TEKSTI *Antti Matikainen*
KUVAT JA KUVITUKSET *iStock*

Suomi on pelaajien maa

Digitaalinen pelaaminen kehittää kognitiivisia, motorisia ja sosiaalisia taitoja. Toisaalta pelien väkivalta ja koukuttavuus huolestuttaa. Kuinka hallita pelaamista niin, että se ei saa liikaa valtaa lapsen elämässä?

Digitaalisesta pelaamisesta on tullut merkittävä osa nuorten elämää ja nuorisokulttuuria. Tampereen Yliopiston Pelaajabarometrin mukaan 95 prosenttia 10–19-vuotiaista pelaa digitaalisia pelejä ainakin kerran kuukaudessa. Angry Birds on yhtä merkittävä brändi kuin Disneyn hahmot kymmenen vuotta sitten.

Digitaalinen pelaaminen on yhä harvemmin sidoksissa paikkaan tai aikaan. Konsoli- ja tietokonepelien rinnalle on tullut mobiilipelaaminen kännyköillä ja tableteilla.

Sosiaalinen media ja pelien verkko-ominaisuudet ovat muuttaneet pelaamisen sosiaaliseksi. Verkon yli pelataan toisia vastaan, tai pelien yhteyteen muodostuu yhteisöjä, joissa keskustellaan ja jaetaan vinkkejä. Diginatiiveille mediavälitteinen vuorovaikutus on yhtä todellista kuin kasvokkain tapahtuva kohtaaminen.

Pelaaminen vaikuttaa vireystasoon

Lastenpsykologien mukaan pelaaminen vaikuttaa lasten vireystilaan ja vähentää liikuntaharrastuksia. Kun lapsi liikkuu vähemmän, hän ei pääse purkamaan aggressiivisuuttaan fyysisen tekemisen kautta.

Pelaaminen imaisee helposti mukaansa. Pitkäkestoisena se saattaa nostaa lapsen tai nuoren vireystilaa. Niillä adoptiolapsilla, joilla on varhaisesta traumataustasta johtuen haasteita vireystilojen säätelyssä, pelaaminen voi vaikeuttaa kierroksien laskua ennen nukkumaan menoa. Siksi lapsen pelaamista ja sen vaikutuksia tulisi seurata aktiivisesti.

Vanhempi voi myös itse tutustua lapsen pelimaailmaan. Esimerkiksi urheilu- ja autopeleissä on monia sellaisia, joista erityisesti isät pitävät. Tanssi- tai laulukilpailut ovat taas hyvä tapa kisata koko

Pelaamisesta voi kuitenkin tulla sosiaalisen vuorovaikutuksen korvike. Läksyihin, liikuntaan, perheen yhteisiin aterioihin ja keskusteluun käytettävä aika voi jäädä vähemmälle, jos pelaamista ei rajoiteta. Erityisesti fyysisen toiminnan tarve ja aggressiivisuus eivät purkaudu samalla tavalla virtuaalisen toiminnan kautta. Pojille tämä on erityisen tärkeää. Toimintapeli ei korvaa karhunpainia.

Kannattaakin huomioida, että monissa konsoleissa on mahdollisuus käyttöajan ohjelmointiin. Tämän avulla peli saadaan katkeamaan, kun säädetty aika saavutetaan. Myös kotitietokoneesta ja kännykästä voi löytää vastaavanlaiset asetukset.

Pelit ikätason mukaan

Pelit välittävät aina jonkinlaisen viestin todellisuudesta ja tekijöittensä arvomaailmasta.

Suomessa myytävissä peleissä on PEGI-luokituksen mukaiset merkinnät, jotka kertovat, mille ikäryhmälle sisältö soveltuu. Kyseessä ei siis ole luokitus, joka kertoisi vaikeudesta tai pelaamiseen tarvittavista taidoista. Esimerkiksi kun luokitus on 16, väkivalta tai seksuaalinen toiminta esitetään tavalla, joka näyttää samalta kuin tosielämässä. Vanhempien tulisi seurata, minkä ikäisille tarkoitettuja pelejä ostetaan tai pelataan, olivat lapset kotona tai kaveriensa luona.

