

Pelaaja fiksusti -ryhmä

6. Ryhmäkerta

- Arjen struktuuri
- Yhteiset säännöt
- Vapaa-ajanvietto

Kotona pohdittua

Tunnepäiväkirja viikon ajalta.
Millaisia tunteita koitte viikon aikana, teittekö
jotain uusia havaintoja omista tunteista?

Ennakointi ja strukturointi

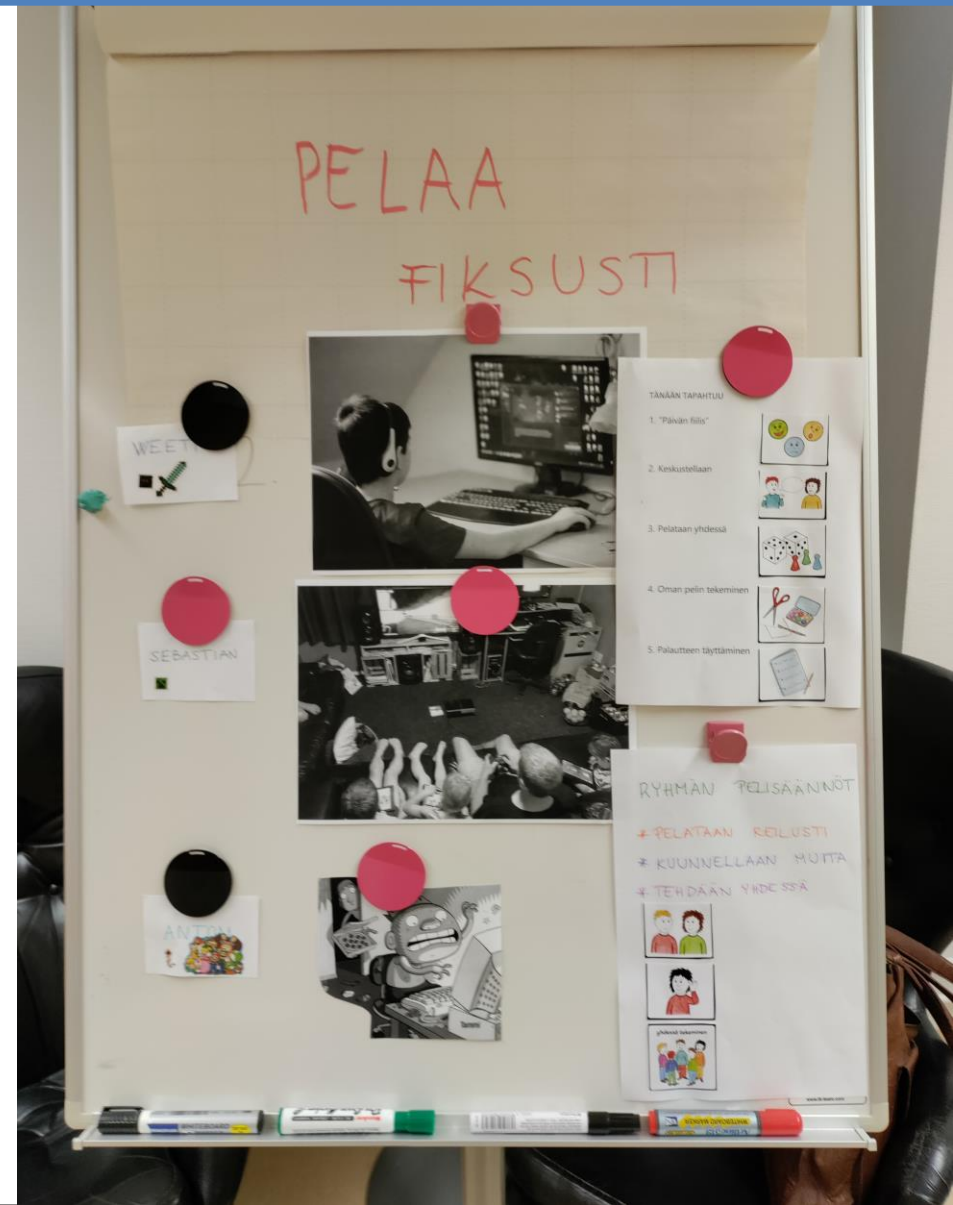
Hallinnantunne tarkoittaa yksilön kokemusta kyvystään vaikuttaa asioihin ja selvittää tehtävistä, muutoksista tai haasteista riittävän hyvin. Hallinnan tunne onkin yksi hyvinvoinnin ja turvan lähde.

