

PELAAJAN CHECKLIST -OHJEET



Hei, sinä nuorten kanssa työtä tekevä tai vanhempi!

Listojen tarkoituksena on keskustella nuoren kanssa pelaamisesta ja hyvinvoinnista – eikä tuomita nuoren pelaamiseen käyttämää aikaa.

Herätellään nuorta itse ajattelemaan sitä, kuinka pelaaminen vaikuttaa hänen arkeensa (jos vaikuttaa) ja miten arki pyörii peliharrastuksen ympärillä.

Kysymysten/kohtien kautta on myös hyvä ottaa puheeksi jos huolta ilmenee, muistaen kuitenkin neutraali asennoituminen (monet nuoret jotka pelaavat, kokevat esim. kotona jatkuvaa syyllistämistä ja negatiivisia asenteita peliharrastustaan kohtaan).

Toiveenamme on siis, että nuori täyttää kyselyn dialogissa yhdessä aikuisen kanssa. :)

Terveisin,
Pelitila Xperienzen tiimi

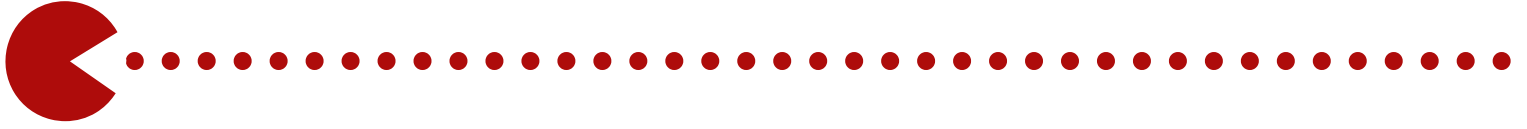
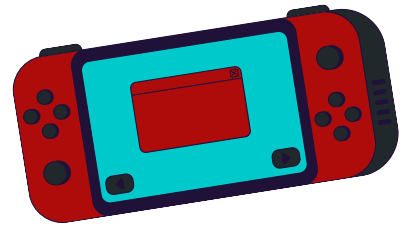
OTA YHTEYTTÄ / LISÄTIETOJA

ANNIKA NURMINEN
annika.nurminen@lahti.fi
Materiaalit & sosiaalinen media

JARI KARJALAINEN
jari.karjalainen@lahti.fi
Tilan toiminta & tutustumiskäynnit

Pelitila Xperience - Mariankatu 16, Lahti

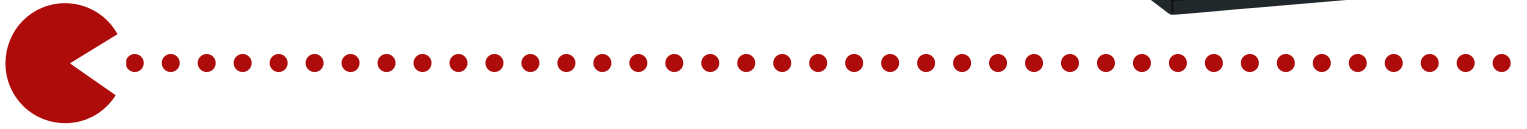
PELAAJAN CHECKLIST



Pelaaminen harrastuksena voi viedä paljon pelaajan aikaa ja huomiota. Mitkä seuraavista tärkeistä arjen jutuista sujuvat sulta parhaiten?

<input type="checkbox"/>	Muistan pitää taukoja
<input type="checkbox"/>	Pidän huolta ruokailuistani
<input type="checkbox"/>	Muistan mennä ajoissa nukkumaan / nukkua tarpeeksi
<input type="checkbox"/>	Muistan ulkoilla
<input type="checkbox"/>	Muistan käydä suihkussa ja huolehtia hygieniasta
<input type="checkbox"/>	Löydän aikaa jutella läheisilleni ja ystävilleni
<input type="checkbox"/>	Muistan hoitaa kotitöitä
<input type="checkbox"/>	Huolehdin opiskeluihin tai töihin liittyvistä asioista tunnollisesti
<input type="checkbox"/>	Harrastan jotain liikuntaa tai käyn kävelyillä

