



1

Sosped | Digitaaliset riippuvuudet

- **Matalan kynnyksen psykososiaaliset interventiot**
Tukea digipelaamisen ja somen käytön hallintaan 16–29-vuotiaille
- **Digitaalisiin riippuvuuksiin liittyvien tiedon ja osaamisen vahvistaminen**
Koulutukset, tutkimustieto, menetelmäkehitys, moniammatillinen yhteistyö
- **Kokemustieto, yhteisöllisyys, vertaistuki**
Koulutetut vertaisohjaajat ja kokemusasiantuntijat mukana toiminnassa



2

Lyhyesti lasten ja nuorten pelaamisesta

- 10-19-vuotiaista 44,7% pelaa päivittäin, 78,8% vähintään kerran viikossa
- Yli 50% 10-19-vuotiaista pelaa ainakin kolmenlaisia pelejä: ammuskelupelejä, pulma- ja korttipelejä sekä toimintapelejä
- 5-12-vuotiaista 85% ja 13-16-vuotiaista 79% pelaa puhelimellaan
- 10-19-vuotiaat käyttää keskimäärin 11,4 h/vk pelaamiseen
- ESPAD: yläkoululaisista oppilaista (koko Eurooppa) 17 % kertoo pelaavansa tavallisena koulupäivänä vähintään neljä tuntia, ja koulupäivien ulkopuolella osuus nousee 32 prosenttiin.
- Vuonna 2024 22 % opiskelijoista sijoittui pelaamisen osalta korkean riskin ryhmään. Sukupuolten välinen ero on huomattava: pojista korkean riskin ryhmään kuului 30 % ja tytöistä 13 %.

Lähteet: ESPAD 2024, Pelaajabarometri 2024, DNA koululaistutkimus 2025

SospED

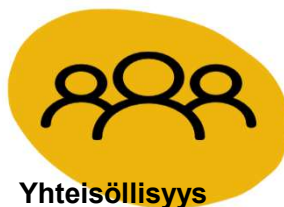
3

Mikä niissä sitten koukuttaa?

- Toiminnan voimakas **palkitsevuus**, mielihyvä, dopamiiniryöpyt
- Helppo saatavuus johtaa rutiinien muodostumiseen: toistojen määrä
- Toimintaan liittyy paljon myönteisiä ja tärkeitä asioita
- Samat asiat koukuttavat hyvässä ja pahassa!



Omaehtoisuus



Yhteisöllisyys



Kyvykkyys

Teknologian ominaisuudet

Yksilölliset tekijät

Przybylski ym. 2010, Ryan ym. 2006, ks. Kuuluvainen & Mustonen 2019, Tanner ym. 2020

SospED

4

Lisäksi yksilölliset tekijät ja teknologian ominaisuudet

- Perinnöllinen alttius, ikä, sukupuoli
- Yksinäisyys, masennus, ahdistus
- ADHD ja ASD
- Negatiivisten tunteiden käsittelyn tarve
- Sisällön päättymättömyys
- Ilmoitukset, kirkkaat huomiovärit, grafiikat
- Sosiaaliset syyt
- Palkinnot (epäsäännölliset, pitkäkestoiset)
- Käyttäjän mukaan räätälöity sisältö
- Mukautuva vaikeustaso

SospED

5

Mukaillen: EHYT ry: Starter kit ja Selkeyttä perheen digiarkeen: [Kaikki kurssit](#) | [EHYT ry](#)

Vanhemman ja nuoren lainmukaiset oikeudet

- Nuorella on lain mukaan oikeuksia liittyen digimedioiden käyttöön. Näitä ovat mm. oikeus yksityisyyteen, turvallisuuteen ja suojeluun, tiedon saamiseen, mielipiteen ilmaisuun ja mahdollisuuteen oppia käyttämään digitaalisia välineitä turvallisesti ja vastuullisesti.
- **Vanhemmalla on silti laillinen oikeus ja velvollisuus rajoittaa alaikäisen lapsen digitaalisten medioiden käyttöä silloin, kun se liittyy lapsen hyvinvointiin, turvallisuuteen tai kehitykseen.** Tämä oikeus perustuu huoltajan kasvatusvastuuseen, joka on määritelty Suomen lasten oikeuksia, huoltajuutta ja lastensuojelua koskevassa lainsäädännössä.
- Huoltajan on suojeltava lasta mm. väkivallalta, hyväksikäytöltä ja päihteiden käytöltä. Vanhemman velvollisuus on katsoa, että lapsen kasvu ja kehitys toteutuu lapsen edun mukaisesti. **Tämä tarkoittaa, että joskus vanhemman on tehtävä asioita, joista lapsi ei pidä, kuten huolehdittava nukkumaanmenoajoista.**
- **Lapsen viesteihin puuttumista voidaan perustella, jos herää vakava ja perusteltu huoli lapsen hyvinvoinnista.** Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi kiusaaminen, ahdistelu, itsetuhoisuus ja rikollinen toiminta. Tällöinkin puuttumisen yksityisyyteen tulee olla viimeinen keino, mikäli keskustelu ei auta. Yllä olevin perustein ei voi oikeuttaa jatkuvaa vakoilua. Nuoren tulee olla tietoinen tapahtumasta. Mikäli lapsen viesteihin kajotaan ilman lupaa, se voi vahingoittaa nuoren ja vanhemman välistä luottamusta vakavasti.

