



Lapsi ja media

10 vinkkiä digiajan vanhemmalle



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

LAPSET ENSIN

Julkaisija

Mannerheimin Lastensuojeluliitto
Toinen linja 17, 00530 Helsinki
mll.fi

Käsikirjoitus: Rauna Rahja, Paula Aalto, MLL

Kiitokset: Jenni Nevala, Ville Välikangas, Kaisa Önlén,
Noora Lambert, MLL

Erika Maksniemi, Jenni Utriainen, Kristiina Tammissalo

Valokuvat: Anna Autio & Colourbox

Ulkoasu: Hahmo

Taitto: Tarja Petrell

Paino: Punamusta, 2025

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin kantaa. Euroopan unioni ja avustuksen myöntävä viranomainen eivät ole vastuussa niistä.



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Sisällys

Vanhemmalle | s. 4

1. Käyttää mediaa yhdessä | s. 5
2. Tee tietoisia mediavalintoja | s. 6
3. Harjoitella mediataitoja | s. 10
4. Tavoittele digihyvintointia ja tasapainoista arkea | s. 13
5. Sopikaa mediankäytön pelisäännöt yhdessä | s. 16
6. Tue turvallisuutta | s. 18
7. Ota nettikiusaaminen vakavasti | s. 20
8. Suojaa seksuaalisilta sisällöiltä ja turvattomilta kohtaamisilta | s. 21
9. Näytä hyvää esimerkkiä | s. 24
10. Ole läsnä | s. 25



Vanhemmalle

Erilaiset mediasisällöt ja -välineet ovat osa lapsen kasvuympäristöä. Vanhempia ja kasvattajia voi askarruttaa, millä keinoin ohjata lapsen tasapainoista, turvallista ja vastuullista digitaalisen median käyttöä. Aikuisen ei tarvitse tietää kaikkea netistä, peleistä tai uusimmista sovelluksista. Läsnäoloa, kiinnostusta ja halua ymmärtää lapsen mediankäyttöä kuitenkin tarvitaan.

Lapset ovat ominaisuuksiltaan ja tarpeiltaan yksilöllisiä. Oman lapsen toimintatapojen ja lasta kiinnostavien mediaympäristöjen tunteminen auttaa ohjaamaan ja rajaamaan mediankäyttöä lapsen hyvinvoinnin kannalta parhain päin. Osa kaipaa kohtuullisessa mediankäytössä tuekseen keskustelua tai muistuttelua, osa toimintaa, konkreettisempia tekoja tai aikuisen vanhemmaa läsnäoloa.

Säännöllinen mediankäytöstä jutteleminen, siitä sopiminen ja lapsen

taitojen tukeminen ovat keinoja vahvistaa lapsen turvallisuutta ja hyvinvointia. Lisäksi on hyvä pyrkiä ymmärtämään, mikä mediankäytössä on lapselle merkityksellistä. On tärkeä löytää ja ylläpitää keskusteluyhteyttä ja pyrkiä olemaan luotettava ja turvallinen aikuinen, jolle lapsi voi tulla kertomaan mistä tahansa mediassa ilahduttavista tai huolettavista asioista.

Tässä alakouluikäisten vanhempien oppaassa pääpaino on digitaalisessa mediassa ja teknologioissa, kuten erilaisissa nettiympäristöissä, sosiaalisessa mediassa, digipeleissä sekä älylaitteissa. Opas sisältää myös MLL:n oppitunneilta ja kyselyistä koostettuja terveisiä lapsilta.

**Mistä mediankäyttöön
liittyvästä asiasta juttelet
lapsesi kanssa tänään?**

Alakoululaisen kanssa mediankäyttöä tulee harjoitella yhdessä. Yhteiset hetket median parissa, kuten pelaaminen tai ohjelmien katselu, tukevat lapsen hyvinvointia. Samalla näet ja kuulet, millaisia mediasisällöt ovat ja mitä ne lapsessa herättävät.

Vanhemman tärkeänä tehtävänä on huolehtia, että lapsen käyttämät sisällöt ja laitteet ovat hänen ikä- ja kehitystasolleen sopivia.

Kysy ja kuuntele avoimin mielin, mikä lastasi mediassa tai netissä kiinnostaa tai huolettaa. Avoin keskustelu helpottaa myös lasta kertomaan ikävistä kokemuksista. Alakouluikäinen avaa usein mielellään suosikkisisältöjään ja tekee asioita yhdessä vanhemman kanssa. Näihin hetkiin kannattaa tarttua.

"Mediassa kivointa on videoiden katsominen, pelaaminen, elokuvat ja lukeminen. Ja kaverit ja äidille soittaminen."

Aikuisen suhtautuminen vaikuttaa siihen, miten lapsi omista mediankäytön kokemuksistaan kertoo. Voit myös kysyä lapselta apua ja antaa lapsen opettaa sinua. Lapsen on tärkeää saada myönteistä palautetta. Kannustusta voi antaa fiksuista valinnoista ja teoista. Kiinnostus lapsen media-maailmaa kohtaan luo hyvän pohjan

luottamukselle ja keskusteluyhteyden säilymiselle.

Hyvät suhteet perheenjäseniin, kavereihin ja muihin läheisiin ennaltaehkäisevät vääriin poliittisiin joutumista myös digitaalisessa maailmassa.

Juttele lapsen kanssa: Mediankäyttö

- Mitä lapsi tekee mieluiten netissä tai laitteillaan?
- Mitä lapsi saa tehdä laitteilla, mitä ei? Mihin tarvitaan vanhemman lupa?
- Millaisia pelejä hän pelaa?
- Mitkä sovellukset tai ryhmät ovat lapselle tärkeitä? Mitä niissä tehdään ja kenen kanssa?
- Onko mediankäytössä jotain, mikä huolettaa tai pelottaa lasta? Mitä asialle voisi tehdä?
- Millaisissa tilanteissa ja mihin tarkoituksiin lapsi mieluiten käyttää mediaa mieluiten?
- Millaisista lähteistä lapsi etsii tietoa?
- Keitä lapsi seuraa tai ihailee netissä tai peliyhteisöissä? Miksi?
- Missä asioissa vanhempi voi olla apuna tai tukena?

