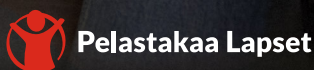


# Lapset pelaamassa

– opas vanhemmille



# Mikä lasta pelaamisessa kiehtoo?

Digitaalinen pelaaminen on noussut tärkeäksi ajanvietteeksi lasten ja nuorten keskuudessa. Digipelaamisella tarkoitetaan kaikenlaista videopelien pelaamista pelikonsolilla, tietokoneella tai matkapuhelimella. Selvitysten mukaan suurimmalle osalle lapsia pelaamisesta on enemmän hyötyä kuin haittaa. Pelit ovat tärkeä osa lasten ja nuorten omaa kulttuuria ja niitä pelataan erilaisista syistä. Osalle pelit ovat tärkeä harrastus, toiselle ystävien kanssa olemista, ja kolmannelle ajanvietettä. Kun huoltajana ymmärrät miksi ja mitä tarkoitusta varten lapsi pelaa, on sinun helpompaa tukea hänen peliharrastustaan.

# Mitä peleistä voi oppia?

Pelaamalla oppii monia hyödyllisiä tietoja ja taitoja kuten silmä-käden-koordinaatiota, ryhmätyötaitoja, vuorovaikutusta, yhteisöllisyyttä, kriittistä ajattelua, päätöksentekoa sekä strategista – ja loogista ajattelua. Myös kielitaito paranee ja moni löytää kavereita ympäri maailman. Moni harrastaa pelaamista läpi elämänsä. Pelaamisen ympärille on myös kasvanut merkittävää liiketoimintaa, jossa tarvitaan monenlaisia ihmisiä ja monia taitoja. Peleihin liittyviä ammatteja voi opiskella muun muassa korkeakouluissa. Moni peliharrastaja on saanut pelaamisesta ammatin ja työuran.

# Tue ja ole läsnä

Telia ja Pelastakaa Lapset ovat keränneet tuhansilta lapsilta ja nuorilta ajatuksia siitä, miten netti olisi heille parempi ja turvallisempi paikka. Lasten tärkein toive vanhemmille on, että nämä ymmärtäisivät nuorten nettielämää ja yhteisöllisyyttä paremmin sekä tukisivat heitä tietoturva- ja yksityisyysasioissa.

## Aikuinen, kysele ja ole utelias.

Hyvä tapa osallistua on tutustua avoimesti ja ennakkoluulottomasti pelimaailmaan ja pelata yhdessä. Huomaat, että sinun on tällöin helpompi puhua lapselle pelaamisesta, ikärajoista sekä siitä, miten olla kiva pelikaveri muille. Kun pelaat yhdessä lapsen kanssa, pystyt ymmärtämään hänen kokemuksiaan ja peliharrastusta paremmin. Voit myös itse innostua ja saada uuden harrastuksen.

## Aloita keskustelu vaikkapa silloin, kun lapsi pelaa kotona. Kysy:

- mitä hän pelaa ja millainen peli on kyseessä
- mitä pelissä pitää tehdä ja miksi se on hänen mielestään hauska

Pyydä saada kokeilla peliä. Anna lapsen opettaa sinua ja kertoa pelaamisesta. Muistakaa tarkistaa lapsen kanssa yhdessä pelin yksityisyysasetukset ja kuka voi olla lapseen yhteydessä pelin kautta (esim. vain pelissä lisätyt kaverit). Näin voidaan välttää epätoivotuilta yhteydenotoilta ja turvata lapsen yksityisyyttä. Samalla voi keskustella lapsen kanssa siitä, miksi yksityisyysasetukset on syytä tarkistaa.



# Voivatko pelit olla vahingollisia?

Pelien haittavaikutuksista lapselle ei ole yksiselitteistä tieteellistä näyttöä. Pelaamisen yhteydessä ilmenevät haasteet, esimerkiksi liiallinen pelaaminen, liittyvät usein lapsen muihin elämän ongelmiin, kuten sosiaalisten suhteiden puuttumiseen, elämänhallinnan vaikeuksiin tai mielen hyvinvoinnin haasteisiin. Nuorelta kannattaa toki kysyä, mikä väkivaltaisissa peleissä viehättää ja millainen olo niiden pelaamisesta tulee. Jos sinulla on huoli lapsesta, ota yhteyttä oman kuntasi perhepalveluihin.

## Huolehdi tasapainosta.

Vanhempana tehtäväsi on varmistaa, että lapsen elämän eri osa-alueet ovat tasapainossa. Lapsi tarvitsee lepoa, liikuntaa, ravintoa, ystävyyssuhteita ja koulunkäynnistä huolehtimista. Erityisen tärkeää on huolehtia, että lapsi saa riittävästi unta. Säännöllinen pelaaminen ei ole haitallista silloin, kun arki on muuten kunnossa. Lapsen kanssa yhdessä sovitut säännöt ja avoin keskustelu vähentävät mahdollisia riitatilanteita. Tasapainon lisäksi myös pelaamisen ergonomiaa on hyvä pohtia. Huono peliasento voi rasittaa kehoa monella tapaa.





