

Digipelaamisesta johtuvien ongelmien kartoitus, puheeksi otto ja tukeminen

Toimintamalli 6–12-vuotiaiden lasten sekä perheiden tukemiseen lapsen digitaaliseen pelaamiseen liittyvissä ongelmissa



PELITUKI

Helsinki



MUISTILISTA

SELVITÄ mikä ylläpitää digipelaamista

- ☐ Digipelit ja niiden ikärajat - seurataanko ikärajoja?
- ☐ Onko perheessä säännöt - minkälaiset
- ☐ Onko perheellä yhteistä aikaa - mitä ja paljonko
- ☐ Onko perheessä kriisi / muutos
- ☐ Onko lapsella / aikuisella neurokirjon piirteitä/ vaikeuksia arjenhallina kanssa?
- ☐ Vanhemman pelaaminen ja älylaitteiden käyttö
- ☐ Vanhemman voimavarat -> tarveko vanhempi tähän apua?
- ☐ Osallista lasta ja kuuntele lapsen kokemus -> käytä Pelitarina-menetelmää

TARJOA TIETOA JA KÄYTÄNNÖN TYÖKALUJA VANHEMMALLE

- ☐ Digipelaamisen ja somen tietoisuus vanhemmille (etäinfo, erillinen ilmoittutuminen)
- ☐ Digireppu vanhemmille (tietoa ja vinkkejä)
- ☐ Täytettävä Digi- ja pelisääntöpohja
- ☐ Täytettävä Viikkosuunnitelmapohja
- ☐ Rajoittaminen -> Konsolien ja pelipalveluiden sisäiset vanhempien valvonta -asetukset sekä mm. Familylink ym

LAPSEN TUKEMINEN

- ☐ Toiminnan palastelu (toimintakortit)
- ☐ Asioista sopiminen ja keskustelu -> Lapset puheeksi-menetelmä (katso materiaali netistä)
- ☐ Positiivisen palautteen lisääminen -> helmet, tarrat, kortit, yhteinen tekeminen ja aika
- ☐ Perheen yhteisen tekemisen lisääminen -> puhuminen
- ☐ Tunteiden hallinta -> Mielenterveystalon omahoito-ohjelma, Chillaa, Cool Kids, RennoX
- ☐ Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma ja Lasten ADHD:n omahoito-ohjelma
- ☐ Mielenterveystalon Lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen omahoito-ohjelma

VANHEMMUUDEN TUKEMINEN

Tarjota vanhempainryhmiä ja pidempiaikaista tukea

- ☐ Voimaperheet, Ihmeelliset vuodet, ABC-vanhempainryhmä, Nepsyvalmennus
- ☐ Sosiaalihuollon perhepalvelut (perheneuvola, perhekeskus, perhetyö)

ARVIOI MUUTOSTA

- ☐ Määrittele ja kirjaa tavoiteltu muutos yhdessä vanhemman ja lapsen kanssa
- ☐ Määrittele kuka / ketkä seuraavat, missä ja miten (kirjaa käytetty mittari(t), esim tarrat)
- ☐ Seuraa vanhemman ja lapsen kuormittumisen muutosta käyntien alussa ja lopussa

Toimintamallin löydät Helsingin kaupungin intrasta Psykiatrian alta. Malli on tarjolla myös ruotsiksi sekä saamenkielellä.



Konkreettista tekemistä digipelaamisen tilalle!

Piirtäkää / kirjoittakaa eri lapuille vinkkejä (piirrä, muovaile, rakenna maja / rakenna legoilla, leivo makkapaloja, kuuntele 15 min äänikirjaa / musiikkia, lenkitä koira ...). Vinkkilaatikon valmiit vinkit helpottavat siirtymisiä, vähentää riitoja ja tarjoavat vaihtoehtoja "ruutuajalle".



VIIKKOJÄRJESTYS		
MA	TI	KE
HUOMENTA	HUOMENTA	HUOMENTA
AAMUTOIMET + AAMUPALA -> AAMU		
KOULU 	KOULU	KOULU
ILTAPÄIVÄ-KERHO	ILTAPÄIVÄ-KERHO 	ILTAPÄIVÄ-KERHO
LÄKSYT PÄIVÄLLINEN	LEIKKI, LÄKSYT PÄIVÄLLINEN	LÄKSYT PÄIVÄLLINEN
JALKAPALLO 	RUUTUAIKA 	PARTIO