SospED

6

Mitä aikuinen voi tehdä?

Lähde:

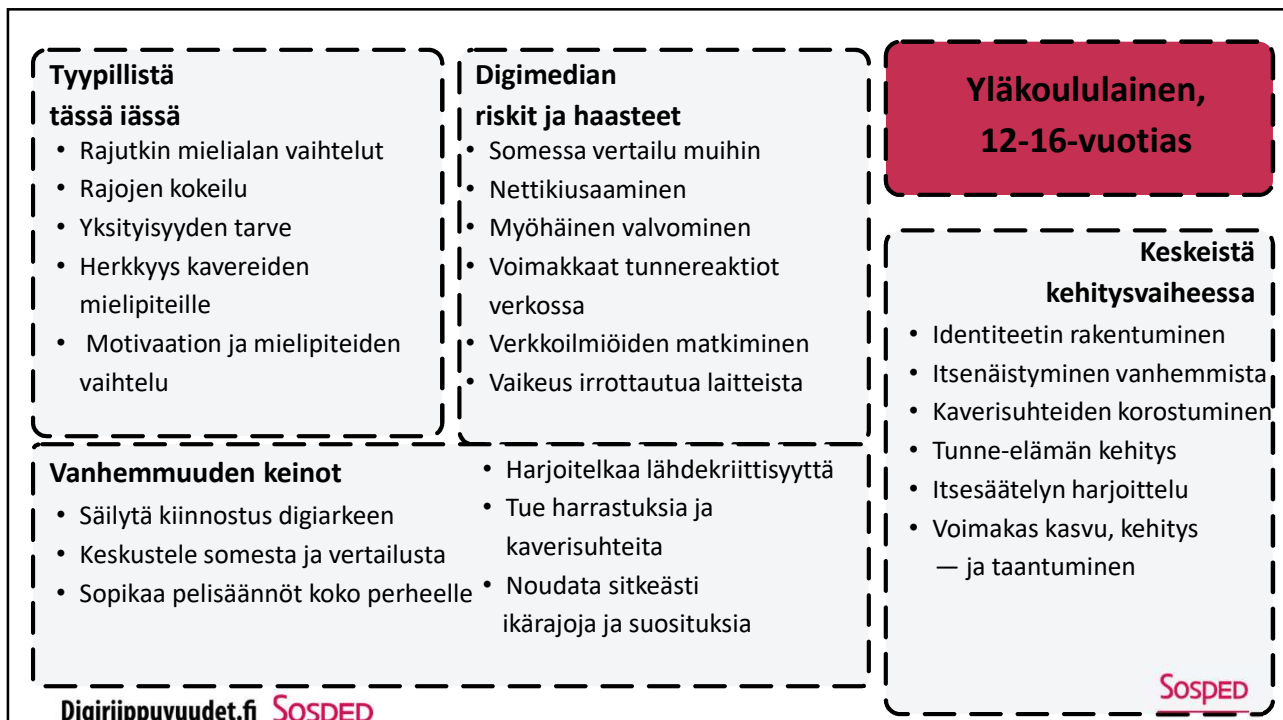
<https://thl.fi/nakemyksemme/digisuositukset-edistavat-lasten-ja-nuorten-hyvinvointia>

Vanhemman vastuulla on:

- keskustella säännöllisesti sovellusten sisällöistä ja harjoitella yhdessä lapsen kanssa turvallista digitaalisten laitteiden käyttöä
- sopia säännöt ja tarvittaessa rajata lapsen laitteiden käyttöä
- huolehtia ennen laitteen käyttöönottoa, että siihen on asetettu lasta suojelevat rajoitukset, sekä perustella ne lapselle
- varmistaa, että lapsi noudattaa elokuvien, tv-ohjelmien, pelien ja sosiaalisen median ikärajoja
- varmistaa, ettei lapsi altistu haitalliselle sisällölle millään perheen tai lähipiirin laitteella

SospED

7



Digiriippuvuudet.fi SospED

SospED

8

Mukaillen: EHYT ry: Starter kit ja Selkeyttä perheen digiarkeen: [Kaikki kurssit | EHYT ry](#)

Perheen konfliktien vähentäminen

Perhe on yksikkö, jossa digiarki koskee kaikkia. Ristiriidat eivät synny aina itse digilaitteista. Taustalla voivat olla mm. kiire, väsymys, erilaiset odotukset, itsenäistymisen tarve tai vaikeudet kuulla ja ymmärtää toista. Siksi ensimmäinen kysymys olisi tärkeä olla, **mistä tässä konfliktissa on kyse?**

Kaikissa ikävaiheissa keskeistä on **lapsen tai nuoren kohtaaminen ja asioiden ottaminen puheeksi. Rakentava vuorovaikutus ei tarkoita sitä, ettei koskaan riidellä.**

Luottamus ei ole joko läsnä tai ei, **vaan se rakentuu vähitellen arjen tilanteissa.** Lapsi oppii, että vaikeistakin asioista voi kertoa ilman, että ensimmäinen reaktio on rangaistus tai laitteen pois ottaminen. Vanhempi puolestaan voi odottaa, että sovituista asioista pidetään kiinni. Tarvitaan sekä rajoja että luottamusta.

