



Tasapainoa digipelaamiseen

Heljä Koistinen, Pelituki ja Sami Partanen, Savon Diginatiivit ry
Yhdessä vanhemmuuden tueksi –verkkovanhempainilta 22.5.2024

Pelituki



PELITUKI

Tavoitteena:

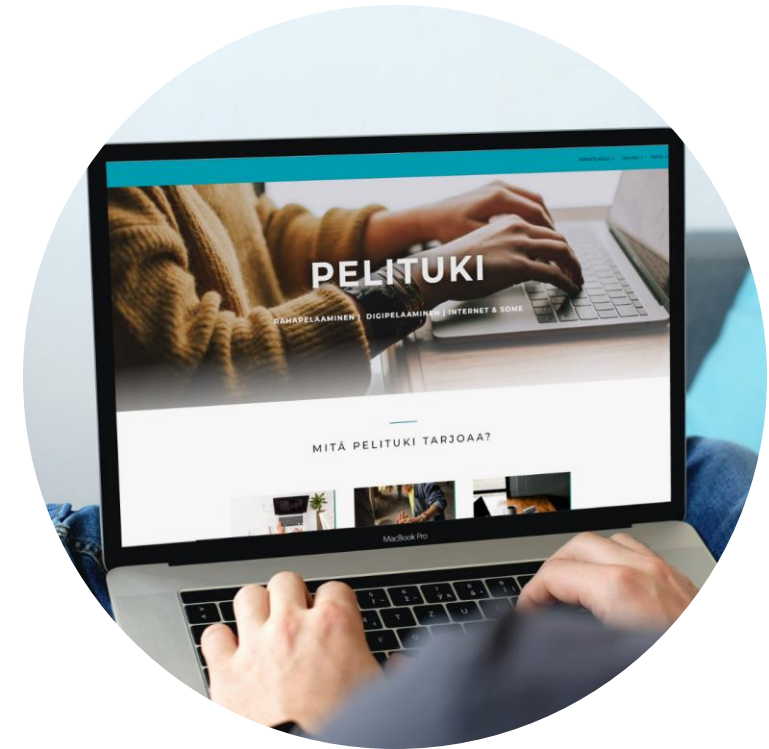
- Vähentää peli- ja nettihaittoja.
- Kehittää ongelmallisen raha- ja digipelaamisen sekä sosiaalisen median käytön tunnistamista, ehkäisyä ja hoitoa.

Miten:

- Vahvistamalla ammattilaisten, perheiden, lasten, nuorten ja riskiryhmien tietoa ja osaamista.
- Tuottamalla tietoa, kouluttamalla ja konsultoimalla sekä tarjoamalla neuvontaa.

www.pelituki.fi

@pelituki




Toiminta on STEA-rahoitteista, ja toteuttajina ovat Sovatek-säätiö, MIELI Kriisikeskus Kuopio ja Kirkkopalvelut ry:n Kehittämisyksikkö.



Kuinka vanhempi voi tukea nuorta?

Miltä nuoren arjen pitäisi näyttää?

- Pohdi omia arkeen liittyviä odotuksiasi: Millaiset harrastukset ja kiinnostuksen kohteet ovat hyväksyttäviä? Mitä itse teit nuorena? Mitä nuori saa itse valita tehdä?
- Pelaaminen on osa nuorten kulttuuria ja hyvä harrastus. On tärkeää, ettei aikuinen väheksy sen merkitystä nuorelle.
- Juttele nuoren kanssa siitä, mitkä asiat ovat hänelle tärkeitä ja miksi.
- Ole kiinnostunut nuoren pelaamisesta samoin kuin mistä tahansa muustakin harrastuksesta ja anna siitä nuorelle positiivista palautetta.
- Jos nuoren pelaamista on mielestäsi syytä rajata, mieti, mitä tuot sen tilalle. Älä jätä nuorta yksin sanomalla ”tee nyt jotain järkevää välillä”, vaan auta häntä.
- Kiinnitä huomiota omaan digilaitteiden käyttöön: Ole läsnä nuorelle. Viettäköö yhdessä aikaa ilman digilaitteita.



Sinä olet paras vanhempi lapsellesi! Osoita kiinnostusta lapsesi kiinnostuksen kohteita kohtaan, se on paras tapa ehkäistä ongelmia.

