

PELIKASVATUSSUUNNITELMA

MÄNTYHARJU. *Varhaiskasvatus*

Yhtenäiskoulu

Lukio

Kirjasto

Nuorisopalvelut

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	1
2 PELIT JA PELAAMINEN.....	4
3 PELIKASVATUS	7
3.1 Pelikasvatuksen tavoitteet	7
3.2 Pelikasvatuksen toimenpiteitä eri toimialoilla.....	8
3.2.1 Varhaiskasvatus	8
3.2.2 Perusopetus.....	9
3.2.3 Lukio.....	9
3.2.4 Kirjasto	10
3.2.5 Nuorisopalvelut	11
3.3 Neuvola sekä oppilas- ja opiskelijahuolto.....	14
3.4 Pelikasvatukseen linkittyvät työryhmät.....	14
3.4.1 Yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä.....	14
3.4.2 Lukion opiskelijahuoltoryhmä.....	15
3.4.3 Mäntyharjun kunnan ehkäisevän toiminnan työryhmä	15
3.4.4 Lasten ja nuorten hyvinvointi työryhmä.....	16
3.5 Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö	16
4 TOIMINTAOHJEITA	17
4.1 Ongelmallisen pelaamisen tunnistaminen ja puheeksi ottaminen	17
4.2 Epäasiallisen käytöksen kohtaaminen pelatessa (lapsi/nuori ottaa puheeksi).....	18
4.3 Olennaisia yhteystietoja ja linkkejä.....	18
5 SUUNNITELMAN TARKASTAMINEN JA ARVIOIMINEN	22
LÄHTEET	23

LIITE 1. POGQ (Problematic Online Gaming Questionnaire) väittämät ja osa-alueet.

1 JOHDANTO

Pelit ovat vahvasti läsnä arjessa, vapaa-ajassa, kulttuurissa ja yhteiskunnan rakenteissa (Friman ym. 2022). Pelillistymisen myötä pelaamisesta on tullut yhä vahvempi osa kulttuuria (Koskimaa & Välisalo 2022). Pelikulttuureja ja pelityyppejä esiintyy monipuolisesti erilaisia ja pääpiirteittäin ne voidaan kategorisoida digitaalisiin ja ei-digitaalisiin peleihin (Kinnunen ym. 2022). Tässä suunnitelmassa pelaamisella tarkoitetaan ennen kaikkea digipelaamista.

Pelikasvatuksen tarkoituksena on käsitellä pelaamista ja lisätä siihen liittyvien ilmiöiden ymmärrystä esimerkiksi osana kulttuuria ja yhteiskuntaa (Ehyt Ry 2023). Pelikasvatus on olennainen osa laajempaa kasvatuksen kokonaisuutta, ja se ilmenee arkisissa ympäristöissä, kuten kotona, päiväkodeissa ja kouluissa (Silvennoinen ym. 2016). Peli- ja laajemmin mediankäyttötottumukset luodaan jo varhaisessa iässä. (Ehyt Ry 2023). Pelikasvatus on myös osa kunnan ehkäisevää päihdetyötä (Lainio-Peltola ym. 2020).

Tämä suunnitelma on tarkoitettu Mäntyharjun kunnan eri toimialojen työntekijöille. On tärkeää, että jokainen lasten ja nuorten kanssa työskentelevä kunnan työntekijä ymmärtää ja osaa keskustella pelaamisen eri näkökulmista ja tarpeen vaatiessa osaa myös puuttua tarkoituksenmukaisin keinoin pelaamisessa ilmeneviin haasteisiin. Pelikasvatussuunnitelman toteutumisen tueksi huoltajille suunnattu opas (Huomaa ajoissa- Vinkkejä huoltajille) on myös päivityksen alla. Kyseinen tiedosto julkaistaan kunnan nettisivuille sekä sen valmistumisesta tiedotetaan myös huoltajia.

Pelikasvatussuunnitelmaa on työstetty yhteistyössä päiväkotia Mustikkatassun, Yhtenäiskoulun, lukion, kirjaston ja nuorisopalveluiden kanssa. Päiväkotia Mustikkatassu on 120-paikkainen vuoropäiväkotia. Päiväkotia sijaitsee Yhtenäiskoulun läheisyydessä. Lisäksi kunnassa on kaksi omassa kodissaan työskentelevää perhepäivähoitajaa. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen oppimisen edellytyksiä, edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista inklusiivisten periaatteiden mukaisesti. Periaatteisiin kuuluu kaikkia lapsia koskevat yhtäläiset oikeudet, tasa-arvoisuus, yhdenvertaisuus, syrjimättömyys, moninaisuuden arvostaminen sekä sosiaalinen osallisuus ja yhteisöllisyys. Huoltajilla on ensisijainen vastuu

lasten kasvatuksesta. Varhaiskasvatusta tukee ja täydentää kotien kasvatustehtävää ja vastaa omalta osaltaan lasten hyvinvoinnista.

Mäntyharjun Yhtenäiskoulu on kouluyhteisö, jossa opiskelevat peruskoulun alaluokkalaiset esikoululaisista alkaen sekä peruskoulun yläluokkalaiset ja lukiolaiset. Mäntyharjun lukio on hallinnollisesti eri yksikkö, mutta opiskelu tapahtuu osaksi samoissa tiloissa. Oppilaita Yhtenäiskoulussa on noin 485 ja henkilökuntaa noin 60. Mäntyharjun lukiossa opiskelijoita on noin 130 ja henkilökuntaa 15.

Perusopetuksen ja lukion kantavana ajatuksena on luoda lapselle ja nuorelle ehyt koulupolku. Perusopetus ja toinen aste muodostavat olennaisen osan lapsen ja nuoren arkea. Koulussa ollessaan lapsi ja nuori kasvaa turvallisessa, yksilön erilaisia taitoja ja valmiuksia kehittävässä ilmapiirissä kohti aikuisuutta. Sekä Yhtenäiskoulu että lukio sijaitsevat Mäntyharjun keskustassa.

Mäntyharjun kirjasto on aktiivinen kuntalaisten keskus, joka palvelee myös paikallisia vapaa-ajan asukkaita. Kirjastoon kuuluu myös etätyöskentelytila Kuutio, musiikin harjoitteluun ja äänittämiseen keskittynyt musiikkitala, retronurkkaus sekä pelitala. Kirjastossa toimii myös kunnan asiointipiste, joka siirrettiin kirjastolle 2021. Kirjasto toimii myös Mäntyharjun keskustassa lähellä varhaiskasvatusta, perusopetusta ja lukiota, mikä mahdollistaa osaltaan sujuvan yhteistyön toteutumisen. Kirjaston toimintaan kuuluu kirjastopolku-suunnitelmaan kirjattu kouluyhteistyö, jossa järjestetään erilaisia tutustumis- ja kirjastonkäytönopetustilaisuuksia koululuokille sekä varhaiskasvatukseen.

