

Ryhmäkerta 5

Tunteet ja pelaaminen

Ryhmäkerran tarkoituksena on keskustella digipelaamiseen liittyvistä tunteista ja tunnesäätelystä sekä vanhemman että lapsen kohdalla.

Kotitehtävän läpikäyminen

Keskusteltavaksi yhdessä lapsen kanssa:

- Otatko huomioon toiset pelaajat?
 - Miten teet sen?
 - Miten puhut heille kohteliaasti?
- Otatko huomioon läheiset ihmiset, kun pelaat?
 - Miten teet sen?
 - Laitatko pelin pois esimerkiksi ruokapöydässä?
 - Laitatko pelin pois, kun joku haluaa puhua sinulle?
 - Laitatko pelin pois koulussa oppituntien aikana?

Dia-esitys, jossa käsitellään mm. seuraavia aiheita

Yleistietoa erilaisista tunteista, erilaisia riitelytapoja

Lapsen pelaamiseen liittyvät tunteet ja niihin reagointi

Aikuisen tunteet lapsen pelaamisesta

Tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja toisen tunteisiin reagointi

Aggressio tunteena ja sen ilmaisun säätely

Muista myös positiivisten tunteiden tunnistamisen ja ilmaisemisen tärkeys

Millaisia ristiriitatilanteita voi olla ja miten silloin kannattaa toimia?

RENTOUTUSHARJOITUS halutessa keskustelun lisäksi. Sopivia rentoutusharjoituksia löytyy sivulta <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinyvoinnin-omahoito-ohjelma/8-rentoutus-ja-hengitysharjoituksia>

Kotitehtävä: tunnepäiväkirjan pitäminen. Pitämällä päiväkirjaa erilaisista päivän aikana koetuista pelaamiseen liittyvistä tunteista ja niiden voimakkuudesta esimerkiksi asteikolla 1-10 viikon ajan. On hyvä huomioida, miltä tunne tuntuu kehossa, mitä ajatuksia mielessä liikkuu, mitä tapahtui ennen tunnetta ja mitä tapahtui tunteen jälkeen.