

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?

Sisältö

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

Perheaika

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

Lapsen ruutuaika

on suositusten mukainen.
Katso ruutuaikasuositus
kääntöpuolella.

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.

Tunteiden hallinta

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

Lapsen digihyvinvoinnin 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
digihyvinvointianne asteikolla

5 = täysin tyytyväinen /
1 = tyytymätön.

**Mikä sakaroista kaipaa myönteistä
huomiotanne 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 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 säätelemään 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



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. ❤️