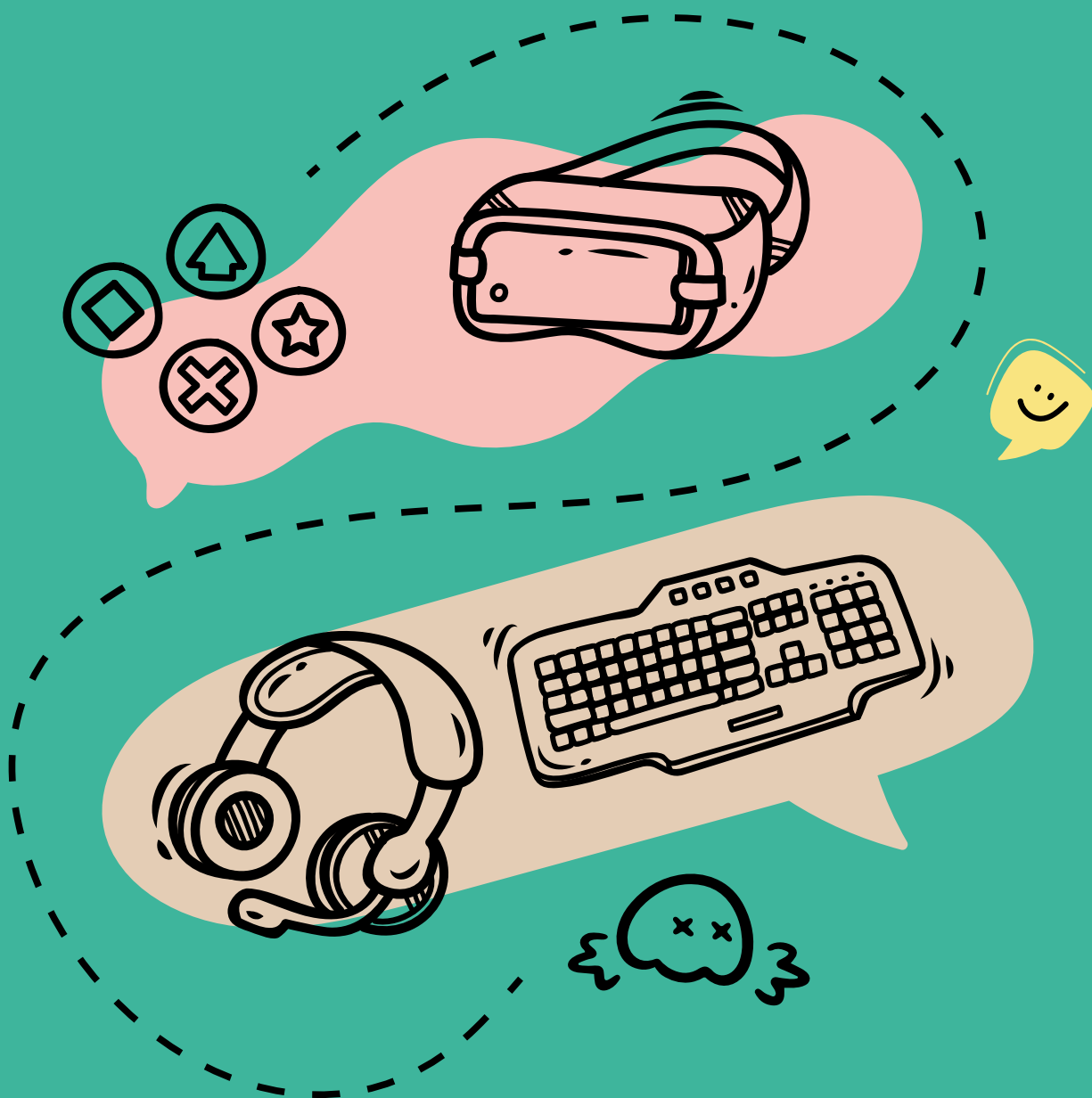


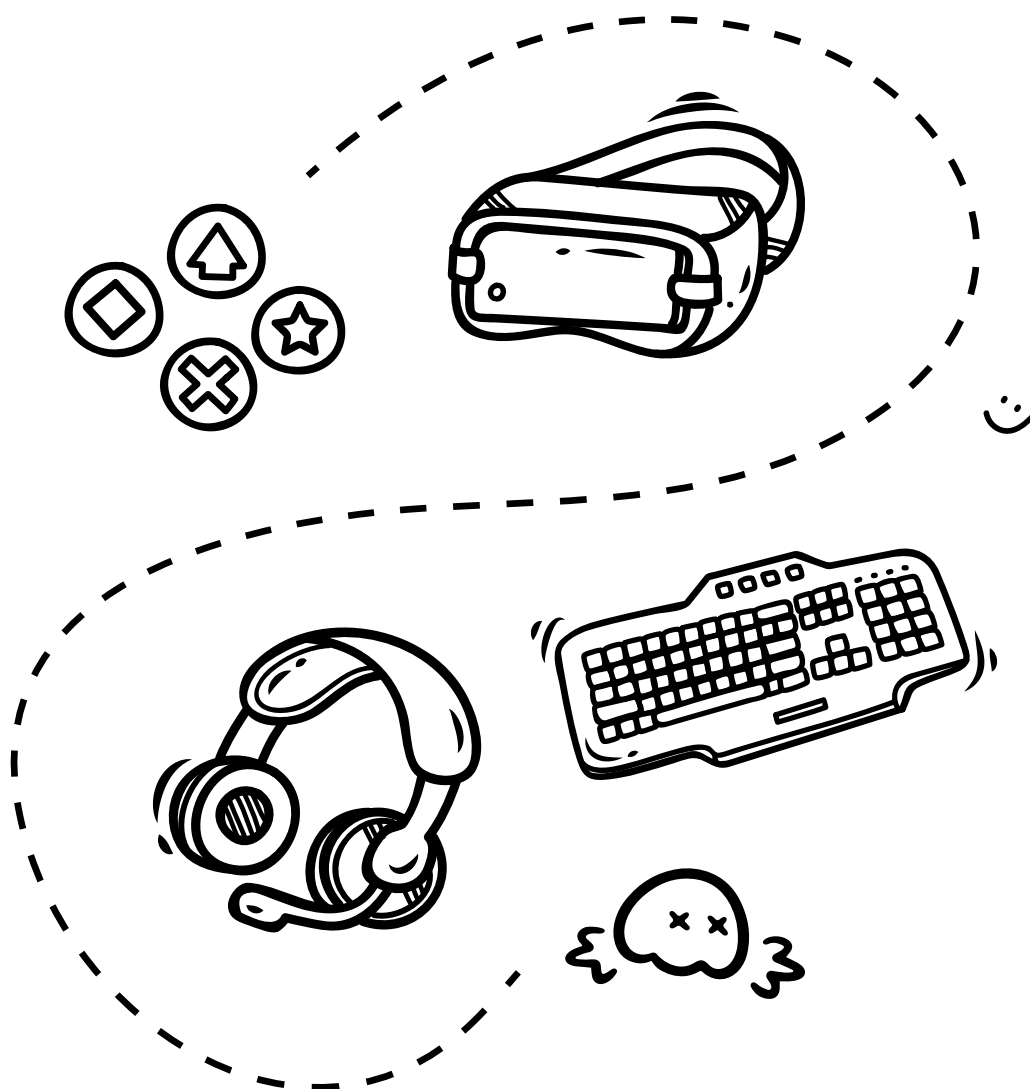
Keskustelellaan digipelaamisesta

– ohjaajan opas



Keskustellaan digipelaamisesta

– ohjaajan opas



Sisällys

Hyvä ottaa huomioon	4
Alustus	4
1. Janaharjoite	7
Tavoite	7
Ohjeistus janaharjoituksen toteuttamiseen	7
Janaharjoituksen väittämät ja pontit yhteenvetoa varten	7
2. Miellekartta	10
Tavoite	10
Ohjeistus miellekarttojen tekoon	10
Ohjeistus ryhmien yhteisen miellekartan koostamiseen	10
2A/Keskustelupelaamisen hyödyistä miellekartan avulla.....	11
2B/ Keskustelua pelaamisen haitoista miellekartan avulla	12
3. Arjen tärkeät palaset	21
Harjoitteen tavoite	21
Ohjeistus harjoitteen toteuttamiseen 30-40min versio	21
Ohjeistus harjoitteen toteuttamiseen 15min versio	24
Mistä apua	26

Hyvä ottaa huomioon

Tämä materiaalipaketti tarjoaa välineitä siihen, miten käsitellä aikuistuvien nuorten (16-20v) kanssa pelaamisen teemaa toiminnallisesti ja keskustellen.

Materiaali sisältää kolme osiota, joita suosittelemme hyödyntämään kokonaisuutena. Voit kuitenkin käyttää osioita myös erikseen. Osioden tavoitteet löytyvät osioiden alusta.