2

Tee tietoisia mediavalintoja

Alakouluikäisen lapsen vanhemman on hyvä olla mukana päättämässä, mitä sovelluksia ja pelejä lapselle ladataan. Valitse ikätasolle sopivia sovelluksia, jotka eivät sisällä mainontaa tai kaupallista sisältöä. Ole tarkkana myös sovellusten suhteen, joissa tuntemattomien yhteydenotot ovat mahdollisia.

Algoritmit voivat tehdä sovelluksista koukuttavia, joten on tärkeää asettaa käyttörajoituksia. Esimerkiksi lyhyiden videoklippien katseluun pohjaavat alustat hyödyntävät voimakkaita algoritmeja, jotta ne pitäisivät katsojan alustallaan mahdollisimman pitkään. Sovelluksesta voi olla vaikea irrottautua, jos algoritmi antaa eteen jatkuvasti uutta sisältöä. Osassa alustoja automaattisen toiston voi kytkeä pois päältä.

Algoritmeille perustuvat alustat voivat myös vääristää lapsen maailmankuvaa tarjoamalla vain samankaltaista sisältöä, mikä voi johtaa virheellisiin käsityksiin. Lapsen medialukutaitoa kannattaa vahvistaa keskustelemalla alustojen ja algoritmien toimintalogiikoista ja niiden vaikutuksista.

Vanhemman kannattaa pysytellä säännöllisesti ajan tasalla siitä, mitä ohjelmia ja sovelluksia alakoululainen käyttää ja kannustaa alakoululaista avoimuuteen omassa mediankäytössänsä. Sovelluksiin tulee aika ajoin myös uusia ominaisuuksia, joista on hyvä vanhempana pysyä kartalla.

"Vanhempien olisi hyvä kysellä tietyin väliajoin netinkäytöstä ja sen vaikutuksista, jotta siitä tulisi rutiini. Lapsen ei tarvitsisi pelätä vanhemmille kertomista siitä mitä laitteilla on tapahtunut."



Lapsen oma laite

Teknologiat kehittyvät nopeasti ja digitaaliset alustat muuttavat jatkuvasti muotoaan. On tärkeää, että lapsen käytettävissä olevat laitteet ja niiden mukanaan tuomat ympäristöt ja sisällöt ovat lapsen ikä- ja kehitystasolle sopivia ja turvallisia.

Älypuhelimien hankintaa lapselle olisi hyvä lykätä ensimmäisten kouluvuosien yli. Ensimmäisen henkilökohtaisen laitteen ei tarvitse olla älypuhelin. Vaihtoehtoja ensimmäiseksi laitteeksi ovat esimerkiksi perinteiset näppäinpuhelimet tai kellopuhelimet. Lapsen älylaitteeseen ei myöskään ole heti välttämätöntä hankkia mobiilidataa, joka mahdollistaa pääsyn internetiin missä ja milloin vain.

Luokkakavereiden tai harrasteryhmiä huoltajien kanssa kannattaa käydä keskusteluja mobiililaitteiden hankkimisesta ja pohtia yhdessä, miten lapset voivat pitää yhteyttä toisiinsa ikätasolle sopivilla tavoilla. Yhteisistä ratkaisuista voi keskustella jo ennen varsinaisen koulutien alkua.

Lapsi voi löytää puhelimellaan usein paljon muutakin tekemistä ja ajanvietettä kuin mihin tarkoitukseen se

on alun perin hankittu. Viimeistään ensimmäisen oman, lapsen matkassa kulkevan laitteen kanssa tarvitaan säännöllistä lapsen ja vanhemman yhteistä puhelimen ja netinkäytön harjoittelua ja turvallisen käytön pelisääntöjä.

Lapselle on tärkeää muistuttaa, että aikuiselle tulee kertoa, jos lapsi kohdataa laitteellaan ikäviä asioita, kuten pelottavia sisältöjä, nettikiusaamista tai outoja yhteydenottoja tuntemattomilta.

Koulumatkoilla ja liikenteessä puhelin kuuluu reppuun tai taskuun, jotta lapsen huomio on turvallisessa kulkeemisessa. Yksityisillä asetuksilla voi lisätä turvallisuutta. Jos puhelimella tai digipeleissä käytetään rahaa, kannattaa vanhemman luottokorttitiedot laittaa salasanana taakse.

Huomioi kuitenkin, että vaikkei lapsella olisi vielä omaa laitetta, saattaa hän kohdata nettisisältöjä esimerkiksi kavereidensa laitteilta.

Noudattakaa ikärajoja, jotka koskevat esimerkiksi sosiaalista mediaa.

Keskustele ikärajoista myös lapsen kavereiden ja heidän vanhempiansa kanssa ja sopikaa ikärajojen noudattamisesta yhdessä.

Juttele lapsen kanssa: Laitteen kanssa toimiminen

- Mihin tarkoituksiin ja millaisissa tilanteissa laitetta on sopiva käyttää?
- Milloin puhelin laitetaan sivuun? (nukkumaanmeno, ruokailuhetket, opettajan tai muun aikuisen pyynnöstä jne.)
- Asetetaanko laitteeseen rajoituksia? (käyttöajat, sovellusten lataaminen jne.)
- Miten toimitaan salasanojen ja laitteen pääsykoodien kanssa? (ei levitetä ulkopuolisille)
- Muistetaanhan kysyä lupa vanhemmalta sovellusten lataamiseen tai omien profiilien perustamiseen? (lataus vanhemman tiedossa olevan salasanan taakse)
- Mitä omia tai läheisten tietoja tai asioita ei saa jakaa muille? (esim. henkilö- tai yhteystiedot)
- Millä asetuksilla voi tukea turvallisuutta?

Kuvaohjelmien ikärajat

Lapsen turvallisesta mediankäytöstä huolehditaan myös noudattamalla elokuvien, tv-ohjelmien ja digitaalisten pelien ikärajoja. Ikärajat perustuvat kuvaohjelmalakiin. Ikärajat ovat sitovia ja niitä tulee noudattaa.

Ikäraja ei suosittele ohjelmaa tietyn ikäisille vaan varoittaa lapsen kehitykselle mahdollisesti haitallisesta sisällöstä.

Lisätietoa: → kavi.fi/ikarajat

Televisio-ohjelmat ja elokuvat



Digitaaliset pelit



Mitä vanhemman on hyvä tietää sovelluskaupoista?

