

PELITOIMINTOJEN OPAS

MITEN PÄÄSTÄ ALKUUN
RYHMÄTOIMINNASSA

Tekijät: Nina-Elise Koivumäki, Humak
Jaana Konttinen, Savonia
Kyösti Kostian, Humak
Kimmo Pakarinen, Savonia
Samu Sorola, Itä-Suomen yliopisto





SISÄLLYS

1	MISTÄ KAIKKI ALKOI JA KUINKA KÄYTÄN OPASTA.....	3
2	NOPEASTI ALKUUN.....	3
2.1	Miksi pelitoimintaa	4
2.2	Pelitoiminnan askeleet.....	5
2.3	Mistä nuoret	6
2.4	Ryhmätoiminnan sisältöjä	6
2.5	Verkostojen hyödyntäminen	7
2.6	Toiminnan arviointi	7
2.7	Tapahtuman luominen nuorten kanssa	8
3	TARINA KUVIEN TAKANA	8
3.1	Kohderyhmä ja sen rekrytointi	8
3.2	Ohjaajat ja vieraat	9
3.3	Toiminta.....	9
3.4	Nuorten osallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen pelitoiminnassa	12
3.5	Toiminnan vaikuttavuus	14
3.6	Mittaaminen ja nuoren itsetutkiskelu	14
3.7	Toiminnan jatkuvuus ja kehittäminen	16
4	NUORI TOIMINNAN KESKIÖSSÄ	16
4.1	Nuorten osallistuminen toiminnan suunnitteluun	16
4.2	Nuoret pelitapahtuman järjestäjinä	16
4.3	Nuoret kanssaohjaajina pelitoiminnassa	17
4.4	Ohjaussuhde, joka tukee nuoren osallisuutta	17
5	SYVENNÄ TIETOJASI	17
	Kuva 1. Menestyksen kulmakivet.....	3
	Kuva 2. Nuorten osallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen pelitoiminnassa	4
	Kuva 3. 5 askelta onnistumiseen	5
	Kuva 4. Ryhmätoimintojen sisältöjä	6
	Kuva 5. Toiminnan arvioinnin aikajana.....	7
	Kuva 6. Tapahtuman luomisen vaiheet	8
	Kuva 7. Työpajojen sisällöt eri toteutuksille.....	11

1 MISTÄ KAIKKI ALKOI JA KUINKA KÄYTÄN OPASTA

Game Over? -Continue! – hankkeella haluttiin löytää uusi ratkaisumalli nuorten hyvinvoinnin vahvistamiseen sekä opintoihin ja työelämään kiinnittymiseen digipelaamiseen liittyvän harrastustoiminnan avulla. Hankkeen yhtenä tavoitteena oli luoda toimintamalli, jota voidaan soveltaa nuorten parissa tehtävässä työssä esimerkiksi nuorisotoimissa, työllisyyspalveluissa tai urheiluseuroissa sekä tukea kasvattajien pelikasvatusosaamista.

Kakkoskappaleeseen on koottu kuvien kautta kiteytettyä sisältöä pelitoiminnan hyödyistä, sisällöistä ja arvioinnista. Näitä avataan laajemmin kappaleessa kolme. Neljäs kappale käsittelee nuorten näkökulmaa ja viimeiseen kappaleeseen on kerätty muutamia tällä hetkellä hyväksi havaittuja lähteitä tiedon syventämiseksi.

2 NOPEASTI ALKUUN

Tästä kappaleesta löydät lyhyet ohjeet, miten pelitoiminta saadaan käyntiin. Kohderyhmän määrittäminen, tavoittaminen ja sitouttaminen on kaiken keskiössä.

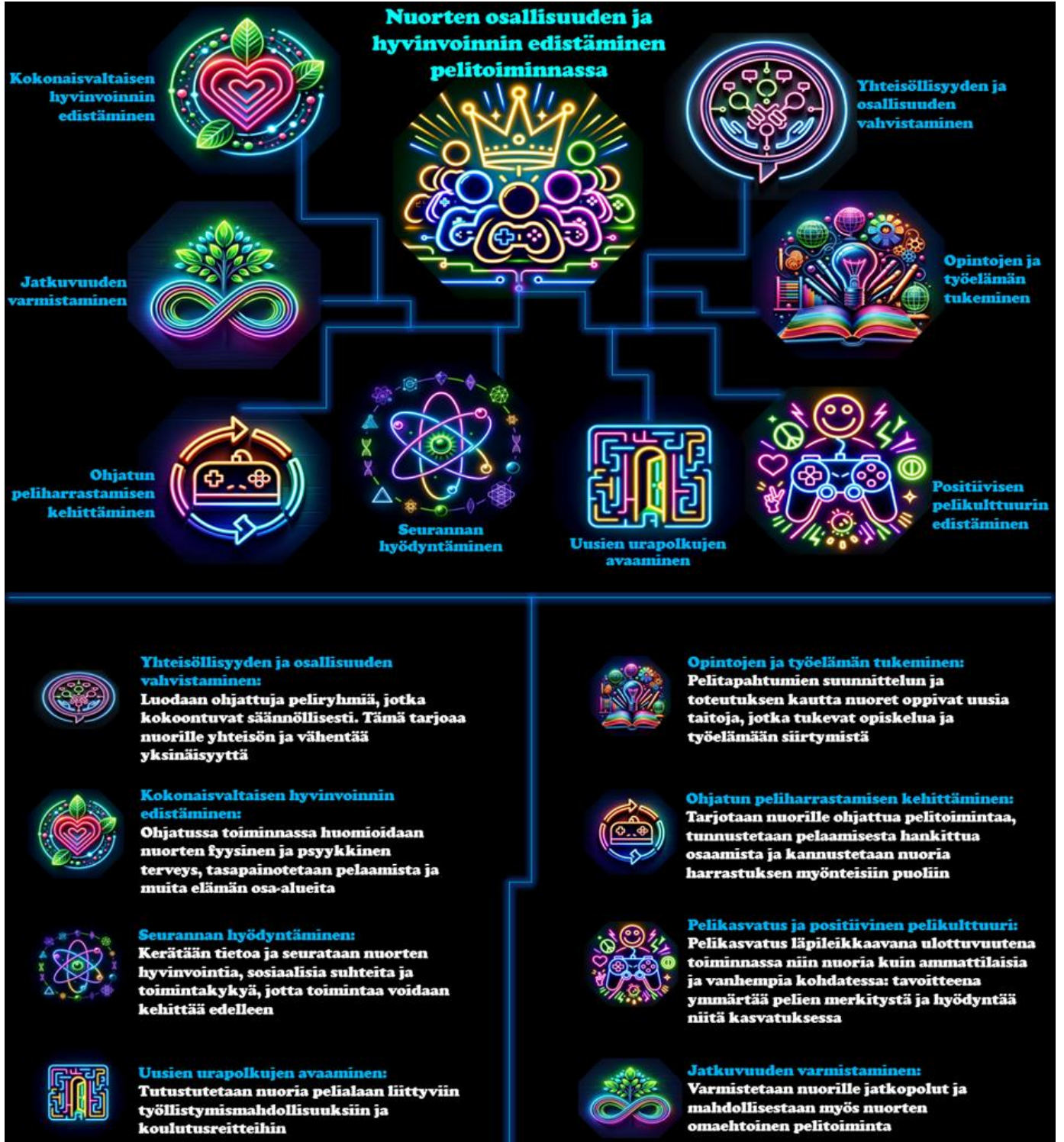
Tässä kuvassa on esitetty nuorten ryhmätoiminnan keskeiset elementit, jotka edistävät osallistumista ja oppimista. Toiminnan menestyksen kiteytyksellä korostetaan monipuolista toimintaa, taitojen kehittämistä ja osallistavaa suunnittelua, mikä mahdollistaa nuorten aktiivisen osallistumisen ja heidän taitojensa tunnustamisen.



