

KUN DIGIPELAAMINEN AIHEUTTAA HAASTEITA - Opas perheille

Tämä opas on tarkoitettu tueksi, kun lapsen tai nuoren digipelaaminen aiheuttaa huolta tai haasteita perheessäsi.

Oppaassa on tietoa digipelaamisesta ilmiönä, pelaamisen ja perheesi tilanteen kartoittamisesta sekä työkaluista, joita voi käyttää digipelaamisesta keskustelemisen ja muutostyöskentelyn tukena.

Sisältö

1. Tukea koko perheelle
2. Digipelaamisen yleisyys
3. Pelaamisen merkitys
4. Ikärajat
5. Ongelmallinen digipelaaminen
6. Pelaamiseen käytetty aika
7. Toiminnanohjaus
8. Arjen vahvistaminen
9. Kun huoli herää
10. Työkalut
11. Apua vaikeisiin tilanteisiin



Tämän materiaalin ovat tuottaneet Pelituki ja Välmående barn och familjer i en digitaliserad vardag -hanke.

www.pelituki.fi



PELITUKI

Perhe ja läheiset tarvitsevat tietoa ja tukea, jos lapsi tai nuori pelaa digipelejä siten, että se vaikuttaa haitallisesti arkeen tai terveyteen. Vanhempana saatat tuntea itsesi ja taitosi joskus riittämättömiksi, ja pelaamista saattaa olla vaikea ymmärtää. Tämä opas auttaa sinua löytämään tapoja keskustella pelaamisesta rakentavalla tavalla ja keinoja rakentaa tasapainoisempaa arkea perheessäsi.

Digipelaaminen on hyvä harrastus, mutta siihen voi liittyä myös haittoja. Positiivinen suhtautuminen lapsen harrastuksen ja mielenkiinnon kohteeseen mahdollistaa muutoksen pelkkää rajausta ja sääntöjä helpommin. Pelaamisen kieltäminen tai liian tiukat pelisäännöt saattavat tuoda lisäjännitteitä perheeseen ja vaikeuttaa pelaamisen hallintaa entisestään. Pelikaverit ovat usein lapselle tärkeä sosiaalinen verkosto, ja pelimaailma saattaa olla ainoa paikka, jota lapsi tai nuori saa itse kontrolloida. Pelaaminen tarjoaa monille myös onnistumisen kokemuksia ja vahvistaa itsetuntoa.

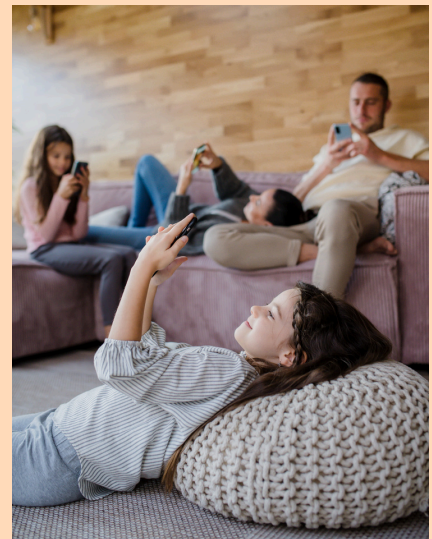
On hyvä muistaa, että pelaamiseen käytettävä aika ei yksistään kerro peliongelmaista tai sen laajuudesta. Pelihaittojen tarkastelu ja kokonaistilanteen kartoittaminen niin lapsen/nuoren kuin koko perheen näkökulmasta on tärkeää haittojen ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi.

Muista, että vanhempana toimit mallina lapsellesi. Aikuisen puhelimen käyttö, etätyö ja oma pelaaminen saattavat vaikuttaa kielteisesti lapsen hyvinvointiin ja käsityksiin säännöistä. Aikuisten on tärkeää sanoittaa lapselle digikäyttöään, jotta lapsi tuntee, että aikuinen on läsnä lapsen arjessa. Lapsen/nuoren on myös helpompaa sitoutua sääntöihin, jos ne on laadittu yhdessä koko perheelle, ja vanhemmat näyttävät esimerkkiä omalla toiminnallaan.

Vanhemmat ovat roolimalleja lapselle

Pohdi perheesi tilannetta kokonaisuutena.

