

Infotilaisuus vanhemmille

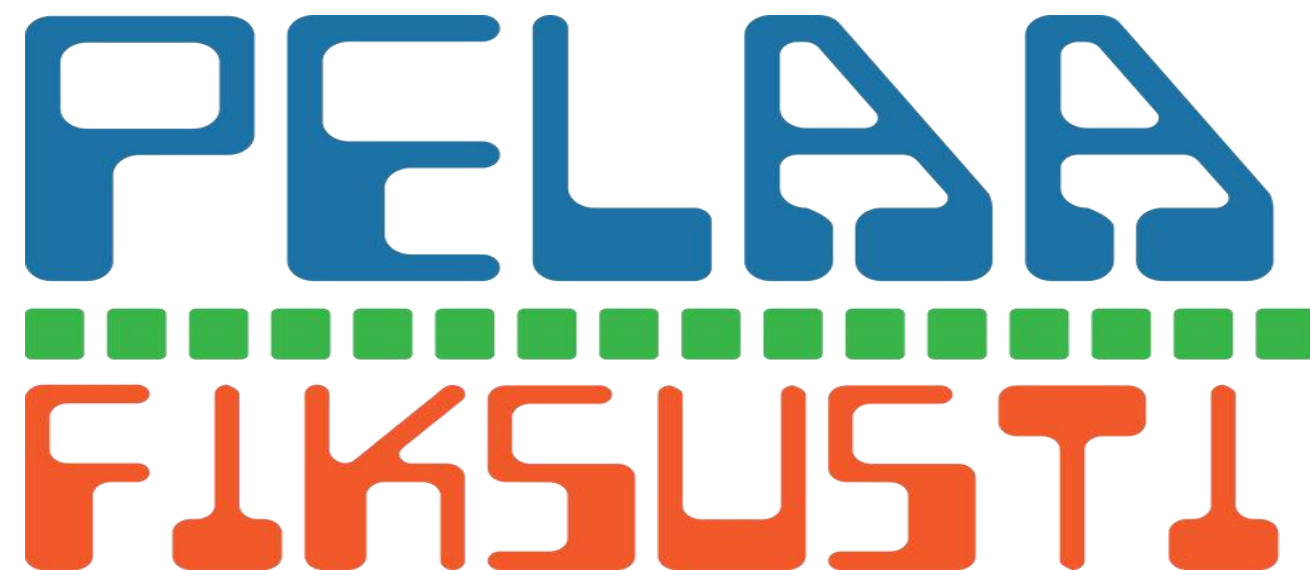
Pelaa fiksusti -hanke



Tilaisuuden ohjelma

- Ryhmätoiminnan taustalla olevan hankkeen ja sen tulosten lyhyt esittely
- Taustatietoa pelaamisesta
- Ryhmien esittely ja sisältö





Hankkeen kuvaus

Pelaa Fiksusti

Erityislasten digitaalinen hyvinvointi (STEA 2022 – 2024)

MIHIN

Tukea ja ohjausta perheille älylaitteiden käyttöön ja liikapelaamisen haittojen ehkäisemiseen

MITÄ

Ryhmätoimintaa ja vertaisryhmätoimintaa lapsille ja vanhemmille. Ryhmissä tarjotaan tietoa, harjoituksia ja lapset voivat osallistua myös liikuntakerroille.

KENELLE

Kohderyhmänä alakouluikäiset lapset, joilla on hermoston kehityksellisiä häiriöitä (ADHD, Autismikirjon piirteitä, oppimisvaikeuksia)

Hankkeen tulokset



Lasten pelaamista kartoittava kysely

*Lasten pelaamiseen
liittyvällä kyselyllä
kartoitetaan, onko syytä
olla huolissa*



Ryhmätoiminta

*Ryhmätoiminta tarjoaa
vanhemmille tietoa
pelikasvatuksesta ja
vertaistukea, lapsia taas
tuetaan oman pelaamisen
sääteelyyn ja tarjotaan
vaihtoehtoja pelaamiselle*



Oma työskentely

*Perheet toteuttavat
toimintamallia kotona, ja
vanhemmat kannattelevat
muutosta lapsen
pelaamisessa*



Verkkomateriaali

*Kaikille saatavilla olevan
verkkomateriaalin kautta
lisätään tietoutta
pelikasvatuksesta ja
haittojen
ennaltaehkäisystä*



