

ALUSTAVA TEKSTIVERSIO, TAITETTU OPAS KUVINEEN TULOSSA SIVUILLE KESÄKUUSSA 2025

Sisällysluettelo:

Taustatietoa:	sivu
• Suositukset ruutuajasta ja hyvinvoinnista	2
• Pelikasvatus	3
• Nepsy-piirteet ja pelaaminen	4
• Ongelmallinen pelaaminen	6
• Ongelmallisen pelaamisen hoito	8

Sujuvampi digiarki – Ideoita vanhemmille digiarjessa toimimiseen

1. Pelaamisesta puhuminen lapsen kanssa	13
2. Pelikasvattajan rooli ja osaamisen kehittäminen	15
3. Yhteiset pelisäännöt	16
4. Pelaaminen osaksi arjen struktuuria	18
5. Pelaamisen ajoitus ja lopetuksen ennakointi	18
6. Yhteinen tekeminen vapaa-ajalle	20
7. Pelaaminen ja tunteet	22
8. Pelaaminen ja sosiaaliset suhteet	23
9. Vanhemman voimavarat ja hyvinvointi	24
10. Vertaistuki	27

Opas on tuotettu osana Pelaa fiksusti -hanketta.

Pelaa fiksusti -hankkeessa (STEa, 2022-2024) järjestettiin ryhmätoimintaa ja vertaistukiryhmätoimintaa keskisuomalaisille perheille Jyväskylässä. Kohderyhmänä ovat olleet lapset, joilla on nepsy-piirteitä (ADHD:n tai autismikirjon piirteitä) tai oppimisvaikeuksia, ja lisäksi vanhemmillaan on huoli lapsen digipelaamisesta. Hankkeen aikana toteutui 9 varsinaista lasten ja aikuisten ryhmää (yhden ryhmän kesto 1 lukukausi) sekä 4 vertaistukiryhmää. Ryhmiin osallistui yhteensä 43 lasta ja 52 aikuista. Aikuisten ryhmissä erityislasten pelikasvatukseen liittyviä aiheita käsiteltiin psykoedukaation (tiedon jakamisen) ja keskustelun keinoin. Lasten ryhmissä samoja aiheita lähestyttiin hyödyntämällä keskustelua ja erilaisia harjoituksia (tietovisat ja pohdintatehtävät) sekä yhteistä toimintaa (askartelu, lautapeliä pelaaminen, yhteisen lautapelin rakentaminen). Lapsille järjestettiin osana ryhmätoimintaa myös 5 erityisliikuntaryhmäkertaa, joissa tavoiteltiin ryhmäytymistä ja liikunnan iloa sekä tutustuttiin erilaisiin liikuntalajeihin.

Opas koostuu teoriaosuudesta ja käytännön vinkeistä. Oppaan tekstissä käytetään vanhempien ryhmissä käydyistä keskusteluista nostettuja kommentteja ja ajatuksia osallistujien luvalla, nimettömänä. Vanhempia on pyydetty jakamaan perheensä kokemuksia digilaitteiden käytöstä ja digipelaamisesta ja kertomaan omia vinkkejä sekä ideoita pelikasvatukseen.

TAUSTATIETOA

Digipelaaminen on muuttunut olennaiseksi osaksi ihmisten arkipäiväistä elämää. Tämä ilmiö näkyy varsinkin lasten ja nuorten kohdalla. Pelaajabarometrin 2024 mukaan 10-19 -vuotiaista 44,7 % pelaa digitaalisia viihdepelejä päivittäin, 78,8 pelaa viikoittain tai useammin ja 3,8 % ei pelaa lainkaan. Tämä ikäryhmä käyttää pelaamiseen keskimäärin 11,4 t viikossa.

Suosituksien ruutuajasta ja hyvinvoinnista

Virallisia suosituksia ruutuajasta ovat WHO:n (World Health Organization) ja THL:n (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos) suositukset. WHO:n mukaan 2–5-vuotiaille suositellaan korkeintaan yhtä tuntia ruutuaikaa päivässä ja THL suosittelee kouluikäisille alle kaksi tuntia ruutuaikaa päivässä. Suositukset ja rajoitukset koskevat yleensä vapaa-ajan ruutuaikaa yleisellä tasolla, tarkkoja suosituksia nimenomaan peliajoista ei juurikaan löydy.

Älylaitteiden yleistymisen ja digitaalisten toimintojen monipuolistumisen myötä päivittäinen ruutuaika lisääntyy ja toisaalta yhtäjaksoisen ruutuajan määrittäminen muuttuu yhä vaikeammaksi. On hyvä huomioida, että kahden tunnin suositus perustuu AAP:n (American Academy of Pediatrics) vuonna 1999 annettuun ohjeistukseen, siis ennen älypuhelimien aikaa. Uusimmissa AAP:n ohjeissa tuodaan esille rajoitusten tärkeys, mutta ei enää puhuta tarkoista ruutuajoista. Ruutuaikojen tarkastelun lisäksi pelaamista kannattaa pohtia laajemmin osana lapsen ja nuoren arkea. Tärkeintä on tasapainoinen ja monipuolinen arki, eli se, mitä lapsen jokapäiväiseen elämään sisältyy pelaamisen ja ruutuajan lisäksi. Jos lapsi nukkuu riittävästi, liikkuu, ulkoilee, on vuorovaikutuksessa perheen ja kavereiden kanssa, koulunkäynti sujuu ja lapsella on harrastus tai muuta mielekästä tekemistä, pelaaminen on todennäköisesti hallinnassa. Tutkimusten mukaan yhteys ruutuajan ja hyvinvoinnin välillä saattaa olla käännetyn U-käyrän muotoinen, eli sopiva määrä on yhteydessä optimaaliseen hyvinvointiin, kun taas liian runsas tai liian vähäinen käyttö on yhteydessä heikompaan hyvinvointiin.

Erityisesti pienempien lasten kohdalla ruutuajan rajoittaminen on tärkeää siksi, että päivään mahtuisi riittävästi muita asioita, leikkiä ja aktiviteettia sekä lapsen unentarve täyttyisi. THL:n tietojen mukaan alakouluikäinen tarvitsee noin 9-11 tuntia unta yössä. Digilaitteet kannattaa sammuttaa viimeistään tunti ennen nukkumaanmenoa, jotta elimistö ehtii virittäytyä nukahtamiseen. Liikunnan suhteen Suomessa suosituksia on antanut mm. UKK-instituutti: 7-18 -vuotiaan lapsen kohdalla suositus on noin tunti reipasta liikuntaa päivässä eikä liikunnan tarvitse olla yhtäjaksoista, vaan se voi toteutua pieninä määrinä päivän aikana. Pelaamisessa kannattaa pitää taukoja, koska yhtäjaksoista yli tunnin kestävä istumista on syytä välttää. Lasta ja nuorta voi myös kannustaa kokeilemaan liikkumaan houkuttelevia sovelluksia. Keskittymistä yhteen asiaan kerrallaan myös älylaitteilla on syytä vaalia, sillä monisuorittamisen on tutkimuksissa huomattu olevan yhteydessä häiriöherkkyyteen.

Ruutuajan määrän lisäksi on hyvä pohtia myös sen laatua eli sitä, mitä lapsi tai nuori tekee digilaitteilla. Ruutuaika voidaan jakaa aktiiviseen ja passiiviseen. Aktiivinen ruutuaika on uusien asioiden etsimistä, luomista, muokkausta tai keskusteluun osallistumista. Se on oppimisen kannalta tärkeää eikä sen määrää tarvitse välttämättä tiukasti rajoittaa. Passiiviseen ruutuaikaan kuuluu digitaalisten sisältöjen passiivista kuluttamista tai pelaamista, jossa toimintamallit toistuvat kerrasta toiseen samanlaisina. Liiallista passiivista ruutuaikaa on syytä rajoittaa. Toisaalta

kummallakin ruutuaikatyyppillä voi olla kielteisiä tai myönteisiä vaikutuksia lapsen hyvinvointiin, riippuen sisällöstä ja muista tekijöistä. Verrataan esimerkiksi lyhyiden videoiden katsomista puolitoista tuntia ja elokuvan katsomista koko perheenä (passiivinen ruutuaika) tai liian pitkää pelisessiota taikka pelisessiota toksisessa porukassa ja mielekästä pelisessiota tai videon kuvaamista kaverin kanssa (aktiivinen ruutuaika).

Pelikasvatus

Pelikasvatus on osa mediakasvatusta, jonka tavoitteena on auttaa ihmisiä toimimaan tietoyhteiskunnassa. Lapsista ja nuorista puhuttaessa pelikasvatus on osa kasvatuksen kokonaisuutta, koska pelit kuuluvat nykyään tiiviisti ihmisten arkeen ja vapaa-ajanviettoon. Pelikasvatuksessa vanhemman ei tarvitse olla pelaamisen asiantuntija, tärkeintä on avoin ja kiinnostunut asenne pelejä ja pelaamista kohtaan sekä lapsen tai nuoren hyvinvointia kohtaan. Yhteiskunnallisessa keskustelussa pelaamista lähestytään usein joko huoli- tai hyötynäkökulmasta, jolloin tarkastelu jää helposti yksipuoliseksi ja yksinkertaistavaksi. On hyvä muistaa, että pelaaminen on nykyaikana laaja toimikenttä, johon kuuluu varsinaisten pelien lisäksi monenlaisia yhteisöllisiä pelikulttuurin ilmiöitä, kuten faniktio (fanien tuottamaa tuttuihin peleihin pohjautuvaa sisältöä), cosplay (harrastus, jossa pukeudutaan suosittuun pelin hahmoksi), peliaiheet videot ja elektroninen urheilu.

Kasvattajan omien käsitysten ja asenteiden tiedostaminen auttaa tekemään tietoisia kasvatustavoitteita. Aikuinen voi tarkastella omia käsityksiään mediasta, mediakasvatuksen tavoitteista ja lapsesta pohtimalla muun muassa erilaisia digilaitteiden käyttöön liittyviä kysymyksiä (esim. [Keskustelukortit, Pelaa fiksusti -ryhmän 2. ryhmäkerta](#)). On ihanteellista, jos kasvattaja osaa ajatella kriittisesti ja muokata myös tarvittaessa omia käsityksiään uuden tiedon myötä. Tutkimuskirjallisuudesta tiedetään, että ihmiset reagoivat tyyppillisimmin uuteen teknologiaan innostuneesti, liioitellen tai huolestuneesti. Huolen taustalla on usein vallitsevien rakenteiden murros sekä siitä johtuva epävarmuus ja keinottomuus.

Mikko Meriläisen pelikasvatusta käsittelevän väitöskirjan (2020) mukaan pelaamista voidaan käsitellä kotona käyttäen kolmea keinoa: rajoittamista, keskusteluun perustuvaa aktiivista käsittelyä ja yhdessä pelaamista. Peliajan rajoittaminen on tarpeen varsinkin pienempien lasten kanssa. Lapsen kasvaessa pelaamisen rajoittamisessa kannattaa etsiä tasapainoa selkeiden sääntöjen ja lapsen oman itsesäätelyn tukemisen välillä. Kaikenikäisten kohdalla on tärkeä huolehtia arjen monipuolisuudesta, jotta pelaamiselle jäisi juuri sopivasti aikaa. Lasten ja nuorten kanssa on hyvä pohtia kriittisesti pelien tarjoamaa sisältöä, esimerkiksi toimintatapoja, roolimalleja ja pelien herättämiä tunteita. Pelien maailmoja ja tarinoita voi yrittää tuoda virtuaalitodellisuudesta fyysiseen todellisuuteen piirtäen, askarrellen, kirjoittaen ja keskustellen.

