos lapsi käyttää sosiaalista mediaa aktiiviseen sisältöjen hakemiseen, tuottamiseen ja keskusteluun. Tärkeintä on, että lapsen tai nuoren arki on muuten monipuolista ja sujuvaa. Sosiaalisen median käyttäminen rutiinomaisesti esimerkiksi sovelluksia selaillen on passiivista tiedonkäsittelyä, jonka liiallisesta määrästä on tutkitusti haittaa.

TESTEJÄ

- <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/11/11/testaa-oletko-somekoukussa>
- <https://www.evermind.fi/somerippuvuus-testi/>
- https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/voi_hyvin/psykologia/oletko_koukussa_alypuhelime_esi_testi_kertoo
- <https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/digihyvinvointi/digihyvinvointi-testi/>

Tila: Luokkahuone

Tarvikkeet: Laite, jolla pääsee internetiin.

Kesto: 15-30min.

1.-2. LK

Oppilas tietää mitä on sosiaalinen media.

Oppilas tiedostaa sosiaaliseen mediaan liittyviä vaaroja.

TAVOITTEET

Oppilas tietää käsitteen ikärja ja ymmärtää sen merkityksen.

Oppilas tietää mistä pyytää apua kohdatessaan ongelmallisen tilanteen.

MITÄ ON SOSIAALINEN MEDIA?

Nykypäivän lapset ja nuoret ovat kasvaneet sosiaalisen median parissa ja sosiaalisesta mediasta onkin kehittynyt merkittävä osa lasten elämää. Yhä nuoremmita lapsilta löytyy älylaitteita, jotka sisältävät erilaisia sosiaalisen median sovelluksia. Suomessa lapset saavat älypuhelimet hyvin nuorina muiden maiden lapsiin verrattuna. DNA:n tekemän tutkimuksen mukaan 58 prosenttia 5-12-vuotiaista lapsista omistaa jo oman älypuhelimensa.



Voimme olla kaikki samaa mieltä siitä, ettei sosiaalinen media ei ole katoamassa mihinkään. Sen kehitys on jatkuvaa ja vuosi vuodelta nopeampaa. Sosiaalisen median määrittelyminen onkin haastavaa sen jatkuvan kehittymisen vuoksi. Liikomme koko ajan uuden asian äärellä, jolloin tarkkoja määritelmiä on haastavaa löytää.

Arkikielessä ja varsinkin nuorten keskuudessa sosiaalisesta mediasta käytetään usein nimitystä "some". Sosiaalinen media on nimensä mukaisesti verkostoitumista ja vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Sosiaalisiksi mediaksi määritellään sovellukset, joissa käyttäjä voi luoda omaa sisältöä ja olla sen kautta yhteydessä muihin sosiaalisen median käyttäjiin. Sosiaalinen media on tietoverkkoja ja tietotekniikkaa hyödyntävä viestinnän muoto. Sosiaalisella medialla tarkoitetaan internetin erilaisia sovelluksia ja palveluja, joiden avulla voidaan olla vuorovaikutuksessa toisten henkilöiden kanssa, sekä välittämään ja jakamaan erilaisia julkaisuja sekä tietoja.

Sosiaaliselle medialle tyypillisiä palveluja ovat verkkoyhteisöpalvelut, sisällönjakopalvelut ja erilaiset keskustelupalstat. Nämä alustat ovat erityisesti nuorten keskuudessa suosittuja. Sosiaalisen median alustoja on lukuisia. Lasten ja nuorten keskuudessa suosituimpia sosiaalisen median alustoja tällä hetkellä ovat: Snapchat, Youtube, Instagram, Facebook, TikTok, ja WhatsApp.

Sosiaalisen median käytön lisääntymisen myötä myös tutkimukset sosiaalisen median käytöstä ovat lisääntyneet. Tutkimusten tulokset osoittavat, että sosiaalista mediaa käytetään suurimmaksi osaksi yhteydenpitoon ja uusien ihmissuhteiden luomiseen. Yhteydenpidon myötä sosiaalisesta mediasta onkin muodostunut osa lasten ja nuorten sosiaalista elämää.

SOSIAALISEN MEDIAN VAIKUTUKSET

Sosiaalinen media tarjoaa lapsille ja nuorille todella paljon mahdollisuuksia, mutta myös haasteita. Sosiaalisen median vaikutus lapsen elämään riippuu hyvin paljon siitä, millä tavalla lapsi käyttää sosiaalista mediaa.

Sosiaalisella medialla voi olla paljon positiivisia vaikutuksia lapsen elämään. Sosiaalisessa mediassa henkilöihin yhteydenpitoaminen, yhdessä toimiminen ja erilaisten julkaisujen jakaminen voivat luoda lapselle yhteisöllisyyden tunteen. Sosiaalisen median yhteisöistä lapsi voi saada kaipaamaansa tukea ja kannustusta. Tämä voi olla hyvin tärkeää niille lapsille, jotka tuntevat itsensä ulkopuoliseksi esimerkiksi koulussa. Sosiaalinen media luo mahdollisuuksia myös uusien kavereiden luomiseen ja olemassa olevien sosiaalisten suhteiden vahvistamiseen. Välimatkoista ei tarvitse murehtia. Yhteydenpito on mahdollista mihin kellonaikaan tahansa. Lapset ja nuoret voivat oppia sosiaalisesta mediasta myös tärkeitä itsellisiä- ja mediataitoja. Sosiaalinen media tarjoaa mahdollisuuden tutustua erilaisiin näkemyksiin ja mielipiteisiin.

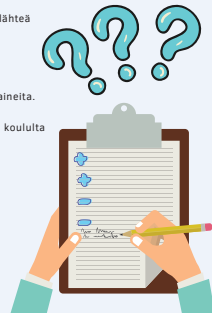
On tärkeää ymmärtää myös sosiaalisen median varjopuoli ja siihen liittyvät negatiiviset ilmiöt. Negatiivisilla ilmiöillä tarkoitetaan sosiaalisen mediassa esiintyviä vaaroja. Näitä ovat esimerkiksi nettikiusaaminen, nettiuhkaukset, grooming ja sosiaalisen median aiheuttamat ulkonäköpaineet. Sosiaalisessa mediassa lapsi voi pahoittaa mieltään monesta eri asiasta. On tärkeää, että lapsella on luotettava aikuinen tukemassa hänen sosiaalisen median käyttöönsä. Se mitä sosiaalisessa mediassa tapahtuu vaikuttaa suuresti lapsen elämään.

Lapsi voi kohdata sosiaalisessa mediassa nettikiusaamista, nettiuhkauksia tai joutua jopa groomingin uhriksi. Groomingilla tarkoitetaan internetissä tapahtuvaa lapsen houkuttelua tai valmistelua seksuaaliseen kontaktiin aikuisen toimesta. Passiivinen sosiaalisen median käyttö erilaisia sovelluksia selailien voi saada lapsen tuntemaan olonsa yksinäiseksi. Sosiaalinen media tuo mukanaan paljon ulkonäköpaineita. Lapsi saattaa tuntea, ettei riitä omana itsenään. Sosiaalisen median ja alhaisen itsetunnon välillä on havaittavissa selvä suhde. Itsensä arvottaminen julkaisujen tykkäyksillä ja kommentteilla sekä itsensä vertaaminen toisiin henkilöihin vaikuttaa negatiivisesti lapsen itsetuntoon. On tärkeää muistaa, että useat sosiaalisessa mediassa näkyvät valokuvat ovat digitaalisesti muokattuja eivätkä kuvasta oikeaa elämää. Valitettavasti sosiaalisessa mediassa nähdään usein ainoastaan ihmisten elämän kohokohtia ja ihmisten parhaista versioista itsestään.

SOSIAALISEN MEDIAN HYÖDYT JA HAITAT

- Sosiaalinen media antaa mahdollisuuden uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen.
- Sosiaalinen media voi vahvistaa jo olemassa olevia sosiaalisia suhteita.
- Sosiaalinen media antaa mahdollisuuden vuorovaikutukseen välimatkoista ja ajankohdasta riippumatta.
- Erilaisista sosiaalisen median yhteisöistä ja ryhmistä on mahdollista saada tukea ja kannustusta.
- Sosiaalinen media antaa mahdollisuuden tutustua erilaisiin näkemyksiin, mielipiteisiin, sekä uusiin ideoihin.
- Sosiaalinen media opettaa lapselle itsellisiä- ja mediataitoja.

- Sosiaalisessa mediassa voi tulla nettiuhkauksia.
- Sosiaalisessa mediassa esiintyy nettikiusaamista.
- Henkilökohtaiset tiedot tai julkaisut voivat lähteä leviämään hyvin laajalle.
- Riski joutua grooming uhriksi.
- Sosiaalinen media voi aiheuttaa ulkonäköpaineita.
- Sosiaalinen media voi viedä aikaa levolta, koululta ja harrastuksilta



SOSIAALISEN MEDIAN SOVELLUKSIA

Sosiaalisen median sovelluksia kehitetään jatkuvasti lisää. Aikuisten on hyvin tärkeää olla ajantasalla suosituista sosiaalisen median sovelluksista ja niiden ikärajoista. Sosiaalisen median sovelluksia on lukuisia. Lasten ja nuorten keskuudessa suosituimpia sosiaalisen median sovelluksia ovat tällä hetkellä: Whatsapp, Instagram, Youtube, Snapchat, Tiktok ja Facebook.



Whatsapp

Whatsapp eli "Wappi" on pikaviestintäsovellus, jonka avulla käyttäjä voi lähettää viestejä ja ääniviestejä, sekä puhua ääni- ja videopuheluita. Whatsappin käyttäjä voi myös jakaa valokuvia, videoita, yhteystietoja, tiedostoja tai oman sijaintinsa. Whatsapissa käyttäjä voi keskustella yhden henkilön kanssa tai perustaa erilaisia ryhmiä. Whatsappin ikäraja on 16 vuotta.



Instagram

Instagram eli "Insta" tai "Ig" on sovellus, joka on tarkoitettu kuvien, videoiden ja tarinoiden jakamiseen. Instagramin käyttäjä voi jakaa omia kuvia, videoita ja tarinoita, sekä kommentoida tai tykätä muiden käyttäjien julkaisusta. Hashtagien eli aiheutunnisteiden #-merkillä merkittyjen sanojen avulla käyttäjät löytävät kuvia ja videoita erilaisista aihepiireistä. Instagramin tarinat eli "storyt" ovat lyhyitä videopätkiä ja kuvia, jotka poistuvat palvelusta vuorokauden jälkeen. Instagramissa on myös pikaviestintä mahdollisuus nimeltään "direct". Instagramin ikäraja on 13 vuotta.



Youtube

Youtube eli "Tube" on internetissä toimiva videopalvelu. Youtubeen käyttäjät voivat lisätä sivustolle omia videoita sekä katsoa ja kommentoida muiden käyttäjien videoita. "Tubettaja" on henkilö tai ryhmä, joka tuottaa sisältöä ensisijaisesti youtubeen. Videot voivat olla erilaisia haasteita, arkipäivän kuvaamista tai opetusvideoita. "Tubettamisesta" on muodostunut viime vuosien aikana kansainvälistä osa nuorisokulttuuria. YouTube-kanavan luomisen ikäraja on 13 vuotta.



Tiktok

Tiktokissa käyttäjä voi tehdä erilaisia lyhyitä videoita. Videot ovat käyttäjien itse tekemiä ja kuvaamia musiikkivideoita. Videolla Tiktokin käyttäjä voi huulisyngätkä tai tanssia valitsemansa tunnetun kappaleen tahtiin. Kappaleiden lisäksi sovelluksesta löytyy erilaisia ääniä, huudahduksia ja lauseita, joihin käyttäjä voi myös luoda sisältöä. Tiktok videoihin voi lisätä erilaisia filtereitä, efektejä ja hashtagia eli aiheutunnisteita. Muiden käyttäjien tekemiä Tiktok-videoita voi kommentoida ja niistä voi myös tykätä. Tiktokissa on mahdollista seurata muita käyttäjiä ja pitää omia "live" hetkiä. Tiktokin ikäraja on 13 vuotta.



Snapchat

Snapchat eli "snäppi" on kuvaviestipalvelu, jonka avulla käyttäjä voi jakaa arkisia hetkiä "snappeina" eli kuvina ja lyhyinä videoina. Kuvien muokkauksmahdollisuudet ovat hyvin laajat. Kuvien ja videoihin voi lisätä tekstiä, leimoja, kuvakkeita ja hymiöitä. Snapchatin erikoisuus onkin erilaiset kuva- ja äänitehosteet.

Kuvia ja videoita voi lähettää sovelluksen muille käyttäjille tai julkiseen omaan tarinaan "My Storyyn". Sovelluksen käyttäjä voi määrittää ajan, kuinka kauan omat "snäpit" näkyvät vastaanottajan laitteessa. Määritetyn ajan jälkeen "snäpit" poistetaan vastaanottajan sovelluksesta ja Snapchatin palvelimilta. Käyttäjä voi halutessaan tallentaa ottamansa kuvat ja videot omaan galleriaansa. Kuva- ja videopätkien avulla tai kuvaamalla näyttöä esimerkiksi toisella laitteella muiden käyttäjien "snäppejä" ja tarinoita voi tallentaa. Kuva- ja videopätkästä menee kuitenkin aina toiselle käyttäjälle ilmoitus. Tämä voi nostaa lapsen kynnystä ottaa kuva- ja videopätkiä toisten käyttäjien "snäpeistä". Snapchatin ikäraja on 13 vuotta.



Facebook

Facebook on sosiaalisen median sivusto, jonka välityksellä käyttäjä voi olla ystäviksi valittujen henkilöiden kanssa yhteyksissä viestein, kuvien, sekä videoin.

Facebookissa on mahdollista liittyä erilaisiin yhteisöihin ja ryhmiin, joista voi saada tietoa esimerkiksi tulevista tapahtumista. Facebookissa jokaisella käyttäjällä on oma profiili, jossa julkaistut kirjoitukset, kuvat ja videot näkyvät muille käyttäjille. Se kenelle oma profiili julkaisuineen näkyy riippuu käyttäjän tekemistä yksityisyyden asetuksista.

Nuoret eivät enää käytä yhtä aktiivisesti Facebookia. Muut sovellukset ovat nousseet Facebookin ohii. Nuoret seuraavat Facebookin kautta itselleen tärkeitä sivuja, tapahtumia ja ryhmiä sekä käyttävät Facebookin yksityisviestipalvelua "messengeriä" yhteydenpitoon.

TEHTÄVIÄ

SOMESEIKKAILU

Oppilaan on tärkeä tarkastella ja tiedostaa omaa käyttäytymistään internetissä ja sosiaalisessa mediassa.

Opettaja kertoo oppilaille, että tehtävän tarkoituksena on lähteä yhdessä " someiseikkailulle " oppilaan tavalliseen arkipäivään. Opettaja pyytää oppilaita etsimään mukavan paikan luokkahuoneesta ja sulkemaan silmänsä. Oppilas pohtii omaa sosiaalisen median käyttöönsä erilaisten opettajan lukemien kysymysten avulla.

Jos oppilaalla ei ole omaa puhelinta tai sosiaalista mediaa hän voi kuvitella itselleen sellaisen ja miettiä kysymysten avulla miten sosiaalista mediaa käyttäisi.

Tila: Mukava rauhallinen paikka luokkahuoneesta.

Tarvikkeet: -

Kesto: 15–30min.

KYSYMYKSET:

- Mihin aikaan heräät tavallisena koulu aamuna?
- Herätkö herätyskelloon puhelimestasi vai herättävätkö huoltajasi sinut?
- Nukuitko yön puhelimesi vieressä?
- Mitä teet ensimmäiseksi herättyäsi?
- Otatko puhelimesi kätteesi ennen kuin nousest sängystä?
- Milloin käytät ensimmäisen kerran sosiaalista mediaa?
- Millaista mediaa se on? (Pelit, sovellukset)
- Mitä sovelluksia käytät?
- Mikä on ensimmäinen asia mihin käytät puhelintasi?
- Pelaatko? Otatko kuvia? Luetko uutisia? Viestitteletkö kavereillesi?
- Onko puhelin mukana aamupalalla?
- Pesetkö hampaasi puhelimen kanssa?
- Käytätkö puhelinta koulumatkallasi?
- Kuinka paljon käytät puhelintasi koulupäivän aikana?
- Käytätkö puhelinta koulutehtävissä? Entä välitunnilla?
- Mitä teet normaalisti koulupäivän loputtua?
- Käytätkö puhelinta kotona?
- Onko sosiaalinen media osa iltapäivääsi?
- Käytätkö puhelinta apuna kotitehtävissäsi?
- Sovitko puhelimen avulla kavereiden näkemisestä?
- Pidätkö helmiin yhteyttä sosiaalisessa mediassa?
- Onko sinulla tapana käyttää puhelinta ja toista älylaitetta samanaikaisesti?
- Käytätkö puhelinta katsoessasi televisiota tai pelatessasi tietokoneella?
- Onko puhelin mukana iltapalapöydässä?
- Käytätkö puhelinta sängyssä ennen nukkumaan menoa?

TEHTÄVÄN LOPUKSE:

Keskustelkaa lopuksi yhdessä sosiaalisen median roolista elämässänne. THL:n suosituksessa sopiva ruutu aika kouluikäisille on alle kaksi tuntia päivässä. Yliittyykö tämä? Tärkeintä on, että lapsen arki on sosiaalisen median käytöstä huolimatta monipuolista ja sujuvaa.

POHDITTAVAA:

- Mihin oppilas käyttää sosiaalista mediaa?
- Edistääkö hän kaverisuhteitaan tai oppiiko uusia taitoja?
- Onko käyttö aktiivista vai passiivista?
- Voisiko ruutu-aikaa päivässä vähentää?
- Onko ruutu-aikaa riittävä?
- Onko puhelimesta luopuminen haastavaa?

SAMAA VAI ERI MIELTÄ?

Tehtävän tarkoituksena on saada oppilas miettimään omaa sosiaalisen median käyttöään.

