

Pelaa fiksusti -ryhmä

7. Ryhmäkerta

- Lapsen itsesäätelyn tukeminen

Kotona pohdittua

- Mitä sovitte lapsen tai lasten kanssa pelisopimuksessa?
- Miten sääntöjen harjoittelu on sujunut?

SOPIMUS

ME ALLEKIRJOITANEET SOVIMME PERHEEMME
DIGIPELAAMISESTA JA DIGILAITTEIDEN KÄYTTÖSTÄ 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:
☐ _____
☐ _____

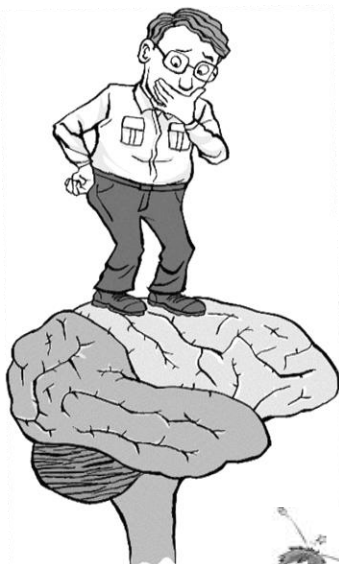
ALLEKIRJOITUKSET

Lapsi _____ Aikuinen _____
Päivämäärä: _____

Kuormitus

- Jokainen meistä kuormittuu (esim. huolet, kiire, vähäinen unen määrä, nälkä, jano).
- Stressikuppimme ovat kooltaan yksilöllisiä
- Nepsy-vaikkeudet altistavat kuormittumiselle, eli kuppi täyttyy herkemmin
- Aikuisten voi olla vaikea ymmärtää, kuinka monet asiat lisäävät lapsen kuormittumista.





Miksi ymmärtäminen on tärkeää?

Toisen erilaisen kokemusmaailman hahmottaminen on vaikeaa kenelle tahansa, ja nepsy-piirteet tuovat lapsen kokemusmaailmaan paljon erityisiä piirteitä.

Oman kokemusmaailman sanoittaminen ja sen erityispiirteiden tunnistaminen voi olla vaikeaa ja helposti lapsikin olettaa muiden kohtaavan samoja haasteita kuin itse kokee.

Ulkoinen käytös on kuin jäävuoren huippu, sen taustalla olevat tunteet ja kokemukset jäävät helposti piiloon.

Fyysinen ympäristö

- **Visuaaliset** eli niin sanotusti silmille tulevat ärsykkeet vaikeuttavat tarkkaavuuden suuntaamista. Koita katso kotia ”vieraan silmin”, huomaatko voimakkaita visuaalisia ärsykejä tai kenties useita visuaalisia ärsykejä jotka vetävät huomiota puoleensa?
- Kodin **äänimaailma** saattaa vaikeuttaa tarkkaavuuden ylläpitoa. Mitkä kaikki aiheuttavat ääntä kotona, esimerkiksi TV, digilaitteet tai äänekäs puhe? Onko kotona ääniä vaimentavia asioita, millaisia kodin huonekalut tai tekstiilit ovat?



Pelaaminen ja itsesäätely

Lapsen tukeminen pelaamisen aikana

- Pelin sisällön hahmottaminen. Mitä esimerkiksi pelissä tai videossa tapahtuu? Keskustele miten lapsi ymmärtää pelissä tapahtuvat asiat ja pohtikaa sisältöä yhdessä.
- Tunnereaktioiden tiedostaminen. Miten lapsi reagoi eri tilanteissa? Huomiota voi kiinnittää erilaisiin tilanteisiin, kuten tehtävässä epäonnistumiseen, pelissä tapahtuvaan kielenkäyttöön tai pelottavaan materiaaliin.
- Tunteiden tunnistaminen:
 - pettymys, suuttumus → "Onpa vaikea kohta", "Teit oman parhaasi", "Koitahan uudestaan"
 - pelko, ahdistus → Tarkistetaan pelin ikärajat, käydään yhdessä läpi ikävä asia
 - ilo, onnistuminen → Vahvistetaan tunteita onnistumisesta ja osaamisesta
- Laitteiden parissa käytettävän ajan hahmottaminen
 - Muistutetaan ajan kulumisesta ja kerrotaan paljonko aikaa on vielä jäljellä

Pelaaminen ja itsesäätely

Digilaitteesta irrottautuminen

- Jos irrottautuminen on vaikeaa, voi käydä keskustelua esimerkiksi siitä, mitä laitteella voi tehdä seuraavalla kerralla, ja näin muistuttaa, että laitetta on mahdollista käyttää myöhemmin.
- Myös jokin yhteinen mukava rutiini digikäytön jälkeen voi auttaa (huom. tavoite on, että lapsi oppii irrottautumaan laitteesta itsenäisesti). Suosi yhteistä tekemistä materiaalisten palkintojen sijaan.
- Sekä laitteiden yhtäkkistä sammuttamista ilman varoituksia että jatkuvaa digiajasta joustamista kannattaa välttää. Muista myös antaa lapselle positiivista palautetta, kun hän toimii sovitusti.

