

Istutaan alas - vinkkejä keskusteluun nuorten digilaitteiden käytöstä

Kaikki lähtee puitteista – huomioi nämä asiat ennen keskustelua.

- ☐ Varmista, että juttelette silloin, kun olette levänneitä eikä teillä ole nälkä.
- ☐ Sopikaa keskustelu aika etukäteen – siten myös nuori voi valmistautua siihen henkisesti.
- ☐ Valitkaa paikka, jossa saatte olla rauhassa. Laittakaa häiriötekijät kuten puhelimet pois.
- ☐ Mene keskusteluun mahdollisimman rauhallisena. Se luo myös nuorelle tunteen, että kaikki on hyvin.
 - Voit etukäteen miettiä, mitkä asiat rauhoittavat sinua. Rauhallinen hengittely? Lempibiisi? Kasvojen valelu kylmällä vedellä?

Mitä huomioida, kun keskustelu on käynnissä?

- ☐ Muista, että sinulla ei tarvitse olla aikuisena vastausta kaikkeen, vaan voit sopia nuoren kanssa, että palaat asiaan.
- ☐ Muista, että jos pipo alkaa kiristää sinua kesken keskustelun, voit pyytää taukoa ja mennä toiseen huoneeseen vaikka hengittämään tai ilmanyrkkeilemään.

Vuorosanoja varsinaiseen keskusteluun

1.

Tuo esille huoli. Kerro, miten sinä koet nuoren digilaitteiden käytön ja miten se vaikuttaa sinusta nuoren elämään. Muista välttää syylistämistä! Kerro asia sinun näkökulmastasi.

”Minulla on sellainen tuntuma, että olet ollut viime aikoina tosi väsynyt. Olen huolissani sinusta. Tuntuu, että olet aika paljon puhelimella.”



2.

Kysy, mitä mieltä nuori on kertomastasi huolesta.

"Mitä mieltä sinä olet tästä asiasta?"

3.

Vedä yhteen sinun ja nuoren näkökulmat ja kysy ratkaisuehdotusta.

Vedä sitten yhteen se, mitä sinä ja nuori olette sanoneet. Kysy, miten tilanne saataisiin nuoren mielestä ratkaistua yhdessä.

4.

Kerro oma ratkaisuehdotuksesi.

Kun olet kuullut nuoren ratkaisuehdotuksen, kerro, miten sinä ratkaisisit asian. Kannattaa ensin ehdottaa sellaisia asioita, joita sinä voit vanhempana tehdä tai joihin sinäkin osallistut. Näin nuori näkee, että kyseessä on yhteinen asia.

Esim. sen sijaan, että puhuisit vain siitä, miten nuori voi muuttaa puhelimen käyttöönsä, voit ensin ehdottaa keinoja, joilla voitte muuttaa koko perheen tapaa käyttää puhelimia.

"Minusta me kaikki voidaan skarpata siinä, miten me käytetään puhelimia kotona. Ei me aikuisetkaan tarvita puhelimia ennen nukkumaanmenoa. Ehdotan, että kokeillaan sitä, että me kaikki laitetaan puhelimet eteiseen illalla kymmeneen mennessä."



5. Miettikää yhdessä, mitä saatte palkinnoksi, jos asia sujuu.

”Kokeillaan tätä ensin viikonloppuun asti.
Jos homma on sujunut,
mitä kivaa voisimme tehdä yhdessä?”

6. Älä jumiudu omiin ehdotuksiisi.

Nuori ei innostu ehkä sinun ehdotuksestasi. Kuuntele nuorta ja yritä ymmärtää, mitä hänen ajatuksensa takana on. Löytyisikö kompromissi?

-> Kun olette sopineet asioista, voitte täyttää [Perheen digihyvinvointisopimuksen](#).

7. Sopikaa, miten seuraatte tilannetta.

Hienoa, nyt olette sopineet, miten etenette! Sopikaa samalla, milloin katsotte, mikä suunnitelmassa on toiminut ja mikä ei. Näin homma pysyy selkeänä. Sovitut asiat voitte laittaa vaikka jääkaapin oveen.

8. Älkää lannistuko, jos kaikki ei suju.

On aika tavallista, että suunnitelma ei heti toimi sellaisenaan. Asiaa voi verrata vaikka uuden reseptin kokeilemiseen: ensimmäinen kakku harvoin on vielä tosi hyvää.

Jos suunnitelma ei toimi, käykää keskustelua siitä, mikä ei ole toiminut ja pohtikaa rauhassa, miten suunnitelmaa voisi hioa.

9. Muista, että sinä vanhempana teet viime kädessä päätöksen digilaitteiden käytöstä.

Aina yhdessä löydetty ratkaisu ei toimi tai yhteistä ratkaisua ei löydy yrityksistä huolimatta. Muista, että sinä vanhempana voit lopulta linjata asian. Tämän ei tarvitse olla pakkovaltaa, vaan voit tuoda asian esille ystävällisesti mutta jämäkästi. Katso seuraavalta sivulta ohjeita asian sanoittamiseen.



Esim.

”Nyt tuntuu, että olemme kokeilleet tosi montaa asiaa. Koska ne eivät ole muuttaneet tilannetta, niin nyt tehdään niin, että x.”

Ehdotus voi herättää vastustusta, ehkä raivoakin. Saavutetuista eduista kun on vaikeaa luopua. Valmistaudu vastarintaan ja mieti valmiiksi, miten perustelet asiaa.

”Tiedän, että tämä voi tuntua tosi vaikealta. Olen kuitenkin sinun vanhempasi ja minun tehtäväni on huolehtia, että sinulla on asiat hyvin. Nyt arki ei suju, ja siksi otetaan tämä muutos käyttöön. Olet minulle rakas, muista se, vaikka tämä tuntuukin vaikealta.”

Tässäkin tilanteessa kannattaa sopia, milloin käynte läpi tilannetta. Kannattaa tuoda myös esille, että sääntöjä voi muuttaa aina, jos asia kehittyy parempaan suuntaan.

Keskustelut puhelimen käytöstä voivat olla raskaita. Kiitä itseäsi siitä, että yrität parantaa asiaa perheessä. Kiitä itseäsi myös silloin, jos näyttää siltä, ettei asia etene. Kaikessa kehityksessä mennään välillä askeleita myös taaksepäin, niin raskasta kuin se onkin!

Haluatko luoda raameja?

Tutustu [Istutaan alas - perheen digihyvinvointisopimukseen](#)

PAUSE

ehyt.fi/pause