



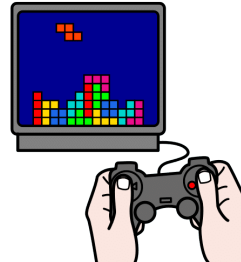
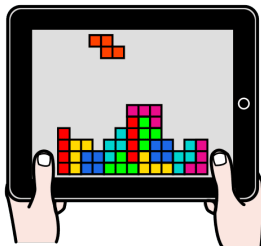
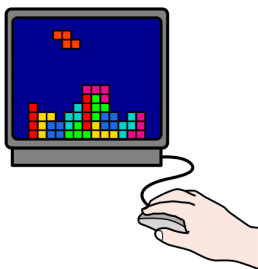
Tietoa digipelaamisesta



Mitä digipelit ovat?



Digipelejä voi pelata esimerkiksi tietokoneella, tabletilla, pelikonsolilla ja kännykällä.



Digipelejä on monenlaisia.
On pulmapelejä, seikkailupelejä, ammutapelejä,
roolipelejä ja monia muita.

Digipelaaminen on koko kansan viihdettä.
Yhä useammassa perheessä pelataan digipelejä.

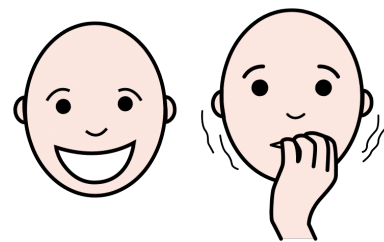
Monet digipelit ovat aluksi ilmaisia.
Mutta usein pelissä pääsee eteenpäin,
kun pelaaja maksaa pienen lisämaksun.
Lisämaksulla pääsee uusiin tehtäviin tai uusille tasoille.
Mutta pienistä lisämaksuista voi kertyä hiljalleen iso summa rahaa.

Miksi pelaamme digipelejä?

Digipelaamisen suosio kasvaa.
Digipelaamisen suosiolle on monia selityksiä.

Viihdettä ja jännitystä

Jotkut saavat digipeleistä viihdettä ja jännitystä.
Toiset rentoutuvat digipelien avulla.
Joillekin digipelit ovat harrastus.



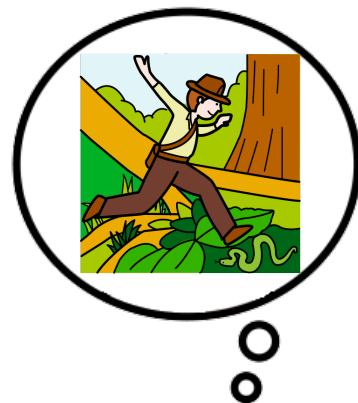
Onnistumisen tunteita

Ihmiset pitävät digipeleistä,
koska he saavat niistä onnistumisen tunteita.
Monissa peleissä pelaajat voivat testata omia rajojaan.
Pelaaja etenee pelissä yhä vaikeammille tasoille.
Pelaaja saa onnistumisen tunteen,
kun hän pääsee uudelle tasolle.



Uusia rooleja

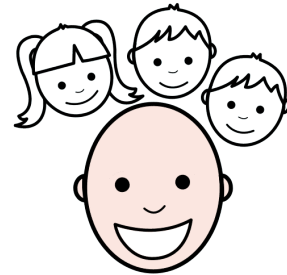
Roolipeleissä pelaaja voi ottaa uuden hahmon.
Peleissä voi kokeilla erilaisia hahmoja
ja leikkiä erilaisilla hahmoilla.
Pelaaja elää pelin ajan erilaisena hahmona ja
erilaisessa maailmassa kuin tavallisessa arjessa.
Monet pitävät sellaisista elämyksistä.



Miksi pelaamme digipelejä?

Yhdessä muiden kanssa

Monia digipelejä pelataan yhdessä. Sellaissa peleissä täytyy tehdä yhteistyötä muiden kanssa. Tai niissä kilpaillaan muita vastaan. Pelaaja tuntee, että hän kuuluu yhteisöön, esimerkiksi saman pelin pelaajien joukkoon. Muut pelaajat voivat olla vaikka maapallon toisella puolella. Digipeleissä voi tutustua uusiin kavereihin. Keskustelut ennen peliä ja pelin jälkeen ovat tärkeitä.