- Millaisia sääntöjä teillä on?
- Onko lapsille ja aikuisille eri säännöt?
- Onko perheen aikuisilla toisistaan poikkeavia sääntöjä tai asenteita?
- Ovatko vanhemmat läsnä vai viettävätkö lapset usein aikaa yksin kotona?



Suuri osa 10–19-vuotiaista suomalaisista pelaa päivittäin tai vähintään viikoittain. Pelaaminen ja sosiaalisen median käyttö (WhatsApp, YouTube) aloitetaan usein ensimmäisen oman puhelimen myötä 6-7 vuoden iässä. Peliajat ja pelaamista ja puhelimen käyttöä koskevat säännöt vaihtelevat perheittäin ja lasten iän mukaan. Vaikka nuoret pelaajat pelaavat ajallisesti eniten, on digitaalinen pelaaminen yleistä myös aikuisten harrastuksena ja ajanvietteenä. Noin 82 %:ia kaikista suomalaisista pelaa digipelejä silloin tällöin ja 64 %:ia aktiivisesti eli vähintään kerran kuussa (Pelaajabarometri 2024).

Lasten ja nuorten digipelaamisessa on keskeistä ymmärtää, ettei pelaaminen ole muusta elämästä irrallinen saareke vaan kiinteä osa elämää. Pelit ovat osa arkea siinä missä muutkin harrastukset ja kiinnostuksen kohteet.

Digipelejä voi pelata yksin tai verkon välityksellä muiden kanssa. Verkossa pelaaminen yleistyy iän myötä. Yksittäisen pelin tuntemisen sijaan on tärkeämpää tutustua pelin luonteeseen (yksin- vai monipeli, kilpaillaanko, rakennetaanko, ratkaistaanko tehtäviä, onko kyseessä lyhyt peli vai jatkuuko se ”loputtomiin”). Tämä auttaa sinua vanhempana sekä ymmärtämään pelaamista että keskustelemaan siitä lapsen tai nuoren kanssa, mikä taas voi ehkäistä pelaamiseen liittyviä haittoja.

Lapset voivat hyvin, kun heistä ollaan kiinnostuneita ja heitä kuunnellaan.

- Millaisia pelejä lapsi tykkää pelata?
- Ovatko pelit yksin- vai moninpelejä, ajo-, rakennus- vai ongelmanratkaisupelejä?
- Miten peli toimii?

Osoita mielenkiintoa lapsen pelaamista kohtaan, kysele ja ota selvää. Näin vahvistat perheenjäsenten välistä luottamusta ja sidettä toisiinsa.



Suurimmalle osalle pelaajista digipelaaminen on mukava harrastus ja ajanviete. Pelaamalla voi saada uusia ystäviä ja ehkäistä yksinäisyyttä sekä oppia uusia taitoja, kuten yhteistyötaitoja, ongelmanratkaisua, pitkäjänteisyyttä ja sosiaalisia taitoja. Pelien avulla lapsi/nuori voi käsitellä tunteitaan turvallisessa ympäristössä. Pelaaminen voi olla tärkeää osallisuuden, osallistumisen ja yhteisöllisyyden kokemusten kannalta myös esimerkiksi silloin, jos lapsi/nuori ei pysty tapaamaan ystäviään kasvokkain tai hänellä on haasteita sosiaalisten taitojen kanssa.

Peliharrastukseen voi kuulua myös pelistriimien ja pelisisältöjen seuraaminen, tubettaminen tai oman pelaajaidentiteetin tarkastelu sekä muiden pelaajien kanssa keskustelu. Toisten pelaamista katsomalla voi oppia uusia taitoja samalla tavoin kuin vaikkapa jalkapallossa.

Mielenkiinnon osoittaminen, aikuisen läsnäolo ja pelaamisesta keskusteleminen positiivisesti lasten ja nuorten kanssa vähentää ja ehkäisee pelihaittojen syntymistä perheessä. Positiivinen lähestymistapa auttaa myös peliongelmissa tukemista, sillä pelaaminen on usein tärkeä osa lapsen elämää.

Arjen tasapainon säilyttäminen, ruokailu, lepo, muut harrastukset ja mielenkiinnon kohteet sekä liikunta tukevat hyvinvointia ja vähentävät ongelmallista pelaamista. Lisäämällä lapsen arkeen muita toimintoja voidaan vähentää pelaamiseen käytettävää aikaa ja tuottaa lapselle positiivisia kokemuksia pelien ulkopuolelta.

