



PELITUKI

Pelihaitat ja haitallinen pelaaminen

Pelikasvatusperjantai 21.10.2022

Kouluttaja:
Annukka
Sältin, Pelituki

Pelituki

Tavoitteena peli- ja nettihaittojen vähentäminen ja ongelmallisen raha- ja digipelaamisen sekä sosiaalisen median käytön tunnistamisen, ehkäisyn ja hoidon kehittäminen.

Sosiaali-, terveys- ja kasvatusalojen ammattilaisten sekä riskiryhmien ja läheisten tiedon ja osaamisen vahvistaminen.

Tiedontuotanto, kouluttaminen, konsultointi, neuvonta.

Kehittämisideat ja tiedonvälitys eri toimijoille. Pelituki toimii valtakunnallisesti sekä suomeksi että ruotsiksi.

Toimintaa rahoittaa STEA.

www.pelituki.fi
@pelituki



Miksi pelejä pelataan?

- Viihde / mukavaa tekemistä
- Ajankulua, tylsyyteen pelaaminen
- Oppiminen
- Kohtauspaikka
- Sosiaaliset suhteet
- Yhteisöllisyys
- Taitojen kehittäminen
- Keino paeta / todellisuuspako
- Mielekästä sisältöä
- Harrastus
- Intohimo
- Tärkeä osa arkea ja nykyistä kulttuuria
- Teknologian ala, bisnes
- Ammatti
- Työväline
- Urahaave



Se on hauskaa!

Riippuvuutta vai median käsitys asiasta?

Asiantuntija: Tästä tunnistat, kärsiikö lapsesi peliriippuvuudesta – muusta tekemisestä perustavanlaatuinen vihje tilanteen ratkaisemiseksi

TERVEYS | TERVEYSUUTISET

Alzheimer-tutkijat valjastivat kännykkäpelin ratkaisemaan muistihäiriön syntymistä - tulokset lupaavia

Pohjoismaiset mobiilipelaajat ovat muita parempia suunnistustaidoissaan, selviää maailman suurimmasta dementiatutkimuksesta.

Jari Sinkkonen: Lapsen peliriippuvuus sekoittaa koko perheen – joskus pitkä pelikielto voi olla ainoa, joka auttaa

11-vuotias otettiin huostaan peliriippuvuustakia – Yle: Neljännellä luokalla alkoi itsetuhoiset puheet

Tutkijat kehittävät tietokonepeliä masennuksen hoitoon

Julkaistu: 13.1.2021

Terapeuttisen toimintavideopelin pelaaminen voi helpottaa masennuspotilaiden oireita ja parantaa heidän kognitiivista toimintakykyään.