Lapsille sopivia pelejä ja sovelluksia voi olla hankala tunnistaa sovelluskauppojen runsaan valikoiman joukosta. Tästä syystä alakouluikäisen ei kannata tehdä latauspäätöksiä vielä itse.

Vanhemman on hyvä tiedostaa, että sovelluskauppojen, kuten App Storen ja Google Playn sisältö ei yleensä ole ulkopuolisen asiantuntijatahon tarkastamaa. Myös sovelluskauppojen esittämät ikärajat perustuvat julkaisijan itsearviointiin ja saattavat poiketa siitä, mitä yleisesti ajatellaan lapsille sopivaksi.

Sovellus voi sisältää lapsen kannalta ongelmallisia elementtejä, vaikka se näyttäisi kuvien tai aiheen perusteella lapsille suunnatulta.

Sovellukset saattavat sisältää aikuisille suunnattuja mainoksia, sovelluksen sisäistä myyntiä ja käyttäjädatan keruuta.

Päätöksiä kannattaa tehdä lasta kuunnellen ja ääneen perustellen. Näin lapsi oppii vähitellen itsekin kriittiseksi digisisältöjen kuluttajaksi.



Mitä huomioida ennen uuden sovelluksen lataamista lapselle?

- Jos sovellus on suunnattu nimenomaisesti lapsille, se on tavallisesti kerrottu esittelytekstissä selkeästi. Pelkkään sovelluskaupassa ilmoitettuun ikärajaan ei voi aina luottaa.
- Jos sovellus on ilmainen, mistä sen tekijät saavat rahansa? Maksuttomat sovellukset voivat sisältää esimerkiksi runsaasti mainontaa tai lisäosien myyntiä.
- Minkälaista käyttäjädataa sovellus kerää ja mitä tarkoitusta varten?
- Voivatko vieraat ihmiset ottaa lapsen yhteyttä sovelluksen kautta? Entä voiko lapsi itse julkaista jotakin nettiin?
- Onko sovelluksessa lapsilukkoja tai turva-asetuksia?
- Vanhemman on hyvä itse testata sovellusta ennen kuin antaa sen alakoululaisen käyttöön.

3

Harjoitelkaa mediataitoja

Tämän päivän mediankäyttö vaatii monipuolisia mediataitoja. Tärkeää osaamista ovat esimerkiksi turvallinen mediankäyttö, kriittinen ajattelu ja tiedonhakutaidot. Lisäksi tarvitaan vuorovaikutustaitoja sekä osaamista turvallisten sosiaalisten suhteiden rakentamiseen. Lapsen kanssa on hyvä harjoitella sekä mediasisältöjen tulkintaa että luovia ja vastuullisia median tuottamisen taitoja.

Juttele lapsen kanssa: Mediataidot

- Millaisia mediataitoja lapsi itse kokee hallitsevansa? Entä sinun mielestäsi?
- Millaisissa asioissa lapsi kokee tarvitsevänsä tukea? Entä sinusta?
- Mitä lapsi toivoisi sinun tietävän hänen netinkäytöstään tai pelaamisestaan?
- Mitä voisit oppia lapseltasi?
- Mistä lapsi voi löytää luotettavaa tietoa häntä kiinnostavista aiheista?
- Mistä lapsi voi löytää samoista asioista kiinnostuneita ikäisiään?

Miten digitaalisen median käyttöön liittyvät taidot näkyvät perheessänne?





Luotettavan tiedon äärelle

Lapsella on oikeus osallistua ja saada tietoa median kautta. Netissä tarvitaan kykyä tunnistaa ja tulkita erilaisia sisältöjä ja niiden vaikutuskeinoja. Myös mainonnan lukutaitoa on hyvä harjoitella.

Lapsen ikä, kehitysvaihe ja media-aidot vaikuttavat mediankäytön turvallisuuteen, mutta myös kykyyn löytää luotettavan tiedon äärelle. Alakouluikäisen ajattelu kehittyy jatkuvasti, mutta median viestien ymmärtämiseen lapsi tarvitsee edelleen aikuisen apua. Lapsella ei välttämättä ole vielä riittävästi kriittistä medialukutaitoa tulkita kohtaamiaan mediasisältöjä.

Sisällöt eivät ilmaannu nettiin tai mediaan tyhjästä, vaan niillä on aina tekijänsä ja tarkoituksensa. Pyydä lasta näyttämään asioita, joita hän on laitteillaan nähnyt tai tehnyt. Pyydä

häntä tutustuttamaan ihmisiin ja asioihin, joita lapsi verkossa seuraa. Voit tukea lapsesi medialukutaitoa keskustelemalla lapsen kohtaamista sisällöistä.

Juttele lapsen kanssa: Mediasisällöt

- Kuka tai mikä taho sisällön on tuottanut ja miksi?
- Millä keinoilla huomiosi kiinnitetään ja mielenkiintoasi pidetään yllä?
- Millaisia näkökulmia, mielipiteitä tai arvoja sisältö välittää?
- Miten eri ihmiset voivat tulkita sisältöä?
- Mikä näkökulma aiheesta jää kertomatta?
- Millaisia sisältöjä lapsi tykkää tai haluaisi tehdä itse mediavälineillä, kuten kameroilla, tietokoneilla tai mobiililaitteilla?

Lähde: Mediakasvatusseura



Rohkaise myönteiseen vuorovaikutukseen

Reiluja kaveritaitoja tarvitaan kasvokkaisten kohtaamisten lisäksi myös digitaalisissa ympäristöissä. Somen ikärajat on hyvä huomioida. Pienelle koululaiselle digitaalisesti vuorovaikutukseksi riittää keskustelut perheenjäsenten, sukulaisten ja lähimpien kavereiden kanssa. Laajemmille alustoille ei vielä kannata kiirehtiä.

Jutelkaa siitä, miten netti ja peliympäristöt voivat vaikuttaa kaveriesuhteisiin ja vuorovaikutukseen. Jos vanhempi lapsi käyttää viestisovelluksia ja on pelaamansa pelin kautta yhteydessä ystäviinsä, jutelkaa miten eri ryhmissä vallitsevat kirjoittamat tomat säännöt tai normit vaikuttavat toimintaan ja vuorovaikutukseen?

Keskustelkaa, millaista viestittely eri kanavilla, viestiketjuissa tai ryhmissä on. Millaiseen sävyyn ryhmän jäsenistä tai ulkopuolisista puhutaan?