Kuva 1. Menestyksen kulmakivet

2.1 Miksi pelitoimintaa

Olemme tiivistäneet nuoren osallisuutta ja hyvinvointia edistävän pelitoimintamme keskeiset elementit alla olevaan kuvaan:



Kuva 2. Nuorten osallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen pelitoiminnassa

Kuvaa on avattu kappaleessa 3.4.

2.2 Pelitoiminnan askeleet

Pelitoiminnan toteuttamiseksi olemme muodostaneet askeleet, joita seuraamalla sinun on helppo lähteä itse rakentamaan pelitoimintaa nuorten kanssa.



GAME OVER? CONTINUE!

PELITOIMINNAN ASKELEET

RESURSSIT

Toiminnan ohjaajan työpariksi esim. järjestökumppaneita ja vertaisohjaajia. Varaa **työaika** 5h / ryhmä /vko (sis. suunnittelu, toteutus ja yhteydenpito).
Tilat ja laitteet: voitko käyttää yhteistyökumppanin tiloja ja laitteita?

OSALLISTUJAT

Nuorten löytämiseksi **jalkaudu** sekä fyysisiin että digitaalisiin ympäristöihin. **Yhteistyö** etsivän nuorisotyön ja Ohjaamon kanssa. **Hyödynnä** some-markkinointia ja -vaikuttajia. **Kerää** tietoa nuorten tarpeista ja toiveista.

SUUNNITTELU

Aikatauluta kokoontumiset: esim. kerran viikossa, 2-3 h kerrallaan, 2-4 kk / ryhmä. Suunnittele toiminnan **tavoitteet ja sisällöt** osallistujien kiinnostusten ja tarpeiden mukaisesti. Mieti, mitä nuoret voisivat **opettaa** toisilleen? Pyydä **vierailijoita** mukaan. Suunnittele mahdollinen vaikutusten **arviointi**.

TOTEUTUS

Toteuta **ryhmätoimintaa** ja kysy nuorilta jatkuvaa suullista palautetta. Hyödynnä tarvittaessa **verkkoympäristöjä**, esim. Discordia tapaamisissa. Pelitapahtuman toteutus voi olla yksi **punainen lanka** toiminnassa (ks. ohje).

JATKO

Pyydä **palautetta** nuorilta lyhyellä kyselyllä toiminnan jälkeen. Jatkuva palaute toiminnan aikana suullisesti auttaa **muokkaamaan** toimintaa reaaliaikaisesti. **Tue** nuoria jatkamaan toimintaa itse.

Kuva 3. 5 askelta onnistumiseen

2.3 Mistä nuoret

Tämä on suurin kysymys ja tavoittamisen jälkeen eteen nousee sitouttaminen. Hankkeessa käytettiin jalkautuvaa rekrytointia, puskaradiota, striimaajaa, bussimainontaa, verkostojen some- ja viestintäkanavia, osallistuttiin alueen tapahtumiin sekä verkostoiduttiin alueen toimijoiden kanssa, jolloin pääsimme esittelemään toimintaa heidän toimintojen sisälle. Kohderyhmästä voit lukea tarkemmin kappaleesta 3.1. Parhaaksi keinoksi nousi henkilökohtainen kohtaaminen nuorten kanssa, joka tulee ottaa huomioon resurssoinnissa (pitkäjänteinen vierellä kulkeminen).

2.4 Ryhmätoiminnan sisältöjä

Ryhmätoiminnassa nuorten omat toiveet ja ideat ovat tärkeitä, mutta olemme tähän koostaneet ideoita siitä, millaisiin asioihin voisitte nuorten kanssa tutustua toiminnan aikana. Voit käyttää tätä sanapilveä apunasi, kun suunnittelette pelitoiminnan tapaamiskertojen sisältöjä yhdessä nuorten kanssa.



Kuva 4. Ryhmätoimintojen sisältöjä

2.5 Verkostojen hyödyntäminen

Kartoita verkoston mahdollisuudet auttaa ryhmätoiminnoissa. Asiantuntijoiden hyödyntäminen on sekä resurssitehokasta, että myös nuoria houkuttelevaa (esimerkiksi ammattipelaaja, TikTok -vaikuttaja, jne.). Verkostoa ja paikallisesti toimivia tahoja kannattaa tarkastella myös fasilitteettien kautta. Onko olemassa jo toimija, jonka tiloja voidaan hyödyntää win-win periaatteella? Tämä on merkittävää kestävän ajattelun näkökulmasta.

Ryhmätoimintojen sisältö vaikuttaa tarvittaviin tiloihin luonnollisesti. LAN-tapahtuma vaatii enemmän tekniikkaa ja on näin kriittinen piste onnistuneen tapahtuman näkökulmasta (vakaa verkko, sähköliitännät ja -virran saanti osallistujien pelipaikoille, tunnelman luominen ääni- ja valotekniikalla, ...). Pohjois-Savossa on muutamia tapahtumatuottajia, joilta palvelun voi ostaa avaimet käteen periaatteella.

2.6 Toiminnan arviointi

Olemme Game Over- hankkeessa panostaneet toiminnan arviointiin tutkimalla sen vaikutuksia nuorten hyvinvointiin. Alla olevassa kuvassa on kuvattu arviointiprosessimme eri vaiheet.