Ota käyttöön kotona

- **Keskustelu:** ”Mitä pelaat? Mikä pelaamisessa on kivaa? Kenen kanssa pelaat? Miksi pelaaminen on tärkeää?”
- **Aika ja paikka:** Pelaaminen samassa huoneessa tai ovi auki ja vanhemman läsnäolo pelitilanteessa muutenkin kuin pelaamalla.
- **Arjen hallinta ja ennakointi:** Pidä kiinni vuorokausirytmistä (esim. liikunta, lepo, läksyt, yhteiset ruokailuhetket), yhteisestä tekemisestä ja digittömistä hetkistä. Miettikää yhdessä, mitä tuleva viikko pitää sisällään, mitä tietyn päivän ohjelmaan kuuluu ja mitkä asiat pitää hoitaa.
- **Pelaamisen lopettamisen ennakointi:** Muistuttaminen hyvissä ajoin etukäteen ja kellojen hyödyntäminen, sopivien ja epäsopivien tilanteiden miettiminen pelaamiselle. Mitä pelaamisen jälkeen tapahtuu?
- **Muistuttaminen ja kertaaminen:** Nuori on nuori.
- **Kun pelaaminen alkaa kiristää hermoja:** Juo lasi vettä tai käy happihyppelyllä. Vältä peliajoista keskustelemista vihaisena tai silloin, kun nuori pelaa.
- **Vertaistuki:** Keskustele pelaamisesta muiden vanhempien kanssa, et ole yksin! Kenen kanssa voit esim. keskustella tämän illan jälkeen?



Lue lisää:

Kenellä on peliohjain? Pelikasvatus lapsiperheessä (Pelikasvattajan käsikirja 2)
Blogi: Hyvä paha digipeli – voiko lapsen rikkoa pelisäännöillä? - Pelituki

Ikärajoista

- Elokuvien, tv-ohjelmien ja digipelien ikäraajat perustuvat kuvaohjelmalakiin, joka on hengeltään lastensuojelullinen: **Ikärajojen tarkoitus on suojella lapsen kehitystä.**
- Kuvaohjelmalaissa säädetään kuvaohjelmien tarjoamisesta julkisesti eli tarjoamisesta yleisölle. Kodin piirissä tapahtuvaa toimintaa ei pidetä julkisena esittämisenä.
- Ikäraajat perustuvat arvioon siitä, millainen sisältö voi olla haitallista lapsen tai nuoren kehitykselle (esim. väkivalta, seksuaalinen tai ahdistusta aiheuttava sisältö) > tutkimustieto kuvaohjelmien vaikutuksista ja lapsen kehityksestä > **ikärajojen noudattaminen olennaista myös kotona!**
- Ikärajan lisäksi elokuvat, televisio-ohjelmat ja digipelit merkitään sisältösymboleilla, jotka kertovat minkälaisien haitallisiksi arvioitujen sisältöjen vuoksi ohjelmalla on ikäraja.
- Pelien ikäluokittelun osalta Suomessa hyväksytään yleiseurooppalainen pelien ikärajajärjestelmä PEGI (Pan-European Game Information), jolla valtaosa peleistä on merkitty.
- PEGI-luokituksen ikäraja ei kerro pelin vaikeustasosta, vaan sisällön soveltuvuudesta.
- **Vanhemman omaa kokemusta tietyn materiaalin sisällöstä ei voi käyttää perusteena sille, voiko lapsi kuluttaa sitä.**



PELITUKI

Lähteitä ja lisätietoa:

[Kuvaohjelmien ikäraajat ja tarjoaminen](#) (KAVI)

[Miten ikäraajat annetaan?](#) (KAVI)

[Ikärajakriteerit](#) (KAVI)

[Ikärajojen perusteet](#) (KAVI)

[UKK](#) (KAVI)

[Mitä luokitukset merkitsevät?](#) (PEGI)

[Neuvoja vanhemmille](#) (PEGI)



PELITUKI

Apua ja tukea 1/2

Paikallisia tahoja, jotka tarjoavat apua digipeli-ongelmiin

- Hyvinvointialueiden mielenterveys- ja päihdepalvelut
- Oppilashuolto (koulukuraattori, kouluterveydenhoitaja)
- Kasvatus- ja perheneuvonta

MIELI ry ja paikalliset kriisikeskukset

- Valtakunnallinen kriisipuhelin p. 09 2525 0111
- [Sekasin-chat](#), [Sekasin Gaming Discordissa](#), [MIELI Kriisichat aikuisille](#)
- Paikallinen kriisivastaanotto

