

Sosiaalinen media eli some

SelkoSeks[®]



www.selkoseks.fi

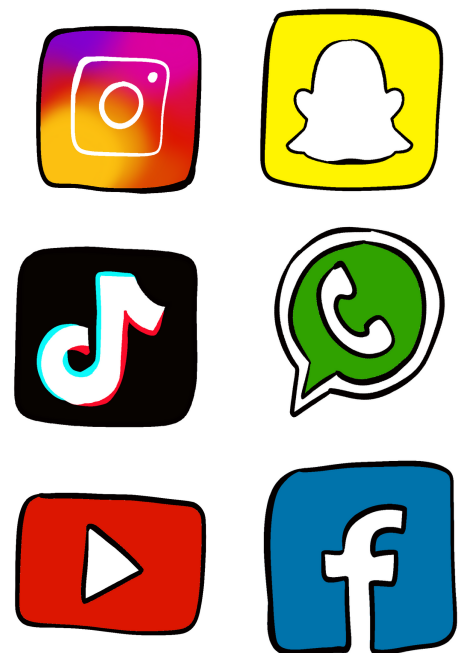
Sosiaalinen media eli some

Sosiaalinen media eli some tarkoittaa erilaisia netissä olevia palveluita ja sovelluksia.

Niissä ihmiset voivat jakaa kuvia, videoita, ajatuksia sekä keskustella muiden kanssa.

Sosiaalisen median palveluita ovat esimerkiksi:

- Instagram
- Snapchat
- TikTok
- WhatsApp
- YouTube
- Facebook



Somessa ihmiset voivat pitää yhteyttä ystäviinsä, seurata kuuluisuuksia tai yrityksiä, ja jakaa omia kokemuksiaan.

Jokainen saa itse päättää ketä seuraa ja ketkä seuraavat heitä. Jos ei halua tietyn henkilön seuraavan itseään somessa, voi tämän henkilön estää.

Somea voi käyttää tietokoneella tai puhelimella.



Netissä toimimisen säännöt

Kun käyttää nettiä,
on tärkeää osata toimia oikein.
Netissä on samat säännöt kuin muuallakin.



Toisia netin käyttäjiä täytyy kunnioittaa.
On myös tärkeää osata huolehtia siitä,
että ei vaaranna omaa turvallisuuttaan.

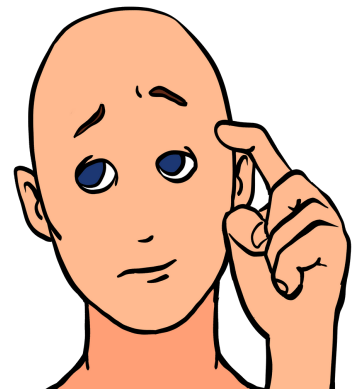
Ikävä kyllä netissä on ihmisiä,
jotka eivät noudata sääntöjä.
He voivat tahallaan huijata muita.
Siksi sinun on hyvä olla itse tarkkana.



Netti voi tarjota
paljon iloa ja nautintoa elämään,
kun muistat:

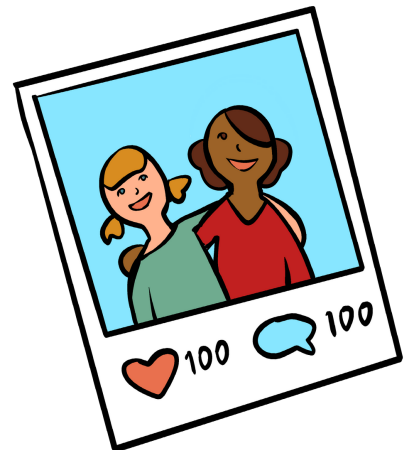
- noudattaa sääntöjä
- käyttää luotettavia nettisivuja
- olla varovainen
tutustuessasi uusiin ihmisiin
- pyytää apua tarvittaessa

Seuraavilla sivuilla on asioita,
jotka on hyvä pitää mielessä,
kun käytät nettiä ja somea.



MILLAISTA SISÄLTÖÄ JAAT

Kun julkaisee jotain somessa,
se jää nettiin pitkäksi aikaa.
On tärkeää miettiä joka kerta,
millaista sisältöä jaat.
Netissä ne voi nähdä kuka tahansa.
Ei myöskään kannata jakaa mitään,
mitä voisit joskus myöhemmin katua.