Vinkki

Kiinnitä huomiota kommunikointiin ja läsnäoloon arjessa, ja ota pelaamisesta jutteleminen tavaksi. Voisiko lapsi kertoa pelistä heti, kun peliaika on päättynyt? Mitä hän oppi, kenen kanssa pelasi, mikä harmitti, jäikö jokin kesken? Pelaamisesta puhuminen on tärkeää, jotta lapsi tai nuori tuntee itsensä hyväksytyksi.



Digitaalisilla peleillä on ikärajat, joiden tarkoituksena on suojella lasta haitalliselta sisällöltä ja turvata lapsen kehitystä. Kolmen vuoden ikärajajousto mahdollistaa pelaamisen ennen kuin lapsi on saavuttanut kyseisen iän (7, 12, 16 vuotta). Ikärajajousto on mahdollista tilanteessa, jossa vanhempi tuntee pelin ja lapsen herkkyyden, ja on läsnä ja tukena pelitilanteessa.

Ikärajat voivat hämmentää

Osa lapsista pelaa tiettyjä pelejä ennen, kuin he ovat täyttäneet pelille asetetun ikärajan. Tällaiset tilanteet voivat aiheuttaa hämmennystä vanhempien keskuudessa ja riitoja perheessä, jos omassa perheessä onkin erilaiset pelisäännöt kuin lasten kavereiden perheissä. Keskustele ikärajoista ja niiden merkityksestä lasten kanssa. Muistuta, että kaikilla perheillä voi olla omat, toisistaan poikkeavat säännöt, mutta ikärajoja on tärkeää noudattaa.

K-18 pelit

Pelit, joiden ikäraja on 18, ovat kiellettyjä alaikäisiltä. Ikärajat perustuvat lastensuojelulakiin ja kuvaohjelmalakiin. Ikärajajousto ei koske K-18 pelejä.

Lue lisää ikärajoista:

www.kavi.fi/ikarajat

www.pegi.info/fi



Osalle ihmisistä digipelaaminen aiheuttaa ongelmia kuten riitoja, haasteita opiskeluissa ja ajankäytössä, uniongelmia ja levottomuutta. Peliongelmat saattavat kehittyä pitkän ajan kuluessa.

Kansainvälisten tutkimusten mukaan noin 10 %:ia pelaajista pelaa ongelmallisesti. Heistä 20 %:lla on digipeliriippuvuus (kaikista pelaajista 1–5 %:ia tutkimuksesta riippuen). Lasten ja nuorten kohdalla on tärkeä huomioida, että aivot kehittyvät 25-vuotiaaksi saakka ja heidän impulssikontrollinsa ja tunteidensäätelytaitonsa ovat vasta kehittymässä. Lapsella ja nuorella ei tästä syystä ole vielä valmiuksia hallita pelaamista täydellisesti, ja riippuvuudesta puhuminen on siten ongelmallista heidän kohdallaan.



Pelaamisen haitat

- Pelihaitta: Satunnaiset tai lyhytkestoiset haitat kuten päänsärky, silmien väsyminen, stressi, univaje tai riidat perheen ja ystävien kanssa.
- Ongelmallinen pelaaminen: Pelihaitat ovat toistuvia ja pitkäkestoisia, minkä lisäksi pelaajan on vaikea hallita pelaamistaan.
- Digipeliriippuvuus (ICD-11): Digipeliriippuvuuden arvioidaan koskevan 1–2 %:ia kaikista pelaajista tutkimuksista ja kysymyksen asetteluista riippuen. Tutkimusta tarvitaan kuitenkin lisää.

Onko pelaaminen pakokeino?

Liiallinen pelaaminen voi olla merkki lapsen ja nuoren muista haasteista. Lasten ja nuorten peliongelmissa puhuttaessa tulee tarkastella perheen arkea ja dynamiikkaa sekä lapsen tarpeita kokonaisuutena.