Monet vanhemmat käyttävät lastensa pelaamisen ja digilaitteiden käytön säätelyyn arkielämässään useita eri strategioita limittäen. Kyseessä on dynaaminen ja arkitilanteissa jatkuvasti muovautuva prosessi, jossa vanhemmat siirtyvät lasten median käytön käsittelyssä strategiasta toiseen, esimerkiksi rajoituksia asettaessa perustelevat niitä ja keskustelevat lapsen kanssa rajoitusten syistä.

Digimedian hyödyt

- + Digilaitteiden ja -ympäristöjen käyttötaitojen harjaantuminen
- + Pystyvyyden kokemukset: tavoitteiden saavuttaminen, taitojen kehitys, välitön palaute
- + Kompensaatio: asia, jossa on hyvä, vaikka joissain muissa asioissa olisi suuriakin haasteita
- + Yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemukset, samanhenkisten ihmisten löytyminen
- + Lukemisen, kielellisten, matemaattisten ja sosiaalisten taitojen kehittyminen
- + Keholla pelattavat pelit lisäävät liikuntaa
- + On harrastus joka tarjoaa hauskanpitoa, stressin purkua ja rentoutumista
- + Tukee sääntöjen ja joustavien kognitiivisten strategioiden oppimista

Digimedian haitat

- Ongelmallinen pelaaminen/ somen käyttö tai riippuvuus
- Elämänhallinnan ja arjen haasteet, kuten vaikeudet koulussa tai kaverisuhteissa
- Verkossa tapahtuva kiusaaminen, syrjintä ja vihapuhe
- Pelisisältöjen tai pelien kilpailullisuuden takia ahdistuksen ja aggression tunteet
- Digilaitteet voivat viedä aikaa muilta tärkeiltä arjen asioilta
- Digilaitteiden runsaan käytön fyysiset haitat, liikunnan ja ulkoilun vähäisyys
- Henkilö tyydyttää pelkästään verkossa muussa elämässä tyydyttämättömiä tarpeitaan. Tuloksena voi olla, että alkaa kokea virtuaalimaailman palkitsevampana kuin todellisen.

Nepsy-piirteet ja pelaaminen

Useissa erityislapsia koskevissa tutkimuksissa on tuotu esille näiden lasten haavoittuvuus digilaitteiden käytön suhteen. Digilaitteiden käytössä tarvittavat itsesäätelytaidot ovat lapsilla ja nuorilla vasta kehitysvaiheessa. Neuropsykiatrisissa häiriöissä esiintyvät toiminnanohjauksen ja itsesäätelyn vaikeudet tekevät digilaitteiden käytöstä vieläkin haastavampaa.

ADHD-oireilla on havaittu yhteyksiä liialliseen pelaamiseen ja peliriippuvuuskäyttöön lapsilla ja nuorilla. ADHD:n piirteistä erityisesti tarkkaamattomuutta (ja myös impulsiivisuutta) on pidetty ongelmapelaamista ennustavina tekijöinä. Tutkijat ovat myös pohtineet ja nostaneet esille liiallisen pelaamisen ja ADHD-oireiden kaksisuuntaista suhdetta: liian runsas pelaaminen saattaa lisätä tarkkaamattomuutta ja impulsiivisuutta tai hyperaktiivisuutta. ADHD on yleisimpiä internetiriippuvuuden kanssa samanaikaisesti esiintyviä häiriöitä. Videopelaaminen saattaa houkutella ADHD-lapsia tarjoamalla heille sopivaa, jännittävää stimulaatiota, nopeaa myönteistä palautetta ja onnistumisen kokemuksia sekä mahdollisuuksia paeta negatiivisia tunteita.

Tutkimuksista ja käytännön kokemuksista on huomattu, että autismitikijon lapset ja nuoret osoittavat erityistä mieltymystä näyttöpohjaiseen teknologiaan. Nämä lapset viettävät usein videopelien ja muun median parissa enemmän aikaa ja pelaavat pidempiä sessioita, kuin tyypillisesti kehittyvät sisaruksensa ja ikätoverinsa. Monet autismitikijon nuorista suosivat videopelaamista ja ruutuaikaa muihin vapaa-ajan aktiviteetteihin verrattuna. Varsinkin TV:n katselu ja videopelit ovat suosittuja autismitikijon nuorten keskuudessa, sosiaalista mediaa he käyttävät vähemmän. Autismitikijon ja peliongelman välillä on löydetty yhteyksiä useissa tutkimuksissa. Tarkkaamattomuusoireet ja jossain määrin myös hyperaktiivisuus ovat yhteydessä ongelmapelaamiseen autismitikijon pojilla. Teoriassa muutkin autismitikijon piirteet, kuten heikommat sosiaaliset taidot, impulssikontrollin heikkous sekä mieltymys digipelien selkeyteen ja ennustettavuuteen voivat selittää sen, miksi autismitikijon nuoret viettävät mielellään runsaasti aikaa digimedian parissa. Vanhemmat saattavat myös käyttää ruutuaikaa apuna näiden lasten

rauhoittamisessa ja heidän mielialansa ja käytöksensä säätelyssä, kun hankalaa käytöstä esiintyy. Autismikirjon lapset saattavat uppoutua peleihin muiden arkiasioiden kustannuksella. Erotusdiagnostiikka peliriippuvuuden ja erityisen kiinnostuksen kohteen välillä voi tällaisessa tilanteessa olla haastavaa.

Digipelaamisesta voi olla hyötyä erityislasten kehityksessä ja kuntoutuksessa. Digipelien kautta erityislapsat voivat kokea onnistumisen kokemuksia ja hallinnan tunnetta, purkaa kuormitusta sekä löytää kiinnostuksen kohteet, jotka ovat tärkeitä myös tyypillisesti kehittyville lapsille. Pelien virtuaalituotellisuus tarjoaa autismikirjon lapsille hallitun ympäristön roolileikin kokeilulle. Kuntoutuksessa videopelienä on käytetty sosiaalisten ja kielellisten taitojen, työmuistin, tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen tukemiseen. Digisovellusten avulla voi harjoitella esimerkiksi ajan hallintaa, tunteiden tulkintaa ja ilmaisua, kirjoittamista ja lukemista sekä arjen taitoja. Opetuksessa on havaittu digilaitteiden käytön lisäävän opiskelumotivaatiota varsinkin erityisoppilaille. Lapsille, joilla on haasteita jollakin oppimisen osa-alueella, voi olla hyötyä monikanavaisesta opetuksesta, jota digisovellukset usein tarjoavat.

Vanhempien kokemukset

Ryhmään osallistuvat vanhemmat kertoivat huomanneensa, että pelaaminen voi olla nepsy-lapsille tärkeämpää ja koukuttavampaa kuin perheen muille lapsille. Muihin lapsiin verrattuna he myös aloittavat digiharrastuksen aikaisemmin ja ovat taitavampia siinä. Osalla nepsy-lapsista on erittäin suuri motivaatio digilaitteiden käyttöön ja he uppoutuvat helposti pelimaailmaan. Joillekin nepsy-piirteisille henkilöille voi olla helpompi solmia sosiaalisia suhteita netissä tai muutenkin osallistua tapahtumiin etänä.

Heikompi itsesäätelytaito on yhteydessä rajojen sopimisen vaikeuteen. Nepsy-lapset tarvitsevat enemmän aikuisen tukea ja ohjausta pelisääntöistä kiinnipitämisessä (esimerkiksi peliajat ja ikärajat). Sääntöjen luomisessa johdonmukaisuus ja ennakointi toimivat yleensä. Pelaa fiksusti -ryhmään osallistuvat vanhemmat nostivat esille myös, että osalla nepsy-lapsilla on tunteiden hallinta vaikea, ja pelaaminen ja varsinkin sen lopettaminen voi nostaa negatiivisia tunteita. Pelaamisesta irrottautuminen voi tuntua haasteelliselta, ja siitä syntyy helposti riita vanhemman ja lapsen välillä.

(Tässä olevat asiat nousivat ryhmissämme esille vanhempien keskustelussa. Useassa kommentissa vanhemmat vertaavat nepsy-lastaan perheen muihin neurotyypillisiin lapsiin. Jokainen nepsy-lapsi on erilainen eikä kaikilla ole samanlaista käytöstä tai haasteita digilaitteisiin liittyen.)

Nepsy-lapsella pelaaminen tuntuu alkaneen aikaisemmin, kuin tavallisilla lapsilla, ja se on kiinnostanut jo nuorena hyvin paljon.

Verrattuna tyypillisesti kehittyviin lapsiin, nepsy-lapselle pelaamisesta on muodostunut ainoa kiinnostuksen kohde, mikään muu ei välttämättä kiinnostanut.

Nepsy-lapsen kanssa tarvitaan sekä rajat että joustavuutta.

Nepsy-lapsen voi olla vaikea sietää epämääräisyyttä ohjeissa.

Säännöllisyys sekä selkeät odotukset auttavat arjessa ja itsesäätelystä.

Toisaalta takaraivossa on hyvä olla ”joustavuuspakki” eri tilanteiden varalle.

Digipelaamisen hyödyt nepsy-lapsilla

- + Kuormituksen purku
- + Yhteisöllisyys
- + Onnistumisen kokemukset, sopiva stimulaatio (ADHD), nopeita palkintoja
- + Kuntoutuskäyttö: kehittävät kielellisiä, motorisia, kognitiivisia taitoja
- + Opetuskäyttö: digilaitteiden käytön on huomattu lisäävän oppilaiden motivaatiota.

Digipelaamisen haitat nepsy-lapsilla

- Viettävät enemmän aikaa ruudun äärellä (AS)
- Tutkimuksissa yhteyksiä ongelmallisen pelaamisen ja ADHD:n sekä myös AS:n välillä
- ADHD- että ASD-lapsilla tarkkaavuuden ongelmat ovat yhteydessä ongelmalliseen digipelaamiseen

Huom! Mikään yksittäinen tekijä tai tekijöiden yhdistelmä (yksilö, pelityyppi, ympäristö tai olosuhteet) ei ennusta ongelmallista pelaamista varmuudella.

Ongelmallinen pelaaminen

Millainen pelaaminen on ongelmallista?

Liiallisen pelaamisen määrittelemiseksi käytetään useita kriteereitä. Yksi niistä on pelaamiseen käytetty päivittäinen aika. Yleensä riskirajana pidetään yli 4 pelituntia vuorokaudessa tai 30 pelituntia viikossa. Mikäli nämä rajat ylittyvät jatkuvasti, pelaamistottumukset ovat todennäköisesti kehittymässä ongelmalliseen suuntaan. Eri tutkimuksissa esitetään hyvin erilaisia tuntimääriä, kun puhutaan siitä, millainen määrä digipelaamista on yhteydessä ongelmiin. Myös syy-seuraussuhde on tutkimuksissa epäselvä: voi olla, että lapset, joilla on käytösongelmia, pelaavat enemmän.

