

Pelaamisen hyötyjä ja haittoja

Pelaamisen hyödyt	Pelaamisen haitat	Huomiot erityislapsista
Pystyvyyden (osaamisen) kokemukset: tavoitteiden saavuttaminen, taitojen kehitys, välitön palaute	Mahdollinen ongelmapelaamisen tai jopa riippuvuuden kehittyminen (toleranssin kehittyminen eli haluaa pelata aina vain enemmän, "vieroitusoireet", pelaamisen hallinta on vaikeaa ja epäonnistuu jatkuvasti)	Joidenkin tutkimusten mukaan autismikirjon ja ADHD-lapsilla on suurempi riski ongelmapelaamiseen. Tarkkaamattomuus- ja impulsiivisuuspiirteitä, joita on molemmissa häiriöissä, on yhdistetty ongelmapelaamiseen. Haitalliseen pelaamiseen voivat liittyä myös heikommalla sosiaaliset taidot, heikompi itsesääntely ja heikompi empatiakyky. Teoriassa myös AS-piirteet (esim. ennakoitavuuden ja selkeyden tarve ja sosiaaliset pulmat, tavallisen offline-vuorovaikutuksen kokeminen liian monimutkaiseksi) voivat osittain selittää mieltymystä videopelien, ja neurotyypillisen väestön tutkimuksissa autismikirjon piirteet olivat yhteydessä peliriippuvuuteen. Autismikirjon lapset (ja joidenkin tutkimusten mukaan myös ADHD-lapset) myös viettävät enemmän aikaa videopelien ja muun ruutumedian parissa, kuin tyypillisesti kehittyvät lapset. ADHD-lapset lopettavat pelaamisen omasta aloitteesta harvemmin, kuin tyypillisesti kehittyvät lapset. Heidän on neurotyypillisiä lapsia vaikeampaa myös lopettaa pelaaminen aikuisten pyynnöstä.

Autonomian (omaehtoisuuden) kokemukset: erilaiset pelityylit, pelihahmojen muokkaus, päättäminen omasta vapaa-ajan käytöstä, aktiivinen toimijuus	Mahdolliset elämänhallintaongelmat (jos koulunkäynti, perhesuhteet, kaverisuhteet ja hyvinvointi alkavat kärsiä liiallisesta pelaamisesta)	
Yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemukset: jaettu pelimaailma, ystävät ja yhteisöt, kommunikointi, pelaaminen ja/tai tietyt pelit osana identiteettiä, tutustuminen ihmisiin, jotka eivät kuulu lähiympäristöön ja joihin ei muuten olisi tutustunut, myös ujommat henkilöt pystyvät sosiaalisoitumaan, myönteisten toimintamallien (yhteistyö, auttaminen) oppiminen peleissä	Peleissä tapahtuva kiusaaminen, syrjintä ja vihapuhe, usein nimettömyyden/nimimerkin mahdollistamana. Digimaailmassa ihmissuhteet voivat jäädä ohuiksi eivätkä aina lievitä yksinäisyyttä.	Autismikirjon lapset löytävät kiinnostuksen kohteet, jotka ovat tärkeitä myös neurotyypillisille lapsille (suositut pelit). Nuoret, joiden on vaikea lukea ei-verbaalisia vihjeitä (esim. autistikirjon nuoret tai ne, joilla on ei-kielellisiä oppimisvaikeuksia), voivat käyttää kielellisiä taitojaan ja osallistua keskusteluun ympäristössä, jossa näkö- ja kuuloärsykkeiden määrä on rajoitettu. Nuorilla, joilla on ADHD:n, autismikirjon ja kielellisen häiriön oireita, saattaa esiintyä vaikeuksia toimia digimedian parissa, esimerkiksi tilanteiden arvioinnissa, tulkinassa ja reagoinnissa, varsinkin kun kyseessä on sosiaalinen peli. Tuloksena tästä voi olla ikävä kokemus pelaamisesta digimedian kautta.
Digilaitteiden ja -ympäristöjen käyttötaitojen harjaantuminen	Rahapelaamisen ja muun viihdepelaamisen sekoittumisen vaara	
Kompensaatio, asia, jossa on hyvä, vaikka joissain muissa asioissa olisi suuriakin haasteita	Pelisisältöjen tai pelien kilpailullisuuden aiheuttamat ahdistuksen ja aggression tunteet	Kompensaatio, esim. autistiset lapset, jotka voivat olla poikkeuksellisen taitavia tietokoneiden kanssa tai ADHD-lapset, jotka saavat tarvitsemaansa stimulaatiota ja onnistuvat pelissä.
Pelaaminen voi kehittää kielellisiä, matemaattisia, sosiaalisia ja lukutaitoja (esim. opetuspelit)	Peleihin käytetty aika on pois muista harrastuksista, mm. lukemisesta. Esimerkiksi yhdessä tutkimuksessa havaittiin pelaamiseen käytetyn ajan olevan yhteydessä heikompaan ymmärtävään lukutaitoon 14–16-vuotiailla nuorilla.	Pelejä voi käyttää kuntouttamaan lapsia, joilla on rajoitteita (esim. kuntouttaa avaruudellista hahmottamista, ongelmaratkaisua ja matemaattisia taitoja, autististen ja kehitysvammaisten lasten sosiaalisia taitoja). Videopelit ja virtuaalitodellisuus voivat tarjota