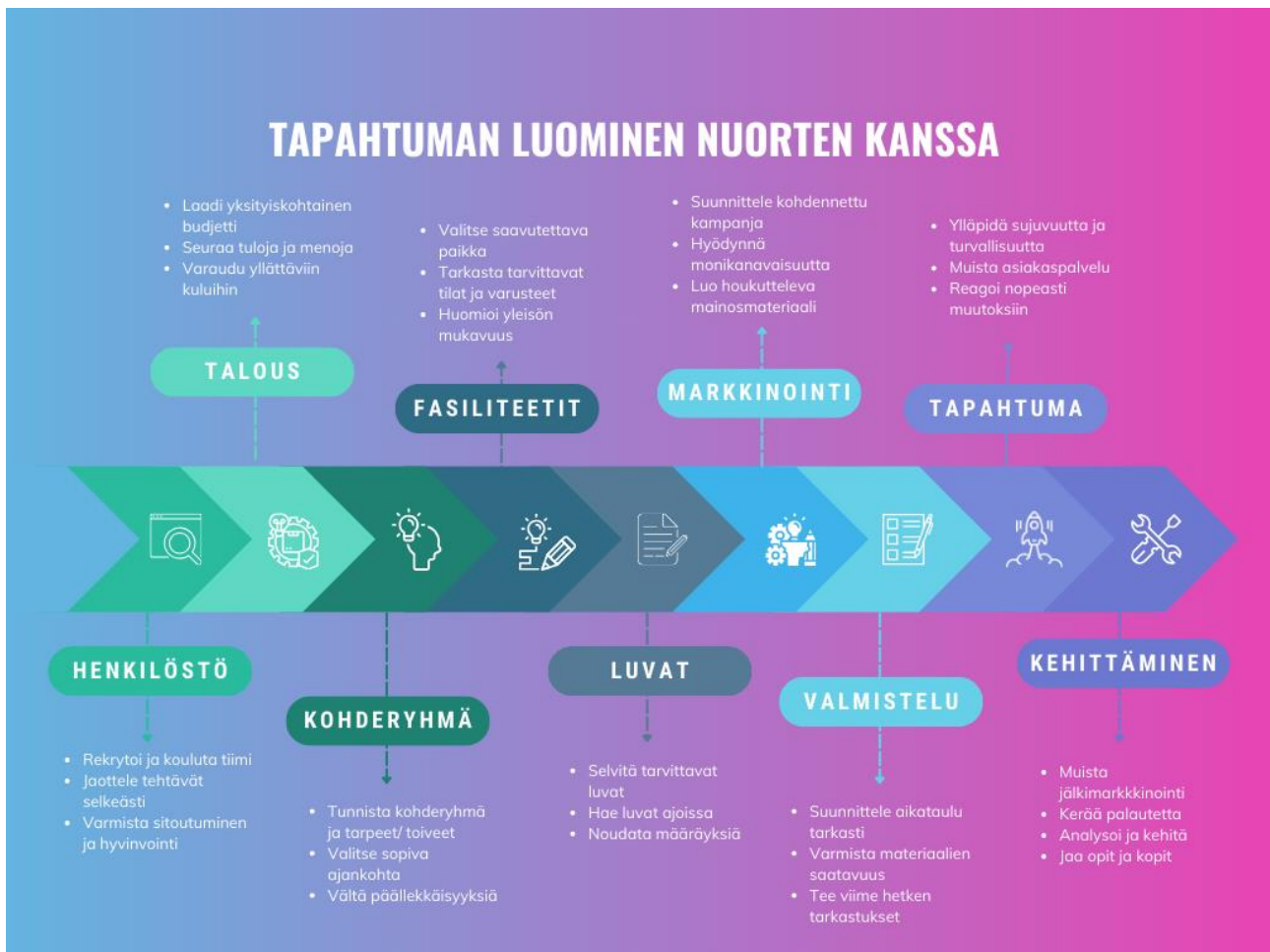


Kuva 5. Toiminnan arvioinnin aikajana

Kuvaa on avattu kappaleissa 3.5 ja 3.6.

2.7 Tapahtuman luominen nuorten kanssa

Pelitapahtuman toteuttaminen yhdessä nuorten kanssa on ollut toimintamme punaisena lankana. Olemme laatineet oheisen kaavion helpottamaan muita tapahtumaa järjestäviä muistamaan keskeiset tehtävät prosessin aikana.



Kuva 6. Tapahtuman luomisen vaiheet

Tapahtuman luomisen periaatteet ovat samankaltaisia eri tapahtumasisältöjen kanssa. Merkittävintä on kuitenkin saada nuoret sitoutumaan tekemiseen ja näin saada tapahtumasta heidän näköisensä, joka myös houkuttelee osallistujia.

3 TARINA KUVIEN TAKANA

Tässä kappaleessa peilataan toimintaa Game Over? – Continue! -hankkeessa saatujen kokemusten kautta. Toimintaa voidaan monistaa ja kirkastaa lukijan tarpeisiin.

3.1 Kohderyhmä ja sen rekrytointi

Hankkeen kohderyhmänä olivat 16–29-vuotiaat syrjäytymisvaarassa olevat nuoret; he olivat joko työttömiä tai ilman opiskelupaikkaa, sairaalomalla tai keskeyttäneet toisen asteen opintonsa. Tavoittelimme toimintaan myös sellaisia nuoria, joiden opinnot olivat vaarassa keskeytyä. Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevia nuoria kuvataan lyhyemmin NEET-termillä (Not employed, in education or training).

NEET-tilanteissa olevilla nuorilla on tutkitusti taustalla mielenterveyden pulmia, kuten ahdistuneisuutta ja masennusta, joten heille uudet tilanteet ja ihmiset voivat olla hankalia kohdata. Onnistuneen rekrytoinnin kannalta on siis tärkeää aloittaa kohderyhmän lähestyminen sille turvallisessa ympäristössä ja rakentaa luottamusta ja osoittaa aitoa kiinnostusta nuorta kohtaan. Tässä hyvänä siltana toimii kiinnostus nuoren digipeliharrastamiseen, joka toimii samaistumispintana toiminnan tekijöiden ja osallistujien välillä. Varsinkin syrjäytymisvaarassa olevat digipelaajat ovat tavoitettavissa erilaisissa digipeliverkostoissa, kuten Twitch- tai Discord-yhteisöissä. Esimerkiksi toiminnan promoaminen kilpapelaaajien ja striimaajien kanssa digipeliverkostojen kautta huomattavasti lisää kohderyhmän saavuttamista.