Pelkkää aikarajaa ei kuitenkaan voida pitää riittävänä osoituksena ongelmapelaamisesta. Haitallisen pelaamisen määrittelyyn sovelletaan muiden riippuvuuksien kriteereitä, kuten kykenemättömyyttä hallita omaa pelaamista, pelaamisen asettamista elämän muiden osa-alueiden ja kiinnostuksen kohteiden edelle ja toiminnan jatkamista haitoista huolimatta. Elämän muut osa-alueet, kuten työ tai opiskelu, perhe ja ihmissuhteet, voivat kärsiä pelaamisen takia. Varoitusmerkkeinä pidetään ajatusten liiallista keskittymistä pelaamiseen, toleranssin kehittymistä ja vieroitusoireita eli masennuksen ja levottomuuden tunteita, kun ei pääse pelaamaan, ja negatiivisten tunteiden jatkuvaa pakenemista pelaamiseen. Ongelmapelaamiseen voi liittyä myös läheisten huijaaminen pelaamiseen liittyvissä asioissa, muun muassa pelaamiseen käytetystä ajasta. Toisaalta tutkimuspiireissä haitallisen pelaamisen eriyttämistä omaksi diagnoosiksi sekä

useita sen määrittelemisen kriteereitä on myös kritisoitu. Osa yllä mainituista kriteereistä (esimerkiksi ajatusten keskittyminen pelaamiseen) voi liittyä myös tavanomaiseen peliharrastukseen, kunhan se ei ole pakonomaista. On kiistatonta, että median ongelmallisen käytön ja ongelmallisen pelaamisen ilmiö on olemassa. Niiden kehityspolut ja käyttäytymismallit voivat kuitenkin olla varsin erilaisia ja usein kyseessä on ”noidankehä”, jolloin nuoren alun perin käytetystä selviytymisstrategiasta muodostuu ongelma.

Uusi diagnoosi

Digipeliriippuvuus on lisätty uutena diagnoosina vuonna 2018 julkaistuun ICD-11-luokitukseen toiminnallisten riippuvuuksien alle (tämä luokitus ei ole vielä Suomessa laajamittaisessa käytössä menneillä olevan käännöstyön takia). Sen diagnostisia kriteerejä ovat heikentynyt pelaamisen hallinta, pelaamisen asettaminen muiden aktiviteettien edelle sekä pelaamisen jatkaminen haittojen ilmenemisestä huolimatta. Digipeliriippuvuuden esiintyvyys on noin 3% luokkaa, mutta esiintyvyyshuvut vaihtelevat eri tutkimuksissa riippuen määritelmästä ja mittareista. Laajemmin määriteltynä ongelmallinen pelaaminen on yllä mainittua yleisempää.

Altistavat tekijät

Kaikilla pelaajilla digipelien käyttö ei muutu ongelmalliseksi. Haittapelaamisen taustalla on useita sisäisiä ja ulkoisia riskitekijöitä. Tutkimuksissa on todettu, että ongelmapelaamiseen ovat yhteydessä alhainen itsetunto, heikommat sosiaaliset taidot ja vaikeudet itsesäätelyssä sekä päätöksenteossa. Peliriippuvuutta esiintyy miespuolisilla henkilöillä useammin kuin naispuolisilla. Persoonallisuuspiirteistä impulsiivisuus, elämyshakuisuus, aggressiivisuus ja vitkastelutaipumus voivat ennustaa ongelmapelaamista. Peliongelman taustalla saattaa olla yksinäisyyttä, vaikeuksia perhe-elämässä, kuormittavia tapahtumia tai surua ja vähäisiä mahdollisuuksia muulle toiminnalle. Itseohjautuvuusteorian mukaan jokaisen ihmisen perustavanlaatuiset psykologiset tarpeet ovat omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Jos lapsi pystyy tyydyttämään näitä tarpeita vain pelimaailmassa, on olemassa riski, että pelaaminen muuttuu ongelmalliseksi.

Peliriippuvuuden liitännäissairauksina tutkimuksissa mainitaan muun muassa ADHD, masennus, sosiaalinen ahdistuneisuus ja autismlähtöiset häiriöt. Pelaamisen motiiveista ongelmien riskiä lisäävät eskapismi eli huolien pakeneminen peleihin, saavutusten tärkeys pelissä ja verkkosuhteiden suosiminen tavallisen sosiaalisen kanssakäymisen kustannuksella. Erilaisista pelityypeistä peliongelmalle voivat altistaa rooli-, toiminta- ja strategiapelit, erityisesti massiiviset monen pelaajan verkkopelit. On tärkeä tiedostaa, että haitallisen pelaamisen ja nuoren muiden haasteiden kohdalla syy-seuraussuhteiden löytäminen voi olla vaikeaa. On myös hyvä muistaa, että mitkään yksittäiset tekijät eivät ennusta varmuudella ongelmapelaamista, vaan se kehittyy erilaisten sekä sisäisten että ulkoisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta.

Altistavien riskitekijöiden lisäksi ongelmapelaamisen kuten minkä tahansa muunkin riippuvuuden syntyyn tarvitaan riippuvuutta aiheuttavan asian saatavuutta ja säännöllistä altistusta. Runsas pelaaminen päivittäin lisää pelaamishäiriön riskiä lapsilla ja nuorilla sitä todennäköisemmin, mitä nuorempana se on aloitettu.

Ongelmallisen pelaamisen hoito

Ongelmapelaamisen hoitokeinoina on kirjallisuuden mukaan käytetty ensisijaisesti erilaisia psykososiaalisia hoitoja, kuten psykoterapiaa, motivoivaa haastattelua, psykoedukaatiota sekä vertaistukifoorumeita (peliongelmaista kärsiville ja heidän läheisilleen) ja -toipumisohjelmia. Lääkkeellisten hoitojen tutkimuksissa on alustavasti saatu positiivisia tuloksia ADHD- ja masennuslääkkeistä, toisaalta lääkehoitoon liittyy haasteita mahdollisten sivu- ja haittavaikutuksien takia.

Tietoa hoitomuotojen tehokkuudesta on tällä hetkellä melko niukasti ja kaikkia hoitomuotoja voidaan pitää kokeellisina. Suuri osa tutkimuksista on kohdistunut aikuisiin ja nuoriin, kun taas ongelmallisen pelaamisen hoitoa lapsilla on tutkittu vähemmän. Lasten ja nuorten hoitomuotoja on tutkittu eniten 12-19-vuotiailla, vaikka yksittäiset tutkimukset koskevat myös 9-19 -vuotiaiden ongelmallisesti pelaavien lasten hoitoa. Erityisen suosituksi hoitokeinoksi on noussut kognitiivinen käyttäytymisterapia yksilö- tai ryhmämuotoisena. Kognitiivisen terapian menetelmiä ja työkaluja on sovellettu myös muissa peliongelman ja internetriippuvuuden psykososiaalisissa hoidoissa. Tutkimuksissa mainitut lapsille ja nuorille tarkoitetut ryhmämuotoiset psykososiaaliset hoidot ovat kestäneet kuukaudesta useampaan kuukauteen, jotkut jopa yli vuoteen. Osassa tutkimuksia ryhmät toteutettiin leirimuotoisina, lisäten ohjelmaan liikunnallisia aktiviteetteja ja vanhempien ohjausta tai perhe-interventiota. Muun liikunnan lisäksi on kokeiltu hevosavusteista terapiaa. Perhenäkökulman huomiointi, lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen paraneminen sekä vanhempien ottaminen mukaan hoitoon on osoittautunut tärkeäksi lasten ja nuorten kohdalla. Psykososiaalisten hoitojen puitteissa lapsille ja nuorille on annettu tietoa pelaamisesta ja riippuvuudesta. Heidän kanssaan on käsitelty uuden elämäntavan harjoittelua, itsesäätelyä, itsetietoisuutta sekä vuorovaikutus- ja ongelmaratkaisutaitoja. Psykososiaaliset hoidot ovat osoittautuneet tutkimuksissa tehokkaiksi pelaamishäiriön sekä mielialaoireiden vähentämisessä ja koulusuoriutumisen ja yleisen hyvinvoinnin kohentamisessa. Liikunta itsenäisenä hoitokeinona tukee ongelmallisesta pelaamisesta selviytymistä ja osana psykososiaalista hoitoa nostaa hoidon tehokkuutta.

Tällä hetkellä Suomessa tarvitaan lisää tutkimusta ongelmallisen pelaamisen hoitomalleista eri-ikäisille henkilöille, varsinkin lapsille ja heidän perheilleen.

Digiongelman hoito ja ennaltaehkäisy

Digiongelmaa voidaan hoitaa ja ennaltaehkäistä usealla tavalla. Kuitenkin alakouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen suunnattu toiminta on ollut vähäistä Suomessa.



Hoitovaihtoehtoja

psykoedukaatio, vertaistuki ja etenkin kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmät (Gorowska ym., 2022; King ym., 2020).



Perheen mukaan ottaminen hoitoon

On tärkeää lasten ja nuorten kohdalla, samoin lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen kehittäminen (King ym., 2020; Mestre-Bach ym., 2022)



Liikunta

osana psykososiaalista hoitoa nostaa hoidon tehokkuutta (Holopainen, 2021; Hong ym., 2020)

Lähteet:

Aro, Tuomo (neuropsykologian erikoispsykologi). ADHD-oireisten lasten ja nuorten älylaitteiden käyttöä kannattaa ohjata ja säädellä. Verraton -lehti 3/2022

Benarous, X., Morales, P., Mayer, H., Iancu, C., Edel Y. & Cohen, D. (2019). Internet gaming disorder in adolescents with psychiatric disorder: two case reports using a developmental framework. *Frontiers in Psychiatry*. May 2019, vol 10, article 336.

Castrén, S., Ulfves, N. & Levola, J. (2023). Digipelaaminen voi kehittyä riippuvuudeksi: digipeliriippuvuus häiriönä ICD-11-tautiluokituksessa. *Katsaus. Duodecim* 2023; 139: 1169-76.

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.

Durkin, K. (2010). Videogames and Young People With Developmental Disorders. *Review of General Psychology*, Vol. 14, No. 2, 122–140

Frantti-Malinen, U. (2012). Peruskoululaisten liika pelaaminen ja Internetin käyttö. Kirjallisuuskatsaus terveyden edistämisen menetelmistä. Opinnäytetyö, Hoitotyön koulutusohjelma, Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.

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.

Gorowska, M., Tokarska, K., Zhou, X-Y., Gola, M.K. & Li, Y. (2022). Novel approaches for treating Internet Gaming Disorder: A review of technology-based interventions. *Comprehensive Psychiatry*, 115, 152312.

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

Griffiths, M. D., Van Rooij, A. J., Kardefelt-Winther, D., Starcevic, V., Király, O., Pallesen, S., ... & Demetrovics, Z. (2016). Working towards an international consensus on criteria for assessing Internet gaming disorder: A critical commentary on Petry et al.(2014). *Addiction* (Abingdon, England), 111(1), 167.

Harviainen J.T., Meriläinen, M. ja Tossavainen, T. (toim.) (2013). Pelikasvattajan käsikirja. Tampere.

Hazar, Z. & Hazar, M. (2018). Effect of games including physical activity on digital game addiction of 11-14 age group middle-school students. *Journal of Education and Training Studies*, Vol. 6, No. 11, 243-253.

Heinänen, O., Korhonen, H., Lehtinen, S., Unkuri, K. & Mustonen, T. (2019). Peli kesken. Kokemustarinoita ongelmallisesta pelaamisesta. Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki.

Hiltunen, S. (2020). Ruutuaikasovellusten käyttö lasten älypuhelinien käytön kontrolloinnissa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Tietojärjestelmätiede, pro gradu -tutkielma.

Holopainen, R. (2021). Lasten ja nuorten pelaamishäiriö ja sen hoito. Lääketieteen laitoksen opinnäytetyö.

