

# Miten kannattaa puhua peli- ja nettihaitoista?

Näkökulmia ja työvälineitä

Jarkko Järvelin 23.3.2021

# Näkökulmia netin käyttöön



## Vanhemman näkökulmasta nuori:

- On jatkuvasti puhelimella /koneella
- Paljon paikalla mutta ei läsnä
- Reagoi viiveellä
- Ei juuri kerro tekemisistään



## Mitä nuori tekee:

- Tuottaa sisältöjä & kommentoi yhteisöpalveluissa (Instagram, Snapchat, TikTok)
- Keskustelee 8 ryhmässä
- Seuraa 3 vlogia, 2 keskustelupalstaa, Facebook
- Viihtyy katsomalla sarjoja ja elokuvia (Netflix, Areena)
- Pelaa mobiilipelejä

# Näkökulmia pelaamiseen



## Työntekijän näkökulmasta nuori:

- On väsynyt
- Motivaatio kouluun horjuu
- On paljon poissa
- Jättää tehtäviä tekemättä
- On paljon netissä

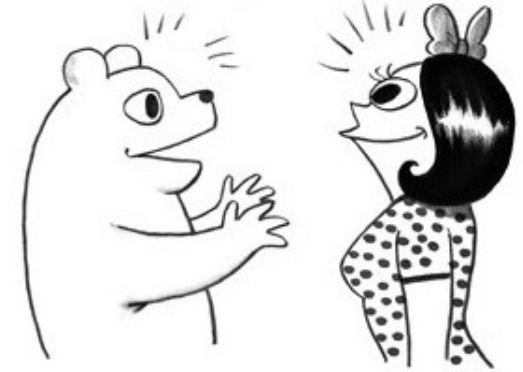


## Mitä nuori tekee:

- Pelaa päivittäin verkossa MOBA-pelejä
- Pelaa päivittäin mobiilipelejä
- Pelaa tarinallisia pelejä viikoittain yksin konsolilla/tietokoneella
- Keskustelee 5 ryhmässä ja peleissä
- Tuottaa kommentteja ja vinkkejä pelipalstoille
- Seuraa somea (Snapchat, Instagram) ja pelivideoita (Youtube, Twitch)
- Viihtyy katsomalla dokumentteja (Yle, BBC)

# Meidän pelisäännöt

- Vuorovaikutuksen tulosta
- Toimintaohjeet, käytännöt ja tulkinnat
- Mitä? (pelit, sovellukset, ikäraajat)
- Milloin? (uni, ateriat, muut harrastukset)
- Miten?
  - Millä? Yhdessä? Online?
  - Kuinka usein? Paljonko kerralla? Tauot?
  - Tavoitteet? Tunteet?



# Näkykö haittoja? Mikä on kunnossa?

Onko lapsella/nuorella ongelmia tai vaikeuksia koulussa?

a. Kyllä

b. Ei

c. En tiedä

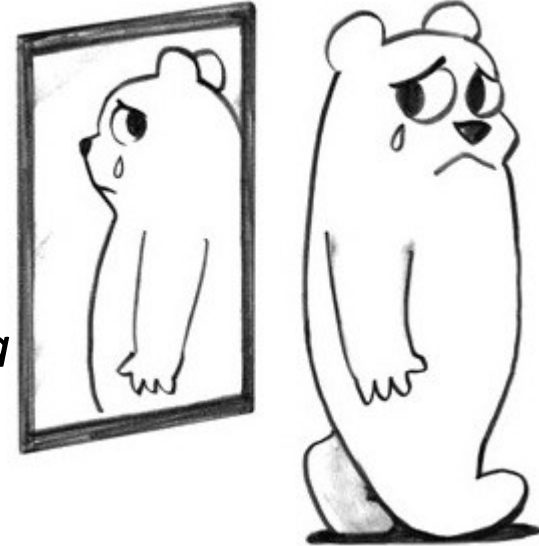
Entä kotona? Harrastuksissa? Kaverisuhteissa?

Tyypillisiä pelaamiseen tai runsaaseen netinkäyttöön liittyviä haittoja ovat väsymys, vuorokausirytmien muutokset, poissaolot, tehtävien laiminlyönnit, tuki- ja liikuntaelinvaivat, masennus- ja ahdistusoireet

# Pelaamishäiriön kriteerit

(Internet Gaming Disorder, DSM-5)

- *Pelit mielessä jatkuvasti*
- *Vieroitusoireet*
- *Toleranssi – tarve käyttää yhä enemmän aikaa*
- **Epäonnistuneita kontrolloilyrityksiä**
- Aiemmat harrastukset eivät kiinnosta
- Yletön pelaaminen ongelmätiedosta huolimatta
- **Pelaamisen määrään liittyvä harhauttaminen**
- **Pakopelaaminen**
- Työpaikan, ihmissuhteen tai tärkeän mahdollisuuden menetys



# Kohti muutosta

- **Seuranta:** pelipäiväkirja, laitteiden käyttöä seuraavat sovellukset, muutosten vaikutus mielialaan, palkinnot tavoitteissa pysymisestä
- **Rajoittaminen:** aikarajat (kesto ja vrk-aika), esto-ohjelmat ja asetukset, laitteiden käyttö ilman nettiä
- **Realisointi:** rehellisyyden opettelu, aikabudjetointi, keskustelu haittojen ja pelaamisen/netin yhteydestä
- **Aktivointi:** rutiinien muutokset (digitauot, ruokailu, vrk-rytmi jne.), taustalla olevien pulmien selvittäminen, uutta tekemistä

# Työkaluja: Testit

## CIUS-5

### Ongelmallisen internetin käytön testi

(Compulsive Internet Use Scale)  
5 kysymystä, vastauksena pisteet ja palaute esim.

Kokonaispisteesi: 5  
Internetin käyttösi ei ole ongelmallista, mutta siihen saattaa liittyä ajoittain haittoja. Testin tulos on suuntaa antava, lisäksi olisi tarkasteltava toimintakykyä ja hyvinvointia.  
<https://pelituki.fi/internet-some/>

## IGDT-10

### Pelaamishäiriö -testi

(Internet Gaming Disorder Test)  
10 kysymystä, vastauksena pisteet ja palaute esim.

Kokonaispisteesi: 6  
Pelaamisesi aiheuttaa haittoja. Olisi hyvä pohtia muutoksia, joilla haittoja voisi vähentää. Huomioithan, että testituloksella on suuntaa antava ja lisäksi tulisi arvioida yleistä hyvinvointia ja toimintakykyä.  
<https://pelituki.fi/digipelaaminen/>

Lisäksi rahapelaamiseen PGSI-testi  
<https://pelituki.fi/rahapelaaminen/>



# Työkaluja: Oma-aputyökalut



# Työkaluja: Oppaat työntekijälle



Nämä oppaat ja muuta materiaalia: [pelituki.fi/materiaalia/](https://pelituki.fi/materiaalia/)