Toimintaan voi löytää osallistujia myös esimerkiksi nuorten työpajatoiminnan, tutkintoon valmentavan koulutuksen, etsivän nuorisotyön sekä Ohjaamo-palveluiden kautta. Jalkautuminen sekä fyysisiin että digitaalisiin ympäristöihin, joissa nuoret liikkuvat on tärkeää osallistujien tavoittamisen kannalta. Lisäksi on varattava riittävästi aikaa keskusteluihin nuorten kanssa rekrytointivaiheessa, jotta nuoret kokevat toimintaan mukaan tuleminen mahdollisimman helppona ja turvallisena.

Rekrytoinnin yhteydessä kysyttiin jokaiselta nuorelta henkilökohtaisesti (joko ilmoittautumislomakkeen kautta tai suullisesti), millaiset teemat häntä innostaisivat pelitoiminnassa, mitä hän haluaisi oppia ja millaisia pelejä hän mieluiten pelaa. Näin saatiin tietoa ryhmien ohjelmien suunnitteluun ja myös sopivien ryhmien muodostamiseen. Samalla myös nuorten motivaatio ja kiinnostus toimintaa kohtaan kasvoi.

3.2 Ohjaajat ja vieraat

Ryhmiä ohjaavat työntekijät, joilla on osaamista ja asiantuntijuutta sekä nuorten kohtaamisesta ja sosiaalisesta vahvistamisesta että pelaamisesta harrastuksena ja pelitapahtumien järjestämisestä. Pelikasvatusosaaminen on tärkeää ohjaamisen näkökulmasta, jotta pelitoiminta tukee parhaalla mahdollisella tavalla nuoren hyvinvointia. Ryhmätoiminnassa voidaan kutsua vierailijoiksi yhteistyökumppaneita eri sektoreilta. Vierailijoiden valinnassa lähdetään liikkeelle nuorten kiinnostuksen kohteista ja tarpeista. Vierailijat voivat olla esimerkiksi pelialan ammattilaisia tai järjestöjen edustajia, jotka tarjoavat nuorille uusia ideoita oman vapaa-ajan viettoon ja tulevaisuuden suunnitelmiin.

3.3 Toiminta

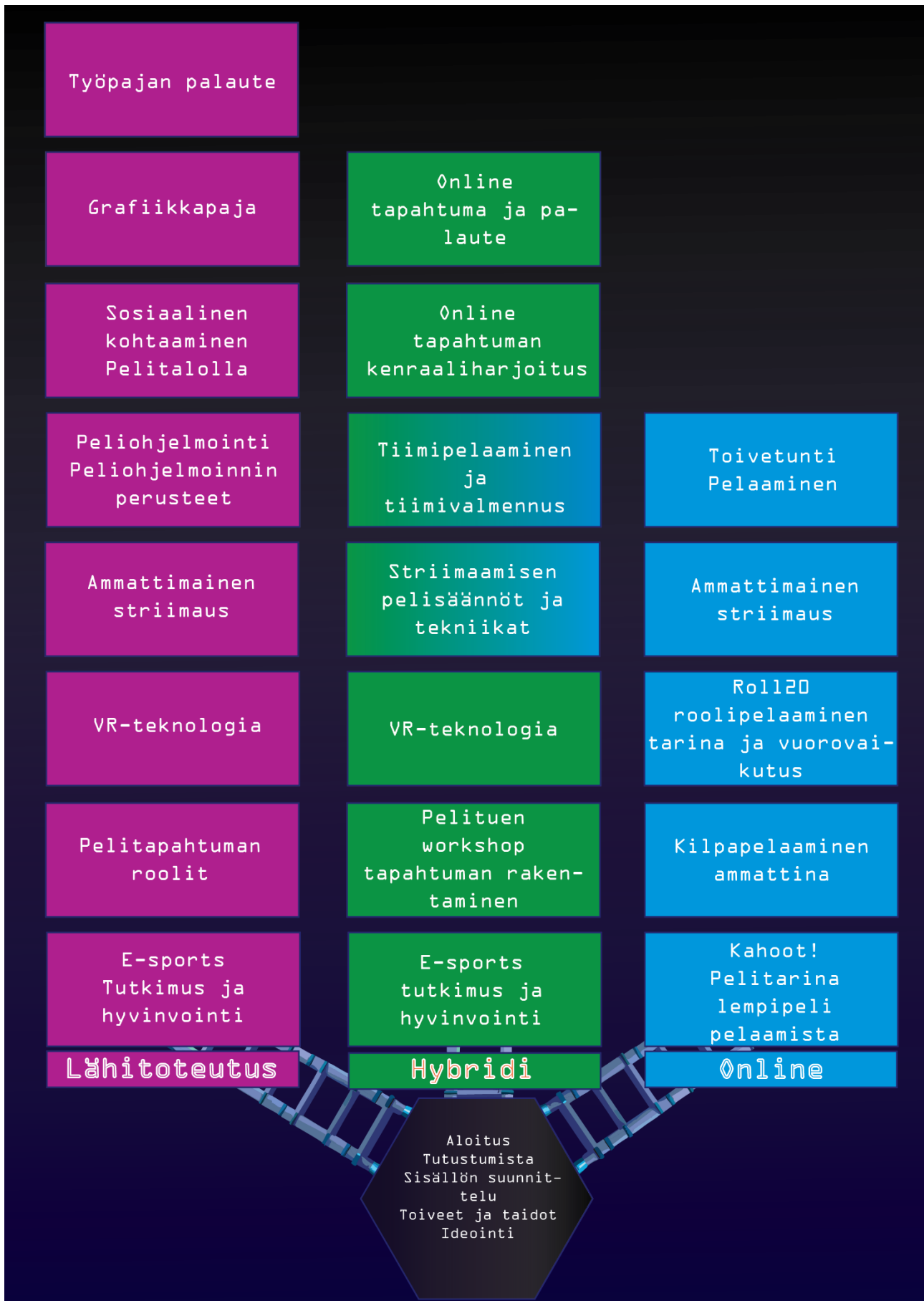
Nuorille järjestetään ohjattua pelaamisteemaista ryhmätoimintaa, jonka kesto vaihtelee ryhmän tarpeiden mukaisesti kahdesta neljään kuukauteen. Ryhmät kokoontuvat pienissä, n. 5-8 hengen ryhmässä kerran viikossa ohjattuun peliaiheiseen toimintaan, 2-3 tuntia kerrallaan. Ryhmän kesto ja tapaamistiheys sovitetaan osallistujien tarpeisiin sopivaksi.