Tavoitteena on kestävä keskustelukulttuuri, jossa digiarjesta ei puhuta vain, kun jokin menee pieleen. Sääntöihin, tarpeisiin ja kokemuksiin palataan keskustelemaan lapsen kasvaessa ja tilanteiden muuttuessa. Jokainen ikävaihe tuo uusia haasteita ratkaistavaksi, mutta kaikkea ei tarvitse ratkaista kerralla. Kun perheessä pystytään jo puhumaan, kuuntelemaan ja palaamaan vaikeisiin asioihin yhdessä, suuri osa pohjatyöstä on tehty.

[Lue lisää: Tunteet ja tunnetaidot -MIELI ry & Miten saan teinin puhumaan tunteistaan? Lue nämä vinkit! - Poikien Äidit](#)

Sosped

9

Mukaillen: EHYT ry: Starter kit ja Selkeyttä perheen digiarkeen: [Kaikki kurssit | EHYT ry](#)

[Tutustu: istutaan-alas-vinkkejä keskusteluun 2-1.pdf](#)

Rakentava riitelemine

- **Riitely perheessä on normaalia eikä siinä ole mitään vikaa, kunhan asia käsitellään myöhemmin yhdessä.** Niistä selvittää, jos molemmilla on turvallinen ympäristö riidellä ja osataan kuunnella toista. Muistakaa sanoittaa, että välitätte toisistanne, vaikka ette aina ole samaa mieltä kaikesta. Tämä opettaa lapselle omien rajojen tunnistamista ja empatiaa. Opetelkaa kertomaan omat mielipiteenne, ymmärtämään toisen näkökulmaa ja pyytämään anteeksi.
- **Älä anna periksi peruseriaatteissa siksi, että riitely rasittaa.** Säännöistä voi keskustella ja uudelleen miettiä niitä, mutta periksi antaminen asioissa, jotka on yhdessä sovittu ja pohdittu, ei ole hyvä.
- **Älä provosoidu tai provosoi.** Tunnemyrskyssä annettu viestisi ei ole tehokas. Toinen muistaa tilanteesta helposti vain tunteen, ei viestin sisältöä.
- **Tärkeämpää kuin riita on, mitä riidan jälkeen tapahtuu:** pystytäänkö palaamaan asiaan, kuuntelemaan toista ja yrittämään uudelleen. Myös vanhempi saa epäonnistua ja voi sanoa: *”Hermostuin äsken ja puhuin sinulle huonosti. Olen pahoillani. Asia on silti tärkeä, joten yritetään puhua siitä uudestaan.”*
 - Pyrkikää purkamaan tilanne rauhallisella dialogilla, kun se on rauhoittunut. Käytä tarvittaessa anteeksipyytämisharjoitusta: [Millaista on olla nuori \(ja vanhempi\) digiajassa? | EHYT ry](#) -> Anteeksipyytämisharjoitus
 - Sanoita, että ymmärrät, miksi toinen on käyttäytynyt, kuten on käyttäytynyt. Kerro, miksi toimit kuten toimit. Pyydä anteeksi asiaa, jossa toimit väärin.
 - Kerro, miten jatkatte asian käsittelyä. Kirjatkaa tarvittaessa ylös keskustelun sääntöjä. Kiitä keskustelusta.

Sosped

10

Mukaillen: EHYT ry: Starter kit ja Selkeyttä perheen digiarkeen: [Kaikki kurssit | EHYT ry](#)

Keskustelua pitää harjoitella – sekin on taito

- **Ennen keskustelua pohdi, mikä on keskustelun tavoite?** Voidaanko se saavuttaa yhdellä keskustelulla?
- **Voileipä käteen!** Varmista, että juttelette silloin, kun olette levänneitä eikä teillä ole nälkä.
- Fyysinen toiminta auttaa hallitsemaan ääritunteuksia kuten suuttumista.
- **Sopikaa keskusteluaika etukäteen** niin myös lapsi/nuori voi valmistautua siihen henkisesti.
- Valitkaa paikka, jossa saatte olla rauhassa. Laittakaa häiriötekijät kuten puhelimet pois.
- **Mene keskusteluun mahdollisimman rauhallisena.** Se luo myös nuorelle tunteen, että kaikki on hyvin.
- Muista, että sinulla ei tarvitse olla vastausta kaikkeen, vaan voit sopia, että palaat asiaan. Muista palata.
- Muista, että jos pipo alkaa kiristää kesken keskustelun, **voit pyytää taukoa ja mennä rauhoittumaan.**
- Jos olet huolissasi jostakin, sano se suoraan, mutta samalla ystävällisesti.
- Käytä minä -viestintää: *"Minä koen, että..."* **Kun kuvaillet lapsen/nuoren toimintaa, kerro, miltä se sinusta tuntuu.** Älä siis kerro, miten asia mielestäsi on.
- Toinen ei voi arvata mitä ajattelet. Usein tehdään paljon olettamuksia, mitkä eivät pidä paikkaansa ja loukkaavat. **Avoimuus voi vaatia rohkeutta, mutta voi auttaa lastakin avautumaan.**

[Tutustu: istutaan-alas-vinkkejä keskusteluun 2-1.pdf](#)