PELAAJAN CHECKLIST



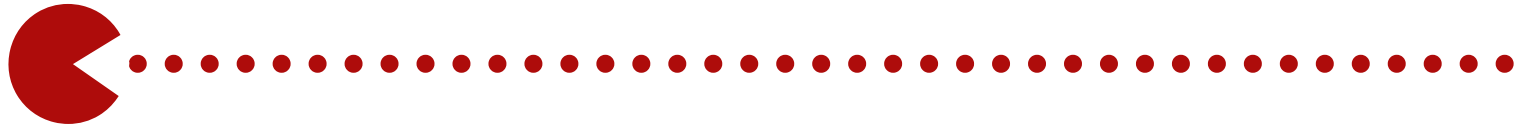
KUINKA PALJON AIKAA KÄYTÄN PELIHARRASTUKSEENI PÄIVÄSSÄ?

<input type="checkbox"/>	1-2 H
<input type="checkbox"/>	3-4 H
<input type="checkbox"/>	5-6 H
<input type="checkbox"/>	YLI 6 H

KUINKA PALJON AIKAA KÄYTÄN PELAAMISEEN VIIKOSSA?

<input type="checkbox"/>	1-4 H
<input type="checkbox"/>	5-9 H
<input type="checkbox"/>	10-15 H
<input type="checkbox"/>	YLI 15 H

PELIHARRASTAJAN HYVINVOINTI



Mitä on hyvä ottaa huomioon, kun käytät pelaamiseen paljon aikaa?
Voit miettiä mitkä asiat sinulla sujuvat ja mitä asioita voisi kehittää?

Rastita kohdat, jotka sujuvat ja alleviivaa mitä voisit kehittää.

ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN

- peseytyminen / suihkussa käynti
- riittävä ulkoilu / liikkuminen
- hyvä unirytmä ja riittävä unen määrä
- hyvä ruokarytmi ja terveellinen syöminen
- virallisten asioiden hoitaminen (esim. opintotuki, vuokrat)

SOSIAALISET SUHTEET

- perheenjäsenten huomioiminen
- kyky keskustella ja kuunnella
- ystävien huomiointi
- ystävyyssuhteet ja niiden ylläpitäminen
- vuorovaikutustaidot
- tunnetaidot

ARJEN TOIMIVUUS

- opiskeluista huolehtiminen
- laskujen maksaminen
- kodista huolehtiminen
- töistä / koulusta selviytyminen
- hyvin syöminen / ruuanlaitto
- arjesta irroittautuminen

AJANKÄYTTÖ

- aika muillekin jutuille
- oman ajan käytön tiedostaminen
- arkirytmien ylläpitäminen
- pelaamisen tauottaminen

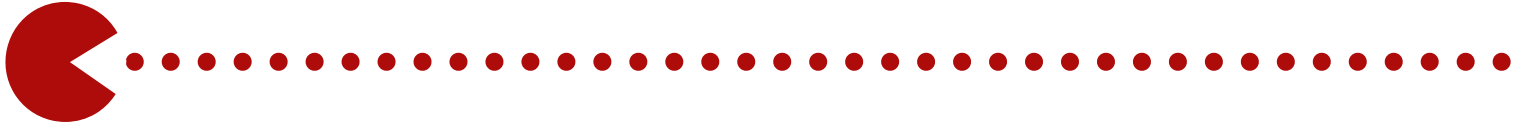
MUUT MIELENKIINNON KOHTEET

- muut harrastukset
- irtaantuminen pelilaitteista
- kiinnostus muitakin asioita kohtaan
- muiden asioiden tekeminen

MINÄKUVA

- omien hyvien ominaisuuksien tunnistaminen
- omien taitojen tunnistaminen
- oman pelaajaidentiteetin pohtiminen

PELAAMINEN HARRASTUKSENA



Pelaaminen on harrastus siinä missä urheileminen, jalkapallon pelaaminen, soittaminen, valokuvaaminen, sarjojen katsominen jne. On tärkeää ymmärtää, että pelaaminen voi olla tärkeä harrastus. Pelaamiseen voidaan suhtautua yhtä vakavasti kuin esim. urheiluharrastukseen. Tämä voi näkyä vahvana uppoutumisena juuri tiettyyn peliin. Pelaajan tavoite voi olla silloin kehittyä pelissä mahdollisimman paljon.

