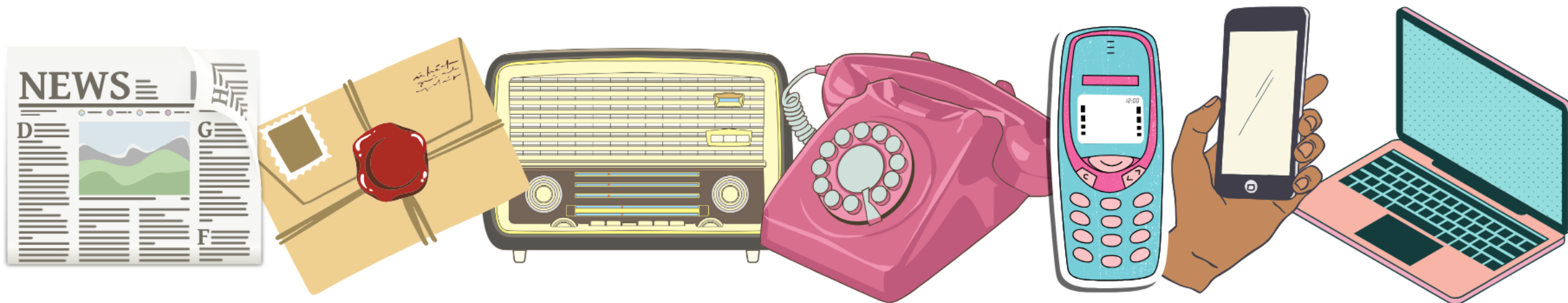


digihyvinvointi & some

JERRY-hanke
2024

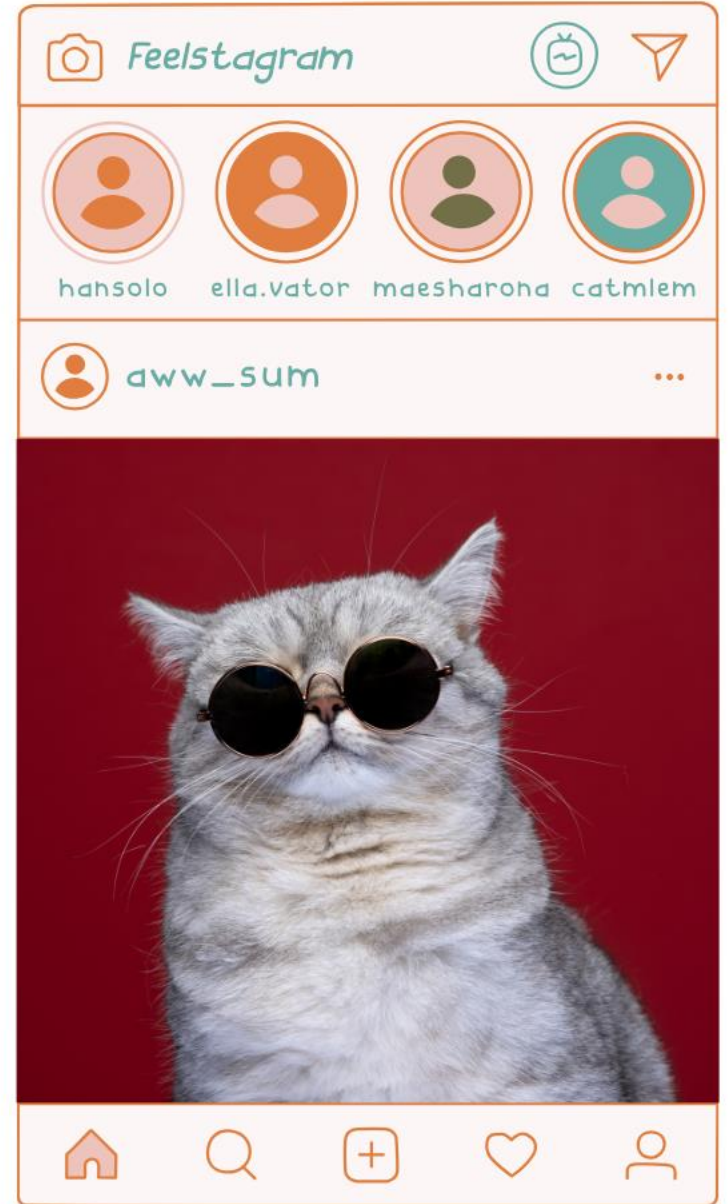
Kommunikointi

- Jo satojen vuosien ajan ihmiset ovat yrittäneet kommunikoida keskenään, vaikka etäisyydet olisivatkin olleet hankalia ihmisten välillä. .
- Keksintönä sosiaalinen media on vielä melko uusi.
 - **Vuonna 1997 kehitettiin ensimmäinen sivusto, joka voidaan luokitella modernin kaltaiseksi somesivustoksi.**
 - Ensimmäiset some-palvelut ilmestyivät internetiin 2000-luvulla.