Hallinnan tunnetta voi tukea ennakoimalla uusia tilanteita. Tällöin ennakointi tekee tilanteesta ennustettavan, jolloin se tukee myös yksilön toiminnanohjausta. Erilaiset muutokset kuuluvat elämään, ja niihin varautumista voi jokainen myös harjoitella.

Selkeät struktuurit auttavat ennakoinnissa ja hallinnan tunteen ylläpitämisessä. Tämä selkiyttää arkea, jolloin muutoksia voidaan harjoitella sopivassa mittakaavassa.

Ennakointi ja strukturointi käytännössä

- Kerro selkeästi tilanteeseen kohdistuvat käyttäytymisodotukset. Apuna voi käyttää kuvatukea ja kirjoittamista puheen lisäksi.
- Anna aikaa muutokseen ja uusiin tilanteisiin
- Pyri yllättävissäkin tilanteissa siihen, että joku käy muutokset läpi lapsen kanssa
- Ennakoi siirtymätilanteet



Viikkokalenteriesimerkkejä (ilmaisia, netistä)

[LUKUJÄRJESTYS \(CAILAP\)](#)

[LUKUJÄRJESTYS \(RIIKKA LEMPIÄINEN\)](#)

[LUKUJÄRJESTYS \(ERJA SANDBERG\)](#)

[LUKUJÄRJESTYS \(NEUVOKAS PERHE\)](#)

Onko perheessänne käytössä viikkokalenteri? Millaisia kokemuksia teillä on sen käytöstä?

Päivä- ja viikkokalenteri

Täytä lapsen näkökulmasta hänen päiväkalenterinsa

- Mitä siitä voi havaita?
- Millaisia säännönmukaisuuksia siinä on?
- Miten suositukset esim. nukkumisesta (9-11h/vrk) ja liikkumisesta (vähintään 1 t reipasta liikuntaa/vrk) toteutuvat?
- Miten perheen yhteinen aika vietetään?

Minun vuorokauteni

Uni (sininen)

Koulu, läksyt (vihreä)

Kaverit, perhe (keltainen)

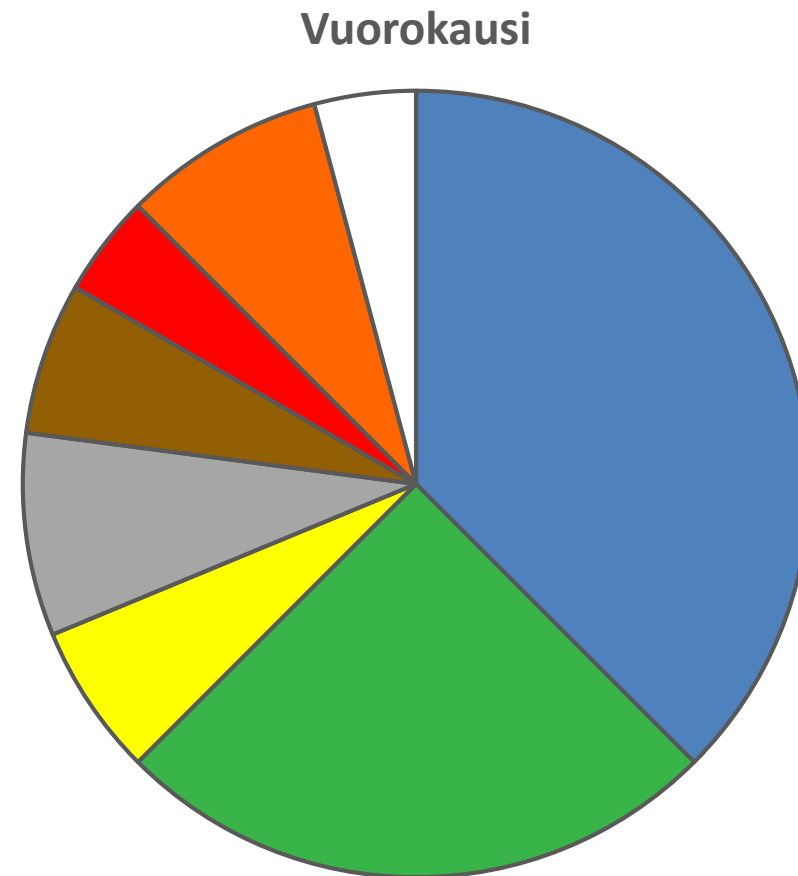
Digipelaaminen (harmaa)