Mäntyharjun kirjastolla pelikasvatus on vahvasti läsnä toiminnassa erityisesti PELAA-hankkeen (01.05.2022-31.12.2023) myötä syntyneiden toimintojen, kuten pelidiplomin ja pelitapahtumien, kautta.

Nuorisopalvelut toimivat pääasiassa nuortentilalla, Askeleella. Nuorisotila on avoinna 3.–6. luokkalaisille torstai-iltapäivisin sekä 7.luokkalaisille ja vanhemmille tiistai ja keskiviikko iltapäivisin sekä torstai ja perjantai iltaisin. Lisäksi nuorisopalvelut tekevät vahvaa yhteistyötä

kunnan eri toimialojen kanssa. Nuorisotilatyöskentelyn lisäksi nuorisopalveluihin kuuluvat nuorten työpaja, etsivä nuorisotyö ja koulunuorisotyö.

2 PELIT JA PELAAMINEN

Pelaaminen on jatkuvasti läsnä arjessamme (Friman ym. 2022). Kinnusen ym. (2022) Pelaajabarometrin 2022 mukaan erilaiset pelit ovat olleet jo pidemmän aikaa yleinen ajanviettotapa, mutta nimenomaan digitaalisten pelien kehittyminen on ollut merkittävää viime vuosikymmeninä. Ei-digitaalisia pelejä on joskus pelannut noin 97 % väestöstä ja digitaalisia pelejä on puolestaan joskus pelannut suomalaista noin 80 %. (Kinnunen ym. 2022). Pelaaminen ei ole siis enää marginaaliasia, vaan koskettaa väestöä laajalti. Digipelaamisen nousua on rinnastettu myös uskottavaksi kulttuurimuodoksi kirjojen ja elokuvien rinnalle (Ehyt Ry 2023). Pelaaminen voi olla lapselle ja nuorelle tärkeä harrastus, johon suhtaudutaan yhtä vakavasti kuin esimerkiksi musiikki- tai urheiluharrastukseen (Meriläinen n.d a). Lisäksi pelejä ja pelillisyyttä hyödynnetään yhä enemmän esimerkiksi opetuksessa ja nuorisotyössä (Ehyt Ry 2023).

Pelaamisen kautta on mahdollista kokea onnistumisen tunteita, pitää hauskaa, olla yhdessä ystävien kanssa ja oppia uusia taitoja (Mustonen & Korhonen 2019). Pelit voivat kehittää myös kielitaitoa, tarkkaavaisuuskykyä ja tilan hahmottamista sekä tunnetaitoja (Meriläinen n.d a). Pelillisuus on lisääntynyt myös yhtenä keinona lisätä liikunnallista aktiivisuutta (Sipilä & Piekkari 2021). Pelaamisen mahdollisuudet ja hyödyt ovat siis laaja-alaiset niin sosiaalisella, psyykkisellä kuin fyysiselläkin tasolla.

Pelikulttuureja ja pelityyppejä on erilaisia, kuten perinteistä pelaamista (korttipelit, ulkoilupelit, lautapelit ym.), eläytymispelaamista (keräilykorttipelit, roolipelit ym.) ja digipelaamista sekä rahapelaamista (Kinnunen ym. 2022). Eri pelaamisen muotoja voi myös tapahtua hyvin eri toimintaympäristöissä. Pelillistämistä toteutetaan tarkoituksellisesti siirtämällä pelin myönteisiä piirteitä esimerkiksi opetukseen ja oppimiseen (Koskimaa & Välisalo 2022).

Tässä suunnitelmassa tarkastellaan pelaamista nimenomaan digipelaamisen näkökulmasta. Digipelaamista voi tapahtua eri alustoilla sekä eri lajityypeinä. Mobiilipelaaminen on kaikkein suosituin tapa pelata erilaisia digitaalisia pelejä. 10–19-vuotiaista digitaalisia pelejä pelaa päivittäin 42 % ja viikoittain 76 %. (Kinnunen ym. 2022). THL:n (2023) Kouluterveyskyselyssä

kartoitetaan riippuvuuksien osalta netin käyttöä ja sen vaikutuksia lapsen ja nuoren arkeen, mutta tarkemmin ruutu-aikaa tai pelaamista ei kyselyssä selvitetä.

Pelaamisen sekä pelien käyttötarkoitukset ja mahdollisuudet ovat laaja-alaiset, mutta eittämättä pelimaailmassa on myös omat varjopuolensa. Pahimmillaan ongelmallinen pelaaminen voi edetä digi- tai rahapeliriippuvuudeksi, jolloin henkilön tyypillistä käyttäytymistä kuvaa pelaamisen hallinnan menettäminen (Castrén 2023). Peleihin käytetty aika ja raha voivat siis aiheuttaa ongelmia (Kinnunen ym. 2022).

Lisäksi pelaamisessa voidaan kohdata muitakin ikäviä ilmiöitä, kuten asiatonta kielenkäyttöä ja häirintää. Ilmiö on huomioitu vahvasti Non toxic- Syrjimätön pelikulttuuri- hankkeessa, jossa pelikulttuuria ja pelitoimintaa kehitetään kaikille avoimeksi ja turvalliseksi, vihapuheesta ja häirinnästä vapaaksi harrastukseksi (Nuorten Helsinki n.d). Alinin (2018) selvityksessä 15-29-vuotiaista nuorista (n=157) 90 % oli havainnut kilpailullisia tietokone- ja konsolipelejä pelatessaan vihapuhetta tai syrjintää. Lisäksi 70 % kertoi, että oli itse joutunut niiden kohteeksi (Alin 2018). Anonymiteetin eli nimimerkkien ja pelihahmojen takana toimisen myötä vihapuheen tai häirinnän tuottaja ei välttämättä näe kohdettaan (Kaukinen 2018), ja tämä voi vääristää ajatusta vapaudesta toimia ilman seuraamuksin. Tämän myötä ei myöskään välttämättä havainnoida tahallisten tai tahottomien loukkauksien seurauksia.

Lisäksi erityisesti lapsilla ja nuorilla vääränlaiset sisällöt, kuten esimerkiksi voimakkaan väkivallan näkeminen voivat haitata hyvinvointia ja kehitystä (Pelikasvatus 2021). Tämän myötä ikärajat ja niiden noudattaminen ovat olennaisessa roolissa. Pelaamisella voi olla myös vaikutusta lapsen ja nuoren uneen ja sen laatuun. Unensaanti ei ole välttämättä riittävää, koska varsinkin nuorilla pelaaminen sijoittuu ilta-aikaan. Lisäksi intensiivinen pelikokemus vaikuttaa kehon ja mielen vireystilaan ja jättää helposti pelaajan valppaaseen tilaan. Myös ruutujen kirkas, sinisävyinen valo voi hankaloittaa nukahtamista. (Silvennoinen ym. 2016).

