

Kuinka paljon lapsi voi pelata tai käyttää puhelinta? Mistä tietää, mikä sisältö on lapselle sopivaa? Tästä oppaasta saat tietoa ajankohtaisista suosituksista ja käsitteistä sekä vinkkejä ja tukea tasapainoisen digiarjen tueksi.

Digipelaaminen ja puhelimen käyttö ovat olennainen osa lasten ja nuorten elämää ja arkea samalla tavalla kuin mitkä tahansa muutkin innostavat asiat ja kiinnostuksen kohteet. Sen sijaan, että tuijottaisimme vain tiukasti lasten ja nuorten ruutuaajan määrää, on tärkeämpää pohtia, miten ja mihin ruutuja käytetään. Miksi pelaaminen vie aikaa ja mitkä ovat lapsen tai nuoren motiivit pelata tai käyttää puhelinta? Mikä tuottaa iloa? Entä onko jokin hankalaa?

RUUTUAIKASUOSITUKSET

- 0–2-vuotiaat: Ei ruutuaikaa.
- 2–4-vuotiaat: Korkeintaan tunti päivässä ja yhdessä vanhemman kanssa.

Vanhempien lasten kohdalla on tärkeää huolehtia tasapainoisesta arjesta ja siitä, ettei ruuduilla vietetty aika ole pois muista kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta tärkeitä asioista (esim. uni, ulkoilu, liikunta). Suomessa noudatetaan WHO:n ruutuaikasuosituksia.



PELIHAITAT

- **Lyhytaikaiset haitat:** Päänsärky, silmien väsyminen, stressi, unihäiriöt, riidat perheen ja ystävien kanssa.
- **Ongelmallinen pelaaminen:** Kielteiset seuraukset ovat pitkäaikaisia ja toistuvia, ja pelaajan on vaikea hallita pelaamistaan.
- **Digipeliriippuvuus (ICD 11):** Digipeliriippuvuutta esiintyy arviolta 1–2 %:lla kaikista pelaajista, riippuen tutkimuksesta ja kysymyksenasettelusta.

PELAAMISEN HYÖDYT MM.:

- Palkitseva harrastus, jossa voi kehittyä ja tuntea onnistumisen iloa.
- Kehittää ongelmanratkaisu- ja reaktiokykyä.
- Sosiaalinen kanssakäyminen riippumatta pelaajan asuinpaikasta tai mahdollisista fyysisistä esteistä.



ERILAISET TARPEET

Kun pohditaan ruutuaikaa, on tärkeä huomioida, millaista perheen arki on ja minkä ikäisiä lapset ovat. Pienemmät lapset tarvitsevat digilaitteiden käytössäkin enemmän aikuisen tukea kuin vanhemmat. Toisaalta myös teini-ikäiset tarvitsevat aikuisia, jotka ovat kiinnostuneita heidän tekemisistään.

Pelaamisen jälkeen pienimmät lapset saattavat olla levottomia, ja siksi tietyistä peleistä on joskus hyvä pitää taukoa. Ruutuajasta ja kodin pelisäännöistä kannattaa keskustella yhdessä lapsen kanssa. Liian tiukat säännöt voivat aiheuttaa tai lisätä pelaamiseen liittyviä ongelmia etenkin nuorilla, jotka kaipaavat vapautta ja omaa aikaa. Etäisyyden ottaminen vanhemmista kuuluu teini-ikään ja saattaa joskus näyttää ulospäin ongelmalliselta pelaamiselta.

VANHEMPIEN MERKITYS

Myönteinen suhtautuminen lapsen harrastusta ja kiinnostuksen kohteita kohtaan helpottaa muutosten aikaansaamista ja yhteisten pelisääntöjen sopimista. Osoita kiinnostusta ja ota tavaksi jutella pelaamisesta ja muista digisisällöistä kotona myönteiseen sävyyn – se vähentää ja ehkäisee pelaamiseen ja netin käyttöön liittyvien ongelmien syntymistä. Pelaamisesta ja digilaitteiden käytöstä keskusteleminen on tärkeää, jotta lapsi tuntee, että niin vanhemmat kuin muutkin ihmiset hyväksyvät hänet omana itsenään. Kun keskusteluyhteys on vahva, lapsen on myös helpompaa kertoa vanhemmalle, jos kohtaa peleissä tai netissä sisältöjä tai käytöstä, jotka tuntuvat ikäviltä.