Tavoitteena hyvinvoinnin kannalta on **tasapainon löytäminen** opiskelemisen/työn, vapaa-ajan mielekkään tekemisen sekä arjen askareiden että leppäämisen välillä.

Lähtökohtaisesti nuoren peliharrastusta on helpompi ymmärtää juttelemalla nuoren kanssa siitä. Mitä hän tietokoneella puuhailee, mitä pelejä hän pelaa ja mikä nuorelle pelaamisessa tai peliharrastuksessa on merkityksellistä? Jos on vaikea ymmärtää mistä nuori puhuu, niin nuorta voi myös pyytää näyttämään ja demonstroimaan pelejä tai hänelle tärkeitä asioita peliharrastukseen liittyen. Tällä tapaa on joskus helpompi päästä peliharrastukseen sisään, mikäli se on täysin vierasta itselle tai nuori selittää paljon uutta asiaa. Mikäli vielä uskaltaudut mukaan kokeilemaan pelaamista tai katsomaan vierestä kun nuori on peliharrastuksensa parissa (kunhan se on nuorelle ok) niin ehkä voitte yhdessä innostua.

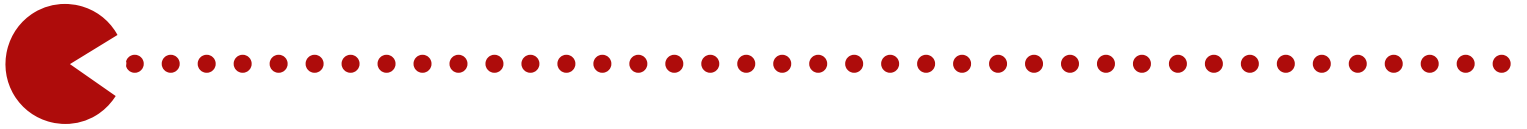
Pelaamattomalta väestöltä jää usein huomaamatta muut pelikulttuurin tärkeät ilmentymät, kuten Cosplay, fanitaide, ohjelmointi tai keräily, joissa on monesti omat yhteisönsä tai pienemmässä mittakaavassa kaveriporukkinsa.

Pelistä, pelimäärästä ja erilaisista pelaajaan liittyvistä riskitekijöistä riippuu, tukeeko vai haittaako pelaaminen nuoren kehitystä. **Muiden riskitekijöiden kanssa myötävaikuttaessa** pelaaminen voi pahimmillaan olla riippuvuutta, sekä sosiaalista sulkeutuneisuutta vahvistava ja elämän edistymistä hidastava tai pysäyttävä tekijä.

Mikäli harrastus (pelaaminen) näyttäytyy nuorelle tai hänen lähipiirilleen liikaa aikaa vievänä (jostakin syystä haitalliselta vaikuttavana) niin on hyvä muistaa, että joskus nuori voi paeta ongelmiaan muista elämän osa-alueilta harrastuksensa pariin. Parhaimmillaan pelaaminen on kuitenkin nuorelle **tärkeä sosiaalinen ja kehittävä harrastus**, josta saa elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia.

Täysi pelikielto voi olla kova kolaus myös nuoren sosiaaliselle elämälle, eikä pelkälle viihteelle.

PELAAMINEN JA AJANKÄYTTÖ



Pelaaminen harrastuksena voi viedä paljon nuoren aikaa. Olennaista on pohtia yhdessä nuoren kanssa, **miten peliharrastuksen saa tasapainotettua muun arjen kanssa** siten, että muukin arki pyörii hyvin.