Ryhmien toiminnallisena tavoitteena on pelitapahtuman tai -tapahtumien järjestäminen. Pelitapahtumaa suunniteltaessa ja toteuttaessa nuoret oppivat uusia taitoja, joista on hyötyä heille opinnoissa ja

työelämässä. Pelitapahtumiin liittyy monenlaisia tehtäviä ja rooleja, joista nuorten on mahdollista löytää itselle sopivia vaihtoehtoja oman kiinnostuksen mukaisesti, esimerkiksi tekniseen toteutukseen, sisällöntuotantoon, markkinointiin, budjetointiin, aikataulutukseen tai vaikkapa osallistujien huoltoon liittyen.

Teknisten ja tiedollisten taitojen lisäksi kehittyvät myös sosiaaliset taidot, kun nuoret työskentelevät toistensa kanssa vuorovaikutuksessa yhteisen tavoitteen eteen. Monelle on tärkeää totutella kasvokkain kohtauksiin toisten kanssa, sillä osalla saattaa olla taustalla pitkiäkin kausia yksin kotona vietettyä aikaa ilman säännöllisiä kodin ulkopuolisia tapaamisia.

Pelitapahtuman järjestämisen lisäksi jokaisella kerralla on tarjolla myös muita peliaiheeseen liittyviä teemoja ryhmien jäsenten kiinnostuksen mukaisesti. Alla olevaan taulukkoon on koottu kolmen eri ryhmän työpajojen sisällöt. Kasvotusten järjestetyssä ryhmässä käytiin tutustumassa Itä-Suomen yliopiston Humea LABin, Savonian XR-Centerin sekä Pelitalo Muikun toimintaan, muut tapaamiskerrat toteutettiin Kulttuuriareena 44:llä. Eri kohteissa käyminen koettiin mielekkäinä, joskin osa koki ne myös kuormittavana (epämukavuusalue). Hybridi -ryhmässä järjestettiin tapaamisia kasvotusten sekä Discord -alustaa hyödyntämällä. Tämä toimintamalli oli osallistujien mielestä toimiva. Online -ryhmä järjestettiin täysin Discord -alustalla. Toiminta vaatii ohjaajilta vahvaa vuorovaikutusta ja osallistamista.



Kuva 7. Työpajojen sisällöt eri toteutuksille

3.4 Nuorten osallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen pelitoiminnassa

Kappaleessa tarkennetaan sisältöjä kuvaan 1.

Yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistaminen

Yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistaminen ovat toiminnan päätavoitteita, joihin pyritään säännöllisellä, ohjatulla pelitoiminnalla. Säännölliset kokoontumiset riittävän tiheällä aikavälillä edesauttavat ryhmäytymistä ja toisiin tutustumista. Ohjaus toiminnassa luo turvallista ilmapiiriä. Ryhmätoiminta tarjoaa nuorille mahdollisuuden kuulua yhteisöön, jakaa kokemuksia ja vähentää yksinäisyyden tunnetta. Yhteinen mielenkiinnon kohde madaltaa kynnystä tutustua uusiin ihmisiin. Ryhmien tarkoituksena on luoda turvallinen ja inklusiivinen ympäristö, jossa nuoret voivat kehittää sosiaalisia taitojaan ja kokea yhteenkuuluvuutta.

Opintoihin ja työelämään tukeminen

Pelitapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa nuoret oppivat uusia taitoja, jotka ovat hyödyllisiä sekä opiskelussa että työelämässä. Tällaiset taidot voivat sisältää esimerkiksi projektinhallintaa, tiimityöskentelyä ja luovaa ongelmanratkaisua. Ryhmätoiminnassa voidaan myös tukea nuorta yksilöllisesti hänen omien toiveidensa mukaisesti. Olemme esimerkiksi auttaneet nuoria ansioluetteloiden laatimisessa tai käyneet yhdessä keskusteluja eri koulutusvaihtoehdoista, perustuen niihin henkilökohtaisiin vahvuuksiin, joita nuorilla olemme havainneet. Tarvittaessa olemme ohjanneet nuoria muiden ammattilaisten tuen piiriin.

Pelikasvatus ja positiivinen pelikulttuuri

Pelikasvatus on läpileikkaavana teemana toiminnassa. Ryhmätoiminnassa se tarkoittaa esimerkiksi keskusteluja nuorten kanssa pelaamisen merkityksistä, pelikulttuurin ilmiöistä sekä pelaamisen ja hyvinvoinnin yhteyksistä. Oikean tiedon välittäminen on tärkeää, ja sitä voidaan etsiä myös yhdessä nuorten kanssa. Pelikasvatusosaamista vahvistetaan yhdessä muiden ammattilaisten sekä nuorten vanhempien kanssa. Olemme esimerkiksi järjestäneet vanhemmille pelikasvatusillan. Näkökulmana on ollut erityisesti pelaamisen moniulotteiset merkitykset nuorelle ja aikuisten kannustaminen nuorten peliharrastamisen tukijoiksi. Tavoitteena on, että aikuiset ymmärtävät paremmin pelien roolia nuorten elämässä ja oppivat hyödyntämään pelitoiminnan mahdollisuuksia kasvatuksessa.

Uusien urapolkujen avaaminen

Ryhmätoiminnassa vierailut ja vierailijat tuovat nuorille uusia näkökulmia mahdollisista urapoluista ja innostavat pohtimaan omia tulevaisuuden haaveita. Nuoria tutustutetaan pelialaan ja siihen liittyviin työllistymismahdollisuuksiin sekä koulutusreitteihin. Tämä auttaa heitä näkemään pelaamisen tai pelien kehittämisen mahdollisena urapolkuna ja avaa ovia uusiin ammatillisiin mahdollisuuksiin. Nuoria kannustetaan uskomaan omiin unelmiinsa, mutta tuodaan rehellisesti esiin myös haasteita, mitä matkalla saattaa tulla vastaan.

Ohjatun peliharrastamisen kehittäminen

Hyvinvoinnin, osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistamisen lisäksi toiminnalla kehitetään myös ohjattua peliharrastamista. Peliharrastaminen nähdään yhtä arvokkaana harrastuksena kuin esimerkiksi joukkuelajit. Toiminnassa tunnistetaan ja tunnustetaan pelaamisesta hankittua osaamista ja kannustetaan nuoria harrastuksen myönteisiin puoliin. Näin tuetaan myös minäpystyvyyden tunnetta. Tavoitteena on peliharrastuksen kehittäminen ja pelaamisen positiivisten vaikutusten korostaminen. Nuorille tarjotaan tietoa, missä ja miten he voivat edelleen kehittää pelitaitojaan ja saada lisää ohjausta ja tukea peliharrastamiseensa.

