



Harjoitus: Vinkkejä somenkäytön hallintaan

Miksi?

Monet someen liittyvät tavat ovat niin automatisoituneita, ettei niiden vaikutusta itseen edes huomaa. Jo yhden tai kahden uuden toimintatavan kokeileminen voi avata silmiä ja antaa tuntumaa siihen, miltä tietoisempi somen käyttö voi tuntua.

Hyvät käytännöt voivat lisätä keskittymistä, edistää palautumista ja vapauttaa aikaa asioille, jotka ovat sinulle aidosti merkityksellisiä.

Miten?

Lue alta vinkkilista. **Valitse 1–3 vinkkiä, joita haluaisit kokeilla seuraavien päivien tai viikon aikana.**

Kirjaa muistiin, miltä kokeilu tuntui. Mikä toimi ja mikä ei?

Halutessasi voit myös keksiä oman keinosi somen hallintaan.

Somenkäytön hallinta

- ☐ Laita ilmoitukset, äänet ja värinä pois päältä. Lue viestit silloin, kun sinulla on oikeasti aikaa.
- ☐ Aikarajojen asettaminen tai sovellusten poistaminen.
- ☐ Aseta näyttö mustavalkoiseksi työ- tai opiskeluaikaan.
- ☐ Siirrä somesovellukset puhelimen "piiloon" kauimmaiselle näytölle.
- ☐ Käynnistä ajastin heti, kun avaat somen. Näin pysyt tietoisena ajankulusta.
- ☐ Aseta sovelluksille aikarajat puhelimen asetuksista.
- ☐ Seuraa ruutuaikaasi. Jos se tuntuu liialta, mieti mihin haluaisit käyttää aikasi mieluummin?
- ☐ Valitse puhelimelle epä mukava latauspaikka kotona. Pidä puhelinta siellä aina ollessasi kotona.
- ☐ Poista some-sovellukset puhelimesta. Käytä niitä vain tietokoneen kautta.
- ☐ Korvaa puhelimen toiminnot: käytä erillistä herätyskelloa, ja paperista muistivihkoa tai kalenteria.





Muut hyvinvointia tukevat asiat

- ☐ Jonkun kanssa puhuminen aiheesta (ystävä, perheenjäsen, ammattilainen).
- ☐ Pieni tauko somesta, esim. someton päivä tai ilta.
- ☐ Kirjoittaminen tai ajatusten purkaminen paperille.
- ☐ Liikunta tai ulkoilu, joka palauttaa ajatukset muualle.
- ☐ Uusi rutiini päivän alkuun tai iltaan ilman somea.
- ☐ Kannustavan viestin tai muistolapun kirjoittaminen itselle.
- ☐ Hyväksyvä ajatus: "Tämä vie aikaa. Teen jo nyt jotain tärkeää."

Jokin muu, mikä tuntuu oikealta:

Pohdi kokeilun jälkeen:

- Mitä vinkkiä kokeilit?
- Miten se vaikutti somenkäyttöösi tai oloosi?
- Haluatko ottaa jonkin vinkin pysyväksi tavaksi?
- Mitä opit itsestäsi tai omasta somenkäytöstäsi?