Pelaaminen saattaa toimia pakokeinona arjen haasteista (mm. yksinäisyys, kiusaaminen, perheen haasteet, ongelmat koulunkäynnissä, mielenterveyden haasteet). Pelaamisen kieltäminen ei poista pelaamisen taustalla olevaa ongelmaa! Joskus se voi myös pahentaa tilannetta, mikäli lapsen tai nuoren sosiaaliset kontaktit ovat pääosin pelimaailmassa.

Pelaamiseen käytettävään aikaan ei ole tänä päivänä annettavissa tuntisuosituksia lukuun ottamatta alle 5-vuotiaiden lasten digilaitteiden käyttöä. Pelaaminen ja mediankäyttö on osa lasten, nuorten ja aikuisten arkea. Se, miten ja mihin digilaitteita käytetään, onkin tärkeämpää kuin niiden parissa käytettävä aika.

Pelaamiseen käytettävä aika on määriteltävä aina perhekohtaisesti tilanteen ja lapsen tai nuoren ikätason mukaan. Joskus jo suhteellisen vähäinen pelaaminen saa aikaan riitoja ja ongelmia kotona, toisinaan runsaskaan peliaika ei haittaa lapsen tai nuoren kehitystä. Etenkin pienten lasten kohdalla peliajan rajoittaminen voi olla tarpeen tilanteen rauhoittamiseksi.

Peliaika tulee määritellä siten, että lapsella tai nuorella jää aikaa lepoon, koulunkäyntiin, kavereille, perheen yhteiselle ajalle ja muille arjen asioille, kuten muille harrastuksille. Liian tarkat ja joustamattomat peliaikaa koskevat säännöt ja lapsen tai nuoren näkökulman huomiotta jättäminen saattavat jopa synnyttää tai lisätä pelihaittoja.

Jos peliaika tai pelaamisen lopettaminen aiheuttavat toistuvasti voimakkaita tunteenpurkauksia, on tärkeää harjoitella tunteidensäätelytaitoja. Vanhempana sinun on hyvä kiinnittää huomiota myös omaan tunteidenkäsittelyysi, sillä vanhemman kiukku vaikuttaa kielteisesti perheen sisäisiin suhteisiin ja pelaamisen hallintaan. Miten voisit vanhempana oppia hillitsemään tunteitasi ja toimimaan toisin, kun pelaaminen - usein juuri peliaika - aiheuttaa riitaa?

Ruutuaikasuositukset

- 0-2 -vuotiaille ei suositella lainkaan ruutuaikaa.
- 2-4 -vuotiaille max. 1 tunti päivässä, mielellään lyhyemmissä patkissa ja yhdessä vanhemman kanssa.

Vanhemmille lapsille ja nuorille ei ole olemassa virallisia ruutuaikasuosituksia. Lasten ja nuorten peliajan tulee olla tasapainossa arjen muiden asioiden kanssa. Ruutuaikaa tärkeämpää on pohtia sitä, mitä lapsi tai nuori tekee tietokoneella tai puhelimella.

Suomessa noudatetaan WHO:n ruutuaikasuosituksia.



Lasten ja nuorten itsesäätely ja toiminnanohjaus ovat vasta kehittymässä, joten he eivät osaa vielä hillitä käyttäytymistään tai arvioida tekojensa seurauksia aikuisten tavoin. Aivot kehittyvät ainakin 25-vuotiaaksi saakka, ja viimeisenä kehittyä pitkäkestoiseen suunnitteluun ja impulssikontrolliin vahvasti osallistuva etuotsalohko. Esimerkiksi ajankäyttöön ja pelaamisen lopettamiseen liittyvät toiminnanohjauksen haasteet ovat tästä syystä varsin tavallisia perheissä.

Lapsi/nuori ei aina pysty itse ottamaan vastuuta pelaamisen lopettamisesta tai siihen liittyvistä tunteenpurkauksista. Pelaamisen yhteydessä heräävistä voimakkaista tunteista on tärkeää jutella ja pohtia tarpeen vaatiessa erilaisia rauhoittumiskeinoja. Lapset ja nuoret vasta harjoittelevat toiminnanohjausta ja tunteidensäätelyä, ja tarvitsevat apua taitojen kehittämisessä. Esim. perheen yhdessä laatimat pelisäännöt tai viikkoaikataulu voivat auttaa harjoittelussa. On tärkeää muistaa, että toiminnanohjaukseen liittyvien taitojen kehittyminen vaatii paljon toistoa ja harjoitusta - ja kärsivällisyyttä vanhemmilta!