Pelihaitat liittyvät usein elämänhallintaan

Fysiologisia

- Tuki- ja liikuntaelinten haitat, päänsärky, silmien kuivuminen, väsymys

Psyykkisiä

- Ahdistus, keskittymiskyvyn haasteet, neuropsykiatriset ongelmat

Kognitiivisia

- Etuotsalohkojen toiminnan muutokset, impulssikontrollin haasteet

Sosiaalisia

- Haitat perhe-, kaveri- ja ihmissuhteissa

Arjen hallinta

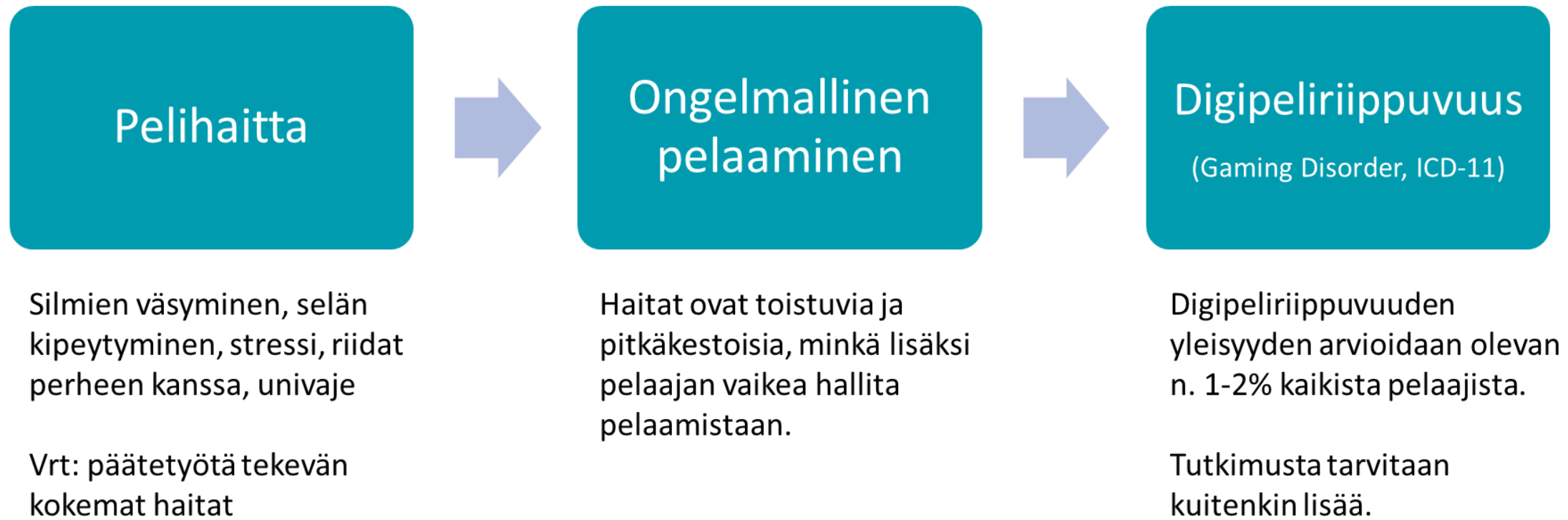
- Vuorokausirytmä, ajankäyttö, velvollisuuksien laiminlyönti