Pelituokion pituuteen vaikuttaa monta asiaa, kuten pelin luonne, pelaajan asennoituminen pelaamiseen (esim. rento tai tavoitteellinen) ja muiden pelaajien läsnäolo. Näistä johtuen pelaaja voi haluta sijoittaa pelituokion tiettyyn hetkeen päivässä. Myös pelin sisäiset muuttujat määrittävät peliajan pituutta, eikä pelaaja yksin pysty päättämään, kauanko peli kestää. Osassa peleistä tallennus on automaattista tai tallennuspaikkojen kautta tapahtuvaa - jos et saa tallennettua peliä, joudut pelaamaan uusiksi tietyn kohdan pelistä. Tämän takia **on tärkeää puhua nuoren kanssa (siitä millaisia pelit ovat) peleistä joita hän pelaa, jotta on helpompi ymmärtää nuoren motiiveja pelaamisen takana.**

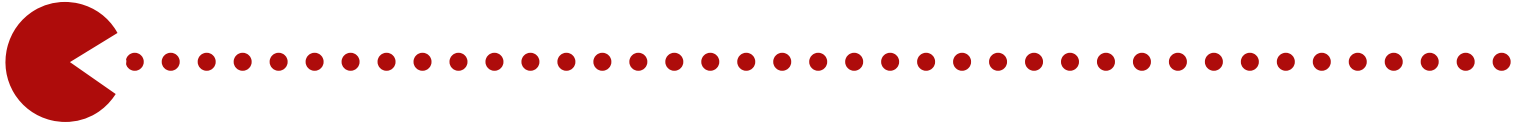
Yleisesti yksi pelituokio voi pelin luonteesta riippuen kestää lyhimmillään 10 minuuttia, keskimäärin 1 tunti ja pisimillään 3 tuntia. **On siis olennaista, että nuori sekä aikuinen ymmärtävät, millaista ajankäyttöä nuorelle mieluinen peli vie.** Tällöin on helpompaa suunnitella yhdessä harrastuksen sopeuttamista muuhun arkeen ja sopia pelisäännöistä.

Erilaiset pelit toimivat erilailla mikä vaikuttaa siihen, että kuinka joustava pelaaja voi olla pelin pelaamisen kanssa. Esimerkiksi voiko yhdessä pelatessa pelin pysäyttää kesken kaiken (pausettaminen) - vaikuttamatta negatiivisesti muiden pelaajien tai yhteisen tavoitteen kannalta pelin kulkuun. Peleissä on usein myös tiettyjä jaksoja jolloin on pelaajalle kannattavaa pelata enemmän tämän jakson ajan - kuten pelien sisäiset tapahtumat.

Joskus peliharrastuksesta voi ilmetä ongelmia peliharrastajan elämään. Ongelmana voi olla pelaamiseen addiktoituminen, joka vaikuttaa erityisesti peliharrastajan ajankäyttöön ja asioiden priorisointiin. Tällöin pelaaminen usein hallitsee ajatuksia ja toimintaa ison osan ajasta. Tällöin myös kiinnostuksen menettäminen muihin asioihin (arjen hallinta, ihmissuhteet, yms.) on yleistä. Mikäli peliharrastus ei enää ole hallussa niin haittoja voi esiintyä töissä, opiskeluissa tai läheisten kanssa. Myös oma hyvinvointi voi jäädä taka-alalle ja nukkumisesta ja syömisestä huolehtiminen saattaa unohtua.

Mikäli pelituokioiden pituus venyy välillä verrattuna normiin, tai **peliharrastajalla on ajoittain jaksoja jolloin pelaa enemmän - ei usein ole syytä huoleen.**

HUOLI PELAAMISESTA?



Maaailman terveysjärjestö WHO on lisännyt tietokone-, konsoli- ja mobiilipelaamista koskevan pelihäiriön kansainväliseen ICD-11 -tautiluokitukseen, mutta se ei vielä ole virallisesti käytössä. Virallinen diagnoosi parantaa todennäköisesti palveluiden saatavuutta ja helpottaa avun saamista niille, joille digipelaaminen aiheuttaa vakavia ongelmia. Määritelmän käyttöönotto vie useamman vuoden.