Neurokirjon piirteet ja digipelaaminen

Mikäli lapsella tai nuorella on neurokirjon piirteitä, saattaa pelaaminen aiheuttaa haasteita arjessa. Toiminnanohjauksen tukeminen ja selkeät säännöt perheessä ovat tällöin tarpeen. Pelaaminen voi myös auttaa lasta arjessa ja tuoda ystäviä ja yhteisöllisyyttä erityisesti silloin, jos kasvokkaiset sosiaaliset tilanteet kuormittavat lasta/nuorta tai ovat muuten hankalia. Tutustu [Neurobase.fi](https://neurobase.fi) -sivustoon, johon on koottu lisää tietoa ja vinkkejä aiheesta.

Pohdi perheesi tilannetta:

- Onko perheessäsi menossa kriisi tai muutos?
- Onko lapsella tai nuorella ystäviä ja harrastusmahdollisuuksia?
- Onko keskusteluyhteys perheessäsi katkennut jostain syystä?
- Toimiiko peli "lapsenvahtina", eikä lapsella tai nuorella ole tarpeeksi valmiuksia ottaa vastuuta pelaamisen hallinnasta?
- Onko toiminnanohjauksessa tai tunteidenhallinnassa haasteita?
- Onko lapsella neurokirjon piirteitä ja saako hän oikeanlaista tukea?

Vinkki

Ota selvää toiminnanohjauksen kehittymisestä ja sitä tukevista harjoitteista. Muun muassa kuvakortit, viikkokalenteri, keskustelukortit ja kello auttavat hahmottamaan aikaa ja arkea ja helpottavat siirtymiä.

Jos pelaaminen aiheuttaa voimakkaita tunteenpurkauksia, keskustele lapsen kanssa ikätasolle sopivalla tavalla tunteiden nimeämisestä ja siitä, mikä kiukun, pettymyksen, surun tai muun tunteen aiheutti. Toiminnanohjaukseen ja tunteiden hallintaan löydät lisää vinkkejä kohdasta Työkalut.

Pohdi lapsen tai nuoren kanssa digipelaamisen merkitystä arjessa ja arjenhallinnan vahvistamisen keinoja. Pelaamisen motiivien selvittäminen on tärkeää, jotta lasta ja koko perheen hyvinvointia on mahdollista tukea.

Ota selvää sekä pelaamisen hyvistä puolista että haitoista, ja harjoittele positiivisen palautteen antamista pelaamisesta. Vahvista myös läsnäoloa lapsen arjessa. Pyri vahvistamaan perheenjäsenten keskusteluyhteyttä ja lisäämään yhteistä aikaa. Lapsi saattaa kokea itsensä huonoksi, mikäli hän saa pelaamisestaan ainoastaan negatiivista palautetta. Tämä vaikuttaa itsetunnon kehittymiseen, riitojen syntyyn ja pelisääntöjen noudattamiseen.

Teini-ikäiset ja digipelaaminen

Teini-iässä nuori kaipaa omaa aikaa ja pelaaminen saattaa vaikuttaa ongelmalliselta, vaikka kyseessä on normaali itsenäistymisprosessi. Toisaalta nuori saattaa myös tarvita tukea yksinäisyyteen, koulunkäynnin haasteisiin, impulsiivisuuteen, ajanhallintaan tai muihin haasteisiin kavereiden tai perheen kanssa. Positiivisten elämysten tarjoaminen ja muun toiminnan lisääminen arkeen tukee nuoren hyvinvointia.

Tehkää pelisäännöt yhdessä

Tehkää yhdessä pelisäännöt koko perheelle. Lapsen kuuleminen ja mukaan ottaminen edistää sääntöjen toimivuutta ja lisää tietoa peleistä, joita lapsi pelaa. Selvittäkää yhdessä pelin rakenne ja pelikaverien merkitys sääntöjä tehtäessä.

Pohtikaa sääntöjä tehdessä:

- Onko peli mahdollista lopettaa kesken ilman pelin sisällön menettämistä?
- Kauanko peli kestää keskimäärin?
- Asuvatko pelikaverit muissa maissa, mikä saattaa vaikuttaa pelaamisen ajankohtiin ja lisätä perheen sisäisiä riitoja?