Materiaalia ja sen osia voi hyödyntää esimerkiksi oppitunnilla, hyvinvointipäivässä, työpajassa, asuntolaillassa tai ryhmätapaamisessa nuorisotalolla.

Osioiden suositukset

	Yksittäiset osiot erikseen pidettyinä	75 min oppitunti	90 min oppitunti
Alustus	2 min	2 min	2 min
1. Janaharjoite	15-25 min	15 min	15 min
2. Miellekartta	40 min	40 min	40 min
3. Arjen tärkeät palaset	30-40 min	15 min	30 min
Mistä apua?	3 min	3 min	3 min

- Tässä materiaalissa pelaamisella tarkoitetaan digitaalista pelaamista eri alustoilla, eli mobiili-, konsoli- ja tietokonepelaamista.
- Sinun ei tarvitse olla pelaamisen asiantuntija voidaksesi keskustella nuorten kanssa pelaamisesta. Valmistautua kannattaa kuitenkin hyvin ohessa olevien ohjeiden avulla.
- Harjoitteissa ei tule korostaa sitä, ketkä pelaavat tai ketkä eivät, vaan tarkoituksena on pohtia monipuolisesti pelaamiseen liittyviä käsityksiä – ennakkoluulojakin.
- Kun teette harjoitteita, muista, että pelaamisella on nuorille erilaisia merkityksiä. Joillekin se voi olla erittäin tärkeä osa elämää, toiset saattavat suhtautua pelaamiseen väheksyen, toiset neutraalisti. Osalle pelaaminen voi olla myös jo ongelmallista.
- Harjoitteilla on tarkoitus herätellä keskustelua ja tuoda esiin erilaisia näkökulmia. Tämä onnistuu vain, jos sinä ohjaajan pidät huolta siitä, että jokaista osallistujaa ja hänen vastauksiaan kuunnellaan ja kunnioitetaan.

- Sinulla itselläsi voi myös olla monenlaisia kokemuksia ja ajatuksia pelaamisesta. Ryhmän ohjaajana sinun on tärkeää kunnioittaa nuorten mielipiteitä ja näkemyksiä, vaikka ne eroaisivat omistasi.
- Muista pitää keskustelu harjoitteissa mahdollisimman yleisellä tasolla. Kysy kysymykset muodossa: "Miksi ihmiset harrastavat pelaamista? Miksi pelatessa joskus tunteet kuumenevat?" Tämä luo turvallisuuden tunnetta keskusteluun osallistuville. Jos nuori itse ottaa henkilökohtaisen tason esiin, ota pohdinta huomioon ja ole sensitivinen, mutta samalla pyri kääntämään keskustelu takaisin yleiselle tasolle. Jos jonkun henkilökohtaiset kommentit jäävät mietityttämään, voit jutella teemasta nuoren kanssa myöhemmin kahden kesken.
- Pelaamisesta keskusteltaessa riippuvuus-termi saattaa nousta esiin. Riippuvuudesta puhuminen korostuu usein digipelaamisesta puhuttaessa, mutta on hyvä muistaa, että varsinainen digipeliriippuvuus ei ole kovin yleistä. Pelaamisessa voi esiintyä haasteita tai ongelmallisia piirteitä myös ilman, että kyse on riippuvuudesta. Siksi tällaisesta ilmiöstä onkin suositeltavaa käyttää yleisempää termiä "ongelmallinen pelaaminen".

FAKTA-CORNER

Miksi pelataan?

Vastaus kysymykseen on usein henkilökohtainen, mutta muutamia yleisiä syitä löydät alta:

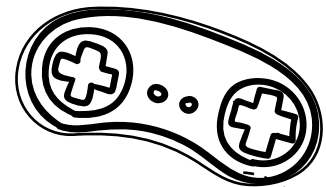
- se on sosiaalista
- se mahdollistaa erilaisia sosiaalisia rooleja
- sen kautta voi löytää uusia kavereita
- se on hauskaa
- se herättää tunteita
- sen kautta voi oppia uusia taitoja
- se tarjoaa onnistumisen elämyksiä
- se on rentoutumiskeino
- sen kautta voi kokea positiivisen uppoutumisen tunteita
- se on pakokeino
- sen kautta voi toteuttaa kilpailuviettiään
- sen kautta voi olla luova
- se antaa tilaisuuden kokeilla erilaisia identiteettejä
- se on (nuoriso)kulttuurin muoto

Nuorten kulttuuri ja päihteet 2026 selvityksen mukaan 15-24-vuotiaista n. 65 % on sitä mieltä, että digipelaaminen on in.

Lue lisää:

Pelaamismotivaatiot: [Miksi digitaalisia pelejä pelataan?](#)

Nuorten kulttuuri ja päihteet 2026/EHYT ry

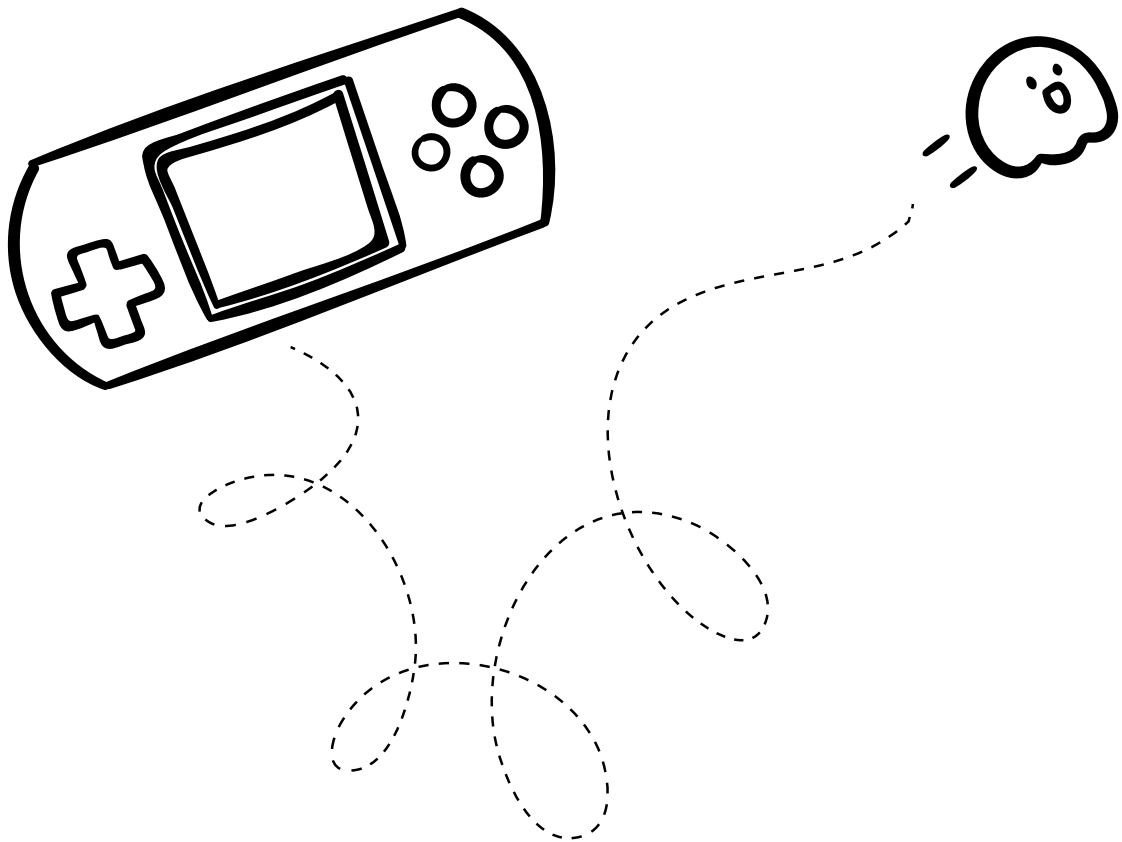


Alustus

Kerro nuorille, että tänään teemana on digipelaaminen ja myös siihen liittyvät hyvinvointiteemat. Kerro myös, että digitaalisella pelaamisella tarkoitetaan digitaalista pelaamista eri alustoilla, eli mobiili-, konsoli- ja tietokonepelaamista.

Kerro nuorille, että tunnilla ei ole tarkoitus pohtia sitä, kuka heistä pelaa ja kuinka paljon ja mitä pelejä, vaan käsitellä digitaalista pelaamista yleisellä tasolla. Näin kaikilla on mahdollisuus osallistua harjoitteisiin ja keskusteluihin, riippumatta siitä, pelaako itse digipelejä vai ei. Se, että keskustelu pidetään yleisellä tasolla, lisää kaikkien osallistujien turvallisuuden tunnetta ja antaa rohkeutta osallistua keskusteluun.

Muistuta nuoria myös turvallisemman tilan periaatteista; kuunnellaan toisen vastauksia ja kunnioitetaan toisten mielipiteitä, vaikka ne eroaisivatkin omista ajatuksista.