Sosped

11

Tavoite ja säännöt

- **Toimiva digiarki** ei synny ensisijaisesti säännöistä vaan **perheen arvoista, keskinäisestä luottamuksesta ja tavasta ratkaista ristiriitoja yhdessä.** Säännöt ja rajat ovat vain työkaluja.
- Kysy: **Mikä meille perheenä on tärkeää?** Jos arvoja ovat esim. uni, yhdessäolo, koulunkäynti, ystävät, turvallisuus ja toisten huomioiminen, käytännöt voi rakentaa niiden ympärille. Tällöin sääntö *"puhelin pois klo 21"* ei ole vain lause, vaan sillä suojellaan jotakin perheelle tärkeää, kuten unta. Tämä auttaa myös perusteluissa lapselle.
- **Tilanteen pohdinta yhdessä.** Miten nykytilanne vaikuttaa asioihin? Miten sitä voi muuttaa?
- **Sanallista tavoite, jotta se on kaikille selkeä, esim:** *"Haluaisin, että meidän perheessä..."* tai *"Haluaisin, että digipelaamiseen käytetään meillä aikaa..."*
- **Sen jälkeen tehkää sopimus säännöistä.** Sopimus pitää huolta perheen rutiineista ja rajoista. Suunnitelma ei välttämättä toimi heti sellaisenaan. Se hioutuu käytännössä, ja joskus alkuun pääseminen on vaikeaa.
- **Ylläpitäkää keskusteluja säännöistä.** Varatkaa aikaa ja jutelkaa, mikä säännöissä toimii ja ei ole toimi ja pohtikaa rauhassa, miten muuttaa niitä. Kirjoittakaa muutokset paperille. Muistakaa olla syyllistämystä ketään tai vellomatta menneissä epäonnistumisissa.

Sosped

12

Tavoitteissa pysyminen

Mukaillen: EHYT ry: Starter kit ja Selkeyttä perheen digiarkeen: [Kaikki kurssit](#) | [EHYT ry](#)

- **Jos säännöt lukuisista yrityksistä huolimatta eivät toimi (lapsi/nuori lipsuu niistä), voit vanhempana lopulta linjata, miten toimitte.** Linjaamisen ei tarvitse olla pakkovaltaa, vaan voit tuoda asian esille ystävällisesti ja jämäkästi. Voit sanoa esimerkiksi: *"Nyt tuntuu, että olemme kokeilleet tosi montaa asiaa. Koska ne eivät ole muuttaneet tilannetta, niin nyt tehdään niin, että x."*
- **Kyse ei ole siitä kumpi voittaa. Yritä miettiä koko ajan, mistä voi olla hyötyä lapselle/nuorelle pidemmällä aikavälillä.** Aina sitä ei voi etukäteen tietää, mutta muista että kyseessä on maraton eikä sadan metrin sprintti.
- Keskustelu ja asioiden linjaaminen voi herättää vastustusta, ehkä raivoakin. Saavutetuista eduista kun on vaikeaa luopua. **Valmistaudu ja mieti valmiiksi, miten perustelet asiaa.** Voit sanoa esimerkiksi: *"Tiedän, että tämä voi tuntua tosi vaikealta. Olen sinun vanhempasi ja tehtäväni on huolehtia, että sinulla on asiat hyvin. Nyt arki ei suju, ja siksi otetaan tämä muutos käyttöön. Olet minulle rakas, muista se, vaikka tämä tuntuukin vaikealta."*

SospED

13

Kotiin vietävää:

Perheen Digisopimus.

Täyttäkää Digisopimus yhdessä koko perheen kanssa digipolisäännöistä keskustellen.

Lopuksi jokainen perheenjäsen allekirjoittaa Digisopimuksen.

Pohdi jo nyt, toimiiko tämä sopimus teille vai tarvitsetteko erilaisen?

SospED

14



Täydentäkää yhdessä keskustellen ensin lauseet. Vastauksienne perusteella luotte koko perhettä koskevan sopimuksen digihyvinvoinnin tukemisesta perheen arjessa.

1. Mikä on tärkein syy, miksi haluamme sopia sosiaalisen median ja pelaamisen käytöstä? " Meille tärkeintä on _____.
2. Mitkä ovat ne asiat, joista haluamme pitää huolta ennen ruutuaikaa? " Ennen somen käyttöä tai pelaamista huolehdimme siitä, että _____.
3. Millainen määrä vapaa-ajan ruutuaikaa tuntuu meidän perheessämme sopivalta arkipäivinä? " Arkipäivisin vapaa-ajan ruutuaikaa on enintään _____.
4. Millainen määrä vapaa-ajan ruutuaikaa tuntuu sopivalta viikonloppuisin? " Viikonloppuisin vapaa-ajan ruutuaikaa on enintään _____.
5. Mitkä kellonajat tai hetket ovat perheessämme ruuduttomia aikoja? " Ruuduttomia aikoja ovat _____.
6. Miten huolehdimme riittävästä unesta? " Kaikki perheen digilaitteet suljetaan / laitetaan latausparkkiin/ (muuta) _____ viimeistään _____ ennen nukkumaanmenoa.

Täydentäkää perheen yhteinen digihyvinvoinnin sopimus aiempien vastausten pohjalta.

Meidän perheen digihyvinvoinnin sopimus

Seuraavan (15.) _____ ajan sitoudumme yhdessä käyttämään sosiaalista mediaa ja videopelejä niin, että vapaa-ajan ruutuaika on arkipäivisin enintään (3.) _____ ja viikonloppuisin enintään (4.) _____.

Huolehdimme ennen ruutuaikaa koulu-, opiskelu- ja työtehtävistä sekä jokapäiväisestä hyvinvoinnista. Pidämme ruuduttomana aikana (5.) _____ ja vietämme yhteistä perheaikaa (9.) _____.