- Hong JS, Kim SM, Kang KD, Han DH, Kim JS, Hwang H, Min KJ, Choi TY & Lee YS. (2020). Effect of physical exercise intervention on mood and frontal alpha asymmetry in internet gaming disorder. *Mental health and physical activity*, 18 (2020)100318.
- Hottinen, K. & Siekkinen M. Neuropsykiatriset erityispiirteet ja peli-/someriippuvuus, Opas vanhemmille. Opinnäytetyö. Karelia Ammattikorkeakoulu, sairaanhoitajakoulutus.
- Irisvik, S. & Utriainen, J. (2017). Kuinka kasvattaa diginatiivi. Kustantamo S & S, Helsinki.
- Jeong, H., Yim, H.W., Lee, S.Y., Lee, H.K., Potenza, M.N. & Lee, H. (2020). Factors associated with severity, incidence or persistence of internet gaming disorder in children and adolescents: a 2-year longitudinal study. *Society for the study of addiction*, 116, 1828-1838.
- Kietglaiwansiri, T. & Chonchaiya, W. (2018). Pattern of video game use in children with attention-deficit- hyperactivity disorder and typical development, *Pediatrics International*, 60, 523–528.
- King, D.L., Delfabbro, P.H., Griffiths, M. D. & Gradisar, M. (2011). Assessing clinical trials of Internet addiction treatment: A systematic review and CONSORT evaluation. *Clinical Psychology Review*, 31, 1110–1116.
- King, D.L., Wölfling, K. & Potenza, M.N. (2020). Taking Gaming Disorder Treatment to the Next Level. *JAMA Psychiatry*, 77(8), 869-870.
- Kinnunen, J., Prykäri, S. & Mäyrä, F. (2024). Pelaajabarometri 2024. Seurapelaamisen vastaisu. Tampereen yliopisto. Viestintätieteiden tutkimuskeskus.
- Koncz, P., Demetrovics, Z., Takacs, Z. K., Griffiths, M. D., Nagy, T., & Király, O. (2023). The emerging evidence on the association between symptoms of ADHD and gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 106(October).
- Kosola, S. (2020). Lasten ja nuorten netti- ja peliriippuvuus: pitääkö olla huolissaan? *Suomen lääkäri*, 75(6), 324-329.
- Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (toim.) (2019). Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki
- Kuss, D.J. & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143-176.
- Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. (2017). Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus: Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. *Sosiaalipedagogiikan säätiö*
- Liu, Q.-X., Fang, X.-Y., Zhou, N.Y.Z.-K., Yan, X.-J., Lan, J. & Liu, C.-Y. (2015). Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*, 42, 1–8.
- Masi, L., Abadie, P., Herba, C., Emond, M., Gingras, M.-P. & Amor, L.B. (2021). Video games in ADHD and non-ADHD children: Modalities of use and association with ADHD symptoms. *Frontiers in pediatrics*, Vol. 9, 1-10.
- 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.

- Mazurek, M.O., Shattuck, P.T., Wagner, M. ym. (2012). Prevalence and correlates of screen-based media use among youths with autism spectrum disorders. *J Autism Dev Disord* 2012;42:1757-67.
- Mazurek, M.O. & Wenstrup, C. (2013). Television, video game and social media use among children with ASD and typically developing siblings. *Autism Dev Disord*, 43, 1258-1271.
- Meriläinen, M. (2020). Kohti pelisivistystä. Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä. Väitöskirja. Helsingin Yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta.
- Mestre-Bach, G., Fernandez-Aranda, F. & Jiménez-Murcia, S. (2022). Exploring Internet gaming disorder: an updated perspective of empirical evidence (from 2016 to 2021). *Comprehensive Psychiatry*, 116, 152319.
- Murray, A., Koronczai, B., Király, O., Griffiths, M.D., Mannion, A., Leader, G. et al. Autism, problematic internet use and gaming disorder: a systematic review. *Rev J Autism Dev Disord* (2021), 10.
- Paulus, F.W., Ohmann, S., von Gontard, A. and Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Dev Med Child Neurol*, 60: 645-659.
- 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. *Int J Ment Health Addiction.*, 16, 1193–1207.
- Polet, E. (2022). Digitaalisten välineiden hyödyntäminen erityisopetuksessa: Oppilaiden kokemuksia digitaalisista välineistä oppimisen tukena erityisluokassa. Opinnäytetyö. SeAMK Sosiaali- ja terveysala.
- Przybylski, A. K. (2014). Electronic gaming and psychosocial adjustment. *Pediatrics*, 134(3), e716-e722.
- Pujol, J., Fenoll, R., Forns, J., Harrison, B. J., Martínez-Vilavella, G., Macià, D., et al. (2016). Video gaming in school children: how much is enough? *Ann. Neurol.* 80, 424–433.
- Radesky, J. (2018). Digital media and symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder in adolescents. *JAMA*, Vol. 320, number 3, 237–239.
- Salokoski, T. (2005). Tietokonepelit ja niiden pelaaminen. Väitöskirja, Jyväskylä.
- Silvennoinen, I., Meriläinen, M. & EHYT ry. (2016). Nuoret pelissä. Tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. THL.
- Slobodin, O., Heffler, K.F., Davidovitch, M. (2019). Screen Media and Autism Spectrum Disorder: A Systematic Literature Review. *J Dev Behav Pediatr* 2019;40:303-311.
- Sulamäki, R. (2016). Digitaalinen pelaaminen lapsen ja nuoren harrastuksena. Opinnäytetyö. SAMK, Sosiaalialan koulutusohjelma.
- Symons, K., Ponnet, K., Walrave, M. & Heirman, W. (2017). A qualitative study into parental mediation of adolescents' internet use. *Computers in Human Behavior*, 73, pp. 423-432.

Tiede-uuvonnan kehittämishanke Sofi (toim.) (2021). Ilmiökartta: digitalisen median vaikutukset lapsiin, nuoriin ja ikäihmisiin. www.acadsci.fi/sofi/ilmiokartta_raportti

Tiraboschi, G.A., West, G.L., Boers, E., Bohbot, V.D. & Fitzpatrick, C. (2022). Associations Between Video Game Engagement and ADHD Symptoms in Early Adolescence. *Journal of Attention Disorders*, 26(10), 1369–1378.

Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M.D. & Carbonell, X. (2017). The treatment of Internet Gaming Disorder: a brief overview of the PIPATIC program. *Int J Ment Health Addiction*, 16, 1000–1015.

Tossavainen, T. (toim.) (2019). Pelikasvattajan käsikirja 2. Helsinki.

Valkonen, S. Ruutuajan säätelystä lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vaalimiseen, teoksessa Keskustelua ruutuajasta, Mediakasvatusseuran julkaisuja, 2/2016.

Wessman, J. Uusia media-aika suosituksia suoraan Amerikasta! teoksessa Keskustelua ruutuajasta, Mediakasvatusseuran julkaisuja, 2/2016.

Xu, L., Wu L.-L., Geng, X., Wang, Z., Guo, X., Song, K., Liu, G., Deng, L., Zhang, J. & Potenza, M.N. (2021). A review of psychological interventions for internet addiction. *Psychiatry Research* 302.

Zaman, B., Nouwen, M., Vanattenhoven, J., de Ferrer, E. & Looy, J. V. (2016). A Qualitative Inquiry into the Contextualized Parental Mediation Practices of Young Children's Digital Media Use at Home. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 60(1), pp. 1-22.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/sopiva-ruutuaika/>

<https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/koululaisen-uni-6-12-vuoden-iassa>

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>

https://fi.sog.gg/blogi/ruutuaika?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAR0EBAVs5ScMEQZe7jWRaQrpT9Og8HfLr_WBZKYca2XGNVUUQz_4ycm8lvY_aem_9dp9a82cS319CzANEJzt3A

[Lesson Tutor : Video Games - What Are They Good For? by K Demarest - Lesson Tutor](#)

<https://www.laakarilehti.fi/terveydenhuolto/icd-11-on-julkaistu/>

SUJUVAMPI DIGIARKI – IDEOITA VANHEMMILLE DIGIARJESSA TOIMIMISEEN

Mitä tehdä, jos lapsen pelaaminen huolestuttaa? Miten tullaan paremmaksi pelikasvattajaksi? Miten pärjätä digiarjessa?

Olemme koonneet seuraavaan osioon tärkeitä asioita ja mahdollisia haasteita, jotka voivat tulla vastaan digiarjessa. Pelaa fiksusti -ryhmiin osallistuvilta vanhemmilta on kerätty ideoita sekä vinkkejä muille vanhemmille: mikä heillä on auttanut kotona digitaalisten laitteiden käytön rajoittamisessa ja mitä he voivat suositella muille perheille. Toivotaan, että teille vanhemmille olisi apua asiantuntijoiden koonnista sekä vanhempien omista kokemuksista.

1. Pelaamisesta puhuminen lapsen kanssa

Digipelaaminen on tärkeää lapsille. Se on suosittu ja joskus ainut harrastus, josta lapsi on kiinnostunut. Silti nykyään perheissä riidellään hyvin paljon juuri digilaitteiden käytön ja liiallisen pelaamisen takia. Pelaaminen voi aiheuttaa erimielisyyksiä ja ongelmia perheenjäsenten välisiin suhteisiin.

Ennen Pelaa fiksusti -ryhmätoimintaan osallistumista ryhmiin tulevat vanhemmat saivat esittää toiveita ja odotuksia ryhmän suhteen. Yksi niistä oli pelaamisesta puhumisen lisääntyminen. Vanhemmat toivoivat, että ryhmissä tapahtuisi lapsen ajatuksien herättelyä pelaamisesta ja ymmärryksen lisääntyminen pelien vaikutuksista.

Joskus lapsi ei näe ongelmia pelaamisessa, vaikka haasteet arjessa lisääntyvät, eikä koe, että pelaisi liikaa, vaikka vanhemmilla on siitä huoli. Ryhmiin osallistuneita vanhempia ja lapsia on pyydetty keskustelemaan keskenään kotona pelien hyödyistä ja haitoista. Näiden keskustelujen pohjalta vanhemmat huomasivat, että lapset tuovat esille erilaisia pelaamisen haittoja kuin vanhemmat. Lapset pitivät haittoina esimerkiksi ilkeitä aikuisia netissä, ilkeätä kielenkäyttöä peleissä, mutta eivät välttämättä huomaa samoja haittoja kuin aikuiset, esimerkiksi liikkumattomuutta tai elämänhallinnan haasteita, jotka voivat liittyä liian pitkiin pelisessioihin. Vanhemmat taas näkevät joskus ainoastaan pelaamisen negatiiviset puolet, varsinkin jos siitä syntyy usein riitaa, tai jos lapsi jumittuu laitteen äärelle ja pyytää jatkuvasti lisää ruutuaikaa. On hyvä pysähtyä miettimään, miten saadaan perheenjäsenten ajatukset pelaamisesta lähentymään. Tähän yleensä tarvitaan alussa paljon ymmärrystä pelaamisen vaikutuksista, sekä positiivisista että negatiivisista. Asian eteen voidaan tehdä paljon, jos lähdetään hakemaan tietoa ja vertaistukea pelikasvatusasioissa. Yhdessä lapsen kanssa voidaan pohtia myös digipelaamisen hyötyjä ja haittoja sekä sääntöjen ja rajoitusten tarkoitusta.

