

**Aino Harvola,
Projektipäällikkö
Pause-hanke,
EHYT ry**

PAUSE

**Vinkkejä digipelaamisesta
keskusteluun nuoren kanssa**

Miksi nuoret pelaavat?



- Henkilökohtaiset syyt
- Tarina, tavoitteet, kilpailu itseä tai muita vastaan, ryhmätyö
- Pelit luonnollinen hengailuympäristö, korvannut fyysisiä yhdessäolon tiloja
- Suurin osa 15-17-vuotiaista pelaa digitaalisia pelejä mukavan yhdessäolon takia

Muita syitä:

- Se auttaa irtautumaan arjesta / auttaa unohtamaan murheet ja ongelmat
- Pelaaminen herättää tunteita ja antaa mahdollisuuden kokea erilaisia asioita

Lähde: [Nuorten kulttuuri ja päihteet –selvitys 2022 \(EHYT\)](#)

Pelien ominaisuuksia, jotka saavat meidät pelaamaan

- Pelien ilmoitukset ja muistutukset
 - Pelin sisäiset tapahtumat ja aikarajoitetut palkinnot
 - Saavutusten kerääminen ja taitojen kehittyminen pitkällä aikavälillä
 - Audiovisuaaliset ärsykkeet
 - Pelikokemuksen jakaminen kavereiden kanssa
 - Jatkamisen helppous
 - Nopeat palkinnot
 - Pelin päättymättömyys
- Nämä on hyvä tiedostaa ja keskustella nuoren kanssa, millaiset asiat vaikuttavat toimintaamme

PAUSE



Pelikasvatukselliset lähtökohdat



- Läsnä oleminen ja vuorovaikutus keskeistä – keskustelu nuorta kiinnostavasta aiheesta on tärkeää
- Arkinen keskustelu pelaamisesta muustakin kuin rajoittamisen tai ongelman näkökulmasta
- Pelaamisesta ei tarvitse osata tai tietää kovinkaan paljoa – googlaa lapsesi pelaamasta pelistä perustiedot keskustelun helpottamiseksi

Hyviä kysymyksiä:

Mitä pelaat?

Kenen kanssa pelaat?

Miksi tykkäät pelata?

Mikä kyseisessä pelissä sinua kiinnostaa?

Pohdi:

- Millainen on puhelimenkäytön / pelaamisen kulttuuri kotona. Miten muut pelaavat / käyttävät kotona puhelinta?
- Onko säännöistä keskusteltu niin, että on selvää, mitä nuorelta odotetaan?

Arkinen keskustelu



- Ota kontaktia nuoreen aktiivisesti ja pyydä osallistumaan arkiseen tekemiseen (esim. ruoanlaittoon), mahdollista selkeitä mediattomia tiloja (esim. yhteinen ruokailuhetki)
- Hahmota, mistä tarkalleen olet huolissasi pelaamiseen liittyen: jääkö läksyt tekemättä, kaverit näkemättä vai unet nukkumatta?
 - Lähesty asiaa tästä näkökulmasta (esim. ”voit pelata tämän loppuun ja sitten läksyt”) sen sijaan, että puhut pelaamisen rajoittamisesta itsestään
- Luo ilmapiiri, jossa nuori uskaltaa kertoa esimerkiksi kohtaamistaan negatiivisista ilmiöistä ja pohtikaa yhdessä niiden ratkaisua

On normaalia että

- Nuori ei välttämättä halua jutella – juttele silti!
- Nuori on ärtynyt tai tunteikas – nuorta hiertävät asiat harvemmin liittyvät huoltajaan
- Rage on normaali reaktio – tunteiden purkamiselle täytyy löytää hyvä keino
- Arki on kuormittavaa, eikä aina jaksaisi – riittää, että tekee parhaansa

Keskustelu pelaamisen säännöistä



- Nuori ei päättää, onko sääntöjä, mutta niiden muodosta voi päättää yhdessä. Anna nuoren kertoa, milloin hän haluaisi pelata ensisijaisesti. Anna nuoren kertoa, mikä hänelle on tärkeää pelaamisessa
- Kannusta nuorta keskustelemaan kavereidensa kanssa siitä, että nämä kunnioittaisivat teidän sopimianne sääntöjä. Pyydä nuorta kertomaan kavereille, milloin hän on online. Nuoren ei tarvitse olla koko ajan tavoitettavissa
- Ennakoi: jos joku homma on puhelimella kesken, pitää antaa vähän siimaa siihen, että sen keskeyttäminen on mahdollista ilman vääntöä
- Myös kavereiden vanhempien kanssa voi käydä keskustelua. On todennäköistä, että myös he painivat saman asian kanssa
- Sääntöjen rakentaminen voi viedä aikaa ja lipsuminen on tavallista. Auta nuorta siirtymään tekemisestä toiseen niin, ettei tyhjiä hetkiä, joita täyttää pelaamisella pääse tapahtumaan paljoa
- Muista antaa nuorelle positiivista palautetta onnistumisista