Taustatietoa pelaamisesta

Nykyajan digiloikka

Pelaaminen ja digilaitteiden käyttö

- on nykyajan ja tulevaisuuden mediaa sekä sosiaalinen kokoontumispaikka
- perustuu aiemmin suosittuihin leikkeihin ja peleihin

Kohtuullinen videopelaaminen on tervetullutta

- (sopiva määrä on yhteydessä optimaaliseen hyvinvointiin, kun taas liian runsas tai liian vähäinen käyttö on yhteydessä heikompaan hyvinvointiin)

Tärkeintä on sovittaa se osaksi tasapainoista elämää. Pelaaminen ja netissä vietetty aika kehittää lapsen digitaitoja ja jopa kielitaitoa



Digipelaamisen hyödyt

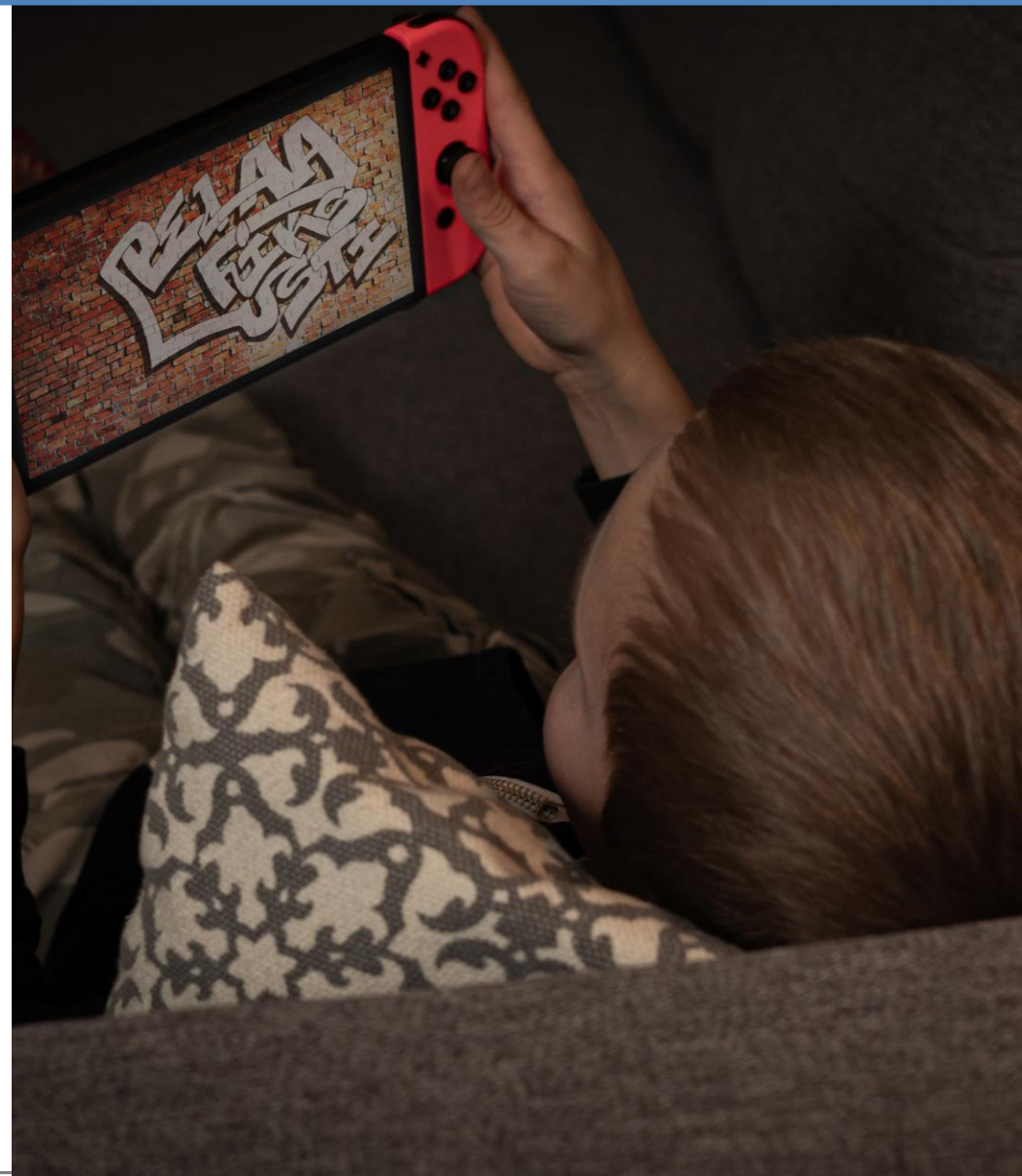
- + Digilaitteiden ja -ympäristöjen käyttötaitojen harjaantuminen
- + Pystyvyyden kokemukset: tavoitteiden saavuttaminen, taitojen kehitys, välitön palaute
- + Kompensaatio: asia, jossa on hyvä, vaikka joissain muissa asioissa olisi suuriakin haasteita
- + Yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemukset
- + Lukemisen, kielellisten, matemaattisten ja sosiaalisten taitojen kehittyminen
- + Keholla pelattavat pelit lisäävät liikuntaa
- + On harrastus, joka tarjoaa hauskanpitoa, stressin purkua ja rentoutumista
- + Tukee sääntöjen ja joustavien kognitiivisten strategioiden oppimista