Kuvia tai videoita muista ihmisistä
ei saa jakaa ilman lupaa.

Kunnioita toisia netin käyttäjiä.
Kirjoita vain sellaisia kommentteja,
joita voisit sanoa myös kasvokkain.

YKSITYISYYS JA TURVALLISUUS

Älä jaa henkilökohtaisia tietojasi.
Sellaisia ovat esimerkiksi
kotiosoite ja puhelinnumero.
Joku voi käyttää tietoja väärin.

Omat tiedot kannattaa pitää yksityisinä.
Voit myös rajoittaa
omien julkaisujesi näkyvyyttä,
jos et halua kaikkien näkevän niitä.
Somesta löytyy asetuksia,
joilla voit valita,
kuka näkee julkaisusi.



KIUSAAMINEN

Somessa voi tulla vastaan kiusaamista, kuten ilkeitä kommentteja tai vihapuhetta. Kiusaaminen somessa on yhtä kiellettyä kuin kasvokkainkin. Jos kohtaat kiusaamista, on tärkeää kertoa siitä jollekin luotettavalle ihmiselle.



LUOTETTAVUUS

Netissä on helppo valehdella olevansa joku muu kuin oikeasti on. Joku voi valehdella ikänsä ja nimensä sekä käyttää väärää valokuvaa itsestään. Muista, että kaikki mitä somessa näet ja luet, ei aina ole totta.



ANONYMIYS

Anonyymi tarkoittaa nimetöntä eli tuntematonta ihmistä. Ihminen voi käyttää esimerkiksi nimimerkkiä.

Anonyyminä oleminen voi olla sekä hyödyllistä että haitallista. Esimerkiksi erilaisilla nettisivuilla voi pyytää nimettömästi tai nimimerkillä apua erilaisiin ongelmiin, jos muuten ei uskaltaisi kysyä apua. Haitallista on, jos anonyymiyttä käyttää kiusaamiseen tai huijaamiseen.



SÄÄNNÖT JA LAIT

Netissä täytyy noudattaa lakeja ja sääntöjä, kuten muuallakin elämässä.

Se, mikä on muutenkin laitonta, on laitonta myös netissä.



Somessa voi tapahtua esimerkiksi kunnianloukkauksia, vihapuhetta, tekijänoikeusrikkoksia, tietomurtoja ja seksuaalirikoksia.



Jos netissä rikkoo lakia, voi siitä saada rangaistuksen.

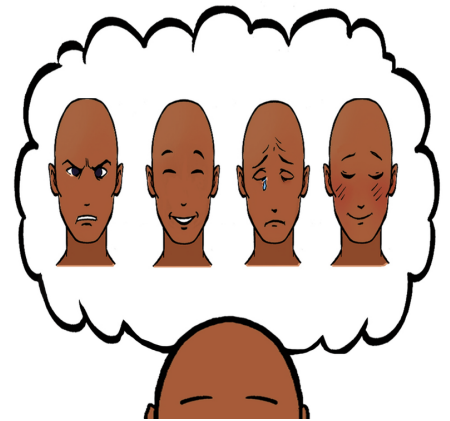
On tärkeää tuntea lakeja ja sääntöjä. Silloin et vahingossa itse riko niitä ja tunnistat myös helpommin, jos sinua kohdellaan väärin.

Jos joudut rikoksen uhriksi, on tärkeää muistaa, että se ei ole koskaan sinun syysi. Rikoksesta pitää aina kertoa poliisille.



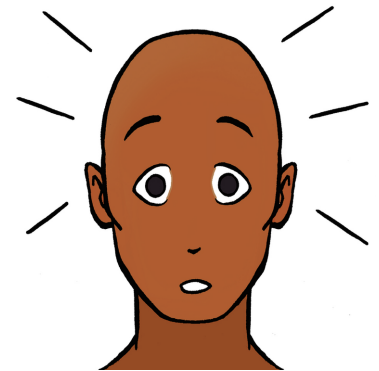
TUNTEET

Somessa voi olla vaikea tietää,
mitä muut todella tuntevat,
koska et näe muiden ilmeitä ja eleitä
tai kuule heidän puhettaan.