TUKEA JA TIETOA

Digipelaamiseen ja puhelimen käyttöön voi liittyä sekä hyviä puolia että haittoja, joista vanhemman on tärkeää olla tietoinen. Perheen vuorovaikutukseen kannattaa panostaa, sillä toimiva keskusteluyhteys auttaa ehkäisemään ja vähentämään peli- ja nettihaittoja.

Pelaamisen kieltäminen kokonaan tai liian tiukat pelisäännöt voivat heikentää lapsen luottamusta aikuiseen ja vaikeuttaa pelaamisen hallintaa entisestään, sillä lapsi voi kokea, että pelaamista arvostellaan eikä sitä hyväksytä. Myös aikuisen oma tapa käyttää älylaitteita, pelata tai tehdä etätöitä voi vaikuttaa lapsen käsitykseen digisäännöistä ja hankaloittaa niiden noudattamista, jos säännöt ovat kovin erilaiset lapselle ja aikuiselle. Lisäksi perheen aikuisten erilaiset tavat käyttää digilaitteita voivat lisätä ristiriitoja, joten yhteisen näkemyksen löytäminen yleensä sujuvoittaa koko perheen arkea.

Älä jää yksin pohdintojesi kanssa, vaan ota yhteyttä esim. koulukuraattoriin tai -terveydenhuoltoon, perheneuvolaan tai Pelitukipuhelimeen:

www.pelituki.fi/pelitukipuhelin

Tietoa ja vinkkejä neurokirjon lasten- ja nuorten digipelaamiseen ja somen käyttöön: www.neurobase.fi

Keskustele digikäyttöön liittyvistä haasteista myös muiden vanhempien kanssa: osallistu esim. vanhempainiltoihin ja Peli- ja someneuvoloihin vanhemmille: www.pelituki.fi/tapahtumakalenteri

DIGIPELAAMINEN

Suuri osa 10–19-vuotiaista suomalaisista pelaa digipelejä päivittäin tai vähintään viikoittain. Pelaaminen ja somen käyttö (WhatsApp, YouTube jne.) aloitetaan usein samoihin aikoihin, kun lapsi saa ensimmäisen älypuhelimensa. Pelaaminen on myös monen aikuisen harrastus ja tapa viettää aikaa. Noin 80 % suomalaisista pelaa digitaalisia pelejä joskus ja 64 % ainakin kerran kuussa (Pelaajabarometri 2024).

Digipelejä voi pelata yksin tai muiden kanssa verkossa. Verkkopelaaminen yleistyy iän myötä. Sen sijaan, että aikuinen tuntisi jokaisen yksittäisen pelin, on tärkeää perehtyä pelin tyyppiin (yksin- vai moninpeli, kilpailullinen peli, seikkailu- vai rakennuspeli) sekä pelin kestoon (nopeasti läpi pelattavat tai lähes loputtamat pelit). Tämä auttaa ymmärtämään, mistä pelissä on kyse ja helpottaa keskustelemista lapsen kanssa, mikä vuorostaan voi ehkäistä pelaamiseen liittyviä ongelmia. Jotta perheessä voidaan luoda toimivat pelisäännöt, vanhemman täytyy ottaa selvää, kuinka peli toimii, millaisia syitä lapsella on pelata ja kenen kanssa lapsi pelaa.

Pelaamista voi olla vaikea lopettaa monesta syystä. Näin voi olla esimerkiksi silloin, jos lapsi on juuri selvinnyt hankalasta kohdasta pelissä, johon on käyttänyt paljon aikaa, tai hän pelaa verkossa kavereiden kanssa ja saattaa saada pelissä rangaistuksen, mikäli ottelu tai turnaus keskeytyy.