Digipelaamisen ja rahapelaamisen raja on myös nykyaikana hämärtynyt (Friman ym. 2022). Digipeleissä on käytössä myös loot boxeja eli yllätyslaatikoita, joiden toimintaperiaate muistuttaa rahapelaamista ja ne saattavat altistaa lapsia ja nuoria jo varhaisessa vaiheessa

rahapelaamiselle (Castrén 2023, Virolainen 2022). Tähän linkittyy myös arpajaismaista toimintaa, kun ostamalla pienemmän pelin sisäisen oston, voi voittaakin jotain huomattavasti isompaa tai vastaavasti voitoissa esiintyy satunnaisuutta. Peleissä oikean rahan sijasta on kyse virtuaalivaluutasta tai erilaisista pelimerkeistä, mikä saattaa myös hämärtää rahan arvoa (Virolainen 2022).

Tämän myötä pelikasvatuksessa on olennaista käsitellä pelaamista ja siihen liittyviä ilmiöitä mahdollisimman monipuolisesti eri näkökulmat huomioiden.

3 PELIKASVATUS

Pelikasvatus on osa laajempaa mediakasvatuksen kokonaisuutta (Lainio-Peltola ym. 2020). Pelikasvatuksen tarkoituksena on käsitellä pelaamista ja lisätä siihen liittyvien ilmiöiden ymmärrystä esimerkiksi osana kulttuuria ja yhteiskuntaa (Ehyt Ry 2023). Digitaalisen pelaamisen lisääntymisen myötä pelikasvatukselle on yhä suurempi tarve (Ehyt Ry 2023; Silvennoinen ym. 2016). Pelikasvatuksessa olennaisessa roolissa on avoin ja hyväksyvä ilmapiiri unohtamatta sopivan kriittistä näkemystä ja tarvetta puuttua haitalliseen pelaamiseen ja pelikulttuuriin.

3.1 Pelikasvatuksen tavoitteet

Pelikasvatuksen avulla kartutaan lasten ja nuorten pelisivistystä ja pelilukutaitoa. Pelisivistyksellä tarkoitetaan pelien ja pelaamisen laaja-alaista ymmärrystä. Pelilukutaito puolestaan kattaa muun muassa pelien eri osa-alueiden tuntemusta, kykyä tulkita pelin välittämiä viestejä ja hahmottaa pelejä sekä pelaamista kulttuurisena ilmiönä ja tiedostaa pelaamisen rooli yhteiskunnassa (Harviainen ym. 2013). Lisäksi olennaisessa roolissa on tiedon lisääminen ja lasten ja nuorten tutustuttaminen erilaisiin ikäraja ja sisältösymboli-merkintöihin.

Peleissä ja pelaamisessa ovat vahvasti läsnä laaja-alainen tunteiden kirjo onnistumisista, iloista ja voitoista epäonnistumisiin, häviämiseen ja pettymyksiin. Erilaisten tunteiden käsittely vahvistaa lapsen ja nuoren tunnetaitoja ja pelatessa onkin mahdollista esimerkiksi harjoitella innostumista, rauhoittumista sekä pettymysten käsittelyä (Rahja & Helenius 2018). Toisaalta tunnekasvatusta voidaan myös pelillistää ja harjoitella esimerkiksi tunteiden tunnistamista erilaisilla tunnekasvatuksen toimintakorteille.

Lisäksi tavoitteena on edistää parempaa pelikulttuuria. Pelikasvatuksella voidaan vahvistaa ajatusta siitä, että pelimaailmat ja laajemmin internet eivät ole ympäristöjä, joissa arjen käytössäännöistä voi huoletta luopua (Silvennoinen ym. 2016).

3.2 Pelikasvatuksen toimenpiteitä eri toimialoilla

Koska pelillistyminen on olennainen osa lasten ja nuorten arkea, koskettaa se monia eri kunnan toimialoja, jotka toimivat yhdessä lasten ja nuorten kanssa. Pelikasvatuksen toteutusta ohjaavat varhaiskasvatuksen suunnitelmat sekä opetussuunnitelmat. Yhtenä keinona on ottaa pelikasvatus osaksi arjen pedagogiikka sen sijaan, että siitä tehtäisiin erillistä uutta oppiainetta (Mertala & Salomaa 2018). Suunnitelmien noudattamisen lisäksi on tärkeää, että jokainen lasten ja nuorten kanssa työskentelevä kunnan työntekijä osaa keskustella pelaamisen eri näkökulmista ja tarpeen vaatiessa osaa myös puuttua tarkoituksenmukaisin keinoin pelaamisessa ilmeneviin haasteisiin.

Pelikasvatus näkyy myös erilaisten kampanjoiden ja teemaviikkojen kautta, esimerkiksi viikolla 45 vietetään peliviikkoa (Ehyt Ry 2023d). Teemapäivien ja -viikkojen ohjelmaa suunnitellaan yhteistyössä eri tahojen kanssa.

3.2.1 Varhaiskasvatus

Pelaaminen ja pelillistäminen ovat osana varhaiskasvatuksen toimintaa erilaisten taitojen ja toimintojen harjoittelussa. Pelaaminen on jokapäiväinen osa varhaiskasvatuslapsen hoitopäivää. Esimerkiksi palapelit, muistipelit ja lautapelit ovat lasten saatavilla ja lapset voivat omaehtoisesti valita mieleisensä pelin sekä peliporukan. Lisäksi lapsia kiinnostavat myös digitaaliset pelit, pihapelit ja sääntöpelit, joita pelataan kasvattajajohtoisesti tai yhdessä opetellen. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on yhteistyössä kotien kanssa tukea myös lapsen ymmärrystä digitaalisuudesta. Digitaalisia välineitä, sovelluksia ja ympäristöjä hyödynnetään dokumentoinnissa, leikeissä, vuorovaikutuksessa, peleissä, tutkimisessa, liikkumisessa sekä taiteellisessa kokemisessa ja tuottamisessa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja Mäntyharjun kunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2022). Varhaiskasvatuksessa tutustutaan myös ohjelmointiin ja robotiikkaan Beebot-roboteilla, joiden reitti ohjelmoidaan mehiläisrobottiin ennen pelilaudalle asettamista.

3.2.2 Perusopetus

Mäntyharjun perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2016) on määritelty laaja-alaisen osaamisen tavoitteet, joista yksi on tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen. Eri oppiaineiden yhteydessä opiskellaan muun muassa käytännön taitoja, vastuullista ja turvallista toimintaa ja vuorovaikutukseen ja verkostoitumiseen liittyviä asioita. Tavoitteissa otetaan huomioon oppilaan ikäkausi. Mediakasvatus- ja pelikasvatus sen olennaisena osana liittyy vahvasti monein oppiaineisiin. Oppiaineista media- ja pelikasvatusta sisältävät erityisesti tieto- ja viestintäteknologia, äidinkieli ja terveystieto sekä matematiikka esimerkiksi ohjelmoinnin myötä. Pelillisyyttä hyödynnetään myös opetuksessa opetusmenetelmänä. Monet sähköiset oppimateriaalit sisältävät jo itsessään pelillisiä tehtäviä. Pelien avulla opiskelemalla voidaan tukea muun muassa oppilaan motoristen taitojen, muistin, empatian, tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä matemaattisen ja kielellisen ajattelun kehittymistä.