On tärkeää olla ystävällinen toisille.
Jos huomaat,
että joku tarvitsee apua tai on huolissaan,
voit tukea ja auttaa häntä.

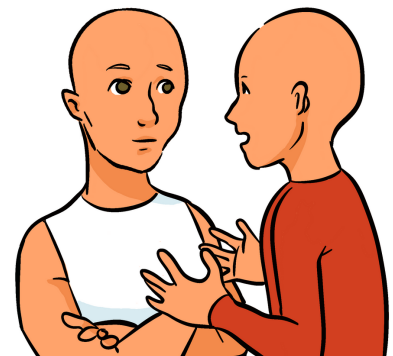
Joskus voit päätyä netissä sivuille,
joiden sisältö aiheuttaa sinulle ikäviä tunteita.
Poistu silloin niiltä sivuilta.



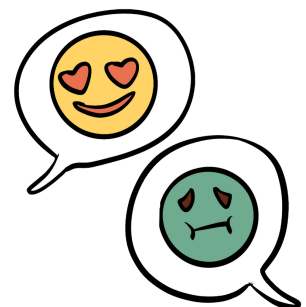
Jos kohtaat netissä jotain ikävää,
kerro siitä luotettavalle ihmiselle.

OMA HYVINVOINTI

Somessa on helppo vertailla itseään muihin,
mutta se ei ole aina hyväksi itselle.
Muista, että somessa näkyy usein
vain ihmisen parhaat hetket,
eikä koko elämä.

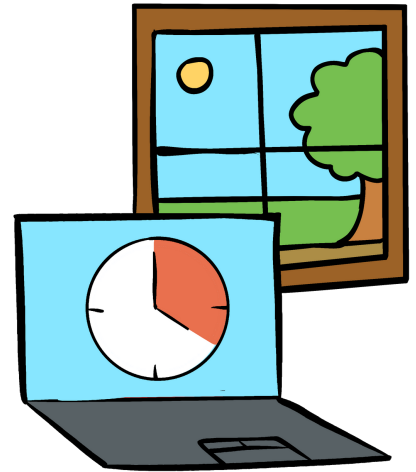


Kaikilla on vaikeita päiviä,
mutta ne eivät aina näy somessa.
Jos somessa oleminen alkaa tuntua pahalta,
on hyvä pitää tauko.
Voit myös miettiä,
millaiset sisällöt tuovat sinulle hyvää mieltä
ja millaiset eivät.



AJANKÄYTTÖ

Somessa voi helposti kulua paljon aikaa.
On tärkeää muistaa,
että elämässä on muitakin tärkeitä asioita,
kuten liikunta ja ystävät.
Jos huomaat,
että somessa menee liikaa aikaa,
on hyvä asettaa rajoja ja pitää taukoja.



RIIPPUVUUS

Riippuvuus tarkoittaa,
että et pysty laittamaan somea pois,
vaikka joku läheinen pyytää sitä
tai vaikka sinun pitäisi tehdä jotain muuta.

Someriippuvuus voi tuntua siltä,
että some vetää puoleensa koko ajan,
vaikka et edes nauti siitä.

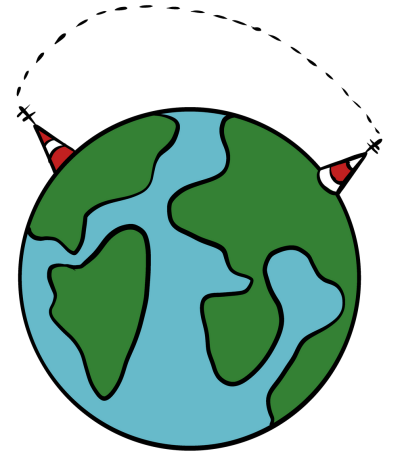
Jos huomaat riippuvuuden merkkejä,
voit pyytää apua luotettavalta ihmiseltä.

Mieti, mitkä muut asiat tuovat sinulle
iloa, rauhaa tai hyvää mieltä.
Tällaisia asioita voivat olla
ulkoilu, musiikki, lemmikki tai ystävä.

On hyvä,
että elämässä on muitakin
kuin vain netti ja some.

Someystävyys

Some auttaa pitämään yhteyttä ystäviin,
vaikka he asuisivat kaukanakin.
Kirjoittelu, kuvien lähettely
ja yhteiset viestit
ovat helppo tapa jakaa arkea ja iloja
ystävien kanssa.