## Pelien ikäraajat eivät ole vain suosituksia.

Ikärajoihin kannattaa suhtautua vakavasti, sillä ikäraja on aina varoitus haitallisesta sisällöstä eri ikäryhmiä ja lasten yleistä kehitystasoa silmällä pitäen. Pelottavat pelit saattavat jäädä häiritsevinä mieleen varsinkin pienemmille lapsille. Pelottavuus voi liittyä moneen asiaan kuten pelin teemaan, sisältöön, visuaalisuuteen tai tunnelmaan. On tärkeää, että seuraat mitä pelejä lapsesi pelaa ja tarkastat ikäraajat. Ikärajoista löytyy lisätietoa osoitteesta: [www.kavi.fi/kuvaohjelmien-ikarajat-ja-tarjoaminen/](http://www.kavi.fi/kuvaohjelmien-ikarajat-ja-tarjoaminen/)

## Entä jos jotain ikävää tapahtuu?

Pelimaailmassa, etenkin moninpelattavien pelien kohdalla, voi törmätä myös ikäviin asioihin kuten kiusaamiseen, häirintään, identiteettivarkauksiin, uhkailuun ja seksuaaliseen houkutteluun (grooming).

Paras tapa suojella lasta verkossa on avoin keskustelu sekä tiedon ja toimintaohjeiden antaminen ikävien tilanteiden varalle. On hyvä selvittää etukäteen miten kunkin pelin pelaajien välinen ilmianto- tai vaiennusjärjestelmä toimii. Muista myös kysyä säännöllisesti lapselta, onko hän kohdannut pelatessa ikävää käytöstä tai jotakin muuta huolestuttavaa.

Jos kuitenkin jotain tapahtuu, pysy rauhallisena, kuuntele tuomitsematta ja varmista että lapsi saa tarvitsemansa tuen ja avun.

Tallenna mahdollinen todistusaineisto ja tarkista pelin ylläpidon ohjeista, voiko häiritsevät viestit estää tai ilmiantaa. Jos epäilet rikosta, ota yhteys poliisiin.

# Pelaamisesta ura?

E-urheilu ja perinteinen urheilu pitävät sisällään useita samoja elementtejä, kuten tiimipelin, yksilösuoritusten tärkeyden, reaktiokyvyn, fyysisen harjoittelun, pelinluvun, harjoittelumäärät ja ammattimaisuuden. Koska yhtäläisyyksiä löytyy paljon, mielletään e-urheilu myös urheiluksi, vaikkei se mielestäsi välttämättä ”tavanomaisen” urheilun määrittelyihin täydellisesti sopsisikaan.