Vanhempien tulisi olla myös perillä siitä, käydäänkö pelaamisen yhteydessä keskustelua, tai liittyykö peleihin jokin verkkoyhteisö. Kuten kaikessa verkossa tapahtuvassa yhteisöllisyydessä, on peliyhteisöissäkin omat ongelmansa. Niissä voi ilmetä epäterveitä ja vääristyneitä piirteitä, kuten epäasiallista kielenkäyttöä ja jopa uhkailua.

Pelit oppimisen apuna

Pelaamisella on todettu olevan myös positiivisia vaikutuksia. Se kehittää ongelmanratkaisukykyä, sosiaalisia taitoja ja motoriikkaa, kuten silmä–käsi-koordinaatiota.

Oppimisympäristöt, käyttöliittymät ja viihdepalvelut käyttävätkin enenevässä määrin peleistä tuttua logiikkaa ja vuorovaikutuksen muotoja.

Verkosta löytyy jo varsin kattavasti alaluokille suunnattua pelimuotoista oppimateriaalia. Hyviä Suomessa kehitettyjä pelejä ovat matematiikan alakoulun perustaitojen oppimiseen tarkoitettu www.10monkeys.com ja lukemisen harjoitteluun suunnattu ekapeli.fi. Myös vieraitten kielien opiskeluun on tarjolla lukemattomia sovelluksia.

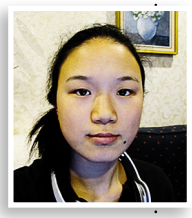
Digitaalinen pelaaminen on tullut jäädäkseen ja se muuttaa lastemme kulttuuria ja tapoja. Moni vanhempi saattaa ihmetellä, minne hävisivät korttelikiekko ja naruhyppely, joita omassa lapsuudessa oli tapana harrastaa.

Pelaaminen on osa nuorisokulttuuria, johon vanhempien tulisi tutustua samalla tavalla kuin muihin lapsiinsa vaikuttaviin asioihin. Pelit tuovat ajanvietteen, palkitsemisen ja oppimisen mahdollisuuksia, mutta sisältävät myös omat ongelmansa ja haasteensa. ◆

Diginatiiveille mediavälitteinen vuorovaikutus on yhtä todellista kuin kasvokkain tapahtuva kohtaaminen.

Minä ja some

TEKSTI *Lin, Sasu, Susanna ja Sara*



LIN, 16, VANTAA
Käytän Facebookia ja Twitteriä lähes joka päivä. Katson ystävien kuulumiset, jaan musiikkia ja kerron huvittavista asioista, joita minulle on käynyt.

Adoptio ei näy somen käytössäni mitenkään, vaikka ystävissäni on muita adoptoituja. Minut on liitetty yhteen adoptioryhmään, jossa en välitä olla.

Some on turvallinen niin kauan, kun osaa hallita sen. Ei kannata levittää materiaalia, joka satuttaa tulevaisuudessa.

SASU, 21, JÄRVENPÄÄ
Käytän somea markkinointityökaluna sekä työssäni että musiikkiharrastuksessani. Facebook on selkeästi helppokäyttöisin ja yleishyödyllisin.

Somella löytää suht helposti vanhoja tuttavuuksia esimerkiksi ajalta, jolloin adoptio oli vielä itselleni ajankohtainen asia. Mielestäni on kiehtovaa saada seurata, miten adoption kautta Suomeen rantautuneilla nuorilla menee. Joskus harvoin seuraan adoptioryhmien päivityksiä ihan mielenkiinnosta, mutta siihen se oikeastaan jää.