Digipelaamisen haitat

- Ongelmallinen pelaaminen tai riippuvuus
- Elämänhallinnan ja arjen haasteet, kuten vaikeudet koulussa tai kaverisuhteissa
- Verkossa tapahtuva kiusaaminen, syrjintä ja vihapuhe
- Pelisisältöjen tai pelien kilpailullisuuden takia ahdistuksen ja aggression tunteet
- Pelit vievät aikaa muilta tärkeiltä arjen asioilta
- Digipelaamisen fyysiset haitat, liikunnan ja ulkoilun vähäisyys
- Jos pelaaja tyydyttää pelkästään pelaamisella muussa elämässä tyydyttämättömiä tarpeitaan, tuloksena voi olla, että virtuaalimaailma alkaa tuntua palkitsevammalta kuin todellinen

Ongelmapelaamisen taustatekijät

- Liiallisen pelaamisen taustatekijänä esiintyy:
 - ADHD
 - masennus
 - ongelmat sosiaalisissa suhteissa
 - tarkkaamattomuuspiirteet
 - impulsiivisuus



Digipelaamisen hyödyt nepsy-lapsilla

- + voivat olla poikkeuksellisen taitavia tietokoneiden kanssa (AS)
- + saavat tarvitsemaansa stimulaatiota, nopeita palkintoja ja onnistumisen -kokemusta peleistä (ADHD), stressin purku (AS ja ADHD)
- + Kuntoutuskäyttö: kehittävät kielellisiä, motorisia, kognitiivisia taitoja
- + Opetuskäyttö: digilaitteiden käytön on huomattu lisäävän oppilaiden motivaatiota

Digipelaamisen haitat nepsy-lapsilla

- Viettävät enemmän aikaa ruudun äärellä, kuin ikätoverit ja sisarukset (AS)
- Vaikeuksia pelin lopettamisessa (ADHD), tutkimuksissa yhteyksiä ongelmallisen pelaamisen ja ADHD:n välillä (ovat suuntautuneita välittömiin palkkioihin)
- Voivat olla suuremmassa kiusaamisen vaarassa (offline ja online)

Huom! Mikään yksittäinen tekijä tai tekijöiden yhdistelmä (yksilö, pelityyppi, ympäristö tai olosuhteet) ei ennusta ongelmallista pelaamista varmuudella.

Milloin pelaaminen on ongelma lapsella?



Pelimaailmaan pakeneminen

Lapsi välttelee arjen velvollisuuksia, hankalia tunteita tai muita vaikeita asioita pelaamalla



Muu arki vaarantuu

Lapsella ei ole kavereita tai harrastuksia; liikunta, uni ja ulkoilu ovat jääneet liian vähäiseksi



Koulunkäynti vaarantuu

Lapsi ei jaksa keskittyä tunneilla, ja kännykkä vie huomion opiskelusta



Negatiiviset tunteet

Lapsi kokee usein masennuksen tai levottomuuden tunteita tai on aggressiivinen, jos ei pääse pelaamaan

Tuntimääristä

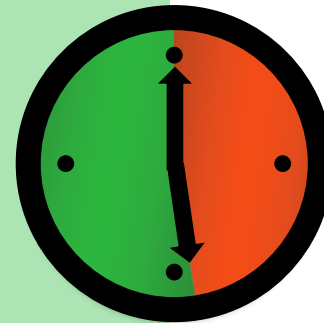
Älylaitteet yleistyvät ja digitaaliset toiminnot monipuolistuvat
-> mittaus vaikeaa. Ruutuajan laadulla (aktiivinen/passiivinen, mitä tekee laitteella) on myös paljon merkitystä.
Pelkkää aikarajaa ei kuitenkaan voida pitää osoituksena ongelmapelaamisesta.