Mitä digihyvinvointi tarkoittaa?

- Digihyvinvointi on **fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia** digilaitteiden ja -palveluiden sisältämässä arjessa.
- **Hyvää ja turvallista oloa** digitaalisissa ympäristöissä, kuten verkossa, peleissä ja somessa.
- Tunnetta siitä, että hallitsee oman sosiaalisen median käyttönsä.
- Tunnetta siitä, että osaa käyttää digitaalista mediaa omaksi ilokseen.



HYVÄÄ, PAHA SOME

Somen hyviä puolia

Teknologia sujuvoittaa ja helpottaa arkea tukien ja mahdollistaen monia asioita.

Sosiaalisesta mediasta löytyy vertaisryhmiä ja tukea identiteetin kehittymiselle.

Älylaitteet tuovat hauskuutta ja mahdollistavat erilaisia harrastuksia ja ajanvietettä.

Somen käyttäminen voi kehittää nuoren empatiataitoja ja vaikuttaa siten positiivisesti hyvinvointitaitojen kehittymiseen.

HYVÄ, PAHA SOME


Somen huonoja puolia

Ruutuaika muuttuu hyvinvoinnin kannalta haitalliseksi, jos sitä on liikaa tai se syrjäyttää liikunnan tai kasvotusten tapahtuvia ihmissuhteita.

Digitaalisuus luo ilmapiirin, jossa kaikki informaatio on heti käden ulottuvilla.


Omat ajatukset jäävät vähäisemmäksi, ja hallitsematon sekä kuormittava informaatio- ja ärsyketulva voi olla haitallista myös aivojen terveydelle.

Teknologia voi aiheuttaa uniongelmia.



Mikä tuo sinulle
digitaalisissa ympäristöissä
hyvää oloa?

- Kavereiden kanssa hengailu.
- Uusien asioiden oppiminen.
- Omista taidoista nauttiminen.
- Ilon ja hyödyllisten asioiden jakaminen.
- Joku muu?



Mikä heikentää
digihyvinvointiasi?

- Itsen vertailu muihin.
- Pahan puhuminen.
- Lannistavat kommentit.
- Valehtelu.
- Vaikeudet irrottautua digilaitteesta silloin, kun olisi aika nähdä kavereita, liikkua tai nukkua.

Merkkejä ongelmallisen netin tai somen käytöstä

Uppoutuminen

Nettiin / someen käytettyä aikaa kuluu huomaamatta paljon, käyttöä ja taukoja on vaikea kontrolloida.

Mielenkiinnon katoaminen

Asiat, joiden tekeminen oli ennen mukavaa ja innostavaa, eivät enää kiinnosta (esim. liikunta, kaverit, harrastukset ja koulunkäynti)

Vieroitusoireet ja sietokynnyksen kasvu

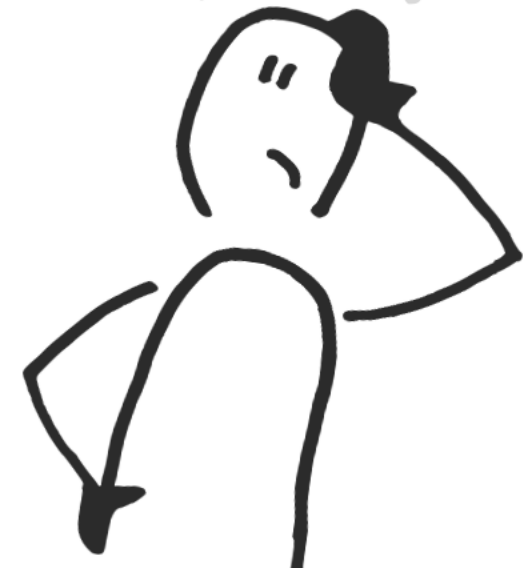
Pakonomainen tarve hakeutua laitteen tai sisällön pariin ja käyttää näitä yhä enemmän. Rajaaminen aiheuttaa ärtyneisyyttä.