Mitä tehdä, jos nuori raivoaa, kun häntä pyytää lopettamaan

- Jos nuorella on jokin asia kesken tai hän pelaa esimerkiksi tunteita nostattavaa, kilpailullista peliä, on luonnollista, että lopettaminen herättää tunteita -> yritä ennakoida lopettamista
- Nuoren kiukkua ei kannata pelätä tai yrittää estää. Tunnetaitojen kehittämisessä aikuinen toimii peilinä
- Tunnetaitojen opettelua voi tehdä arjessa tunnistamalla, että nuorta suututtaa ja ohjaamalla häntä purkamaan kiukku rakentavasti
 - Vihaisia tai pettyneitä tunteita voi purkaa monin eri tavoin ja nuorta voi yrittää auttaa löytämään oma tapansa (tuolista ylös, talo ympäri, metsään huutaminen, nyrkkeilyäkin hakkaaminen, mikä tahansa liikunta...)
- Nuorella voi olla paha mieli monesta syystä. Pura tuntemukset, kun tilanne on rauhoittunut
- Laitteen pois ottaminen rangaistuksena tunteista ei toimi. Sen sijaan voi keskustella siitä, millaiset raamit pelaamisen tai muun median kanssa sovitaan, jotta pelaaminen voi jatkua (esim. ei heitellä tavaroita tai huudeta sisaruksille)
 - Erilaiset pelit sopivat eri ihmisille, toiset eivät kiihdytä raivoon



Keskustelu ongelmallisessa tilanteessa



Jos pelaamista on todella paljon, eikä elämän tasapaino ole kunnossa:

- Arvioi tilanne: Tunnista, onko kyse pelikavereista, tyhjän ajan täyttämisestä tai prokrastinoinnista
- Vaikuttaako nuori alakuloiselta? Onko eskapismien tarvetta? Mikä on syy runsaan pelaamisen takana? Peli voi toimia myös lohtuna
- Ole neutraali ja kuuntele nuoren näkemyksiä. Älä keskustele kiihtyneenä
- Ilmaise huolesi, mutta älä oletta
- Älä säikähdä nuoren voimakkaita reaktiota, ole peili tunteille
- Ilmaise, ettet ole ottamassa pelejä pois, vaan pohtimassa nuoren kanssa, kuinka elämään saisi mahtumaan muutakin
- Pohtikaa yhdessä: mitä konkreettista nuori saa tilalle jos luopuu jostakin muusta?
- Heittäydy ja osallistu vaihtoehtoiseen toimintaan itse
- Tee helppoja tavoitteita ja palkitse onnistumisesta
- Älä lannistu! Jatka keskustelua sitkeästi

Hyviä vinkkejä: [EHYT: Herättääkö digipelaaminen huolta?](#)

Pause-hanke kehittää apuvälineitä huoltajille



- ❖ Apua monenlaisiin tilanteisiin ja useisiin eri teemoihin
- ❖ Perustietoa mm. someilmiöistä tai sovellusten teknisistä ominaisuuksista
- ❖ Vahvistusta vanhemmuuteen ja tukea omaan jaksamiseen
- ❖ Helppoja, nopeita ja eri muotoisia apuvälineitä täsmäongelmiin

Kehityksessä on parhaillaan mm: **Tasapainoisen arjen tuki koteihin**

- Malli on tarkoitettu huoltajille, joiden nuorilla on paljon haasteita somen käytössä tai pelaamisessa
- Malliin kuuluu mm. skenaariopohjaisia keskustelumalleja myös sellaisiin tilanteisiin, joissa on jo ”tilanne päällä”
- Malliin sisältyy myös arjenhallinnan ja tunnistamisen apuja



Kiitos!



Haluatko kuulla lisää Pausen kehittämistä työvälineistä tai muusta toiminnasta?

Liittymällä hankkeen sähköpostilistalle saat käyttöösi kodin haasteisiin soveltuvia kehityksessä olevia työvälineitä. Pääset listalle oheisen QR-koodin kautta. Hankkeen sivut: ehyt.fi/pause

Mietityttääkö jokin tilanne kotona?

Ota suoraan yhteys:
aino.harvola@ehyt.fi