Ennen nukkumaanmenoa varmistamme riittävän unen (6.) _____.

Tavoitteemme tällä sopimuksella on parantaa unen laatua, tukea koulua, opiskelua ja työtä, vahvistaa ihmissuhteita sekä lisätä hyvinvointia koko perheessä. Tarkistamme tavoitteen toteutumisen (15.) _____ ja teemme tarvittaessa muutoksia yhdessä.

Allekirjoitus: (jokainen perheenjäsen)



15

Teknologisesti: pelaamisen rajoittaminen

Hidasta tai vaikeuta peliin pääsyä

- On kirjaututtava aina sisään pelitileille jos haluaa pelata
- Salasanat ja koodit läheisten hallussa
- Laite on aina kytkettävä uudelleen pelitietokoneeseen
- Estä tietyt sivustot tai sovellukset
- Lapsilukko tai aikarajoitukset (salasanat läheisellä)

Muita keinoja

- Pelikoneeksi vanhempi tietokone, jolla ei voi pyörittää massiivisia moderneja pelitiedostoja
- Pelikone sijoitettu olohuoneeseen/koko perheen näkyville
- Grafiikoiden heikennys, mustavalkonäyttö
- Sähköt/nettiyhteys poikki iltaisin/yöksi



16

Fyysisesti: pelaamisen rajoittaminen

- Takavarikoi laitteet ja vie varastoon
- Vaihda pelatut pelit vähemmän koukuttaviin
- Poista mukavuudet pelaamisen ympäriltä: ei ruokaa/juomaa koneen ääressä, kovalla tuolilla istuminen jne.
- Peliajan vähentäminen pikkuhiljaa, esim. 2 minuuttia päivässä
- Peliajan rajaaminen tiettyyn kellonaikaan
- Pitää tauon ja poistuu laitteelta 10-15 minuutin ajaksi säännöllisesti

SospED

17

Arjen tuki ja kartoitus

Riittävä uni ja lepo sekä ravitsemus ja liikunta kunnossa?

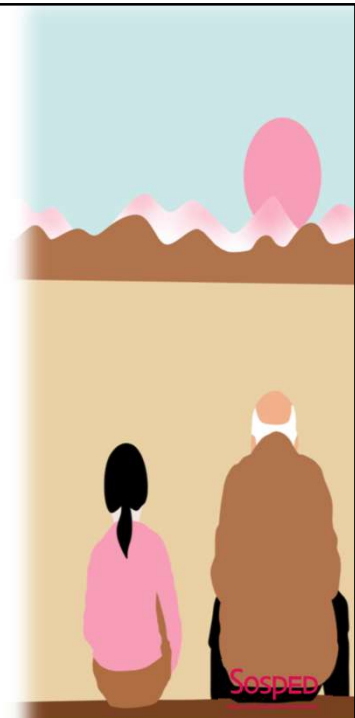
- Keskittyminen unen laadun parantamiseen, fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ja perusravinnon saamiseen

Tuntimäärien korvaaminen sillä, mikä on tärkeää

- Sosialisointi ilman digilaitteita, perheen kanssa vietetty aika, itselle tärkeiden taitojen kohentaminen ja muut harrastukset, uusien asioiden kokeilu, läsnäolon lisääminen ja **tylsyyden sieto**

Kannustus ja palkitseminen!

- Palkitseminen pienestäkin edistymisestä



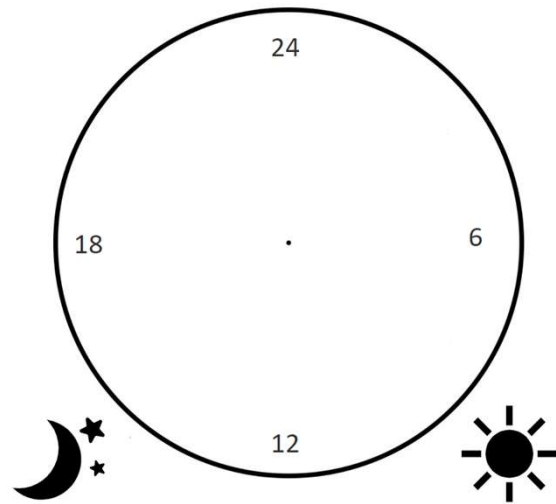
18

Ajankäyttöympyrä

Millainen on arkipäiväsi?

Väritä tai kirjoita oman tavallisen arkipäiväsi kulku ajankäyttöympyrään.

Millaisia asioita päivääsi kuuluu ja kuinka paljon ne vievät aikaa (esim. nukkuminen, opiskelu, harrastukset, pelaaminen/some tai siivoaminen)?



SospED

19

Vanhemman voimavarat

Ajatuskartta 2 Voimavaroja heikentävät tekijät
(vanhempien kokemukset, Pelaa fikssti -ryhmä 2022-2024)



[Pelaa-Fikssti-Vanhempien-opas_UUSIN.pdf](#)

Ajatuskartta 1 Voimavaroja lisäävät tekijät
(vanhempien kokemukset, Pelaa fikssti -ryhmä 2022-2024)



SospED

20

Kotiin vietävää:

Mielenterveyden käsi. Voit kirjoittaa tai piirtää, haluamasi mukaan. Jokainen perheenjäsen tekee oman. Jokainen ottaa paperin ja kynän ja asettaa kätensä sen päälle. Käden ääri viivat jäljennetään paperille.