Opettaja ohjeistaa oppilaat seisomaan oman paikkansa lähetyville. Oppilaiden tulee nostaa kädet ilmaan, jos he ovat samaa mieltä opettajan lukeman väitteen kanssa. Oppilaat menevät kyykkyy, jos he ovat erimielisiä väitteen kanssa. Opettaja lukee ääneen väitteet ja voi muistuttaa, että tässä tehtävässä jokainen oppilas miettii rohkeasti omaa mielipidettään.

Jos oppilaalla ei ole omaa puhelinta tai sosiaalista mediaa hän voi kuvitella itselleen sellaisen ja miettiä kysymysten avulla miten sosiaalista mediaa käyttäisi.

Tila: Luokkahuone

Tarvikkeet: -

Kesto: 15min

VÄITTÄMÄT

- Minulta löytyy puhelimesta jokin sosiaalisen median sovellus (Instagram, Facebook, Snapchat, WhatsApp, TikTok)
- Käytän sosiaalista mediaa joka päivä.
- Mielestäni sosiaalinen media on hyvä juttu.
- Sosiaalisen median kautta on helppo tutustua ihmisiin.
- Olen sosiaalisen median kautta yhteydessä ystäviini.
- Minulla on sosiaalisessa mediassa ystäviä, joita en ole koskaan tavannut.
- Kommentoissani muiden julkaisuja mietin, mitä muut ajattelevat.
- Sosiaalisessa mediassa on vaikea arvioida, mikä on yksityistä ja mikä julkista.
- Olen jakanut sosiaalisessa mediassa asioita, joiden julkaisua olen myöhemmin katunut.
- Olen jakanut muiden käyttäjien julkaisuja eteenpäin.
- Se mitä julkaisen sosiaalisessa mediassa pysyy siellä ikuisesti.
- Sosiaalisessa mediassa on helppo huomata, jos joku pahoittaa mieltänsä.
- Käytän paljon viesteissäni hymiöitä eli " emojiä ".
- Olen nähnyt sosiaalisessa mediassa ilkeitä kommentteja.
- Tiedän sosiaalisen median sovellusten ikärajat.
- Vanhempani tietävät mitä sovelluksia puhelimestani löytyy.
- Tiedän, millaiset yksityisyysasetukset minulla on sosiaalisen median profileissani.
- Sosiaalinen media voi olla pelottava paikka.
- Tiedän sosiaalisen median vaaroista.

LOPUKSE:

Keskustelkaa lopuksi väittämistä yhdessä:

- Olivatko oppilaat jostakin väittämästä samaa mieltä tai eri mieltä?
- Mikä väitteistä keräsi eniten yksimielisyyttä?
- Oliko väittämistä helppo muodostaa oma mielipide?

SOSIAALISEN MEDIAN VAARAT

Sosiaalinen media tarjoaa lapsille ja nuorille hurjan määrän mahdollisuuksia, mutta myös haasteita. Sosiaalisen median mahdollinen positiivinen tai negatiivinen vaikutus lapsen elämään riippuu siitä, kuinka lapset käyttävät sosiaalista mediaa.

Sosiaalisen median negatiivisilla vaikutuksilla on merkittävä vaikutus lasten ja nuorten identiteetin ja minä kuvan muodostumiseen. Negatiivisten ilmiöiden jättämät jäljet voivat kulkea lapsen mukana läpi hänen elämänsä.

Mitä varhaisemmassa vaiheessa pystytään opettamaan lapsille turvallista sosiaalisen median käyttöä, sitä enemmän pystytään ennaltaehkäisemään netissä tapahtuvaa häirintää, nettikiusaamista, nettiuhkauksia, sekä muita negatiivisia ilmiöitä.



KIUSAAMINEN SOSIAALISESSA MEDIASSA

Sosiaalisen median lisääntynyt käyttö on tuonut mukanaan paljon negatiivisia ilmiöitä. Yksi näistä ilmiöistä on internetissä tapahtuva nettikiusaaminen eli "somekiusaaminen". "Somekiusaaminen" on sosiaalisessa mediassa tapahtuvaa toisen henkilön haukkumista, ulkopuolelle jättämistä, kiristämistä tai uhkailua. Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa voi olla myös henkilön julkista nolaamista, vaiheellisten ja juorujen levittämistä tai asiointia julkaisujen kommentointia. Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa tapahtuu usein aikuisten huomaamatta. Kiusaaja toimii internetissä usein anonyymisti erilaisten nimimerkkien tai avatarien takana. Tämä tekee kiusaamiseen puuttumisesta hyvin haastavaa. Anonyymillä henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, joka esiintyy ilman nimeä tai tuntemattomasti internetissä. Vaikka kiusaajan henkilöllisyys ei ole tiedossa on hän usein tuttu esimerkiksi lapsen koulusta. Usein nettikiusaamista kokenut lapsi kokee kiusaamista myös koulussa. Kiusaaminen ei näin rajoitu vain kouluun, vaan se seuraa lasta kotiin asti. Tämä on lapselle erittäin vahingollista.

Anonyyminä tapahtuva nettikiusaaminen voi olla paljon rajumpaa kuin henkilökohtaisesti tapahtuva kiusaaminen. Kiusaaja voi olla rohkeampi sosiaalisen median alustoilla, sillä hän ei näe suoraan tekojensa vaikutusta. Kiusaaminen on aina lapselle nöyryyttävä kokemus, minkä vuoksi lapset kertovat kiusaamisesta harvoin luotettavalle aikuiselle. Nykypäivänä lapsen turvapaikka, kuten koti tai oma huone voi olla nettikiusaajan tavoitettavissa. Sosiaalisessa mediassa kiusaaminen on avointa suuremmalle yleisölle ja sen vuoksi sitä on haastavampaa valvoa tai rajata. Kiusaajan sosiaaliseen mediaan julkaisema kuva voi levitä todella nopeasti ja laajasti. Nettikiusaamisen vaikutukset lapsiin ja nuoriin voivat olla hyvin vakavia. Kiusaaminen voi johtaa masennukseen, päihteiden käyttöön tai äärimmäisessä tapauksessa myös itsemurhiin.

Nettikiusaaminen voi täyttää rikoksen merkit. Kunnianloukkaus, yksityiselämää loukkaavan tiedon levittäminen, laiton uhkaus ja pakottaminen ovat rikoksia, jotka voivat nousta esiin nettikiusaamisessa. Nettikiusaajaa rohkaiseva ja auttava henkilö voidaan tuomita avunantamisesta rikokseen. Nettikiusaamisessa kyse voi siis olla aidoista rikoksista.

TEHTÄVIÄ

MITEN OSOITTAAN KUNNIOITUSTA?

Tehtävän tarkoituksena on saada oppilaat pohtimaan kunnioittavaa ja arvostavaa kohtelua.

Opettaja pyytää oppilaita pohtimaan mahdollisimman konkreettisia keinoja siihen, miten voi osoittaa toiselle henkilölle kunnioitusta ja arvostusta. Keinot voivat keskittyä sosiaaliseen mediaan, sekä koulumaailmaan. Keinot voivat olla hyvin yksinkertaisia ja arkisia kuten esimerkiksi oven pitäminen auki tai viestiin vastaaminen. Oppilaat luettelevat ehdotuksia ja opettaja kirjoittaa ne ylös oppilaiden nähtäväksi.

Yhteisen pohdinnan sijaan tehtävän voi toteuttaa myös pienryhmissä leikkimielisenä kilpailuna. Ryhmä, joka keksii eniten erilaisia keinoja osoittaa kunnioitusta toisille, voittaa. Jos kirjoittaminen on haastavaa voi tehtävän suorittaa myös piirtämällä.

ESIMERKKEJÄ

- Ryhmytyshöön mukaan ottaminen
- Käveleminen yhtä matkaa välitunnille
- Kehuminen, kannustaminen, arvostaminen
- Yhdessä tekeminen
- Mielipiteen kysyminen ja huomiointi
- Mukavat kommentit sosiaalisessa mediassa
- Ystävän julkaisuista tykkääminen
- Sosiaalisen median ryhmiin pääseminen
- Kynän lainaaminen
- Hymyileminen
- Tervehtiminen

Tila: Luokkahuone

Tarvikkeet:
Kirjoitus tarvikkeet

Kesto: 15min

MITÄ TULI TEHTYÄ?

Tehtävän tarkoituksena on valistaa oppilaita nettikiusaamisesta ja sen seurauksista.

Katsokaa yhdessä oppilaiden kanssa Mitä tuli tehtyä? Kunnioittavan kohtaamisen haasteet -video. Keskustelkaa videon katsomisen jälkeen nettikiusaamisesta alla olevien kysymysten avulla.

<https://www.youtube.com/watch?v=4wRMbhuFyk>

KYSYMYKSIÄ

- Oletko itse törmännyt nettikiusaamiseen tai kuullut vastaavista tilanteista?
- Onko samanlaisia tilanteita esiintynyt koulussasi?
- Onko kiusaaminen sinusta väärin?
- Millä keinoin tällaisia tilanteita voisi ennaltaehkäistä?
- Mitä opit videoista?

Tila: Luokkahuone

Tarvikkeet: Laite, jossa on internetyhteys

Kesto: 20min

JANATEHTÄVÄ

Tehtävässä on tarkoituksena keskustella toiset huomioivasta käyttäytymisestä ja loukkaavasta kohtelusta koulussa ja sosiaalisessa mediassa. Opettaja jakaa luokkahuoneen "janaksi". Luokkahuoneen oikea reuna voi esimerkiksi kuvata janan "täysin samaa mieltä" ja vasen reuna "täysin eri mieltä".

Tila: Luokkahuone,
riittävästi tilaa

Tarvikkeet: -

Kesto: 15-30min

Opettaja lukee oppilaille erilaisia väittämiä. Jos oppilas on samaa mieltä hän siirtyy janan oikeanpuolimmaiseen päähän. Jos oppilas on taas eri mieltä hän siirtyy vasemmanpuoleiseen päähän. Jos oppilaan mielipide on jotakin ääripäiden väliä, siirtyy hän janan keskivälille. Tässä tehtävässä jokainen oppilas miettii rohkeasti omaa mielipidettään.

VÄITTÄMÄT

- Jos kaverini kiusaa jotakuta ja yllyttää minua kiusaamaan sosiaalisessa mediassa, niin kiusaisin myös.
- Kiusaaminen on vallankäyttöä.
- Kiusaamistilanteiden selvittämisessä pitäisi kuulla kaikkia osapuolia.
- Kiusaamisesta pitää aina kertoa luotettavalle aikuiselle.
- Kerran kiusaaja on aina kiusaaja.
- Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa on yhtä vakavaa kuin paikan päällä koulussa.
- Kiusatun pitäisi puolustautua.
- Toista koskettaessa pitää varmistaa, että se on hänelle ok.
- Tönnäminen on väkivaltaa.
- Koulussa pitää varoa ja käyttäytyä tietyllä tavalla, että ei tulisi kiusatuksi.
- Joskus koulussa tuntuu siltä, että jotkut ihailevat niitä, jotka kiusaavat muita.
- Kiusaamista on monenlaista.
- Anonyyminä tapahtuva kiusaaminen netissä voi olla paljon rajumpaa kuin henkilökohtaisesti tapahtuva kiusaaminen.
- Kiusaamista on vaikeampi kontrolloida netissä.
- Kiusaamisen seuraukset voivat olla hyvin vakavia.
- Ketään ei tulisi kiusata.
- Kiusaamiseen pitää aina puuttua.
- Ulkopuolelle jättäminen tai eristäminen on yksi kiusaamisen muoto.

Pohtikaa lopuksi yhdessä tai pienemmissä ryhmissä keinoja, millä kiusaamista niin sosiaalisessa mediassa kuin koulussa voidaan ehkäistä. Voitte koota lopuksi ideanne yhteiselle julisteelle. Julisteen voi tulostaa ja laittaa luokan seinälle näkyville. Jokainen oppilas voi käydä alkijorjoittamassa julisteen, jolloin sitoutuu noudattamaan luokan yhdessä laatimia pelisääntöjä.

STOP KIUUSAAMISELLE

LUOKAN YHTEISET PELISÄÄNNÖT



SITOUTUN Noudattamaan Ylläolevia Pelisääntöjä:

IKÄRAJAT

Lähes kaikissa sosiaalisen median sovelluksissa on ikärajat. Ikärajat varoittavat lapsen kehitykselle haitallisista sisällöistä. Ikärajat perustuvat kuvaohjelmalaikiin, joka kattaa elokuvat, televisio-ohjelmat, sekä digitaaliset pelit. Lain tarkoituksena on suojella lapsia. Lasten ja nuorten suosimissa sosiaalisen median sovelluksissa kuten Snapchattissa, Facebookissa, TikToksissa, Youtubessa ja Instagramissa ikäraja on 13 vuotta. WhatsAppissa ikäraja on taas 16 vuotta, mutta vanhemman suostumuksella alle 16-vuotias pystyy sovelluksen lataamaan. Ikää kysytään yleensä sovellukseen kirjautuessa. Ikärajoja valvovat palvelun ylläpitäjät ja muut käyttäjät, mutta osa lapsista on liittynyt sovelluksiin luvatta kertomalla väärän iän.

Mitä sovelluksia saan käyttää?



Moni ikäraja nuorempi lapsi käyttää sosiaalista mediaa. DNA:n tekemän tutkimuksen mukaan 25 prosenttia 5-12-vuotiaiden lasten vanhemmista sallii lapsen sosiaalisen median käytön, vaikka lapsen ikä ei siihen riittäisi. 5-12-vuotiaiden lasten vanhemmista 46 prosenttia tiesi WhatsAppin, jonka ikäraja on 16 vuotta olevan lapsella päivittäisessä käytössä.

Sosiaalisen median ikärajat johtuvat Euroopan tietosuojalain asetuksista, joka astui voimaan EU-maissa keuhällä 2018. Tietosuojalain asetuksessa on otettu huomioon ensimmäisen kerran lasten oikeudet tietosuojaan. Tietosuojaudistuksen tarkoituksena on huomioida uudet teknologiat ja riskit, joita digitaalisten palvelujen tietojenkeruuseen liittyy. Uudistuksessa korostetaan yksityisyydensuojaa ja lapsen oikeutta tulla unohtetuksi sosiaalisen median palveluissa. Suomessa alle 13 vuotiailla pitää olla huoltajiltaan lupa käyttää sellaisia sovelluksia, jotka tallentavat henkilötietoja. Tietojen kerääminen tarkoittaa sovelluksen käytön aloitettaessa kysyttyä henkilötietoja, sekä kaikkea käyttäytymisdataa, mitä palvelut keräävät kaupallisiin tarkoituksiin. WhatsApp toimii henkilökohtaisen puhelinnumeron kautta ja sen takia sovelluksen ikäraja on määritelty muita sosiaalisen median sovelluksia korkeammaksi.

Lapsen kyky ymmärtää ja käsitellä voimakkaita mediasisältöjä kehittyy hänen kasvaessaan. Lapsen ikään ja kehitystasoon nähden haitallinen mediasisältö voi aiheuttaa lapselle esimerkiksi uniin häiriöitä tai pelkoja. Lapsen kehitys ja herkkyyt erilaisille mediasisällöille on yksilöllistä. Vaikka kuvaohjelma sopisi ikärajan osalta lapselle, voi se silti olla hänelle liian pelottava tai ahdistava. Sisältömerkinnöistä voi olla apua valitessa esimerkiksi lapselle sopivaa elokuvaa.

IKÄRAJA MERKINNÄT

Suomessa myytävät elokuvat, ohjelmat ja digitaaliset pelit on merkittävä ikärajalla ja sisältösymboleilla. Ikärajat ovat sitovia, eli ohjelmaa ei saa näyttää, vuokrata tai myydä ikärajaa nuoremmalle.

S

S- ja T-merkinnät tarkoittavat, että kuvaohjelma ei sisällä lapsen kehitykselle haitallista väkivaltaa, seksiä, ahdistavuutta tai päihteiden käyttöä. S- tai T-merkitty ohjelma ei kuitenkaan ole välttämättä lastenohjelmaa, vaan se voi olla aiheiltaan aikuisille suunnattu.

T

7

Sallittu yli 7-vuotiaille

16

Sallittu yli 16-vuotiaille

12

Sallittu yli 12-vuotiaille

18

Kielletty alle 18-vuotiaille

SISÄLTÖVAROITUKSET

Sisältösymboli kertoo, minkä haitallisen sisällön vuoksi ikäraja on asetettu. Haitallisia sisältöjä voivat olla esimerkiksi väkivalta, ahdistavuus tai päihteiden käyttö.



Sisältää seksiä



Voi aiheuttaa ahdistusta



Sisältää päihteiden käyttöä



Sisältää väkivaltaa

TEHTÄVIÄ

KUINKA HYVIN TUNNET IÄKÄRAJAT?

Tehtävän tarkoituksena on selvittää kuinka hyvin oppilaat muistavat sosiaalisen median sovellusten ikärajat ja sisältösymbolit.

Muistipelistä on kahta versiota: sosiaalisen median sovellukset ja ikärajat, sekä sisältövaroitukset ja niiden selitykset. Oppilaat jaetaan ryhmiin, jossa he pääsevät pelaamaan ikärajoihin ja sisältövaroituksiin keskittyviä muistipelejä. Kortit asetetaan kuva ja tekstipuoli alaspäin luokan pöydälle tai lattialle. Tavoitteena on löytää ikäraja vastaava sosiaalisen median sovellus tai sisältösymbolia vastaava selitys.

Lopuksi voitte keskustella yhdessä tehtävästä seuraavien kysymysten avulla.