Jääkö joku ulkopuolelle? Millaista keskustelua pelatessa käydään? Millainen olo viestittelystä tulee?

Opeta lasta asettumaan toisen asemaan. Kannusta kunnioittamaan omia ja toisten rajoja. Myönteiset kohtaukset ja reilu toiminta ovat tärkeitä netissäkin. Muistuta myös, että lapsen arvo on paljon enemmän kuin se, miten paljon tykkäyksiä tai seuraajia netissä koskaan kertyy.

Lapsi saattaa käyttää paljon aikaa netissä, koska siellä on kiinnostavien sisältöjen lisäksi hänelle tärkeitä kavereita. Netin tai pelien kautta voi löytyä myös uusia kavereita. Jutelkaa, keiden kanssa lapsi netissä viihtyy ja viettää aikaa. Keskustelkaa lapsen kanssa siitä, aiheuttaako vuorovaikutus netissä jonkinlaisia paineita osallistumiseen tai läsnäoloon. Tue lapsen kaveriesuhteita ja tarjoa mahdollisuuksia viettää ikätovereiden kanssa aikaa kasvokkain esimerkiksi kotonanne.

4

Tavoittele digihyvinvointia ja tasapainoista arkea

Alakoululainen tarvitsee vielä paljon aikuisen tukea omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Hyvinvointia vahvistavat esimerkiksi riittävä lepo ja laadukas uni, säännöllinen liikunta ja ruokarytmi, mielekkäät harrastukset, perhe ja kaverit sekä kasvokkaiset kohtaamiset. Lapsen kanssa tulee jutella siitä, miten älylaitteen tai median käyttö näihin vaikuttaa.

Vanhempi on lapselle tärkeä tuki kohtuuden ja monipuolisen arjen tavoittelussa. Lapsella ei ole vielä tarvittavia itsesäätelytaitoja huolehtia hyvinvoinnin kannalta keskeisten asioiden tasapainosta arjessa. Sovellukset, pelit ja sosiaaliset mediat ovat useimmiten rakennettu niin,

että ne pyrkivät ottamaan aikaamme ja huomiotamme mahdollisimman paljon. Aikuisen avulla lapsi voi oppia vähitellen säätämään mediankäyttöään.

Ruutuaika on tuttu käsite monissa nykyajan lapsiperheissä. Ruutuajalla tarkoitetaan sitä, kuinka paljon aikaa päivästä vietetään erilaisten digitaalisten ruutujen, kuten älypuhelimien, television, pelikonsolien, tietokoneiden tai tablettien äärellä. Ruutujen parissa vietetyn ajan tarkasteleminen ja mahdollinen rajoittaminen on tärkeää ajanhallinnan ja terveiden elämäntapojen vuoksi. Ruutuaika ei saa syrjäyttää aikaa riittävältä vuorovaikutukselta, liikunnalta ja unelta.



Ajankäytön näkökulman lisäksi on yhtä tärkeää miettiä, mitä ruudun äärellä tehdään. Ruutuajan sisällöllä on iso vaikutus lasten hyvinvointiin, oppimiseen ja kehittymiseen.

Kaikenikäiset lapset tarvitsevat terveeseen ja hyvään kasvuun kasvokkaista vuorovaikutusta, liikuntaa, leikkiä sekä riittävästi unta. Digitaaliset ruudut vievät helposti sekä lasten että aikuisten huomion, mikä haastaa herkästi keskittymiskykyä ja kasvokkaista vuorovaikutusta. Näin ne voivat syrjäyttää huomaamatta hetkiä, jotka olisivat lapsen kehittymiselle, kuten tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelulle hyvin tärkeitä. Lapsen kasvaessa kasvokkaisen vuorovaikutuksen merkitys ei katoa.

Alakouluikäinen tarvitsee aikuisen asettamia rajoja digitaalisen mediankäyttöön, jotta lapsi saa joka päivä tarvittavat 9–11 tuntia unta sekä 1–2 tuntia reipasta liikuntaa.

Liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus ovat tärkeitä sekä mielen että kehon hyvinvoinnille. Kehittyvät aivot tarvitsevat taukoja ärsykeistä ja virikkeistä, joita laitteet ja sovellukset tarjoavat usein hyvin runsaasti.

Keskustele ja kerro, mitä tarvitaan hyvinvointiin, ja auta lasta löytämään tasapaino koulutyön, unen, liikunnan, harrastusten, sosiaalisten suhteiden ja ruutuajan välillä. Luokaa yhdessä hyviä digitapoja, joihin koko perhe sitoutuu. Digitaalisen median käytöstä voi tehdä kotona esille laitettavia sääntöjä tai muistutuksia.

Huolehtikaa ainakin näistä:

- riittävä uni ja mediavapaa aika ennen nukkumaanmenoa
- puhelinparkki yöksi
- koulun ja kotiaskareiden hoitaminen
- keskittymisrauhaa laitteilta läksyjen tekoon
- kasvokkaiset kohtaamiset
- ulkoilu ja liikkuminen
- perheen yhteiset sopimukset älylaitteiden käytölle
- yhteiset hetket median äärellä ja ilman sitä
- taukojen pitäminen ruuduilta
- ergonomia ja vaihtelevat asennot pelatessa tai laitteilla
- säännöllinen juttelu mediankäytöstä ja laitteilla tapahtuvista asioista

Jos median parissa tuntuu kuluvan liikaa aikaa, ota asia lapsen kanssa rauhallisella hetkellä puheeksi. Jos keskustelu ei heti ota tuulta alleen, palaa asiaan myöhemmin uudelleen. Uusien tapojen ja rutiinien muodostuminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä.

Ajankäyttöä ja itsesäätelystä vasta harjoittelevaa lasta on tärkeä kannustaa löytämään mielekästä ja monipuolista tekemistä myös ilman laitteita ja tarjota vaihtoehtoja harrastuksiin.