Täydennä käteesi hyvinvointiisi liittyviä tärkeitä asioita. Mieti, millaisista asioista saat energiaa, hyvää mieltä tai esimerkiksi lohtua tarvittaessa.

Mitkä asiat saavat sinut voimaan hyvin?

Kun kädet ovat valmiita, kokoa perhe yhteen. Keskustelkaa käsien kautta siitä, mitkä asiat ovat perheellenne tärkeitä.

Esimerkiksi: *"Meillä jokaisella lukee täällä, että uni on tärkeää ja tykätään nukkua. Miten me yhdessä tehdään, että ehditään nukkua hyvin?"*

[Mielenterveyden käsi kertoo mielen hyvinvoinnista - MIELI ry](#)

SospED

21

Tukea huoltajalle

**Hyvinvoiva vanhempi =
hyvinvoiva perhe**

- **MLL: Kasvatustietoa vanhemmille lasten media-arjesta:**
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/>
- **Pelastakaa lapset: Huippula:** Tietoa ja välineitä lasten turvalliseen ja tasapainoiseen media-arkkeen:
[Vanhemmille — Huippula](#)
- **MLL: Digifit:** Digimedioiden hallinnan harjoituksia:
[DIGIFIT - treeniharjoitusohjelma aikuisille - Mannerheimin Lastensuojeluliitto](#)
- **Neurobase:** Tukea nepsy-nuoren digihaasteisiin: [Neurobase: Perheille](#)
- **MLL: Harrastustesti:** Harrastustesti kiinnostuksen kohteitaan pohtivalle nuorelle:
[MLL: Nuortennetti: Harrastus-testi - Nuortennetti](#)
- **EHYT ry/Pause-hanke: Istutaan alas:** Tukea keskustelun aloittamiseen sekä harjoituksia digiarjen tukemiseen nuoren kanssa (suomeksi, ruotsiksi, englanniksi):
[Istutaan alas -materiaali vanhemmille perheen digiarkeen](#) sekä selkokielen: [Keskustellaan älylaitteista – materiaali nuorelle ja vanhemmalle.](#)
Katso keskusteluun ja voimautumiseen apua myös: [Kurssi: Selkeyttä perheen digiarkeen | EHYT ry](#)

SospED

22

Digilepo: harjoituksia oman mediankäytön hallinnan harjoitteluun

(Huom! Suunnattu yli 15-vuotiaille)

Saat maksutta käyttöösi kaikki printtikelpoiset Digilepo-harjoitukset ja viikkokohtaisen suunnitelman näin:

- 1) mene digiriippuvuudet.fi/digilepo
- 2) täytä lyhyt alkukysely
- 3) saat salasanan, jolla pääset tutustumaan sivujen sisältöön



Kuinka altis olen houkutuksille?

Väritä ruutu, jos sopii sinuun.

PÄIVÄ 4
Houkutuksia

DIGILEPO
Sosped

Pelaan tai käytän somea...



1) ...jos minulla on kurja olo.

☐


2) ...silloinkin kun minun pitäisi tehdä läksyjä tai kotitöitä.

☐


3) ...vaikka haluaisin itse tehdä muita asioita.

☐


4) ...aina kun minulla on tylsää.

☐


5) ...heti herättyäni.

☐


6) ...juuri ennen kuin menen nukkumaan.

☐


7) ...oppitunneilla, jos en jaksaa keskittyä.

☐


8) ...usein silloinkin, kun olen muiden seurassa.

☐


9) Haluan pysyä jatkuvasti yhteydessä kavereihini.

☐


10) En osaa kuvitella tilannetta, jossa en olisi (miehelläni) ruudun ääressä.

☐

Mitä enemmän ruutuja, sitä tarkempi kannattaa olla!

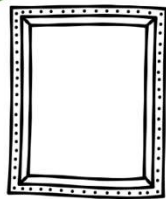
Ruksimasi kohdat ovat niitä asioita, joita juuri sinun tulee oppia huomaamaan ja muuttamaan, jos haluat vähentää.

Hae printtikelpoinen versio ja apukysymyksiä: digiriippuvuudet.fi/digilepo -> Päivä 4: Ruutuhoukutus kysely

Sosped

23

Someprofiili



Mun nimi on

.....

Tärkeää mulle on

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Someystäväkirja



Mulle tyypillinen päivä

DIGILEPO
Sosped

PÄIVÄ 2
Merkitys minulle

Järkevää tekemistä on mielestäni



Somen käyttöni (merkitse X janalle)

Seuraan somea kerran päivässä Vilkuilen jatkuvasti
Somessa alle 2 tuntia päivässä Yli 10 tuntia päivässä
1 somepalvelu Yli 15 somepalvelua
En julkaise mitään Julkaisen useasti päivässä
Tunnen kaikki kontaktini livenä Kontaktini ovat lähinnä sometuttuja
JOMO (Joy of Missing Out) FOMO (Fear of Missing Out)
Hallittu somen käyttö Someriippuvuus



Hae printtikelpoinen versio ja apukysymyksiä: digiriippuvuudet.fi/digilepo -> Päivä 2: Miksi pelaan ja sometan? -> Lataa tehtävä

Sosped

24

Digipelielämänjana



Digipelielämänjana

Kuvittele, että jana kuvaa elämääsi.
Merkitse janalle

- 1) tärkeimmät pelaamiseen liittyvät kokemuksesi
(esim. pelit, pelikaverit ja onnistumiset)
- 2) tärkeät elämäntapahtumat, muutokset ja muut merkitykselliset asiat

Löydätkö yhteyttä pelien ja muun elämän välillä?