Myös lieveilmiöitä käsitellään eri oppiaineissa, esimerkiksi TVT:ssä, terveystiedossa ja äidinkielessä. Terveystiedossa esimerkiksi peliriippuvuus esitetään yhtenä toiminnallisen riippuvuuden muotona, jonka äärellä käsitellään ajankäyttöä ja unta. Yhtenäiskoululla on suositus, että alakouluikäiset eivät käyttäisi koulupäivän aikana omia älylaitteita.

3.2.3 Lukio

Yhtenä opetusmenetelmä vaihtoehtona hyödynnetään pelillisyyttä. Monet sähköiset oppimateriaalit sisältävät jo itsessään pelillisiä tehtäviä. Pelien avulla opiskelemalla voidaan tukea muun muassa oppilaan motoristen taitojen, muistin, empatian, tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä matemaattisen ja kielellisen ajattelun kehittymistä. Lisäksi oppimateriaalien lisäksi opetuksen tukena voidaan hyödyntää muita pelillisiä alustoja, kuten Seppo.io:ta.

Opiskelijoiden haastattelussa opinto-ohjaajan sekä ryhmänohjaajan kanssa käydään läpi opiskelijan opiskeluun liittyvää elämänhallintaa, kuten vuorokausirytmiiä. Tämän myötä

puheeksi voi nousta myös liiallinen ruutu-aika ja pelaaminen, joilla voi olla vaikutusta myös nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja opiskelukykyyn.

3.2.4 Kirjasto

Mäntyharjun kunnankirjasto on vahvasti pelikasvatuksessa mukana tarjoamalla erilaisia työkaluja sekä aineistoja pelikasvatukseen, joista suurin osa on luotu PELAA-hankkeessa (5/2022–12/2023) hanketyönä. Esimerkiksi kirjaston pelidiplomissa opitaan uutta tietoa, kehitetään ongelmanratkaisutaitoja sekä vahvistetaan vuorovaikutus- ja tunnetaitoja pelaten eri pelejä. Pelidiplomin kautta tutustutaan myös ikärajoihin sekä sisältösymboleihin. Diplomin saa pelaamalla jokaisen kuuden aihealueen alta yhtä peliä, ja osallistuja voi suorittaa diplomin pelaamalla lautapelejä tai digitaalisia pelejä. Diplomin pelit ovat myös kaikki lainattavissa kirjastosta, ikärajojen mukaisesti.

Kirjasto järjestää myös pelitapahtumia, kuten Pelipäivä (2023), jossa tutustuttiin VR-tekнологiaan. Osallistuminen kansalliseen Peliviikkoon on kirjastolla jo vakiintunut pelikasvatuksen muoto, jolloin pelitapahtumien yhteydessä on jaettu esimerkiksi sisältösymboleista kertovia heijastimia sekä pelaamisaiheisia materiaaleja huoltajille.

Kirjasto on järjestänyt myös Seppo.io-pelialustan koulutustilaisuuksia kunnan eri tahoille, kuten varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen. Seppo-pelialustan avulla kunnan eri toimijat voivat pelillistää matalalla kynnyksellä opetushetkiä ja luoda esimerkiksi tietokilpailuja. Esimerkiksi varhaiskasvatuksessa luotiin Sepolla perehdytyspeli, jonka avulla huoltaja voi tutustua varhaiskasvatuksessa aloittavan lapsen kanssa päiväkotitiloihin.

PELAA-hanketoiminnan myötä kirjastoon on luotu myös nuorten peliympäristö sekä e-urheilun tila, jossa e-urheilua harrastavat kuntalaiset sekä kausiasukkaat voivat varata harjoittelutilan pelaamista varten. Näin kirjasto luo tasa-arvoisen osallistumisen mahdollisuuksia kaikille kuntalaisille. LAB-ammattikorkeakoulun kanssa tehdyssä kehitysyhteistyössä kirjastolle on luotu myös oma peli, jota voidaan käyttää kirjastonkäytön opetuksessa ja kirjastoon tutustumisessa.

Kirjaston ja koulun välistä toimintaa ohjaava kirjastopolku toimii myös pelikasvatussuunnitelman puitteissa. Esimerkiksi koululaisille tarkoitetuissa kirjastosuunnistuksissa käytetään myös apuna Seppo-pelialustaa. Pelillisyyttä näkyy myös kirjaston lukudiplomissa, johon lisättiin pelilliset elementit diplomin uudistustyössä vuonna 2023. Lukudiplomissa omalle hahmolle voi kerätä erilaisia ominaisuuksia tai ratsuja saavutuksina luetuista kirjoista. Pelillinen lukudiplomi on käytössä vuoden 2023 syksyllä.

Kunnan pelikasvatuksen tueksi kirjasto on luonut myös Pelikasvatus kirjastossa-verkkosivun, josta löytyvät jo olemassa olevat kirjaston pelidiplomimateriaalit sekä myös pelikasvatukseen liittyviä sisältöjä ja vinkkejä kaikille kasvattajille ja kuntalaisille. Lisätietoja ja 'Pelikasvatus kirjastossa' -verkkosivu löytyy osoitteesta <https://www.mantynharju.fi/pelikasvatus-kirjastossa/>.

3.2.5 Nuorisopalvelut

Pelillisyyttä ja pelaaminen ovat tärkeä osa nuorisopalveluiden toimintaa. Nuorisotilalla pelataan päivittäin konsoli- ja tietokonepelejä, lautapelejä, mobiilipelejä sekä VR-pelejä. Nuorisotilalta löytyvät tämän päivän vaatimustason täyttävät pelitietokoneet, erilaisia pelikonsoleita, VR-laseja, lautapelejä sekä biljardi-, pingis-, ja pöytäjalkapallopöytä. Näitä kaikkia hyödynnetään nuorisotilan arjessa sekä erilaisissa ohjaustilanteissa. Nuorisotilalla nuorten on mahdollista opastetusti tutustua erilaisiin pelialustoihin sekä välineisiin.

Ryhmäytymisissä hyödynnetään erilaisia pelejä, joilla pyritään tukemaan ja edistämään ryhmän toimintaa. Nuorisopalvelut järjestävät erilaisia pelitapahtumia, kuten LAN-tapahtuma nuorille. Pelillisyyttä hyödynnetään myös erilaisten teemojen käsittelyssä muun muassa Seppo.io-alustalla toteutettavien pelien välityksellä. Nuorisopalvelut pyrkivät myös tukemaan turvallista ja inklusiivista pelikulttuuria toiminnassaan.

TAULUKKO 1. Pelikasvatuksen tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit eri toimialoilla.