Lisätietoa sopivasta ruutuajasta

→ mll.fi/ruutu aika

Tunnista liiallisen mediankäytön merkkejä

- Merkkejä liiallisesta pelaamisesta tai netinkäytöstä ovat esimerkiksi, jos lapsi ei pysty pitämään lainkaan taukoja tai pelaaminen tai netinkäyttö hallitsee jatkuvasti elämää.
- Tuottaako pelaamisen tai puhelimen käytön lopettaminen kohtuutonta kinaa tai ylitsepäasemätöntä mielipahaa? Asia on tärkeä ottaa puheeksi ja korjata tilanne yhdessä. Vanhemman tehtävä on omalla rauhallisella olemuksellaan auttaa lasta käsittelemään vaikeita tunteita ja pettymyksiä.
- Huoli kouluikäisestä on aiheellinen, jos pelaaminen tai netinkäyttö alkaa vaikuttaa kielteisesti esimerkiksi

koulunkäyntiin, perhesuhteisiin tai kavereiden näkemiseen kasvokkain, tai jos lapsi alkaa laiminlyödä unta ja omaa hyvinvointiaan. Tällöin mediankäyttöä on syytä rajata ja tarkentaa sääntöjä. On myös tärkeää tarjota tilalle muuta mielekästä tekemistä, aikuisen läsnäoloa ja yhteistä aikaa.

- Ärtynisyys, väsymys, keskittymiskyvyttömyys, univaikeudet tai niska- ja hartiasäryt voivat olla merkkejä liiallisesta mediankäytöstä. Auta harjoittelemaan mediankäytön hallintaa ja luo lapselle olosuhteet, missä hänen on helppo keskittyä siihen, mihin kulloinkin tarvitsee. Muistuta, että vaikka älylaitteiden avulla on helppo olla tavoitettavissa, aina ei tarvitse olla.

Juttele lapsen kanssa: Digitaalinen hyvinvointi

- Miten mediankäyttö vaikuttaa lapseen itseensä? Entä lähellä oleviin ihmisiin?
- Millainen olo mediankäytöstä tulee? (rentoutunut, innostunut, väsynyt, rauhaton jne.)
- Mitä kehossa ja mielessä tapahtuu pelaamisen, lukemisen tai netinkäytön aikana ja sen jälkeen?
- Millaisia tunteita ja ajatuksia erilaiset mediasisällöt nostavat pintaan?

- Millaiset asiat jäävät painamaan tai pyörimään mieleen?
- Milloin mediankäyttö liittyy viihtymiseen, harrastamiseen, oppimiseen, kavereiden kanssa olemiseen, rentoutumiseen?
- Entä liittyykö mediankäyttöön lapsen mielestä ”tyhjäkäyntiä” tai esimerkiksi kurjien asioiden, kuten yksinäisyyden pakenemista tai tylsistymisen välttelyä?
- Kokeeko lapsi painetta olla aina kavereiden tavoitettavissa ja esimerkiksi vastata viesteihin heti?

Sopikaa pelisäännöt yhdessä

Median tai älylaitteiden käytölle tai pelaamiselle tarvitaan perheen yhteisiä sopimuksia, jotta arki sujuu ja siihen mahtuu monipuolista, lapsen kasvua ja hyvinvointia vahvistavaa tekemistä.

Sopimuksia on usein helpompi noudattaa, kun ne ovat yhdessä lapsen kanssa sovittuja. Tärkeää on, että aikuiset näyttävät esimerkkiä ja sitoutuvat sääntöihin.

"Keksin semmoisen yhteisen säännön, että kotona ei katota koko ajan puhelinta."

Jos säännöistä keskustelu menee riitelyksi, kannattaa sopia yhdessä, että rauhoitutaan ja puhutaan hetken päästä. Mediankäytön rajoittaminen rangaistuksena voi lisätä riitelyä. On hyvä muistaa, että uusien pelisääntöjen käyttöön ottaminen ja rutiinien luominen voi viedä aikaa ja vaatii kärsivällisyyttä.

Mediankäyttöä voi tarvittaessa rajoittaa esimerkiksi laitteiden asetuksilla, aikaa mittaavilla sovelluksilla tai esto-ohjelmilla. Ne eivät kuitenkaan korvaa yhteistä tekemistä, keskusteluja ja pelisääntöjä.





Juttele lapsen kanssa: Perheen pelisäännöt

- Millaisia mediankäytön tapoja ja yhteisiä sääntöjä perheessänne on? Keitä säännöt koskevat ja ketkä niiden luomiseen ovat osallistuneet? Ymmärtävätkö kaikki perheenjäsenet, mitä säännöillä tavoitellaan?
- Millaiset mediankäytön säännöt olisivat lapsesta toimivia?
- Millaiset säännöt lapsen ja vanhempien mielestä tukisivat koko perheen hyvinvointia ja sujuvaa arkea?
- Kuinka kauan perheessänne saa viettää aikaa digitaalisen median parissa per päivä?
- Mitkä asiat ovat ehdottomia, jotka tulee hoitaa (nukkuminen, koulu jne.)? Mitkä asiat ovat neuvoteltavissa?
- Millaisiin tilanteisiin ja paikkoihin mediankäyttö sopii ja millaisiin ei? (ruokailu, iltatoimet, nukkumaanmeno, kyläilyt jne.)
- Miten mahdollisia mediankäytön riitoja voisi ratkaista tai miten niitä voisi ennakoida?
- Miten lapsi toivoisi aikuisen toimivan, jos lapsen on vaikea katkaista median äärellä vietettyä aikaa?
- Onhan perheessä myös yhteistä mediavapaata aikaa?
- Miten perheen aikuiset itse sitoutuvat sääntöihin ja näyttävät esimerkkiä?

Mitä turvallinen mediankäyttö tarkoittaa?

Alakoulun edetessä lapset saattavat alkaa käyttää laitteita itsenäisemmin. Mediataitoja opitaan koulussa, mutta on tärkeää varmistaa kotona, että lapsella on riittävät taidot käyttää laitteitaan turvallisesti ja että lapsi tietää miten toimia haastavissa tilanteissa.

Turvallisuus netissä ja digilaitteilla on esimerkiksi sitä, että oma ja lähipiirin yksityisyys, sijainti ja henkilökohtaiset tiedot pysyvät turvassa. Turvallisuutta on myös se, etteivät pahaan tarkoittavat netinkäyttäjät saa lapseen yhteyttä tai ettei lapsi kohtaa pelottavia, vaarallisia tai aikuisille suunnattuja sisältöjä verkossa. Lapsen oppimat turvataidot auttavat, jos lapsi kohtaa haitallisia tai epämiellyttäviä sisältöjä tai viestejä netissä.