On tärkeä miettiä, miten lapsen kanssa pelaamisesta puhutaan, ja kunnioittaa sitä, että se on lapselle rakas harrastus. Kuunnellaan lasta mielenkiinnolla, kun hän kertoo peliharrastuksestaan ja lempipeleistä, näin rakentuu luottamus ja usko, että vanhemmalle voi kertoa siitä, mitä tekee digilaitteellaan. Luottamussuhteen rakentaminen digimedian käyttöön liittyen on tärkeä, varsinkin kun lapsi alkaa jo käyttää sosiaalista mediaa, jossa piilee erilaisia vaaratilanteita ja jossa lapsi kohtaa vieraita ihmisiä.

Lapselta voi myös kysyä, miksi hän haluaa pelata, ja miksi pelaaminen on hänelle tärkeää. Jos vanhempien ymmärrys lapsen pelaamismotivaatiosta lisääntyy, yleensä saadaan parempi ja rauhallisempi keskustelupohja pelisääntöjen sopimiselle. Pelaa fiksusti -hankkeessa lapsilta

kerättiin tietoa siitä, miksi pelaaminen on heille tärkeää, sekä ryhmäkeskustelujen että yksilötehtävien kautta. Lasten vastaukset on luokiteltu taulukkoon 1.

Taulukko 1: Miksi pelaat? Mitä pelaaminen merkitsee sinulle? Miksi pelaaminen on tärkeää sinulle?	
Hauskanpito	Kivaa ja hauskaa, tuottaa iloa
Yhteisöllisyys	Ajanviettoa kavereiden tai perheen kanssa, hauskanpitoa ja nauramista yhdessä, uusiin ihmisiin tutustumista
Ajanviete	Saa ajan kulumaan (tai jopa lentämään), kun ei ole muuta tekemistä tai ei halua/jaksa tehdä muuta, poistaa tylsyyden
Rauhoittuminen	Pelaaminen rauhoittaa, stressi vähenee; jos ärsyttää, tunteet rauhoittuvat ja voi unohtaa muut ajatukset
Leikkiminen ja luovuus	Saa tehdä jotakin, mitä oikeassa elämässä ei ole mahdollista (esimerkiksi rakentaa taloja nopeasti), omien hahmojen luominen, seikkailu, peleistä voi saada ideoita leikkiin ja piirtämiseen
Saavutukset	Peleissä voi edetä, kehittyä ja saavuttaa eri tasoja, voittoa, voi olla ylpeä omista saavutuksista kaveriporukassa
Oppiminen	Peleistä voi oppia erilaisia uusia asioita ja taitoja
Tottumus	On pelannut jo useamman vuoden ajan, se on osa elämää ja harrastus

Se on kivaa. Peleissä on hyvää musiikkia. Se rauhoittaa. Pelit näyttää hienolta. Niissä oppii. Peleissä voi olla luova.

Se on hauskaa, koska voi rakentaa. Se tekee minut iloiseksi.

Vanhemman on tärkeä olla tietoinen siitä, mitä lapsi tekee digilaitteellaan, mitä hän pelaa ja kenen kanssa. Lapselle kannattaa kertoa pelien sisällöstä ja ikärajoista sekä siitä, miksi niiden noudattaminen on tärkeää. Jotta näistä voidaan kertoa lapselle, myös vanhempien on hyvä tutustua erilaisiin suosittuihin digipeleihin ja mahdollisesti kokeilla niiden pelaamista. Vielä parempi, jos pelataan yhdessä lapsen kanssa ja osoitetaan kiinnostusta hänen harrastustaan kohtaan. Lapsi voi myös digipelaamisessa tuoda esille omaa asiantuntijuuttaan ja näyttää osaamistaan. Jos digipelin pelaaminen yhdessä lapsen kanssa tuntuu kovin vieraalta vaihtoehdolta, uteliaisuutta lapsen pelaamista kohtaan voi osoittaa myös kyselemällä ja keskustelemalla peleistä.

Ollaan kiinnostuneita ja läsnä!

Kun se keskusteluyhteys sen pelaamisen ympärillä on olemassa, niin sitten se on helpompi houkutella lapsi pois sieltä pelimaailmasta silloin, kun tarvitaan.

Lapsi on paremmin yhteistyössä, kun vanhempi kuuntelee ja lapsi on tietoinen vanhemman vaatimuksista (läksyt, koulu, kehitykselliset asiat yms.), jotka ovat vanhemmalle tärkeitä.

Linkit: [lasten Pelaa fiksusti -keskustelukortit](#) (alkuperäinen idea: Sara Huotari, työryhmä: Adrienn Jalonen, Päivi Merjonen, Julia Turok, Marjo Naukkarinen, Nina Kullberg, visuaalinen toteutus Roosa Karhunen)

2. Pelikasvattajan rooli ja osaamisen kehittäminen

Joillakin vanhemmista on vain vähän tietoa digipeleistä ja ne pohjautuvat kokemuksiin omasta lapsuudesta tai nuoruudesta. Toiset vanhemmat taas harrastavat aikuisinakin digipelaamista. Mediakasvattajan rooli voi tuntua monesta vanhemmasta vieraalta, eikä sitä ole välttämättä tullut pohdittua syvällisemmin. Vanhempien on tärkeä miettiä omaa kasvattajanrooliaan digitaalisessa maailmassa ja ottaa selvää asioista. Tässä ollaan uuden äärellä ja tarvitaan paljon tietoa ja avoimuutta, jotta voidaan tukea lapsen harrastusta ja osataan toimia haasteellisissa tilanteissa. Jokainen meistä voi ottaa selvää asioista ja kartuttaa tietämystään sekä osaamistaan digitaalisista laitteista ja pelikasvatuksesta. Netistä löytyy runsaasti tietoa, ja monet ovat kokeneet hyväksi vertaistuen, muiden samassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa keskustelun, ajatusten ja ideoiden vaihdon aiheesta. Pelikasvattajan rooli usein ei ole tietoista toimintaa, vaan toimitaan vaiston varassa, kannattaa kuitenkin muistaa, että tietoa ja apua on saatavilla, ja sitä kannattaa hyödyntää.

Tärkeä on, että perheen aikuiset ovat samalla linjoilla pelikasvatuksessa, näin lapsi ei saa ristiriitaisia viestejä. Eroperheissä voi olla haasteena myös, jos lapsen kahdessa kodissa pelaamista koskevat säännöt eroavat suuresti, esimerkiksi peliajan määrässä, tai peleissä, jota on lupaa pelata. Vanhempien hyvä säilyttää keskusteluyhteys pelikasvattamiseen liittyvissä asioissa, ja olla samoilla linjoilla. Ollaan huomattu eroa myös siinä, että minkä verran vanhemmat ovat huolissa lapsen pelaamisesta. Toisella voi olla ongelmat paremmin tiedossa tai näkyvillä, ja toisen mielestä huoli aiheita eivät ole. Jotkut vanhemmat pitävät tärkeänä pelisääntöjen luomista, toisten mielestä niitä ei tarvita, lapsi saa viettää vapaa-aikansa miten haluaa. Tässä onkin hyvä tarkastella lapsen arkea kokonaisvaltaisesti, ja miettiä onko se tasapainoinen, onko tärkeämmät asiat kunnossa (nukkuminen, syöminen, liikkuminen, ulkoilu, koulukäynti, sosiaaliset suhteet, ym.). Jos arjessa on pulmia, helpompi perusteella toiselle vanhemmalle rajoittamisen tarvetta.

Näin Pelaa fiksusti-ryhmän vanhemmat pohtivat pelikasvattajan roolia:

Olla kiinnostunut, kuunnella lasta.

Ei tietoista toimintaa, vaan vaistonvaraista.

Ei tarvitse olla asiantuntija.

Oman toiminnan ymmärtäminen ja tietoisemmin toimiminen peliasioissa oli ryhmiiimme osallistuvien aikuisten yksi toive ja odotus ryhmätoiminnasta. Pelaa fiksusti -ryhmiin osallistuvien

vanhempien minäpystyvyys on lisääntynyt toiminnan aikana. Näin he itse pohtivat ryhmien antia ja miten itse ovat kehittyneet pelikasvattajana:

Oma tietoisuus lisääntyy.

Minulla vanhempana on nyt laajempi näkemys peleistä ja pelaamisesta.

Aikaisemmin suhtauduin pelaamiseen ehkä liian kireästi ja kielteisesti, nyt huomaa, että pelaamisessa on myös hyviä puolia.

Linkit:

[Sivustot, jotka tarjoavat tietoa digipelaamisesta, pelikasvatuksesta ja ongelmapelaamisesta](#)

[Pelaa fiksusti 2. ryhmäkerran keskustelukortit](#)

[Pelaa fiksusti -vertaistukiryhmän keskustelukortit](#)

[Digipelielämänjana \(Sosped- säätiö, digipelirajaton, Level up -ohjelma kts. Lisätehtäviä -kohta\)](#)

3. Yhteiset pelisäännöt

Perheen kannattaa yhdessä luoda digilaitteiden käytön rajoitussäännöt. On tärkeä pysähtyä asian ääreen ja miettiä yhdessä, mitä mieltä eri perheenjäsenet ovat oman ja lapsen pelaamisen määrästä/ digilaitteiden käytöstä ja nouseeko huoli jostain. Jos koko perhe sitoutuu sääntöihin ja näyttää hyvää esimerkkiä lapsille, lasten on helpompi sitoutua niihin. Näin lapsi ei koe, että häneen kohdistetaan rangaistusta. Vanhempien mielestä vastavuoroisuuden periaate motivoi lasta noudattamaan sääntöjä. Mitä nuoremmalla iällä sääntöjä aloitetaan soveltamaan, sitä helpompi lapsen on sopeutua ja tottua niihin.

Lasta voidaan osallistaa sääntöjen sopimiseen, hän saa aktiivisesti olla mukana luomassa niitä. Lapset ovat hyviä neuvottelemaan, joten kannatta valmistautua perustelemaan eri sääntöjä hyvin. Osallistumalla itseään koskeviin päätöksiin lapsen minäpystyvyys lisääntyy: osaan luoda omat digisäännöt ja osaan noudattaa niitä. Välillä lapsi kuitenkin tarvitsee tukea sääntöjen noudattamisessa, varsinkin jos itsesäätelytaidot ovat vasta kehitteillä, ja silloin hänen on hyvä tietää, että vanhempi auttaa tarvittaessa.

Nepsy-lapset hyötyvät siitä, että heille esitetään selkeästi odotukset ja seuraukset sääntöjen noudattamisesta. Ennakointi kannattaa, koska näin lapsi tietää mitä häneltä odotetaan. Johdonmukaisuus, säännöllisyys ja rutiinit auttavat pelisääntöjen luomisessa. Vanhemmat kokevat, että säännöt on hyvä perusteella lapselle, helpompi päästä lapsen kanssa yhteisymmärrykseen, jos hän saa kuulla syitä siihen, miksi yhteisiä sääntöjä ja arjen toimivuutta tarvitaan.

Parhaiten toimii se, että sääntöjen sopimisessa käytetään kirjallista pohjaa, joka laitetaan johonkin esille kaikkien nähtäväksi. Siitä on aina helppo tarkistaa, mitä ollaan sovittu ja miten pitää toimia. Valmiiseen pohjaan (tähän linkki) voidaan merkitä säännöt pikkuhiljaa, vähän kerrallaan, jotta kaikilla on aikaa sopeutua uuteen toimintamalliin. Voidaan aloittaa esimerkiksi yksinkertaisista säännöistä, vaikkapa nukkumaan mennessään kaikki jättävät puhelimensa yöparkkiin. Pelaa fiksusti-ryhmään osallistuvien vanhempien esimerkit helposti toteuttavista säännöistä: ”Keittiön pöytään ei tuoda puhelimia tai muita älylaitteita. Tämä koskee myös aikuisia. Kun pöytään istutaan, se on se hetki päivästä, kun koko perhe on yhdessä.” tai ”Meidän perheellä on sääntö, että pelaaminen loppuu illalla klo 19.” Jossakin perheissä seurataan tarkasti ruutuaikaa, toisissa ei kiinnitä ajankäyttöön huomiota, vaan pyritään vain lasta ohjaamaan muuhun tekemiseen, ja joku päivä tuntuu viihtymään liikaa laitteillaan.

