

# TUKEA DIGITAALISEN AJAN VANHEMMUUTEEN

VASTUU HYÖTY  
TÄRKEÄ TAITO

ONGELMALLINEN LIIKAPELAAMINEN

MEDIAKRIITTISYYS LEPO  
SOSIAALISUUS

ONLINE  
APPIT

KOULU FYYSINEN  
OFFLINE RAHA KÄYTÖS

KÄDET AIVOT  
RUUTUAIKA

PELIKASVATUS  
KIINNOSTU

YKSILÖLLISYYS  
MALLIOPPIMINEN

KOENUMEROT

JOUSTO YSTÄVÄT  
TUNNE JA TIEDÄ



SOMEKIUSAAMINEN  
DIGITAITOT PORNO

SNAPCHAT  
IKÄRAJAT

PELIT IG  
YOUTUBE

PELAAMISHÄIRIÖ

OSTOT UHKAPELIT

MAINOKSET

AJANVIETE  
ESIMERKKI

WHATSAPP  
SOVELLUKSET  
RENTOUTUMINEN

JÄNNITYS  
TAITO OSAAMINEN  
ELÄMÄNHALLINTA

TIKTOK SOME  
RAHAPELAAMINEN  
TUNNETAIDOT

LAKI LEPO  
KESKUSTELE KYSELE  
ILMAISUKYKY CHATIT

PEDOFIILIT  
HARRASTUKSET

LASTENSUOJELU  
VANHEMMUUS

HYVÄ UNI  
RUOKA-AJAT  
RIKOS RASITUS

OPPIMINEN LÄKSYT  
KÄYTÖS

# DIGITAALINEN...1 /2

- Kaikki mikä tapahtuu, jonkun ruudun/näytön välityksellä (tietokone, puhelin, tabletti, konsoli, televisio, simulaattori,...) selailemalla, surffaamalla, chattailemalla, viestittelemällä, pelaamalla, katselemalla, työskentelemällä.
- Päivittäinen ruutuaika tarkoittaa kaikkien edellä mainittujen laitteiden äärellä vietettyä yhteisaikaa riippumatta siitä onko se ollut koulutehtävää, opiskelua, työtä tai ajanvietettä
- Parhaimmillaan sosiaalinen media, nettipalvelut ja pelaaminen opettavat monia tärkeitä asioita ja taitoja. (dia 5)
- Pahimmillaan ne häiritsevät lapsen kehitystä, aiheuttavat ongelmallista liikapelaamista. Paljon pelaaminen ei itsessään ole sairaus eivätkä ikärajojen mukaiset pelit ole vaarallisia. Jos lapsen tai nuoren normaali käytös, toiminta ja toimintakyky häiriintyy liikapelaamisen vuoksi, puhutaan toiminnallisesta riippuvuudesta peleihin. Kansainvälisessä tautiluokituksessa (ICD 6C50, 6C51) tällaista tilaa kutsutaan pelaamishäiriöksi. Tuo tautiluokitus on tulossa käyttöön myös Suomessa. (diat 6 ja 7)

# DIGITAALINEN...2/2

- Netti peleineen ja sosiaalisine medioineen voivat myös altistaa tilanteisiin, joissa lapseen tai nuoreen otetaan yhteyttä kyseenalaisella tai jopa rikollisella motiivilla ja tekaistulla profiililla. Sosiaalinen media altistaa rahapelisisällöille ja erilaisille mainoksille, joiden sisältö ei aina sovellu lapsille. Monia K18 asioita ( esim pelit, kova porno, väkivalta) voi nähdä vapaasti esim Youtube- videoilla, joten vain pelien kontrollointi ei riitä turvaamaan lasta.
- Somekiusaaminen voi olla vakava ja hallitsematon kiusaamisen muoto.
- Yleisenä ohjeistuksena sopiva/turvallinen/ikärajojen mukainen ruutuaika päiväkotikäiselle voisi olla max 1 h/pvä ja koululaisille max 2 h/pvä. Viikoittain tulisi olla myös ruutuvapaita päiviä. Ruutuajan lisäksi tulisi päivittäin olla koulutuntien, työajan, ruokailujen ja harrastusten lisäksi aikaa myös kavereille, perheen yhdessäololle, 2 tunnin päivittäiselle ulkoilulle ja kunnollisille yöunille.

# DIGITAALISUUTEEN LIITTYVÄT IKÄRAJAT

- Digipelien ikäraajat perustuvat lakiin. Ne eivät ole suosituksia vaan ovat samalla tavalla sitovia kuin päihteisiin liittyvät lait.  
Somen ja pelien ikäraajat ovat 3 (= kaikille sallittu), 7, 12, 16 ja 18v. Pelien kohdalla 3, 7, 12 ja 16v rajoissa voidaan kuitenkin käyttää 3 vuoden joustoa, jos vanhempi pelaa yhdessä lapsen kanssa. Joustoa ei voi käyttää, jos lapset tai nuoret pelaavat yksin tai keskenään. K18 peleissä joustoa ei voi käyttää lainkaan. K18 ikärajan rikkominen on rikos ja siten rangaistava teko. Tämä koskee pelin luovuttamista alaikäiselle (koskee myös pelien myyjiä).
- Pelien, somen ja elokuvien ikärajojen määrittäminen on tehty huomioimalla paitsi sisältöihin myös lapsen ja nuoren fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen liittyviä tekijöitä. Rajaa ei saa ylittää vanhemman luvalla eikä ”lapsi osaa”- perusteella. Sen sijaan lautapeleissä ikäraajat ovat ohjeellisia opastaen siihen, minkä ikäiset peliä osaavat pelata.
- Vastuu ikärajojen noudattamisesta on lapsen elämässä vaikuttavilla aikuisilla ja aivan erityisesti huoltajilla. Kiinnostu, juttele lapsen kanssa. Tutustu ja tiedä mitä lapsesi pelaa ja millä sivuilla surffailevat ja mitä sovelluksia käyttävät. Aikuiset ovat itse esimerkkejä, joiden käytös ja tavat kopioituvat lapsille.