Vinkki

Ota lapsi mukaan yhteisiin arkisiin asioihin kuten ruoanlaittoon tai kaupassakäyntiin siten, että tämä saa samalla kertoa pelaamiseen liittyvistä asioista ja siitä, mikä hänelle on tärkeää.

Pelaamisesta keskustelu ja aikuisen aika ja hyväksyntä ovat lapselle tärkeitä asioita, vaikka hän ei sitä osaisi osoittaa.

Pelaamisesta keskustelu ehkäisee pelihaittoja.



Milloin on hyvä hakeutua avun tai tuen piiriin, jos digipelaaminen aiheuttaa haasteita, tai sinulla herää huoli lapsen tai nuoren pelaamisesta? Huolen kriteeri täyttyy siitä, että sinulle vanhempana herää huoli. Silloin on aika ottaa selvää pelaamisesta, pelaajan motiiveista ja taustoista ja keskustella asiasta muiden aikuisten ja ammattilaisten kanssa. Joskus jo pelkkä huolen puheeksi ottaminen ja siitä keskusteleminen voi keventää mieltä ja helpottaa tilannetta. Lisäksi asiasta on hyvä keskustella lapsen tai nuoren kanssa, mikäli se vain on mahdollista.

On hyvä muistaa, että käyttäytyminen, joka näyttää peliongelmalta, ei aina välttämättä ole sitä. Lapset voivat reagoida monilla tavoin perheessä tapahtuviin muutoksiin, mikä voi näyttäytyä tunteenpurkauksina ja pelihaittoina. Nuorten on saatava tehdä omia päätöksiään ja teini-iässä vuoropuhelu vanhempien kanssa voi muuttua radikaalistikin. Se, että teini pelaa paljon, ei välttämättä tarkoita että hänellä on peliongelma vaan että hän haluaa omaa aikaa ja omia kavereita.

Muista, että peliongelmien hoidon ja tuen päämääränä on tasapainottaa arkea, ei lopettaa pelaamista kokonaan. Huomaa myös, että pelaamiseen liittyvissä haasteissa tulee tarkastella koko perheen dynamiikkaa ja kommunikointia. Pelaamiseen liittyvät ongelmat voivat liittyä myös muihin ongelmiin perheessä.

Apua pelaamisen haasteisiin voit hakea mm. oppilashuollon piiristä (kouluterveydenhoitaja, kuraattori, psykologi) tai kunnan perhepalveluista. Mikäli annettu seuranta tai tuki ei ole riittävää tai lapsen tai nuoren tilanne muuttuu, tukea voivat tarjota myös oman alueesi psykososiaalisen tuen palvelut, nepsy-valmennus, parisuhdeneuvonta ja muut perheen tukipalvelut.

Myös seuraavat tahot tarjoavat apua ja tukea:

- [Pelitukipuhelin](#) - apua perheen peli- ja somehuoliin.
- [MIELI ry](#) tarjoaa tukea perheille, pareille ja yksilöille vaikeissa elämäntilanteissa.
- [MLL](#) vanhempainpuhelin ja chat tarjoavat tukea perheille.
- [Peluuuri](#) tarjoaa tukea ja ohjausta peliongelmiin.
- [Sosped-säätiö](#) - vertaistukea peli- ja someongelmiin.

Digireppu

Pelituen Digireppu sisältää tietoa, tehtäviä ja kysymyksiä, joiden avulla on helpompaa sukeltaa digilaitteiden maailmaan yhdessä lapsen kanssa. Digirepusta löydät mm. keskustelukortit, pohjan yhteisille digi- ja pelisäännöille sekä tietoa sovelluksista ja lapsen puhelimen hankintaan ja käyttöön liittyvistä asioista. Keskustelukortit ja valmiit sääntöpohjat helpottavat pelaamisesta keskustelua ja tukevat perheen sisäisiä toimintamalleja. Saatavilla myös ruotsiksi.



Toimintapolku pelaamisen lopettamiseen

Pelaamisen lopettamisen harjoittelun muistilistaksi ja tueksi tarkoitettu toimintapolku. Toteutettu Välmående barn och familjer i en digitaliserad vardag -hankkeessa. Saatavilla myös ruotsiksi.