Alakouluikäiselle tärkeimpiä turvataitoja on tunnistaa itselle sopimattomia sisältöjä tai epäilyttäviä yhteydenottoja ja ymmärtää kääntä vanhemman tai muun luotettavan aikuisen puoleen. Lasta on hyvä muistuttaa tästä säännöllisesti. Yhtä lailla tärkeää on varmistaa, että lapsi tunnistaa vaaralliset tilanteet.

Erityisen vakavissa tapauksissa, kuten lapsen kohtaamisissa grooming-, häirintä- tai kiusaamistilanteissa alakouluikäisen huoltajan kannattaa kääntyä ammattilaisten tai viranomaisten,

kuten poliisin puoleen. Groomingilla tarkoitetaan lapsen houkuttelua seksuaalisiin tarkoituksiin, tavoitteena kohdistaa lapseen seksuaaliväkivaltaa.

Haastavia tilanteita ovat esimerkiksi:

- tuntemattomien yhteydenotot
- seksuaalissävyytteinen lähestyminen ja grooming
- laitteilla tai netissä tapahtuva kiusaaminen
- huijausyritykset ja tietojen kalastelu
- tekoälysisältöjen tunnistaminen, faktan, fiktion ja mielipiteiden erottaminen
- haitalliset tai vaaralliset sisällöt tai trendit

Kaikki sovellukset ja alustat eivät ole turvallisia tai sopivia kaikille käyttäjille. Siksi esimerkiksi sosiaalisen median ikärajoja on syytä noudattaa. Alakoululaisen vanhemman tehtävä on huolehtia lapsen turvallisuudesta ja ymmärtää digitaaliseen maailmaan liittyviä riskejä ja haittoja.

Esimerkiksi nettikiusaaminen, seksuaalinen häirintä, yksityisyydensuojan puute ja jatkuva altistuminen haitallisille elämäntyyleille ja kehonkuville voivat heikentää turvallisuutta, muokata ihmiskäsitystä ja lisätä mielen



pahoinvointia ja ahdistusta. Digitaalinen teknologia voi myös altistaa haitalliselle sisällölle, ja verkkokäyttäjytymisestä oppivat algoritmit saattavat tuoda netinkäyttäjälle nähtäväksi sopimattomia tai ahdistavia materiaaleja yhä uudelleen.

Jos jokin lapsen mediankäytössä huolettaa sinua, ota asia puheeksi. Kerro mikä huolettaa ja miksi. Luottamuksen säilyttämisen vuoksi, ei kannata lukea luvatta lapsen viestejä, ellei

siihen ole erityisen painavaa, lapsen terveyteen tai hyvinvointiin liittyvää huolta tai syytä.

Joskus lapsi voi epäroidä ikävien asioiden kertomista häpeän vuoksi tai siinä pelossa, että laite otetaan häneltä rangaistuksena pois. Ikävät tapahtumat eivät kuitenkaan aina ole lapsen itsensä aiheuttamia.

Ota nettikiusaaminen vakavasti

Nettikiusaamista ovat esimerkiksi loukkaavat, uhkaavat tai nöyryyttävät viestit, perättömien huhujen levittäminen, ryhmien ulkopuolelle sulkeminen, salaa kuvattujen tai luvattomien sisältöjen ja henkilökohtaisten tietojen levittäminen.

Vanhemman kannattaa kysellä säännöllisesti, onko lapsi tai joku hänen kaverinsa kohdannut kiusaamista tai ikävää kohtelua puhelimella, peleissä tai netissä. Muistuta, ettei muita loukkaavaa tai halventavaa sisältöä pidä julkaista eikä jakaa verkossa tai ryhmissä eteenpäin.

”Jos saisın muuttaa yhden asian mediassa niin se olisi, että nettikiusaamista ei olisi.”

Netin kiusaamistilanteet liittyvät usein kiusaamiseen koulussa tai harrastusryhmissä. Lapsi voi syyllistyä nettikiusaamiseen myös itse, joko tarkoituksella tai ajattelemattomuuttaan. Jos näin käy, lasta tulee ohjata toimimaan vastaisuudessa toisin.

Kannusta lasta puhumaan mahdollisista ikävistä kokemuksista. Jos lapsi kertoo loukkaavasta kohtelusta, häirinnästä tai nettikiusaamisesta, ota asia vakavasti. Ole aikuisena tukena ja valmis selvittämään kiusaamistilanteet:

mitä on tapahtunut, missä ympäristöissä ja keitä tilanteisiin liittyy.

Ottakaa loukkaavat sisällöt ja viestit talteen. Palvelujen ylläpidoille on hyvä ilmoittaa loukkaavista sisällöistä. Kiusaaja tai häiritsijä kannattaa blokata tai poistaa kontakteista.

Huomioi kiusaamista kohdanneen lapsen toiveet siitä, mikä häntä tilanteessa auttaisi. Kiusaamistilanteet on syytä selvittää asianomaisten kuten koulun, harrasteryhmän ja muiden lasten ja huoltajien kanssa. Vakavissa tapauksissa, kuten tilanteissa, joihin liittyy väkivaltaa tai nöyryyttämistä, kannattaa kääntyä poliisin puoleen. Lasta on tärkeä kiittää siitä, että tämä kertoi asiasta eikä jäänyt tilanteessa yksin. → mll.fi/nettikiusaaminen

Juttele lapsen kanssa: Nettikiusaaminen

- Millaiset asiat ja teot ovat lapsen mielestä netissä kiusaamista? Entä vanhemman mielestä?
- Onko lapsi nähnyt tai kohdannut kiusaamista? Missä ympäristöissä?
- Tietääkö lapsi, mitä hänen pitäisi tehdä, jos häntä tai kaveria kiusataan netissä?
- Miten netissä kiusaamista voisi lapsen mielestä parhaiten ehkäistä?

Suojaa seksuaalisilta sisällöiltä ja turvattomilta kohtaamisilta

Kaikki verkon sisällöt eivät ole lapsia varten. Esimerkiksi pornografisen materiaalin ikäraja on 18 vuotta.

Jos lapsi on kohdannut netissä seksuaalista, pornografista tai muuta hämmentävää sisältöä, ole valmis selvittämään, minkälaisesta sisällöstä on kyse ja missä yhteydessä tai kanavalla se ilmeni. Tilanne voi tuntua aikuisesta järkyttävältä, mutta on tärkeää, että aikuinen pysyy tilanteessa rauhallisena ja keskittyy rauhoittamaan lasta.