PELIKASVATUS- SUUNNITELMAN TOTEUTTAJAT	TAVOITTEET	TOIMENPITEET	MITTARIT
Varhaiskasvatus	Tunnetaitojen kehittäminen, oppimisen pelillistäminen, digitaitojen kehittäminen, sääntöjen opettelu	Oppimista tapahtuu pelein ja leikein (digitaaliset peli- ja animaatiosovellukset, lautapelit), tunnekasvatusohjausta ja ongelmanratkaisutaitojen kehittämistä pelihetkissä. Henkilöstön kouluttaminen pelillistämisen työkaluihin (Seppo)	Henkilöstön koulutusten määrä, käytettävien sovellusten määrä, 2–6-vuotiaiden pelaajien/lasten määrä
Yhtenäiskoulu	Oppimisen pelillistäminen esim. kielenopiskelun tukena, kehitetään tietoteknisiä taitoja osana opiskelua, löydetään uusia tapoja oppia (valinnaisaineet), pelien haitoista keskusteleminen	Pelillisten työkalujen käyttö opetuksessa (Esim. Kahoot, Seppo, Bingel, sähköiset pelilliset tehtävät, padit). Henkilöstön kouluttaminen pelillistämisen työkaluihin (työpajat) IWall-peliympäristö, VR-tekniikan mahdollisuuksien tutkiminen	TVT-valinnaisen suorittajat Kouluterveyskyselyn tulokset
Lukio	Oppimisen pelillistäminen, kehitetään tietoteknisiä taitoja osana opiskelua, löydetään uusia tapoja oppia, pelien haitoista keskusteleminen	Pelillisten työkalujen käyttö opetuksen tukena mahdollisuuksien mukaan (esim. Seppo)	Kouluterveyskyselyn tulokset

<p>Kirjasto</p>	<p>Tehdään ikärajat tutuiksi, edistetään tasa-arvoista pelikulttuuria, tarjotaan mahdollisuuksia pelikulttuuriin tutustumiseen, tuetaan tunne- ja digitaitoja pelillisten työkalujen kautta</p>	<p>Tarjotaan pelidiplomin suoritushallittavuutta kaikenikäisille. Käytetään pelillisiä elementtejä myös lukudiplomissa. Kirjaston ja koulun välisissä opastuksissa pelillisiä menetelmiä (esim. Seppo-pelialusta kirjastosuunnistuksessa). Tarjotaan monipuolisia pelikokemuksia ja välineitä. Tarjotaan mahdollisuus e-urheiluun, ylläpidetään kirjaston pelikasvatussivua, tuetaan digitaitojen kehittymistä laitteilla & aineistoilla (3D-tulostin, iPadit, ohjelmointilaitteet ja -oppaat). Hankitaan pelejä, jaetaan pelikasvatusmateriaaleja kasvattajille. Tuetaan tervettä suhdetta pelaamiseen (ohjeistetaan esimerkiksi ikärajoissa).</p>	<p>Pelitulojen käyttäjämäärät, pelitapahtumien kävijät</p>
<p>Nuorisopalvelut (Askel)</p>	<p>Ikärajojen merkityksen selventäminen, vastuullisuusnäkökulma pelaamisessa, tarjotaan mahdollisuuksia pelikulttuuriin tutustumiseen</p>	<p>Käydään keskusteluita nuorten kanssa pelihetkissä, järjestetään pelitapahtumia (esim. lanit), tarjotaan e-urheilun harjoittelumahdollisuus, VR-teknologiaa käytössä</p>	<p>Pelitulojen käyttäjämäärät, pelitapahtumien kävijät</p>

<p>Huoltajat</p>	<p>Lasten ja nuorten terveellinen suhde pelaamiseen ja peleihin</p>	<p>Pelijaista ja ikärajasäännöistä keskusteleminen, tunnekasvatus pelien parissa (jos kotona pelataan)</p>	<p>Lasten ja nuorten suhde pelaamiseen</p>
-------------------------	---------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------

3.3 Neuvola sekä oppilas- ja opiskelijahuolto

Neuvolakäynnin yhteydessä jokaiselta 1-vuotiaan lapsen tai sitä vanhemman lapsen perheeltä kysytään media-aikaa sekä tarkemmin, mitä kaikkea lapsi katsoo tai pelaa. Lisäksi huoltajilta tiedustellaan myös, tietävätkö he mitä kaikkea lapsi eri laitteilla tekee. Myös huoltajien ruutuajasta keskustellaan, ja herätellään näin heidän ajatuksiaan teeman äärellä.

Koulujen terveystarkastuksien yhteydessä lapsilta ja nuorilta tiedustellaan heidän peli- ja ruutuaikaansa. Ajankäytön lisäksi käydään läpi myös tarkemmin, mitä eri laitteilla tehdään.

3.4 Pelikasvatukseen linkittyvät työryhmät

Mäntyharjussa toimii lasten ja nuorten kohderyhmän sekä pelaamisen ja pelikasvatuksen kannalta viisi olennaista työryhmää. Kaikissa työryhmissä olennaisessa roolissa ovat monialaisuus sekä poikkihallinnollisuus, minkä myötä ajankohtaisia asioita ja ilmiöitä käsitellään laaja-alaisesti yhteistyössä.

3.4.1 Yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä

Yhtenäiskoulussa on ala- ja yläluokkien yhteinen yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä (YHR), joka toimii moniammatillisesti ja kokoontuu säännöllisesti. Yhteisöllisen oppilashuoltoryhmän tehtävänä on muun muassa oppilaiden fyysisen ja psyykkisen terveydentilan seuraaminen. Opettajilla on vastuullisina kasvattajina velvoite kääntyä oppilashuollon työntekijöiden puoleen, mikäli heillä on huoli oppilaasta tai oppilaista. Yhteisöllisen oppilashuoltoryhmän jäsenistä koulun henkilökunta seuraa oppilaiden koulunkäyntiä sekä poissaoloja. Lisäksi YHR toimii näihin liittyvissä ongelmissa luokanopettajien sekä luokan- ja ryhmänohjaajien tukena.

Erillinen pelikasvatustyöryhmä päivittää pelikasvatussuunnitelman tarvittaessa. Ryhmän tehtäviin kuuluu seurata lasten ja nuorten pelaamista sekä pelillistymistä eri näkökulmista. Työryhmä laatii täydentäviä kyselyitä, mikäli tarvetta ilmenee. Työryhmä tiedottaa ajankohtaisista koulutuksista sekä pitää yhteyttä eri yhteistyötahoihin. Työryhmä toteuttaa tarvittaessa erilaisia tapahtumia tai kampanjoita koulussa. Pelikasvatussuunnitelma on osa koulun toimintasuunnitelmaa.

3.4.2 Lukion opiskelijahuoltoryhmä

Lukion opiskelijahuoltoryhmän (OHR) kokoonpanoon kuuluvat rehtori, opinto-ohjaaja, erityisopettaja, koulupsykologi, koulukuraattori, kouluterveydenhoitaja ja tarvittaessa muuta lukion henkilökuntaa. Ryhmä kokoontuu minimissään 2–3 kertaa lukukauden aikana. Opiskelijahuoltoryhmä käsittelee yhdessä opiskelijoiden hyvinvointiin liittyviä ajankohtaisia asioita sekä käy läpi myös tilastotietoja, kuten tuoreimpia kyselyiden tuloksia. Ryhmä jalkautuu lukion yhteisiin tilaisuuksiin muutaman kerran lukuvuoden aikana.