Rajoittaminen ei liity ainoastaan laitteiden käyttöaikaan, vaan se voi koskea myös sisältörajoituksia. Lapsen digilaitteen sisältöjä voidaan jo ennalta määritellä valmiilla sovelluksilla, esimerkiksi ikärajoitukset ja vain lapsille -sisältö. Kannattaa myös kiinnittää huomiota siihen, kuinka monta digilaitetta esimerkiksi lapsi käyttää pelaamiseen tai videoiden katsomisen. Useampi laite helposti kasvattaa laitteella vietettyä aikaa. Eräs vanhempi koki, että digilaitteiden käytön säätelyä vaikeuttaa mm. se, että on useita laitteita (TV, puhelin, pleikkari) ja lapsi helposti siirtyy laitteelta toiselle. Voidaan myös sopia erikseen, millä laitteella lapsi pääsee pelaamaan, ja sijoittaa se olohuoneeseen sekä määrittää siihen erillinen salasana sisäänkäyntiä varten. Näin voidaan parhaiten seurata pelaamisen määrää. Kun lapsi kasvaa, voidaan hänelle antaa helpotuksia rajoituksista, mikäli pelaaminen sujuu hyvin eikä arjessa ole huolenaiheita.

Vanhemmat kertovat:

Kannattaa rajoittaa sitä, mitä pelejä ja sovelluksia ylipäänsä on puhelimessa, sekä mille laitteille lapsi pääsee kirjautumaan itsenäisesti.

Digilaitteiden käytön rajoittamista voi auttaa sen korvaaminen muilla tekemisillä, esimerkiksi kirjojen tai sarjakuvien selailu ja lukeminen. Pienempänä tämä on toiminut paremmin, iän myötä täysin ruuduttomat päivät onnistuvat harvoin.

Kun säännöistä sovitaan, niiden pitää olla yhteiset. Se voi olla haastavaa, että ihan jokaisella perheenjäsenellä on samat säännöt, mutta on tärkeää, että molemmat vanhemmat ovat sitoutuneet sääntöihin, eli johdonmukaisuus.

Mitä enemmän puhuu rajoista ja säännöistä lapsen kanssa, sitä enemmän osallistaa häntä niihin sekä edistää lapsen itsetuntemuksen kehittymistä.

Linkit: [Pelisääntösopimus versio 1](#) [Pelisääntösopimus versio 2](#)

4. Pelaaminen osaksi arjen struktuuria

Nepsy-lasten perheissä on usein käytössä jonkinlainen struktuuri, joka helpottaa arjen suunnittelua ja toteutusta. Peliajan määrittelemisessä voidaan hyödyntää lapselle jo valmiiksi rakennettua arjen struktuuria. Jos koulussa / toimintaterapiassa / kotona on lapselle jo suunniteltu esimerkiksi viikko- tai päiväaikataulu, siihen on helppo lisätä peliaikaa tai ruutuaikaa. Pelaamista voidaan soveltaa päivästruktuuriin, niin kuin seuraavassa esimerkissä: ”Nepsy-lapselle saattaa olla tosi tärkeää, että on seuraava homma (pelaamisen jälkeen) tiedossa, se helpottaa lopettamista. Ja että on selkeä aikaraja (ei esim. ruokailuun asti).”

Struktuurin myötä pelaamisen ajoitus ja osuus päivästä on ennakoitu, ja lapsi voi hahmottaa ja seurata hänelle varattua ruutuaikaa. On parempi sopia etukäteen selkeä peliaika ja sille paikka lapsen päivärytmissä, koska muuten on riski, että lapsi viettää kaikki joutoajat laitteen parissa. Näin siihen varattu aika hämärtyy, ja pelaamisella täytetään usein vapaa-aikaa, kun lapsella on tylsää tai hänellä ei ole seuraa. Peliajan sijoittaminen osaksi päivä- ja viikkosuunnitelmaa kannattaa senkin takia, jotta lapsi ja vanhempi voivat tarkistaa siitä pelaamiseen menevää aikaa ja verrata sitä muihin arjen ja vapaa-ajan toimintoihin.

Jos arjessa on jonkinlainen struktuuri, tiettenkin se pelaaminen kannattaa sijoittaa siihen struktuuriin mahdollisimman kiinteästi. Että jos kuitenkin pelataan, niin sille olisi tietty aika päivästä, että se ei olisi sijaistoiminto, jota tehdään tai johon pyritään aina kun ei ole jotain muuta.

Struktuuri tuo turvallisuutta ja turvallisuuden tunne vähentää kuohuntaa myös tunne-elämän puolella. Se vaikuttaa myös ilmapiiriin.

Linkit:

[Vuorokausiympyrä kuvilla](#)

[Vuorokausiympyrä kellonajoilla](#)

5. Pelaamisen ajoitus ja lopetuksen ennakointi

Pelaa fiksusti -ryhmiin osallistuvien lasten kohdalla tehtiin havainto, että varsinkin ADHD-lasten on vaikea lopettaa pelaaminen ajoissa, ja vanhemmat kokevat, että lapsi venyttää koko ajan sääntöjä ja on pyytämässä koko ajan lisää peliaikaa. Heikompi itsesäätelykyky on yhteydessä siihen, että lapsen on vaikeampi kontrolloida omaa pelaamistaan, mihin liittyy pelaamisen lopettamisen

vaikeus ja jatkuvat peliajan lisäpyynnöt heti pelaamisen loppumisen jälkeen. Lapsi ei itse välttämättä huomaa pelaavansa liikaa eikä havaitse siihen liittyviä haittavaikutuksia.

Perheet hyötyvät pelaamisen lopettamisesta ennakkoinnista, hyvästä suunnittelusta ja strukturoinnista. Selkeistä peliajoista etukäteen sopiminen auttaa myös, ja se, että lapselle sanoitetaan odotukset, säännöt ja seuraamukset, mikäli sovitusta ei pidetä kiinni. Lapset yleensä osaavat kertoa, millä tavalla toivovat vanhempien viestittävän peliajan loppumisesta. Onko siellä ulkopuolinen rajoitustekijä, esimerkiksi hälytys muistuttamassa, tai käykö vanhempi varoittamassa siitä, kun peliaika pian loppuu. Yleensä äärimmäiset ratkaisut (virran katkaiseminen, laitteen menettäminen) kannattaa välttää. Joustaminen ja rauhallinen keskustelu toimii paremmin rajoituskeinona. Lapset yleensä haluavat pelata aloitetun pelin loppuun, kesken lopettaminen voi olla hankalaa ja aiheuttaa riitoja. Monelle on apua valmiista aikarajoitussovelluksista, näin ei tarvitse aikuisen olla aina valppaana tai joutua ristiriitoihin lapsen kanssa. Peliajan loppumisesta voi muistuttaa munakello, hälytys kännykässä tai Time Timer.

Perheillä on hyviä kokemuksia tauottamisesta. Tauottamisen kautta voidaan harjoitella pelin rauhallista lopettamista. Käytännössä tämä voi tarkoittaa sitä, että pelataan noin tunti, sitten tehdään muuta jonkin aikaa. Lisäaikaa lapsi saa pyytämällä ja silloin joutuu perustelemaan, mihin sitä laiteaikaa käyttää, näin tulee keskusteltua pelaamisen syistä ja tulee yhdessä pohdittua, onko lisäaika tarpeellinen.

Meidän perheessä on hyviä kokemuksia tauottamisesta. Se ettei pelaisi monta tuntia putkeen on jopa tärkeämpää, kuin se koko päivän pelituntimäärä.

Tauoilla rakennetaan legoilla, tehdään kouluhommia – mitä milloinkin. Tauottamisesta on myös fyysiset hyödyt: yhtäjaksoista istumista on vältettävää.

Vinkkejä pelin lopettamiseen

Meillä on käytössä munakello tukena ajanhallinnassa. Siinä lapset näkee, miten se aika on loppumassa.

Ennakointi ja kellottaminen on toiminut meillä hyvin (esimerkiksi "vielä vartti aikaa"/ "yksi peli loppuun").

Neuvottelu pelin lopetustilanteessa on välillä aika vaikeaa. Ennakoida kuitenkin kannattaa, ei kannata sammuttaa peliä yhtäkkiä.

6. Yhteinen tekeminen vapaa-ajalle

Joskus nepsy-lapselle on hyvin vaikea keksiä itse tekemistä vapaa-ajalle tai tehdä vaikeita päätöksiä monen eri vaihtoehdon välissä. Digitaaliset laitteet ovat aina saatavilla, niiden käyttö on nopea ja helppo apu tylsyyteen.

Vanhemmat kokevat, että lapsen on helpompi keksiä tekemistä kaverin (ystävän tai vanhemman kanssa). Kavereiden puute on noussut yhtenä ongelmana siinä, miksei lapselle löydy muuta tekemistä. Jopa isommat lapset tarvitsevat välillä apua tekemisen keksimisessä, joten vanhempien kannattaa olla aktiivisia, ehdottaa tekemistä ja aktiviteetteja sekä kuunnella myös lasten pyyntöjä, toiveita ja mahdollistaa niitä, lähteä niihin mukaan. Miettimällä ja kokeilemalla löytyy yksinkertaisesti toteutettavia ja edullisia ratkaisuja arkeen. Lapsi voidaan myös ilmoittaa erilaisiin harrastuksiin, joissa on mielenkiintoista tekemistä ja mahdollisuus sosiaalisten tilanteiden harjoitteluun. Kannustetaan lasta kokeilemaan eri liikuntalajeja ja harrastusmuotoja. Jos lasta on vaikea kannustaa uuteen tekemiseen ja digipelit tuntuvat olemaan ainoa kiinnostava aktiviteetti, voi kokeilla myös harrastuksia, joissa on pelillisiä elementtejä, esimerkiksi parkour tai pehmomiekkailu. Oman tekemisen keksimisestä tai yhteisiin tekemisiin osallistumisesta lasta voidaan myös kehua ja palkita tai yhteinen tekeminen voi olla palkintona vaikka pelisääntöjen noudattamisesta. Joillakin perheillä on palkintotaulukko, esimerkiksi lapsi saa helmiä purkkiin kotitöistä, ulkoilusta, lukemisesta yms.

Pelaa fiksusti -hankkeessa vapaa-ajanvieron monipuolistamisessa on hyödynnetty **puuhapassia** ja aktiviteettinoppaa. Toiseksi mainittu on pahvista askarreltu isohko noppa, jossa jokaisella pinnalla on liimattuna jotakin aktiviteettia edustava kuva ja/tai teksti (esimerkiksi ”yhteinen elokuvahetki”, ”pelataan lautapelejä”, ”rentoutumishetki”, ”tehdään lumiukko”). Kun seuraavaksi viikonloppuna tai arki-iltana tulee tylsä hetki ja mietitään, mitä tehtäisiin seuraavaksi, voidaan heittää noppaa ja antaa sen päättää seuraava vapaa-ajan aktiviteetti. Samaan tehtävään soveltuu myös hattu tai laatikko, johon perheenjäsenet ovat laittaneet erilaisia vapaa-ajan tekemisiä ja aktiviteetteja sisältäviä lappuja. Samoja keinoja lapsi voi käyttää myös yksin puuhailuun.

