

Vanhempien Pelaa fiksusti -ryhmätoiminnan checklist

Ryhmän ajankohta: _____

Merkitse ruksi kohtiin, jotka toteutuivat. Kirjoita ryhmän jälkeen muistiinpanot.

Infotilaisuus vanhemmille (mikäli järjestetään)

Ryhmänvetäjät esittelevät itsensä.	
Kerrotaan taustatietoja Pelaa fiksusti -toiminnasta.	
Kerrotaan digipelaamisesta ja nepsy-lasten pelaamisen erityispiirteistä.	
Kerrotaan ongelmallisesta pelaamisesta.	
Esitellään Pelaa fiksusti -hankkeen ryhmätoiminta, siihen liittyvät periaatteet ja säännöt.	
Annetaan ryhmien aikataulut ja lasten ryhmien teemat.	
Muistiinpanot:	

1. ryhmäkerta Tutustuminen, ryhmäytyminen, pelit tutuksi

Ryhmänvetäjät esittelevät itsensä.	
Ryhmäläiset esittelevät itsensä ja tutustuvat toisiinsa.	
Ryhmän säännöistä sopiminen	
Tutustumisleikit: esimerkiksi numerotarina ja kerro lapsesta kolmella sanalla	
Tavoitteet ja toiveet ryhmälle: lomakkeiden täyttö ja keskustelu	
Suosittuja lasten ja nuorten digipelejä	
Pelien ikärajoista	
Keskustelu: mitä ajatuksia ja tunteita pelien kuvakaappaukset herättävät?	
Keskustelu: pelaaminen meidän perheessämme	
Päätös	
• kotona pohdittavaa: mistä peleistä vanhempi ja lapsi pitävät ja mitä pelaavat	
• Puuhapassi mukaan	
• seuraavien viikkojen ohjelma	
Muistiinpanot ryhmäkerrasta: • Mitkä osiot/tehtävät toimivat? • Mitkä eivät toimineet? • Mihin kannattaa kiinnittää jatkossa huomiota? • Huomiot ryhmän vuorovaikutuksesta: • Ryhmää vetivät: • Osallistujat: • Lisätietoa/muut huomiot:	

2. ryhmäkerta Pelikasvatus

Mahdollinen (kokemus)asiantuntijan puheenvuoro	
Kotitehtävän käsittely	
Alustus aiheesta Pelikasvatus	
Pelaamisen yleisyydestä	
Vanhempien havainnot medialaitteiden haitoista	
Ongelmallinen pelaaminen	
Pelikasvatus ja sen eri keinot	
- Pelissäntösopimuksen esittely - pelisopimukset osallistujille mukaan kotiin	
Tietoisuus omista pelikasvatuskäsityksistä: keskustelukortit	
Päätös - kotona pohdittavaa: pelien hyödyt ja haitat, esitellään lista hyödyllisistä peleistä sekä videot ja materiaalit, joihin voi tutustua kotona - vapaaehtoinen lisätehtävä: digipelielämänjona	
seuraavien viikkojen ohjelma	
Muistiinpanot ryhmäkerrasta: - Mitkä osiot/tehtävät toimivat? - Mitkä eivät toimineet? - Mihin kannattaa kiinnittää jatkossa huomiota? - Huomiot ryhmän vuorovaikutuksesta: - Ryhmää vetivät: - Osallistujat: - Lisätietoa/muut huomiot:	

3. ryhmäkerta Voimavarat ja itsestä huolehtiminen

Mahdollinen (kokemus)asiantuntijan puheenvuoro	
Kotitehtävän käsittely	
Alustus aiheesta voimavarat ja itsestä huolehtiminen	
Keskustelua aiheesta miten huolehtia itsestään	
Voimavaroja lisäävät ja heikentävät tekijät: lomakkeiden täyttö ja keskustelu	
Ämpärivertauskuva	
Palautuminen	
Myötätunto itseä kohtaan	
Rentoutusharjoitus	
Päätös	
kotona pohdittavaa: rentoutusharjoituksen kokeilu, voimavaroja tukevan keinon aktiivisempi käyttö	
seuraavien viikkojen ohjelma	
Muistiinpanot ryhmäkerrasta:	
Mitkä osiot/tehtävät toimivat?	
Mitkä eivät toimineet?	
Mihin kannattaa kiinnittää jatkossa huomiota?	
Huomiot ryhmän vuorovaikutuksesta:	
Ryhmää vetivät:	
Osallistujat:	
Lisätietoa/muut huomiot:	