3.4.3 Mäntyharjun kunnan ehkäisevän toiminnan työryhmä

Kokoonpano muodostaa moniammatillisen työryhmän, jossa ovat edustettuna sosiaali- ja terveyspalvelut, nuorisopalvelut, perusopetus, kulttuuri- ja työllisyyspalvelut sekä seurakunta. Tapaamisten tarkoituksena on koordinoida ja tukea yhdessä ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön toteutumista ja mahdollistaa ehkäisevän päihdetyön laaja-alainen huomiointi eri palvelusektoreilla. Tapaamisissa jaetaan ajankohtaista tietoa, keskustellaan esille nousevista ilmiöistä ja toteutetaan kehittämistyötä ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön teemojen äärellä. Työryhmä kokoontuu noin joka toinen kuukausi, kuusi-kahdeksan kertaa vuodessa.

3.4.4 Lasten ja nuorten hyvinvointi työryhmä

Lasten ja nuorten hyvinvointityöryhmässä ovat edustettuna kunnan sivistyspalvelut sekä Etelä-Savon hyvinvointialueen sosiaali- ja terveystyöntekijöitä. Ryhmän tavoitteena on edistää lasten ja nuorten hyvinvointia huomioiden hyvinvoinnin eri osa-alueet. Työryhmä kokoontuu vuoden aikana kuusi kertaa.

3.5 Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö

Huoltajien tapaamisissa, vanhempainilloissa ja luokkakohtaisissa tilaisuuksissa on mahdollista ja suotavaa varata aikaa myös muun muassa keskusteluille nuorten kehityksestä, yhteisesti sovittavista säännöistä, vapaa-ajan viettämisestä sekä pelikasvatus ja peliriippuvuuskysymyksistä.

Koteihin jaetaan myös ajankohtaista tilastotietoa mäntyharjulaisten lasten ja nuorten pohjautuen esimerkiksi Kouluterveyskyselyn tuloksiin. Huoltajille voidaan järjestää teemailtoja tai luentoja kiinnostuksen ja tarpeen mukaan. Huoltajien ja vanhempainyhdistyksen toiveita kuunnellaan yhteisöllisen oppilashuoltoryhmän suunnitellessa vuosittain toimintaa koulussa.

4 TOIMINTAOHJEITA

Pelillisuus ja pelaaminen ovat pääosin positiivinen ilmiö, joka mahdollistaa ja tuottaa laajalti myönteisiä kokemuksia lapsille ja nuorille (Lainio-Peltola ym. 2020). Lasten ja nuorten kanssa toimivat henkilöt kohtaavat kuitenkin arjessaan myös liiallisen pelaamisen vaikutuksia sekä pelikulttuurin haittavaikutuksia, kuten häirintä- ja kiusaamistapauksia.

Yhteisesti sovitut toimintaohjeet luovat selkeyttä ja turvallisuutta. Lapsen ja nuoren kanssa käytävissä keskusteluissa tulee muistaa hienotunteisuus ja välttää nuoren leimaaminen. Tärkeää on myös pitää mielessä salassapitosäännökset sekä tarvittaessa yhteydenpito nuoren huoltajiin. Toiminnan tavoitteena tulee aina olla lapsen ja nuoren etu.

4.1 Ongelmallisen pelaamisen tunnistaminen ja puheeksi ottaminen

1 REAGOI EPÄILYKSEEN JA PUHU ASIASTA LAPSEN JA NUOREN KANSSA

- Reagoi epäilykseen ottamalla asia puheeksi lapsen tai nuoren kanssa. LIITTEESSÄ 1 on kysymyksiä lapsen ja nuoren kanssa käytävän keskustelun tueksi.
- Puhu epäilyksistäsi tarvittaessa myös muiden työtovereiden sekä kouluympäristössä myös rehtorin kanssa
- Muista kuitenkin koko ajan asianmukainen hienotunteisuus. Kaikkien ei ole tarpeen tietää asiasta.

2 OHJAA TARVITTAESSA LAPSI TAI NUORI OPPILAS- JA OPISKELIJAHUOLLON PARIIN

- Keskusteluapua ja tukea pelaamisen kontrollointiin

3 TAPAA LAPSEN TAI NUOREN HUOLTAJAT

- Tarvittaessa henkilökohtainen tapaaminen huoltajien kanssa.

4 SEURAA LAPSEB TAI NUOREN TILANNETTA

- Lapsen ja nuoren tilannetta ja käyttäytymistä seurataan sovitun työnjaon mukaisesti.

4.2 Epäasiallisen käytöksen kohtaaminen pelatessa (lapsi/nuori ottaa puheeksi)

1 KESKUSTELU ASIASTA LAPSEN JA NUOREN KANSSA

- Jos lapsi tai nuori haluaa keskustella asiattomasta tilanteesta, käykää yhdessä läpi tilanne ja keskustelkaa lapsen ja nuoren ajatuksista ja fiiliksistä
- Asiattomat viestit/kuvat kannattaa tallentaa mahdollisia jatkotoimenpiteitä varten.
- Jos toiminta on palvelun sääntöjen vastaista, ottakaa yhteys ylläpitoon.

2 OHJAA TARVITTAESSA LAPSI TAI NUORI OPPILAS- JA OPISKELIJAHUOLLON PARIIN

- Jos lapsi tai nuori haluaa keskustella tilanteesta tarkemmin.

3 TAPAA LAPSEN TAI NUOREN HUOLTAJAT

- Tarvittaessa huoltajien tiedottaminen ja henkilökohtainen tapaaminen huoltajien kanssa.

4 TEHKÄÄ TARVITTAESSA ASIATTOMASTA KÄYTÖKSEN KOHTEEKSI JOUTUMISESTA RIKOSILMOITUS POLIISILLE

- Tarvittaessa voi olla myös yhteydessä Rikosuhripäivystykseen.

Jos asiatonta pelikäytöstä esiintyy tuttujen pelaajien, kuten ikätovereiden kesken, asia käsitellään, kuten vastaava kasvokkain käyty kiusaamistapaus (Meriläinen n.d b).

4.3 Olennaisia yhteystietoja ja linkkejä

Nuorten mielenterveysvastaanoton puhelinasiointi Välkkäri-työryhmään:

Ota yhteyttä Välkkäri -työryhmään mikäli nuoren psyykinen vointi aiheuttaa huolta. Soittaa voi kuka vaan, joko nuori itse, nuoren lähipiiri, koulun henkilökunta tai terveydenhuollon henkilöt.