Vertaistukea

- **Sosped-säätiö** - Digipelirajaton vertaisryhmät (www.digipelirajaton.fi)



Apua ja tukea 2/2

Pelituki

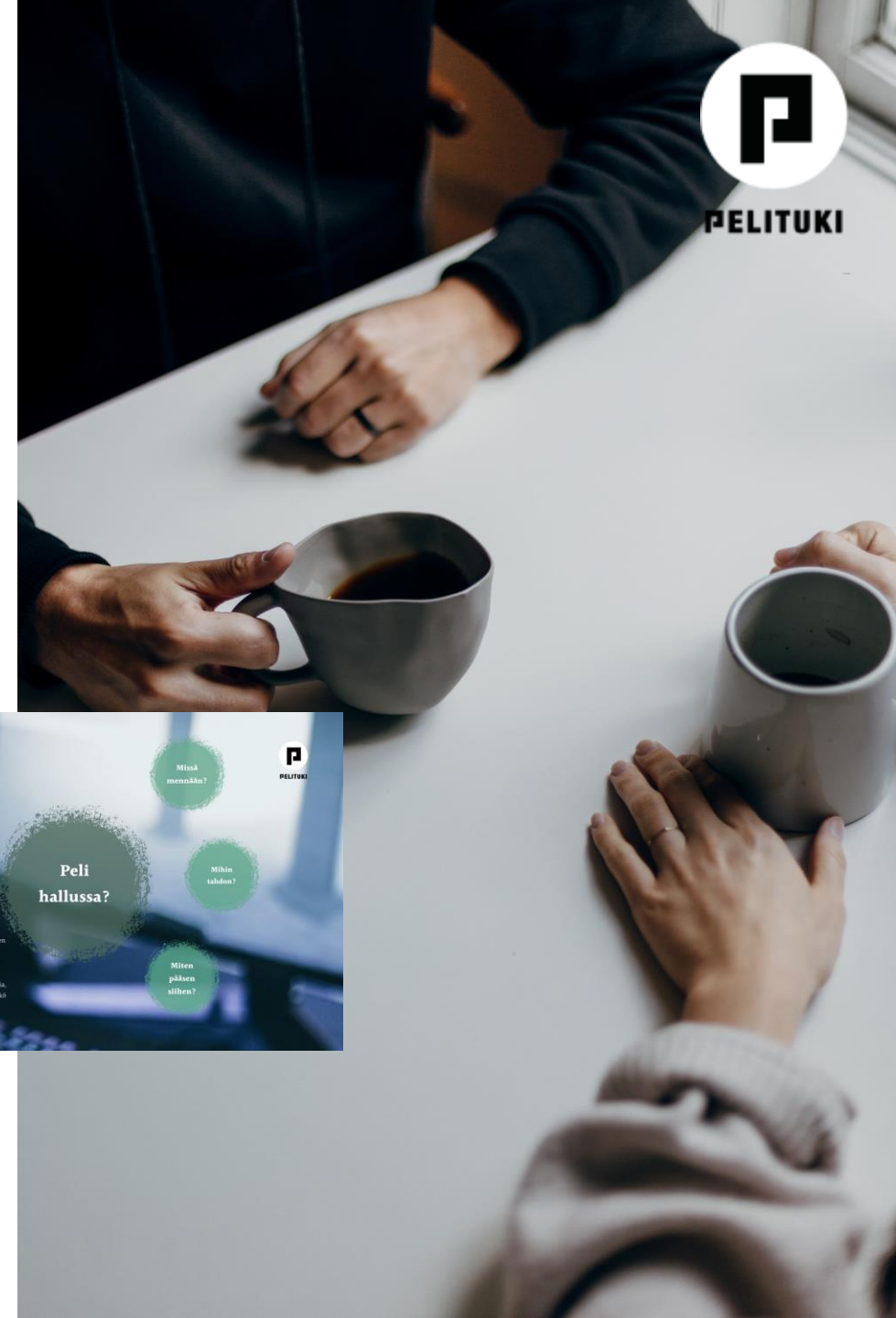
- E-neuvonta ajanvarauksella: <https://pelituki.fi/neuvonta>
- Oma-apu työkalut pelaajille <https://pelituki.fi/oma-apu/testit-materiaalit/>

Peluuri

- Valtakunnallinen auttava puhelin p. 0800 100 101 (arkisin klo 12-18, maksuton)
- Chat (ma, ke, pe klo 12-15)
- [Restart-ohjelma](#) videopelaajille
- <https://www.peluuri.fi/>