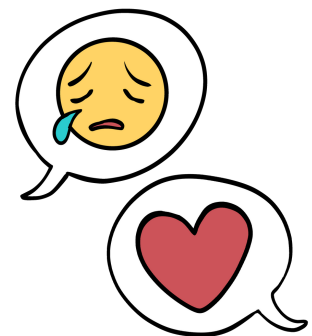


Joskus somessa voi myös tutustua
uusiin ihmisiin.
Erilaisissa ryhmissä voi keskustella
omista kiinnostuksen kohteista,
ajatuksista tai vaikeistakin asioista.
On hienoa löytää ihmisiä,
jotka ymmärtävät ja kokevat samoja asioita.

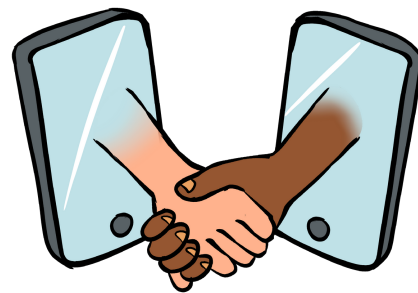


Muista kuitenkin,
että vaikka somessa olisi paljon seuraajia,
kaikki eivät ole oikeita ystäviä.
Aito ystävyys ei synny
vain tykkäyksistä tai emojiesta.

Aito ystävyys syntyy siitä,
että molemmat
jakavat ajatuksiaan,
kuuntelevat toisiaan
ja tukevat sekä hyvinä että huonoina hetkinä.



Somessa, aivan kuten oikeassa elämässäkin,
on tärkeää olla rehellinen ja ystävällinen.
Jos joku ystävä sanoo jotain,
mikä tuntuu pahalta,
on hyvä kertoa siitä suoraan.
Rehellisyys auttaa välttämään
väärinkäsityksiä
ja voi vahvistaa ystävyyttä.



Joskus somessa voi tulla myös riitoja
tai erimielisyyttä.
Silloin kannattaa rauhoittua,
ottaa pieni tauko
ja miettiä, miten puhua asiasta.



Ystävyyttä kannattaa hoitaa
myös somessa.

Kiusaaminen

Netissä kiusaaminen voi tapahtua esimerkiksi somessa, peleissä, sähköposteissa tai chat-viesteissä.



Kiusaaminen netissä voi olla rikos.

Netissä kiusaamista voi olla esimerkiksi:

Ikävät puheet

Loukkaavat viestit, joilla halutaan satuttaa toista.

Väärän tiedon levittäminen

Valheiden kertominen toisesta ihmisestä tai toisen henkilökohtaisten asioiden jakaminen ilman lupaa.

Uhkaaminen

Uhkailu tai pelottelu, että tekee jotain pahaa.

Kuvien jakaminen

Kuvien tai videoiden lähettäminen tai jakaminen toisesta ihmisestä ilman lupaa.

Poissulkeminen

Ryhmään kuuluvan jäsenen poistaminen ilman syytä.

Myös ryhmään lisääminen ilman lupaa on kiusaamista.



Valeprofiilit

Esiintyminen toisen henkilön nimissä.

Trollaaminen

Tahallaan toisen ärsyttäminen, jotta tämä reagoi vihaisena tai surullisena.

Netissä kiusaaminen voi satuttaa samoin kuin kiusaaminen oikeassa elämässä.

Se voi saada toisen tuntemaan itsensä surulliseksi, pelokkaaksi tai yksinäiseksi.



Kiusaaminen ei ole koskaan kiusatun syytä.

MITEN TOIMIT, JOS KOHTAAT KIUSAAMISTA SOMESSA?

1. Älä vastaa kiusaajalle

On parasta olla vastaamatta kiusaajalle, koska se voi vain pahentaa tilannetta.

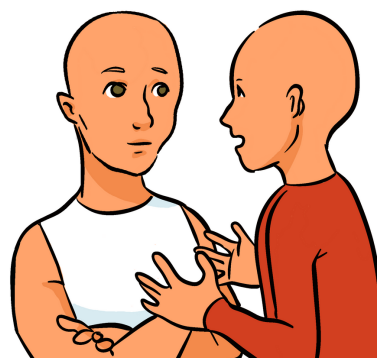


2. Suojaa itsesi

Voit estää tilin tai estää viestit, jos joku käyttäytyy ilkeästi.