Tila: Luokkahuone

Tarvikkeet:
Muistipelikortit

Kesto: 20min

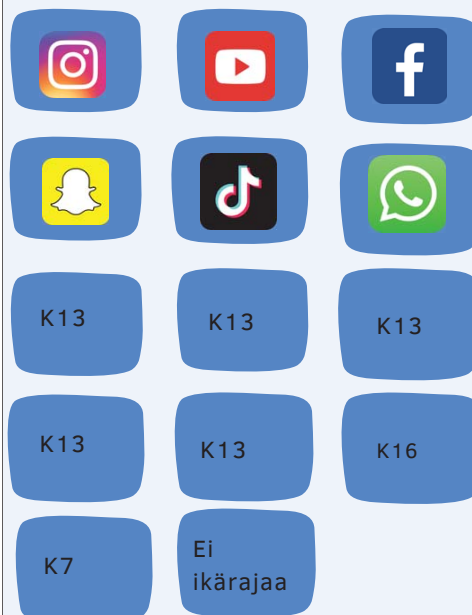
KYSYMYKSIÄ

- Miten hyvin tunsit ikärajat?
- Yllätkö jonkin sovelluksen ikäraja?
- Opiiko testistä jotain uutta?
- Mitä siitä seuraa, että ihmiset noudattavat ikärajoja eri tavoilla?

MUISTIPELIKORTIT



MUISTIPELIKORTIT



MISTÄ APUA SOSIAALISEN MEDIAN ONGELMIIN?



Sosiaalisessa mediassa lapsi tai nuori voi törmätä epämiellyttäviin ja vaikeisiin tilanteisiin, joissa ei tiedä miten toimia. 1.–2.-luokkalaisten lasten kohdalla tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi sosiaalisessa mediassa tapahtuva nettikiusaaminen.

MITEN LAPSEN TULEE TOIMIA JOS KOHTAA NETTIKIUSAAMISTA?

Kerro kiusaamisesta heti aikuiselle

Lapsen on tärkeää kertoa kohtaamastaan kiusaamisesta luotettavalle aikuiselle, kuten vanhemmille tai opettajalle. Aikuisten tehtävä on auttaa lasta ratkaisemaan tilanne. Lapsi voi jutella jutella tapahtuneesta myös kavereidensa kanssa. Tärkeintä on, ettei lapsi jää miettimään asioita yksin.



Pyydä kiusaajaa lopettamaan

Lapsi voi kertoa kiusaajalle, että hänen lähettämänsä viestit tai kommentit tuntuvat pahalta ja ovat väärin.



Älä vastaa kiusaajan viesteihin

Lapsen ei tarvitse vastata enää viesteihin jos kiusaaja jatkaa käytöstään pyynnön jälkeen. Viesteihin vastaaminen usein pahentaa tilannetta, sillä kiusaaja usein hakee voimakkaita reaktioita kiusatulta. Jos kiusattu ei reagoi mitenkään on mahdollista, että kiusaaja lopettaa kiusaamisen.



Tallenna todistusaineistoa

Myös ikävät ja loukkaavat viestit kannattaa tallentaa todistusaineistoksi esimerkiksi kuvakaappauksen avulla. Ylös kannattaa tallentaa myös mahdolliset käyttäjät, nimimerkit ja sähköpostiosoitteet. Näistä tiedoista voi olla myöhemmin hyötyä kiusaamisen selvittelyssä.



Estä ja ilmianna

Useimmissa sovelluksissa voit estää kiusaajan viestit ja ilmiantaa kiusaajan sivuston ylläpitäjälle.



MITEN AIKUISEN TULEE TOIMIA JOS LAPSI KOHTAA SOMEKIUSAAMISTA?

Puutu kiusaamiseen heti

Kun kiusaamistapaus tulee ilmi, on siihen puututtava heti ennen kuin tilanne pääsee etenemään pahemmaksi. Kiusaamisen selvittelyssä tärkeässä roolissa ovat asiaan liittyvien henkilöiden lisäksi osapuolten vanhemmat ja koulu. Yhteistyö kodin ja koulun välillä on ensiarvoisen tärkeää kiusaamistapauksia selvitetessä.



Ota rohkeasti asioita esiin lapsen kanssa

Kysy lapsen koulunkäynnistä ja kiinnitä huomiota, jos jokin lapsen käytöksessä muuttuu. Puutu kiusaamiseen ajoissa. Sovittelu kodin, koulun ja osallisten välillä on ensisijainen keino ratkoa kiusaamistapauksia. Sovitteluun voi saada apua myös paikallisesta sovittelutoimistosta, vaikka kyseessä ei olisikaan vielä rikos.



Tee tarvittaessa rikosilmoitus

Jos kevyemmät keinot eivät auta tai kiusaaminen pahenee, tee rikosilmoitus poliisille. Kiusaamiseen liittyviä rikosnimikkeitä voivat olla pahoimpitely, kunnianloukkaus, yksityiselämää loukkaava tiedon levittäminen tai laiton uhkaus.

MISTÄ SAADA APUA?

Jos jokin painaa mieltäsi tai, et tiedä kuinka toimia niin, alle on listattu erilaisia tahoja, joista saa apua mieltä askarruttavissa tilanteissa.

- Läheiset: vanhemmat, sisarukset, sukulainen tai kaveri.
- Koulu: kuraattori, psykologi, terveydenhoitaja tai opettaja.
- Someturva on ensimmäinen 24/7 palvelu, joka suojaa päivittäisiltä sosiaalisen median vaaroilta ja auttaa ongelmatilanteissa.
<https://www.someturva.fi/>
- Netari-verkkonuurisotalon chatissa voi jutella luotettavan aikuisen kanssa tärkeistä asioista.
<https://www.netari.fi/>
- MLL-nuortennetti Lasten ja nuorten puhelin 116 111. Jonne voi soittaa ma-pe klo 14–20 ja la-su klo 17–20. Puhelin on avoinna vuoden jokaisena päivänä. Lasten ja nuorten chat on auki sunnuntaista keskiviikkoon klo 17–20.
<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/>
- Väestöliiton Poikien Puhelin ja Chat, jossa voi jutella kahden kesken aikuisen kanssa. Puhelin päivystää arkisin klo 13–18 numerossa 0800 94884. Chat on auki ma-to klo 13–18 ja pe klo 13–15.
<https://www.vaestoliitto.fi/poikien-puhelin/>
- Ensi ja turvakotien liiton Nettiturvakoti nuorille Lasten ja nuorten chat päivystää arkipäivisin klo 15–17. Lasten ja nuorten chatin ollessa suljettuna, tule juttelemaan Apua väkivaltaan chatiin. Apua väkivaltaan chat on avoinna ma-pe klo 12–18 ja lauantaisin klo 14–17.
<https://nettiturvakoti.fi/nuoret/>
- Rikosuhripäivystys auttaa rikoksen uhriksi joutuneita ja heidän läheisiään. Puhelimesä 116 006 ma-pe klo 9–20 ja chatissa arkisin 9 – 15 ja lisäksi maanantai-iltaisoin 17 – 19.
<https://www.riku.fi/yhteystiedot/>
- Punaisen Ristin Nuorten turvatalot tarjoavat apua nuorille ja heidän läheisilleen valtakunnallisesti verkossa. Nuorten turvatalot sijaitsevat Espoossa, Helsingissä, Vantaalla, Tampereella ja Turussa.
<https://www.tytto.fi/>

TEHTÄVIÄ

TEHTÄVÄKORTIT

Tehtävän tarkoituksena on saada oppilaat pohtimaan erilaisia ratkaisuja sosiaalisessa mediassa kohtaamiinsa ongelmatilanteisiin.

Opettaja asettaa tehtäväkortit tekstipuoli alaspäin luokan pöydälle tai lattialle. Opettaja pyytää oppilasta valitsemaan yhden tehtäväkortin. Korteissa on kuvattu erilaisia sosiaaliseen mediaan liittyviä ongelmatilanteita, joihin oppilaat keksivät ratkaisukeinoja. Oppilas tai opettaja lukee kortin ääneen. Keskustelee ja pohtikaa yhdessä, miten eri ongelmatilanteissa tilanteissa voi toimia.

Voitte myöhemmin keksiä lisää erilaisia tehtäväkortteja.

POHDITTAVAA:

- Voisiko näin tapahtua oikeasti?
- Keneltä kyseisessä tilanteessa voi pyytää apua?
- Oletko itse kohdannut tällaisia tilanteita?

Tila: Luokahuone

Tarvikkeet:
Tehtäväkortit

Kesto: 15-30min



TEHTÄVÄKORTIT

Ystäväsi käyttää sovellusta, johon hänen ikänsä ei riitä. Miten toimit?

Olet nähnyt useita ilkeitä kommentteja ystäväsi TikTok videossa. Miten toimit?

Olet riidellyt WhatsAppissa ystäväsi kanssa. Miten toimit?

Juuri ennen kuin opettaja tulee luokkaan kuulet kuinka toista oppilasta haukutaan. Miten toimit?

Näet sosiaalisessa mediassa ystäväsi ilkeitä väitteitä, jotka eivät pidä paikkaansa. Miten toimit?

Anonyymi käyttäjä kommentoi kuvaasi ilkeästi. Miten toimit?

Tunnet olosi ulkopuoliseksi koulussa, sillä et käytä välitunnilla puhelinta. Miten toimit?

Olet saanut välitunnilla Snapchattiisi ystäväsi ottamia salakuvia sinusta. Miten toimit?

Ystäväsi eivät suostu lisäämään sinua heidän yhteiseen WhatsApp-ryhmään. Miten toimit?

Ystäväsi kertoo sinulle, että häntä kiusataan sosiaalisessa mediassa. Miten toimit?

Näet oppilaan ottavan salaa kuvia opettajastasi. Miten toimit?

Koet, että sinua kiusataan sosiaalisessa mediassa. Miten toimit?

Oppilasta tönitään ruokalassa. Miten toimit?

Koulusi oppilas laittaa sinulle ilkeitä viestejä WhatsAppiin, kun olet kotonasi. Miten toimit?

Sinulle nauretaan, koska haluat noudattaa sovellusten ikärajoja. Miten toimit?

3.-4. LK


Oppilas tietää sosiaalisen median käyttöperiaatteita ja käsitteitä.

Oppilas oppii toimimaan vastuullisesti ja turvallisesti sosiaalisessa mediassa.


TAVOITTEET

Oppilas oppii kiinnittämään huomiota ergonomisuuteen.

Oppilas huomioi arjessaan sosiaaliseen mediaan liittyviä vaaroja ja osaa hakea apua tarvittaessa.



SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖPERIAATTEITA



Netikettillä tarkoitetaan hyvää käyttäytymistapaa internetissä eli netin etikettiä. Hyvien käytöstapojen sosiaalisessa mediassa ei pitäisi poiketa tavallisesta kasvokkaisesta kanssakäymisestä, vaikka ympäristönä internetti ja sosiaalinen media. On tärkeää muistaa olla kohtelias ja ystävällinen sosiaalisessa mediassa. Kärsivällisyys on tärkeää, sillä kerran sosiaaliseen mediaan kirjoitetut asiat säilyvät siellä pysyvästi. Esimerkiksi Instagramissa julkaistu kuva voi päätyä eri alustoille, kuin se on alun perin tarkoitettu. Se, mitä päätämme julkaista internettiin ei todennäköisesti koskaan katoa, vaikka itse poistaisimme sen.

Netikettiin sisältyvät myös hyvät tavat. Lainattaessa esimerkiksi toisen henkilön kirjoittamaa tekstiä, kuvia tai muuta materiaalia on huomioitava tekijänoikeudet. Internetissä julkaistut teokset ovat tekijänoikeudella suojattuja ja niiden käyttämiseen tarvitaan aina tekijän lupa. Ennen teoksen käyttöä on tärkeää selvittää, ovatko materiaalin käyttöoikeudet vapaat vai rajoitetut.

Eri ikäiset ihmiset käyttävät aktiivisesti sosiaalista mediaa. Tämä voi vaikeuttaa sosiaalisessa mediassa käytävää keskustelua, sillä ihmisten toimintatavat ja puheet voivat poiketa toisistaan suuresti. Sosiaalisessa mediassa käytävässä kasvottomassa eli non-verbaalisessa viestinnässä ei ole mahdollista nähdä toisen henkilön ilmeitä ja eleitä. Huumoria voi olla myös vaikea erottaa.

Sosiaalisessa mediassa voi olla rohkeasti oma itsensä. On kuitenkin tärkeää muistaa, ettei kaikki ole sitä miltä näyttää. Omasta iästä tai ulkonäöstä valehtelu ei ole netiketin mukaista. On tärkeää miettiä kenelle voi kertoa omia henkilökohtaisia tietoja, kuten puhelinnumeroa tai kotiosoitetta.

Kun sosiaalisessa mediassa toimii järkevästi ja turvallisesti, on ajan viettäminen siellä opettavaa. Henkilöt käyttäjien takana ovat oikeita ihmisiä, joten kohtaamisen on oltava kunniollista. Ystävällisyys ja suvaitsevaisuus on tärkeää. Jos sosiaalisessa mediassa eteen tulee epäasiallista käytöstä tai jotakin epäilyttävää on asia tärkeä nostaa esille esimerkiksi opettajan kanssa. Aikuiset osaavat kertoa, tuleeko asiaan puuttua.

TEKIJÄNOIKEUDET



Sosiaalisessa mediassa täytyy olla tarkkana, kun jaamme ja käytämme toisten luomia sisältöjä. Sisällöt voivat olla ääntä, tekstiä, videoita tai valokuvia. Kaikki sosiaalisessa mediassa näkyvä sisältö on jonkun tuottamaa.

Sisältöjä suojaa tekijänoikeuslaki. Tekijä on voinut antaa toisille luvan jakaa ja käyttää omia tuotoksiaan. Tekijänoikeudella tarkoitetaan sitä, että kukaan muu, kuin teoksen tekijä ei saa kopioida, muokata tai levittää teosta. Alkuperäiseltä usein tarvitaan kirjallinen lupa tai sopimus, jotta teosta saa käyttää. Tekijänoikeuksilla suojattuja sisältöjä voidaan merkata copyright-merkillä. Merkin puuttuminen ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita, että teosta ei olisi suojattu tekijänoikeuksilla. Tekijänoikeus ei suojaa muuta kuin itse teosta. Tekijänoikeus ei suojaa teokseen sisällytettyä teoriaa tai tietoa, vaan sen alkuperäisen idean.



-Copyright merkki symboloi kansainvälisesti tekijänoikeudellista suojaa. Käyttämällä merkkiä ilmoitetaan, että teos on suojattu tekijänoikeuksilla ja kenellä teoksen tekijänoikeudet ovat. Merkin puuttuminen ei kuitenkaan tarkoita, ettei teosta ole suojattu tekijänoikeuksilla. Tekijänoikeudet astuvat voimaan heti teoksen luotua, eikä sitä tarvitse erikseen rekisteröidä.

TEHTÄVÄT

LUOKAN NETIKETTI

Suunnitelkaa Netiketin pohjalta omalle luokallenne yhteiset "some säännöt" alla olevalle julisteelle. Opettaja voi kirjoittaa aluksi ylös oppilaiden ideoita hyvästä sosiaalisen median käytöstä.

Kootakaa lopuksi ideanne yhteiselle julisteelle. Julisteen voi tulostaa, laminoida ja laittaa luokan seinälle kaikkien näkyville. Jokainen oppilas voi käydä allekirjoittamassa julisteen, jolloin sitoutuu noudattamaan luokan yhdessä laatimaa "netikettiä".

Tila: Luokkahuone

Tarvikkeet: Juliste

Kesto: 15min

LUOKAN NETIKETTI



SITOUUDUN NOUDATTAMAAN YLLÄOLEVIA PELISÄÄNTÖJÄ:

TEKIJÄNOIKEUS TESTI

Tehtävän tarkoituksena on valistaa oppilaita tekijänoikeuksista ja testätä heidän tämän hetkinen tietonsa. Oppilas tekee itsenäisesti älylaitteellaan tekijänoikeudet netissä- testin.

<https://www.nuortennetti.fi/2021/09/tekijanoikeudet-netissa-testi/>.

Voitte lopuksi keskustella tekijänoikeuksista yhdessä seuraavien kysymysten avulla.

Tila: Luokahuone

Tarvikkeet: Laitte, jolla pääsee internetiin

Kesto: 15min

KYSYMYKSIÄ

- Kuinka hyvin tunsit tekijänoikeudet?
- Yllättikö joku tieto sinut?
- Ovatko tekijänoikeudet sinusta hyvä asia?
- Mitä voi seurata jos käyttää muiden luomaa sisältöä ilman lupaa?
- Mitä uutta opit?

SOSIAALISEN MEDIAN VASTUULLINEN KÄYTTÖ

Sosiaalisesta mediasta voi olla hyötyä tai haittaa, riippuen sen käyttötavasta. Sosiaalista mediaa käytettäessä on muistettava, että esimerkiksi Instagramissa julkaistu kuva tai Youtube -videon kommenttikenttään kirjoitettu asia voi päätyä ihan muualle, kuin se on alun perin tarkoitettu. Se, mitä päätämme julkaista internettiin ei todennäköisesti koskaan katoa, vaikka itse poistaisimme sen. Tämän takia on erittäin tärkeää miettiä etukäteen, mitä sosiaalisessa mediassa haluaa julkaista tai kirjoittaa. Sosiaaliseen mediaan ei pidä julkaista mitään sellaista, joka voi loukata tai vahingoittaa jotakuta.

Sosiaalisen median käytössä on otettava huomioon, mitä ja miten asioita ilmaistaan toisille käyttäjille. Varomaton kommentti, esimerkiksi Instagramissa voi aiheuttaa hetkellisen riidan käyttäjien välillä. Pitää kuitenkin muistaa, että myös sosiaalisessa mediassa jokaisella henkilöllä on oikeus omaan mielipiteeseensä. On hyvä miettiä, mitä kannattaa kirjoittaa kaikkien nähtäväksi ja mitä taas jättää omaan päähänsä. On tärkeää miettiä millaisia seurauksia omilla kommentteilla voi olla sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä.