Nykyään digipelaaminen on tärkeä osa myös lasten ja nuorten elämää. Tilastot kertovat, että melkein kaikki lapset ja nuoret pelaavat digipelejä. Lapset ja nuoret pelaavat keskimäärin 17 tuntia viikossa, eli yli kaksi tuntia päivässä.

Pelaaminen voi helpottaa, kun ahdistaa

Jotkut pelaavat, koska sillä tavalla he pakenevat huolia ja murheita. Pelaaja voi olla ahdistunut tai masentunut. Pelaaja hakee ja saa pelaamisesta ilon ja onnen tunteita. Pelaajasta voi tuntua, että pelaaminen helpottaa hänen oloaan.



Miksi digipelaamisessa on ikärajoja?

Digipeleillä on ikärajoja samalla tavalla kuin televisio-ohjelmilla ja elokuvilla. Käytössä on viisi ikärajaa: 3, 7, 12, 16 ja 18 vuotta.



Suomessa laki määrittelee ikärajat. Ikärajojen tarkoitus on suojella lapsia ja nuoria digipelien haitoilta. Ikärajojen tarkoitus on suojella lasten ja nuorten kehitystä. Lain mukaan aikuinen ei saa antaa alle 18-vuotiaalle peliä, jonka ikäraja on 18 vuotta.



Miksi digipelaamisessa on ikärajoja?

Digipeleissä on merkit, jotka kertovat, millaista haitallista sisältöä ne sisältävät.



Peli sisältää väkivaltaa.



Peli sisältää kiroilua.



Peli sisältää pelottavia ääniä tai kauhua.



Peli voi houkuttaa pelaamaan uhkapelejä.



Peli sisältää seksiä.



Peli sisältää päihteiden käyttöä.



Peli sisältää tietyn ihmisryhmän syrjintää. Syrjintä tarkoittaa, että ihmistä kohdellaan huonommin kuin toisia jonkin ominaisuuden takia.

Mitä haittoja pelaaminen voi aiheuttaa?

Liiallinen pelaaminen voi aiheuttaa pelaajalle erilaisia haittoja.

Yleisiä haittoja ovat esimerkiksi

- kivut niskassa ja hartioissa
- päänsärky
- univaikeudet.

Lihaskipu ja päänsärky

Suurin osa haitoista on pieniä,
ja ne voi ratkaista helposti.

Päänsärkyä ja lihaskipuja voi estää,
kun muistaa pitää taukoja ja liikkua välillä.

Pelikone, pöytä ja tuoli kannattaa säätää sopivalle korkeudelle.
Se ehkäisee lihaskipuja ja päänsärkyä.



Pelaaminen vie aikaa

Digipelaamiseen voi mennä paljon aikaa.
Silloin pelaaminen voi haitata pelaajan arkea.
Yöunet voivat jäädä liian lyhyiksi.
Koulutyö voi kärsiä.

Pelaaja voi unohtaa säännölliset ruokailuajat.
Kun on nälkä, voi tulla vihaiseksi.

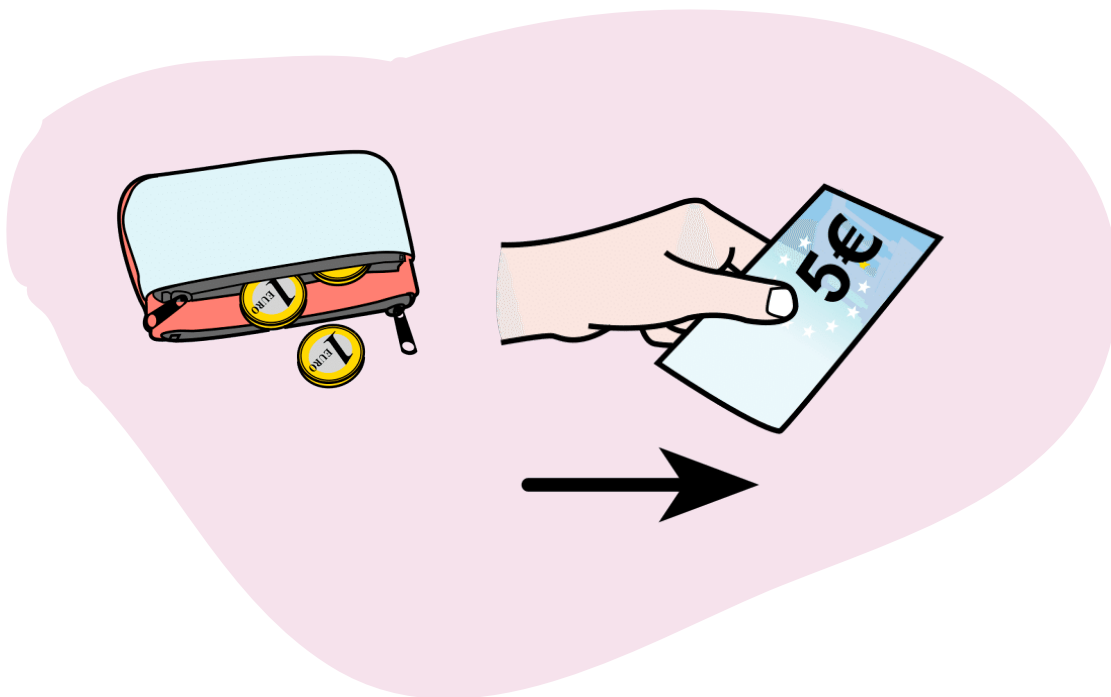
Pelaamisen takia voi tulla riitaa kavereiden tai perheenjäsenten kanssa.
Itse peleissä voi tulla riitaa pelikavereiden kanssa.