IKÄRAJAT

Digipelien ikärajat suojaavat lapsia ja nuoria pelien mahdollisesti haitallisilta sisällöiltä. Ikärajoissa voidaan hyödyntää kolmen vuoden joustoa muiden kuin K18 pelien osalta: Esim. 14-vuotias voi pelata K16 peliä vanhemman seurassa. Ikärajajoustossa vanhemman täytyy olla tietoinen lapsen herkkyyksistä, ymmärtää mistä pelissä on kyse, ja olla läsnä ja lapsen tukena. Lapset reagoivat pelien – samoin kuin ohjelmien – sisältöihin eri tavoin.

Erilaiset käytännöt ikärajojen suhteen voivat aiheuttaa sekaannuksia vanhempien kesken tai riitoja perheessä, jos lapsen kavereiden perheissä on erilaiset pelisäännöt kuin omassa. Lapselle on hyvä kertoa, että kunhan ikärajoja noudatetaan, säännöt eri perheissä saavat ollakin erilaisia.

Lisätietoa ikärajoista: www.kavi.fi ja www.pegi.info/fi

PELAAMISEN HALLINTAA PITÄÄ HARJOITELLA

- Vahvista asioita, jotka toimivat hyvin – se tukee lasta pitkällä tähtäimellä paremmin kuin pelkkä rajoittaminen.
- Voisiko lapsi puhua sinulle pelaamisesta heti, kunhan pelihetki on ohi? Mitä hän oppi, kenen kanssa hän pelasi? Mikä ei onnistunut? Mikä oli mukavinta?
- Harjoitella ajanhallintaa yhdessä.
- Ota lapsi mukaan kotitöihin ja kannusta kertomaan asioista, jotka tuntuvat tärkeältä juuri sillä hetkellä.
- Tehkää suunnitelma viikon aikataulusta ja laittakaa se nähtäville jääkapin oveen.
- Tehkää perheen yhteiset peli- ja digisäännöt. Katso vinkkejä Digireppu-materiaalista: www.pelituki.fi/digireppu

K18 pelit

Pelit, joilla on 18 vuoden ikäraja, ovat kiellettyjä alaikäisiltä. Ikärajat perustuvat kuvaohjelmalakiin ja lastensuojelulakiin. Ikärajat eivät ole suosituksia.

Somen ikärajat

Useimpien sosiaalisen median sovellusten ikäraja on 13 vuotta. Ikärajat perustuvat EU:n tietosuojasetukseen (GDPR), eivätkä kerro haitallisesta sisällöstä.

SELVITÄ SYYT PELAAMISEN TAKANA

Liiallinen pelaaminen voi olla merkki muista haasteista. Pelaaminen voi toimia pakokeinona arjen haasteista (esim. yksinäisyys, kiusaaminen, perheongelmat, ongelmat koulussa, psyykkiset haasteet). Kun keskustele pelaamisesta, muista että siinä on myös monia hyviä puolia! Pelkkä pelaamisen kieltäminen ei poista taustalla mahdollisesti olevia ongelmia.

Huomaa, että pelaamiseen käytetty aika ei yksinään kerro, onko pelaaminen ongelmallista tai kuinka suuresta ongelmasta on kyse. On tärkeää pohtia ja käydä läpi pelaamisen haittoja sekä perheen että lapsen ja nuoren näkökulmasta. Muista myös, että median käyttöä rajaavia sovelluksia (esim. Familylink) voi hyödyntää, mutta pelaamisen hallintaa pitää myös harjoitella ja laitteiden käytöstä keskustella.



LAPSI VOI HYVIN, KUN AIKUINEN KUUNTELEE JA ON KIINNOSTUNUT

- Millaista peliä lapsi haluaa pelata?
- Onko peli yksin- vai moninpeli? Kilpailaanko, rakennetaanko tai ratkaistaanko siinä ongelmia?
- Kuinka peli toimii?
- Osoita lapselle, että olet kiinnostunut pelaamisesta: ota selvää, kysy ja kuuntele!

Opas on toteutettu yhteistyössä "Välmående barn och familjer i en digitaliserad vardag" -hankkeen kanssa ja on saatavilla myös ruotsiksi.



PELITUKI