Työ ja opiskelu

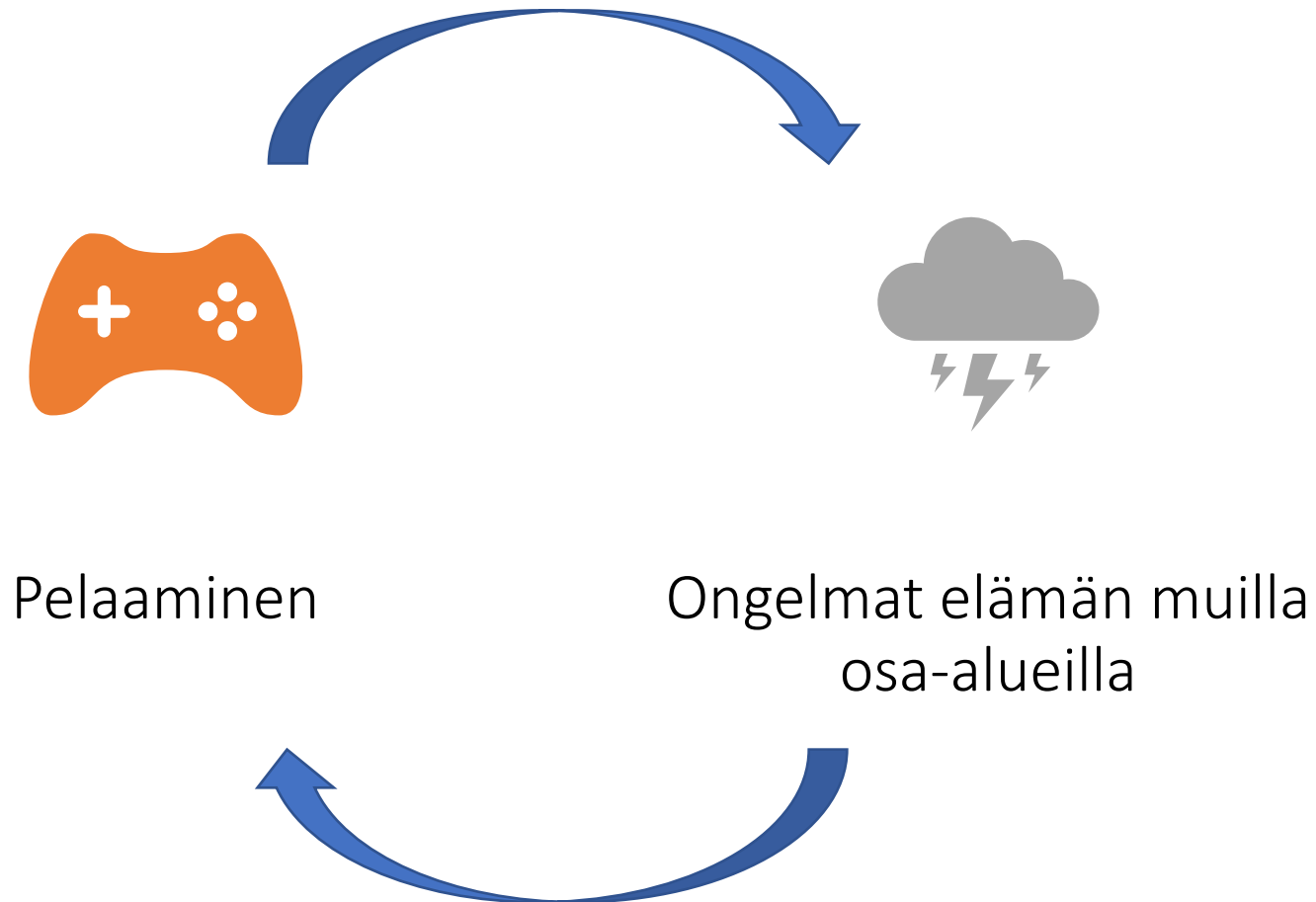
- Väsymys, poissaolot



Pelaamiseen liittyvät ongelmat jatkumona



Ongelmallinen pelaaminen kehänä



- Pelaaminen on seurausta ongelmista.
- Pelaaminen aiheuttaa ongelmia.
- Ja yksilö ei halua tai pysty hallitsemaan pelaamistaan.

- Taustalla voi olla esim. yksinäisyys, kiusaaminen, masennus, ahdistus, aikuisten välinpitämättömyys tai perhetilanne.

Ongelmallisen pelaamisen tunnistaminen

Peliongelma saattaa olla vaikea tunnistaa, sillä arki saattaa näyttää tasapainoiselta.

Haitat ovat pelaamisen määrää tärkeämpiä mittareita:

- Pelaaminen rajoittaa/hallitsee muuta elämää (harrastukset, kaverisuhteet)
- Velvollisuuksien välttely (koulu, opiskelu, työ)
- Heikentynyt arjenhallinta (vuorokausirytmä, ruokailu, liikkumattomuus)
- **Usein osa isompaa ongelmavyöhytää**
- Uskallathan ottaa pelaamisen ja oman huolen puheeksi!



Onko lapseni digipeliriippuvainen?

- **Alaikäisten lasten kohdalla riippuvuus –termiä on syytä käyttää harkiten!**
- Aivojen näkökulmasta riippuvuudessa on kyse mielihyväjärjestelmän yliaktiivisuudesta ja kontrollijärjestelmien heikkenemisestä. Kansankielisesti: **kaasu on herkkä ja jarru ei enää toimi.**
- Lasten ja nuorten itsesäätely ja toiminnanohjaus ovat vasta kehittymässä, eivätkä he osaa vielä hillitä käyttäytymistään tai arvioida tekojen seurauksia.
- **Aivot kehittyvät ainakin 25-vuotiaaksi saakka**, ja viimeisenä kehittyä pitkäkestoiseen suunnitteluun ja impulssikontrolliin vahvasti osallistuva etuotsalohko, eli ns. jarrualue.
- Näin ollen ei ole välttämättä mielekästä kutsua riippuvuudeksi käyttäytymistä, jonka hallintaa lapsella ja nuorella ei ole edes ollut vielä mahdollisuutta oppia.



Sanoilla on merkitys



Peliaddikti?



Peliriippuvainen?



*Nuori, jolla on
haasteita pelaamisen
kanssa?*

Mitä sanoja sinä käytät?



Pelien ja videoiden haitalliset sisällöt 1/2

Haitallista sisältöä voivat olla mm.

- Pelottava sisältö
- Väkivaltaiset sisällöt
- Vihapuhe
- Seksi/porno
- Päihteet
- Disinformaatio



Pelien ja videoiden haitalliset sisällöt 2/2



Tämän lisäksi pelit ja videot sisältävät mainoksia joita ei ole mahdollista kontrolloida (casinot, pikavipit, alkoholi, aikuisille tarkoitetut palvelut ...)