Seurannan hyödyntäminen

Olemme keränneet tietoa ja seuranneet nuorten hyvinvointia, sosiaalisia suhteita ja toimintakykyä. Tämän avulla voidaan arvioida toiminnan vaikutuksia ja kehittää sitä edelleen vastaamaan nuorten tarpeita paremmin. Hankkeessamme vaikutuksia seurattiin monitieteellisen tutkimuksen kautta, mutta seurantaa voi tehdä myös kevyemmin tekemällä esimerkiksi alku- ja loppukyselyn osallistuville nuorille. On olemassa myös valmiita mittareita, joita voi hyödyntää arvioinnissa, kuten kykyviisari ja osallisuusmittari.

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen

Toiminnassa huomioidaan nuorten fyysinen ja psyykinen terveys. Nuoriin tutustuminen toiminnan alkuvaiheessa on tärkeää, jotta toiminta voidaan rakentaa kaikille saavutettavaksi ja turvalliseksi. Monilla kohderyhmään kuuluvilla nuorilla voi olla neuropsykiatrisia tai psyykkisiä haasteita, jotka täytyy huomioida ryhmätoiminnassa. Myös fyysisiä esteitä voi olla toimintaan mukaan tulemiselle. Verkkoyhteyden hyödyntäminen toiminnan alkuvaiheessa voi madaltaa kynnystä tulla mukaan. Toiminnassa vahvistetaan psyykkistä hyvinvointia antamalla nuorille positiivista palautetta huomaamalla nuorten vahvuuksia ja onnistumisia. Nuorten kanssa keskustellaan avoimesti oman mielenterveyden edistämisestä ja esimerkiksi unen merkityksestä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Nuorten kanssa voidaan tutustua vaikkapa rentouttaviin, mielen hyvinvointia edistäviin peleihin.

Liikunnan merkitystä nostetaan esiin kertomalla sen vaikutuksista pelisuoritukseen sekä arjessa jaksamiseen. Nuorten kanssa voidaan käydä tutustumassa mielenkiintoisiin lajeihin tai pelata liikunnallisia pelejä. Nuoria kannustetaan seuraamaan omaa fyysistä aktiivisuuttaan ja unen määrää. Nuoren arjen hallintaa tuetaan tasapainottamalla pelaamista ja muita elämän osa-alueita yhdessä pohtien ja keskustellen. Nuorten kanssa voi keskustella esimerkiksi ihmissuhteiden ylläpitämiseen liittyvistä asioista.

Jatkuvuuden varmistaminen

Ryhmätoiminnan päättyessä varmistetaan nuorten jatkopolut. Nuoria voi kannustaa omatoimisesti pitämään yllä ryhmätoimintaa ja auttaa heitä varaamaan tilat ja kokoontumisajat. Heitä voi ohjata myös verkossa olevien peliyhteisöjen tai paikallisten yhdistysten toimintaan. On tärkeää varmistaa, että erityisesti niillä nuorilla, joiden hyvinvoinnista tai elämäntilanteesta on herännyt huolta, on jokin auttava taho olemassa, jota he tapaavat säännöllisesti, esimerkiksi tukihenkilö, etsivä nuorisotyöntekijä tai psykiatrinen sairaanhoitaja.

3.5 Toiminnan vaikuttavuus

Työpajan toiminnan vaikuttavuutta mitataan ennen ja jälkeen toimintaa kyselyillä, haastatteluilla ja fysiologisilla mittauksilla. Pidetään kirjaa osallistujien paikallaolosta tunteina ja kertoina. Suorana vaikuttavuuden mittarina toimii osallistujan työllistyminen tai opintopaikan saaminen tai opinnoissa edistyminen. Nuorille annettiin myös mahdollisuus vastata palautekyselyyn, jonka avulla he pystyivät antamaan palautetta ryhmätoiminnasta ja sen sisällöistä. Lisäksi nuorilta kysyttiin palautetta suullisesti läpi ryhmäprosessien.

Toiminnan vaikutukset nuoriin ja yhteisöön ovat moninaiset ja merkittävät. Ensinnäkin nuorten kokemus osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä vahvistuu, mikä on tärkeää heidän sosiaalisen toimintakykynsä ja kuuluvuuden tunteensa kehittymiselle. Toiseksi, kun nuoret osallistuvat pelitoimintaan, he kokevat vahvistuvansa niin työllistymisen kuin opiskelun alueilla. Tämä johtuu siitä, että pelitoiminta vahvistaa heidän minäpystyvyyden kokemuksiaan, mikä puolestaan tukee heidän tulevaisuudennäkymiään ja auttaa heitä tuntemaan itsensä kyvykkäiksi ja päteviksi.

Lisäksi pelitoiminnan kautta nuoret saavat tärkeitä taitoja ja valmiuksia, jotka auttavat heitä kiinnittymään yhteiskuntaan ja omaksumaan aktiivisen roolin yhteisössään. Tämä sisältää sekä sosiaalisia että käytännön taitoja, jotka ovat hyödyllisiä eri elämänalueilla. Pelikulttuuri tulisi nähdä positiivisena ja hyödyllisenä osana nuorten elämää. Tämä auttaa muuttamaan yleisiä käsityksiä pelaamisesta, korostamalla sen myönteisiä vaikutuksia ja roolia nuorten kehityksessä. Pelikulttuurin tunnustaminen arvokkaaksi osaksi nuorten elämää edistää myös heidän hyvinvointiaan ja auttaa heitä tuntemaan olonsa arvostetuksi ja ymmärretyksi.

Vaikuttavuuden mittaamiseen voidaan käyttää esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

1. Miten toiminta vaikuttaa nuorten a) hyvinvointiin ja b) toimintakykyyn
2. Miten kohderyhmän nuoret näkevät omaa sosiaalisuutta ja sosiaalisia suhteita verkossa ja reaali maailmassa ja kuinka tämä muuttuu toiminnan aikana.
3. Miten toiminta vaikuttaa osallistuvien nuorten uneen, liikuntaan ja hermostoon/stressiin.
4. Työllistyminen, opiskelupaikan saaminen tai opinnoissa edistyminen.

3.6 Mittaaminen ja nuoren itsetutkiskelu

Mittausten ja kyselyiden tarkoituksena on lisätä pelaajien tietoisuutta kehon ja mielen terveyden merkityksestä suorituskykyyn ja oppimiseen. Käyttäen pelaajien luontaista kiinnostusta peleihin, pyritään motivoida heitä itsetutkiskeluun ja terveellisempiin elämäntapoihin. Tieteellisten todisteiden valossa voi esitellä kuinka liikunta ja laadukas uni vaikuttavat oppimiseen, tarkkuuteen, reaktioaikaan, stressinsietokykyyn ja keskittymiseen. Esimerkit huippupelaajista, jotka panostavat fyysiseen ja psyykkiseen kuntoonsa, sekä hyödyntävät terveydenhuollon palveluita suorituskyvyn ja terveyden ylläpitämiseksi, toimivat mallina ja innoittajana. Mittausten tavoitteena on normalisoida terveydenhuollon palveluiden käyttöä ja terveydestä huolehtimista digitaalipelaajien keskuudessa.

