

Istutaan alas - perheen digihyvintisopimus

OHJEET

- Kootkaa perheenne jäsenet yhteen rauhalliseen paikkaan.
- Jokainen miettii ensin yksin, mitkä asiat ovat hänelle tärkeitä digilaitteiden käyttöön liittyen. Asiat kannattaa kirjoittaa ylös. Kirjoittakaa niin paljon asioita kuin mitä teille tulee mieleen.
- Jokainen kertoo vuorollaan yhden itselle tärkeän asian, ja kirjoittaa sen alhaalla olevaan neliöön.
- Tuokaa esiin vuorotellen itsellenne tärkeitä asioita, kunnes uusia ei tule enää mieleen.

Protip!

Kuunnelkaa keskustelussa toisianne rauhasa. Kun kerrotte itsellenne tärkeistä asioista, yrittäkää perustella, miksi asia on teille tärkeä. Esim.

- “Musta olisi kiva, jos me ei selattais puhelimia, kun me syödään. Voitaisko laittaa puhelimet silloin vaikka johonkin erilliseen laatikkoon?”
- “Mä rentoudun koulun jälkeen parhaiten, jos saan heti pelata vähän aikaa. Teen kyllä läksyt sitten sen jälkeen.”

Nimi:

Minulle on tärkeää että

Nimi:

Minulle on tärkeää että

Nimi:

Minulle on tärkeää että

Nimi:

Minulle on tärkeää että

KÄÄNNÄ SIVUA



e) Jutelkaa sitten

- Ovatko eri perheenjäsenten ajatukset yhteensovitettavissa vai onko osa ristiriidassa keskenään? Miettikää silloin, miten ratkaisette ristiriidan.
- Tuleeko teille mieleen jotakin muuta, mitä haluaisitte lisätä hyvinvointisopimukseen? Voisitteko esimerkiksi lisätä jotakin kivaa tekemistä yhdessä?

f) Sopikaa myös, milloin palaatte sopimukseen ja keskustellette yhdessä sen toimivuudesta.



Meidän digihyvinvointisopimus



Päivä jolloin, käymme läpi , miten digihyvinvointisopimus on toiminut

(päivämäärä)

Tämän ovat päättäneet me

Allekirjoitukset: _____

Päivämäärä: _____

PAUSE

ehyt.fi/pause