Puuhapassin kuvaus

Puuhapassi on hankkeessa kehitetty apuväline, jonka tarkoituksena on tukea digipelaamisen rajoittamista ja korvaavan vapaa-ajan tekemisen keksimistä. Puuhapassi sisältää erilaisia yksin ja yhdessä tehtäviä aktiviteetteja sekä keskustelunaiheita käsiteltäväksi aikuisen ja lapsen välillä. Tärkeää on, että lapsella ja teillä on hauskaa ja löytyy mukavaa tekemistä arkeen ja viikonloppuihin myös ilman digilaitteita. Puuhapassissa voi kerätä merkkejä ja saavuttaa eri tasoja, joten se toimii myös palkintotaulukkona.

[Puuhapassi](#)

Liikuntaharrastukset ja lukeminen

Lapsille mielekäs tapa houkutella pois digilaitteiden ääreltä on esimerkiksi koko perheen yhteisen liikunnan lisääminen. Tähän löydät hyviä vinkkejä nettisivuiltamme:

<https://pelaafiksusti.nmi.fi/vanhemmille/materiaalia-vanhemmille/ideoita-liikkumisen-lisaamisen-ja-motoristen-taitojen-harjoittamiseen/>

Voidaan kokeilla kotona myös yhdessä lukemista. Vinkki: Kirjastosta löytyy paljon peliaiheisia kirjoja! Niillä on helppo aloittaa lapsen houkutteleva kirjojen pariin.

Lisää vinkkejä yhdessä lukemiseen ja lukuinnostuksen lisäämiseen löydät verkkosivuiltamme:

<https://pelaafiksusti.nmi.fi/vanhemmille/materiaalia-vanhemmille/ideoita-lukuinnostuksen-tukemiseen-kotona/>

Vinkit vapaa-ajan monipuolistamiseen:

Jos liikuntaharrastuksen aloittaminen on vaikeaa, voi kokeilla kannustaa lasta harrastuksiin, joissa on pelillisiä elementtejä esimerkiksi pehmoniekkaileminen, karate/taistelulajit, parkour tai sirkuskoulu.

Jos vanhempi ohjaa ja mahdollistaa muuta tekemistä, helpompi lähteä mukaan, itse lapsi ei ole aloitekykyinen.

Hyvä struktuuri ja päivärytmi auttaa myös lomien aikana

Hyvä ulkoilukeli helpottaa muuta keksimistä

Ongelma on, jos lapsi on yksin kotona, eikä keksi tekemistä - tylsistyminen, omatoimisuus puuttuu, tarvitsee vahvaa ohjausta

Siirtyminen jonkun mukavan puuhan parista muutenkin tuntuu haastavalta.

Joistakin lapsista lehdet voivat tuntua palkitsevimmilta kuin kirjat (lyhyempiä). Myös puhelimesta voi lukea digilehteä tarvittaessa tai tehdä muutakin kuin pelata.

Joissakin paikoissa lapsi saattaa unohtaa puhelimen, esim. jos on kavereiden kanssa uimassa tai HopLopissa

Meillä on välillä lapsen oma kyllä-päivä, jolloin tehdään asiat lapsen toiveiden mukaisesti. Välillä on taas vanhemman kyllä-päivä.

7. Pelaaminen ja tunteet

Jos perheessä alkaa olla lapsen pelaamiseen liittyvää huolta tai jos peliajat venyvät jatkuvasti, voi helposti alkaa tuntua, että pelaamiseen liittyy paljon negatiivisia tunteita sekä aikuisilla että lapsilla. On hyvä seurata omia ja lapsen pelaamiseen liittyviä tunteita ja reagoida niihin ajoissa.

Jos haluaa jotain muutoksia saada aikaan, ne ei onnistu, jos ilmapiirissä ei ole positiivista virettä.

Voidaan miettiä, miten ennakoidaan ja vältetään noidankehä, jossa pelaamiseen liittyy aina erimielisyyksiä tai riitatilanteita. Esimerkiksi: ”Joskus lapsen on helpompi hyväksyä tekniset rajoitukset, jokin ohjelma, missä aikaa juoksee ja loppuu, kuin se, että vanhempi tulee aina muistuttamaan (vuorovaikutus on silloin helposti ärtynyttä puolin ja toisin).”

Lapsi on yleensä hyvin innoissaan pelaamisesta eikä malta odottaa, että pääsee pelaamaan. Lapsen odottamisen vaikeus ja levottomuus voi tuntua vanhemmasta raskaalta. Jotkut vanhemmat sanovat, että nepsy-lapsen on vaikea säädellä pelaamiseen liittyviä tunteita, vaan pelaamiseen voi liittyä esimerkiksi kovaäänisyyttä, huutoa, kiroilua, jankuttamista, vääntämistä, jumittumista ja isoja pettymyksiä. Nämä harmittavat ymmärrettävästi vanhempia.

Pelaamisen aikana lapsi saa paljon onnistumisen ja pystyvyyden kokemuksia pelistä, mutta niin kuin kaikissa peleissä, digitaalisessa pelissäkin voi hävitä tai tuntea itsensä huonommaksi kuin muut, jolloin lapselle voi tulla pettymyksen, surun tai vihan tunteita. Alakouluikäisten kohdalla tätä tapahtuu harvemmin, mutta jos lapsi pelaa tuntemattomien kanssa verkossa, hän voi myös saada kritiikkiä ja jopa kiusaamista pelaamisestaan.

Toinen tunnepuolta koskeva ongelma ovat pelien sisällöt. On hyvä olla perillä siitä, mitä lapsi pelaa, koska osa pelisisällöistä voi aiheuttaa pelkoa, ahdistusta tai kannustaa aggressiivisiin käytösmalleihin. Lapsi voi vahingossakin eksyä pelaamaan pelottavaa peliä eikä välttämättä osaa tai uskalla ilmaista tunteitaan vanhemmille. Jos lapselle tulee pelatessaan paha mieli tai surullinen olo, usein vanhempien ratkaisu on peliajan vähentäminen tai kieltäminen, mutta keskustelu ja pelottavien pelien esto tulevaisuudessa voisi olla parempi ratkaisu.

Suomessa Kahila tutkimusryhmineen on tutkinut vuonna 2022 niin sanottua peliraivoa ja sen syitä haastatteleamalla kuudennen ja yhdeksännen luokan oppilaita. Lapset itse nimesivät peliraivon syiksi muun muassa häviötilanteet pelissä (esimerkiksi toistuva häviäminen, häviäminen muuten onnistuneen pelin lopussa, odottamaton häviäminen heikommalle tai uudelle pelaajalle, häviäminen, kun on pelattu yhdessä ja kaveri voittaa), muiden pelaajien tekemiset (esimerkiksi muiden heikko pelaaminen, yhteistyön puute tai huijaaminen pelissä), tekniset ongelmat pelissä, pelilaitteissa tai internet-yhteyden toimivuudessa ja pelin keskeyttämiset tärkeällä hetkellä (esimerkiksi läksyjen, kotitöiden tai ruoka-aikojen takia). Peliraivon taustatekijät liittyvät lasten kokemusten mukaan pelin valintaan, peliympäristöön (toksista käytöstä kanssapelaajilta tai

meluisa peliympäristö) sekä ikäviin tapahtumiin tai omien tarpeiden laiminlyöntiin todellisessa elämässä (huono päivä, väsymys, nälkä tai jano).

Viite: Kahila, J., Viljaranta, J., Kahila, S., Piispa-Hakala, S., & Vartiainen, H. (2022). Gamer rage—Children’s perspective on issues impacting losing one’s temper while playing digital games. *International Journal of Child-Computer Interaction*, 33, 100513.

Pelaamiseen voi liittyä negatiivisia tunteita:

Häviön jälkeen pelaamisen lopettaminen vaikeaa, helpompi lopettaa hyvään fiilikseen.

Nepsy-lapselle pettymykset ovat olleet isompia ja tunteet voimakkaampia, joten rajojen asettaminen ja lapsen osalta niiden vastaanottaminen on ollut vaikeampaa.

Lapsi uppoutuu helposti pelaamiseen. Hänen on vaikea irrottautua pelistä, ja se herättää negatiivisia tunteita. En ole varma, liittyykö tämä nepsy-piirteisiin vai onko vaikeaa kaikille lapsille.

Kaikki pelaamiseen liittyvä on suurta draamaa.

Pelaaminen kuitenkin voi toimia myös rentoutumiskeinona ja sen avulla voidaan oppia uusia taitoja ja käsittelemään tunteita.

Lapsi voi oppia käsittelemään häviötä pelin avulla.

Pelaamisessa voi olla kyse rentoutumisesta, se voi olla pakopaikka sosiaaliselta melulta ja kuormituksella.

Linkit:

[Tunnepäiväkirja](#)

8. Pelaaminen ja sosiaaliset suhteet

Usein vanhemman näkökulmasta lapsen jatkuva pelaaminen ja laitteella oleminen näyttää siltä, että lapsella ei ole sosiaalista elämää, ei käy kavereita. Tässä kuitenkin viime vuosina on tapahtunut suuri muutos: lapsilla ja nuorilla sosiaalinen elämä on siirtynyt suuremmaksi osaksi verkkoon, ja siellä virtuaalisessa tilassa he tapaavat ystäviään ja solmivat uusia sosiaalisia suhteita. Usein lapsi pelaa verkossa tuttujen kavereiden kanssa, mutta siellä voi tutustua ja päästää kontaktiin myös ventovieraiden kanssa. Siksi on tärkeä olla tietoinen siitä, kenen kanssa lapsi keskustelee ja pelaa verkossa sekä huolehtia lapsen nettiturvallisuudesta. Keskusteluyhteys lapseen, luottamuksellinen suhde sekä valvontaohjelmien käyttö voivat olla avuksi. Nykyään

järjestetään myös ohjattuja digipelikerhoja: esimerkiksi Pelaa fiksusti -ryhmissä ollut vanhempi kertoi lapsensa löytäneen hyvän peliporukan School of gaming -kerhon kautta (<https://fi.sog.gg/>).

Vanhemmat usein pitävät tärkeänä tukea lapsen ja hänen kaverinsa yhteistä harrastusta: Kun pelaa kavereiden kanssa, peliaikaa ei katsotakaan niin tarkkaan (tietenkin järkevyyden rajoissa), verrattuna siihen, että pelaa yksin.

Usein kuitenkin mietityttää ja huolestuttaa, että eri kodeissa on eri säännöt, ja lasten kavereilla saattaa olla paljon pidempi peliaikaa ja enemmän vapaauksia, esimerkiksi sisällön tai ikärajojen suhteen. Tämä voi haitata lasta ja kotona voi aiheuttaa riitoja siitä, miksi muut saa, ja minä en. Lapsi haluaa olla osa porukkaa ja pystyä pelaamaan samoja pelejä ja keskustella niistä kavereiden kanssa. Tässä on kuitenkin hyvä pohtia, minkä verran voidaan joustaa, esimerkiksi haitalliset sisällöt ja ikärajat rajoitukset on hyvä huomioida.