Mielihyvän hakeminen

Käyttö tuottaa tyydytystä ja mielihyvää. Sisällöt ja palaute kiehtovat, lopettaminen aiheuttaa ahdistusta ja paitsi jäämisen pelkoa (FoMo).

Pakeneminen

Netin / somen käyttö ikävien asioiden, mielialan, negatiivisten tunteiden, sosiaalisten suhteiden, yksinäisyyden tai tylsyyden välttämiseksi.



Miten vähentää ruutuaikaa?

Tiedosta ja tarkkaile.

Tarkkaile käytettyä aikaa, syitä ja sisältöjä. Listaa käytöstä aiheutuvia seurauksia ja vähentämisestä seuraavia etuja.

Pohdi.

Pohdi, mistä asioista joudut luopumaan, kun vietät liikaa aikaa ruudun ääressä. Pura rutiineja. Pyri tietoisesti korvaamaan käytettyä aikaa muilla mieluisilla toiminnoilla, harrastuksilla tai ajanvietteellä.

Vältä.

Vältä mahdollisuuksien mukaan eniten riippuvuutta aiheuttavaa palvelua, laitetta tai sisältöä. Aseta tavoitteita. Suunnittele ja aikatauluta käyttöä, keskity ja palkitse itseäsi onnistumisista.

Opettele sietämään tylsyyttä ja harjoittele keskittymistä.

Tauota.

Pidä taukoja.
Pohdi, milloin käytölle on sopiva aika.

Rajoita käyttöä.

Tarkastele ruudun ääressä käytettyä aikaa ja sisältöjä. Lisää laitteisiin käyttöä ja ilmoituksia rajoittavia asetuksia tai ohjelmia. Vähennä siten ärsyketulvaa, sinivaloaltistusta, multitaskingia ja teknostressiä.



Mietitäänpä omaa puhelimen käyttöä.

1. Selaatko puhelinta heti herättyäsi?
2. Millaisia ongelmia puhelimen käyttö aiheuttaa kotonasi?
3. Käytätkö puhelinta heti koulupäivän jälkeen?
4. Kuinka kauan uskoisit pystyväsi olemaan ilman puhelinta?
5. Kuinka kauan vietät päivässä aikaa puhelimella tai tietokoneella?
6. Miten ruutuaikaa voisi vähentää ja mitä sen tilalle voisi keksiä?



SOMEN NURJAT PUOLET

- **Lapsilla ja nuorilla on oikeus sellaiseen someen ja nettiin, jossa on turvallista viettää aikaa;** olla vuorovaikutuksessa muiden nuorten kanssa, seurata itselle kiinnostavia ihmisiä ja tehdä sisältöä.
- Puolet lapsista ja nuorista on kokenut somessa tapahtuvaa kiusaamista itse ja yli 80% on nähnyt sitä (MLL 2021).
- Somekiusaamiseen liittyviä rikosnimikkeitä ovat esim. kunnianloukkaus, yksityiselämää loukkaava tiedon levittäminen, laiton uhkaus, vainoaminen ja viestintärauhan rikkominen.
- **Se mikä on laitonta oikeassa maailmassa, on laitonta myös verkossa.**



Somehäirintä

- **Somehäirintä** voi tarkoittaa esimerkiksi **kiusaamista, vihapuhetta, ahdistelua sekä tarkoituksellisesti hämmentävää ja provosoivaa toimintaa eli trollaamista.**
- Somehäirinnästä kannattaa tehdä rikosilmoitus matalalla kynnyksellä ja ottaa tarvittaessa yhteyttä erilaisiin auttaviin järjestöihin (Nuorten netti, RIKU-chat, jne.)
- **Muista oma vastuu somealustoilla ja erilaisilla keskustelupalstoilla.** Jos nämä aiheuttavat sinulle pahoinvointia tai voit joutua rikoksen uhriksi, ei ole väärin pysyttäytyä poissa tällaisilta alustoilta tai keskustelupalstoilta.

Somehäirintää tutkitaan useimmiten kunnianloukkauksena, laittomana uhkauksena tai yksityiselämää loukkaavan tiedon levittämisenä.