Pidän myös blogia, jota voi tarkastella osoitteessa: **www.city.fi/blogit/2648**

SUSANNA, 17, HELSINKI
Suurin osa kavereistani on adoptoituja, ja adoptio näkyy somen käytössä. Seuraan mm. Adoptioperheet ry:n sivuja sekä Kiinatapaaminen 2014 -sivuja. Some on oikein käytettynä hyvä tapa vaihtaa kuulumisia ja mielipiteitä adoptionuorten kanssa. Sieltä löytää uusia tuttuja ja tietoa adoptiosta.

SARA, 16, KERAVA
Käytän Whatsappia, Kikiä ja Tumblria päivittäin, Facebookia parin päivän välein, Instagramia pari kertaa viikossa, Youtubea parin viikon välein ja bloggeria kuukausittain. Google+:aa tarvitsen koulutöihin.

En kuulu mihinkään somen adoptioryhmään, eikä adoptio näy millään lailla somen käytössä. Minulla on vain yksi adoptoitu kaveri.

Nokkelasti netissä

TEKSTI *Päivi Suutari*

LAPSEN NETTIKÄYTTÄYTYMISTÄ tulisi seurata, mutta miten? Vanhemman ei tarvitse ryhtyä bittipoliisiksi, sillä positiivinen asenne, netiketistä keskustelu ja tarkistuskäynnit riittävät.

- Googlaa sekä oma että nuoren digi-identiteetti vähintään puolen vuoden välein.
- Tutustu nuorten käyttämiin sosiaalisiin medioihin ja liity itsekin niihin.
- Ehdota vanhemmille suunnattua sosiaalisen median kurssia kotikuntasi kirjastolle, kansalaisopistolle tai lähikoulullesi.
- Varmista, että nuorella on ainakin yksi luotettava aikuinen, jonka kanssa hän voi jakaa digimaailmansa kokemukset.
- Käy säännöllisesti nuoren kanssa keskusteluja netiketistä tai pyydä nuoren "digikummia" tekemään se puolestasi.
- Suhtaudu sosiaalisiin medioihin myönteisesti äläkä tee niistä kiellettyä hedelmää.
- Muista, että sosiaaliset mediat muun muassa tukevat nuoren oppimista ja mahdollistavat vertaistuen saamisen asuinpaikasta riippumatta.

Lapselle aina omat tunnukset

LUO LAPSELLE puhelimeen, tablettiin ja tietokoneelle omat tunnukset. Aikuisella on laitteille admin-tunnukset, näin lapsi voi turvallisesti käyttää omia ohjelmiaan ja aikuinen voi säädellä mm. netin käyttöä ja pelisisältöjä. Löydät hyviä vinkkejä, kun googlaat laitteen nimen ja hakusanan "lapset".

LISÄÄ VINKKEJÄ:

- Pelaaminen: **www.pelitaito.fi**
- Tietoa pelien PEGI-luokituksesta: **www.pegi.info/fi**
- Suojaus: **www.f-secure.com**
- Estää pääsyn ei-toivotuille sivuille: **www.mywot.com**

Mitä ne siellä verkossa touhuavat?

TEKSTI *Lotta ventelä*

ERILAISET YHTEISÖPALVELUT, kuten **Facebook** (josta nuoret jo karkaavat pois, koska aikuiset mummeja myöten ovat siellä), kuvienjakopalvelu **Instagram** ja **Vine**, jossa jaetaan videoita

MOBIILIT KUVANJAKOPALVELUT, kuten **What's App**, joka mahdollistaa kuvien ja viestien jakamisen pienissä ryhmissä

PYYHITTÄVÄ MEDIA on kasvava trendi, josta esimerkkinä **Snapchat**. Siinä mikä tahansa jaettu media, viesti, kuva tai video ja niiden kommentointi poistuvat tietyn ajan päästä.

SULJETUT BLOGIT ovat nuorten keskuudessa suosittuja. Harva kirjoittaa elämästään ja kokemuksistaan julkisesti.

PELAAMINEN, jossa sisällöt ja teemat vaihtelevat kuten ikärajatkin.