3. Kerää todisteita

Jos kiusaaminen jatkuu, kannattaa tallentaa viestejä tai ottaa kuvakaappauksia. Ne voivat olla tärkeitä, jos asiasta kerrotaan poliisille.



4. Hae apua

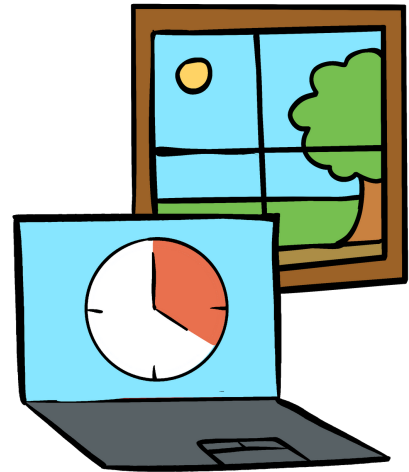
Kerro asiasta luotettavalle ihmiselle. Jos epäilet rikosta, ota yhteys poliisiin.



Someriippuvuus

Someriippuvuus tarkoittaa, että käytät somea niin paljon, että se alkaa vaikuttaa arkeesi ja elämänlaatuusi.

Some voi olla hauskaa ja viihdyttävää, mutta jos siihen menee liikaa aikaa ja siitä tulee pakkomielle, se voi johtaa ongelmiin.



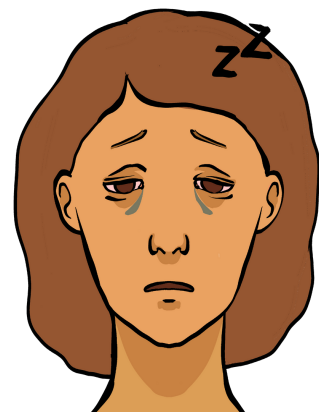
Esimerkkejä someriippuvuudesta:

- **Aika menee hukkaan**

Et pysty irrottautumaan somesta, vaikka joku läheinen sitä pyytää tai sinun pitäisi tehdä jotain muuta.

- **Väsymys ja stressi**

Somessa oleminen vie energiaa. Jos sitä tekee liikaa, se voi väsyttää ja aiheuttaa stressiä.



- **Vertailu muihin**

Somessa muiden elämät voivat näyttää täydellisiltä, ja voit alkaa verrata itseäsi muihin. Se saa tuntemaan itsensä huonommaksi.

- **Yksinäisyys**

Vaikka somessa voi olla paljon ystäviä,
se ei aina tuo oikeaa yhteyden tunnetta.
Sen vuoksi voi tuntua yksinäiseltä.



- **Vaikeat tunteet**

Koet paljon surua, vihaa
tai muita vaikeita tunteita
somen tai netin takia.

- **Nukkuminen**

Nukkuminen on vaikeaa
tai on vaikea mennä nukkumaan.



MITEN PÄÄSTÄ EROON SOMERIIPPUVUUDESTA?

Someriippuvuudesta eroon pääseminen
voi olla vaikeaa.

Se on kuitenkin mahdollista,
kun tekee pieniä muutoksia kerrallaan.

Tässä on muutamia vinkkejä:

- **Päätä, kuinka paljon käytät somea**

Aseta itsellesi rajat,
kuinka paljon aikaa käytät somea päivässä.
Voit esimerkiksi päättää,
että käytät somea tunnin päivässä
tai että käyt somessa viisi kertaa päivässä.

- **Poista ilmoitukset**

Monet sovellukset lähettävät jatkuvasti ilmoituksia. Ne houkuttelevat katsomaan puhelinta.

- **Vietä somevapaita hetkiä**

Varaa itsellesi päivän aikana hetkiä, jolloin et käytyä somea. Päättä myös paikoista, joissa et käytä somea. Esimerkiksi sänky tai ruokapöytä voivat olla somevapaita paikkoja.

- **Poista sovelluksia puhelimesta**

Voit poistaa sovelluksia puhelimesta muutamaksi päiväksi tai viikoksi. Tällöin sinun ei ole yhtä helppo avata niitä.