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS
THL suosittelee kouluikäisille lapsille alle kaksi tuntia ruutuaikaa päivässä



TUTKIMUSTIETOA
Ongelmallisen pelaamisen rajana nuorilla on pidetty 4 pelituntia vuorokaudessa (tai noin 30 tuntia viikossa)



LAPSIIN KOHDISTUVAT TUTKIMUKSET
Pelaamisen yhteys käytösongelmiin:
Yli 9 t /vk, lapset 7-11 v (Pujol, J. ym., 2016)
Yli 3 t /pv, lapset 10-15 v. (Przybylski AK., 2014)

Lähteet

- Craig, F., Tenuta, F., De Giacomo, A., Trabacca, A. & Costabile, A. (2021). A systematic review of problematic video-game use in people with Autism Spectrum Disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 82, 1-17. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2021.101726>
- Durkin, K. (2010). Videogames and Young People With Developmental Disorders. *Review of General Psychology*, Vol. 14, No. 2, 122–140. <https://doi.org/10.1037/a0019438>
- Fang, Q., Aiken, C. A., Fang, C. & Pan, Z. (2019). Effects of exergaming on physical and cognitive functions in individuals with Autism Spectrum Disorder: a systematic review. *Games for health*, 8(2), 74-84. <https://doi.org/10.1089/g4h.2018.0032>
- Francés, L., Quintero, J., Fernández, A., Ruiz, A., Caules, J., Fillon, G., Hervás, A. & Soler, C.V. (2022). Current state of knowledge on the prevalence of neurodevelopmental disorders in childhood according to the DSM-5: a systematic review in accordance with the PRISMA criteria. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 16(1), 27. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00462-1>
- Holopainen, R. Lasten ja nuorten pelaamishäiriö ja sen hoito. Lääketieteen laitoksen opinnäytetyö. 2021. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20211634>
- Huttunen, K., Kosonen, J., Waaramaa, T. & Laakso, M.-L. (2018). Tunne-etsivät-pelin vaikuttavuus lasten sosioemotionaalisen kehityksen tukemisessa. Kela, Sosiaali- ja terveysturvan raportteja 8, 2018. <https://www.kela.fi/-/tunne-etsivat-peli-auttaa-lapsia-tunteiden-tunnistamisessa>
- Jeong, H., Yim, H.W., Lee, S.Y., Lee, H.K., Potenza, M.N. & Lee, H. (2020). Factors associated with severity, incidence or persistence of internet gaming disorder in children and adolescents: a 2-year longitudinal study. *Society for the study of addiction*, 116, 1828-1838. <https://doi.org/10.1111/add.15366>
- Koncz, P., Demetrovics, Z., Takacs, Z. K., Griffiths, M. D., Nagy, T., & Király, O. (2023). The emerging evidence on the association between symptoms of ADHD and gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 106(October). <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102343>
- Kosola S. 2020. Lasten ja nuorten netti- ja peliriippuvuus: pitääkö olla huolissaan? *Suomen lääkirilehti* 75 (6) 324–329. <http://hdl.handle.net/10138/320010>
- Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (toim.) (2019). Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Lähteet

- Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. (2017). Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus: Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki. https://digipelirajaton.fi/wp-content/uploads/sites/7/2019/04/Digi_170x240_TjaS_25.3.19_M-1.pdf
- Lee, J., Bae, S., Kim, B.N., & Han, D.H. (2021). Impact of attention-deficit/hyperactivity disorder comorbidity on longitudinal course in Internet disorder: a 3-year clinical cohort study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(9), 1110–1119. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13380>
- Masi, L., Abadie, P., Herba, C., Emond, M., Gingras, M.-P. & Amor, L.B. (2021). Video games in ADHD and non-ADHD children: Modalities of use and association with ADHD symptoms. *Frontiers in pediatrics*, Vol. 9, 1-10.
- Mazurek, M.O. & Engelhardt, C.R. (2013). Video game use in boys with Autism Spectrum Disorder, ADHD, or typical development. *Pediatrics*, 132, 260-266. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-3956>
- Mazurek, M.O. & Wenstrup, C. (2013). Television, video game and social media use among children with ASD and typically developing siblings. *J Autism Dev Disord*, 43, 1258–1271. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1659-9>
- Meriläinen, M. (2020). Kohti pelisivistystä. Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä. Väitöskirja. Helsingin Yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-5791-1>
- Murray, A., Koronczai, B., Király, O., Griffiths, M.D., Mannion, A., Leader, G. & Demetrovics, Z. (2022). Autism, problematic internet use and gaming disorder: a systematic review. *Rev J Autism Dev Disord* (2021)
- Männikkö, M., Ruotsalainen, H., Demetrovics, Z. & Lopez-Fernandez, O. (2017). Problematic Gaming Behavior Among Finnish Junior High School Students: Relation to Socio-Demographics and Gaming Behavior Characteristics. *Behavioral medicine*. <https://doi.org/10.1080/08964289.2017.1378608>
- Paulus, F.W., Ohmann, S., von Gontard, A. & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Developmental medicine & Child neurology*, 60(7), 645–659. <https://doi.org/10.1111/dmcn.13754>
- Paulus, F.W., Sinzig, J., Mayer, H., Weber, M. & von Gontard, A. (2018). Computer gaming disorder and ADHD in young children — a population-based study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16, 1193–1207. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9841-0>
- Przybylski AK. Electronic gaming and psychosocial adjustment. *Pediatrics* 2014;134:e716–e722
- Pujol, J., Fenoll, R., Forn, J., Harrison, B. J., Martínez-Vilavella, G., Macià, D., et al. (2016). Video gaming in school children: how much is enough? *Ann. Neurol.* 80, 424–433. doi: 10.1002/ana.24745
- Salokoski, T. (2005). Tietokonepelit ja niiden pelaaminen. Väitöskirja, Jyväskylä.
- Tiedeneuvonnan kehittämishanke Sofi (toim.) (2021). Ilmiökartta: digitalisen median vaikutukset lapsiin, nuoriin ja ikäihmisiin. www.acadsci.fi/sofi/ilmiokartta_raportti
- Tiraboschi, G.A., West, G.L., Boers, E., Bohbot, V.D. & Fitzpatrick, C. (2022). Associations Between Video Game Engagement and ADHD Symptoms in Early Adolescence. *Journal of Attention Disorders*, 26(10), 1369–1378.



Ryhmätoiminnan esittely

Ryhmätoiminta

- Ryhmien esittely
- Ryhmien säännöt
- Ryhmien teemat ja sisällöt



Ryhmiä koskevat säännöt

- Ilmoitattehan ryhmän vastuuhjaajalle, jos olette poissa
- Kyseessä on vapaa-ajan toimintaa, ja lapset ovat ryhmissä vanhempien vastuulla
- Jos lapsi on koulupäivän jälkeen tai muusta syystä erityisen kuormittunut, kannattaa harkita tarkemmin ryhmään osallistumista kyseisenä päivänä



Ryhmien sisällöt

Lapset harjoittelevat pelaamisen hallintaa ja itsesäätelyä

- Keskustelua ja toimintaa (mm. liikunta, rakentelu, rentoutuminen, askartelu yms.)
- Hyödynnetään pelimaailmasta tuttuja elementtejä

Vanhemmille tarjotaan tukea ja välineitä kotiin erityislapsen pelaamisen seurantaan ja ohjaamiseen

- Keskustelua, arjen strukturointia, psykoedukaatiota



Ryhmien teemat

Lasten ryhmien teemat:

1. Pelaaminen harrastuksena ja pelisäännöt
2. Minä pelaajana
3. Arki, hyvinvointi ja suositukset
4. Sosiaaliset suhteet ja pelaaminen
5. Tunteet ja pelaaminen
6. Arki ja vapaa-aika
7. Digilaitteiden käyttö ja tiedonhaku
8. Palaute ja yhteistä pelaamista

Aikuisten ryhmien teemat:

1. Tutustuminen, pelit tutuksi
2. Pelikasvatus, minä pelikasvattajana
3. Voimavarat ja itsestä huolehtiminen
4. Sosiaaliset suhteet ja pelaaminen
5. Tunteet ja pelaaminen
6. Perheen yhteiset säännöt ja arjen strukturointi
7. Lapsen itsesäätelyn tukeminen
8. Palaute ja yhteistä pelaamista

YHTEYSTIEDOT

VERKKOSIVUT

pelaafiksusti.nmi.fi

FACEBOOK

www.facebook.com/pelaafiksusti

PELAA
FIKSIKUSTI

Kiitos!