Hae printtikelpoinen versio ja apukysymyksiä: digiriippuvuudet.fi/digilepo -> Päivä 2: Miksi pelaan ja sometan? -
> Lataa tehtävä

Sosped

25

Nelikenttä – hyödyt ja haitat, motivointi

Toiminnan jatkamisen hyödyt

Mitä some tai pelaaminen tuo elämäni?

Millaisia hyviä asioita siihen liittyy?

Toiminnan jatkamisen haitat

Mistä jään paitsi somen tai pelaamisen takia?

Mitä hyvää se vie pois elämästäni?

Toiminnan vähentämisen tai lopettamisen haitat

Mistä luovun, jos vähennän tai lopetan?

Mitä menetän elämästäni?

Toiminnan vähentämisen tai lopettamisen hyödyt

Mitä saavutan, jos vähennän tai lopetan?

Mitä saan elämäni?

Mille vapautan aikaa/energiaa?

Löydät nelikentän digitaalisena: digipelirajaton.fi/omatuki2/#alku -> Digipelaamisen nelikenttä

Sosped

26

Sometesti

- Some vaikeuttaa usein kykyäni keskittyä.
- Käytän liikaa aikaa somen käyttöni suunnitteluun.
- Läheiseni huomauttelevat minulle somen käytöstäni.
- Some aiheuttaa minulle riittämättömyyden tunteita.
- Pelkään jääväni jostakin paitsi, jos en ole somessa (FOMO).
- Huomaan pakenevani someen vaikeita tunteita tai ikäviä tilanteita.
- Olen toistuvasti yrittänyt vähentää somen käyttöäni.
- Somen käyttö on vaikuttanut suoriutumiseeni työssä tai opinnoissa.
- Ärsyynyn tai ahdistun helposti, jos en pääse someen.
- Olen ollut huolissani liiallisesta somen käytöstäni.

Kyllä

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Vastasitko kyllä?

Kaikki väittämät voivat olla oireita liiallisesta somen käytöstä. Mitä useampaan väittämään vastasit kyllä, sitä tarkemmin sinun kannattaa pohtia omaa suhdettasi somen käyttöön.

somerajaton.fi

[Somerajaton](#) -> Puheeksiottokortti liialliseen somen käyttöön

[Digipelirajaton](#) -> Puheeksiottokortti ongelmalliseen digipelaamiseen

Digipelitest

- Pelaamisen aiheuttaa paljon riitoja kotona.
- Pelaaminen on vaikuttanut uniryhtiini.
- Pelaaminen on vaikeuttanut suoriutumistani työssä tai koulussa.
- Jätän usein arkiset askareet tekemättä pelatakseni.
- Välttelen pahaa mieltä tai yksinäisyyttä pelaamalla.
- Ärsyynyn, jos en pääse halutessani pelaamaan.
- Pelikaverini ovat ainoat kaverini.
- Pelaaminen on kiinnostavinta mitä tiedän.
- Kun aloitan pelaamisen, minun on vaikea lopettaa.
- Olen joskus huolissani pelaamisestani.

Kyllä

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Vastasitko kyllä?

Kaikki väittämät voivat olla oireita ongelmallisesta pelaamisesta. Mitä useampaan väittämään vastasit kyllä, sitä tarkemmin sinun kannattaa pohtia omaa suhdettasi pelaamiseen.

digipelirajaton.fi
[Sosped](#)

27

Kuinka vähentää ruutuaikaa ja rajata pelaamista?

- Aloita päiväsi muulla kuin pelaamalla: mikä olisi sinulle hyvä aamurutiini ja miten saisit päiväsi käyntiin?
- Lopeta päiväsi muulla kuin pelaamalla: mitkä rutiinit illalla tukisi sinulle hyvän vuorokausiryhtiin ylläpitoa?
- Sammuta iltasin tietokone, jotta kynns laitteiden käynnistykseen kasvaa. Kirjautu ulos iltasin tileistä, joilla pelaat. Irrota laitteen johto seinästä.
- Kokeile uusia harrastuksia. Oletko halunnut kokeilla jotain lajia tai palata vanhan tutun harrastuksen pariin? Mikä paikkakunnallasi on mahdollista?
- Kokeile Discordin käyttöä muuhun kun pelaamisen ohelle.
- Ajasta pelaamista, esim. tunnin pelaamisen jälkeen seuraa 30 minuuttia kotitöiden, opiskelun tai liikunnan parissa.
- Päätä, että saat pelata vain tietyn rajatun kellonajan aikana päivittäin.
- Tiedosta ja tunnista pelien koukuttavat mekaniikat: mitkä asiat koukuttavat juuri sinua? Tarkkaile lisäksi sisäistä maailmaasi: mikä tunne tai ajatus saa sinut pelaamaan? Voisiko tarve täytyä muilla keinoilla?
- Hyödynnä käyttörajoituksia esim. sovellusten avulla pelaajan rajaamisessa.
- Pelaa vähemmän koukuttavia pelejä tai anna tunnuksesi läheiselle, jolta joudut kysymään tunnuksesi pelaamista varten aina ensikseen.
- "Downshifta" eli hanki heikompi pelikone, joka ei pyöritä yhtä hienoja pelejä tai yhtä hyvin pelaamiasi pelejä.

digipelirajaton.fi

Kuinka vähentää ruutuaikaa ja rajata somea?