Yhteiset pelisäännöt pelaamiselle: kertausta

- Peliajat tai yhteiset ruokahetket ovat ajoissa kaikilla tiedossa.
- Poikkeuksellisista tapahtumista kannattaa ilmoittaa reilusti etukäteen ja vaikka moneen kertaan.
- Keskustelkaa miksi pelaaminen tai perheen arkeen liittyvät asiat ovat tärkeitä.
- Sopikaa yhteinen käytäntö tilanteisiin, joissa pelaajan tulee lopettaa peli tietyn ajan kuluessa, esimerkiksi puolen tunnin varoitus.
- Verkkopeleissä on täysin hyväksyttävää ja tavallista ilmoittaa pelikavereille, että pitkälle tehtävälle lähteminen ei onnistu juuri nyt tai että joutuu lopettamaan kohta.
- Pelaaminen ei saa vaikuttaa haitallisesti pelaajan velvollisuuksiin, kuten koulutyöhön.
- Vastuu arjen sujuvuudesta on molemmilla.

Itsesäätelyn kehittymiselle tärkeät asiat

1. Mielihyvän viivyttäminen

- Lapsen tulee ymmärtää, että kaikkea ei saa heti, eikä koko ajan voi olla kivaa.
- Esim. peliä ei välttämättä saa pelata juuri silloin, kun lapsi itse haluaa tai montaa tuntia putkeen, vaan täytyy maltaa odottaa seuraavaa pelihetkeä.

2. Impulssikontrollin kehittäminen

- Lapsen tunteita ei saa kieltää, ja lapsella on lupa olla vihainen.
- Vihaa pitää kuitenkin opetella kontrolloimaan ja siinä vanhempien tulee tukea lasta.
- Muista kuitenkin, että impulssikontrollia ohjaava aivojen etuotsalohko kypsyy 25-30-vuotiaaksi asti. Ekaluokkalaiselta ei siis voi odottaa samanlaista kontrollia kuin aikuiselta.

Itsesäätelyn kehittymiselle tärkeät asiat

3. Lapsi tarvitsee ohjausta ja rajoja

- Vaikka lapsi sanoisi aikuisen ohjeistaessa ”joo joo, minä osaan kyllä”, ei lapsi oikeasti välttämättä osaa.
- Lapsen pitää oppia sietämään tunnetta, ettei hän osaa vielä kaikkea vaan tarvitsee aikuisen apua.
- Lapsen ei myöskään tule saada päättää kaikesta itse: vanhemman asettamat rajat ja ohjaaminen edistävät lapsen itsesäätelyn kehittymistä.

4. Leikki on lapsen työtä!

- Ylenpalttinen nopeatempoisten mediasisältöjen parissa vietetty aika häiritsee lapsen tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn kehitystä ja lisää lyhytjänteisyyttä.
- Siksi on tärkeää, että lapsen elämään mahtuu myös paljon muuta mielekästä tekemistä, kuten liikuntaa ja leikkimistä, joiden parissa lapsi harjoittelee itsesäätelyä.
- Myös lukemisen on todettu olevan erinomainen aktiviteetti

Lisätietoa: tutustu Pelituen materiaaliin

Pelituki –Digireppu

digitaalisessa muodossa oleva materiaalipaketti esikoulu- ja ala-asteikäisten lasten perheille

<https://pelituki.fi/digireppu/>

Haastavaan käytökseen puuttuminen

Tehokas rajaaminen:

Miten edetä tilanteessa, jossa lapsi käyttäytyy haastavasti

1. Keskeytä oma toimintasi, ja pyri olemaan rauhallinen.
2. Mene lapsen lähelle, ja laskeudu hänen tasolleen. Kutsu häntä nimeltä.
3. Kerro lapselle, minkä hänen käyttäytymisessään pitää loppua. Esimerkiksi: "Lopeta sohvalla hyppiminen."
4. Kerro lapselle, miksi käyttäytyminen on ongelmallista. Esimerkiksi: "Saatat pudota ja satuttaa itsesi."
5. Sano täsmällisesti, mitä haluat lapsen tekevän. Esimerkiksi: "Mene hyppimään ulos."
6. Anna lapselle aikaa tulla yhteistyöhön (5 sekuntia).
7. Voit tarvittaessa toistaa ohjeen kerran.
8. Kehu lasta, kun hän noudattaa kehotusta

Lähde: [Tehokas rajaaminen](#)

Neuvotteleminen ja ongelmanratkaisutaidot

Neuvottelu ja ongelmanratkaisu:

Miettikää yhdessä jokin ongelma, johon toivoisitte ratkaisua.

Kirjoittakaa tai piirtäkää seuraavat kohdat ylös:

- Eritelkää ongelma ja määritelkää tavoite
- Kartoittakaa vaihtoehdot aivoriihen avulla. Keksikää vapaasti erilaisia vaihtoehtoja ja ideoita.
- Miettikää ratkaisujen positiivisia ja negatiivisia seurauksia.
- Arvioikaa vaihtoehtoja, ja valitkaa paras ratkaisu.
- Laatikaa ratkaisusta sopimus, josta pidätte kiinni viikon ajan.