1. Janaharjoite



Harjoitteen tavoite:

Janaharjoituksen tavoitteena on virittää nuoria keskusteluun, nostaa esiin erilaisia näkökulmia ja lisäksi antaa oppitunnin vetäjälle tietoa nuorten näkemyksistä.

Ohjeistus janaharjoituksen toteuttamiseen:

Pyydä nuoria nousemaan ylös paikoiltaan ja asettumaan kasvot sinuun päin riviin (tarvitsette tähän kunnolla tilaa). Kerro, että teette janaharjoituksen. Kuvitteellisen janan vasemmassa reunassa on "eri mieltä" ja oikeassa reunassa "samaa mieltä". Kerro nuorille, että tulet esittämään digipelaamiseen liittyviä väitteitä, ja että heidän pitäisi siirtyä oman mielipiteensä mukaan janalle seisomaan, äärlaitoihin tai johonkin niiden välille. Kehota nuoria tekemään pohdinnat ja siirtymiset oman valintansa mukaan, eikä vain seuraamaan muita. Muistuta myös, että tässä harjoituksessa ei ole oikeita ja vääriä mielipiteitä ja että muiden mielipiteitä tulee kunnioittaa.

Varmista että osallistujat tietävät mitä digipelaamisella tässä harjoitteessa tarkoitetaan: Digitaalinen pelaaminen on eri digitaalisilla alustoilla (mobiili, konsoli ja tietokone) tapahtuvaa pelaamista, joka ei määrity rahapeliksi.

Janaharjoituksen voi teettää pelkillä siirtymisillä janalla, mutta kannattaa kysyä lisäksi muutamilta nuorilta miksi asettuivat juuri siihen kohtaan kuin asettuivat. Keskustelussa voidaan jakaa kokemuksia siitä, miten nuoret kokevat pelaamiseen liittyvät teemat omasta kokemuksestaan käsin. Sinä ohjaajana viet tätä keskustelua lyhyin tarkentavin kysymyksin eteenpäin: Miksi? Kuka? Oletteko samaa vai eri mieltä? Ennen kaikkea pyydä nuoria perustelemaan vastuksensa.

Janaharjoitteen väittämät:

1. **Pelaaminen on lasten hommaa** (virittelykysymys)
2. **Pelaaminen on ajanhukkaa** (mielipidekysymys)
3. **Pelaajia kiinnostaa vain pelaaminen** (mielipidekysymys)
4. **Pelaamalla oppii sosiaalisia taitoja** (mielipidekysymys)
5. **Pelaamisesta syntyy helposti riippuvuus** (mielipidekysymys)

Kun nuoret ovat asettuneet janalle, perustelleet, miksi asettuvat juuri siihen ja avanneet ajatuksiaan aiheesta, ohjaaja nostaa asioita ohesta kunkin väittämän jälkeen yhteenvedoksi:

1. Pelaaminen on lasten hommaa (virittelykysymys)

Tehtäväkohdan tavoite: Pelaamisen ja sen ilmentymän pohtiminen. Digitaalinen pelaaminen kiinnostaa niin nuoria kuin aikuisia ja pelaamista voi harrastaa monin eri tavoin. Pelaajuus ei määrity iän mukaan.

Pointteja yhteenvetoon: Prosentuaalisesti lapset ja nuoret pelaavat ajankäytöllisesti eniten, mutta kaikkien suomalaisten pelaajien keski-ikä on n. 40 vuotta. Kaikenlainen pelaaminen on todella yleistä. Jokainen meistä on todennäköisesti lapsena pelannut jotain ja pelaa myös aikuisiällä esim. jalkapalloa, korttia, flipperiä tai Kimbleä. Digitaalinen pelaaminen on nykyisin myös aikuisten keskuudessa erittäin suosittu harrastus ja varsin mukava ajanviete. Monet perinteiset pelit, kuten shakki, lautapelit, golf ja muut urheilupelit, löytyvät myös digitaalisessa muodossa.

2. Pelaaminen on ajanhukkaa (mielipidekysymys)

Tehtäväkohdan tavoite: Pelaamisen arvostaminen oikeana harrastuksena ja mielenkiinnon kohteena muiden harrastusten joukossa.

Pointteja yhteenvetoon: Monelle pelaaminen on tärkeä harrastus ja ajanviete, mutta toki toiset voivat samalla kokea sen äärimmäisen tylsäksi ja tarpeettomaksi. Kaikki eivät voi tykätä kaikesta tai pitää samoja asioita tärkeinä. Toisen harrastusten kunnioittaminen ja niistä jutteleminen kuuluu kuitenkin normaaliin kanssakäymiseen, vaikka itse juttu ei olisi täysin oman mielenkiinnon alueella. Pelaamisella on sen viihdearvon lisäksi myös hyötynsä ja haittansa, joita mietitään yhdessä lisää Miellekartta-tehtävän yhteydessä.

3. Pelaajia kiinnostaa vain pelaaminen (mielipidekysymys)

Tehtäväkohdan tavoite: Stereotyyppioista ja niiden vaikutuksista keskusteleminen, eli nykypelaajuuden monimuotoisuuden esille tuominen. Toisten hyväksyminen ilman valmiita mielikuvia.

Pointteja yhteenvetoon: Pelaajia ei voi niputtaa yhdeksi samanlaiseksi joukoksi. Toisille pelaamisen merkitys arjessa on hyvin tärkeää, toisilla on pelaamisen lisäksi paljon muitakin kiinnostuksen kohteita. On muistettava, että asia, joka innostaa, usein täyttää ison osan elämää muutenkin, oli innostuksen kohde sitten jääkiekko, teatteri, musiikki tai vaikka kalastus. Peligenrejä on kymmeniä erilaisia ja pelaamisen tavat vaihtelevat tilanteesta ja ihmisestä riippuen paljonkin. Yleisin suomalaisten harrastama pelaamisen muoto on mobiilipelaaminen, jota voidaan harrastaa esim. koulu- tai työmatkoilla, välitunneilla, ruokaa tehdessä: siis muun tekemisen ohella.

4. Pelaamalla oppii sosiaalisia taitoja (mielipidekysymys)

Tehtäväkohdan tavoite: Kiinnittää huomiota niihin positiivisiin sosiaalisiin kokemuksiin ja toimintamalleihin, joita pelimaailma tarjoaa ja joita on mahdollista käyttää muissa sosiaalisissa tilanteissa.

Pointteja yhteenvetoon: Monelle varsinkin joukkueessa pelaaminen on osa sosiaalista ympäristöä ja kanssakäymistä. Pelatessa myös oppii toimimaan yhdessä ja ottamaan muita huomioon. Sosiaaliset piirit ovat siirtyneet myös peliympäristöihin, ja monet kokevatkin löytävänsä sieltä omanhenkistä porukkaa ehkä paremmin kuin pelien ulkopuolelta. Toki yksin pelatessa sosiaalista kehitystä ei samalla tavalla pääse tapahtumaan ja ongelmallisesti pelatessa voi suorastaan eristäytyä muista. Pelaajan on tästä syystä muistettava aina myös pelimaailman ulkopuolinen sosiaalinen elämä ja läheistensä huomioiminen.

5. Pelaamisesta syntyy helposti riippuvuus (mielipidekysymys)

Tehtäväkohdan tavoite: Keskusteleminen siitä mitkä asiat pitävät hyvinvointia yllä ja mikä vaikuttaa hallitsemattomaan pelaamiseen. Hyvät kaverisuhteet ja positiiviset kokemukset tukevat nuoren hyvinvointia peleissä ja pelimaailman ulkopuolella.

Pointteja yhteenvetoon: Kovin yleistä ei varsinainen lääketieteellinen digipeliriippuvuus ole: arviot liikkuvat 1-3% pelaajista. Toki on mahdollista, että pelaaminen vie esimerkiksi ongelmallisen paljon aikaa arjessa tai siihen syntyy muuten epätasapainoinen suhde. Ongelmallinen suhde pelaamiseen voi syntyä, mikäli henkilöllä on siihen altistavia piirteitä. Esimerkiksi yksinäisyys, masennus, ahdistus ja heikko itsetunto tai elämän kriisit voivat vaikuttaa siihen, että pelaamisesta voi tulla ongelmallista. Erytystä huomiota kannattaakin kiinnittää pelaamisen määrän sijaan pelaamisen motiiveihin. Sinänsä esimerkiksi pahaan mieleen pelaaminen ei ole pelkästään huono asia, mutta on hyvä miettiä, onko pelaamisen ulkopuolella mahdollisuuksia saada mielihyvää tai tuntea onnistumisen tai hyväksytyksi tuleminen tunteita. Tällöin pelaamisesta ei tule niin helposti koko maailmaa.