- Laita ilmoitukset, äänet ja värinä pois päältä: lue viestit vain silloin, kun sinulla on oikeasti aikaa siihen.
- Aseta näyttö mustavalkoasetuksille edes opiskelun ja työn ajaksi.
- Siirrä somen sovellukset kauimmaiselle näyttönäkymälle: sovellusten avaaminen vaatii enemmän tietoista näpyttelyä.
- Laita itsellesi hälytys muutaman minuutin päähän siitä, kun avaat somen.
- Aseta sovelluksille käyttöaikarajoitus puhelimesi asetuksista.
- Seuraa ruutuaikasi puhelimesi. Onko se paljon tai liikaa? Jos on, pohdi mihin asioihin mieluummin aikasi käyttäisit. Miten voisit käyttää enemmän aikaa sinulle merkityksellisiin asioihin somen sijaan?
- Järjestä kotona puhelimesi mahdollisimman epämuokava latauspaikka: lyhyt latausjohto, eikä tuoleja ympärillä. Aseta itsellesi sääntö, että puhelimesi on pysyvässä latauspaikalla aina, kun olet kotona.
- Poista sosiaalisen median sovellukset puhelimestasi ja käytä niistä vain työpöytäversioita tietokoneellasi.
- Korvaa puhelimesi käyttämäsi toiminnot; hanki tavallinen herätyskello, taskukalenteri ja muistivihko/-lappuja ja käytä puhelintasi vain yhteydenpitoon.
- Käytä luovuuttasi ja yhdistele näitä toimia haluamallasi tavalla!

Somerajaton.fi

[Materiaaleja – Somerajaton](#) -> 10 vinkkiä vähentämiseen

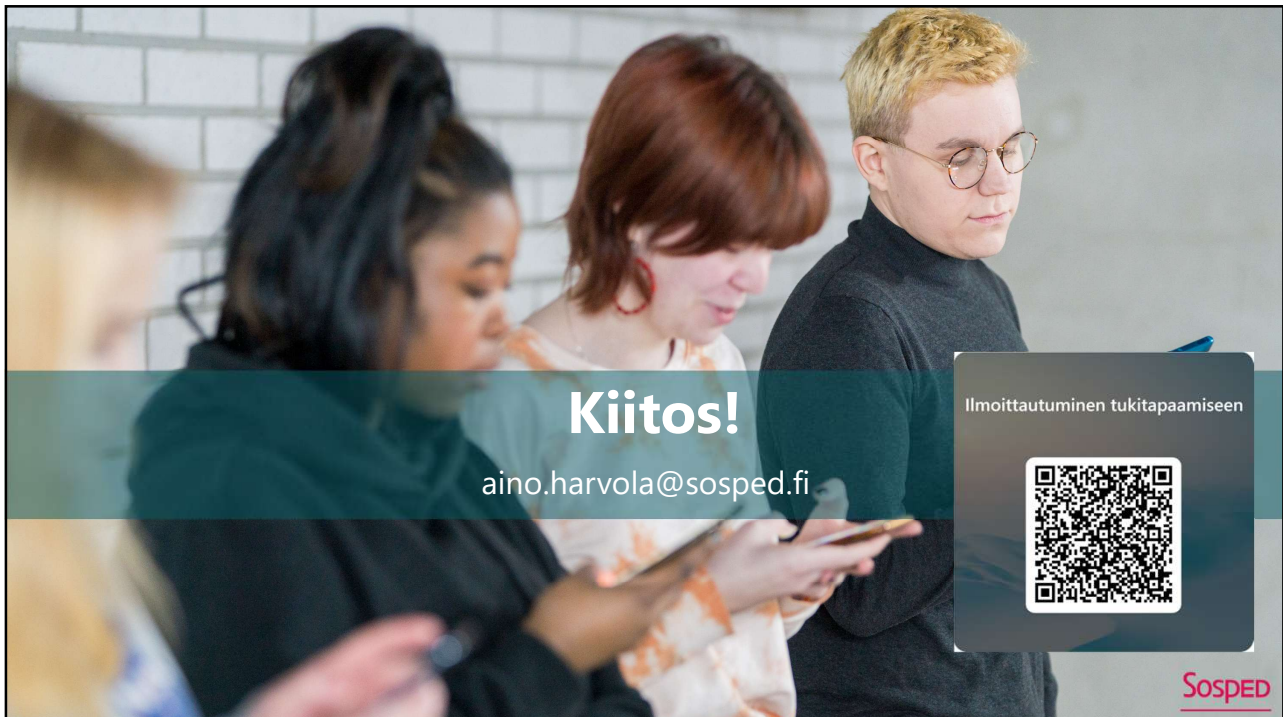
28

Omatukiohjelmat

- Ilmaiseksi saatavilla, voi tehdä osissa ja niin monesti kuin haluaa
- Sisältää testejä, harjoituksia, videoita ja tukea omien digimedioiden käytön motiivien pohdintaan
- **Somebreikki** somen käytön hallintaan
 - <https://somerajaton.fi/tukea/omatuki>
- **Level UP** digipelaamisen hallintaan
 - <https://digipelirajaton.fi/pelaajalle/omatuki/#alku>

SospED

29



30