Level UP – Omatuki digipelaajalle:

- <https://digipelirajaton.fi/omatuki/#alku>



Lukemista ja lisätietoa pelaamisesta ja vinkkejä teinin kanssa toimimiseen sekä vanhemmuuden tueksi

- [Pelikasvattajan käsikirja](#): Kattavasti perustietoa pelaamisesta, siihen liittyvistä ilmiöistä ja kasvatuksellisista kysymyksistä
- [Pelikasvattajan käsikirja 2](#): Pelikasvattajan käsikirjan kattavampi jatko-osa.
- [Nuorten pelaaminen](#): THL:n sivuille on koottu tietoa ja työkaluja nuorten raha- ja digipelaamisen ymmärtämiseen ja käsittelyyn. Sivujen tavoite on myös tarjota kasvattajille ja muille nuoria kohtaaville ammattilaisille eväitä raha- ja digipelihaittojen ehkäisyyn ja pelikasvatukseen.
- [Pelitoimintaa Suomessa](#): Sivuston tarkoituksena on koota kaikki suomalaiset peli- ja nörttikulttuuriin liittyvän toiminnan ja tapahtumien järjestäjät yhteen paikkaan. Tällä pyritään helpottamaan peliharrastuksiin ja -tapahtumiin liittyvän tiedon löytämistä.
- [Neurobase.fi](#): Pelituen, ADHD-liiton ja Autismiliiton tuottama sivusto on tarkoitettu neurokirjon nuorille ja nuorille aikuisille digipelaamisen ja somen käytön hallintaan, mutta siellä on paljon hyödyllistä tietoa myös vanhemmille.
- [Parempaa digiarkea koko perheelle](#): Pelastakaa Lapset ry:n opas tarjoaa konkreettisia työkaluja digin turvallisesta ja mukavasta käytöstä perheessä.
- [Arki toimimaan nuoren kanssa](#): Barnavårdsföreningenin opas tarjoaa teinien vanhemmille vinkkejä, oli kyse sitten nuoren käyttäytymisen ymmärtämisestä, vanhemman omasta jaksamisesta tai nuoren koulunkäynnistä.
- [Vanhemmuuden taidot – kuuntele ensin](#): EHYT ry:n oppaassa käsitellään vanhemmuustaitoja, jotka tutkimuksen mukaan tukevat lapsen tervettä kasvua ja ehkäisevät näin mahdollisia tulevia päihdeongelmia. Harjoitusten tarkoituksena on tukea käytännön arkea ja antaa vinkkejä vanhemmuustaitojen harjoitteluun.
- [Mielenterveystalo.fi:n Lasten haastavan käytöksen omahoito-ohjelma](#): Ohjelma sisältää tietoa ja harjoituksia, jotka ovat tehokkaita lapsen haastavan käytöksen vähentämisessä. Menetelmistä hyötyy jokainen vanhempi, joka haluaa parantaa vuorovaikutusta lapsensa kanssa! Menetelmät soveltuvat leikki- ja kouluikäisten lasten vanhemmille. Ikään sovellettuina ne sopivat myös nuorten vanhemmille.
- [Mielenterveystalo.fi:n Lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen omahoito-ohjelma](#): Ohjelma sopii kaikille, jotka haluavat vahvistaa vuorovaikutusta lapsensa kanssa. Työkalut on suunnattu vauva- ja leikki-ikäisten lasten vanhemmille ja jaoteltu lapsen iän mukaan. Sopivalta tuntuvia työkaluja voi käyttää myös tätä vanhemman lapsen kanssa.



PELITUKI



Tsekkaa myös:

www.mediakasvatus.fi

www.pelikasvatus.fi

Lähteitä ja lisätietoa:

- Alho, Hannu & Aalto, Mauri & Castrén, Sari & Pajula, Mari (toim.). 2022. Peliriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Harviainen, J. Tuomas & Meriläinen, Mikko & Tossavainen, Tommi. 2014. Pelikasvattajan käsikirja. Tamperprint Oy: Tampere. Saatavilla: <http://www.pelipaiva.fi/pelikasvattajankasikirja.pdf>
- Irisvik, Satu & Utriainen, Jenni. 2017. Kuinka kasvattaa diginatiivi. Helsinki: Kustantamo S&S.
- Järvelin, Jarkko., Marin, Kirsi. & Myllymäki, Eija. 2020. Ongelmallinen digipelaaminen. Opas työntekijälle. Puheeksiotto, kartoittaminen ja muutos. Saatavilla: https://pelituki.fi/staging/wp-content/uploads/2020/01/Digipelaaminen_opas.pdf
- Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. 2024. Kuva ohjelmien ikärajat ja tarjoaminen. Saatavilla: <https://kavi.fi/kuva-ohjelmien-ikarajat-ja-tarjoaminen/>
- Kinnunen, Jani & Tuomela, Milla & Mäyrä, Frans 2022. Pelaajabarometri 2022: Kohti uutta normaalia. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2732-3>
- Kosola, Silja & Moisala, Mona & Ruokoniemi, Päivi (toim.). 2019. Lapsit, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kouluterveyskysely. (2023). Saatavilla: <https://www.julkari.fi/handle/10024/147270>
- Kuuluvainen, Soila & Mustonen, Terhi 2019. Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. 2. uudistettu painos. Helsinki: Sosiaalipedagogiikan säätiö. Saatavilla: <http://hdl.handle.net/10138/238085>
- Meriläinen, Mikko 2020. Kohti pelisivystä. Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia, numero 66. Helsinki: Helsingin yliopisto. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-5791-1>
- Meriläinen, Mikko 2016. Toimiva pelikasvatus rakentuu pelisivistykseksi. Teoksessa Leo Pekkala & Saara Salomaa & Sanna Spišak (toim.) Monimuotoinen mediakasvatus. Kansallisen audiovisuaalisen instituutin julkaisuja, 1/2016, 92–109. Saatavilla: http://www.mediataitokoulu.fi/monimuotoinen_mediakasvatus.pdf
- Mertala, Pekka & Salomaa, Saara 2019. Tietoista pelikasvatusta. Teoksessa Tommi Tossavainen & Aino Harvola & Ville Sohn & Heikki Marjomaa & Mikko Meriläinen & Pasi Tuominen & Helmi Korhonen & Pia Göös (toim.) Pelikasvattajan käsikirja 2. Helsinki: Kansallinen audiovisuaalinen instituutti, 15–29. Saatavilla: <http://www.pelikasvatus.fi/pelikasvattajankasikirja2.pdf>
- Mustonen, Terhi & Korhonen, Helmi 2019. Pelaamismotivaatiot: Miksi digitaalisia pelejä pelataan? Teoksessa Tommi Tossavainen & Aino Harvola & Ville Sohn & Heikki Marjomaa & Mikko Meriläinen & Pasi Tuominen & Helmi Korhonen & Pia Göös (toim.) Pelikasvattajan käsikirja 2. Helsinki: Kansallinen audiovisuaalinen instituutti, 4–14. Saatavilla: <http://www.pelikasvatus.fi/pelikasvattajankasikirja2.pdf>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2024. Nuorten mediankäytön kysely 2024. https://cdn.mll.fi/prod/2024/02/05161921/nuorten_mediankayton_kysely_2024_a4.pdf
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2020. Nuori viettää paljon aikaa netissä ja pelaten. Saatavilla: <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkeja-lapsiperheen-arkeen/nuori-viettaa-paljon-aikaa-netissa-ja-pelaten/>
- Pan European Game Information. 2024. PEGI auttaa vanhempia tekemään harkittuja päätöksiä viidopelejä ostettaessa. Saatavilla: <https://pegi.info/fi>
- Pelituki 2015. Kaikki pelaa? Näkökulmia nuorten pelaamiseen ja pelihaittoihin. Selvitys. Pelituki-hanke. Saatavilla: <https://pelituki.fi/wp-content/uploads/2019/06/Kaikki-pelaa-nakokulmia-nuorten-pelaamiseen-ja-pelihaittoihin-1.pdf>
- Rahja, Rauna & Helenius, Jenni 2019. Kenellä on peliohjat? Pelikasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Tommi Tossavainen & Aino Harvola & Ville Sohn & Heikki Marjomaa & Mikko Meriläinen & Pasi Tuominen & Helmi Korhonen & Pia Göös (toim.) Pelikasvattajan käsikirja 2. Helsinki: Kansallinen audiovisuaalinen instituutti, 31–43. Saatavilla: <http://www.pelikasvatus.fi/pelikasvattajankasikirja2.pdf>
- THL. 2024. Nuorten pelaaminen. Saatavilla: <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/nuorten-pelaaminen>