Lähteet: (koko janaharjoiteosio)

[Pelaajabarometri 2024](#)

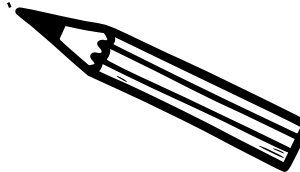
[Digipelirajat'on: Digipelaaminen - Ilmiötietoa ja usein kysyttyä](#)

[Ehyt: Digipelaaminen](#)

Keskustelun tueksi:

[EHYT: Digipelaaminen on kauhea harrastus -animaatio](#)

2. Miellekartta



Harjoitteen tavoite:

Miellekarttaharjoituksen tavoitteena on motivoida nuoria tarkastelemaan omia pelaamiseen liittyviä ajatuksiaan ja asenteitaan sekä tuomaan ne ryhmän yhteiseen käsittelyyn.

Ohjeistus miellekarttojen tekoon:

- Jaa ryhmä pareihin tai pienryhmiin. Mieti, millainen ryhmäjako toimii ryhmässäsi parhaiten: tutut/vieraat parit, itse valitut ryhmät/ohjaajan valitsemat ryhmät jne. Kerro, että tulette keskustelemaan näissä pareissa/ryhmissä pelaamiseen liittyvistä teemoista.
- Jaa paperia ja kyniä.
- Piirrä valko-/fläppitauluun ympyrä ja kirjoita ympyrän sisään **“Digipelaaminen”**. Ohjeista ryhmää tekemään samoin paperilleen.
- Pyydä nuoria miettimään aihetta kahdesta eri näkökulmasta:
 1. Mitä **hyötyä** pelaamisesta voi olla? (Mitä sen kautta voi esimerkiksi saada tai oppia?) Pyydä nuoria kirjaamaan näitä hyötyjä paperille ympyrän yläpuolelle.
 2. Mitä **haittoja** pelaamisesta voi aiheutua? (Millaisia haasteita pelaaminen voi esimerkiksi aiheuttaa pelaajan arkeen?) Pyydä nuoria kirjaamaan näitä haittoja paperille ympyrän ala puolelle.
- Sekä hyötyjä että haittoja olisi hyvä löytää esimerkiksi 4kpl/ryhmä.
- Muistuta nuoria, että ei ole olemassa oikeita ja väärä vastauksia: laittakaa miellekarttoihin niitä asioita, joita mieleen tulee.
- Tarkista työskentelyn aikana, että ryhmät ovat ymmärtäneet tehtävän, muistavat kysymykset ja päässeet vauhtiin. Jos eivät, tue ja kannusta!
- Aikaa miellekartan kirjaamiseen varataan n. 10 min.

Ohjeistus ryhmien yhteisen miellekartan koostamiseen:

- Kerää löydetty hyödyt ja haitat yhteiseen miellekarttaan fläppi-/valkotaululle (hyödyt ylös ja haitat alas).
- Jokainen ryhmä kertoo vuorollaan yhden haitan ja hyödyn. Ohjaaja kirjaa ne ylös taululle.
- Jokainen asia sanotaan ja kirjataan vain kerran, näin vältetään toistolta.
- Kun kaikkien ryhmien haitat ja hyödyt on kirjattu, siirrytään yhteiseen keskusteluun.
- Tämän osion keston varataan yhteensä n. 5 minuuttia.

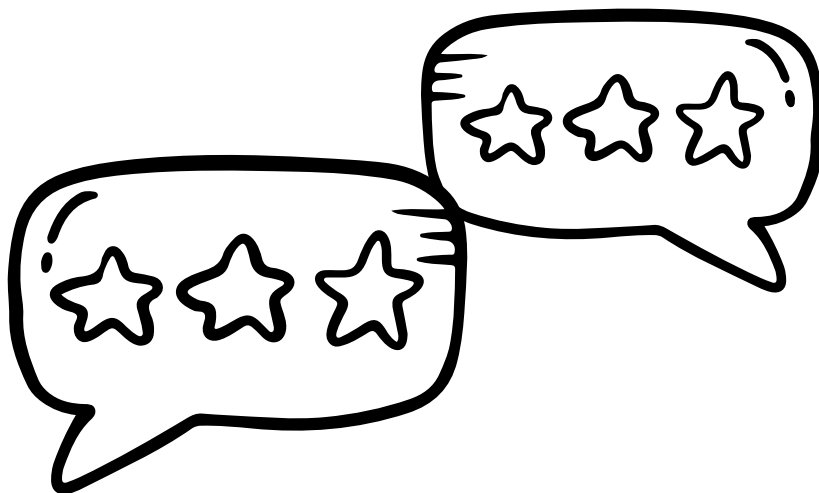
2A/Keskustelua pelaamisen hyödyistä miellekartan avulla

Toimi ohjaajana keskustelun virittelyssä ryhmän ja tilanteen mukaan. Jokaisella ohjaajalla on oma tapansa ohjata keskustelua ja kommentoida nuorten aiheita. Muista ohjaajana huomioida, kuunnella ja kunnioittaa kaikkia, sekä pitää turvallista ja positiivista ilmapiiriä yllä.

Oheen on koottu yleisimpiä hyötyjä, joita nuoret pelaamisessa näkevät. Kysy tarkentavia kysymyksiä, pyydä avaamaan löydettyjä hyötyjä tarkemmin. **Omat ryhmäsi ovat voineet löytää samoja tai eri hyötyjä kuin oheisessa listassa. Käy läpi niitä, joita ryhmästä nousee.** Toki jos joku oleelliselta mielestäsi kuulostava teema jää pois, voit nostaa sitä esiin kysymysten kautta: Onko pelaamisella teidän mielestänne vaikutusta sosiaalisiin suhteisiin? Millaisia? Onko jokin taito, jota pelaaminen voisi kehittää? Miksi?

Oheen on kerätty myös ohjaajalle kättä pidempää miellekarttaan kirjattujen asioiden läpikäyntiin. Mukana on myös lisäkysymyksiä ja faktoja. Hyödynnä niitä monipuolisesti, mutta muista, että kaikkea ei tarvitse eikä kuulukaan käydä läpi!

2A- ja 2B-osioihin kuluu aikaa yhteensä n. 25 min.



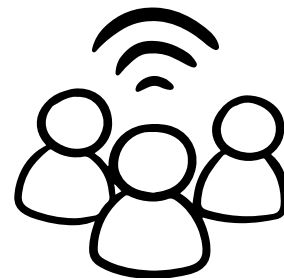
Mahdollisia esille tulevia hyötyjä:

1. Sosiaaliset suhteet

- Pitää yllä kaverisuhteita
- Luo uusia kaverisuhteita
- Luo globaaleja ihmissuhteita
- Tarjoaa yhteisöjä, joihin kuulua

Tarvittaessa voit kysyä:

- Verkko yhteisöt vs. liveyhteisöt: miten eroavat toisistaan?
Mitä iloa ja mitä haastetta kuhunkin liittyy?
- Miksi yhteisöön kuuluminen on tärkeää?



FAKTA-CORNER

Nyky pelaajuutta määrittää vahvasti sosiaalisuus. 40% 15-17-vuotiaista ja 36% 18-20-vuotiaista pelaa digitaalisia pelejä mukavan yhdessäolon takia. Yli 16% 15-17-vuotiaista ja 14% 18-20-vuotiaista mainitsee, että pelaamisen kautta voi saada uusia ystäviä. Peliyhteisö voi tarjota ystävyysuhteita esimerkiksi fyysisten rajoitteiden sekä maa- ja kulttuurirajojen yli. Osalle digitaalisessa ympäristössä toimiminen on ylipäänsä helpompaa kuin kasvokkainen kohtaaminen. Pelaamiseen on tutkimuksissa liitetty psykososiaaliseen eli mielenterveyteen ja ihmissuhteisiin liittyvän hyvinvoinnin lisääntymistä mm. muiden kanssa koetun vuorovaikutuksen kautta.

Lähteet:

Nuorten kulttuuri ja päihteet 2024/EHYT ry

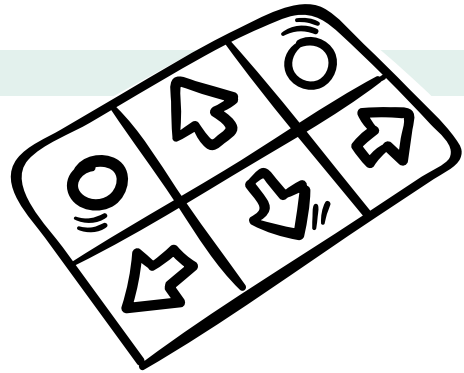
[Kuuluvainen & Mustonen: Digitaalinen pelaaminen ja digipeliriippuvuus](#)

Keskustelun tueksi:

[Yle: Vasta kun 25-vuotias Mats Steen kuoli, vanhemmat ymmärsivät, että tällä oli ystäviä – ”Pelimaailmassa tyttö ei näe pyörätuoliani vaan sieluni”](#)

[Yle: Roope Konttila ei juuri puhu, mutta Discordissa hän avautuu](#)

2. Taidot kehittyvät



- Ongelmanratkaisutaito paranee
- Strateginen ajattelu paranee
- Päätteilykyky paranee
- Hienomotoriikka ja koordinaatiokyky paranee
- Kielitaito lisääntyy
- Reaktiokyky paranee
- Avaruudellinen hahmotuskyky paranee
- Pelaaminen kehittää muistia
- Tiimityötaidot kehittyvät pelatessa

Tarvittaessa voit kysyä:

- Millaisia tiimityötaitoja tarvitaan pelatessa ja millaisia pelin ulkopuolella?
- Miten pelatessa opittuja taitoja voi hyödyntää? Missä ammateissa niistä voisi olla etua?