Seksuaalirikokset netissä

- **Seksuaalissävyytteisen sisällön tai viestien lähettäminen alaikäiselle on rikos.**
 - myös alaikäisen lähettämä seksuaalissävyytteinen sisältö toiselle alaikäiselle
- **Myös verkossa ja somessa tapahtuviin asioihin pätee Suomen suojaikärajat.**
 - esimerkiksi nudejen pyytäminen tai lähettäminen alaikäiselle täyttää lapsen kohdistuvan seksuaalirikoksen tunnusmerkit
- **Lapsen houkuttelemine seksuaalisiin tarkoituksiin on rikos.**
 - ns. grooming eli ehdotetaan tapaamista tai muuta kanssakäymistä, jossa on tavoitteena hyväksikäyttää lasta seksuaalisesti
- **Rangaistavaa ei ole sellainen nuorten keskinäinen kanssakäyminen, jossa toisen seksuaalista itsemääräämisoikeutta ei loukata.**
 - esim. seurustelusuhteessa nuoret lähettävät toisilleen viestejä, joissa kerrotaan halusta pussailla toista, tunteista toista kohtaan tai muusta nuorten välisestä hellydenosoituksesta. Viestittelyn tulee tapahtua molempien suostumuksella.

On AINA väärin, jos aikuinen lähestyy alaikäistä seksuaalisesti!

Jos kohtaat netissä tällaista, kerro siitä heti turvalliselle aikuiselle!



Toimi näin, jos sinua häiritään sosiaalisessa mediassa:

- **Tallenna heti viestit, kuvat ja muu materiaali**, joissa sinua häiritään, jotta voit näyttää ne aikuiselle - Älä säilytä materiaalia puhelimesiasi pidempään, kuin on tarpeellista. **Poista ne sen jälkeen!**
- **Älä missään tapauksessa levittele materiaalia netissä!**
- **Ota kuvakaappaukset häiritsijän profiilista.** Ota talteen myös mahdollinen URL-osoite, joka johtaa häiritsijän profiiliin. Näin säilyy mahdollisuus jäljittää profiili, vaikka sen tekijä vaihtaisi tietojaan.
- **Ilmianna häiritsevä sisältö ja häiritsijän profiili** sosiaalisen median alustan ylläpidolle.



Älä oo aasi!
Käyttäydy somessa
asiallisesti!



Viestintärauhan rikkominen

- Viestintärauhan rikkomiseen syyllistyy silloin, jos jatkuvasti ja kielloista huolimatta soittelee tai lähettelee viestejä toiselle niin, että se häiritsee toista tai aiheuttaa hänelle muuta haittaa.

(viestintärauhan rikkominen RL 24:1A)

Rangaistus:

- sakko
- 6 kk vankeutta



Rangaistus:

- sakko - 1 vuosi vankeutta
- yritys on rangaistavaa



Salakatselu

- Salakatseluun syyllistyy, jos loukkaa toisen yksityisyyttä ja käyttää teknistä laitetta katsellakseen tai kuvatakseen henkilöä, joka oleskelee esim. vessassa, pukuhuoneessa, yleisöltä suljetussa rakennuksessa tai yleisöltä suljetun rakennuksen aidatulla pihalla (esim. kotona).

(salakatselu RL 24:5)

Esim: Kävelet kadulla ja näet opettajasi asuintalon ikkunasta sisään. Päätät kuvata puhelimellasi asunnossa oleskelevaa opettajaasi.

Yksityiselämää loukkaavan tiedon levittäminen

- Yksityiselämää loukkaavan tiedon levittämistä on, jos levitellään julkisesti esimerkiksi henkilön terveystietoja, sukupuoli suuntautuminen tai vaikkapa yksityisiä arkaluonteisia kuvia.
- Rikoksesta on kyse esim. silloin, kun oppilas julkaisee toisesta tiedotusvälineissä halventavia tai pilkkaavia kuvia tai muita tietoja.

(yksityiselämää loukkaavan tiedon levittäminen RL 24:8)

Rangaistus:

- Sakko



Kunnianloukkaus

- Kunnianloukkaukseen syyllistyvä henkilö halventaa toista tai kertoo toisesta sellaisen valheellisen tiedon tai vihjauksen, joka aiheuttaa vahinkoa tai kärsimystä uhrille.
- **Toista ihmistä ei voi haukkua vapaasti somessa.**

(kunnialoukkaus RL 24:9)

Esim. Törmäät TikTokissa videoon, jossa tuttu haukkuu sinun ulkonäköäsi ja väittää sinun varastavan kaupasta ja kiusaavan muita. Video on julkinen kaikille.



