



Harjoitus: Keinoja somenkäytön rajaamiseen

Miksi?

Kun opit tunnistamaan ja katkaisemaan automaattisia toimintaketjuja, saat somen käytön paremmin hallintaasi. Pienillä muutoksilla ja apukeinoilla voit vähentää someen houkuttelevia ärsykeitä ja helpottaa itsellesi asettamiesi rajojen pitämistä.

Miten?

Lue alla oleva lista somen tietoisemman hallinnan keinoista. Valitse vähintään kolme tapaa, joita seuraavan viikon ajan testaat käytännössä. Voit valita yhden tai useampia, tärkeintä on valita sellaisia keinoja, jotka tuntuvat mahdollisilta toteuttaa.

Vastaa viikon päätteeksi harjoitusta koskeviin kysymyksiin.

Keinoja, jotka auttavat havahtumaan, kun olet tarttumassa someen ”automaattiohjauksella”

- ☐ Laitan kuminauhan puhelimen ympärille muistuttamaan harkinnasta.
- ☐ Vaihdan puhelimen näytön mustavalkotilaan.
- ☐ Siirrän eniten käyttämäni sovellukset näytön viimeiselle sivulle.
- ☐ Kirjaudun ulos somesovelluksista käytön jälkeen.

Keinoja, jotka vähentävät tarkkaavuuden automaattista suuntautumista someen

- ☐ Poistan ilmoitusäänet ja push-ilmoitukset somesovelluksista.
- ☐ Käytän puhelinta lentotilassa hetkinä, jolloin haluan keskittyä.
- ☐ Laitan puhelimen äänettömälle ja pois näkyvistä tietyissä tilanteissa, esimerkiksi työssä, ruokaillessa, muiden seurassa ollessa.
- ☐ Käytän ”älä häiritse” -tilaa säännöllisesti.
- ☐ Poistan sovellusten kuvakkeiden ilmoitusnumerot, kuten punaiset pallot, joissa näkyy viestien määrä.





Keinoja, jotka rajoittavat käyttöä laitetta, omaa toimintaa tai ympäristöä muokkaamalla

- ☐ Asetan aikarajan päivittäiselle somen käytölle.
- ☐ Otan käyttöön sovelluskohtaiset aikarajoitukset.
- ☐ Käytän somea vain tiettyinä kellonaikoina, esimerkiksi klo 17–20.
- ☐ Sovin somettomista hetkistä tai illoista perheen tai kumppanin kanssa.
- ☐ Pidän yhden somettoman päivän viikossa.
- ☐ Säilytän puhelinta kotona tietyssä paikassa, ja käytän puhelinta vain siellä ("puhelinparkki").
- ☐ Mennessäni nukkumaan jätän puhelimen makuuhuoneen ulkopuolelle.
- ☐ Määrittelen tiloja, joissa en käytä somea lainkaan, esimerkiksi koulussa, keittiönpöydän ääressä, wc:ssä.
- ☐ Määrittelen tilanteita, joissa en käytä somea lainkaan, esimerkiksi muiden seurassa, koiran kanssa lenkillä, työpäivän aikana.

Viikon päätteeksi vastaa seuraaviin kysymyksiin:

1. Kuinka hyvin kokeilu valitsemillasi keinoilla onnistui? Mikä teki keinojen toteuttamisesta helppoa tai vaikeaa juuri sinun arjessasi?
2. Vaikuttivatko kokeilemasi keinot somenkäyttöösi? Huomasitko muutosta määrässä, ajankohdissa tai tavoissa käyttää somea? Mistä arvelet tämän johtuneen?
3. Tuntuiko jokin valitsemistasi keinoista sellaiselta, että voisit jatkaa sen käyttöä pysyvästi?

Halutessasi jatka seuraava viikko samoilla rajoittamisen keinoilla tai valitse uusia testattavaksi!