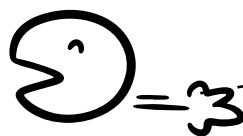
FAKTA-CORNER

Pelilajityyppi ja pelin sisällön erityispiirteet vaikuttavat luonnollisesti siihen, millaisia taitoja digipelaamisen voidaan olettaa kehittävän. Eri ihmisillä vaikutukset voivat olla erilaiset. Tutkimuksissa on havaittu digipelaamisen kehittävän mm. näönvaraista hahmottamista ja motorisia taitoja. Erityisesti toiminta- ja ammuskelupelit on yhdistetty tarkkaavaisuuden kehittymiseen ja visuospatiaaliseen hahmotuskykyyn. Aktiivisten pelaajien reaktioaikojen on myös havaittu olevan huomattavasti nopeampia kuin vähän pelaavien. Digipelaamisella on havaittu olevan yhteys myös muistiin ja oppimiseen. Erityisesti vaikutusta on havaittu ammuskelupeleissä, sijaintiin liittyvien pelistrategioiden yhteydessä. Tiimityötaitojen kehittymiseen vaikuttavat erityisesti ns. prososiaaliset pelit, jotka edellyttävät digipelaajilta yhteistyötaitoja ja toisten auttamista. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että myönteiseen vuorovaikutukseen kannustavien pelien pelaaminen oli yhteydessä vastaavaan käyttäytymiseen myös pelikontekstin ulkopuolella.

Lähteet:

[Kuuluvainen & Mustonen: Digitaalinen pelaaminen ja digipeliriippuvuus](#)

Meriläinen & Moisala: Älylaitteet ja pelaaminen: Peliharrastus osana monipuolista arkea. Artikkeliteoksessa Lapset, nuoret ja älylaitteet.

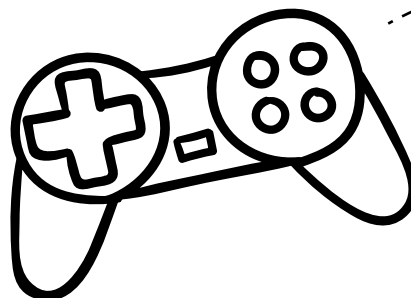


3. Muuta positiivista

- Hyvä harrastus
- Hyvää ajanvietettä
- Irtiotto arjen ongelmista
- Voi haastaa itseään ja osaamistaan
- Onnistumiset lisäävät itsetuottamusta
- Monipuolisesti pelivaihtoehtoja kaikenlaisille ihmisille, kaikenlaisiin tarpeisiin

Tarvittaessa voit kysyä:

- Pelaaminen sisältää paljon asioita, jotka mielletään hyvän harrastuksen piirteiksi. Miksi moni ei miellä sitä kuitenkaan harrastukseksi kuten esim. pianonsoittoa, jalkapalloa?
- Moni kokee, että pelaaminen auttaa arjen stressiin ja irrottautumiseen arjen haasteista. Miksi? Millä muulla tavalla voi helpottaa stressiä?
- Millä tavoin pelaaminen voi lisätä itsetuottamusta?



FAKTA-CORNER

24% 15-17-vuotiaista ja 30% 18-20-vuotiaista kertoo digipelien pelaamisen syyksi sen, että pelaaminen rentouttaa ja poistaa stressiä. 18 % 15-17-vuotiaista ja 28% 18-20-vuotiaista kokee, että pelaamisen kautta voi irtautua arjesta. 16% 15-17-vuotiaista ja 22% 18-20-vuotiaista toteaa, että pelaaminen herättää tunteita tai sen avulla voi myös kokea asioita. Näitäkin yleisempi syy pelaamiselle on se, että pelaaminen on hauskaa: yli 40% 15-20-vuotiaista pelaa siksi, että pelaaminen yksinkertaisesti on kivaa. Rentoutuminen ja irrottautuminen muusta elämästä edustavatkin pelaajille omaehtoisuuden kokemuksia, jotka koetaan merkittävinä. Myös osaamisen kokemuksista nauttiminen on liitetty tärkeäksi pelaamisen motiiviksi. Osaamiseen liittyy esimerkiksi kilpailullisuus, haasteiden hakeminen peleistä sekä itsensä kehittäminen pelaamalla.

Lähteet:

Nuorten kulttuuri ja päihteet 2024/EHYT ry

[Mikko Meriläinen: Kohti pelisivistystä](#)

2B) Keskustelua pelaamisen haitoista miellekartan avulla

Toimi ohjaajana keskustelun virittelyssä ryhmän ja tilanteen mukaan. Jokaisella ohjaajalla on oma tapansa ohjata keskustelua ja kommentoida nuorten aiheita. Muista ohjaajana huomioida, kuunnella ja kunnioittaa kaikkia sekä pitää turvallista ja positiivista ilmapiiriä yllä.

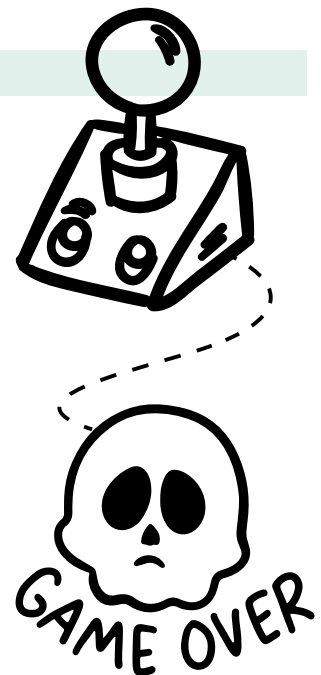
Oheen on koottu yleisimpiä haittoja, joita nuoret pelaamisessa näkevät. Kysy tarkentavia kysymyksiä, pyydä avaamaan löydettyjä haittoja tarkemmin. **Omat ryhmäsi ovat voineet löytää samoja tai eri haittoja kuin oheisessa listassa. Käy läpi niitä, joita ryhmästä nousee.** Toki jos joku oleelliselta mielestäsi kuulostava teema jää pois, voit nostaa sitä esiin kysymysten kautta: Onko pelaamisella teidän mielestänne vaikutusta sosiaalisiin suhteisiin? Millaisia? Eikö pelaaminen vaikuta terveyteen lainkaan?

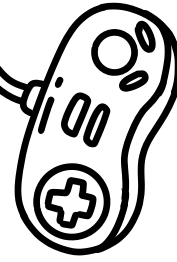
Oheen on kerätty myös ohjaajalle kättä pidempää miellekarttaan kirjattujen asioiden läpikäyntiin, mukana on myös lisäkysymyksiä ja faktaa. Hyödynnä niitä monipuolisesti, mutta muista, että kaikkea ei tarvitse eikä kuulukaan käydä läpi!

HUOM! Haittoja käsitellään hieman toiseen tyyliin kuin hyötyjä. Haittojen pohdinnassa nostetaan esiin haittojen minimoinnin teema. Nuoria tulee motivoida miettimään konkreettisia keinoja siihen, miten pelaamisen haitoilta vältyttäisiin tai niitä tulisi vähemmän. Ohjaajan ei tule myöskään tyytyä liian simppelisiin vastauksiin: esim. jos nuoret ovat nostaneet haitaksi liikumisen vähyyden, ei riitä, että nuoret vastaavat haittoja minimoitavan sillä, että ”liikutaan enemmän”, vaan ohjaaja esittää lisäkysymyksiä: ”Entä jos ei kiinnosta liikkua?”, ”Entä jos ei tykkää liikkua yksin?”, ”Minkälainen liikunta auttaa lihaskipuihin tai selkäjumeihin?”.

1. Terveydelliset seikat

- Vähäinen liikkuminen
- Niska- ja hartiaseudun vaivat
- Päänsärky, rannesärky, silmäsärky
- Liian vähäinen uni
- Unen laadun heikkeneminen





Tarvittaessa voit kysyä:

- Liikkuvatko kaikki pelaajat vähän? Miksi, miksi ei?
- Millä saisi nuoren liikkumaan? Mikä motivoisi?
- Mikä olisi itselle mieluisin tapa liikkua? Kaveri mukaan? Yksin? Joukkueessa? Miten ylipäätään löydän lajin?
- Olisiko olemassa jokin minimi, jonka lupaa itselleen liikkua? Hyötyliikunta: jään bussista edellisellä pysäkillä ja kävelen loppumatkan?
- Miten tauottaa pelaamista? Miten tauottaa ylipäätään, jos tekee tietokoneella myös läksyjä?
- Miten voi lopettaa pelaamisen ja keskittyä velvollisuuksiin, jos peli on todella mukaansatempaava? Miten motivoida itseään lopettamaan?
- Miten saisi nukuttua tarpeeksi, kun pelaa? Toimiiko esim. viikolla jokin takaraja, joka takaa suht riittävän unen, mutta viikonloppuna saa pelata pitkälle yöhön?
- Voiko unirytmisiä joutua korjata? Mene varttia aikaisemmin nukkumaan kuin edellisenä iltana?

