

PÄIVÄ 2
Miksi
pelaan ja
sometan
?



Miksi pelaan? Miksi sometan?



**Ihminen tekee ylipäättään asioita,
koska haluaa toteuttaa**

3 psykologista perustarvetta

Omaehtoisuus



"Mulla on mahdollisuus vaikuttaa mun elämään, voin valita."

Kyvykkyys



"Mä oon hyvä tässä, mä osaan ja pystyn."

Yhteisöllisyys



"Mä oon osa tätä porukkaa, mä oon muille tärkeä."

Some ja pelaaminen tarjoavat näitä kokemuksia. Jos niitä ei saa mistään muualta → liikakäyttö?

Vältät ongelmakäyttöä ja digiriippuvuutta kun

koet asioita



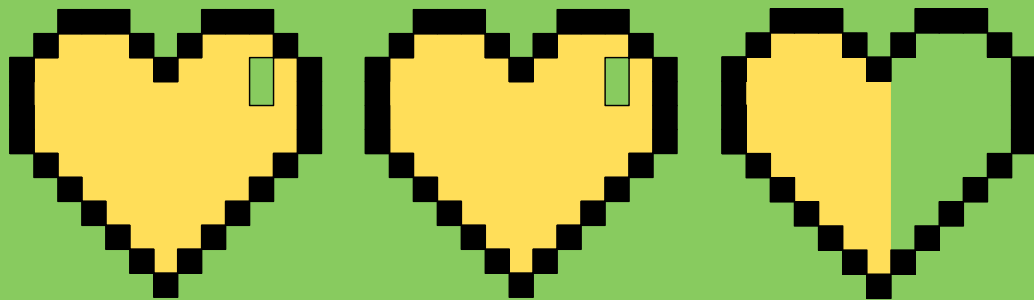
harrastat



tapaat ihmisiä



MYÖS LIVENÄ!



PÄIVÄ 2
Merkitys
minulle

Mitä saan somesta ja pelaamisesta?



Vapaa-aikaa voi viettää ruudun äärellä monista hyivistä syistä.

Onko sinulle tärkeää esimerkiksi...

- ...saada pelikavereita ja hengenheimolaisia?
- ...kartuttaa tietoja ja taitoja?
- ...harrastaa ja olla hyvä jossain?
- ...tutustua oman koulun ihmisiin?
- ...pitää yhteyttä lähipiiriin?
- ...tulla kuulluksi ja nähdyksi, kertoa omasta elämästä tai osaamisesta?



Vain 3,6 % nuorista arvioi, että sosiaalisen median ja digitaalisten pelien vaikutus heidän koulukaverisuhteisiinsa on ollut kielteinen.



MLL:n Nuorten mediankäytön kysely 2024

Saatko haluamiasi asioita kaikesta, mitä teet laitteilla? Millainen käyttö on ajanhukkaa?