

# Ruutuajan hallinta: apukysymyksiä ja vinkkejä ohjaajalle

## Suosi avoimia kysymyksiä:

- Mitä mieltä olet itse omasta netinkäytöstäsi/pelaamisestasi?
- Mitä liiallisen ruutuajan/netinkäytön/pelaamisen merkkejä tunnistat?
- Missä tilanteissa/milloin olet netissä/pelaat erityisen paljon?
- Mitä hyvää/huonoa siihen liittyy?
- Mitä hyvää/huonoa sen vähentämiseen liittyy?
- Mitä keinoja olet kokeillut ruutuajan/netinkäytön/pelaamisen hallitsemiseksi?

## Muista, jos kyseessä on peliongelmainen:

- Pelaaja ei siedä arvostelua pelaamisesta.
- Pelaajan voi olla helpompi sitoutua pelaamisen vähentämiseen kuin täydelliseen lopettamiseen.
- Varaudu siihen, että nuori torjuu puhumisyrietykset tai kieltää ongelman, se kuuluu peliongelman luonteeseen.
- Älä syytä itseäsi, jos rakentava keskustelu asiasta epäonnistuu.
- Älä luovuta, vaan yritä uudelleen myöhemmin.
- Jätä keskusteluyhteys aiheesta auki.

Lähde: Silvennoinen & Tenkanen: Nuoret pelissä – Tietoa kasvattajille lasten ja nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta, THL, 2013