Perheenjäsenten väliset suhteet voivat myös kiristyä tai tulehtua siitä, jos lapsi viettää liikaa aikaa digitaalisella laitteella. Lapselle nettimaailma ja pelimaailma voi olla houkuttelevampi ja palkitsevämpi kuin oma nepsy-arki, joka on täynnä velvoitteita ja joskus epäonnistumisia. Jos arki on liian kuormittavaa ja negatiivisia tunteita täynnä, lapsi voi paeta virtuaaliseen maailmaan ja pitää sitä tärkeämpänä kuin ympärillä olevaa todellisuutta. (virtuaalisen ja todellisen maailman erottaminen) Vanhemmat joskus huomaavat, että ajanvietto perheen kanssa ei enää houkuttele lasta, vaan jollain verukkeella hän yrittää päästää niistä ja saada lisää peliaikaa. Jos lapsi valitsee usein mieluummin pelaamisen kuin muut aktiviteetit, esimerkiksi perheen yhteiset matkat tai suunnitelmat, kannattaa pysähtyä juttelemaan lapsen kanssa. On todella tärkeää, että lapsi viettää aikaa myös perheensä kanssa eikä syvenny vain pelimaailmaan. On myös hyvä, jos lapsi kokee onnistumisia muillakin elämänalueilla pelien lisäksi.

Joillekin nepsylaisille voi olla helpompi solmia sosiaalisia suhteita netissä tai muutenkin osallistua tapahtumiin etänä.

Suhteet pelikavereiden kanssa digipeleissä vaihtelevat. Joskus lapsilla on tosi hauskaa yhdessä ja puhutaan asiallisesti.

Ei ole aina helppoa löytää sopivaa peliporukkaa, voi olla pienestä kiinni, käykö ajatuksenjuoksu, pelin tavoitteet ja huumori yhteen.

9. Vanhemman voimavarat ja hyvinvointi

Jos arki on jo valmiiksi hektistä ja kuormittavaa, pelaamisen rajoittaminen ja pelisääntöjen ylläpitäminen voi tuntua ylimääräiseltä kuormitukselta. Vanhemman on tärkeä kiinnittää ensin huomiota omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Voidaan pysähtyä ja miettiä omia voimavaroja (Kts. alempana **ajatuskartat voimavaroja lisäävistä ja heikentävistä tekijöistä**) sekä varata omaa aikaa levolle ja harrastuksille. Kannattaa olla myös armollinen itselle varsinkin pelisääntöjen luomisen suhteen: voidaan edetä askel kerrallaan, pienissä osissa, ettei uusien sääntöjen

valvominen ja ylläpitäminen veisi kaikkia voimia. Joskus lapsen oma peliaika on ainut hetki päivästä, kun vanhempi itse voi levätä tai esimerkiksi tehdä kotitöitä rauhassa. Muista, että kohtuullinen pelaaminen ei vahingoita lasta. Vanhemman ei tarvitse olla myöskään digipelien asiantuntija tai osata kaikkea niihin liittyvää. Kyseessä on melko uusi ilmiö eikä se tunnu kaikista ihmisistä omalta tai helposti lähestyttävältä.

On myös hyvä muistaa, että perheet ovat erilaisia ja kaikkien on luotava omannäköiset, juuri kyseisen perheen tilanteeseen sopivat säännöt. Myös digilaitteiden käytön suhteen ihmiset ovat yksilöitä. Joku ottaa puhelimen nukkumaan mennessä kuunnellakseen rentoutusmusiikkia (vaikka yleinen ohje on välttää puhelimen ottamista sänkyyn). Joku lapsista syö paremmin iltapalaa, kun katsoo samalla puhelimesta jotakin (vaikka yleensä puhelimen ottamista ruokapöytään suositellaan välttämään). Joku pelaa aamulla ennen koulua kymppin aamuina (vaikka useissa perheissä digilaitteiden käyttö ajoittuu iltapäivään). Kannattaa miettiä, millaiset ratkaisut lisäävät omaa ja lapsen hyvinvointia.

Ajatuskartta 1 Voimavaroja lisäävät tekijät (vanhempien kokemukset, Pelaa fiksusti -ryhmä 2022-2024)



Ajatuskartta 2 Voimavaroja heikentävät tekijät (vanhempien kokemukset, Pelaa fiksusti -ryhmä 2022-2024)



Liikaa kerralla ei kannata vaatia, esimerkiksi uusia sääntöjä tai muutoksia kannattaa ottaa arkeen vähän kerrallaan.

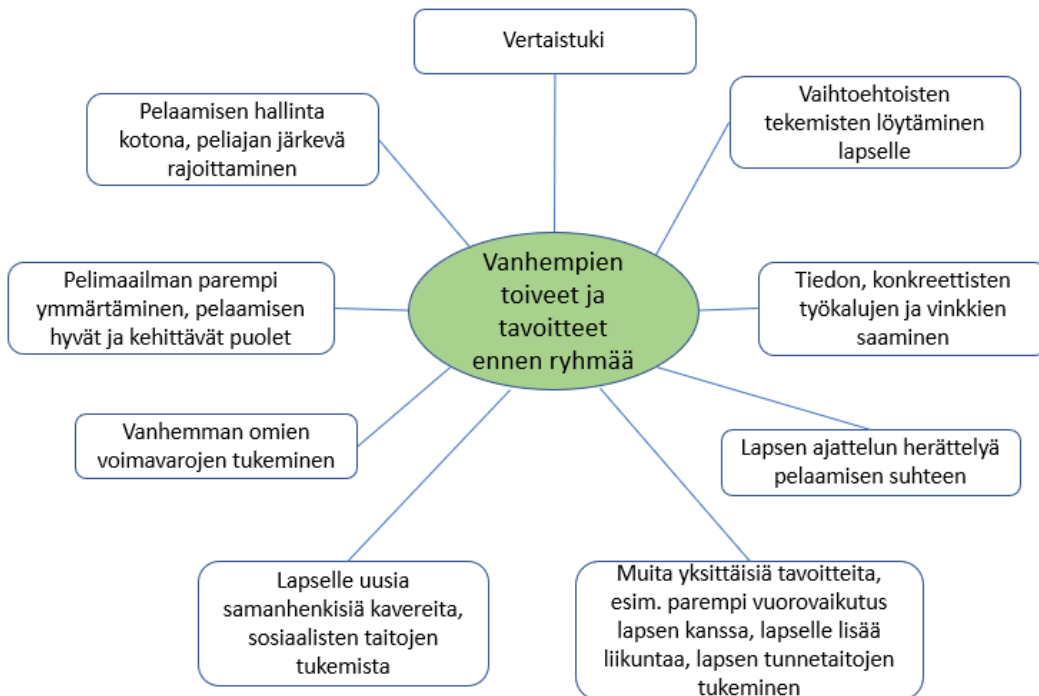
Täytyy myös muistaa, että vaikka tulisi kausi, jolloin lapsi pelaa enemmän, ei hätää – pelaamisen voi saada takaisin järkevämmälle raiteelle.

Se on jatkuvaa kehittämistä ja jatkuvaa joustamista myöskin. Tilanteet muuttuvat, aina tulee niitä tekijöitä, jotka muuttaa sitä sovittua juttua. Asiaan vaikuttaa myös se, kuinka kiire itsellä on.

Tiedon ja oivallusten kautta voimavarat lisääntyvät.

10. Vertaistuki

Ajatuskartta 3: Vanhempien toiveet ja tavoitteet Pelaa fiksusti -ryhmiin liittyen



Vanhemmat jäävät helposti yksin digikasvatuskysymysten kanssa ja saattavat tuntea keinottomuutta uusien haasteiden edessä. Vertaistuki voi olla hyvin hyödyllinen ja antaa vertaistukiryhmien osallistujille paljon. Pelaa fiksusti-ryhmiin osallistuneet vanhemmat kertoivat siitä, että tekee hyvää tavata vanhempia, joilla on samat haasteet ja jotka taistelevat samojen ongelmien kanssa arjessa. Vertaistuki toimii parhaiten, jos perheissä pelitilanne on samankaltainen ja lapset ovat samanikäisiä tai heillä on sama diagnoosi. Vertaistukiryhmässä vanhemmat avautuvat ja uskaltavat kertoa pelaamiseen liittyvistä tunteistaan, huolistaan ja jopa häpeän tunteesta avoimesti ja jakaa kokemuksiaan keskenään. Yhteisen keskustelun myötä digilaitteiden käyttöön liittyvät ennakkoluulot, huolet ja keinottomuuden tunteet vähenevät. Ajatusten vaihdon lisäksi tärkeä anti on myös jaettu ilo ja onnistuminen sekä hyvät, toimivat konstit ja keinot, joista muutkin hyötyvät ja pääsevät kokeilemaan omassa arjessa. Kun vanhemmat ottavat käyttöön ryhmissä opittuja konkreettisia digikasvatuksen välineitä sekä pystyvät ohjaamaan ja säätämään lapsensa laitteiden käyttöä paremmin, heidän itseluottamuksensa vahvistuu ja stressi vähenee. Digilaitteista keskusteleminen ja yhteisymmärrys pelisäännöistä lisääntyy myös perheen sisällä, lapsen ja vanhemman välillä.

Digitaalisen median käyttöön liittyvät kysymykset mietityttävät vanhempia monissa lapsiperheissä. Kyseessä on osittain uusi ilmiö, sillä esimerkiksi meidän nykyajan vanhempien lapsuudessa ei ollut vielä älypuhelimia, verkkopelaamista tai some-ilmiöitä, vaikka TV:n katseluun ja videopeleihin kulutettavan ajan rajaaminen voikin olla tuttua omasta lapsuudenperheestä. Digihaasteisiin on pureuduttava koko yhteisön tasolla. Tietoa digikasvatuksesta löytyy, mutta tarvitaan tiedon ja

hyvien toimintamallien jakamista sekä aktiivista vuoropuhelua niin vanhempien ja lasten välillä kuin myös vanhempien kesken.

Keskustelu muiden vanhempien kanssa ja vertaistuki on tärkeää.

On helpottavaa huomata, että muutkin riitelevät samoista asioista.

Välillä se on jopa huvittanut, kuinka samoista asioista perheissä väännetään.

Kuvittelin, että lapsi saa tuen, ymmärryksen ja apuvälineitä, mutta kyllä se vanhemman "koulutus" ja vertaistuki oli tärkein anti.

Mihin vanhemmat olivat eniten tyytyväisiä Pelaa fiksusti -vertaistukiryhmissä?

- Alustukset, käsiteltävät aiheet, kokemusasiantuntijat, vertaistuki
- On ollut tila keskustelulle monista asioista, jotka koskevat arjen järjestelyitä
- Hyvä, kun pelaamisesta puhui lapselle joku muukin kuin vanhempi
- Tuli esiin joitain asioita, joita ei aina itse tule ajatelleeksi tai sai uutta näkökulmaa
- Sisältö, ihmiset, struktuuri, käytännön järjestelyt
- Muiden vanhempien kokemuksista kuuleminen ja toisten perheiden vinkit
- Meille sattui pelejä itse tunteva vertaisryhmä, jossa käytiin mielekkäitä keskusteluja ja saatiin hyviä vinkkejä
- Oli helpottavaa huomata, että muissakin perheissä on samanlaisia haasteita
- Porukalla asioiden läpikäynti on toimivaa
- Vanhemman oma käsitys pelaamisesta on laajentunut, ymmärtää oman lapsen pelaamista nyt paremmin

Nettisivuillamme pelaafiksusti.nmi.fi löytyy myös muuta hyödyllistä materiaalia vanhempien avuksi sekä ammattilaisille suunnatut Ryhmämateriaalit, joihin myös vanhemmat ovat tervetulleita tutustumaan.