Toiminnassa tarjottiin osalle ryhmistä Pelituen järjestämä työpaja, jossa pohdittiin omaa suhdetta digipelaamiseen. Osallistujat pääsivät pohtimaan esimerkiksi pelaamismotiivejaan sekä omaa arjen ajankäyttöään: Minkälainen pelaaja olet? "Kasuaali" pelaaja, sosiaalinen pelaaja vai tavoitteellinen pelaaja? Pelaajan orientoituminen ilmentää hänen tarpeitansa ja motivaatioitansa. Tämä on tärkeässä osassa toiminnanohjauksessa, sillä kaikki eivät esimerkiksi pidä haastavista, monimutkaisista tai kilpailullisista peleistä, kun taas toiset haluavat pelata juuri niitä.

Kyselylomakkeet koostuvat yksittäisistä kysymyksistä ja mittareista. Tiedon kerääminen tapahtuu ennen toiminnan alkua, sen aikana, ja sen jälkeen. Verkkokyselyn rakenne (ennen ja jälkeen):

1. Taustatiedot: Ikä, Sukupuoli, Pituus, Paino, Kenen kanssa asuu, Työ/opiskelu, Terapia, Lääkkeet
2. Sosiaaliset suhteet ja terveys: Yksinäisyys, sosiaalinen tuki, masennusoireet, ahdistuneisuusoireet, pelaamishäiriötesti, toimintakykykysely.
3. Kysely liikunnan määrästä ja unenmäärästä ja laadusta (heräily/univaikeudet)

Haastattelu tehtiin toiminnan aikana (Liite 1). Siinä keskityttiin seuraaviin pääkohtiin: Nuoren sosiaaliset suhteet, online- ja offline-suhteiden merkitykset, pelaamisen merkitys nuorelle sekä kuulumisen ja turvallisuuden kokemukset. Tätä kautta saatiin laadullista aineistoa, jonka avulla päästiin tarkastelemaan nuoren henkilökohtaista elämäntilannetta, tarpeita ja sosiaalista toimintakykyä syvemmällä tasolla.

Fysiologisen mittaamisen prosessi, joka kattaa toiminnan alusta loppuun, voidaan toteuttaa hyödyntämällä nuorten käyttämiä älykelloja tai älypuhelimia. Tämä mittaaminen keskittyy seuraaviin parametreihin:

1. Askeleet per päivä: Tämä mittaus tarjoaa tietoa nuoren fyysisestä aktiivisuudesta päivän aikana. Seurataan, kuinka monta askelta nuori ottaa päivittäin, mikä auttaa ymmärtämään heidän liikkumistottumuksiaan ja aktiivisuustasojaan.
2. Sykevälivaihtelu (HRV): Sykevälivaihtelu on sydämen lyöntien välisten aikojen vaihtelua, joka on yksi keskeisistä kehon stressin, palautumisen ja yleisen terveydentilan mittareista. HRV:n seuranta auttaa arvioimaan nuoren stressitasoja ja palautumiskykyä.
3. Sykkeen seuranta antaa tietoa nuoren sydämen lyöntitiheydestä levossa ja aktiviteetin aikana. Tämä on tärkeää nuoren yleisen terveydentilan ja kunnon seurannassa.
4. Unen laadun ja määrän seuranta on oleellista nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Unirytmien seuranta kertoo, kuinka hyvin nuori nukkuu, unen keston ja mahdolliset unen katkokset.

Nämä fysiologiset mittaukset antavat arvokasta tietoa nuoren terveydentilasta ja hyvinvoinnista, ja ne voivat olla hyödyllisiä toiminnan tehokkuuden arvioinnissa ja nuoren henkilökohtaisen kehityksen seurannassa. Analysoimalla näitä tietoja voidaan tehdä muutoksia toimintaan, jotta se vastaisi paremmin nuorten tarpeita ja edistäisi heidän fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiaan.

3.7 Toiminnan jatkuvuus ja kehittäminen

Toteutus- ja jatkuvuus suunnitelman keskeisiä osia ovat kehittäminen, tiedon jakaminen sekä vaikuttavuuden todentaminen. Toimintamallin kehittäminen ja pilotointi kumppanien kanssa antaa laajempaa näkökulmaa sekä vaikuttavuutta. Kumppanit voivat olla esimerkiksi muita järjestöjä, koulutuslaitoksia, paikallishallintoa tai yrityksiä, jotka ovat kiinnostuneita nuorten hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämisestä. Hyödyntämällä monialaista yhteisöä voidaan saavuttaa merkittävämpi kokonaisuus. Tässä on hyvä huomioida jo olemassa olevat rakenteet, osaaminen sekä fasilitetit. Alkuun voidaan rakentaa pienempi kokeilupilotti, jotta toiminnan tehokkuus ja vaikutukset voidaan arvioida ja optimoida ennen laajempaa käyttöönottoa. Näin myös riskien hallinta on realistisempaa.

Tiedon ja menetelmien jakaminen on keskeistä nuorten hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi. Saavutettuja onnistumisia sekä epäonnistumisia tulisi jakaa. Keinoja ovat esimerkiksi työpajojen, koulutusten, julkaisujen tai verkkomateriaalien avulla tapahtuva tiedon jakaminen. Tavoitteena on varmistaa, että mahdollisimman moni toimija - kuten koulut, nuorisotyöntekijät, sosiaalityöntekijät ja muut nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset - saavat käyttöönsä tehokkaita työkaluja ja menetelmiä nuorten hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseen. Näiden avulla luodaan perustaa toiminnan toteutukselle ja sen pitkäjänteiselle jatkuvuudelle, tavoitteena luoda pysyviä positiivisia vaikutuksia nuorten elämään.