FAKTA-CORNER

Lasten ja nuorten pelaamista tutkittaessa on havaittu tyypillisten haittojen olevan fyysisiä: kipuja yläkehossa, erityisesti selässä, päässä, niska-hartiaseudulla, käsissä ja silmissä. Yleisyyden vuoksi niihin ei suhtauduta kovin suurella vakavuudella, vaikka niiden ehkäiseminen olisi suhteessa helppoa. Yleisesti ottaen kivut on liitetty pitkiin pelisessioihin. Ne ovat usein yhteydessä lihasten käyttämättömyyteen ja toisaalta ylikuormitukseen. Itsessään älylaitteilla voi olla myös vaikutuksia ja käytön määrästä riippuvia seurauksia pelaajaan. Näitä ovat mm. vaikutukset silmiin, aivoihin ja fyysisen aktiivisuuden vähentymiseen. Pelaaja on itse peliharrastuksessa käytettävä väline, joten omasta fyysisestä kunnosta huolenpito on tärkeä osa harrastusta. Siksi siihen tulee kuulua hyvä peliergonomia, tauot, liikunta, riittävä ja laadukas ravinto sekä pelaamisen vastapainona uni ja lepo. Väsynyt keho ei ole vastaanottavainen myöskään pelien kautta oppimiselle.

Lähteet:

[Mikko Meriläinen: Kohti pelisivistystä](#)

Helajärvi, Kokko, Vasenkari: Älylaitteet ja fyysinen terveys: Älylaitteista sekä haittaa että hyötyä. Artikkeliteoksessa Lapset, nuoret ja älylaitteet.

Keskustelun tueksi:

[Video: Buenotalk: Peli-ergonomia 1](#)

2. Ajan käyttö

- Haasteita vuorokausirytmissä
- Ajantaju katoaa
- Muun elämän laiminlyönti
- Vie paljon aikaa, päivä valuu hukkaan

Tarvittaessa voit kysyä:

- Miksi pelaaminen voi jollain lähteä lapasesta? Miksi jollain toisella ei lähde? Mihin syihin pelataan? Mitä pelaaminen kullekin pelaajalle antaa?
- Miten eri elementit (ryhmäpaine, globaalius, peli itsessään) vaikuttavat ajan käyttöön? Miten ratkaiset haasteet?
- Mitä keinoja pelaajalla/muun lajin aktiiviharrastajalla olisi päivärytmin ylläpitämiseen?
- Mistä voi itse huomata, että pelaa ehkä liikaa? Esim. jää syömättä/syöminen pelkkää napostelua, jää läksyjä tekemättä/ei jaksu keskittyä tekemään kunnolla, ei ehdi liikkua/liikkuu tosi vähän, vanhemmat/kaverit huomauttelevat pelaamisesta?
- Mitä teet, jos huolestut kaverin pelaamisesta?

FAKTA-CORNER

Nuoret käyttivät 2024 digipelaamiseen keskimäärin 11,4 tuntia viikossa. (Vuonna 2022 16,5 tuntia, korona-aika lisäsi voimakkaasti pelaamista). Peleihin käytettyyn aikaan liittyviä ongelmia kohtaavat tilastollisesti eniten nuoret. 10–19-vuotiaista noin 2,3% kertoo peleihin käytetyn ajan aiheuttaneen toistuvasti ongelmia. Aktiivisista pelaajista noin seitsemäsosa ilmoittaa kokeneensa vaikeuksia pelaamisensa rajoittamisessa. Samoja vaikeuksia kohtaavat myös pelistriimien katselijat ja striimaajat, ja ilmiö koskee myös yleisemmin digitaalista kulttuuria. Pelimedia itsessään on luonteeltaan upottava. Ongelmaksi voi myös muodostua tiimipelaamisen aiheuttama sosiaalinen paine paikallaoloon tai globaali peliseura ja sen vaatimat myöhäiset peliajat. Hallintaa voi harjoitella sopivien työkalujen avulla ja tekemällä pieniä muutoksia omaan arkeen. Aktiivinen muu elämä ja velvollisuuksista huolehtiminen sekä tauottaminen on paras rajaaja, joka ehkäisee pitkien yhtäjaksoisten peliaikojen aiheuttamia haittoja mm. ergonomiassa, unessa ja syömisessä.

Lähteet:

[Pelaajabarometri 2024](#)

Keskustelun tueksi:

[Olenko peliriippuvainen jos pelaan 5h päivässä?](#)

[EHYT: Herättääkö digipelaaminen huolta?](#)

3. Tunteisiin liittyvät seikat

- Tunteiden kuumeneminen
- Muiden pelaajien vihamielinen käytös
- Pelaaminen voi olla jollekin liian voimakas kokemus
- Ongelmien pakeneminen
- Eristäytyminen
- Ongelmallinen pelaaminen (riippuvuus, addiktio)



Tarvittaessa voit kysyä:

- Miksi tunteet voivat kuumeta pelatessa?
- Mitä itse tekee, kun pelatessa alkaa suututtaa? Mitä kannattaisi tehdä?
- Mitä tehdä, jos pelissä joku on vihamielinen tai ahdistava? Onko esim. pelissä raportointityökalu tai moderaattori, jonka kautta tehdä ilmoitus? Miksi ilmoitus kannattaa tehdä? Miten hoitaa omaa oloa näissä tilanteissa?
- Mitä teidän mielestänne tarkoittaa riippuvuus? Miten riippuvuudelta voi välttyä?
- Pelit on usein tehty koukuttaviksi, miksi?
- Mitä haittaa koukuttavuudesta voi olla?
- Joku voi pelaamisella paeta jotain, eristäytyä muista. Mikä siihen voi olla syynä? Mikä muu tekeminen voisi vaikuttaa omaan oloon positiivisesti (pelaamisen lisäksi)?

FAKTA-CORNER

Pelien kilpailullisuus erityisesti häviämisestä tai turhautumisesta johtuen voi aiheuttaa tunteiden kuumenemista. Negatiiviset tunteet itsessään eivät ole vahingollisia, ainoastaan niiden suuntaaminen muihin ihmisiin.

Non-toxic-hankkeen tekemässä selvityksessä 90% vastaajista kertoi havainneensa pelikulttuurissa vihapuhetta ja häirintää. Vastaajien huomaamia häirinnän muotoja olivat mm. toisen pelaajan pelitaitojen haukkuminen, nimittely, vähättely ja solvaaminen, rasistinen ja homo- sekä transfobinen kommentointi sekä pelaajan ikään, sukupuoleen, ulkonäköön ja seksuaaliseen suuntautumiseen liittyvä negatiivinen kommentointi. Samassa selvityksessä 15–29-vuotiaista vastaajista jopa 90 % toivoi, että vihapuheeseen ja häirintään puututtaisiin.

Pelit itsessään voivat olla koukuttavia, mutta koukuttavan pelin pelaaminen intensiivisesti on merkittävästi eri asia kuin ongelmallisen suhteen kehittäminen pelaamiseen. Pelien piirteiden lisäksi ongelmallisen tilanteen kehittymiseen vaikuttavat henkilön herkkyyden ja henkilökohtaiset piirteet, pelaamistilanne sekä suojaavien tekijöiden puute. Ongelmalliseen pelaamiseen liittyviä oireita ovat mm. elinpiirin kaventuminen, pelaamisen hallinnan vaikeus sekä pelaamattomuudesta johtuva ärtymys. Lue ongelmallisesta pelaamisesta lisää Janaharjoituksen vastauskohdasta 5.

Lähteet:

[Mikko Meriläinen: Kohti pelisivistystä](#)

[SEUL: Non-toxic](#)

[Digipelirajat'on: Digipelaaminen - Ilmiötietoa ja usein kysyttyä](#)

[Kuuluvainen & Mustonen: Digitaalinen pelaaminen ja digipeliriippuvuus](#)

Keskustelun tueksi:

[Video: Buenotalk: Kun pelit v*tuttaa](#)

[Pelikasvatus: Pelaamismotivaatiot: Miksi digitaalisia pelejä pelataan](#)

[Mikko Meriläinen: Viisi kysymystä ongelmallisesta pelaamisesta](#)

[Pelituki: Mikä on sinun pakokeinosi?](#)

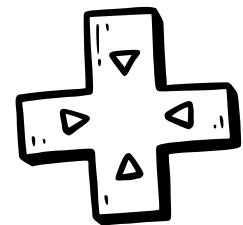
[EHYT: Herättääkö digipelaaminen huolta?](#)

4. Muut haasteet

- Rahanmeno
- Henkilö- ja maksutietojen vaarantuminen

Tarvittaessa voit kysyä:

- Miksi pelaamiseen kulutetaan rahaa?
- Kuinka rahan kuluttamista voi hallita?
- Kuinka maksuliikenteen tai maksutiedot voi suojata?
- Kuinka hallitset sitä tietoa, jota sinusta on eri palveluissa?
- Kuinka vältät huijatuksi tulemisen?