Mitä haittoja pelaaminen voi aiheuttaa?

Peli vie rahaa

Joissakin digipeleissä voi tarvita rahaa.
Rahaa voi kulua paljon,
vaikka pelaaja ei sitä itse huomaa.
Peleissä voi olla pelin omaa rahaa.
Se voi mennä sekaisin oikean rahan eli eurojen kanssa.



Joskus haitat voivat olla vakavampiakin.
Omaa pelaamista voi olla vaikea hallita.
Silloin pelaaja tarvitsee apua.

Miten pidät digipelaamisen kohtuullisena?

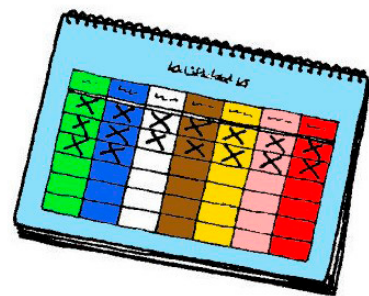
Digipelaaminen vie helposti mukanaan.
Pelaaja uppoutuu peliin,
ja aika kuluu nopeasti.

Nämä keinot auttavat pitämään pelaamisen kohtuullisena:

Netistä voit ladata tietokoneeseesi tai kännykkääsi sovelluksia,
joiden avulla voit pitää pelaamisen kohtuullisena.

Seuraa itse, kuinka paljon pelaat

Helposti unohtuu, kuinka paljon pelaat digipelejä.
Siksi kannattaa merkitä muistiin, milloin pelaat.
Hanki kalenteri ja merkitse siihen joka päivä,
kuinka paljon pelaat digipelejä.
Näin huomaat helpommin,
jos pelaat liikaa.
Voit myös tehdä aikataulun,
jonka avulla vähennät hiljalleen pelaamista.
Voit päättää, että pelaat vain tiettyinä päivinä.



Pidä taukoja

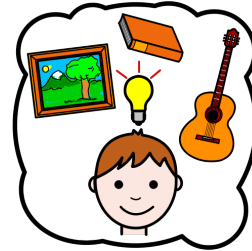
Pelaa vain lyhyitä aikoja kerrallaan.
Pidä taukoja vähintään tunnin välein.
Aseta kännykällä tai kellolla
hälytys lopettamisen merkiksi.
Aseta peliin aikaraja.



Miten pidät digipelaamisen kohtuullisena?

Muista harrastukset ja kaverit

Huolehdi, että aikaa jää myös muille harrastuksille.
Hoida tärkeät asiat ja velvollisuudet ennen kuin alat pelata.
Silloin voit rentoutua parhaiten ja pelata hyvällä mielellä.



Muista liikkua tarpeeksi.
Digipelin pelaaja istuu usein pitkiä aikoja koneen ääressä.
Pelaa sellaisia digipelejä, joissa voi samalla liikkua.

Tapaa kavereita muuallakin kuin peleissä.
Keksikää myös muuta tekemistä pelaamisen lisäksi.

Saavatko huoltajat ja opettajat rajata alaikäisen nuoren pelaamista?