TV, videot, some (ruskea)

Liikunta/liikuntaharrastus (punainen)

Muut harrastukset (oranssi)

Suunnittelematon aika jää valkoiseksi



Tekniset vinkit, miten rajoittaa ja seurata lapsen digilaitteiden käyttöä

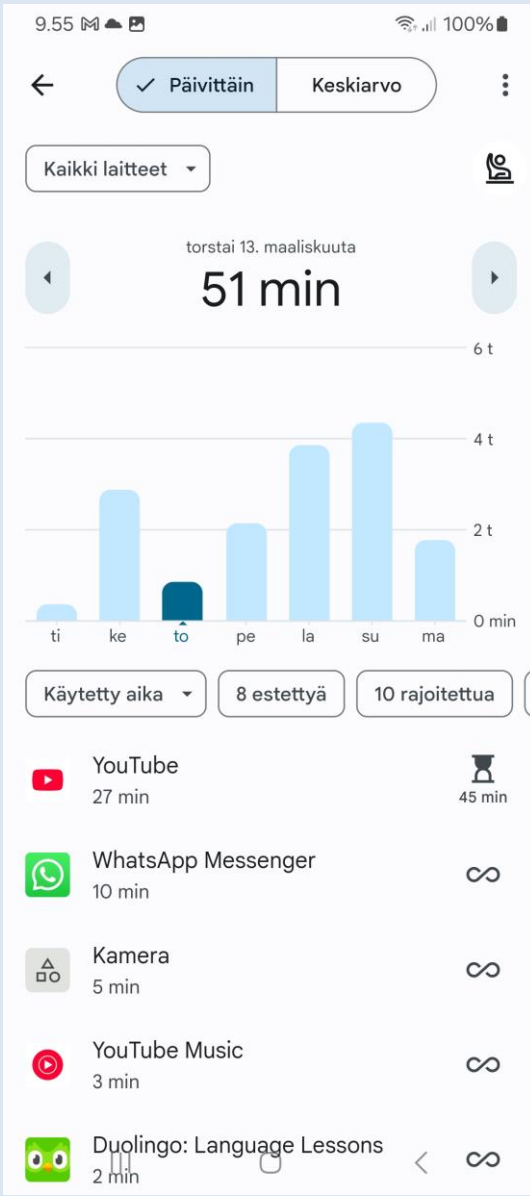
Erilaisilla sovelluksilla voi rajoittaa älylaitteiden sovelluksia ja sovelluksien parissa vietettyä aikaa. Rajoituksia voi myös hienosäätää tilanteen mukaan.

Ilmaisia rajoitussovelluksia löytyy älypuhelimille ja tableteille (Family Link, Screen Time), ja tietokoneille (Family Safety). Maksullisia sovelluksia tarjoaa muun muassa Elisa tietoturva.

Lisämateriaalia:

[MLL: Median käyttöä rajaavat sovellukset](#)

[YLE Digitreenit: Näin teet lapsen älypuhelimenkäytöstä turvallisempaa](#)



Ajankäytön hallintaa

- Peliajan loppumista voi ennakoida ja sopia etukäteen tavoista miten ajan loppumisesta ilmoitetaan.
 - Käydäänkö näyttämässä sormien avulla paljonko aikaa on jäljellä, esimerkiksi 5 sormea tarkoittaa 15 minuuttia ja säännöllinen muistutus, montako sormea aikaa jäljellä.
 - Laitetaanko hälytys soimaan 15 minuuttia ennen peliajan päättymistä, ja hälytystä voidaan torkuttaa kolmesti viiden minuutin verran.
- Ajoissa lopetetusta pelaamisesta voidaan palkita. Palkintona kannattaa käyttää jotain yhdessä sovittua ja mukavaa tekemistä.
- Kannattaa suunnitella etukäteen, mitä konkreettista tekee pelin jälkeen: esim. ”kun lopetan pelin, menen piirtämään pelihahmoja / suunnittelemaan omaa peliä / pihalle keinumaan”.