Kielitaidon kehittyminen, esimerkiksi englannin kielen taitojen paraneminen (englanninkielisiä pelejä pelatessa)		autismikirjon lapsille ympäristön roolileikille, joka voi olla tuntua vaikealta muissa ympäristöissä. Autismikirjon lapset ovat joissakin tutkimuksissa opetelleet kielellisiä taitoja (sanasto, kielioppi) onnistuneemmin tietokoneen avulla. Autistiset lapset kiinnostuvat herkästi visuaalisista ärsykkeistä ja näyttöpohjaisesta teknologiasta, ja tätä voi hyödyntää. Opetuksessa käytettävien digilaitteiden käytön on huomattu lisäävän oppilaiden motivaatiota. Tämä nousi esille varsinkin erityisryhmillä, kuten erityisoppilailla, kehitysvammaisilla ja syrjäytymisen vaarassa olevilla oppilailla.
Keholla pelattavat pelit (urheilu, tanssi) lisäävät liikuntaa ja energiankulutusta	Tavallisen digipelaamisen fyysiset haitat: liiallinen istuminen, rasitusvammat ("pelaajan peukalo", ranteen vammat), vähäiset yöunet, silmien terveys, liikunnan ja ulkoilun vähäisyys joidenkin pelaajien kohdalla	Liikkumaan houkuttelevat videopelit voivat parantaa joiden tutkimusten mukaan varsinaisia motorisia taitoja ja joidenkin tutkimusten mukaan ainakin liikuntamotivaatiota niillä lapsilla, joilla on haasteita motorisissa taidoissa.
Lapsi saa onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia, pelin vaikeustaso muokkautuu pelaajan taitotason mukaan ja pelaaja oppii sinnikkyyttä.	Jos pelaaja tyydyttää pelkästään pelaamisella muussa elämässä tyydyttämättömiä tarpeitaan, kyseessä on eskapismi. Tuloksena voi olla, että alkaa kokea virtuaalimaailman todellista maailmaa palkitsevampana.	
Pelaamisella on myönteisiä vaikutuksia kognitiivisiin toimintoihin, mm. työmuistiin, reaktioaikaan, näön- ja kuulonvaraiseen havaitsemiseen, tilan hahmotuskykyyn, tarkkaavuuden suuntaamiseen, toiminnanohjaukseen ja motoriikkaan. Siirtovaikutuksia luonnolliseen ympäristöön ei	Siirtovaikutuksia luonnolliseen ympäristöön ei kuitenkaan useissa tutkimuksissa ole suoraan todettu, tulokset ovat ristiriitaisia.	Pelejä voi käyttää myös tarkkaavuuden parantamiseen ja ADHD:n kuntoutukseen, mm. FDA:n (Food and Drug Administration) hyväksymä digipeli, joka on tarkoitettu ADHD:n hoitoon 8-12-vuotiailla lapsilla. Aiemmin työmuistin harjoitteluohjelmalla saatiin vanhempien raportin mukaan parannusta tarkkaavuuspulmiin, hyperaktiivisuuteen/impulsiivisuuteen ja