4 NUORI TOIMINNAN KESKIÖSSÄ

4.1 Nuorten osallistuminen toiminnan suunnitteluun

Hankkeen suunnitelmassa oli lähtökohtana nuorten vahva rooli toiminnan sisältöjen suunnittelussa. Ensimmäisen ryhmän kanssa havaitsimme, että osa nuorista koki löyhän ja avoimen rakenteen toimimattomaksi, joten päätimme tarjota valmiimpaa runkoa nuorille, jonka ympärille rakensimme kunkin ryhmän ohjelman. Nuorten toiveiden kuuleminen haluttiin kuitenkin pitää osana jokaista ryhmäprosessia. Nuorten kiinnostuksen kohteita kartoitettiin jo ilmoittautumisvaiheessa: webropol-lomakkeen kautta ilmoittautuvilta nuorilta kysyttiin kiinnostuksen kohteita peliteeman ympäriltä ja esimerkiksi lempipeliä. Nämä antoivat jo alustavaa suuntaa sille, millaiset asiat nuoria voisivat toiminnassa kiinnostaa. Lisäksi ryhmien kokoontumisten ensimmäisillä kerroilla kartoitettiin toiveita tekemiselle tarjoamalla valmiita ehdotuksia ja kannustettiin myös kertomaan omia ideoita. Jokaisen ryhmän prosessi muotoutuikin omannäköiseksi riippuen siitä, millaisia kiinnostuksen kohteita nuorilla oli. Pyrimme tarjoamaan kaikille ryhmille myös osallistujille vieraampia teemoja, jotta nuoret pääsisivät myös oppimaan aivan uusia asioita.

4.2 Nuoret pelitapahtuman järjestäjinä

Pelitoiminnan ytimessä kulki pelitapahtuman järjestäminen, joka oli nuorten ryhmien tehtävänä. Ohjaajat tukivat nuoria tapahtuman toteuttamisessa. Tapahtuman laajuus ja muoto rakentuivat ryhmän osaamisen, kiinnostuksen ja aikataulun mukaan. Joillakin ryhmillä tapahtuman järjestämistä ei sisällytetty toimintaan ryhmän lyhyen keston takia. Tapahtuman järjestämisessä nuorten osallisuus toteutuu hyvin konkreettisella tavalla; nuoret suunnittelevat itse millaisen tapahtuman haluavat tehdä ja ovat itse tekemässä esimerkiksi

mainoksia tapahtumaan, järjestämässä ohjelmaa tapahtumassa tai vaikkapa huolehtimalla tapahtumassa tarjoiluista ja ympäristön rakentamisesta. Tapahtuman toteutuksesta voi löytää kunkin nuoren voimavaroihin ja osaamiseen sopivaa tekemistä, joka tukee nuoren kokemusta mukana olemisesta ja siitä, että hän voi omalla panoksellaan vaikuttaa johonkin suurempaan kokonaisuuteen. Nämä ovat keskeisiä tekijöitä osallisuuden kokemuksen syntyisessä.

4.3 Nuoret kanssahojaajina pelitoiminnassa

Hankkeen aikana huomasimme, että monella nuorella oli osaamista ja asiantuntemusta pelaamisen eri teemoista, joita halusimme tehdä näkyväksi ja antaa siitä tunnustusta. Nuorten asiantuntemus pelaamisen eri teemoista nostettiin esiin pyytämällä heitä kertomaan omista kokemuksistaan sekä opastamaan muita nuoria. Halusimme näyttää nuorille, että heidän tietonsa ja taitonsa ovat arvostettua osaamista ja näin pyrimme vahvistamaan nuorten kokemuksia arvokkaina ryhmän jäseninä. Nuoret opastivat myös ryhmätoiminnan ohjaajia heille uusissa asioissa. Hankkeessa järjestetty pelikasvatusilta oli nuorten suunnittelema ja toteuttama. Näin saimme nuorten ääntä kuuluviin pelaamisen merkityksistä.

4.4 Ohjaussuhde, joka tukee nuoren osallisuutta

Osallistuvista nuorista suurin osa oli yli 20-vuotiaita nuoria aikuisia, mikä tuo ohjaussuhteeseen omanlaisensa ulottuvuuden. Tavoittelimme ohjaussuhteessamme tasavertaisuutta ja dialogisuutta, joka näkyi käytännössä esimerkiksi yhteisinä neuvotteluina toiminnan sisällöstä ja suunnasta, nuorten asiantuntijuuden arvostamisena sekä yleisesti yhdessä tekemisenä. Nuorten kuulumisten äärelle pysähdyttiin ja heille annettiin positiivista palautetta onnistumisista. Ohjaajat heittäytyivät toimimaan nuorten rinnalla ja olivat välillä itsekin oppimassa uusia asioita. Nämä seikat mahdollistivat yhteisöllisyyden ja kuulumisen kokemuksia ryhmässä.

5 SYVENNÄ TIETOJASI

Nuorisotyölliseen pelitoimintaan ja pelikasvatukseen voit tutustua tarkemmin ja syventää osaamistasi muun muassa seuraavien sivustojen ja oppaiden avulla:

Aloittelijan opas yhdenvertaisempaan pelitoimintaan -opas julkaistiin Non-Toxic –hankkeessa kaikille nuorten ja digitaalisten pelien parissa toimiville aikuisille. Uusi opas tarjoaa työkaluja pelikasvatukseen syrjinnän, häirinnän ja vihapuheen ehkäisemiseen. Opas on ladattavissa suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi: <https://nuorten.hel.fi/non-toxic/> sekä myös äänikirjoina: <https://podcasters.spotify.com/pod/show/non-toxic0>

Digipelaamisen hallintaan tietoja ja tukea niin pelaajille kuin myös ammattilaisille löytyy seuraavista

www.pelituki.fi

www.digipelirajaton.fi

www.peluuri.fi

Digitaalisen nuorisotyön tueksi löytyy kattavasti materiaalia ja oppaita pelitoimintaan osaamiskeskuksen sivustolta www.verke.org

Discordissa seuraavat palvelimet: Pelikasvattajien verkosto, Verke, Female Gaming Finland, Sekasin Gaming

E-sport lisätietoja myös vanhemmille tarjoaa Suomen elektronisen urheilun liiton sivusto www.seul.fi

Hybriditapahtuma -oppaasta löytyy tietoa tapahtumien rakentamisesta, rahoituksesta ja huomioon otettavista asioista. Opas on printattavissa sekä siitä löytyy interaktiivinen Prezi -versio osoitteesta <https://www.savonia.fi/oppimateriaalit/hybriditapahtuma-opas/>

Pelikasvatus. Kattava sivusto pelikasvatuksesta, jossa paljon materiaalia pelikasvatusosaamisen syventämiseksi. www.pelikasvatus.fi

Pelimiitti-käsikirja antaa tietoja ja vinkkejä pelitoiminnan järjestämiseen. Sivustolla on myös laajasti tietoa aiheesta sekä lisämateriaalia. <https://www.pelimiittikasikirja.fi/>

Tulossa:

Pelitoimintaa Suomessa – sivusto, jonka kautta voi löytää peliharrastustoimintaan ympäri Suomen (uutinen 21.8.2023 <https://pelikasvatus.fi/tulossa-pelitoimintaa-suomessa-sivusto/>)