Yksi tärkeä osa vastuullista ja turvallista sosiaalisen median käyttöä on vastuun kantaminen omista tekemisistään. Toisesta henkilöstä pahaa puhuminen sosiaalisessa mediassa on kiusaamista, joka voi johtaa pahimmillaan rikokseen. On tärkeää miettiä millaisia seurauksia omilla kommentteilla voi olla sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. Riidat ja erimielisyydet on parempi selvittää kasvotusten kuin kertomalla niistä muille sosiaalisessa mediassa. Oman vastuullisen käytöksen lisäksi sosiaalisessa mediassa on tärkeää kriittinen ajattelu. On tärkeää osata tarkastella sosiaalisen median sisältöjä kriittisesti ja ymmärtää, että kaikki siellä vastaan tuleva ei ole totta.

Väärin käytettynä sosiaalinen media voi olla hyvinkin vaarallinen paikka, jossa tieto voi levitä pelottavan nopeasti. Se mitä sosiaaliseen mediaan kirjoittaa jää sinne pysyvästi. Vastuullisuus, toisten ihmisten ja samalla itsensä kunnioittaminen on avain asemassa turvallisuudessa sosiaalisen median käytössä. Kunhan muistaa käyttää järkeä ja pitää vastuullisen käytöksen mielessä, on sosiaalinen media varsin hyödyllinen tapa helpottaa ja tehdä elämästä omalta osaltaan sujuvammaksi ja hauskemaksi.

TEHTÄVIÄ

VASTUULLISIN SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÄJÄ

Tehtävän tarkoituksena on saada oppilaat pohtimaan vastuullista sosiaalisen median käyttöä.

Opettaja pyytää oppilaita pohtimaan mahdollisimman konkreettisia keinoja siihen, miten sosiaalista mediaa voi käyttää vastuullisesti. Keinot voivat olla hyvin yksinkertaisia ja arkisia kuten esimerkiksi asiallinen julkaisujen kommentointi.

Tehtävä toteutetaan leikkimielisenä kilpailuna ryhmien kesken. Ryhmä, joka keksii eniten erilaisia keinoja annetussa ajassa voittaa. Aikaa suoritella on 15-30 minuuttia. Ryhmien vastaukset käydään yhdessä läpi. Eniten hyväksyttäviä keinoja keksinyt ryhmä voittaa kilpailun.

ESIMERKKEJÄ

- Toisten kunnioittaminen
- Mukavat kommentit julkaisuissa
- Varovaisuus
- Miettiminen ennen tekemistä
- Asiallinen sisältö
- Vastuun kantaminen
- Muiden kunnioittaminen
- Järjen käyttäminen
- Yksityisyys

Tila: Luokahuone

Tarvikkeet:
Kirjoitus tarvikkeet

Kesto: 15-30min

SOSIAALISEN MEDIAN VAARAT

NETTIHUIJAUKSET



Nettihuujaukset ovat rikollisten internetissä tekemiä petoksia, joissa usein hyödynnetään älylaitteita. Netthuijauksen uhri voi menettää rahaa, henkilötietoja, käyttäjätunnuksia tai salasanoja. Internetissä tapahtuvien huijausten taustalla on usein kansainvälinen järjestäytynyt rikollisuus. On tärkeää ymmärtää, että suomen kielen käyttö huijauksessa ei tarkoita, että huijaus on tehty Suomessa. Netthuijausten tavoitteena on saada henkilöitä taloudellista hyötyä, joko heti tai hyödyntämällä saatua tietoa, kuten käyttäjätunnuksia myöhemmin.

Nettirikolliset kehittävät jatkuvasti erilaisia ja uusia keinoja huijata kuluttajia. Sosiaalinen media on luonut erilaisille huijauksille hyvän alustan ja lisännyt huijausten mahdollisuuksia. Netthuijaukset voidaan luokitella erilaisiin huijaustyyppeihin, kuten nettikauppahuijauksiin, tietojenkalasteluun, huijausviesteihin, sekä romanssihuijauksiin.

Sosiaalisen median sovellusten, kuten Facebookin ja Instagramin osto- ja myyntipalstat ovat suosittuja netthuijareiden keskuudessa. Netthuijarit osaavat hyödyntää sosiaalista mediaa esimerkiksi myymällä tuotteita, joita ostaja todellisuudessa ei tule koskaan saamaan. Netthuijauksissa voidaan luoda myös houkuttelevia tarjouksia tai palkintoja. Kuluttajaa painostetaan tekemään ostopäätös nopeasti kiireeseen tai rajoitettuun erään vedoten.

Sosiaalisessa mediassa netthuijari voi yrittää kalastella henkilön tärkeitä tietoja, kuten esimerkiksi pankkitietoja tai käyttäjätunnuksia. Huijausviesteillä pyritään erilaisia verukkeita hyödyntäen saamaan haltuun kuluttajan henkilökohtaisia tietoja. Huijausviestit voivat sisältää esimerkiksi linkin, jonka kautta pyydetään syöttämään henkilökohtaisia tietoja. Huijausviesteistä tekee uskottavia se, että ne voivat saapua puhelimen samaan viestiketjuun kuin aidot saapumisilmoitusviestit. Huijausviestien avulla voidaan yrittää saada henkilötietoja esimerkiksi esiintymällä arvovaltaisena henkilönä tai viranomaisena.

Romanssihuijauksissa huijarit ottavat yhteyttä usein sosiaalisen median kautta. Romanssihuijarit esiintyvät varakkaina ja korkeassa asemassa olevana henkilönä. Romanttinen keskustelu alkaa nopeasti, mutta ensimmäiseen rahapyyntöön voi kulua enemmän aikaa. Huijari pyrkii luomaan ensin luottamuksellista suhdetta. Kun luottamus on muodostunut huijari alkaa pyytämään rahaa erilaisilla verukkeilla. Yleisiä syitä kiihkeille rahantarpeille ovat esimerkiksi oma tai läheisen sairastuminen, sekä erilaiset viranomaismaksut.

TUNNISTA NETTIHUIJAUS



Paras tapa suojella itseään huijauksilta on järjestellä ajattelemisen. Jos jokin kuulostaa liian hyvältä ollakseen totta, se on harvoin totta. Netthuijausten ennaltaehkäisyssä tärkeässä asemassa ovat mediataidot. Huolellisuus ja kyky tunnistaa huijaus auttavat hyödyntämään internetin mahdollisuuksia ja toimimaan rohkeasti verkossa.



ARVOVALTAINEN HENKILÖ TAVOITTELEE

Netthuijarit tekevät huijauksia usein viranomaisten, kuten esimerkiksi poliisin nimissä. Huijari voi myös esittäytyä arvovaltaisena henkilönä.



VETOAVA VIENTI

Huijausviesteissä, mainoksissa ja valesivustoilla tarjotaan usein todella hyviä alennuksia ja isoja voittoja. Päätökset painostetaan tekemään nopeasti.

On tärkeää pysähtyä ja harkita ennen toimimista. Miksi asialla on kiire? Miksi tuote on niin halpa?



TUNTESIIN VETOAMINEN

Netthuijauksissa pyritään vetoamaan aina johonkin tunteeseen. Tunne voi olla menetyksen pelko, auttamisen halu, hyväuskoisuus tai ihastuminen.



ELÄMÄNTILANNE

Oma elämäntilanne voi vaikuttaa netthuijatuksi tulemiseen. Esimerkiksi henkilön kiirellisyys, huolimattomuus ja väsymys voivat saada menemään huijaukseen.

MISTÄ HAEN APUA NETTIHUIJAUKSEEN:

Netthuijatuksi tuleminen on yleistä. Sitä ei tarvitse hävetä, eikä sen kanssa tarvitse jäädä yksin. Netthuijauksen uhreille on paljon apua tarjolla.

Kerro asiasta luotettavalle aikuiselle: Vanhemmat, sukulainen, Opettaja, koulukuraattori, Koulupsykologi tai Kouluterveydenhoitaja.

Kerro rohkeasti asiasta aikuiselle. Aikuinen tekee rikosilmoituksen ja ilmoittaa poliisille.

Ilmoita tapahtuneesta **SOMETURVA** sovelluksella.

1. Mene osoitteeseen www.someturva.fi.
2. Lunasta itsellesi käyttöoikeudet ja kirjaudu sisään someturva nettisovellukseen. (voit kirjautua sovellukseen puhelimeilla, tabletilla tai tietokoneella).
3. Voit tehdä ilmoituksen anonymisti 24/7. Kerro tilanteesta mahdollisimman yksityiskohtaisesti.
4. Kun olet ilmoittanut tilanteesta, asiantuntijat käyvät sen läpi ja ilmoittavat sinulle 1-3 päivän kuluessa.
5. Ratkaisuehdotus sisältää oikeudelliset neuvot, psykologisen tuen ja työkaluja tilanteen ratkomiseksi. Someturvasta saa apua myös rikosilmoituksen tekemiseen.



Muistao tallentaa kaikki huijausta koskevat viestit ja sisällöt. Niitä voidaan käyttää myöhemmin todistusaineistona, kun tehdään rikosilmoitusta.

MISTÄ SAADA APUA?

Jos jokin painaa mieltäsi tai, et tiedä kuinka toimia niin, alle on listattu erilaisia tahoja, joista saa apua mieltä askarruttavissa tilanteissa.

- Läheiset: vanhemmat, sisarukset, sukulainen tai kaveri.
- Koulu: kuraattori, psykologi, terveydenhoitaja tai opettaja.
Koulussa on luotettavia aikuisia paljon. Kerro huolestasi koulussa aikuiselle, joka auttaa sinua.
- Someturva on ensimmäinen 24/7 palvelu, joka suojaa päivittäisiltä sosiaalisen median vaaroilta ja auttaa ongelmatilanteissa.
<https://www.someturva.fi/>
- Netari-verkkonuoorisotalon chatissa voi jutella luotettavan aikuisen kanssa tärkeistä asioista. <https://www.netari.fi/>
- MLL-nuortennetti Lasten ja nuorten puhelin 116 111.
Jonne voi soittaa ma-pe klo 14-20 ja la-su klo 17-20. Puhelin on avoinna vuoden jokaisena päivänä. Lasten ja nuorten chat on auki sunnuntaista keskiviikkoon klo 17-20.
<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/>
- Väestöliiton Poikien Puhelin ja Chat, jossa voi jutella kahden aikuisen kanssa. Puhelin päivystää arkisin klo 13-18 numerossa 0800 94884. Chat on auki ma-to klo 13-18 ja pe klo 13-15. <https://www.vaestoliitto.fi/poikien-puhelin/>
- Ensi ja turvakotien liiton Nettiturvakoti nuorille Lasten ja nuorten chat päivystää arkipäivisin klo 15-17. Lasten ja nuorten chatin ollessa suljettuna, tule juttelemaan Apua väkivaltaan chatiin. Apua väkivaltaan chat on avoinna ma-pe klo 12-18 ja lauantaisin klo 14-17. <https://nettiturvakoti.fi/nuoret/>
- Rikosuhripäivystys auttaa rikoksen uhriksi joutuneita ja heidän läheisiään. Puhelimesta 116 006 ma-pe klo 9-20 ja chatissa arkisin 9 - 15 ja lisäksi maanantai-iltaisin 17 - 19. <https://www.riku.fi/yhteystedot/>
- Punaisen Ristin Nuorten turvatilat tarjoavat apua nuorille ja heidän läheisilleen valtakunnallisesti verkossa. Nuorten turvatilat sijaitsevat Espoossa, Helsingissä, Vantaalla, Tampereella ja Turussa. <https://www.tytto.fi/>
- Sua varten somessa on matalankynnyksen taho, jonne voi ottaa yhteyttä, jos on kokenut seksuaalista häirintää tai seksuaaliväkivaltaa. Toiminnan kohteena ovat 8-21-vuotiaat lapset ja nuoret. Tiimi päivystää joka arkipäivä mm. Instagramissa, TikToksissa ja Snapchatissa. <https://loistoselementti.fi/sua-varten-somessa/>
- Sekasin chat on keskustelualusta 12-29-vuotiaille. Sekasin-chatissa voi keskustella mieltä askarruttavista kysymyksistä tai aiheista nimettömänä ja luottamuksellisesti. <https://www.sekasin.fi/>

TEHTÄVÄT

CASE TEHTÄVÄ

Tehtävän tarkoituksena on saada oppilaita tunnistamaan erilaisia sosiaalisen median ongelmatapuksia ja pohtimaan, miten tilanteissa tulisi toimia.

Lue tai anna oppilaiden luettavaksi alla olevat case tapaukset. Keskustelkaa tapauksista ja pohtikaa, miten toimoisitte tilanteissa. apuna voitte käyttää alla olevia kysymyksiä. Tehtävän lopusta löytyy ratkaisut, joita voi käyttää apuna tapausten ratkaisemisessa.

POHDITTAVAA:

- Voisiko tarina olla todellinen?
- Millaisia tunteita tämä herättää?
- Miten itse toimoisit tässä tilanteessa?
- Mistä tämä henkilö voisi hakea apua?

TOVE

Luokkakaverisi Tove kertoi sinulle luottamuksella, että oli saanut instagram dricetikissä viestin, jossa hänen kerrottiin voitaneen playstation 5 pelikonsolin. Viestin lähettänyt taho pyysi Toven yhteystietoja palkinnon lunastamiseksi. Ossi antoi puhelinnumeron ja osoituksensa. Playstation 5 ei kuitenkaan koskaan Tovellet saapunut. Tove pian ymmärsi tulleen huijatuksi ja antaneensa yhteystietonsa tuntemattomalle henkilölle. Tovea harmitti ja hävetti tilanne. Hän ei halunnut puhua asiasta kenellekään muulle. Miten toimoisit Toven ystäväenä? Miten Toven tulisi toimia tässä tilanteessa?

TUULIKKI

Tuulikki oli saanut Snapchatissa uuden kaveripyynnön. Tuulikki ei tuntenut henkilöä entuudestaan, mutta hyväksyi kaveripyynnön. Tuulikki on jutellut uudelle tuttavuudelle ja he ovat lähettäneet toisilleen kuvia Snapchatissa pidemmän aikaa. Uusi tuttavuus on kertonut olevansa saman ikäinen, kuin Tuulikki. Tuulikki on saanut paljon kehuja ja nauttinut niistä. Tuulikki on alkanut ihastua ja ystävystyä viestittelyn myötä. Nyt kuitenkin henkilö on pyytänyt Tuulikkea lähettämään entistä rohkeampia kuvia ja Tuulikki kokee tilanteen ahdistavaksi. Tuulikki pelkää menettävänsä uuden ystävänsä, jos ei suostu hänen toiveisiinsa. Miten Tuulikin pitäisi toimia tässä tilanteessa?

TINA JA TIMO

Tina ja Timo ovat tutustuneet Instagramin kautta. Timo oli lisännyt Tinan kaveriksi ja laittanut yksityisviestiä, jonka jälkeen he alkoivat viestittelemään päivittäin. Timon profiilissa on useampi kuva, jossa näkyy Timon valokuva ja hänen profiilissaan lukee, että Timo on saman ikäinen, kuin Tina. Tina ja Timo ovat jutelleet kuukauden verran. Yhtenä päivänä Timo kysyy, voisivatko he tavata kasvatusten. Tinan mielestä Timo on mukava ja haluaisi tutustua häneen kunnolla. Miten Tinan tulisi toimia tässä tilanteessa?

Tila: Luokkahuone

Tarvikkeet: -

Kesto: 20min

CASE TEHTÄVÄN RATKAISUT

TOVE

Kannusta Tovea kertomaan huijauksesta luotettavalle aikuiselle. Voit ehdottaa, että menisitte yhdessä kertomaan opettajalle. Kerro Tovellet, että hänen ei tarvitse hävetä asiaa, mutta asialle on tärkeää tehdä jotakin, ettei kukaan muu joudu huijauksen kohteeksi.

TUULIKKI

Tuulikin tulee ottaa kuvakaappaukset keskusteluista varmuuden vuoksi. Tuulikin tulee estää uuden tuttavuuden käyttäjä ja poistaa hänet kavereista. Tuulikin tulee kertoa luotettavalle aikuiselle kokemuksistaan (opettaja, vanhemmat, kuraattori). Aikuisen kanssa he voivat yhdessä miettiä, mitä asialle voidaan tehdä.

TINA JA TIMO

Tinan tulisi kertoa luotettavalle aikuiselle, että haluaa tavata Timon. Tina voi aikuisen kanssa pohtia missä tapaaminen olisi turvallisinta. Tinan tulee sopia tapaaminen julkiselle paikalle, jossa on paljon muita ihmisiä, kuten kahvila tai elokuvateatteri. Timo voi esiintyä sosiaalisessa mediassa vaihteellisella profiililla ja valehdella ikänsä tai olla kuka tahansa. Tämän takia Timan täytyy olla varovainen.

ERGONOMIA

Pitkä paikallaanolo ja huonot työskentelyasennot voivat aiheuttaa lapsille tuki- ja liikuntaelinoireita, kuten esimerkiksi päänsärkyä, niska- ja hartiasärkyä sekä selkäkipua. Huono ergonomia lisää aina riskiä myöhemmille tuki- ja liikuntaelinsairauksille. Nuorten sosiaalisen median käyttäjien on tärkeä ymmärtää hyvän ergonomian merkitys oman hyvinvoinnin kannalta.

Nykypäivänä oppilaat istuvat pitkiä aikoja koulussa ja vapaa-ajalla. Sosiaalisen median ja puhelimen käytön lisääntyminen on vähentänyt hyötyliikuntaa entisestään. Lapset käyttävät puhelinta pitkiä aikoja, eivätkä kiinnitä huomiota ergonomiseen työskentely asentoon. Nuoret saattavat istua sängyllä ja tehdä tietokoneella koulutehtäviä tai muuten vain katsoa monta tuntia putkeen telkkaria tai selata sosiaalista mediaa puhelimesta sängyllä tai sohvalla.

Oppilaan ei tarvitse työskennellä koulussa aina istuen oman paikkansa äärellä, vaan hän voi hyödyntää koulun ja luokkahuoneen muitakin paikkoja. Nykypäivänä kouluissa perinteisiä kalusteita on vähemmän. Pulpettien ja tuolin tilalle on tullut erilaisia ratkaisuja, kuten säkkituoleja, erilaisia istuimia, katsomoja ja sohvia. Erilaisten kaluste ratkaisujen vuoksi oppilaiden työskentelyasennot ovat vapaampia ja näin voivat kuormittaa tuki- ja liikuntaelimiä eri tavalla. Vapaaomat kalusteet antavat oppilaille mahdollisuuden liikkua enemmän ja vaihdella asentoaan monipuolisemmin.