Sopimattomia sisältöjä voi tulla vastaan monenlaisilla alustoilla. Vanhemman on syytä tutustua lapsen käyttämiin sovelluksiin säännöllisesti ja pysyä kartalla millaisia sisältöjä lapsi laitteilla kohtaa. Nuoremmat lapset eivät välttämättä osaa sanoittaa näkemäänsä. Vanhempana voit ennakoida tilanteita ja kertoa lapselle, että kaikki netissä oleva sisältö ei ole lapsille tarkoitettua. On viisasta suojata itseään omalle iälle sopimattomilta asioilta.

”Tulee kuvia, mitä en haluaisi nähdä.”

Lasta kannattaa kannustaa kertomaan, jos hän joskus näkee esimerkiksi sisältöä alastomista ihmisistä tai tilanteista, joissa jotakuta satutetaan tai jollekin

ihmiselle tai eläimelle tapahtuu jotain vaarallista. Kehu lasta siitä, jos hän kertoi sinulle tällaisesta ja kannusta toimimaan näin myös jatkossa.

Kuulostele, kaipaako lapsi juttelua kanssasi. Kerro, että lapsi voi palata asiaan myös myöhemmin, jos nähty asia tulee uniin tai jää muuten vaivaamaan. Yhteiset arkiset askareet tai mieluisten asioiden tekeminen lapsen kanssa auttavat viemään ajatuksia muualle.

Muistuta, ettei hämmentäviä tai pelottavia sisältöjä tarvitse katsoa, jos joku esimerkiksi koulussa näyttää sellaisia muille. On fiksua sanoa ei sellaiselle, mitä ei halua nähdä. Jos kuulet tällaista sattuneen lasten keskuudessa, kannattaa olla yhteydessä opettajaan ja muihin vanhempiin.

Miten toimia, jos lapsi on nähnyt pornoa → mll.fi/lapsetjaporno

Auta tunnistamaan vaaralliset yhteydenotot

Keskustele lapsen kanssa jo ennakolta, että netissä kaikki sisällöt tai yhteydenotot eivät ole turvallisia. On tärkeää, että lapsi tietää miten toimia, jos joku verkossa lähestyy vaarallisesti tai rikollisessa tarkoituksessa.



Rohkaise lasta kertomaan, jos jokin yhteydenotto, viestittely tai sisältö verkossa on jäänyt painamaan.

Muistuta, ettei kukaan saa painostaa sellaiseen, mitä toinen ei halua. Vahvista lapsen itsetuntoa ja kykyä lopettaa keskustelu ja sanoa selkeästi ei, jos yhteydenotot tai netissä jaetut sisällöt tuntuvat ikäviltä, oudoilta tai turvattomilta. Häirintää ei pidä hyväksyä ja siitä on tärkeä kertoa vanhemmalle. Myös mahdollisista päihteisiin liittyvistä sisällöistä tai viesteistä tulee kertoa

vanhemmalle ja jättää vastaamatta niihin.

Ylipäänsä tuntemattomille ei tule jakaa verkossa omia tai muiden henkilökohtaisia tietoja tai sijaintia. On tärkeä sopia, ettei lapsi jaa puhelinnumeroaan tai muita yhteystietojaan vieraille ihmisille. Lapsen kannattaa jättää vastaamatta ja kertoa vanhemmalle, jos tällaista tapahtuu.

Grooming eli lapsen houkuttelemisen seksuaalisiin tarkoituksiin on vakava rikos verkossakin. Tuntemattomat

tai turvattomat tahot tai ihmiset voivat pyytää lapselta alastonkuvia tai muuta intiimiä sisältöä, esittää uhkauksia tai yrittää saavuttaa lapsen luottamusta esimerkiksi kehuilla.

Lapsen on tärkeä tietää, ettei netissä tai puhelimella pidä jakaa itsestään alastonkuvia tai vähäpukaisia kuvia tai videoita, vaikka joku niitä lasta imarrellen tai anellen pyytäisi tai painostaisi sellaisten lähettämiseen. Hälytyskellojen tulisi soida, jos tuntematon pyytää salaamaan yhteydenpidon.

Tällaisissa tilanteissa on tärkeä kertoa turvalliselle aikuiselle ja ottaa yhteys poliisiin. Lasta houkuttelevalla aikuisella voi olla muitakin uhreja.

Lisätietoa lapsiin kohdistuvasta seksuaaliväkivallasta → nettivihje.fi

Juttele lapsen kanssa: Tuntemattomat verkossa

- Miten netissä voi tietää, kehen voi luottaa?
- Onko joku tuntematon ihminen ottanut lapseen yhteyttä? Mitä tapahtui? Miten lapsi toimi tilanteessa?
- Miten lapsi voi tunnistaa epäilyttävän yhteydenoton?
- Miten tuntemattomien kanssa on viisasta toimia?

Yksityisyys luo turvallisuutta

Pohtikaa yhdessä digitaalisten ympäristöjen julkisuutta ja yksityisyyttä. Tutustu sovellusten turvallisuusasetuksiin ja selvitä, mitä tietoja lapsesta näkyy muille. Jos lapsella on profileja tai kanavia sosiaalisessa mediassa, niiden on hyvä olla alkuun yksityisiä. Somen ikärajat on syytä huomioida.

Keskustelkaa tietosuojasta ja palvelujen käyttötarkoituksista. Monet palvelut tarjoavat ohjeita turvalliseen käyttöön alaikäisille ja vanhemmille.

Huolehdi salasanoista, pääsykoodista ja yksityisyysasetuksista. Opeta lasta luomaan turvallisia salasanoja ja muistuta, ettei niitä jaeta eteenpäin.

Juttele lapsen kanssa: Huolehditään yksityisyydestä

- Millaiset asiat ja tiedot on hyvä pitää yksityisinä netissä?
- Minkälaisia asioita, tietoja ja kuvia itsestä tai toisista voi netissä jakaa ja millaisia ei?
- Miksi on tärkeä kysyä lupaa julkaisuun?
- Miten omasta, kavereiden ja muiden ihmisten turvallisuudesta ja yksityisyydestä voi huolehtia netissä?