Päivystysnumero: +358 40 359 6609

Mielenterveys- ja päihdevastaanotto sijaitsee Mäntyharjun hyvinvointikeskuksessa, osoitteessa Sairaalantie 3, 52700 Mäntyharju.

Puhelinnumero 040 359 6674 (Psykiatriin poliklinikka, jota kautta soittopyynnöt työntekijöille).

Sosiaalipäivystys palvelee erityisesti nuoria ja heidän perheitään kriisitilanteissa.

Sosiaalityön neuvonta ja ohjaus puh. 040 359 7770

Soittoaika ma-pe 9–15

Päivystysapu tarjoaa ohjausta ja neuvontaa kiireellisissä terveysongelmissa, jotka eivät ole hätätilanteita. Päivystysavussa puheluihin vastaa kunkin sairaanhoitopiirin päivystystoiminnoissa toimivat terveydenhuollon ammattilaiset.

Puh. 116 117

Peluuri:

Peluurin auttava puhelin 0800 100 101 tukee, neuvoa ja ohjaa peliongelmissa

Avoinna ma-pe klo 12–18. Puhelu on maksuton ja voit asioida nimettömänä.

Peluurin chat avoinna ma, ke ja pe klo 12–15: <https://www.peluuri.fi/>

Lasten ja nuorten puhelin:

Voit soittaa lasten ja nuorten puhelimeen, 116 111: ma–pe klo 14–20, la–su klo 17–20

Puhelin on avoinna vuoden jokaisena päivänä. Puhelu on sinulle täysin ilmainen. Voit ottaa yhteyttä nimettömästi. Puheluita ei myöskään nauhoiteta.

Valtakunnallinen kriisipuhelin (Palvelun tuottaa Suomen mielenterveysseura):

Auttaa terveydellisissä ja sosiaalisissa ongelmissa

Suomeksi 24/7 p. 09 2525 0111

Ruotsiksi (myös englanniksi): 09 2525 0112: ma, ke klo 16.00–20.00 sekä ti, to, pe klo 9.00–13.00

Arabiaksi (myös englanniksi): 09 2525 0113: ma, ti klo 11.00–15.00, ke klo 13.00–16.00 ja 17.00–21.00 sekä to 10.00–15.00

Rikosuhripäivystys:

puh. 116 006 palvelee suomeksi ma–pe klo 9–20 ja ruotsiksi klo 12–14. Puhelu on maksuton. Lisäksi on myös chat-keskustelu mahdollisuus arkisin 9–15 ja lisäksi maanantaisin 17–19: <https://www.riku.fi/>

EHYT on valtakunnallinen ehkäisevän päihde- ja pelihaittatyön asiantuntijajärjestö. Sivuilla käsitellään monipuolisesti eri teemoja.

<https://ehyt.fi/paihde-peli-info/digipelaaminen/>

Vinkkejä puheeksi ottamiseen:

<https://ehyt.fi/paihde-peli-info/tukea-eri-elamantilanteisiin/herattaako-digipelaaminen-huolta/>

Yli 18-vuotiaille tietokone-, konsoli- ja mobiilipelaajille suunnattu maksuton Restart-ohjelma on verkkokurssi ja oma valmentaja, joiden avulla voi parantaa pelaamisen hallintaa.

<https://www.peluuri.fi/peluuri/restart-videopelaajille>

Pelikasvattajien verkosto on valtakunnallinen asiantuntija- ja ammattilaisverkosto pelaamisen parissa toimiville. Verkosto pyrkii edistämään myönteistä ja vastuullista pelikulttuuria ja siitä käytävää julkista keskustelua, sekä ehkäisemään pelaamisesta syntyviä haittoja.

<https://pelikasvatus.fi/>

MLL:n pelikasvatuksen materiaalit käsittelevät digitaalista pelaamista ja antavat kasvattajille vinkkejä siihen, miten opettaa lapselle hyvinvointia tukevaa pelikulttuuria, tukea lapsen ja nuoren peliharrastusta sekä hyödyntää MLL:n pelikasvatus- ja pelimateriaaleja opetuksen tukena.

<https://www.mll.fi/ammattilaisille/tietoa-teemoittain/mediakasvatus-mlssa/pelikasvatus-ja-pelit/>

Nuortenlinkki-verkkopalvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.

<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/pelaaminen/digitaalinen-pelaaminen/>

Ikäraajat ja sisältösymbolit selitettynä

<https://pegi.info/fi/node/59>

Mediakasvatusseura edistää ja kehittää mediakasvatusta Suomessa.

<https://mediakasvatus.fi/>

Sua varten somessa vähentää somessa tapahtuvaa, nuoriin kohdistuvaa seksuaalista häirintää, ahdistelua ja väkivaltaa.

<https://loistoselementti.fi/sua-varten-somessa/>

5 SUUNNITELMAN TARKASTAMINEN JA ARVIOIMINEN

Tämä pelikasvatussuunnitelma on Mäntyharjun kunnan toimialojen ensimmäinen versio. Suunnitelma tarkistetaan vuosittain, ja tarpeen tulleen siihen tehdään päivityksiä. Pelikasvatustyöryhmä tarkistaa suunnitelman ja tekee siihen tarvittaessa muutoksia. Lisäksi työryhmä arvioi tavoitteiden ja toimenpiteiden toteutumista.

Pelikasvatussuunnitelma on tarkoitettu kunnan eri toimialojen henkilökunnalle. Jalkauttamisen ja toiminnan sitoutumisen tueksi pelikasvatussuunnitelma käydään läpi yhdessä toimialakohtaisesti henkilöstöpalavereissa.

Pelikasvatussuunnitelma on saatavilla Mäntyharjun kunnan nettisivuilta.

LÄHTEET

- Alin, E. 2018. Non toxic - Selvitys kilpailullisia tietokone- ja konsolipelejä pelaavien nuorten kokemuksista vihapuheesta ja häirinnästä. Helsingin kaupunki kulttuuri ja vapaa-aika / nuorisopalvelut Non-toxic – syrjimätön pelikulttuuri -hanke, Opetus- ja kulttuuriministeriö ja SEUL. <https://www.hel.fi/static/nk/Julkaisut/non-toxic.pdf>
- Castrén, S. 2023. Peliriippuvuus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 28.04.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00406>
- Ehyt Ry. 2023. Pelikasvatus. Viitattu 22.05.2023. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/digipelaaminen/pelikasvatus/>
- Friman, U., Arjoranta, J., Kinnunen, J., Heljakka, K. & Stenroos, J. (2022). Johdanto: Pelit kulttuurina ja kulttuurissa. U. Friman, J. Arjoranta, K. Heljakka ja J. Stenros. (toim.) Pelit kulttuurina. Vastapaino, Tampere. 7–32.
- Harviainen, T.J., Meriläinen, M. & Tossavainen, T. 2013. Pelikasvattajan käsikirja. Tammerprint Oy, Tampere, 2013.
- Kaukinen, R. 2018. Kohti parempaa pelikulttuuria. Pelikasvattajan käsikirja 2. AM Digipaino / AM Print Oy Helsinki. 100–114.
- Kinnunen, J., Tuomela, M. & Mäyrä, F. 2022. Pelaajabarometri 2022: Kohti uutta normaalia. Tampereen Yliopisto. Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2732-3>
- Koskimaa, R. & Välisalo, T. 2022. Kulttuurin leikillistyminen ja pelillistyminen. U. Friman, J. Arjoranta, K. Heljakka ja J. Stenros. (toim.) Pelit kulttuurina. Vastapaino, Tampere. 243–264.
- Lainio-Peltola, M., Jalo, N., Marjanen, K., Iho, A., Kaupinsalo, K., Aurasuo., Lahtinen, J. & Rosenqvist, T. 2020. Päihde- ja pelikasvatus oppilaitoksissa – opas suunnitelmien tekoon ja varhaiseen tunnistamiseen. Aluehallintaviraston julkaisuja 85/2020.
- Meriläinen, M. n.d. a. Digitaalinen pelaaminen. MLL artikkeli. Viitattu 28.04.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/>