Sosiaalisen median ja puhelimen käyttö on nostanut ergonomian esiin aivan uudella tavalla. Lapset ja nuoret käyttävät nykyään älylaitteita paljon enemmän kuin aiemmin. Laitteita käytetään koulussa ja vapaa-ajalla. Erityisesti älypuhelimien käytön yleistymisen vaikuttaa lapsen ja nuoren ryhtiin ja voi aiheuttaa tuki- ja liikuntaeliongelmia, sillä älypuhelin käytetään kaikkialla, kuten esimerkiksi bussissa, kävellessä ja istuessa. Liikakireyksiä ja kipua voi esiintyä niska-hartiasuudussa, päässä, selässä, olkapäissä, ranteissa ja sormissa. Älypuhelimet, tabletit ja tietokoneet ovat nykypäivää, mutta niiden käytön määrään ja siihen, missä asennossa niitä käytetään, tulisi kiinnittää huomiota sekä koulussa että vapaa-ajalla.

EROON SOMENISKASTA

TUNNISTA ONGELMA

"Someniska" ei ole diagnosoitu vaiva tai sairaus, vaan ilmiö, joka on johtuu nykypäivän aktiivisesta puhelimen katsomisesta. "Someniska" syntyy, kun puhelinta pidetään alhaalla rinnan tai sylin korkeudella, jolloin pää on pitkään aikaa suunnattuna alaspäin. Kun pää kallistuu alas kohti näyttöä, hartiat kiertyvät eteenpäin ja selkä pyöristyy. Tämä voi aiheuttaa päänsärkyä, sekä niska- ja hartiakipuja.



PYRI KORJAAMAAN SE

Jatkuva pään kallistaminen alaspäin venyttää niska-hartiasuuden lihaksia, jolloin rintalihakset kiristyvät. Tämä vaikuttaa ryhtiin. Vähennä niskan rasitusta nostamalla kännykän yläreuna nenän korkeudelle, jolloin pää pysyy pystyssä ja puhelimen näytön katselukulma on parempana. Puhelinta kannattaa pidellä kahdella kädellä ja tukea samalla kyynärpäitä vartaloa vasten.



VAIHDLA ASENTOA

"Someniska" esiintyy usein nuorilla, mutta yhä enemmän myös työikäisillä, jotka käyttävät puhelinta työn tekoon. Liian pitkään samassa asennossa työskentely on haitaksi ja sitä kannattaa välttää. Yritä vaihdella työasentoasi ainakin puolen tunnin välein ja pitää säännöllisesti taukoja.



MUUSTA LIIKKUA

Monipuolinen liikunta ja aktiivinen elämäntapa ovat lääke "someniskaan". Jos niskakivut vaivaavat, akuuttiin kipuun auttaa aktiivisena pysyminen ja liikkuminen kohtalaisesta kivusta huolimatta. Esimerkiksi kävely on hyvä liikuntamuoto, samoin kevyt niska-hartialihasten venyttely.



TEHTÄVIÄ

ERGONOMIA KUNTOON

Tehtävän tarkoituksena on saada oppilaat pohtimaan oikeanlaista työskentely ergonomiaa koulussa, sekä vapaa-ajalla.

Käykää ensin yhdessä läpi oikeanlaiset työskentely asennot.

- Kaikessa työskentelyssä ryhti kunnossa: selkä suorana, niska pitkänä, hartiat alhaalla.
- Puhelinta käytettäessä: puhelin rintakehän korkeudella, mielellään kahdessa kädessä, asentojen vaihtaminen.

Tila: Koulun sisätilat.

Tarvikkeet: -

Kesto: 20min

Jaa oppilaat pareiksi. Toinen parista saa toimia oppilaana ja toinen taas opettajana. Oppilaan tehtävä on etsiä koulun sisätiloista paikkoja, joissa voisi tehdä koulutehtäviä tai käyttää puhelinta. Oppilas menee valitsemaalleen paikalle asentoon, jossa normaalisti olisi. Opettajan tehtävä on korjata oppilaan työskentely asentoa paremmaksi. Muistakaa vaihtaa rooleja.

LOPUKSE

Keskustelkaa lopuksi tehtävästä seuraavien kysymysten avulla:

- Löysiko "opettaja" oppilaalta paljon korjattavaa?
- Koittako oikean työskentelyasennon löytämisen vaikeaksi?
- Löytyykö koulusta riittävän erilaisia työskentely paikkoja?
- Pitäisikö ergonomiaan kiinnittää enemmän huomiota?
- Oletko kärsinyt niska- tai selkäkivuista?
- Entä päänsärystä?
- Aiheuttaako puhelimen käyttö sinulle jumeja?

5.-6. LK

Oppilas ymmärtää
sosiaalisen median
käyttöperiaatteita
ja käsitteitä

Oppilas toimii
turvallisesti
digitaalisessa
vuorovaikutuksessa.

TAVOITTEET

Oppilas harjoittelee
mediakriittisyyttä
ja etsimään tietoa
luotettavista lähteistä.

Oppilas keskustele
median luomista
ihanteista ja
toimintatavoista. Hän
ymmärtää, miten ne
voivat vaikuttaa yksilöön
ja mistä voi saada apua

SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖPERIAATTEITA

Netiketti

Netikettillä tarkoitetaan hyvää käyttäytymistä internetissä eli netin etikettiä. Hyvien käytöstapojen sosiaalisessa mediassa ei pitäisi poiketa tavallisesta kasvokkaisesta kanssakäymisestä, vaikka ympäristönä on sosiaalinen media. Täytyy muistaa olla kohtelias ja ystävällinen sosiaalisessa mediassa muille. Kärsivällisyys ja harkintakyky on tärkeää, sillä kerran sosiaaliseen mediaan kirjoitetut asiat säilyvät siellä pysyvästi.

Netikettiin sisältyvät myös hyvät tavat, kun lainaa esimerkiksi toisen henkilön kirjoittamaa tekstiä, kuvaa tai muuta materiaalia. Internetissä julkaistut teokset ovat tekijänoikeudella suojattuja ja niiden käyttämiseen tai jakamiseen tarvitaan aina tekijän lupa. Ennen käyttöä on tärkeää selvittää, ovatko materiaalin käyttöoikeudet vapaat vai rajoitetut.

Eri ikäiset ihmiset käyttävät aktiivisesti sosiaalista mediaa. Tämä voi vaikeuttaa sosiaalisessa mediassa käytävää keskustelua, sillä ihmisten toimintatavat ja puheet voivat poiketa toisistaan suuresti. Kasvottomassa keskustelussa ei ole mahdollista nähdä toisen ilmeitä ja eleitä tai oikeita tunteita. Huumoria voi olla myös vaikea erottaa.

Sosiaalisessa mediassa voi olla rohkeasti oma itsensä. On kuitenkin tärkeää muistaa, ettei kaikki ole sitä mitä näyttää. Omasta iästä tai ulkonäöstä valehtelu ei ole netiketin mukaista. On tärkeää miettiä kenelle voi kertoa omia henkilökohtaisia tietoja, kuten puhelinnumeroa tai kotiosoitetta.

Kun sosiaalisessa mediassa toimii järkevästi ja turvallisesti, on ajan viettäminen siellä rentouttavaa ja opettavaa. Henkilöt käyttäjien takana ovat oikeita ihmisiä, joten kohtaamisen on oltava kunniollista. Ystävällisyys ja suvaitsevaisuus on tärkeää. Jos sosiaalisessa mediassa eteen tulee epäasiallista käytöstä tai jotakin epäilyttävää on asia tärkeä nostaa esille esimerkiksi opettajan kanssa. Aikuiset osaavat kertoa, miten tilanteessa tulee toimia tai, miten siihen reagoidaan.

TEHTÄVIÄ

LUOKAN YHTEISET SOME SÄÄNNÖT

Suunnitelkaa Nettiketin pohjalta omalle luokalleenne yhteiset "some säännöt" alla olevalle julisteelle. Opettaja voi kirjoittaa aluksi ylös oppilaiden ideoita hyvästä sosiaalisen median käytöstä.

Kootakaa lopuksi ideanne yhteiselle julisteelle. Julisteen voi tulostaa ja laittaa luokan seinälle näkyville. Jokainen oppilas voi käydä alkijoihtamassa julisteen, jolloin sitoutuu noudattaa luokan yhdessä laatimia pelisääntöjä.

Tila: Luokkahuone

Tarvikkeet: Juliste

Kesto: 15min

LUOKAN YHTEISET SOME SÄÄNNÖT



SITOUUDUN NOUDATTAMAAN YLLÄOLEVIA PELISÄÄNTÖJÄ:

KUINKA TOIMIA TURVALLISESTI DIGITAALISESSA MAAILMASSA



Väärin käytettyä sosiaalinen media voi olla hyvinkin vaarallinen paikka, jossa tieto voi leivitä pelottavan nopeasti. Se mitä sosiaaliseen mediaan kirjoittaa jää sinne pysyvästi. Vastuullisuus, toisten ihmisten ja samalla itsensä kunnioittaminen on tärkeää sosiaalisessa mediassa. Kun muistaa käyttää sosiaalista mediaa turvallisesti ja pitää vastuullisen käytöksen mielessä, on sosiaalinen media varsin mukava paikka kaikille.

Turvallinen sosiaalisen median käyttö voidaan nähdä niin, että osataan käyttäytyä muita kunnioittavasti. Vaikka suurin osa meistä osaisi käyttäytyä sosiaalisessa mediassa, aina on havaittavissa vaaroja tai väärinkäyttöä. Tämän takia turvallisen sosiaalisen median käsitteeseen sisältyy myös tieto, mistä saa apua, kuinka toimia vaaratilanteissa ja kehen ottaa yhteyttä haastavan tilanteen sattuessa omalle kohdalle.

Sosiaalista mediaa käytettäessä on muistettava, että esimerkiksi Instagramissa julkaistu kuva tai Youtube -videon kommenttikenttään kirjoitettu kommentti voi päätyä ihan muualle, kuin se on alun perin tarkoitettu. Se, mitä päätämme julkaista internettiin ei todennäköisesti koskaan katoa, vaikka itse poistaisimme sen. Tämän takia on erittäin tärkeää miettiä etukäteen, mitä sosiaalisessa mediassa haluaa julkaista tai kirjoittaa. Sosiaaliseen mediaan ei pidä julkaista mitään sellaista, joka voi loukata tai vahingoittaa jotakuta, tai jossa saattaa olla jotain sopimatonta. Pitää kuitenkin muistaa, että myös sosiaalisessa mediassa jokaisella on oikeus oman mielipiteeseensä.

Yksi tärkeä osa vastuullista ja turvallista sosiaalisen median käyttöä on vastuun kantaminen omista tekemisistään. Toisesta henkilöstä pahaa puhuminen sosiaalisessa mediassa on kiusaamista, joka voi johtaa pahimmillaan rikokseen. On tärkeää miettiä millaisia seurauksia omilla kommentteilla voi olla sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. On myös hyvä miettiä, mitä kannattaa kirjoittaa koko maailmalle, ja mitä taas jättää omaan päähänsä, tai kavereiden keskuuteen. Riidat ja erimielisyydet on parempi selvittää kasvotusten, kuin kertomalla muille siitä sosiaalisessa mediassa. Oman vastuullisen käytöksen lisäksi sosiaalisessa mediassa on tärkeää kriittinen ajattelu. Kaikki sosiaalisessa mediassa julkaistu ei ole totta, eikä kaikkea pidä uskoa mitä vastaan tulee.

Oikealla tavalla käytettynä sosiaalinen media on hyödyllinen viestinnän väline, jolla voi saada uutta tietoa, pitää yhteyttä kavereihin sekä luoda uusia sosiaalisuhteita. Lisäksi sosiaalisesta mediasta voi seurata tuoreimpia tapahtumia ja puheenaiheita. Jos sosiaalisen median käyttöä muistaa vastuullisuuden ja turvallisuuden sosiaalisen median käytössä, siitä voi olla paljon hyötyä ja iloa.

KUINKA TOIMIA TURVALLISESTI SOSIAALISESSA MEDIASSA

Ole varovainen

Sosiaalisessa mediassa on tärkeää muistaa, että kaikki ei ole sitä mitä näyttää. Sosiaalisessa mediassa on helppo esiintyä esimerkiksi eri henkilönä kuin on.

Henkilökohtaiset tiedot tulee pitää vain itsellä

Omia tietoja, kuten esimerkiksi osoitetta ja puhelinnumeroa, ei saa jakaa julkisesti. Henkilökohtaisia tietoja ei myöskään saa jakaa kenestäkään toisesta henkilöstä.

Pidä käyttäjätilit yksityisenä

Paras tapa suojautua sosiaalisessa mediassa on pitää käyttäjätilit yksityisenä. Näin henkilö voi itse määritellä kuka näkee julkaisut tai pystyy laittaa viestejä.

Muista salasana

Suojaa kaikki mobiililaitteesi kuten kännykkäsi, tablettisi tai tietokoneesi salasanalla. Pidä laite kiinni tai salasanalla suojattuna aina, kun laite ei ole näköpiirissäsi. Älä jaa laitteidesi salasanoja muille.

Pidä kamera kiinni

Jos et käytä laitteesi kameraa, pidä se suojattuna tai suljettuna.

Nettiin ladattua sisältöä ei saa sieltä helposti pois

Nettiin ladattua sisältöä ei saa sieltä helposti pois. On hyvä käyttää harkintaa, voisiko osan kuvista ja videoista julkaista vain rajatulle yleisölle tai pitää tili kokonaan yksityisenä.

Kuvat päätyvät helposti väärin käsiin

Mieti aina tarkkaan, kenelle ja millaisia kuvia ja videoita laitat. Jos riskeistä huolimatta haluat jakaa kuvia itsestäsi, pohdi, miten riskkejä voisi mahdollisesti minimoida. Voisitko esimerkiksi rajata kuvia siten, ettei sinua voida kuvista tunnistaa, jos ne lähtevätkin leviämään myöhemmin?

Sinä määrät omista asioistasi myös netissä

Älä anna kenenkään painostaa tai houkuttaa sinua netissä tai somessa asioihin, joita sinä itse et tahdo. Aina saa sanoa ei ja poistua tilanteesta.



DON'T FORGET



VASTUULLINENVUOROVAIKUTUS SOSIAALISESSA MEDIASSA

Suurin osa meistä käyttää sosiaalista mediaa päivittäin. Sosiaalista mediaa käytetään enimmäkseen yhteydenpitoon sekä uusien ihmissuhteiden luomiseen. Turvallinen ja vastuullinen sosiaalisen median käyttö voidaan nähdä niin, että käyttäydytään muita kunnioittavasti. Tämä edellyttää, että ymmärretään sosiaalisessa mediassa tapahtuvan vuorovaikutuksen erilaisuus verrattuna kasvotusten tapahtuvaan vuorovaikutukseen.

Kasvotusten tapahtuvassa viestinnässä näkyy paljon non-verbaalista viestintää eli sanatonta viestintää, joka ei somen kautta välity. Non-verbaalista viestintää ovat eleet, ilmeet, kehonkieli sekä äänensävy. Suurin osa ihmisen viestinnästä on sanatonta. Non-verbaalisen eli sanattoman viestinnän avulla ihmiseltä viestittyy oikeat tunteet sekä empaattisuus. Yksinkertaisesti siis sosiaalisen median kautta ihmisen oikeat tunteet eivät välity.

Sosiaalisen median kautta tunteiden välittäminen on haastavaa. Tämän vuoksi ihmiset saattavat käyttää viesteissään tai kommentissaan erilaisia hymiöitä eli "emojeja". Hymiöiden avulla henkilö voi saada helpommin kiinni viestin lähettäjän tai kommentoijan tunteesta. Hymiöitä voi helposti tulkita väärin. Toiselle henkilölle hymiö voi tarkoittaa itkevää, kun taas toiselle vedet silmissä nauravaa. Jokainen käyttäjä tulkitsee käyttämänsä hymiöitä eri tavalla.

Asialliseksi vuorovaikutukseksi voidaan vaikuttaa siihen, kuinka kiva paikka sosiaalinen media kaikille käyttäjille on. Ilkeillä kommentteilla sosiaalisessa mediassa on vahingollinen vaikutus nuorten identiteetin ja minäkuvan muodostumiseen. Ilkeät kommentit toisille ovat myös kiusaamista ja pahimmillaan ne voivat olla rikos. Identiteetillä ja minäkuva tarkoitetaan ihmisen käsitystä itsestään ja millaisena itsensä näkee. Identiteetti ja minäkuva muovautuvat läpi elämän ja ne muodostuvat suurimmaksi osin vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin. Toisin sanoen ihminen pelaa itseensä, muilta saamaansa palautetta ja kohtelua sekä näkee itsensä sellaisena, kuin toinen. Tämän takia vihakommentit ja ilkeäsävytteiset viestit ovat erittäin vahingollisia lapsen tasapainoiselle kehitykselle.

Tehdään yhdessä
somesta turvallinen ja
mukava paikka kaikille.



HYMIÖT

Hymiöitä eli "emojeja" on olemassa useita satoja ja niitä kehitetään jatkuvasti lisää. Ihmiset käyttävät hymiöitä usein viestiensä ja kommenttiansa perässä sosiaalisessa mediassa. Hymiöiden tarkoitus on korvata kasvotusten tapahtuva non-verbaalinen viestintä. Hymiöt auttavat välittämään ihmisen tunteita, joiden välittyminen sosiaalisessa mediassa on muuten haastavaa.