# HYÖTYJÄ

- Some- ja nettipalvelut ja pelit kehittävät aivojen, käsien ja silmien yhteistyötä, kehittävät matemaattisesti ja kielellisesti, opettavat vieraita kieliä, erityisesti englantia, parantavat reaktiokykyä, sosiaalisia taitoja, opettavat ja auttavat löytämään monia asioita, tietoja ja taitoja, sosiaalisia suhteita ja ystäviä
- Digitaalisilla laitteilla voi oppia myös moniin ammatteihin liittyviä erityistaitoja.
- Pelaaminen ei korvaa varsinaista opetusta vaan toimii sen tukena
- Sosiaalinen media ja pelaaminen on myös mukavaa yhteydenpitoa, yhdessä tekemistä, rentoutumista ja hauskaa ajanvietettä
- Hyödyt saavutetaan opettamalla mediakriittisyyttä ja nettiturvallisuuutta sekä pelaamisella, joka on ikärajaltaan, sisällöltään ja määrältään lapselle ja nuorelle sopivaa.

# HAITTOJA 1 / 2

Haitat ovat yksilöllisiä ja voivat ilmetä hyvin monimuotoisina.

- Pienimmillään liiallinen ruutuaika aiheuttaa satunnaista väsymystä, levottomuutta ja päänsärkyä, kun uni, ruokailu ja ulkoilu jäävät joskus liian vähälle. Tilanteen pitkittyessä voi ilmetä esimerkiksi levottomuutta, ahdistusta, riitaa peliajoista, uniongelmia, koulumenestyksen laskua
- Huono peliasento ja vähäinen liikunta aiheuttavat fyysisiä ongelmia. Ilta-aikaan ruutujen sininen valo silmien välityksellä huijaa aivoja luulemaan, että on päivä ja aivot koittavat piristää ihmistä. Ruutuaika olisi hyvä päättää viimeistään 2 h ennen nukkumaanmenoa.
- Ikärajojen väheksyminen voi altistaa lapsen ja nuoren ilmiöille, joita hän ei vielä osaa käsitellä ja tämä voi aiheuttaa häpeää, pelkoa, traumoja ja häiritä tasapainoista kehittymistä ja aikuistumista.
- Digitaalinen pelaaminen sisältää useita rahapeliin elementtejä. Vartuttuaan osa digipelaajista siirtyy rahapeleihin tai pelaa molempia.
- Aikuisten on hyvä tarkkailla omaa älylaitteiden käyttöään ja olla itse hyvänä esimerkkinä lapsilleen. Aikuisten piittaamattomuus rajoista opettaa myös lapsen suhtautumaan rajoihin välinpitämättömästi. Lapsen kohdalla tämä välinpitämätön asenne leviää helposti muihinkin rajoihin, sopimuksiin, sääntöihin ja lakeihin.

# HAITTOJA 2/2

- Pahimmillaan muodostuu elämänhallintaa voimallisesti haittaava pelaamishäiriö, joka on yhtä vakava ja vaikeahoitoinen tila kuin päihderiippuvuus. Pelaamishäiriötä on ilmennyt jopa alle kouluikäisillä lapsilla. Mitä pienempi pelaava lapsi on, sitä helpommin hän jää koukkuun.
- Pelaamishäiriö voi aiheuttaa masennusta ja muita riippuvuuksia, heikentää fyysistä kuntoa ja altistaa useille erilaisille fyysisille sairauksille (esim. näkö-, kuulo-, lihas-). Pelin ja tosielämän todellisuus ja niiden raja saattaa hämärtyä
- Elämänhallinnan vaikeudet näkyvät esimerkiksi käytöksen ja tunneilmaisun vaikeuksina, sosiaalisissa suhteissa, fyysisessä ja psyykkisessä terveydessä, oman hyvinvoinnin (uni, ravinto, liikunta, sosiaaliset suhteet) ja omien velvoitteiden (työ, koulu, kotiaskareet, raha-asiat) laiminlyönteinä.
- Viimeisen dian lähdeluettelo on samalla linkkilista asiasta kertoville sivuille.

# LÄHTEET JA HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

- [Pelikasvatus – Pelitaito.fi](#)
- [Pelihaitat ja niiden ehkäisy - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)
- [Peliriippuvuus voi johtaa pahoihin vaikeuksiin | MIELI Suomen Mielenterveys ry](#)
- [Mistä tunnistaa lapsen nettiriippuvuuden ja kuusi muuta kasvatusvinkkiä Jari Sinkkoselta | Vanhemmuus | yle.fi](#)
- [Digitaalinen pelaaminen ja lapset \(ehyt.fi\)](#)
- [Digipelaaminen | Päihdelinkki.fi \(paihdelinkki.fi\)](#)
- [Lääkärilehti - Lasten ja nuorten netti- ja peliriippuvuus: pitääkö olla huolissaan? \(laakarilehti.fi\)](#)