FAKTA-CORNER

Aivan kuten kaikessa kuluttamisessa, myös digipelejä pelatessa rahankäyttöä kannattaa tarkkailla ja pyrkiä vastuulliseen kuluttamiseen. Rahankäyttö pienissä erissä ja usein hämärtää kulutettavan rahan määrää. Myös peleissä rahankäyttöön on paljon mahdollisuuksia ja niihin saatetaan kannustaa. Tyypillisin tapa ostaa ovat pelaamisen aikana tehtävät ostokset. Lisäksi pelit itsessään voivat maksaa, niissä voi olla kuukausi- tai vuosimaksuja tai niiden lisäominaisuuksista maksetaan. Digipeleihin liittyy vedonlyönnin mahdollisuuksia, kuten e-urheiluvvedonlyöntiä, jotka luetaan Suomessa rahapelaamiseksi: siis alle 18-vuotiailta kielletyksi toiminnaksi. Peleissä olevat yllätyslaatikot eli loot boxit eivät ole ikärajoitettuja, mutta sisältävät myös uhkapelimäisiä piirteitä. 15-17-vuotiaista noin 24%

ja 18-24-vuotiaista noin 28% pitää vedonlyöntiä digipeleissä trendikkäänä. Rahankäyttöön liittyviä ongelmia kohtaa muutaman prosentti pelaajista. Rahankäyttöön liittyviä ongelmia kohtaa muutaman prosentti pelaajista.

Maksukorttien vaarantuminen pelipalveluissa on mahdollista – siksi maksutapojen suojaamista voi pitää hyvänä ideana. Mitä henkilötietoihin tulee, pelifirmat ovat muiden firmojen ohella veloitettuja tietosuojalainsäädännön mukaisesti kysymään lupaa tietojen keräämiseen ja myös käyttöehdoissaan kertomaan, kuinka tietoja käytetään. Se ei kuitenkaan estä niiden vuotamista eri palveluista esim. tietoturvahyökkäysten yhteydessä. Itsestään dataa kannattaa lähtökohtaisesti jakaa mahdollisimman vähän.

Lähteet:

[Pelaajabarometri 2024](#)

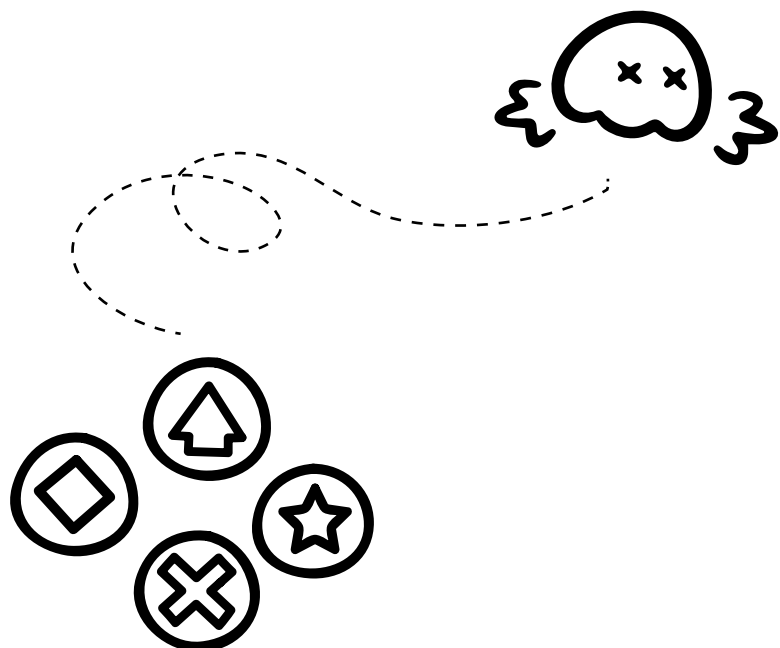
Nuorten kulttuuri ja päihteet 2026/EHYT ry

Keskustelun tueksi:

[Ville Nikander: Yllätyslaatikoita, virtuaaliaseita ja kasinopelejä. Teoksessa Pelikasvattajan käsikirja 2.](#)

[Inka Silvennoinen: Loot boxit vs. arpajaislaki. Teoksessa Pelikasvattajan käsikirja 2.](#)

[Yle: Koko perheen asekauppaa – Videopeleissä on tutkijoiden mukaan uhkapelejä alaikäisille, yllätyslaatikot eli loot boxit ovat miljardibisnes](#)



3. Arjen tärkeät palaset



Harjoitteen tavoite

Hyvä arki tukee sitä, että nuori voi henkisesti ja fyysisesti hyvin. Tämän harjoitteen tavoitteena on saada nuoret pohtimaan, millaisista palasista koostuu hyvä arkipäivä. Tavoitteena on myös pohtia sitä, miksi juuri tietyt asiat tekevät arjesta hyvän. Lisäksi etsitään seikkoja, jotka voivat vaikeuttaa hyvän arjen ylläpitämistä ja pyritään löytämään ratkaisuja.

Nuoret ovat mm. Terveystiedon tunneilla opiskelleet lepoon, liikuntaan, ruokavalioon, vuorokausirytmiiin ym. liittyviä asioita ja todennäköisesti he ovat myös nähneet useita erilaisia variaatioita "nuoren hyvästä vuorokaudesta". Siksi tässä harjoitteessa emme tarjoile heille mitään pohjaa valmiiksi, vaan luotamme nuorten muistiin, kokemukseen, kykyyn pohtia ja myös perustella.

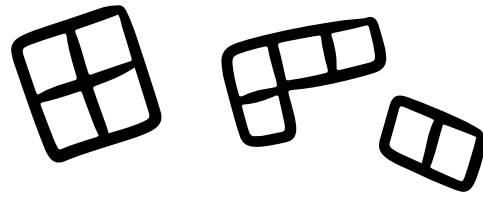
Vaikka muissa osioissa puhutaan pelaamisesta, tässä harjoituksessa ei tietoisesti lähdetä miettimään "täydellistä pelaajan arkipäivää" vaan sellaista päivää, joka olisi hyvä ihan jokaiselle nuorelle. Tämä siksi, että a) ei haluta lisätä ajatusta/oletusta siitä että "aina pelaajilla on vuorokausirytmii sekaisin" tms. b) arjen rytmittäminen toimivaksi ja mielekkääksi on tärkeä asia ihan kaikille nuorille.

Ohjeistus harjoitteen toteuttamiseen 30-40 min versio

1. osio: Etsi seitsemän arjen tärkeää palasta!

- Jaa nuoret ryhmiin/hyödynnä ryhmiä, joissa edellinen harjoite tehtiin. Jaa nuorille A4 paperi ja kyniä, jos heillä ei jo ole.
- Kerro nuorille, että hyvä arki tukee sitä, että nuori voi henkisesti ja fyysisesti hyvin. Pyydä nuoria pohtimaan ja kirjaamaan ylös, mitkä ovat niitä asioita, joita hyvään arkivuorokauteen kuuluu. (Viikonloppu koostuu usein hieman eri asioista)
- Kerro että itse olet löytänyt seitsemän palasta (lista ohessa). Löytävätkö nuoret seitsemän, vai jopa enemmän?
- Kun nuoret ovat hetken pohtineet ja kirjanneet ylös; katsokaa yhdessä mitä löytyi. Pyydä jokaista ryhmää vuorollaan kertomaan yhden löytämänsä asian. Kirjaa se fläpille/valkotaululle. Ainakin oheiset seitsemän tulisi nostaa esiin. Jos joku jää puuttumaan, ota itse esiin!

1. Ravinto
2. Nukkuminen
3. Liikunta/ulkoilu
4. Opiskelu
5. Harrastukset
6. Sosiaaliset suhteet
7. Oleilu/palautuminen



2. osio: Keksi haaste ja sille ratkaisu!

- Kerro nuorille, että jos eläisimme unelmamaailmassa, kaikki seitsemän osiota toteutuisivat arjessa, ja arki olisi tasapainoista ja jaksaminen hyvää. Mutta usein kuitenkin yksi tai useampi osio on syystä tai toisesta joko kokonaan unohtunut, saa liian vähän huomiota tai toisaalta liian paljon huomiota.
- Pyydä ryhmiä seuraavaksi miettimään jokaiseen seitsemään “arjen tärkeään palaseen” yhden asian, joka uhkaa hyvän arjen toteutumista. Lisäksi pyydä heitä miettimään ja kirjaamaan jokaiseen haasteeseen myös jonkun ratkaisuehdotuksen.