- Meriläinen, M. n.d. b. Pelihaitat ja niiden ehkäisy. MLL artikkeli. Viitattu 31.05.2023.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/pelihaitat-ja-niiden-ehkaisy/>
- Mertala, P. & Salomaa, S. 2018. Tietoista pelikasvatusta. Pelikasvattajan käsikirja 2. AM Digipaino / AM Print Oy Helsinki. 15–30.
- Mustonen, T. & Korhonen, H. 2019. Pelaamismotivaatiot: Miksi digitaalisia pelejä pelataan? Pelikasvattajan käsikirja 2. AM Digipaino / AM Print Oy Helsinki. 4–14.
- Mäntyharjun kunta. n.d. Pelikasvatus kirjastossa. Viitattu 21.04.2023.
<https://www.mantynharju.fi/sivut/vapaa-aika-kulttuuri/kirjasto/pelikasvatus-kirjastossa/>
- Mäntyharjun perusopetuksen opetussuunnitelma. 2016. <https://www.mantynharju.fi/wp-content/uploads/2021/01/m%C3%A4ntyharjun-perusopetuksen-opetussuunnitelma-2016.pdf>
- Mäntyharjun varhaiskasvatussuunnitelma. 2022. <https://www.mantynharju.fi/wp-content/uploads/2022/09/mantynharjun-kunnan-varhaiskasvatussuunnitelma2022.pdf>
- Nuorten Helsinki. N.d. Syrjimätön pelitoiminta. Viitattu 18.05.2023.
<https://nuorten.hel.fi/tekemista-ja-paikkoja/harrastuksia/pelaaminen/non-toxic/>
- Pelikasvatus.fi. 2021. Ohje ikärajojoustopelien soveltamisesta. Viitattu <https://pelikasvatus.fi/ohje-ikarajajoustopelien-soveltamisesta/>
- Rahja, R. & Helenius, J. 2018. Kenellä on peliohjain? Pelikasvatus lapsiperheessä. Pelikasvattajan käsikirja 2. AM Digipaino / AM Print Oy Helsinki. 31–44.
- Sipilä, M & Piekkari, J. 2021. Nuoret liikkeelle pelillistämisen keinoin. Viitattu 28.04.2023.
<https://blogit.metropolia.fi/tikissa/2021/05/27/nuoret-liikkeelle-pelillistamisen-keinoin/>
- Silvennoinen, I., Ehyt Ry., Meriläinen, M. & THL. 2016. Nuoret pelissä – Tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. Grano, Helsinki, 5. uudistettu painos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-759-6>
- THL. (2023). Kouluterveyskysely. Viitattu 22.05.2023. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>.

Virolainen, T. 2022. Viihdepelien loot boxit tutustuttavat lapsia ja nuoria rahapelaamisen maailmaan – Sääntely tarpeen myös Suomessa. Viitattu 28.04.2023. <https://a-klinikkasaatio.fi/ajankohtaista/viihdepelien-loot-boxit-tutustuttavat-lapsia-ja-nuoria-rahapelaamisen-maailmaan-saantely-tarpeen-myos-suomessa/>

LIITE 1. POGQ (Problematic Online Gaming Questionnaire) väittämät ja osa-alueet (Männikkö ym. 2018).

1. Kun et pelaa, kuinka usein ajattelet pelaamista tai sitä miltä tuntuisi pelata sillä hetkellä? (Ajatusten keskittyminen pelaamiseen)
2. Kuinka usein pelaat kauemmin kuin olit alunperin suunnitellut? (Uppoutuminen)
3. Kuinka usein tunnet itsesi masentuneeksi tai ärtyneeksi kun et pelaa vain siksi, että nämä epämiellyttävät tunteet katoavat aloittaessasi pelaamisen? (Vierotusoireet)
4. Kuinka usein sinusta tuntuu, että sinun pitäisi vähentää pelaamiseen käyttämäsi aikaa? (Liiallinen pelaaminen)
5. Kuinka usein ympärilläsi olevat ihmiset valittavat sinun pelaavan liikaa? (Ristiriitoja ihmissuhteissa)
6. Kuinka usein olet epäonnistunut tapaamaan ystäviäsi, koska olet ollut pelaamassa? (Sosiaalinen eristäytyminen)
7. Kuinka usein haaveilet pelaamisesta? (Ajatusten keskittyminen pelaamiseen)
8. Kuinka usein menetät ajantajusi pelatessasi? (Uppoutuminen)
9. Kuinka usein tulet ärsyyntyneeksi, levottomaksi tai tuskaiseksi, koska et voi pelata niin paljon kuin haluaisit? (Vierotusoireet)
10. Kuinka usein olet yrittänyt epäonnistuneesti vähentää pelaamiseen käyttämäsi aikaa? (Liiallinen pelaaminen)
11. Kuinka usein olet riidellyt vanhempiesi ja/tai kumppanisi kanssa pelaamisen vuoksi? (Ristiriitoja ihmissuhteissa)
12. Kuinka usein olet huomiotta muut aktiviteetit koska olet mieluummin pelannut? (Sosiaalinen eristäytyminen)
13. Kuinka usein sinusta tuntuu, että aika pysähtyy, kun pelaat? (Uppoutuminen)
14. Kuinka usein olet tullut levottomaksi tai ärsyyntyneeksi, mikäli et ole pystynyt pelaamaan muutamaankin päivään? (Vierotusoireet)
15. Kuinka usein sinusta on tuntunut, että pelaaminen aiheuttaa ongelmia elämässäsi? (Liiallinen pelaaminen)
16. Kuinka usein valitset mieluummin pelaamisen kuin lähdet ulos jonkun kanssa? (Sosiaalinen eristäytyminen)
17. Kuinka usein olet unohtanut syödä, koska olet ollut niin uppoutunut pelaamiseen? (Uppoutuminen)
18. Kuinka usein olet tullut ärsyyntyneeksi tai harmistuneeksi kun et ole voinut pelata? (Vierotusoireet)