Mediankäytön tavat alkavat muotoutua varhain, jo ennen omien laitteiden saamista. Vanhemman on hyvä muistaa, että hän näyttää lapselle esimerkiksi omalla mediankäytöllään. Pohdi ja kysy lapselta, miltä esimerkiksi älypuhelimien tai muiden välineiden käyttösi voi lapsen silmissä näyttää. Missä tilanteissa ja missä määrin vietän aikaa netissä, peleissä tai laitteiden parissa? Miten olen silloin läsnä? Miten mediankäyttöni vaikuttaa perheen arkeen ja vuorovaikutukseen?

”Toivoisin, että vanhemmat kuuntelisivat eikä vaan selaisi puhelinta.”

Kiinnitä huomiota omiin tapoihisi ja rutiineihisi. Miten toimit muiden ihmisten kanssa netissä, kohdatessa kasvojen ja erilaisissa tilanteissa, joissa mobiililaitteet ovat läsnä?

Lapselle vanhemman median käyttö voi näyttäytyä epämääräisenä tai vuorovaikutus arvaamattomalta, jos tämä ei tiedä, mitä vanhempi laitteillaan tekee. Oma mediankäyttöä kannattaakin sanoittaa lapselle.

Esimerkilläsi voit opettaa lapselle myös muita huomioivaa netinkäyttöä ja vastuullista julkaisemista. Harkitse, mitä sisältöä julkaiset omasta arjesta si ja läheisistäsi. Kysy lapselta lupa, jos olet julkaisemassa hänen kuvaansa tai

tietojaan esimerkiksi sosiaalisen median kanavillasi. Kunnioittamalla lapsen toivetta ja mielipidettä opetat hänelle samalla luvan kysymistä ja vastuullista sisältöjen julkaisemista.

Juttele lapsen kanssa: Vanhemman mediankäyttö

- Mitä lapsi ajattelee sinun tai muiden perheenjäsenten mediankäytöstä?
- Mikä mediankäytön tavoissanne on samanlaista, mikä erilaista?
- Millaisista asioista itse nautit, kun vietät aikaa median tai pelien parissa tai netissä? Entä lapsesi?
- Minkälaisia tietoja, kuvia tai videoita lapsi ei halua, että hänestä julkaistaan?
- Onko lapsella toiveita tai pyyntöjä sinulle liittyen mediankäyttöösi?

Yhteiset hetket tukevat lapsen kasvua ja vahvistavat vanhemman ja lapsen suhdetta. Pelaa ja tutki lapsen kanssa hänen suosikkisältyjään sekä keskustele mediassa vastaan tulleista kiinnostavista tai ajatuksia ja tunteita herättäneistä asioista. Mediataitoja opitaan yhdessä tekemällä. Yhteisissä mediahetkissä on mahdollista pohtia lapsen kanssa esimerkiksi mediankäytön pelisääntöjä tai digihyvinvoinnin kysymyksiä.

Perheen viestiryhmissä voi käytännön asioiden hoitamisen lisäksi ilahduttaa läheisiä monin tavoin. Arjen keskellä perheen oma viestiketju voi tarjota tavan osoittaa lapselle tämän olevan tärkeä ja vanhemman mielessä.

Kasvokkaiset kohtaamiset ja yhteiset hetket ovat tärkeitä. Lapsen digihyvinvointia ja turvallisuutta tukevat

perheen läsnäolo, luottamus ja keskustelu. Ole kiinnostunut siitä, mitä lapsesi tekee ja kokee verkossa ja median parissa. Kasvun ja kehityksen kannalta on äärimmäisen tärkeää, että lapsi saa riittävästi osakseen vanhemman tai muun läheisen aikuisen huomiota ja läsnäoloa.

”Olisi hyvä, että aikuisia kiinnostaisi myös lasten asiat mediassa.”

Juttele lapsen kanssa: Yhteistä arkea

- Miten lapsi haluaisi viettää aikaa yhdessä?
- Millaisia asioita lapsi haluaisi tehdä kanssasi median parissa?
- Mikä lapselle on arjessa tärkeää?



Lisätietoa

Tukea eri-ikäisten lasten mediakasvatukseen ja tietoa mediankäytöstä saat MLL:n Vanhempainnetistä.

mll.fi/mediakasvatus

mll.fi/sinisen-valon-sukupolvi

saferinternet.fi

MLL:n Nuortennetti tarjoaa tietoa ja tekemistä nuorille.
nuortennetti.fi

Tilaa MLL:n kouluttaja pitämään vanhempainiltaa, oppituntia tai muuta mediakasvatuskoulutusta.

mll.fi/tilaakouluttaja

Tilaa MLL:n mediakasvatusaiheinen

Ruutujen lumo -uutiskirje.

mll.fi/ruutujenlumo

Jos lapsen mediankäyttö askarruttaa, voit ottaa yhteyttä MLL:n maksuttomaan Vanhempainpuhelimeen, chattiin tai nettikirjepalveluun.

Vanhempainpuhelin, p. 0800 922 77

ma 10–13 ja 17–20, ti 10–13 ja 17–20, ke 10–13, to 14–20 sekä pe 10–13

Vanhempainnetin kirjepalvelu ja chat

mll.fi/vanhempainpuhelin

Lasten ja nuorten puhelin, p. 116 111

ma–pe klo 14–20 ja la–su klo 17–20

Lasten ja nuorten chat on avoinna joka päivä kello 17–20. Kirjepalveluun voi kirjoittaa milloin tahansa.

nuortennetti.fi/lasten-ja-nuorten-puhelin



Tiesitkö?

EU:n Digipalvelusäädös suojelee alaikäisten yksityisyyden suojaa ja turvallisuutta eri tavoin. Lue lisää skannaamalla QR-koodi.



Miten opastaa lasta turvalliseen ja hyvinvointia tukevaan mediankäyttöön?

Mediasta jutteleminen, sen käytöstä sopiminen ja yhdessä tekeminen ovat keinoja vahvistaa lapsen turvallisuutta, digihyvinvointia ja tasapainoista arkea. Vanhemman ohjausta ja läsnäoloa tarvitaan, jotta lapsi voi oppia laitteiden, pelien ja netin parissa tarvittavia taitoja.

Tässä alakouluikäisten vanhemmille ja kasvattajille suunnatussa oppaassa avataan digitaalisen median ilmiöitä ja annetaan vinkkejä mediankäytön käsittelyyn arjessa.

mll.fi/mediakasvatus



Euroopan unionin
osarahoittama



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