Mitä erilaisia vapaa-ajanviettotapoja keksitte?

Ajanviettotavat voivat olla helppoja ja heti toteutettavia tai pitkän tähtäimen vapaa-ajanviettotapoja. Pitkän tähtäimen ajanviettotapoja, kuten huvipuistokäyntiä, voi käyttää myös palkintona.

Liikunnalliset

- Esim. uinti, jumppa, jalkapallo

Kulttuurilliset

- Esim. elokuva, teatteri, museo

Ulkoilulliset

- Esim. kävely, pihapelit, metsäretki

Kotona tehtävät

- Esim. piirtäminen, lukeminen, korttipeli





Keskustelu arkirutiineista ja digiarjesta

- Mitä tasapainoinen digiarki on teidän perheessänne?
- Mieti oman perheesi tavallista aamua / päivää / iltaa. Miten media tai digilaitteet ovat mukana päivän eri hetkissä?

Lähde: [Tasapainoinen digiarki ja hyvinvointia tukeva päivärytmi - Mannerheimin Lastensuojeluliitto](#)

Kotona pohdittavaa

- Tehkää koko perheen kanssa pelisääntösopimus, jossa sovitte 1-3 uutta sääntöä teidän arkeenne.
- Kirjoittakaa säännöt ylös tai voitte käyttää valmista sääntöpohjaa

PELAA
FIKSUSTI



SOPIMUS

ME ALLEKIRJOITTANEET SOVIMME PERHEEMME
DIGIPELAAMISESTA JA DIGILAITTEIDEN KÄYTÖSTÄ SEURAAVAA:

- ☐ KESKUSTELEMME YHDESSÄ PELIAJOISTA/PELISÄÄNNÖISTÄ
- ☐ PIDÄMME KIINNI PERHEEN KANSSA SOVITUISTA SÄÄNNÖISTÄ
- ☐ LOPETAMME PELAAMISEN SOVITUSSA AJASSA
- ☐ NOUDATAMME PELIEN IKÄRAJOJA
- ☐ VIETÄMME AIKAA KAVEREIDEN KANSSA MYÖS ILMAN LAITTEITA
- ☐ EMME KÄYTÄ ÄLYPUHELINTA RUOKAPÖYDÄSSÄ
- ☐ YÖAIKANA PIDÄMME PUHELIMET "YÖPARKISSA"
- ☐ VÄLTÄMME PELAAMISTA/LAITTEIDEN KÄYTTÖÄ TUNTIA ENNEN NUKKUMAANMENOA
- ☐ PIDÄMME PERHEEN MEDIAVAPAATA AIKAA YHTENÄ VIIKONPÄIVÄNÄ
- ☐ KOKEILEMME UUTTA HARRASTUSTA/VAPAA-AJANVIETTOTAPAA (1 PER VIIKKO) -> ESIM. LIIKUNTA, RETKEILY
- HARRASTUS 1 _____
- HARRASTUS 2 _____
- OMA VALINTA: _____
- ☐ _____

ALLEKIRJOITUKSET

Lapsi _____ Aikuinen _____

Päivämäärä: _____





Lisää suosituksia ja vinkkejä digiarkeen

[https://www.turvataitokasvat
us.fi/documents/23152206/0
/Digiarjen+suositukset+perhei
lle.pdf/27aa2ac7-c7fa-4808-
93b8-c8c8fae77764](https://www.turvataitokasvat
us.fi/documents/23152206/0
/Digiarjen+suositukset+perhei
lle.pdf/27aa2ac7-c7fa-4808-
93b8-c8c8fae77764)

PELAA
FIKSI
SUSTI

Kiitos!