Alle on listattuna muutamia suosittuja "emojeja". Täältä voit katsoa kaikki tämän hetkiset hymiöt ja niiden merkitykset: <https://emoji.f/mita-emoji-tarkoittavat/eri-hymiot>

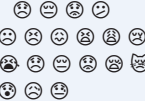
POSITIIVISET



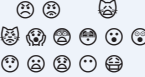
HAUSKAT



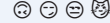
NEGATIIVISET



VIHAISET JA PELOKKAAT



VÄLIMALLIT



RAKKAAUS



MUISTILISTA VASTUULLISEEN VIESTITTELYYN

Kohtele muita somessa niin, kuin haluaisit muiden kohtelevan sinua

Muista, että jokaisen käyttäjän takana on ihminen, jolla on oikeat tunteet

Muista, että somekäyttäjän takana voi olla kuka tahansa

Älä jaa tai kerro henkilökohtaisia tietojasi somessa

Tavatessasi somen kautta uuden ystävän, jonka kanssa haluaisit tavata kasvotusten: Kerro vanhemmille/aikaiselle, että haluat tavata uuden ystävän. Sovi tapaamispaikka julkisille paikoille.



TEHTÄVÄT

MITEN TOIMIT?

Tehtävässä oppilas pohtii haastavia tilanteita sosiaalisessa mediassa, joissa oma tai muiden turvallisuus voi olla vaarassa.

Opettaja lukee yhden haastavan tilanteen kerrallaan ääneen. Keksikää jokaiseen tilanteeseen useampi erilainen tapa toimia. Keskustelkaa mikä vaihtoehtoista olisi paras oppilaiden mielestä.

- Saat Instagram directissä viestin, jossa kehoitetaan klikkaamaan viestissä olevaa linkkiä. Viestissä lukee, että jos et tee näin puhelimestasi häviää kaikki tiedot.
- Näet, että ystäväsi haukutaan hänen TikTok videonsa kommentissa.
- Jaat itsestäsi henkilökohtaista tietoa hyvälle ystävällesi. Riidan jälkeen ystäväsi julkaisee kuvakaappauksia viesteistäsi kaikkien nähtäväksi Snapchatin tarinaansa.
- Saat säännöllisesti yhdeltä koulun oppilaalta ilkeitä viestejä, joissa negatiivisesti arvostellaan ulkonäköäsi.
- Olet tutustunut Snapchatissa mukavaan henkilöön. Keskustelussa käy kuitenkin ilmi, ettei hän ei ole se henkilö, joka väittää olevansa.
- Kaverisi jakaa haasteen, jossa haastetaan pidättämään hengitystä mahdollisimman kauan.
- Huomaat, että käyttämäsi sosiaalisen median sovelluksen kautta myydään ja ostetaan päihteitä, kuten nuuskaa.
- Saat puhelimeesi viestin, jossa kuvaillaan jotain karmivaa tapahtumaa ja sanotaan, että jos et lähetä tätä viestiä 10 ystäväillesi, jollekin ystävistäsi sattuu jotain kamalaa.
- Saat netissä tuntemattomalta viestin, jonka lähettäjä väittää tietävänsä nolosta salaisuudestasi ja uhkaa kertoa sen eteenpäin, jos et tee niin kuin hän käsklee.
- Kävelet koulun ja katsot puhelinta kävellessäsi. Meinaat jäädä auton alle.

LOPUKSI

Pyydä oppilaita kertomaan lopuksi yksi mieleen jäänyt asia.

- Mihin tilanteeseen oli vaikein keksiä ratkaisuja?
- Yllättikö tehtävässä jokin asia?
- Oletko itse kokenut vastaavia tilanteita?

Tila: Luokkahuone

Tarvikkeet: -

Kesto: 20min

ERILAISET EMOJIT

Tehtävän tarkoituksena on saada oppilaat pohtimaan non-verbaalista viestintää hymiöiden eli "emojien" avulla.

Ihmiset tulkitsevat hymiöitä eri lailla. Tehtävän voi suorittaa pienissä ryhmissä tai yksin. Opettaja näyttää oppilaille erilaisia hymiöitä Googlen kuvahausta.

Oppilaiden tehtävänä on kirjoittaa ylös mitä emoji heidän mielestään kuvaa.

Tila: Luokkahuone

Tarvikkeet: Laite, jossa internet kuvien näyttämiseen

Kesto: 20min

LOPUKSI

Käykää lopuksi vastaukset yhdessä läpi. Pohtikaa vastauksia yhdessä kysymysten avulla.

- Mikä emoji oli vaikein ymmärtää?
- Mikä emoji oli kaikista helpoin?
- Miksi ihmiset tulkitsevat emojiä eri lailla?
- Käyttykö itse paljon emojiä?
- Minkä vuoksi?
- Vaikeuttavatko emojiit mielestäsi viestittelyä?

SALAVIESTIT

Oppilaat jaetaan pieniin ryhmiin. Alle on kirjoitettu erilaisia viestejä. Yksi viesti jaetaan aina yhdelle ryhmälle. Ryhmät yrittävät kuvata viestin sisällön käyttämällä pelkkiä hymiöitä. He voivat kirjoittaa viestin digitaalisilla hymiöillä tai piirtää hymiöt paperille.

Kun kaikki ryhmät ovat luoneet "emoji viestinsä" viestit vaihdetaan ryhmien kesken. Nyt ryhmät yrittävät muuttaa "emoji viestin" takaisin teksti muotoon.

Lopuksi kukin ryhmä kertoo ääneen mitä luulee viestin alkuperäisen tekstin olleen.

VIESTEJÄ

- Rakastan sosiaalista mediaa!
- Lempiaineeni koulussa on matematiikka ja liikunta.
- En halua tehdä tänään mitään. Aion "chillata" koko päivän.
- Paljonko kello on? Minulle tulee kohta kiire.
- Toivon lahjaksi uutta älypuhelinia.
- Lempiruokani on hampurilaiset. En voi sietää sushia.
- Minulla on paljon lemmikkejä: koiria, kissoja ja yksi hamsteri.
- Huomenna sataa koko päivän. En pidä syksystä.
- Suosikki sovellukseni on Instagram.
- En malta odottaa joulua.
- Minulla on huomenna syntymäpäivät. Täytän 18-vuotta.
- Tietokoneeni on aivan liian hidas.
- Haluaisin matkustaa maailman ympäri.
- Äitini on kotoisin Suomesta ja isäni taas Englannista.
- Rakastan leipomista.
- En malta odottaa viikonloppua.
- Ensi vuonna siirryn uuteen kouluu.
- Kouluruoka on mielestäni hyvää.
- Haluaisin kuunnella musiikkia uusista kuulokkeistani.
- Kuljen kouluun usein bussilla.

Tila: Luokkahuone

Tarvikkeet: -

Kesto: 20min.

MEDIAKRIITTISYYS JA MEDIALUKUTAITO

Medialukutaidolla ja mediakriittisyydellä tarkoitetaan sitä, että lapsi oppii tunnistamaan sosiaalisen median sisällöistä, mikä on totta ja mikä ei. Lapsi oppii tunnistamaan luotettavat lähteet sekä kyseenalaistamaan lukemaansa sisältöä. Medialukutaito on oleellinen osa turvallisen sosiaalisen median käsittelyä. Medialukutaidon avulla opitaan hankkimaan tietoa oikeista lähteistä, kyseenalaistamaan ja arvioimaan mediasisältöjen luotettavuutta sekä tiedostamaan erilaisten sisältöjen vaikutuksia katsojaansa.

Sosiaalisessa mediassa kohdataan paljon sosiaalisen median vaikuttajia, erilaisia uutisia, videoita, valokuvia sekä yhteisöjä, joilla pyritään vaikuttamaan tietyllä tavalla sisältöjen käyttäjien ja katsojien. Nykypäivänä kuvia ja videoita pystytään muokkaamaan erilaisilla tavoilla. On tärkeää oppia kyseenalaistamaan näkemäänsä sekä lukemaansa sosiaalisessa mediassa. Medialukutaito on tärkeää oppia varhain. Ilman medialukutaitoa sosiaalinen media voi olla vahingollinen paikka lapselle.

Lähdekriittisyydellä tarkoitetaan sitä, että lapsi oppii erottamaan sosiaalisessa mediassa luotettavan lähteen valheellisesta. Monissa tutkimuksissa on havaittu nuorten suurimmaksi puutteeksi internetissä tiedon hankinnan. Aikaa kuluu lähteiden etsimiseen ja lukeminen jää vähemmälle, mikä puolestaan myös heikentää oppimistuloksia.

Nuorten keskuudessa kasvava sosiaalisen median sovellus TikTok on täynnä erilaisia sosiaalisen median vaikuttajia. He tuottavat monenlaista sisältöä tälle alustalle. Sovellus on pullollaan esimerkiksi komedia sisältöä tuottavia käyttäjiä, mutta myös urheilijoita, jotka jakavat kuntosalitreeneihin ja painonhallintaan liittyvää sisältöä ja tietoa. TikTokissa esiintyy myös psykoterapeutteja, poliiseja sekä muita viranomaisia, jotka jakavat tileillään ammattiinsa liittyvää asiasisältöä. TikTok on oiva tapa tavoittaa nuoria tärkeillä aiheilla, mutta täytyy muistaa, että kuka vain voi väittää olevansa mitä vain sosiaalisessa mediassa. Täytyy osata kriittisesti tarkastella median sisältöjä ja sen tuottajia. Mistä he saavat tietonsa? Mitkä ovat lähteet? Ovatko käyttäjän lähteet tarpeeksi luotettavia?

Neljä hyvää kysymystä siihen on Kuka? Mitä? Miksi? ja Milloin? Oppilaan tulee osata pohtia, kuka lähteen on kirjoittanut tai tuottanut. Tietääkö henkilö aiheesta tarpeeksi ja mitä hän kertoo asiasta. Mistä lähteestä tieto on peräisin vai onko sitä mainittu lainkaan. Lapsen on myös hyvä oppia pohtimaan kirjoittajan tai sisällön tuottajan motiveja tuottaamaansa tai kirjoittamaansa sisältöön. Millä tavoin sillä pyritään vaikuttamaan ihmisiin ja sen katsojiin. Viimeisenä on tiedon tuoreus. Milloin lähde on kirjoitettu tai tuotettu ja, onko tieto ajankohtaista vai onko se voinut jo muuttua.

ONKO LÄHDE LUOTETTAVA? ???

1. KUKA?

- Onko lähteen kirjoittajaa mainittu?
- kuka lähteen on kirjoittanut?

Hankkiessasi tietoa, pohdi näiden neljän kysymyksen avulla, onko lähde luotettava ja kannattaako sitä käyttää.



2. MITÄ?

- Tietääkö henkilö aiheesta tarpeeksi?
- mitä hän kertoo asiasta?

3. MIKSI?

- Mistä tieto on peräisin lähteessä?
- Onko lähteitä merkitty tai mainittu?
- Sisällön tuottajan motiivi?
- Mihin sisällöllä pyritään vaikuttamaan?

4. MILLOIN?

- Milloin sisältö on tuotettu?
- Onko se ajankohtainen?
- Onko tieto tuoretta?
- Onko se voinut jo muuttua? Tätä on hyvä miettiä, jos lähde on kirjoitettu/tuotettu monia vuosia sitten.

- Kannattaa myös tarkistaa tiedon paikkansapitävyys useasta eri lähteestä.

MITÄ TARKOITTAÄ?

MAINOS

- Mainoksella pyritään myymään jotakin tuotetta, palvelua tai aatetta.
- Mainoksella pyritään herättämään ostajan mielenkiinto kaikilla mahdollisilla keinoilla.
- Mainoksessa esitetty tieto tuotteesta ei ole välttämättä täysin totta.



TIETOTEKSTI

- Tietotekstissä tarjotaan tietoa jostakin tietystä aiheesta.
- Tietotekstilä pyritään antamaan lukijalleen kattavasti ja laajasti tietoa aiheesta.

UUTINEN

- Lyhyt informaatio kuvaus jostakin tapahtumasta.
- Pyritään tiedottamaan tapahtumista kotimaassa ja maailmalla.

VALEUUTINEN

- Harhautustarkoituksessa tehty teksti, jonka tarkoituksena on johtaa lukija harhaan valheellisella ja väärällä tiedolla.

FIKTIIVINEN TEKSTI

- Teksti on keksittyä, eikä pidä paikkaansa.
- Teksti on kirjoittajan mielikuvitusta.

MIELIPIIDOKIRJOITUS

- Kirjoittaja ottaa kantaa johonkin uutiseen tai tapahtumaan.
- Kirjoittajan tarkoitus on kirjoituksella kertoa oma kantansa tai mielipiteensä aiheeseen liittyen.

TEHTÄVÄT

TIETOVISA

Aika testata oppilaiden medialukutaitoa!

Jaa oppilaat 3-4 hengen ryhmiin ja tulosta yksi tietovisalomake per ryhmä. Oppilaiden tulee ympyröidä yksi vastaus jokaisesta kohdasta. Vastausvaihtoehdot: A, B tai C.

Lopuksi pyydä oppilaita vaihtamaan vastauslomakkeita toisen ryhmän kanssa. Käykää oikeat vastaukset läpi ja pyydä oppilaita laskemaan pisteet. Oikeasta vastauksesta tulee 1 piste ja väärästä 0 pistettä.

Oikeat vastaukset löydät lomakkeesta seuraavalla sivulla.

Tila: Luokkahuone

Tarvikkeet:
Tietovisalomake

Kesto: 20min

1. Lähde on luotettava, kun....

A) Sen kirjoittaja kertoo tiedon pitävän paikkaansa

B) Kirjoittaja on merkinnyt lähteet ja tieto jota tekstissä on käytetty on tuoretta.

C) Tekstissä on asiaan kuuluva kuva

2. Mainoksella pyritään....

A) Herättää ostajan mielenkiinto

B) Huijaamaan ostajaa

C) Kuvaamaan tuotetta

3. Mikä medialukutaito on?

A) Taito käyttää erilaisia elektroniikka laitteita

B) Taito lukea mediaa ja ymmärtää, mikä siellä on totta ja, mikä ei

C) Lukemisen opettelua

4) Mieliidekirjoitus on....

A) Kirjoitus, joka on totta.

B) Kirjoittajan omaa mieliidetä jostakin aiheesta

C) En osaa sanoa

5) Mikä seuraavista on luotettavin lähde?

A) Tietoteksti

B) Some postaus

C) Fiktiivinen teksti

6) Mikä on uutise ja valeutisen ero?

A) Uutinen voi sisältää kuvia, mutta valeutinen ei...

B) Uutisessa saa laajemmin tietoa aiheesta, kuin valeutisesta.

C) Valeutinen sisältää vaiheellista tietoa.

7) Onko lähde luotettava, jos siinä ei ole mainittu kirjoitus päivä tai kirjoittajaa?

A) Ei ole...

B) Kyllä se voi olla silti luotettava lähde...

C) En osaa sanoa....

8) Näin somessa videon, mikä on jäänyt vaivaamaan ja pelottamaan minua...Mitä teen?

A) Kerron luotettavalle aikuiselle esim. opettajalle, koulukuraattorille, koulupsykologille tai vanhemmille.

B) En kerro kellekään, se menee aikanaan ohi...

C) En osaa sanoa....

Ympyröi jokaisesta kohdasta YKSI vaihtoehto. Joko A, B tai C.

PISTEET

/8

1. Lähde on luotettava, kun....

A) Sen kirjoittaja kertoo tiedon pitävän paikkaansa

B) Kirjoittaja on merkinnyt lähteet ja tieto jota tekstissä on käytetty on tuoretta

C) Tekstissä on asiaan kuuluva kuva

2. Mainoksella pyritään....

A) Herättää ostajan mielenkiinto

B) Huijaamaan ostajaa

C) Kuvaamaan tuotetta

3. Mikä medialukutaito on?

A) Taito käyttää erilaisia elektroniikka laitteita

B) Taito lukea mediaa ja ymmärtää, mikä siellä on totta ja, mikä ei

C) Lukemisen opettelua

4) Mieliidekirjoitus on....

A) Kirjoitus, joka on totta.

B) Kirjoittajan omaa mieliidetä jostakin aiheesta

C) En osaa sanoa

5) Mikä seuraavista on luotettavin lähde?

A) Tietoteksti

B) Some postaus

C) Fiktiivinen teksti

6) Mikä on uutisen ja valeutisen ero?

A) Uutinen voi sisältää kuvia, mutta valeutinen ei...

B) Uutisessa saa laajemmin tietoa aiheesta, kuin valeutisesta.

C) Valeutinen sisältää vaiheellista tietoa.

7) Onko lähde luotettava, jos siinä ei ole mainittu kirjoitus päivä tai kirjoittajaa?

A) Ei ole...

B) Kyllä se voi olla silti luotettava lähde...

C) En osaa sanoa....

8) Näin somessa videon, mikä on jäänyt vaivaamaan ja pelottamaan minua...Mitä teen?

A) Kerron luotettavalle aikuiselle esim. opettajalle, koulukuraattorille, koulupsykologille tai vanhemmille.

B) En kerro kellekään, se menee aikanaan ohi...

C) En osaa sanoa....

! OIKEAT VASTAUKSET !

PISTEET

/8

SOSIAALISEN MEDIAN VAARAT

GROOMING

Sosiaalisessa mediassa lapsella tai nuorella voi olla riski joutua seksuaalisen hyväksikäytön tai häirinnän uhriksi. Sosiaalisen median käyttö on lisännyt hyväksikäytön mahdollisuuksia ja laajentanut sitä ilmiönä. Grooming on lapsen houkuttelua ja valmistelua seksuaaliseen tekoon aikuisen toimesta. Grooming usein tapahtuu sosiaalisen median alustoilla ja sitä kautta aikuinen usein pyrkii ottamaan lapsen yhteyttä viestitse. Grooming on yleistynyt maailmanlaajuinen ilmiö. Suurin osa hyväksikäytön uhreista on 13-16 vuotiaita ja heistä 90 prosenttia on tyttöjä. Pojatkin kokevat seksuaalista hyväksikäyttöä, mutta huomattavasti vähemmän, kuin tytöt.

