

### Perheen yhteiset pelisäännöt

Miten ruutujen kanssa toimitaan esim. ruokapöydässä, yhteisillä jutteluhetkillä, illalla nukkumaan mennessä?

### Tilaa keskittymiskyvyille ja tylsyydelle

Onko perheenjäsenillä hetkiä, jolloin ollaan joutilaana ilman digilaitteita ja palaudutaan viriketulvasta?

### Perheaika

Ruudut eivät vie aikaa yhteisistä kohtaamisista. On aikaa juttelulle ja läheisyydelle.

### Arjen tasapaino

Vaikuttaako digilaitteet uneen, liikkumiseen, ruokailuun tai jaksamiseen?

### Lapsen kaverisuhteet

Ruudut eivät vie aikaa kavereiden tapaamiselta ja leikiltä. Isommilla lapsilla kaverisuhteita voi olla verkossa ja kasvokkain.

### Sisältö

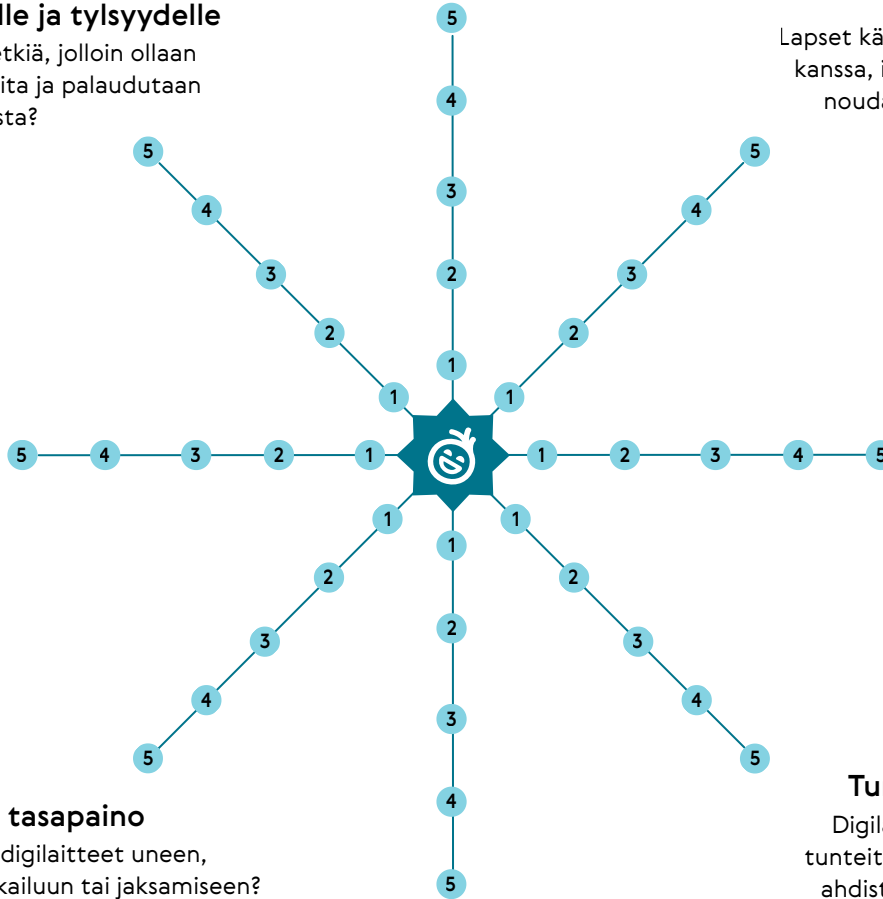
Lapset käyttävät laitteita yhdessä aikuisen kanssa, ikärajoja peleissä ja sovelluksissa noudatetaan ja sisällöistä jutellaan säännöllisesti.

### Lapsen ruutuaika

on suositusten mukainen. Katso ruutuaikasuositus kääntöpuolella.

### Tunteiden hallinta

Digilaitteisiin liittyy paljon tunteita; esim. iloa, kiukkua tai ahdistusta. Saako lapsi apua tunteiden hallinnan harjoitteluun?



# Lapsen 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 digihyvintianne asteikolla

5 = täysin tyytyväinen /  
1 = tyytymätön.

**Mikä sakaroista kaipaa myönteistä huomiota tässä hetkessä?**

**Tärkeää on huomata myös se mikä jo toimii.**





# 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 menoajasta 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 rajaamista tarvitaan.

## Suositteltu 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](https://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. Luota 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. ❤️