## **Jos tähtää kilpapelaaajaksi**

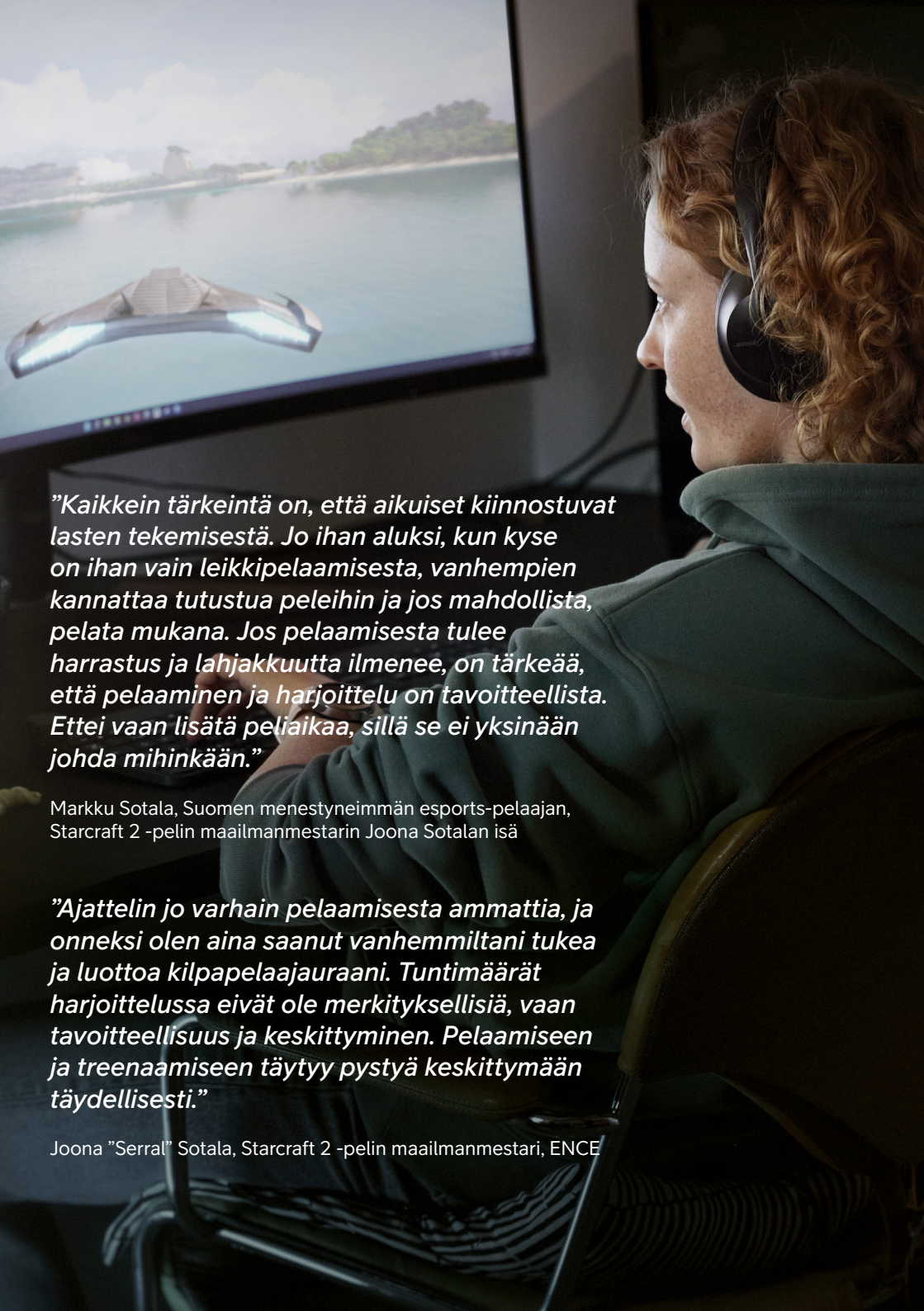
on tärkeää pitää huolta fyysisestä kunnostaan. Esimerkiksi käsiin ja ranteisiin liittyvät vammat ovat yleisiä kilpapelaaajilla. Jos kehostaan ei pidä huolta, kilpapelaaaminen voi aiheuttaa erilaisia vammoja, jotka lyhentävät huomattavasti kilpapelaaajan uraa. Kehonhuolto lisää hyvinvointia ja samalla parantaa suorituksia ja lisää mahdollisuuksia pidempään menestykseen alalla.

## **Huolehdi myös mielestä.**

Kilpapelaaaminen vaatii hyvää paineensietokykyä. Kilpapelaaamisen vastapainoksi sopivat monenlaiset rentouttavat, rauhoittavat ja keskittymistä kehittävät liikunnan, urheilun ja mielen harjoittamisen muodot.

## **Tue reilua pelaamista.**

Telia, Suomen elektronisen urheilun liitto SEUL, peliseurat ja -järjestäjät korostavat toiminnassaan vihapuheesta ja kaikenlaisesta syrjinnästä vapaata pelikulttuuria. Tue lastasi myönteisen ja kannustavan pelikulttuurin luomisessa. Lisätietoa ammattipelaaamisesta löytyy SEUL:n sivuilta: [www.seul.fi](http://www.seul.fi)



*”Kaikkein tärkeintä on, että aikuiset kiinnostuvat lasten tekemisestä. Jo ihan aluksi, kun kyse on ihan vain leikkipelaamisesta, vanhempien kannattaa tutustua peleihin ja jos mahdollista, pelata mukana. Jos pelaamisesta tulee harrastus ja lahjakkuutta ilmenee, on tärkeää, että pelaaminen ja harjoittelu on tavoitteellista. Ettei vaan lisätä peliaikaa, sillä se ei yksinään johda mihinkään.”*

Markku Sotala, Suomen menestyneimmän esports-pelaajan, Starcraft 2 -pelin maailmanmestarin Joonan Sotalan isä

*”Ajattelin jo varhain pelaamisesta ammattia, ja onneksi olen aina saanut vanhemmiltani tukea ja luottoa kilpapelajaauraani. Tuntimäärät harjoittelussa eivät ole merkityksellisiä, vaan tavoitteellisuus ja keskittyminen. Pelaamiseen ja treenaamiseen täytyy pystyä keskittymään täydellisesti.”*

Joonan ”Serral” Sotala, Starcraft 2 -pelin maailmanmestari, ENCE

# Haluamme, että kaikkien on helppo tulla mukaan peliskeneen ja pitää hauskaa

Telia on sitoutunut luomaan pelikulttuuria, jossa kaikkia pelaajia kunnioitetaan eikä minkäänlaista epäurheilijamaista käytöstä suvaita:

- Meillä on nollatoleranssi kaikkeen häirintään, kiusaamiseen ja syrjintään.
- Otamme toiminnassamme aina huomioon pelien ikärajat.
- Edistämme lasten digihyvintointia ja lapsen oikeuksien toteutumista.

Luodaan yhdessä pelikulttuuri, joka toivottaa kaikki tervetulleiksi ja pitämään hauskaa!



**Pelastakaa Lapset**