Rangaistus:

- sakko - 2 vuotta vankeutta

Identiteettivarkaus

- Identiteettivarkauteen syyllistynyt henkilö esiintyy **jonakin toisena henkilönä**.
- Varkauden tekijä käyttää toisen henkilön tunnistamistietoja, kun henkilötunnusta, nimeä, kuvaa tai puhelinnumeroa.

(identiteettivarkaus RL 38:9A)

Esim. Huomaat, että pankkitililtäsi on veloitettu useita tuntemattomia ostoksia. Et ole itse tehnyt noita ostoksia, etkä ole antanut kenellekään lupaa käyttää pankkikorttiasi. Selviää, että joku on saanut haltuunsa verkkopankkitunnuksesi ja tehnyt sinun nimissäsi nettiostoksia.

Rangaistus:

- sakko



Laiton uhkaus

- Laittomaan uhkaukseen syyllistyy se, joka uhkaa toista niin, että tällä on perusteltu syy pelätä oman tai jonkun toisen turvallisuuden tai omaisuuden olevan vakavassa vaarassa.
- Perustellulla syyllä tarkoitetaan sitä, että uhrilla on syy pelätä uhkaajan toteuttavan uhkauksensa.

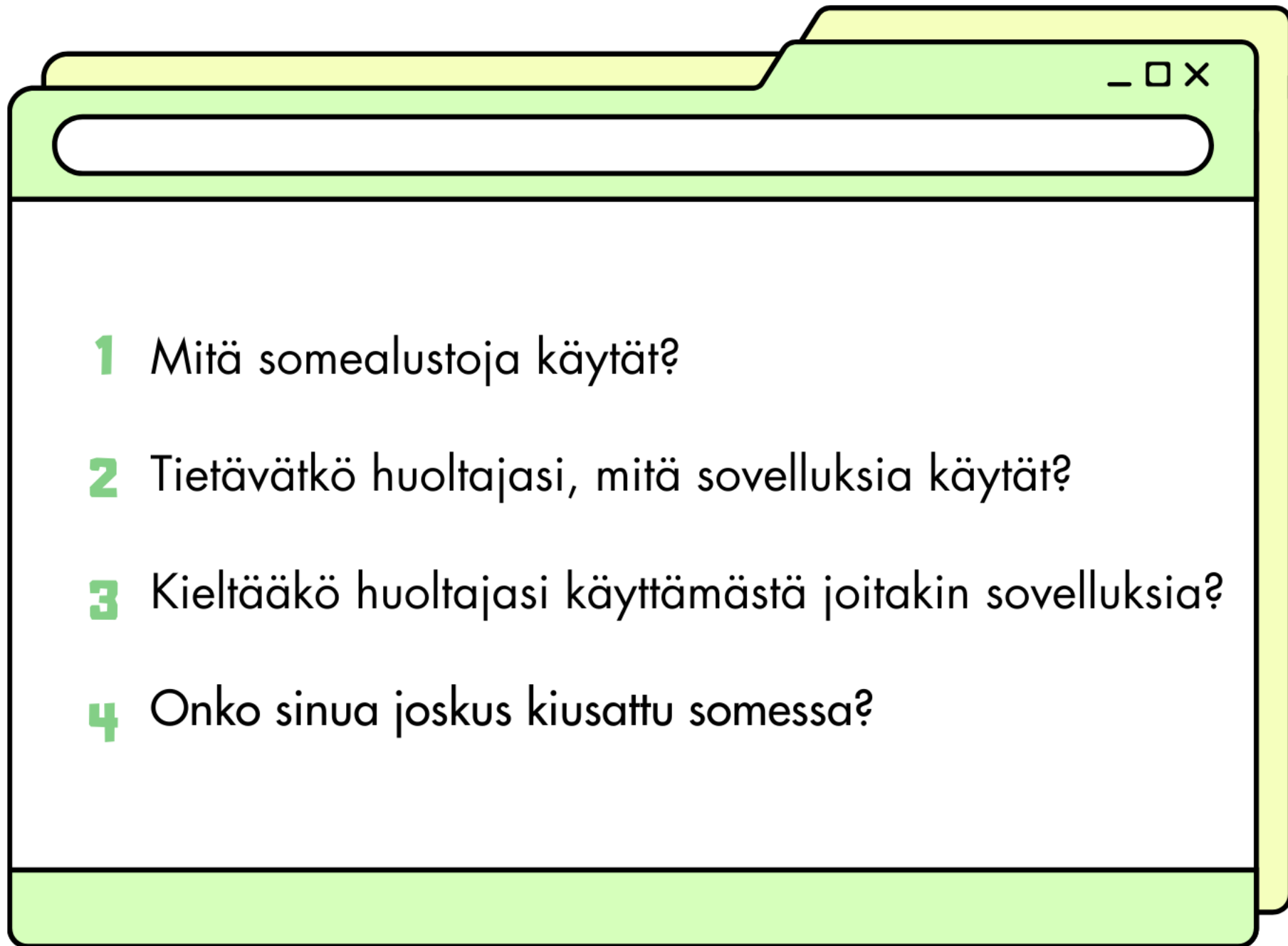
(laiton uhkaus RL 25:7)

