

Ryhmäkerta 6

Perheen yhteiset säännöt ja arjen strukturointi

Ryhmäkerran tarkoituksena on käsitellä arjen struktuurin tärkeyttä, pelisääntöjä ja peliajan rajoittamista sekä pohtia muita vapaa-ajanviettotapoja pelaamisen rinnalle.

Mahdollinen asiantuntijan alustus hyvinvoinnista ja liikkumisesta
(kesto n. 30 min).

Kotitehtävän läpikäynti

Tunnepäiväkirja

Dia-esitys

Ennakoinnin ja strukturoinnin tärkeys

VUOROKAUSIYMPYRÄN TÄYTTÖ JA VIIKKOKALENTEREIDEN ESITTELY

Esitellään netistä löytyviä ilmaisia viikkokalentereita ja keskustellaan perheiden kokemuksista liittyen viikkokalenterin käyttöön.

Vanhemmat täyttävät vuorokausiympyrän lapsen näkökulmasta käyttäen eri värejä ja pohtivat lapsen päivärytmiä. Kullekin vanhemmalle voi myös näyttää lapsensa 3. ryhmäkerralla värittämä vuorokausiympyrä.

TEKNISET VINKIT, miten seurata lapsen digilaitteiden käyttöä ja mahdollisesti rajoittaa sitä. Vinkkien jakaminen toisille ryhmäläisille.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/median-kaytto-rajaavat-sovellukset-ja-laitteiden-ruutu-aika-asetukset/>

PELIAJAN LOPPUMISEN ENNAKOINTI ja siitä muistuttaminen etukäteen.

AJANVIETTOTAVOISTA keskustelu, jonka aikana kerätään vinkkejä erilaisista ajanviettotavoista, eri kategorioita, (liikunnalliset, kulttuurilliset, ulkoilu yms.)

KESKUSTELU TASAPAINOISESTA DIGIARJESTA

Mitä tasapainoinen digiarki on teidän perheessänne? Miten media tai digilaitteet ovat mukana päivän eri hetkissä?

Kotitehtävä

Muistutetaan perheitä pelisääntösopimuksesta ja puuhapassista.

Sopimuksesta valitaan 1-3 kohtaa sopimuksesta. 1 voi olla tuttu, joka jo toteutuu, ja 1-2 uudempaa tavoitetta. Valinnat tehdään yhteistyössä lapsen kanssa.