Lähde: [Neuvotteleminen ja ongelmanratkaisu](https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-haastavan-kaytoksen-omahoito-ohjelma/kaikki-harjoitukset-pdfna)





Itsesäätelyn kehittäminen

Itsesäätelyä voi harjoitella esimerkiksi seuraavan tehtävän avulla. Harjoituksessa kannattaa kirjoittaa ylös kaikki vaiheet: tavoite, haasteet, keinot ja tulokset.

- Lasta pyydetään miettimään tavoite, joka tulee saavuttaa seuraavan kahden viikon aikana, ja kirjoittamaan se ylös.
- Lapsi miettii positiivisimman tuloksen, kun tavoite on ratkaistu, ja kirjoittaa sen ylös.
- Lapsi miettii kriittisimmän esteen, mikä estää saavuttamasta tavoitetta, ja kirjoittaa sen ylös.
- Lapsi miettii, millainen toiminta auttaa ylittämään tämän esteen, ja kirjoittaa sen ylös.
- Sitten lasta neuvotaan muodostamaan ”jos – niin” -suunnitelma, esim. jos kohtaan tämän esteen X, toimin tavalla Y.
- Kirjoitettuaan tämän suunnitelman ylös, lapsi toistaa tämän suunnitelman itsekseen kolme kertaa.
- Lasta kannustetaan noudattamaan tätä suunnitelmaa seuraavan kahden viikon ajan ja muodostamaan vastaavalla tavalla uusia ”jos – niin” -suunnitelmia tavoitteiden saavuttamiseksi.

Lähteet: Gawrilow ym. (2013). Mental contrasting with implementation intentions enhances self-regulation of goal pursuit in schoolchildren at risk for ADHD. <https://doi.org.ezproxy.jyu.fi/10.1007/s11031-012-9288-3>

Hauser, M. D. (2018). The Mind of a Goal Achiever: Using Mental Contrasting and Implementation Intentions to Achieve Better Outcomes in General and Special Education: Mind of a Goal Achiever. <https://doi.org/10.1111/mbe.12186>

Schunk, ym. (2022). Teaching self-regulation. <https://doi.org/10.1038/s41562-022-01449-w>

<https://woopmylife.org/> saatavilla myös puhelimeen, mutta on englanninkielinen

<https://www.futistohtori.fi/artikkelit/unelmoi-isosti-tavoittele-viisaasti>

Vinkkejä lapsen itsesäätelyn kehittämisen tukemiseen

Foothills Academyn tietopaketti

- Huolehdi itsestäsi, jotta jaksat tukea lasta ja mallintaa itsesäätelyä
- Muista realistiset tavoitteet ja pidä päämäärä mielessäsi
- Strukturi, systemaattisuus ja ennakoitavuus auttavat
- Itsetietoisuuden kehittäminen auttaa itsensä tarkkailussa ja itsesäätelyssä
- Välitön ja yksityiskohtainen positiivinen palaute onnistuttaessa

Lähde: [Foothills Academy](https://www.foothillsacademy.org/community/articles/self-regulation-difficulties)

Käyttäytymisodotukset ja palkkiot

- ”Se, mihin kiinnität huomiota, vahvistuu”. Positiivinen palaute on tehokkain keino vahvistaa toivottua käyttäytymistä.
- Palaute ja palkkiot pohjautuvat selkeisiin käyttäytymisodotuksiin.
- Palautteen johdonmukaisuus, välittömyys, säännönmukaisuus ja sopiva voimakkuus





Myönteistä minäkäsitystä tukevan palautteen antaminen

- Tuo esille asioita, joissa lapsi onnistuu
- Anna lapselle palautetta konkreettisesta toiminnasta
- Tuo esille lapsen myönteisiä ominaisuuksia
- Aseta lapsen kanssa realistisia tavoitteita
- Tee edistymistä näkyväksi

Harjoitus: [Palkitseminen](#)

Palkitseminen

(vahvistus positiivisen kautta, lapsen vahvuudet esille)

Keskustelua ja pohdintaa seuraavien kysymysten avulla:

Missä lapsesi on hyvä? Missä hän onnistuu? Mistä voit kiittää häntä? Mistä voi kehua? Miten voi hyödyntää lapsen kiinnostusta?

Harjoitus: Huomaa hyvä itsessäsi ja lapsessasi!

- Keksitään nimen kirjaimilla alkavia vahvuuksia nimen haltijasta, esim. PÄIVI, päättäväinen, älykäs, inhimillinen, vaihtelunhaluinen, innokas
- Kirjoita lapsesi nimi paperille ja kirjoita jokaisen kirjaimen kohdalle vähintään yksi sillä kirjaimella alkava vahvuus, positiivinen adjektiivi, lapsestasi.
- Voit tehdä saman harjoituksen myös omasta nimestäsi ja itsestäsi

PELAA
FIKSI
SUSTI

Kiitos!