Esim: Saat Tik Tokissa videoosi kommentin, jossa saman koulun oppilas uhkaa pahoinpidellä sinut jostakin syystä seuraavana päivänä etkä uskalla lähteä kouluun.

Rangaistus:

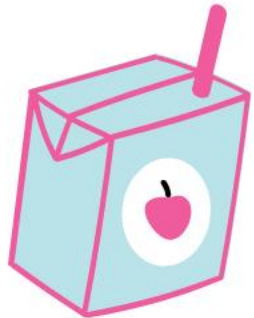
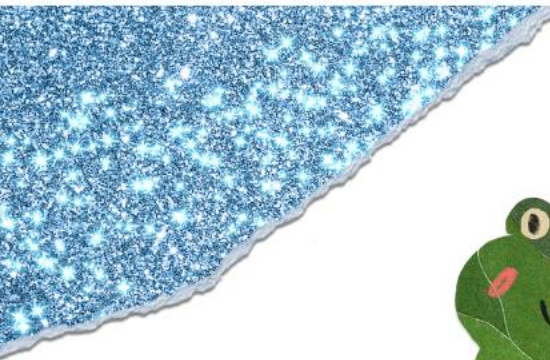
- sakko - 2 vuotta vankeutta





**Kiitos
mielenkiinnosta!**





LISÄMATERIAALIA

Sua varten somessa suavartensomessa.fi

Rikosuhripäivystys RIKU riku.fi

MLL:n Nuorten netti nuortennetti.fi

Mediataitokoulu mediataitokoulu.fi



Lähteet

- Kalejaiye, D. 2022. Konstaapeli Daniel tässä, moro!. Helsinki: Lasten keskus.
- Finlex. Viitattu 29.5. 2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- Poliisi. Viitattu 3.6.2024. <https://poliisi.fi>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 3.6.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/kiusaaminen/>
- Nuoret ja rikollisuus. Viitattu 3.6.2024. <https://www.nuoretjarikollisuus.fi/articles/onko-kiusaaminen-rikos>
- Sometutor opettajille. Viitattu 3.6.2024. <https://sites.google.com/edu.raisio.fi/sometutor-opettajille>
- Rikosuhripäivystys. Viitattu 4.6.2024. <https://www.riku.fi/rikoksen-uhrina/lapsi-ja-nuori-rikoksen-uhrina/kiusaaminen/>
- Rikoslakimies. Viitattu 6.6.2024. <https://www.rikoslakimies.fi/post/alle-15-rikosvastuu-vahingonkorvausvastuu>
- Sosiaalisen median historia. Viitattu 13.6.2024. <http://www.nettielamaa.com/sosiaalisen-median-historia/>
- Sua varten somessa. Viitattu 13.6.2024. <https://suavartensomessa.fi/kiusaaminen/>
- Hyvän mielen taitomerkki 7lk. Viitattu 13.6.2024. <https://oppi.mieli.fi/course/view.php?id=907>
- Digihyvinvointi. Viitattu 25-6-2024. <https://read.xamk.fi/2020/kestava-hyvinvointi/digihyvinvointi-on-osa-kokonaisvaltaista-hyvinvointia/>
- Verkossa tapahtuvia rikoksia ja niiden puheeksi ottamisen tärkeys. Viitattu 26.9.2024. https://www.riku.fi/content/uploads/su_file/2106__W_Verkossa_tapahtuvat_rikokset_ja_niiden_puheeksi_ottamisen_tarkeys_Word_10122018.pdf
- Nude. Viitattu 1.10.2024. <https://suavartensomessa.fi/nudet/>
- Uusi seksuaalirikoslaki. Viitattu 1.10.2024. <https://oikeusministerio.fi/seksuaalirikoslaki#:~:text=Uusi%20lains%C3%A4%C3%A4d%C3%A4nt%C3%B6%20puuttuu%20monin%20tavoin%20seksuaalisiin>