[Lue lisää sisällöstä: Ikärajojen Luokittelukriteerit-2022.pdf \(kavi.fi\)](#)



Ikäraajat ja sisältösymbolit



Tarkista ikäraajat & sisältö:
pegi.info www.ikarajat.fi/
[Ikäraajajoustop soveltamisesta](#)

Kirjastossa ei ole käytössä ikäraajajoustop, sillä joustop perustuu mm. lapsen herkkyyden hyvään tuntemiseen ja aiempien kokemusten tietämiseen. Joustop ei KAVI:n tulkinnan mukaan ole käytössä lapsiryhmissä.

Pelin sisällön luonteen merkinnät:



Aikuisen asenteella on merkitys

K-18 pelien luovuttaminen alaikäisille



HuolestunutÄiti71
2011-10-10 15:57:15

Poikani (10v) pyysi minua ostamaan hänelle Grand Theft Auto – nimisen pelin.

Perjantaina kaupassa ollessani huomasin pelissä olevan K-18 merkinnän. En kyennyt ostamaan peliä, vaikka lupasinkin pojalleni.

Omasta mielestäni tein oikean valinnan, mutta kuulen aiheesta jatkuvasti, kun poikani kertoo, että kaveritkin saavat pelata ja muillakin on kyseinen peli. Minun on vaikea katsoa lapseni pettynyttä ilmettä.

Mietinkin tässä, että onko se oikein ostaa K-18 pelejä pienille lapsille?
”muillakin on”?

Ostavatko jotkut vanhemmat oikeasti lapsilleen K-18 pelejä? Jatkan keskustelua varmistaen mitä on lupaamassa.

Lainaukset julkiselta keskustelupalstalta.



ammattilainen
2011-10-10 16:14:35

no kyllähän se ihan normaalia on. en tiedä sitten 10-v mutta kyllä siinä paikkeilla voi pojat hyvin alkaa pelaamaan k-18 pelejä koska PEGI:n ikärajajärjestelmä on aivan ylitiukka.

1 ↑ Äänestä

🗨️ Kommentoi



isä123
2011-10-10 16:15:54

Ei tuo K-18 tarkoita, että peli olisi mitenkään liian väkivaltainen. Itse ostin lapselleni Grand Theft Auto IV:n, pelasin itse läpi ja totesin, että ihan pelattavaa tämä on. Yleensä pelaillaan poikani kanssa kahdestaan. (Poikani on 11v.)

↑ Äänestä

🗨️ Kommentoi

Tärkein turva lapselle ja tämän digilaitteiden käytölle?

Aikuisen omat mediataidot ja ymmärrys peleistä ja niihin liittyvistä haitoista ja hyödyistä.

- Aikuisen taito toimia digilaitteiden ja mediasisältöjen parissa – olet esimerkki!
- Muita kunnioittava käytös somessa ja peleissä
- Ymmärrys internetin toiminnasta ja kriittisyys sen tuomia ilmiöitä kohtaa.
- Ymmärrys digilaitteiden tuomasta hyvästä lapsen elämään – positiiviset asiat esiin!
- Taito huolehtia omasta digiturvallisuudesta.



Käytön rajoittaminen sovelluksilla

- Lapsen käytössä oleviin digilaitteisiin on syytä asentaa sopivat turva- ja yksityisyysasetukset.
 - sovellusten asentaminen ja ostojen salliminen vain vanhemman/aikuisen luvalla (salasana)
 - yksityisyysasetukset, jotka suodattavat esim. mainokset & seksiä tai väkivaltaa sisältävät sisällöt.
- Mutta: Parental control sovellukset, joilla rajoitetaan ajankäyttöä digilaitteiden parissa eivät ole yksinään riittävä keino tukea ja ohjata lapsen puhelimen käyttöä tai pelaamista.
- **Läsnäolo & keskusteleminen tärkeintä – näytä, että olet kiinnostunut nuoren tekemisestä.**





