



Digipelaaminen lasten ja nuorten arjessa

Moni lapsi ja nuori harrastaa digipelaamista

Digipelaamisella tarkoitetaan erilaisten pelien pelaamista digilaitteilla, kuten tietokoneella, konsoleilla tai mobiililaitteilla. Digipelit kehittyvät nopeasti ja saavat jatkuvasti uusia muotoja teknologian kehittyessä. Digipelaamisen vaikutukset ovat ihmisestä ja tilanteesta riippuen vaihtelevat: haastava elämäntilanne

saattaa altistaa ongelmalliselle pelaamiselle, kun taas monipuolinen ja tasapainoinen arki suojaa pelaamiseen liittyviltä haitoilta. Digipelaamisella on usein myös myönteisiä vaikutuksia lapsen tai nuoren elämään, ja pelaaminen voi edistää esimerkiksi vuorovaikutustaitojen ja yhteistyötaitojen kehittymistä.

Yhteisöllistä ja kehittävää

Parhaimmillaan digipelaaminen on monipuolista ja kehittävää ajanvietettä, josta lapsi tai nuori voi saada onnistumisen kokemuksia sekä oppia hyödyllisiä taitoja, kuten loogista päättelyä, itsesäätelyä ja yhteistyötaitoja. Digipeleissä menestyminen vaatii yleensä taitoa, ja taitojen kehittyminen on palkitsevaa. Yhteisöllisyys on keskeinen osa monia digipelejä, ja peleissä luodut tai ylläpidetyt ystävyysuhteet ovat lapselle tai nuorelle

usein hyvin tärkeitä. Lisäksi digipelaaminen voi olla keino rentoutua ja saada hengähdystauko arkeen. Aikuisen on hyvä suhtautua digipelaamiseen samoin kuin muihin lapselle tai nuorelle merkityksellisiin harrastuksiin. Arvostava asenne lasta tai nuorta sekä hänen kiinnostuksiaan kohtaan lisää luottamusta ja parantaa aikuisen ja lapsen tai nuoren välistä keskusteluyhteyttä.

Kun digipelaamisesta aiheutuu ongelmia

Digipelaamisesta voi myös aiheutua haittoja. Pelaamiseen käytetty aika voi olla liiallista ja viedä kohtuuttomasti tilaa muilta arjen toiminnoilta ja velvoitteilta. Haitallisen pelaamisen tunnusmerkki on, että pelaaminen jatkuu koetuista haitoista huolimatta. Ongelmallisella pelaamisella on yhteys useisiin hyvinvointia heikentäviin riskitekijöihin, kuten heikkoon itsetuntoon. Ongelmallinen digipelaaminen voi aiheuttaa arjen hallinnan haasteita, unirytmien

häiriöitä tai sosiaalisia ongelmia, kuten perheen sisäisiä ristiriitoja tai sosiaalisten tilanteiden välttelyä. Jos digipelaaminen on kehittynyt ongelmalliselle tasolle, on syytä tukea lasta tai nuorta saamaan pelaaminen hallintaan esimerkiksi keskustelemalla pelaamisen rajoista. Jyrkän kielteinen asenne pelaamista kohtaan tai pelaamisen kieltäminen kokonaan ovat harvoin tehokkaita keinoja ratkoa ongelmia.



Vinkkejä ongelmallisen digipelaamisen tunnistamiseen:

- Toistuvat vaikeudet hallita pelaamisen määrää tai lopettaa pelaaminen
- Keskittymiskyvyn kärsiminen pelaamisen hallitessa ajatuksia
- Pelaamattomuuden aiheuttama ahdistus, alakuloisuus tai tylsyyden tunne
- Kiinnostuksen menettäminen asioihin, joista on aiemmin nauttinut
- Ystävyys-suhteiden, oman hyvinvoinnin, arjen rutiinien tai velvollisuuksien laiminlyöminen
- Pelaamisen salailu läheisiltä
- Toistuva arjen haasteiden pakeneminen pelimaailmaan

Tiesitkö:

Aikuisille ei kerrota kaikkea, mitä pelimaailmassa tapahtuu. Myös peleissä koetaan syrjintää ja häirintää, joka voi ulottua pelien ulkopuolelle. Nuoret pelaajat kohtaavat pelimaailmassa häirintää monin verroin aikuisia enemmän.

Vinkkejä lapsen tai nuoren tukemiseen:

- Opi lapselta tai nuorelta: kuuntele, kysy ja suhtaudu uteliaasti itsellesi vieraisiin pelimaailman ilmiöihin.
- Huomioi, että pelaaminen usein myös vahvistaa hyvinvointia.
- Tue lapsen tai nuoren hyvinvointia eri osa-alueilla keskustelemalla unen, liikunnan ja monipuolisen mielekkään tekemisen merkityksestä. Lapsia ja nuoria kohtaavana ammattilaisena ole tarvittaessa yhteydessä myös huoltajiin.
- Puutu havaitsemaasi häirintään ja kerro, että epäasiallinen käytös ei ole hyväksyttävää.
- Tunnista ongelmallisen digipelaamisen merkit ja keskustele niistä lapsen tai nuoren kanssa.
- Selvitä, onko ongelmallisen pelaamisen taustalla esimerkiksi kiusaamista, haasteita perheessä tai mielen hyvinvoinnin haasteita.
- Pidä huolta, että lapsi saa tarvittaessa apua perusterveydenhuollon, opiskelu-huollon tai sosiaalihuollon palveluista.

Opi tunnistamaan haitallisen pelaamisen merkit. Muista, että pelaaminen voi myös tukea hyvinvointia.