Aikuinen usein pyrkii luomaan lapsen luottamuksellisen suhteen ja vähitellen ujuttaa seksuaalissävyytteistä sisältöä osaksi arkipäiväistä keskustelua. Viestittely voi kestää useita kuukausia, jolla aikuinen henkilö pyrkii voittamaan lapsen luottamuksen ja valmistelemaan lasta seksuaaliseen tekoon.

Suomen rikoslaisssa on määritelty 16 ja 18 vuoden suojaikärajat, joiden tarkoitus on suojata lapsia ja nuoria seksuaaliselta hyväksikäytöltä. Suojaikärajat tarkoittavat, että lapseen kohdistuvat seksuaalirikoksen tunnusmerkit täyttyvät, kun uhri on alle 16-vuotias ja tietyn ehdoin alle 18-vuotias. Tämä tarkoittaa siis sitä, että yli 16-vuotias ei saa harrastaa seksiä alle 16-vuotiaan kanssa. Suojaikäraja on 18 vuotta silloin, kun kyseessä on määräysvallassa oleva aikuinen ja lapsi on hänen alaisuudessaan esim. koulunhenkilökunta tai valmentaja.

Grooming tapahtuu usein sosiaalisen median kautta. Aikuinen voi lisätä lapsen kaveriksi sosiaalisessa mediassa, jonka jälkeen hän alkaa lähettämään lapselle viestejä. Aikuinen usein valehtelee ikänsä ja voi esiintyä sosiaalisessa mediassa vaiheellisella profiililla. Viestittely usein alkaa arkipäiväisistä keskustelun aiheista, kuten vapaa-aika ja harrastukset. Viestittely voi kestää useita kuukausia, jonka jälkeen aikuinen alkaa lisäämään keskusteluun seksuaalissävyytteisiä viestejä osaksi arkipäiväistä keskustelua. Seksuaalissävyytteinen viestittely alkaa usein vihjauksina tai ehdotuksina, jonka jälkeen aikuinen usein alkaa pyytämään lasta lähettämään itsestään valokuvia tai tapaamaan kasvotusten.

Viestittely on usein aktiivista ja jatkuvaa. Aikuinen kehuu paljon lasta viesteillä ja pyrkii tällä siihen, että voittaa lapsen luottamuksen. Aikuinen haluaa lapsen ajattelevan, että tämä välittää lapsesta oikeasti.

Lapsen ja aikuisen ei tarvitse tavata fyysisesti, jotta se katsotaan seksuaaliseen tekoon valmisteluksi. Grooming on suomen rikoslain mukaan rangaistava teko, vaikka aikuinen ja lapsi eivät olisi tavanneet kasvotusten.

Grooming on seksuaalisen hyväksikäytön muoto. Grooming vaurioittaa vakavasti kasvavaa lasta. Tyypillisiä lapsen tai nuoren oikeita hyväksikäytön uhriksi joutumisesta ovat esimerkiksi:

- Itsesyytökset
- Itsetunnon heikentyminen
- Masennus ja ahdistusoireet
- Traumaperäisen stressihäiriön ja käyttöhäiriön oireet
- Painajaiset ja univaikeudet
- Pelkotilat
- Päihteiden käyttö
- Riskikäyttäytyminen

Seksuaalinen hyväksikäyttö heikentää lapsen turvallisuuden tunnetta sekä kasvattaa luottamusongelmia muita ihmisiä kohtaan sekä vaurioittaa nuoren seksuaalisuuden rakentumista. Toipuminen hyväksikäytöstä on pitkä ja vaatii paljon aikaa.

GROOMINGIN HÄLYTYSMERKIT

Jatkuva viestittely

Viestittäjä pyrkii olemaan kiinnostunut asioistasi ja laittaa tiheään tahtiin viestejä.



Jatkuva keuhminen

Viestittäjä haluaa näyttää, että on oikeasti kiinnostunut sinusta. Viestittäjä usein kehuu paljon lapsen ulkonäköä.

Henkilökohtaisten tietojen uteleminen

Henkilö usein uteloo lapsen henkilökohtaisia tietoja, kuten asuinpaikkaa, koulua, ikää.



Pyytää lähettämään kuvia

Keskustelun jatkuttua jonkin aikaa, henkilö usein alkaa pyytämään kuvia lapsesta. Hän voi aluksi pyytää tavallisia naama kuvia, jonka jälkeen usein alkaa pyytämään rohkeampia kuvia lapsesta.

Viestien salaaminen

Viestittäjä haluaa sinun salaavan viestit muilta tai kieltää sinua kertomasta viestittelystä muille.



Seksuaalisävytteiset viestit

Seksuaalisävytteisten viestien lähettäminen osaksi arkipäiväistä keskustelua. Nämä viestit usein ovat jotakin kehoon liittyvää kehua tai seksuaalisuuteen liittyviä ehdotuksia tai vihjailua.

Uhkailu tai kiristäminen

Viestittäjä uhkailee tai kiristää sinua tekemään, niin kuin hän haluaa. Hän voi uhkailla, että lähettää sinun lähettämäsi kuvat eteenpäin, jos et lähetä lisää. Viestittäjä voi olla viesteillä aluksi mukava, mutta käytös voi muuttua myöhemmin uhkaavaksi.



MITEN LAPSEN TULEE TOIMIA, JOS KOHTAA GROOMINGIA

Kerro asiasta heti aikuiselle

Houkuttelua seksuaalisiin tarkoituksiin voi olla haastavaa tunnistaa. Tästä syystä kaikista oudolta tai inhottavalta tuntuvista yhteydenotoista pitää kertoa aikuiselle kuten vanhemmalle tai opettajalle.



Älä vastaa viesteihin

Tekijä voi pyrkiä syylistämään tai pelottelemaan saatukseen lapsen jatkamaan viestittelyä. Viesteihin ei kannata vastata.



Tallenna todistusaineistoa

Ota kuvakaappaukset kaikista viesteistä sekä henkilön profiilista. Pidä kuvakaappaukset viesteistä tallessa, kunnes asia on viety poliisille.

Todistusaineiston tallentamisen jälkeen, poista/estä käyttäjä



Älä syytä itseäsi

On tärkeää ymmärtää, ettei tapahtunut ole sinun vikasi. Sinun ei tarvitse hävetä tapahtunutta, vaan puhu siitä rohkeasti aikuiselle. Tekijä, joka toimii näin, voi olla taitava manipuloimaan ihmisiä. Netissä ja somessa on myös helppo esiintyä feikki-profiililla.

MITEN AIKUISEN TULEE TOIMIA, KUN LAPSI KOHTAA GROOMINGIA

Kuuntele ja lohduta

Aikuisen pitää antaa lapsen rauhassa kertoa, mitä on tapahtunut.



Älä syyllistä

Lapsi voi tuntea voimakasta häpeää ja pelon tunnetta tapahtumaan liittyen.

Kiittä kertomisesta

Lapsen houkuttelu seksuaalisiin tarkoituksiin ja lapsen alastonkuvan levittäminen ovat rikoksia. Rikoksen kohteeksi joutunut lapsi ei ole nähin syyllinen, vaikka lapsi olisi jakanut itsestään intimejä tai seksuaalisävytteisiä kuvia.



Tallenna todistusaineisto

Älä poista mitään. Ota kuvakaappaukset tai kuvat keskusteluista, saaduista tai lähetetyistä kuvista ja profileista. Säilytä niitä, kunnes saat toimitettua ne poliisille.



Ilmoita tapahtuneesta poliisille.

Huolehdi tuen saamisesta

Vaikka Grooming olisi tapahtunut pelkästään viestien välityksellä, voi se olla lapselle traumaattista ja lapsen kehitykselle vahingollista. Esimerkiksi neuvola, koulu ja lastensuojelu ovat lapsen ja perheen tukena.



SOSIAALISEN MEDIAN LUOMAT ULKONÄKÖPAINEEET

Sosiaalisesta mediasta on myös kehittynyt varsin ulkonäkökeskeinen paikka, joka luo varsinkin nuorille paljon paineita liittyen ulkonäköön. Sosiaalisessa mediassa myös nykyisin pystytään muokkaamaan kuvia hyvinkin aidolla tavalla. Kuvia pystytään muokkaamaan erilaisilla valaistuksilla, sävyillä, filtereillä sekä varjostuksilla. Kuvia myös muokataan melko rajulla kädellä kaventamalla esimerkiksi vartaloa tai korostamalla tiettyjä ruumiinosia. Sosiaalisessa mediassa näkyviä ulkonäkö ihanteita on lähes mahdotonta saavuttaa. Nuoret eivät vielä ymmärrä tätä ilmiötä. Ulkonäköpaineilla on vahingollisia vaikutuksia niin nuoren psyykkiselle- ja fyysiselle terveydelle.

Medialukutaitoon kuuluu osaksi kauneushihanteiden vastustaminen ja niiden vaikutusten ymmärtäminen. Nuorena sosiaalisen median käyttäjänä on tärkeää ymmärtää, että kaikki sosiaalisessa mediassa näkyvä ei ole totta. On tärkeää oppia arvostamaan itseään ja omaa kehoaan sellaisena, kuin se on. Kaikki kehot ovat erilaisia, kauniita ja yhtä arvokkaita. Jatkuva muiden vertailu itseensä vääristää nuoren minäkuvaa ja sillä on pidempiä vaikutuksia vakavia seurauksia hyvinvoinnille.

Sosiaalisella medalla on suuri rooli lasten ja nuorten identiteetin ja minäkuvan muodostumisessa. Sosiaalinen media vaikuttaa myös itsetunnon sekä kehonkuvan muodostumiseen. Hyvällä itsetunnolla ja positiivisella kehonkuvalla on suuri rooli ulkonäköpaineiden ja kauneushihanteiden vastustamisessa. Sosiaalisella medalla voi olla positiivisia vaikutuksia, kuten itsevarmuuden kehittyminen, aktiivisen toimijuuden lisääntyminen, yhdenvertaisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistuminen. Sosiaalisen median avulla pystytään myös vaikuttamaan lapsen itsevarmuuden kehittymiseen ja lisäämään lapsen aktiivista toimijuutta.

Nuorten ulkonäköpaineet ovat puhuttaneet paljon viime vuosina. Ulkonäköpaineet naisilla näyttäytyvät tutkimusten mukaan laajemmin, kuin miehillä. Miehillä ne keskittyvät lihashen kasvatukseen ja isoihin lihaksiin. Naisilla ilmiö näkyy laajemmin, kauneuteen, vaatteisiin, meikkiin, kehoon ja painoon. Sosiaalisessa mediassa on luotu tietyntyylinen laihuus ja ulkonäkökulttuuri, johon suurin osa nuorista yrittää pakonomaisesti sopia. Totuus kuitenkin on, että sosiaalisen median kauneushihanteita on mahdotonta saavuttaa.

Useiden kyselytutkimuksien mukaan naiset ovat kertoneet suurimman epävarmuuden liittyvän painoon. Tutkimuksissa on myös havaittu ulkonäköpaineilla olevan yhteys sosiaaliseen mediaan ja sekä sen luomiin kauneushihanteisiin. Ulkonäköpaineet liittyvät heikkoon itsetuntoon, sekä vääristyneeseen minäkuvaan. Näiden kautta on myös suuri riski sairastua syömishäiriöön.

Tarkoittaa ihmisen omaa käsitystä itsestä ja millaisena itsensä näkee. Identiteettiä ja minua muovaavut ovat iästä lämpä ja ne muodostavat suurimmaosin ensin vuorovaikutuksessa minun ihmisiin. Ihminen pelaa itseensä, muilla saamansa palautetta ja kohtelu. Saadaessaan positiivista, kannustavaa palautetta ja arvostusta muilla ihmisillä, ihminen näkee myös itsensä arvostetuksi ja arvostavaksi. Ihminen on jatkuvasti vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Myös hän vastoin, jos ihmisen saa jättäytyä epäkuuluvaksi ihminen ja väheksyvä puhetta, näkee hän itsensä epäonnistuneeksi. Tällöin myös hänen arvostuksensa kohtaan vähenee. Tätä kutsutaan väärirytmeeksi minukuivaksi. Identiteettiä ja minukuva ovat siis myös vahvassa yhteydessä itsen tunnetun eli omantunnon kehityksessä.

Kehonkuva tarkoittaa ihmisen käsitystä omasta kehostaan. Kehonkuva kattaa kaikki ihmisen havainnot, tunteet, asenteet ja uskomukset liittyen omaan kehoonsa. Tehtyjen havaintojen pohjalta ihmiselle muodostuu usein positiivinen tai negatiivinen kehonkuva omasta kehostaan. Ikävät ja ikeät kommentit liittyen kehoon jäävät usein säilöön ihmismieleen pitkäksi ajaksi. Kehon liittyvien kommenttien kanssa täytyy olla todella varovainen. Toisen kehoon kohdistetut kommentit ovat vaarallisia, ja niistä voi aiheutua toiselle pitkäaikainen kamppailu oma kehoensa kanssa.

olen arvannutonne kertoa ihmisen arvostuksesta itseään kohtaan. Itsetunto on ihmisen todennäköisää käsitystä itsestä. Ihminen itsetuntona on hyvä silloin, kun hän näkee itsestään enemmän hyvää, kuin huonoja asioita. Ihminen itsetuntona taas on huono, jos hän näkee itsestään enemmän huonoja, kuin hyvää puolta. Hyvän itsetuntona omaava henkilö tuntee itsensä hyvänä. Hyvä itsetuntona omaava henkilö näkee itsensä hyvänä, koska hän on heikkinäköinen ja osaa myöntää ne lman, että se johtuu jäs hänen itsekunnioitustaan. Hyvän itsetuntona omaava henkilö arvostaa omaa kehoaan ja näkee kehossaan paljon hyvää, epävarmuuskiistaan huolimatta. Hyvän itsetuntona vahvistaminen on vain ulkonäköpainneiden ja median luomien ihanteiden vastustamiseen.

[illegible]

TEHTÄVÄT

Jos mieltäsi painaa jokin tai haluat jutella asiantuntijalle, niin alle on listattu erilaisia auttavia tahoja, joihin voi olla yhteydessä

Koulu: kuraattori, psykologi, terveydenhoitaja tai opettaja.
Koulussa on luotettavia aikuisia paljon. Kerro huolistasi koulussa aikuiselle, joka auttaa sinua.

Voit soittaa ma-pe klo 14-20 ja la-su klo 17-20
Voit soittaa täysin nimettömästi huolestasi ja pyytää apua/neuvoa ongelmiisi.
Puhelu on myös ilmainen, eikä näy puhelinlaskussa.

Osoitteessa: www.Nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat
Jos kirjoittaminen tuntuu helpommalta, kuin puhuminen.
Auki jokapäivä klo 17-20.
Voit ottaa yhteyttä nimettömästi ja luottamuksellisesti.
Voit keskustella mistä tahansa aiheesta, mikä painaa mieltä tai mietityttää.

Jos et ehdi saada yhteyttä chatissa, älä jää asian kanssa yksin. Kokeile seuraavana päivänä uudestaan tai kirjoita nettikirje:

Voit kirjoittaa kirjeen tärkeistä asioista luottamuksellisesti. Kirjeisiin vastaavat vaihtolovelvolliset vapaaehtoiset aikuiset nettisivun kautta kahden viikon sisällä.

Voit kirjoittaa nettikirjeen osoitteessa www.lasten-ja-nuorten.kirjepalvelu.mll.fi

1. Mene osoitteeseen www.someturva.fi.
2. Lunasta itsellesi käyttöökuudet ja kirjaudu sisään someturva nettisivollukseen. (voit kirjautua sovellukseen puhelimeilla, tabelleilla tai tietokoneella).
3. Voit tehdä ilmoituksen anonymisti 24/7. Kerro tilanteesta mahdollisimman yksityiskohtaisesti.
4. Kun olet ilmoittanut tilanteesta, asiantuntijat käyvät sen läpi ja ilmoittavat sinulle 1-3 päivän kuluessa.
5. Ratkaisuehdotus sisältää oikeudelliset neuvot, psykologisen tuen ja työkaluja tilanteen ratkomiseksi. Someturvasta saa apua myös rikosilmoituksen tekemisen.

Anna oppilaille pohdittavaksi 5 asiaa, mistä pitää itessään. Asiat voivat olla luonteenpiirteitä, ulkonäköpiirteitä tai muita ominaisuuksia. Jaa oppilaille paperit, jotta he voivat kirjoittaa ylös keksimänsä asiat. Aikaa pohdintaan 10-15 minuuttia. Oppilaiden ei tarvitse jakaa kirjoittamia asioita, mutta voivat halutessaan.

Tarvikkeet: -

Kesto 20 min

Tähän tehtävään tarvitaan tilaa liikkua. Siirtäkää ylimääräiset tuolit pois edestä. Luokkahuoneen toinen seinä on vastaus "ei" ja vastakkainen seinä vastaus "kyllä". Keskellä huonetta on vastaus "en tiedä".

Tarvikkeet: -

Kesto 20 min

- Sosiaalissa mediaa kaikki on juuri sitä, miltä näyttää.
- Olen kadehtinut jotakin toista ihmistä sosiaalissa mediassa, hänen ulkonäköään tai elämänsä.
- Vertaan itseäni helposti muihin.
- Minun some tilini kertovat minusta, millainen olen ihmisenä.
- Pidän itsestäni tällaisena, kuin olen.
- Minun kehoni on erittäin ja olen hyvä juuri tällaisena, kuin olen.
- Sossessa kuvia muokataan paljon ja useinkaan esim. vartaloitavat eivät ole välttämättä realistisia.
- Tiedän, että sosiaalissa mediassa käytetään filttäreitä.
- Tiedän mikä filteri on.
- Kuvia on hyväksyttävää muokata.
- Mietin usein mitä muut ajattelevat minusta.
- Sosiaalissa mediassa julkaistaan usein elämän kokohkoita.
- Olen kokenut ulkonäköpainetta.
- Pystyn olemaan välittämättä muiden ilkeistä kommentteista.
- Koen olevani itsevä.
- Kehonkuvani on positiivinen.

MILLAINEN MINÄ OLEN?