Digipeliriippuvuuden diagnosointiin on määritelty kolme keskeistä kriteeriä, jotka ovat:

1. Heikentynyt kontrolli pelaamiseen
2. Pelaamisen asettaminen päivittäisten toimien sekä muun elämän edelle
3. Pelaamisen jatkaminen tai lisääminen kielteisistä seurauksista huolimatta

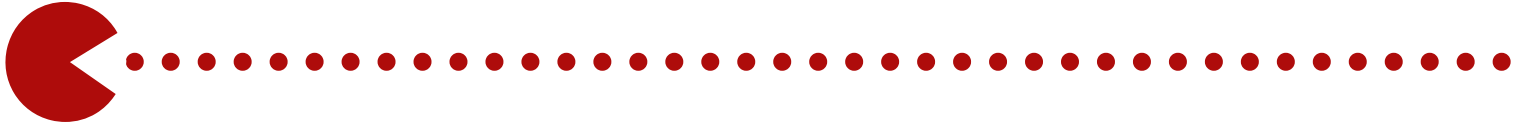
Diagnoosi edellyttää, että käyttäytyminen on jatkuvaa ja toistuvaa sekä riittävän vakavaa. Lisäksi ongelmia aiheuttaneen pelaamisen on pitänyt jatkua vähintään vuoden. (Peluuri 2022)

Suosittellemme yhdessä nuoren kanssa käymään läpi tekemämme materiaalit koskien arjen ja pelaamisen sujumista. Voit pyytää Pelitila Xperienceltä seuraavalla sivulla kuvattuja Pelaajan Checklist ja Peliharrastajan hyvinvointi -kaavakkeita keskustelun tueksi. Materiaaleista voi herätä hyvää ja tärkeää keskustelua, sekä ne voivat havahduttaa molempia osapuolia peliharrastuksen ja arjen sujumiseen liittyen.

Apua ja tietoa peliriippuvuuteen liittyen saat osoitteesta:

- mielenterveystalo.fi/fi/pelaaminen/hae-apua-peliriippuvuuteen
- peluuri.fi/tietopankki/ongelmallinen-digipelaaminen
- pelituki.fi/
- digipelirajaton.fi/

KÄYTETTYJÄ LÄHTEITÄ



Omien tietojemme lisäksi poimimme tietoja myös alla olevista lähteistä.

Digipelirajaton Ongelmallinen digipelaaminen - Mitä se on?

[digipelirajaton.fi/wp-](https://digipelirajaton.fi/wp-content/uploads/sites/7/201/03/Ongelmallinen_digipelaaminen_Bootcamp_ammattilaiset.pdf)

[content/uploads/sites/7/201/03/Ongelmallinen_digipelaaminen_Bootcamp_ammattilaiset.pdf](https://digipelirajaton.fi/wp-content/uploads/sites/7/201/03/Ongelmallinen_digipelaaminen_Bootcamp_ammattilaiset.pdf)

EHYT ry

[Digipelaaminen ehyt.fi/paihde-peli-info/digipelaaminen/](https://ehyt.fi/paihde-peli-info/digipelaaminen/)

Mannerheimin lastensuojeluliitto, Meriläinen Mikko Pelaamisen hyödyt

mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/pelaamisen-hyodyt/

Mannerheimin lastensuojeluliitto, Meriläinen Mikko Pelihaitat ja niiden ehkäisy

mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/pelihaitat-ja-niiden-ehkaisy/

Pelikasvattajan käsikirja 2

pelikasvatus.fi/author/kasikirja2/

Pelituki Ongelmallinen digipelaaminen

pelituki.fi/wp-content/uploads/2020/01/Digipelaaminen_opas.pdf

Peluuri Ongelmallinen digipelaaminen kansainväliseen ICD-11 -luokitukseen

peluuri.fi/ajankohtaista/ongelmallinen-digipelaaminen-kansainvaliseen-icd-11-luokitukseen

Tampereen yliopisto, Kinnunen, J., Lilja, P., Mäyrä, F.

Pelaajabarometri 2018 : Monimuotoistuva mobiilipelaaminen urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0870-4