Viikkojärjestys

Täytettävä viikkojärjestys pohja auttaa perheen tasapainoisemman arjen hahmottamisessa ja suunnittelussa. Toteutettu Välmående barn och familjer i en digitaliserad vardag -hankkeessa. Saatavilla myös ruotsiksi.

Mielenterveyden käsi

MIELI ry:n Mielenterveyden käsi ja siihen liittyvät harjoitukset ja valmiit kysymykset helpottavat pelaamisesta ja hyvinvoinnista keskustelua lasten ja nuorten kanssa.

Tunteidensäätely ja rentoutuminen

Harjoittele lasten kanssa tunteidensäätelyä ja rentoutumista, jos lapsella on vaikeuksia rauhoittua. Esimerkiksi MIELI ry, Opetushallitus ja Mielenterveystalo tarjoavat materiaaleja harjoittelun tueksi:

- Tietoisuustaitoharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille (oph.fi).
- Nepsypiirteisten lasten tunnetaitojen omahoito-ohjelma (Mielenterveystalo)
- Lasten ja nuorten harjoitukset - MIELI ry.

Digipelaamisen haitat ja ratkaisut

Pelituen materiaali auttaa hahmottamaan digipelaamiseen mahdollisesti liittyviä haittoja ja ratkaisuehdotuksia, joita voit kokeilla kotona. Materiaali on suunnattu nuorten ja aikuisten pelaamisen tarkasteluun.

Hyvinvointia digiajassa

Esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilta löydät lisätietoa pelaamisen hyvistä puolista ja haitoista sekä keinoista antaa positiivista palautetta ja olla läsnä lapsen ja nuoren arjessa.

Pelikasvattajan käsikirja 2

Käsikirja sisältää tutkittua tietoa pelihaitoista ja -motiiveista, vinkkejä pelisääntöihin ja pelaajan tukemisesta pelikasvatuksen keinoin.

Pelipäiväkirja

Sopikaa nuoren kanssa, että tämä kirjaa ylös pelaamistaan, tunteitaan ja arkeaan päättämänne ajanjakson ajan. Käykää sovitun ajanjakson jälkeen läpi pelipäiväkirjan sisältöä. Pelipäiväkirja mahdollistaa oman pelaamisen reflektoinnin ja tavoitteista keskustelun. Pohtikaa jatkotoimia keskustelun perusteella.



Pelitukipuhelin - apua perheen peli- ja somehuoliin

Takaisinsoittoperiaatteella toimiva auttava puhelin perheen pelaamiseen tai someen liittyviin huoliin ja ongelmatilanteisiin. Jätä soittopyyntö vastaajaan tai WhatsApp - viestillä, puh. +358 41 731 7147. Pelitukipuhelin palvelee suomeksi ja ruotsiksi.

Peli- ja someneuvola vanhemmille

Kerran kuussa järjestettäviä avoimia verkkotilaisuuksia vanhemmille vaihtuvilla teemoilla. Peli- ja someneuvola vanhemmille tarjoaa sinulle tietoa, vertaisuutta ja mahdollisuuden keskustella ja kysyä pelaamiseen ja someen liittyvistä teemoista.

Vertaistuki

Vertaistuki on hyvin tärkeää perheen hyvinvoinnin kannalta. Tutustu vanhemmuutta tukeviin ryhmiin ja tukipalveluihin. Muun muassa järjestöt ja seurakunnat tarjoavat ryhmätoimintaa ja tukea perheille.

Peluuri: Vertaistukea peliongelmaan (verkossa)

Sosped-säätiö: Pelaajalle - Digipelirajaton (verkossa ja kasvokkain)

Kriisiapu vaikeisiin elämäntilanteisiin

MIELI ry Kriisipuhelin ja kriisivastaanotot paikallisissa kriisikeskuksissa

Tukea ja apua verkossa: Kriisichat, Sekasin chat, Sekasin Gaming -Discord palvelin

Ota yhteyttä Pelitukeen - olemme täällä sinua varten!

www.pelituki.fi/pelitukipuhelin

www.pelituki.fi/ota-yhteytta

Tämän materiaalin ovat tuottaneet Pelituki ja Välmående barn och familjer i en digitaliserad vardag -hanke.



PELITUKI



www.pelituki.fi