- **Keskity muihin asioihin**

Etsi itsellesi muuta kiinnostavaa tekemistä, joka vie ajatukset pois somesta. Voit tavata ystäviä tai kokeilla uusia asioita.

- **Seuraa, paljonko käytät somea**

Voit käyttää sovelluksia, jotka auttavat seuraamaan, kuinka paljon aikaa käytät somessa. Näin näet, kuinka paljon käytät siihen aikaa ja voit asettaa tavoitteita vähentää sitä.

**Muista, että muutokset vievät aikaa.
Ota pieniä askeleita kerrallaan
kohti parempaa tasapainoa
somen käytön ja muun elämän välillä.**

Netissä tapahtuva seksuaaliväkivalta ja häirintä

Jokainen netin käyttäjä voi joutua seksuaalisen väkivallan tai häirinnän kohteeksi.

Seksuaaliväkivalta on aina rikos, myös netissä.

Netissä tapahtuvaa seksuaaliväkivaltaa ja häirintää ovat esimerkiksi:

- loukkaavat kommentit ulkonäöstä, kehosta tai seksuaalisuudesta
- seksuaalisuudesta tai seksistä vitsaileminen tai vihjailu
- alastonkuvien tai alastonvideoiden pyytäminen pakottamalla tai uhkaamalla
- alastonkuvien tai alastonvideoiden jakaminen muille ihmisille
- kuvien lähettäminen sukuelimistä ilman lupaa
- toisen nähden riisuutuminen tai itsensä koskettelu ilman toisen lupaa esimerkiksi videopuhelussa
- linkkien lähettäminen pornosivuille tai pornovideoihin



GROOMING

Grooming tarkoittaa sitä, kun aikuinen houkuttelee lasta tai nuorta seksuaalisiin tekoihin netissä. Seksuaalinen teko voi olla esimerkiksi alastonkuvien lähettäminen tai seksuaalisista asioista jutteleminen.



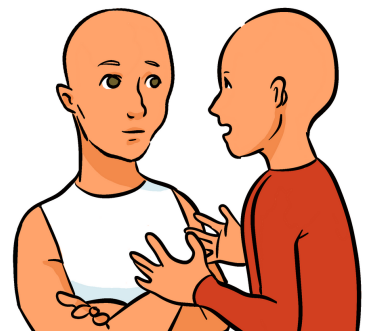
Groomingissa aikuinen esittää luotettavaa henkilöä, ystävää, jolle voi uskoutua. Grooming alkaa usein esimerkiksi kehumisella, kannustamisella tai lohduttamisella. Aikuinen saattaa tarjota rahaa ja lahjoja.



Jossain vaiheessa aikuinen pyytää seksuaalisia tekoja.

Jos epäilet, että olet joutunut groomingin kohteeksi, siitä kannattaa kertoa luotettavalle ihmiselle tai poliisille.

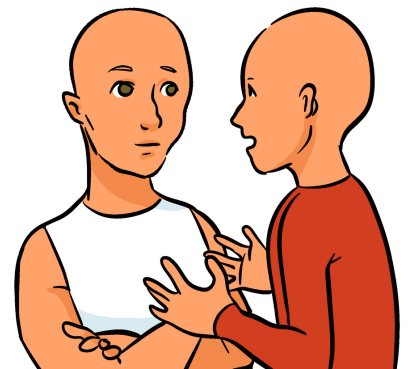
Grooming on seksuaaliväkivaltaa eli rangaistavaa toimintaa. Syy ei ole sinun, vaan aina aikuisen.



MITEN TOIMIT, JOS KOHTAAT NETISSÄ SEKSUAALIVÄKIVALTA TAI HÄIRINTÄÄ

Jos epäilet,
että olet joutunut netissä
seksuaaliväkivallan tai häirinnän kohteeksi,
kannattaa toimia näin:

- Lopeta viesteihin vastaaminen.
- Älä poista viestejä tai kuvia.
- Viesteistä voi ottaa kuvakaappauksen.
- Kerro asiasta luotettavalle ihmiselle,
vaikka se tuntuisi nololta.
- Tee ilmoitus poliisille.



Jos ystäväsi kertoo sinulle,
että häntä häiritään
tai hänelle tapahtuu jotain paha netissä,
voit neuvoa häntä toimimaan
näiden ohjeiden mukaan.