Opettaja jakaa jokaiselle oppilaalle "millainen minä olen?" paperit. Opettaja voi myös näyttää oppilaille lauseet ja pyytää heitä kirjoittamaan ne paperille valmiiksi. Tämän jälkeen oppilaiden tulisi jatkaa lauseet loppuun. Anna oppilaille tarpeeksi aikaa tehtävään, jotta jokainen pystyy rauhallisesti pohtimaan omaa tehtäväänsä.

Voitte lopuksi käydä oppilaiden kanssa tehtävän läpi ja halutessaan oppilaat voivat jakaa kirjoittamiaan vastauksia.

Tila: Luokkahuone

Tarvikkeet: Paperi ja kynä

Kesto: 15-25 min

MILLAINEN MINÄ OLEN?

1. Minun lempi puuhaani on _____.
2. Pidän eniten itsessäni _____,
_____ Ja _____.
3. Vahvuuteni on _____.
4. Toisissa ihmisissä pidän siitä, kun _____.
5. Lempi juttuni somessa on _____.
6. Somessa huointa on _____.
7. Somen käyttäjänä olen _____.
8. Heikkouteni on _____.
9. Pidän itseäni _____ ihmisenä.
10. Mieltä painavissa asioissa kerron ensimmäisenä
_____ tai _____.
11. Pidän ulkonäössäni eniten _____.

LÄHTEET

Asiaa mediakasvatuksesta. (10.6.2022). Dosentti Rauna Rahja: Tutustu ilmiöön: Sosiaalinen media nuorten hyvinvoinnin rakentajana ja haastajana [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=9u534gEObXc>

Asiaa mediakasvatuksesta. (4.7.2022). Hämäläinen, E. & Kiili, C. (vetäjät). Lasten ja nuorten kriittinen nettilukutaito [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=DVYtd2U0bCQ>

Auvinen, H. (6.2.2015). Some on nuorten tyttöjen suurin ulkonäköpaineiden aiheuttaja. Iltalehti. <https://www.iltalehti.fi/perhe/a/2015021619205903>

Baraka, J. (3.6.2014). Tästä syystä nuoret tytöt altistuvat grooming -ilmiölle. Iltalehti. <https://www.iltalehti.fi/perhe/artikkelit/a/2014060318366834>

Beauty filters are changing the way young girls see themselves. (2.4.2021). Technology review. <https://www.technologyreview.com/2021/04/02/1021635/beauty-filters-young-girls-augmented-reality-social-media/>

Case Dove: Kohti parempaa itsetuntoa. (4.5.2020). A-lehdet. <https://www.a-lehdet.fi/artikkelit/case-dove#:~:text=Dove%20Self-Esteem%20Project%20-itsetuntoprojektin%20tarkoituksena%20on%20voimaannuttaa%20nuoria,voivat%20saavuttaa%20it%20%C3%A4yden%20potentiaalia%20ja%20nauttia%20itsevarmoitusta%20el%C3%A4m%C3%A4st%C3%A4>

Digitaidot. (30.6.2017). Medialukutaito ja lähdekritiikki [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ycXezMCiQH0>

DNA. (26.6.2020). Miksi some-sovelluksissa on niin korkeat ikärajat ja miten niihin pitäisi suhtautua? <https://www.dna.fi/blogi/-/blogs/miksi-some-sovelluksissa-on-niin-korkeat-ikarajat-ja-miten-niin-pitaisi-suhtautua->

DNA. (2022). Koululais-tutkimus. <https://corporate.dna.fi/documents/753910/11433306/DNA+Koululaistutkimus+2022.pdf/45cbcfcd-0308-be26-d7c5-a6f32a6a02d8?1=1649764482372>

Dove. (8.3.2019). Auta lastasi uhmaamaan vartaloihanteita ja vastustamaan negatiivista kehopuhetta. Dove Itsetuntohanke. <https://www.dove.com/fi/itsetunto/help-for-parents/media-and-celebrities/beat-the-body-shamers.html>

Dove. (8.3.2019). Doven itsetuntohanke: missionimme käytännössä. <https://www.dove.com/fi/itsetunto/our-mission/the-dove-self-esteem-project-our-mission-in-action.html>

Dove. (n.d.). Koulutusmateriaalit median vaikutuksesta kehonkuvaan. Doven itsetuntohanke. <https://www.dove.com/fi/itsetunto/school-workshops-on-body-image-confident-me.html>

Dove. (8.3.2019). Kuinka rakentaa itsetuntoa ja itsevarmuutta. Doven itsetuntohanke. <https://www.dove.com/fi/itsetunto/help-for-parents/talking-about-appearance/how-to-build-confidence-and-self-esteem.html>

Dove. (8.3.2019). Mitä on nettikiusaaminen ja miten ehkäistä se? <https://www.dove.com/fi/itsetunto/help-for-parents/teasing-and-bullying/what-is-cyberbullying-and-how-can-you-prevent-it.html>

Dove. (7.3.2021). Sosiaalinen media, filterit ja selfie-keskustelu. <https://www.dove.com/fi/itsetunto/help-for-parents/media-and-celebrities/social-media-filters.html>

Edward, L. & Rowan, M.D. (2006). Understanding Child Sexual Abuse. University of press of Mississippi (ss. 43–56). <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.hamk.fi/lib/hamk-ebooks/reader.action?docID=515644>

Emojit.fi (n.d.). Mitä eri hymiot tarkoittavat? <https://emojit.fi/mita-emojit-tarkoittavat/eri-hymiot>

Haasio, A. (2016). Koukussa nettiin. Lapset, nuoret ja verkon vaarat. BTJ Finland Oy.

Hall, J. Horgan, T & Murphy, N. (2019). Nonverbal Communication. Annual Review of psychology. <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-psych-010418-103145>

Hintikka, A. (n.d.). Sosiaalinen media. Jyväskylän Yliopisto. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>

Hiekkavirta, A. Konttinen, S. & Vuori, N. (2010). Seksuaaliterveyden edistäminen alakoulussa [opinnäytetyö, Metropolia Ammattikorkeakoulu]. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24096/seksuaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Huhtanen, E. (2016). Lasten mediamaailma pätkinänkuoressa. Mediakasvatusseura. <https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/Lasten-mediamaailma-pahkinanakuoressa-1.pdf>

Joensuun mediakeskus. (2022). Somekiasaamisen ennaltaehkäisy ja käsittely. <https://peda.net/joensuu/jm/oi/sn/somekiasaaminen>

Kavi.fi (n.d.). Ikärajat. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. <https://kavi.fi/ikarajat/>

Kavi.fi (n.d.). Ikäraja- ja sisältösymbolit. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. <https://kavi.fi/ikarajat/yleistieto/symbolit/>

Kavi. (n.d.). Lapset & media kasvattajan opas. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. <https://www.mediataitokoulu.fi/lapsetjamedia.pdf>

Keltikangas-Järvinen, L. (2017). Hyvä itsetunto. Werner Söderström Osakeyhtiö.

<p>Keski-Rauska, K. (2021). Naisten kokemuksia asunnottomuuden vaikutuksista minäkuvaan [opinnäytetyö, Tampereen Ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/494042/Keski-Rauska_Krista.pdf?sequence=3&isAllowed=y</p> <p>Kohvakka, A. & Saarenmaa, K. (15.1.2021). Median merkitys on kasvanut pandemian aikana – monet ikäihmiset ovat ottaneet melkoisen digiloikan. Tieto Trendi. https://www.stat.fi/tietotrendi/artikkelit/2021/median-merkitys-on-kasvanut-pandemian-aikana-monet-ikahimiset-ovat-ottaneet-melkoisen-digiloikan/</p> <p>Kuluttajaliitto. (n.d.). Huijaukset ja nettihuijaukset. https://www.kuluttajaliitto.fi/materiaalit/huijaukset/</p> <p>Lamminpää, W. (2019). "Dot niin söpö! Eikö voitais nähdä?". Grooming ilmiö sosiaalisessa mediassa [opinnäytetyö, Poliisi ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/263307/ON_Lamminpa%cc%88a%cc%88.pdf?sequence=2&isAllowed=y</p> <p>Lähes puolet suomalaisnuorista murehtii ulkonäköään joka päivä-nämä asiat aiheuttavat eniten epävarmuutta. (16.9.2019). Iltasanomat. https://www.is.fi/kotimaa/art-200006238158.html</p> <p>Lähes puolet suomalaisnuorista murehtii ulkonäköään joka päivä-nämä asiat aiheuttavat eniten epävarmuutta. (16.9.2019). Iltasanomat. https://www.is.fi/kotimaa/art-200006238158.html</p> <p>Mattola, M. (2015). Kehonkuva ja ulkonäköpaineet: Lukiolaisten kokemuksia median vaikutuksesta [opinnäytetyö, Oulun ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/103231/Mattola_Miika.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p> <p>Mediatatokoulu. (2016). Lapset & media. Kasvattajan opas. https://www.mediatatokoulu.fi/lapsetjamedia.pdf</p> <p>Mieli. (2021). Syömishäiriöt. Suomen mielenterveys Ry. https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/syomishairiot/</p> <p>MLL. (10.8.2022). Lapset ja media. Mannerheimin lastensuojeluliitto. https://www.mil.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/</p> <p>MLL. (10.8.2022). Sosiaalisen median palveluita ja sovelluksia. Mannerheimin lastensuojeluliitto. https://www.mil.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/sosiaalisen-median-palveluita-ja-sovelluksia/</p> <p>MLL. (8.4.2022). Tukioppilaiden koulutusmateriaalit. Mannerheimin lastensuojeluliitto. https://www.mil.fi/ammattilaisille/koululle-ja-oppilaitoksille/tukioppilastoiminta/tukioppilaiden-koulutusmateriaalit/</p>	<p>MLL. (20.4.2021). Nettikiusaaminen. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Nettikiusaaminen - Mannerheimin Lastensuojeluliitto (mil.fi)</p> <p>MLL. (20.4.2021). Nettikiusaamisen monet muodot. Mannerheimin lastensuojeluliitto. https://www.mil.fi/ammattilaisille/koululle-ja-oppilaitoksille/mediakasvatus/nuoret-ja-nettikiusaaminen-kyselyn-tulokset/nettikiusaamisen-monet-muodot/</p> <p>MLL. (2021). Nuoret ja nettikiusaaminen. Mannerheimin lastensuojeluliitto. https://cdn.mil.fi/prod/2021/04/21124054/nuoret-ja-nettikiusaaminen-kyselyraportti-mil-2021.pdf</p> <p>MLL. (12.3.2021). Sopiva ruutu aika. Mannerheimin lastensuojeluliitto. https://www.mil.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiaassa/sopiva-ruutu aika/</p> <p>Määttä, S. & Stenhammar, M. (2011). "Mediasta ei pidä tehdä mörköä, mutta siitä pitää keskustella" [opinnäytetyö, Lahden ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25227/Maatta_Sofia.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p> <p>Nuorten-netti. (3.3.2022). Kiusaaminen voi olla rikos. https://www.nuortennetti.fi/kiusaaminen/kiusaaminen-voi-olla-rikos/</p> <p>Nuorten-netti. (14.10.2020). Miten käyttää vastuullisesti sosiaalisessa mediassa? https://www.nuortennetti.fi/2020/10/miten-kayttayta-vastuullisesti-sosiaalisessa-mediassa/</p> <p>Nuorten netti. (20.4.2021) Mitä voi tehdä jos joutuu nettikiusaamisen kohteeksi? https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/nettikiusaaminen/mita-voi-tehda-jos-joutuu-nettikiusaamisen-kohteeksi/</p> <p>Nuorten-netti. (16.6.2020). Ulkonäköpaineita. https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/mielen-hyvinvointi/hyva-mina/ulkonakopaineita/</p> <p>Peda.net. Pedagogiikkaa netissä. ActLib- lasten ja nuorten monikielisyys-ten kasvu ja sen vahvistaminen. https://peda.net/opimateriaalit/kirja-arkku/iii-eri-tekstilajit/mielipidekirjoitus</p> <p>Peda.net. Pedagogiikkaa netissä. Äidinkieli ja kirjallisuus. https://peda.net/iitti/lukio/oppiaineet/aidinkieli/valeuointointi/mov</p> <p>Pelastakaa lapset. (n.d.). Apu ja tukipalveluita lapsille ja aikuisille. https://www.pelastakaalapset.fi/kehittamis-ja-asiantuntijatyo/nettivilhje-ja-seksuaalivakivallan-ennaltaehkaisy/tukea-ja-toimintaohjeita/apu-ja-tukipalveluita-lapsille-ja-aikuisille/</p> <p>Pelastakaa lapset. (n.d.). Lapsen houkuttelu seksuaalisin tarkoituksiin. https://www.pelastakaalapset.fi/kehittamis-ja-asiantuntijatyo/nettivilhje-ja-seksuaalivakivallan-ennaltaehkaisy/tietoa-lapsiin-kohdistuvasta-seksuaalivakivallasta/lapsen-houkuttelu-seksuaalisin-tarkoituksiin-grooming/</p>
<p>Pelastakaa lapset. (n.d.). Grooming internetissä ja lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö. https://pelastakaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2016/02/01123848/Grooming-raportti_final1.pdf</p> <p>Pelastakaa lapset. (n.d.) Toimintaohjeita lapsille ja nuorille. https://www.pelastakaalapset.fi/kehittamis-ja-asiantuntijatyo/nettivilhje-ja-seksuaalivakivallan-ennaltaehkaisy/tukea-ja-toimintaohjeita/toimintaohjeita-lapsille-ja-nuorille/</p> <p>Philadelphia Department of Public Health. (10.2.2022). Understanding the Basic Facts of Child Sexual Abuse [video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=eKGYNXF_X9k</p> <p>Päätaalo, M. (2011). Sosiaalinen media oppimisympäristönä alakoulussa [opinnäytetyö, Oulun seudun ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/31455/Paatalo_Mira.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p> <p>Pönkä, H. (2014). Sosiaalisen median käsikirja. Docendo Oy.</p> <p>Rautialainen, J. & Kehusmaa, S. (2015). Syömishäiriöllä ilmentävät psyykkiset tekijät. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus [opinnäytetyö, Lapin ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/90115/SYOMISHAIRIOITA%20ILMENTAVAT%20PSYKKISET%20TEKIJAT.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p> <p>Rikokesantorjunta. (n.d.). Seksuaalirikokset. https://rikokesantorjunta.fi/seksuaalirikokset</p> <p>Riku. (n.d.). Nettihuijaus voi tapahtua kenelle tahansa. Rikosuhripäivystys https://www.riku.fi/enlasisia-rikoksia/nettihujaus/?gclid=CQKCIkApb2bhDYARISACHHC9u3J4LMbd6PZZKnzFBkDccqNL31YpISRQvH7RcgDQarFnsy6FPc1EI5MaAqjCfALw_wcB</p> <p>Ryttilahti, L. & Saikkonen, H. (2017). "Kelpaanko mä tällaisena kun olen? 13–17-vuotiaiden tyttöjen ajatuksia ulkonäöstä ja ulkonäköpaineista [opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/127600/Kelpaanko%20ma%20tallaisena%20kuin%20olen.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p> <p>Rödstam, M. (1990). Lapsen kehitys 7-12 vuotta. Otava</p> <p>Salmi, S. & Kinnunen, T. (2015). Nonverbal communication. Unspoken messages. Bachelor’s thesis. Degree Programme in Nursing. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97548/Salmi_Sami-Kinnunen_Toni.pdf?sequence=1</p> <p>Salokoski, T. & Mustonen, A. (2007). Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatukseen ja -sääntelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseura. 2/2007 julkaistu_2_valmis.indd (mediakasvatus.fi)</p>	<p>Sinkkonen, J. & Korhonen, L. (2015). Pulassa lapsen kanssa. Helsinki: Duodecim.</p> <p>Sippel, K. (29.11.2021). Mikä kehonkuva? Syömishäiriöliitto. https://syomishairioliitto.fi/blogi/mika-kehonkuva</p> <p>Sosiaalinen media aiheuttaa ulkonäköpaineita varsinkin nuorille naisille, todistaa tutkimus (23.2.2020). Iltasanomat. https://www.is.fi/lifestyle/art-200006416660.html</p> <p>Suomen rikoslaki 39/1889. https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001#L20</p> <p>SYLI. (2019). Syömishäiriödiagnosointi osa 2: bulimia. Syömishäiriöliitto. https://syomishairioliitto.fi/blogi/syomishairiodiagnoosit-osa-2-bulimia</p> <p>Tekijänoikeuden tiedotus- ja valvontakeskus. TTVK. (2022). Tekijänoikeus. Tekijänoikeus suojaa luovaa työtä. https://ttvk.fi/tekijanoikeus</p> <p>Terveyskirjasto. (2021). Laihuushäiriö Anoreksia nervosa. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00111</p> <p>THL. (2019). Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019, 7–8. Tilastoraportti 33/2019[Verkkójulkaisu]. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y</p> <p>Tradenomit. (5.1.2021) Näin välttät someniskan. https://www.tradenomi.fi/ajankohtaista/nain-valttaa-someniskan/</p> <p>Ulkonäköpaineet alkavat jo lapsuudessa. (5.6.2021). Turun sanomat. https://www.ts.fi/puheenvuorot/5330141</p> <p>Vernerinet.net. (2014). Identiteetti, minäkuva ja itsentunto. Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. https://www.verneri.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsentunto</p> <p>Vehmanen, M. (n.d.). Tunnetko nämä termit? Tukiliitto. https://www.tukiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/verkkovoittaa-valimatkat/tunnetko-nama-termit/</p> <p>Viisteensaari, J. (2018). Nuorten kokemuksia ulkonäköpaineista ja sosiaalisista paineista [kasvatustieteen pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57724/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201804232331.pdf</p> <p>Viva-Vilfaat valinnat. Joro, J. (2021). Grooming- Verkon vaarat nuorille [video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=fTHiguqatHc</p> <p>Åberg, E. Koivula, A. & Kukkonen, I. (2020). A feminine burden of perfection? Appearance-related pressures on social networking sites.</p>