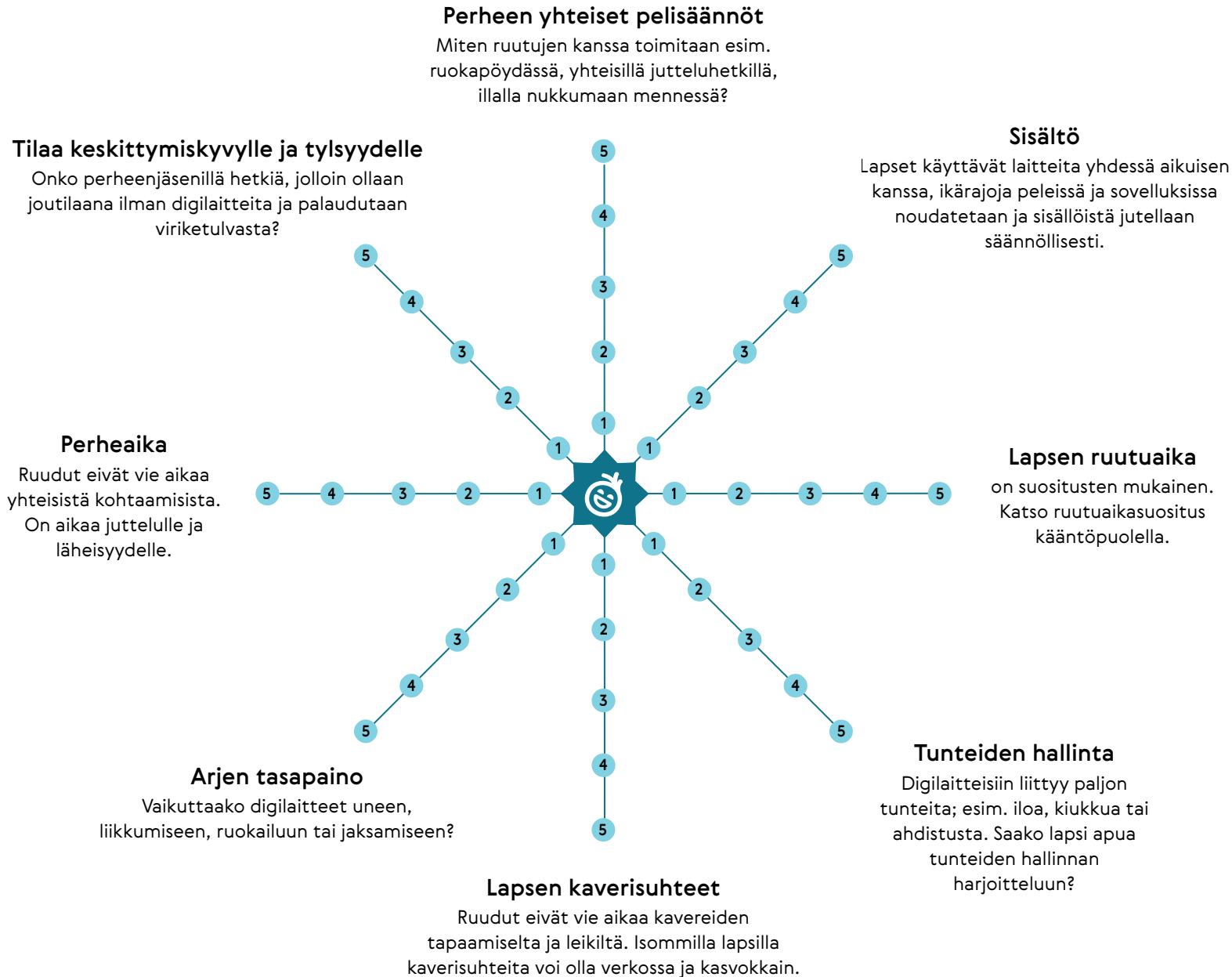




Perheen digihyvinnin tähti

Tähden avulla voidaan pohtia lapsen ja koko perheen digilaitteiden käyttöä vapaa-ajalla.

- Millaisia tottumuksia digilaitteiden käytölle on tällä hetkellä?
- Mikä sujuu hyvin perheessänne?
- Mihin toivotte muutosta?

Täyttöohje:

Mieti jokaisen sakaran kohdalla, miten asia toteutuu lapsen ja perheen kohdalla.

Ympyröi numero, joka kuvaa digihyvinnintianne asteikolla

5 = täysin tyytyväinen /
1 = tyytymätön.

Mikä sakaroista kaipaa myönteistä huomiotanne tässä hetkessä?





Muistilista vanhemmalle - Ruutuaika



Vanhemmuus digiajassa ei ole helppoa. Aikuisen tehtävä on kuitenkin katsoa pidemmälle ja päättää hyvinvointiin liittyvistä asioista: ruutujen käytöstä yhtä lailla kuin vaikkapa nukkumaan menoaajasta tai hampaiden pesusta. Myös me aikuiset harjoittelemme ruututaitoja.

Miksi ruutujen käyttöä kannattaa rajata?

- enemmän aikaa liikkumiseen ja leikkeihin
- keskittymiskyky paranee
- nukahtaminen helpottuu
- helpottaa uuden oppimista
- enemmän aikaa perheen yhdessäoloon
- parempi mieliala ja vähemmän ärtyneisyyttä

Lisäksi tärkeää lapsille:

- vähemmän altistumista haitalliselle sisällölle
- vähemmän vertailua ja ulkonäköpaineita

Lapsi ei pysty itse säätämään digilaitteiden käyttöä. Aikuisen raajamista tarvitaan.

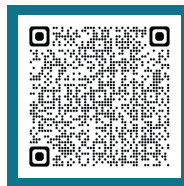
Suosittelut digilaitteiden käyttöaika

- 0-2 v. ei lainkaan
- 2-10 v. ruutuaikaa enintään 1h päivässä
- 11-13v. enintään 2h päivässä

Satunnaisesti laitteita voidaan käyttää enemmän, esimerkiksi perheen yhteinen elokuvien katselu.

Vinkkejä vanhemmalle ruutujen rajaamiseen

Löydät kattavasti vinkkejä, kuten miten vastata lapselle hankaliin ruutuaika-kysymyksiin tai kuinka tehdä perheen yhteinen ruutusopimus, Neuvokas perhe -verkkopalvelusta: neuvokasperhe.fi/ruutuaika



5 vinkkiä lapsen ruuturaivoon

1. Muista, että lapsen tunne on normaali ja sallittu.

Pettymys ja kiukku kuuluvat asiaan, kun rajat tulevat vastaan.

2. Yritä pysyä rauhallisena, älä lähde väittelyyn.

Lyhyet lauseet: "Ymmärrän, että harmittaa. Nyt on aika lopettaa." Toista ohje, älä anna kiukun johtaa neuvotteluun.

3. Tarjoa turvaa.

Syli, läheisyys tai pelkkä rauhallinen läsnäolo.

4. Luo johdonmukaisuuteen.

Kiukku menee ohi, rajojen pitäminen luo turvaa ja vahvistaa ruututaitojen oppimista.

5. Muita tekemisiä tarjolle.

Kerätkää lista, jossa on ideoita ruuduttomista mukavista tekemisistä.

Muista kaiken kinan keskellä, että rajat ovat rakkautta tässäkin asiassa. ❤️