Mukavaa hallittua pelaamista

- **Aika ja paikka:** lyhyitä pelihetkiä, taukoja, pelivapaat illat, pelilaitteet yleisiin tiloihin! Sopikaa yhdessä lapsen kanssa
- **Suunnitelmallisuus:** Pelisäännöillä ja aikatauluttamalla pelaamista säästytään riidoilta. Varoita ajoissa peliajan loppumisesta (esim. munakello)
- **Arjen hallinta:** keskitytään arkisiin asioihin, vuorokausirytmien ylläpitämiseen (liikunta, ruokailut, läksyt, lepo)
- **Puhutaan pelaamisesta:** lapsi saa kertoa pelikuulumiset esim. päivällisellä
- **Pelipäiväkirja** (aika, määrä, tunteet, tilanne))
- **Arki:** Harrastukset, ystävät, perhe ... huolehditaan yhteisestä ajasta!
- **Tunnista tunteet:** pakopelaamista? Onko kaikki hyvin?
- **Rahan käyttö peleissä** (prepaid, PayPal, lahjakortit, opetetaan lapsi ymmärtämään rahan arvo (leikkiraha – oikea raha)
- **Ollaan läsnä lapsen arjessa turvallisena aikuisena – myös kirjastossa!**

Tukea ja läsnäoloa haastavia tilanteita kohdattaessa

- Lapsen tai nuoren kokemuksen kuuleminen ja avoin keskustelu, miten tilanne yhdessä ratkaistaan.
- *Jos lapsi tai nuori kertoo kokeneensa häirintää, ei häntä tule koskaan syyttää tai rangaista kieltämällä pelit tai ottamalla laitteet pois!*


Tehkää toimivat oikeudenmukaiset pelisäännöt lasten ja nuorten kanssa!





PELITUKI

Sinä riität – juuri sinä olet tärkeä aikuinen kirjastossa!

Asenteella on väliä – ole kiinnostunut lasten ja nuorten ajatuksista ja toiveista 

Pelihaittojen ehkäisy on muutakin kuin rajojen vetoa.

Mitä pidit Pelikasvatusperjantain sisällöstä?

[Anna palautetta Pelitaidon pelihaitat-osuudesta](#)

Ajatuksia, kysymyksiä?

Annukka Sältin
asiantuntija, Pelituki

041 731 6972

annukka.saltin@sovatek.fi

www.pelituki.fi



Pelitaidon materiaalit peli- ja mediakasvatukseen tueksi 1/2



PELITUKI

Tilaa ”**Somettaako vai pelittääkö?**”- tukimateriaali ja keskustele somen, puhelimen ja pelien merkityksestä nuoren arjessa TÄSTÄ: [Kouluille ja oppilaitoksille – Pelituki](#) Tukimateriaali toimii hyvin keskustelun alustuksena lasten ja nuorten parissa.



PELITUKI



PELITUKI

Pelitaidon materiaalit peli- ja mediakasvatukseen tueksi 2/2



PELITUKI

Digireppu

PELITUKI

Mitä ja kenelle?
Koulutietään aloittavien lasten perheille suunnattu media- ja pelikasvatusmateriaali.

Mitä sisältää?
Tietoa, tehtäviä ja vinkkejä digilaitteista keskustelun tueksi. Teemoina mm. ensipuhelin, ikärajat, ruutuaika, kaveritaidot ja itsesäätelytaidot.

Tutustu jo tänään!
Täysin maksuton.
Saatavilla verkossa.
www.pelituki.fi/digireppu

Vinkkaa Digirepusta vanhemmille

ja käytä Digirepun kysymyksiä ja sisältöä kirjaston peli- ja mediakasvatustapahtumissa: [Digireppu - Pelituki](#)

Digireppu on digitaalinen materiaali, joten käyttöä varten tarvitset tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien. Tietoa, keskustelukortteja, Digireppu piirustustehtävä ja digi- ja pelisääntöpohjan, jonka voi tehdä omanlaisekseen. Voit tulostaa osan tehtävistä.

Digireppu sisältää muun muassa teemat:

- Totta vai Tarua? - keskustelukortit
- Aikuisen oma digilaitteiden käyttö
- Lapsen ensimmäinen puhelin
- Digipelit osana lasten kulttuuria
- Ikärajat
- Ajankäyttö digilaitteiden parissa
- Liialliseen digikäyttöön puuttuminen
- Lapsen itsesäätelyn kehitys
- Kaveritaitojen harjoittelu digiympäristöissä
- Tehkää yhdessä mm. ”perheen yhteiset digisäännöt”
- Meidän luokan digisäännöt
- Linkkejä ja lisälukemista