4. ryhmäkerta Sosiaaliset suhteet ja pelaaminen

Mahdollinen (kokemus)asiantuntijan puheenvuoro	
Kotitehtävän käsittely	
Alustus aiheesta pelaaminen ja sosiaaliset suhteet	
Pelaaminen ja sosiaaliset taidot	
Digipelaaminen on kauhea harrastus - video ja keskustelu	
Ohjeet nettikiusaamisen varalle vanhemmalle ja lapselle	
Nettietiketti	
Lapsen sosiaalisten taitojen kehittäminen	
Päätös	
kotona pohdittavaa: keskustelu lapsen kanssa, miten huomioida toiset ihmiset, kun pelaa	
seuraavien viikkojen ohjelma	
Muistiinpanot ryhmäkerrasta:	
Mitkä osiot/tehtävät toimivat?	
Mitkä eivät toimineet?	
Mihin kannattaa kiinnittää jatkossa huomiota?	
Huomiot ryhmän vuorovaikutuksesta:	
Ryhmää vetivät:	
Osallistujat:	
Lisätietoa/muut huomiot:	

5. ryhmäkerta Tunteet ja pelaaminen

Kotitehtävän käsittely	
Alustus aiheesta pelaaminen ja tunteet	
• Erilaisista tunteista ja riitelytavoista	
• Pelaaminen ja tunteet	
• Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen	
• Kiukun hallinnan keinoja	
• Positiiviset tunteet	
• Sosiaalisten taitojen harjoittelu, pelien hyödyntäminen	
• Pelit ja aggressio	
• Lapsen tunteeseen reagoiminen	
• Rentoutuminen	
• Aggression tunne	
Pohdintatehtävät	
Päätös	
• kotona pohdittavaa: tunnepäiväkirjan pitäminen	
• seuraavien viikkojen ohjelma	
Muistiinpanot ryhmäkerrasta: • Mitkä osiot/tehtävät toimivat? • Mitkä eivät toimineet? • Mihin kannattaa kiinnittää jatkossa huomiota? • Huomiot ryhmän vuorovaikutuksesta: • Ryhmää vetivät: • Osallistujat: • Lisätietoa/muut huomiot:	

6. ryhmäkerta Perheen yhteiset säännöt ja vapaa-ajanviettotavat sekä arjen strukturointi

Mahdollinen (kokemus)asiantuntijan puheenvuoro	
Kotitehtävän käsittely	
Alustus aiheesta arjen struktuuri ja vapaa-ajanvietto	
• Ennakoinnin ja strukturoinnin tärkeydestä	
• Viikkokalenteriesimerkkejä sekä keskustelua viikkokalenterin käytöstä	
• Vuorokausiympyrän täyttö oman lapsen puolesta, keskustelu oivalluksista	
• Tekniset vinkit lapsen digilaitteiden käytön seurantaan ja rajoittamiseen	
• Peliajan loppumisen ennakointi	
• Erilaiset vapaa-ajanviettotavat ja niiden kokeiluun kannustaminen	
Keskustelua arkirutiineista ja digiarjesta perheissä	
Päätös	
• kotona pohdittavaa: muistutus Pelaa fiksusti -sopimuksesta	
• seuraavien viikkojen ohjelma	
Muistiinpanot ryhmäkerrasta: • Mitkä osiot/tehtävät toimivat? • Mitkä eivät toimineet? • Mihin kannattaa kiinnittää jatkossa huomiota? • Huomiot ryhmän vuorovaikutuksesta: • Ryhmää vetivät: • Osallistujat: • Lisätietoa/muut huomiot:	

7. ryhmäkerta Lapsen itsesäätelyn tukeminen

Kotitehtävän käsittely	
Alustus aiheesta lapsen itsesäätelyn tukeminen	
- Nepsy-lasten kuormituksen ymmärtäminen - Lapsen itsesäätelyn tukeminen pelaamistilanteissa - Itsesäätelyn kehittämiselle tärkeät asiat - Haastavaan käytökseen puuttuminen - Neuvotteleminen ja ongelmanratkaisutaidot - Vinkkejä lapsen itsesäätelyn kehittämisen tukemiseen - Myönteistä minäkäsitystä tukeva palaute ja palkitseminen	
Päätös:	
kotiharjoittelun jatkamiseen kannustaminen	
Muistiinpanot ryhmäkerrasta: - Mitkä osiot/tehtävät toimivat? - Mitkä eivät toimineet? - Mihin kannattaa kiinnittää jatkossa huomiota? - Huomiot ryhmän vuorovaikutuksesta: - Ryhmää vetivät: - Osallistujat: - Lisätietoa/muut huomiot:	

8. ryhmäkerta Palaute, lasten suunnitteleman lautapelin pelaaminen yhdessä

Palautelomakkeen täyttö	
Palautekeskustelu ryhmien toteutuksesta	
Puuhapassien tarkistus ja palkintojen jako tasojen mukaan	
Lautapelin pelaaminen yhdessä lasten kanssa	
Päätös: • kotiharjoittelun jatkamiseen kannustaminen	
Muistiinpanot ryhmäkerrasta: • Mitkä osiot/tehtävät toimivat? • Mitkä eivät toimineet? • Mihin kannattaa kiinnittää jatkossa huomiota? • Huomiot ryhmän vuorovaikutuksesta: • Ryhmää vetivät: • Osallistujat: • Lisätietoa/muut huomiot:	