Aikuinen voi aina rajata alaikäisen nuoren pelaamista.
Aikuisten ja nuorten pitää sopia yhdessä pelisäännöt esimerkiksi koulussa, kotona tai asumisyksikössä.

Mieti:

Mistä muualta saat samanlaisia elämyksiä kuin digipelaamisesta?
Joukkuepelit, lautapelit, larppaus?
Hyviä elämyksiä voi saada myös muualta.

Miten pelaamisesta tulee ongelma?

Digipelaaminen on hauskaa ajanvietettä,
mutta osalle digipelaajista pelaamisesta voi tulla ongelma.

Digipelaaminen voi karata pelaajan hallinnasta,
jos pelaaja uppoutuu pelien maailmaan.
Pelien maailmat tarjoavat onnistumisen tunteita,
joita tavallinen arki ei tarjoa.
Pelaaja uppoutuu yhä useammin pelien maailmaan.
Pelaaja kokee, että siellä on hauskeempaa kuin arkisessa elämässä

Pelaaminen vie yhä enemmän aikaa.
Ystäville jää yhä vähemmän aikaa.
Pelaajasta tulee yksinäinen.



Pelaamisesta voi tulla elämän tärkein asia.
Pelaaja voi masentua tai ahdistua.

Pelaamista voi olla vaikea lopettaa, vaikka itse haluaisi.
Pelaamisen lopettaminen voi ahdistaa, jos tuntuu siltä,
että elämässä ei ole muita kivoja asioita.

Miten peliongelman tunnistaa?



Jos oma pelaamisesi huolestuttaa sinua,
niin mieti, kenen kanssa voit jutella asiasta.
Voitte miettiä yhdessä esimerkiksi näitä kysymyksiä.

- Millaisissa tilanteissa pelaat?
- Pelaatko omasta mielestäsi liikaa?
- Ovatko läheisesi olleet huolissaan pelaamisestasi?
- Aiheuttaako pelaamisesi riitoja?
- Oletko poissa töistä tai koulusta pelaamisen takia?

Mieti vielä ja tee lista:

- Mitä hyviä asioita pelaaminen tuo sinulle?
- Mitä ikäviä asioita pelaaminen tuo sinulle?
- Miten vähennät ikäviä asioita?

Mistä saa apua, jos digipelaaminen on ongelma?

Peluurista saa apua, jos digipelaamisesta tulee ongelma.
Peluuri palvelee pelaajia ja pelaajien läheisiä.

**Peluurin auttava puhelin palvelee
numerossa 0800 100 101
arkisin klo 12-18.**



Peluurista voit kysyä,
millaista apua voit saada omalla paikkakunnallasi.
Peluurista saat myös tietoa tukiryhmistä,
jotka kokoontuvat omalla paikkakunnallasi.

Millainen pelaaja haluat olla?

Hyvät tavat ja oma hyvä olo ovat tärkeitä.

Mieti näitä kysymyksiä:

Otatko huomioon toiset pelaajat?

- Miten teet sen?
- Miten puhut heille kohteliaasti?

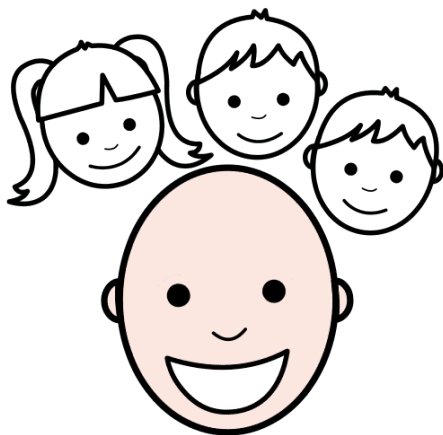
Otatko huomioon läheiset ihmiset, kun pelaat?

- Miten teet sen?
- Laitatko pelin pois esimerkiksi ruokapöydässä?
- Laitatko pelin pois, kun joku haluaa puhua sinulle?
- Laitatko pelin pois koulussa oppituntien aikana?

Otatko huomioon oman hyvinvointisi?

Jätätkö itsellesi tarpeeksi aikaa

- syömiseen
- nukkumiseen
- liikuntaan
- läheisten ihmisten tapaamiseen
- ja siivoamiseen?





SELVIS-hanke 2021

Kuvat: Papunetin kuvapankki, Shutterstock, Johanna Havimäki, Pan European Game Information (PEGI)