kuitenkaan useissa tutkimuksissa ole suoraan todettu, tulokset ovat ristiriitaisia. Peleistä on hyötyä myös sääntöjen ja joustavien kognitiivisten strategioiden oppimisessa.		motoriseen levottomuuteen kouluikäisillä lapsilla. ADHD-lapsilla videopeleistä on ollut hyötyä biofeedbackin käytöstä esim. itsesäätelyn oppimisessa. Nopea vahvistus on tärkeä ADHD-ihmisille ja peliympäristössä se mahdollistuu. ADHD-lapset saattavat osoittaa parempaa toiminnanohjausta videopeleissä, kuin muissa ympäristöissä.
Pelit voivat olla realistinen osa nuorten tulevaisuuden suunnitelmia: syinä mm. peliteollisuuden menestys 2010-luvulla, kilpapelajaajat, pelien tutkimus- ja opetuskäytön lisääntyminen.	Mikäli pelaaja haaveilee esimerkiksi e-pelaajan ammatista, keskittyminen pelkkään pelaamiseen ei edistä asiaa. On muistettava huolehtia omasta hyvinvoinnista.	
Hauskanpito, stressin vähentäminen, rentoutuminen, harrastus ja ajanviete	Pelaamisesta voi muodostua helppo ja automatisoitunut vapaa-ajanviettomuoto. Arjesta on hyvä tehdä monipuolinen ja sujuva, päivään pitää mahtua erilaisia toimintoja.	Nepsy-lapset saattavat käyttää pelaamista kuormituksen purkuun ja rentoutumiseen.
Pelaaminen ja digilaitteiden käyttö on osa nykyajan ja tulevaisuuden mediaa sekä jatkumoa aiemmin suosituille leikeille ja peleille. Kohtuullinen videopelaaminen ja ruutuaika on myönteisesti yhteydessä lasten ja nuorten psykologiseen hyvinvointiin.	Digilaitteiden runsaaseen käyttöön voi liittyä ADT eli hankinnainen keskittymisvaikeus. Arjessa kannattaa vaalia yhteen asiaan keskittymistä ja muistaa tarjota joutilasta aikaa aivoille sekä välttää multitaskaamista.	

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, Elsevier, 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>

Edwards, J., Jeffrey, S., May, T., Rinehart, N. J. & Barnett, L.M. (2017). Does playing a sports active video game improve object control skills of children with autism spectrum disorder? Journal of Sport and Health Science 6 (2017) 17–24. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.09.004>

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 JOURNAL: Research, Development, and Clinical Applications, Vol. 8, 74-86.

Good, B. & Fang, L. (2015). Promoting smart and safe Internet use among children with neurodevelopmental disorders and their parents. Clinical Social Work Journal, 43, 179-188. <https://doi.org/10.1007/s10615-015-0519-4>

Gray, P. (2015). Cognitive benefits of playing video games. Psychology today, 20.

Griffiths, M. (2010). Excessive online computer use and learning disabilities. Australian Journal of Dyslexia and Other Learning Disabilities, 2010, 5.

Hocking, D.R., Farhat, H., BPsych (Hons), Gavrilu, R., Caeyenberghs, K. & Shields, N. (2019). Do active video games improve motor function in people with developmental disabilities? A meta-analysis of randomized controlled trials. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 100, 769-781. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2018.10.021>

Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (toim.) (2019). Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. (2017). Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus: Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. Sosiaalipedagogiikan säätiö.

Mazurek, M.O. & Engelhardt, C.R. (2013). Video game use in boys with Autism Spectrum Disorder, ADHD, or typical development. Pediatrics, Vol.132, 260-266. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-3956>

Mazurek, M.O. & Wenstrup, C. (2012). Television, video game and social media use among children with ASD and typically developing siblings. *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.

Milajerdi, H.R., Sheikh, M., Najafabadi, M.G., Saghaei, B., Naghdi, N. & Dewey, D. (2021). The Effects of Physical Activity and Exergaming on Motor Skills and Executive Functions in Children with Autism Spectrum Disorder. *GAMES FOR HEALTH JOURNAL: Research, Development, and Clinical Applications Volume 10, Number 1, 2021*, p. 33-42. <https://doi.org/10.1089/g4h.2019.0180>

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>

Polet, E. (2022). Digitaalisten välineiden hyödyntäminen erityisopetuksessa: Oppilaiden kokemuksia digitaalisista välineistä oppimisen tukena erityisluokassa. Opinnäytetyö. SeAMK Sosiaali- ja terveysala.

Przybylski, A. K., Rigby, C. S., & Ryan, R. M. (2010). A motivational model of video game engagement. *Review of general psychology*, 14(2), 154-166. <https://doi.org/10.1037/a0019440>

Salokoski, T. (2005). Tietokonepelit ja niiden pelaaminen. Väitöskirja, Jyväskylä.

Tiedeneuvonnan kehittämishanke Sofi (toim.) (2021). Ilmiökartta: digitaalisen median vaikutukset lapsiin, nuoriin ja ikäihmisiin.

www.acadsci.fi/sofi/ilmiokartta_raportti

<https://www.endeavorrx.com/>

[Lesson Tutor : Video Games – What Are They Good For? by K Demarest - Free Coloring Pages, PDF Printables and Worksheets - Lesson Tutor](#)

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/neuropsykiatriset-vaikeudet/mika-hankinnainen-keskittymisvaikeus>