Huom! Jos aikaa ei ole paljon, tehtävän voi toteuttaa myös niin, että jaat jokaiselle ryhmälle vain muutaman “arjen tärkeän palasen” pohdittavaksi.

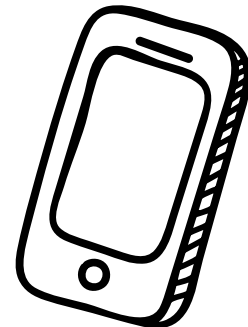
- Tässä esimerkki, jonka voit tarvittaessa kertoa myös nuorille, että he pääsevät paremmin tehtävään käsiksi!
 - *Tärkeä palanen: Opiskelu*
 - *Haaste, jonka opiskelijat keksivät: Opiskelu vie liikaa aikaa päivästä, ei ehdi muuta*
 - *Ratkaisuehdotus, jonka opiskelijat keksivät : Sovi itsesi kanssa, että teet koulupäivän lisäksi kotiläksyjä maksimissaan määrän x. Jos aika ei tunnu riittävän, mieti onko opiskelutahtisi liian kova? Onko opiskelutekniikassa parannettavaa? Keneltä voisi pyytää tukea?*
- Ohessa ohjaajalle takataskuun muutamia esimerkkejä haasteista. Jos nuoret eivät keksi itse haasteita, niin tästä voi poimia, ja miettiä ratkaisuja yhdessä.

Ravinto

- syö epäsäännöllisesti
- ei syö aamupalaa
- ei muista syödä ollenkaan
- syö stressiin

Nukkuminen

- menee liian myöhään nukkumaan
- nukkuu liian vähän
- heräilee pitkin yötä



Liikunta/ulkoilu

- ei ehdi ulkoilla
- liikunta ei kiinnosta
- Ei halua liikkua yksin/yhdessä
- liikkuminen vie kaiken vapaa-ajan

Opiskelu

- opiskelu ei innosta
- opinnoissa liian kova tahti
- opinnot tuntuvat liian vaikeilta
- opiskelu vie liikaa aikaa, ei ehdi muuta

Harrastukset

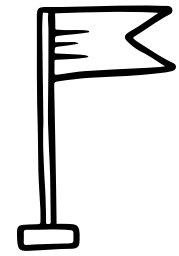
- ei ole harrastuksia
- harrastukset vievät liikaa aikaa
- harrastukset kuluttavat liikaa energiaa

Sosiaaliset suhteet

- ei ole sosiaalisia suhteita
- sosiaaliset riennot vievät liikaa aikaa
- ristiriitoja sosiaalisissa suhteissa

Oleilu/palautuminen

- koko päivä yhtä menoa paikasta toiseen
- ei ehdi hengähtää kuin vasta nukkumaan mennessä
- oleilu on omasta mielestä turhaa laiskottelua



3. osio: Yhteenveto

- Käykää jokaisesta teemasta muutamia haasteita ja ratkaisuja läpi yhdessä ääneen
- Kerratkaa lopuksi harjoitteen ydin: Mitä hyötyä on siitä, että päivärytmi ja arjen palaset on suhteellisen kunnossa arkisin?

4. bonus-osio: Kirjoita taululle “Onnellisen päivän salainen kaava”=

Onnellisen päivä salainen kaava=Pakollisen asian hoitaminen + ihanan jutun tekeminen + syöminen + hengailu + auttaminen + nukkuminen

**Keskustelkaa:**

- Mitä ajatuksia kaava herättää?
- Voisitko itse ottaa kaavan käyttöösi?
- Voisiko joku asia muuttua kaavan käyttämisen myötä? Miksi ja miten?

Lähde:

[Ryhmäilmiö -ryhmän ohjaajan käsikirja s.75](#)

Ohjeistus harjoitteen toteuttamiseen 15min versio

1. osio: Keksi seitsemän arjen tärkeää palasta!

- Jaa nuoret ryhmiin/hyödynnä ryhmiä, joissa edellinen harjoite tehtiin. Jaa nuorille A4 paperi ja kyniä, jos heillä ei jo ole.
- Kerro nuorille, että hyvä arki tukee sitä, että nuori voi henkisesti ja fyysisesti hyvin. Pyydä nuoria pohtimaan ja kirjaamaan ylös, mitkä ovat niitä asioita, joita hyvään arkivuorokauteen kuuluu. (Viikonloppu koostuu usein hieman eri palasista)
- Kerro että itse olet löytänyt seitsemän palasta(ohessa). Löytävätkö nuoret seitsemän, vai jopa enemmän?
- Kun nuoret ovat hetken pohtineet ja kirjanneet ylös; katsokaa yhdessä mitä löytyi. Pyydä jokaista ryhmää vuorollaan kertomaan yhden löytämänsä asian. Kirjaa se fläpille/valkotaululle. Ainakin oheiset seitsemän tulisi nostaa esiin. Jos joku jää puuttumaan, ota itse esiin!

1. Ravinto
2. Nukkuminen
3. Liikunta/ulkoilu
4. Opiskelu
5. Harrastukset
6. Sosiaaliset suhteet
7. Oleilu/palautuminen

2. osio: Keksi haaste ja sille ratkaisu!

- Kerro nuorille, että jos eläisimme unelmamaailmassa, kaikki seitsemän osiota toteutuisivat arjessa, ja arki olisi tasapainoista ja jaksaminen hyvää. Mutta usein kuitenkin yksi tai useampi osio on syystä

tai toisesta joko kokonaan unohtunut, saa liian vähän huomiota tai toisaalta liian paljon huomiota.

– Kysy nuorilta mistä tärkeästä palasesta heille nousee haasteita mieleen. Miettikää haasteisiin ratkaisuja yhdessä, kuitenkin niin että nuoret ensisijaisesti miettivät itse ratkaisuja. Käykää läpi muutama haaste ja ratkaisu.

– Tässä esimerkki:

- *Tärkeä palanen: Opiskelu*
- *Haaste, jonka opiskelijat keksivät: Opiskelu vie liikaa aikaa päivästä, ei ehdi muuta*
- *Ratkaisuehdotus, jonka opiskelijat keksivät: Sovi itsesi kanssa, että teet koulupäivän lisäksi kotiläksyjä maksimissaan määrän x. Jos aika ei tunnu riittävän, mieti onko opiskelutahtisi liian kova? Onko opiskelutekniikassa parannettavaa? Keneltä voisi pyytää tukea?*

– 30-40min versiossa on ohjaajalle takataskuun muutamia esimerkkejä haasteista. Jos nuoret eivät keksi itse haasteita, niin voit poimia tuosta listasta.

3. osio: Yhteenveto

Kerratkaa lopuksi harjoitteen ydin: Mitä hyötyä on siitä, että päivärytmi ja arjen palaset on suhteellisen kunnossa arkisin?

4. bonus-osio: Kirjoita taululle “Onnellisen päivän salainen kaava”=

Onnellisen päivä salainen kaava=Pakollisen asian hoitaminen + ihanan jutun tekeminen + syöminen + hengailu + auttaminen + nukkuminen

Keskustelkaa:

- Mitä ajatuksia kaava herättää?
- Voisitko itse ottaa kaavan käyttöösi?
- Voisiko joku asia muuttua kaavan käyttämisen myötä? Miksi ja miten?

Lähde:

[Ryhmäilmiö -ryhmän ohjaajan käsikirja s.75](#)



Mistä apua?

Tunnilla voi olla joku nuori, jolla on haasteita digipelaamisen rajaamisen kanssa tai nuori, jonka läheisen digipelaaminen on ongelmallista. Tämän vuoksi on tärkeää kertoa nuorille, että haasteiden kanssa ei kannata jäädä yksin, vaan on hyvä lähteä hakemaan apua. Oheen on lueteltu väyliä, joiden kautta apua voi hakea matalalla kynnyksellä. Vaikka oma tilanne tuntuisi nuoresta haastavalta ja hävettävältäkin, tilanne hyvin todennäköisesti muuttuu parempaan suuntaan, kun ei tarvitse setviä sitä yksin.

Paikalliset tahot:

- Oma opettaja
- Koulukuraattori
- Kouluterveydenhoitaja
- Nuorisotyön väki
- Oman kunnan verkkosivuilta löytyy lisää tietoa oman paikkakunnan tarjoamista palveluista

Valtakunnalliset tahot:

- [Sekaisin-chat](#)
- [MLL nuortennett](#)
- [Nuortenkin chat](#)
- [MIELI ry:n kriisipuhelin: numero 09 2525 0111](#)
- [EHYT ry Päihdeneuvonta: numero 0800 900 45](#)
- [Peluuuri](#)

