



Digipelaamisesta johtuvien ongelmien kartoitus, puheeksi otto ja tukeminen

Toimintamalli 6–12-vuotiaiden lasten sekä perheiden tukemiseen lapsen digitaaliseen pelaamiseen liittyvissä ongelmissa ja haasteissa.

Digipelaamisesta johtuvien ongelmien kartoitus, puheeksi otto ja tukeminen

Helsingin kaupungin lasten ja nuorten erityisvastaanotot

Toimintamalli 6–12-vuotiaiden lasten sekä perheiden tukemiseen lapsen digitaaliseen pelaamiseen liittyvissä ongelmissa ja haasteissa.

Katso toimintamallin esittely-video (3,4 min) 

Tämä toimintamalli auttaa sinua ammattilaisena lapsen digipelaamisen liittyvien ongelmien kartoittamisessa sekä lapsen ja perheen tukemisessa. Peliongelmiin tunnistaminen saattaa olla hankalaa, sillä lapsen digipelaamiseen liittyvät oireet voivat johtua pelistä, lapsen ominaisuuksista ja herkkyyksistä, ympäröivästä tilanteesta ja tapahtumista tai esim. aikuisten tuen ja rajaamisen puutteesta.

DIGITAALISEN PELAAMISEN HAITTOJA mm.

- Puheen kehityksen viiveet, sanavaraston niukkuus
- Levottomuus, tunteidenhallinnan haasteet, ahdistus, masennus
- Päänsärky, migreeni, univaikeudet
- Ajankäytön haasteet, uppoutuminen ja vetäytyminen
- Riidat pelissä ja perheen kanssa
- Koulunkäynnin ja velvollisuuksien suorittamisten haasteet
- Aiempien mielenkiinnon kohteiden / harrastusten hylkääminen
- Vanhemman uupuminen ja voimattomuus

Digipelaaminen voi olla lapselle tärkeä harrastus, (ainoa) sosiaalisen kanssakäymisen muoto ja tapa ilmaista itseään.

Lasten peliongelmiin puhuttaessa tulee tarkastella perheen arkea ja dynamiikkaa sekä lapsen tarpeita kokonaisuutena. Liiallinen pelaaminen voi olla merkki lapsen tai perheen muista haasteista!

- **Pelaaminen saattaa toimia pakokeinona arjen haasteista** (mm. turvattomuus, yksinäisyys, kiusaaminen, perheen haasteet, oppimisen & mielenterveyden haasteet).
- Pelkkä tiukka rajaaminen lasta kuuntelematta saattaa lisätä ongelmia ja heikentää lapsen luottamusta aikuisiin! Pelaamisen kieltäminen ei useimmiten poista pelaamisen taustalla olevaa ongelmaa.
- **Koko perhe tarvitsee tukea lapsen digitaaliseen pelaamiseen liittyvissä haasteissa lapsen pelaamisen muutosten mahdollistamiseksi.** Muutos tapahtuu lapsen lähisuhteiden toimintamallien muutosten sekä lapsen ja vanhemman toimijuuden korostamisen kautta.

KARTOITUS

Katso lyhyt video peliongelmiin kartoittamisesta (3,4 min) 

Helsinki

Lasten kohdalla ei toistaiseksi ole käytössä ongelmallisen pelaamisen tunnistamisen työkalua. Kuuntele ja anna lapsen kertoa kokemuksistaan, tunteistaan ja arjestaan. Tunteista ja tarpeista keskusteleminen on tärkeää. Mittaria tärkeämpää on koostaa ymmärrys lapsen arjesta, pelitavoista ja -tilanteista sekä vanhemman voimavaroista.

- Käytä esimerkiksi [Pelitarina-menetelmää](#) (SOCCA), jossa lapsi kertoo aikajanalla arjestaan pelaamisen kautta sanoin tai piirtämällä. Pelaamisesta puhuminen innostaa usein kertomaan myös arjesta, traumaattisista kokemuksista, perhetilanteesta. Selvitä, miten peli toimii ja mitkä asiat ylläpitävät pelaamista (pelin mekanismit, kaverit, jännitys, hyväksytyksi tuleminen, sääntöjen puuttuminen, vanhemman poissaolo).
- Kysy ”millaisia pelejä tykkäät pelata?”, ”pelaatko yksin vai muiden kanssa?”, ”mikä pelissä on vaikeinta, mihin hermostut?”, ”onko kotona ketään kenen kanssa leikkiä tai olla?”.
- Kysymys vanhemmalle: ”tiedätkö mitä lapsesi pelaa ja miten pelit toimivat?”
- Tarkoituksena on selvittää ymmärtääkö lapsi toimintansa vaikutukset, lapsen tuen ja rajauksen tarpeet sekä miltä lapsen (digi)arki näyttää.

ESIMERKKI ”Tyypillinen ongelmatilanne”

Lapsi ei jaksakaan odottaa, että pääsee pelaamaan vaan pelaa ilman lupaa tai liian pitkään. Lopettaminen on vaikeaa ja aiheuttaa kiukkua, aggressiota tai ylikierroksia. Vanhempi uupuu muistuttamiseen, lapsen tunteiden vastaanottamiseen ja sääntöjen toimimattomuuteen. Palastele tilanne ja valitse soveltuvat toimintamallit

1. Mitä tapahtuu ennen pelaamista (lapsen tunnetila ja toimintamalli...)
2. Mitä tapahtuu pelaamisen aikana (lapsen tunnetila ja toimintamalli ...)
3. Mitä tapahtuu pelaamisen jälkeen (lapsen tunnetila ja toimintamalli...)

Ota tilanne puheeksi vanhemman kanssa ja tue lapsen tunteiden kohtaamista, siirtymisiä ja arjen hallintaa. Miten vanhempi kohtaa lapsen kiukun? Miten vanhempi auttaa ja ennakoii siirtymisiä? Toimivatko säännöt suhteessa palattavaan peliin? Miten vanhempi antaa lapselle positiivista palautetta? Miten vanhempi osallistuu lapsen pelaamiseen ja arkeen?

Toimintamalli 6–12-vuotiaiden lasten sekä perheiden tukemiseen lapsen digitaaliseen pelaamiseen liittyvissä ongelmissa ja haasteissa.

Helsinki

SELVITÄ

Katso video taustojen selvittämisestä (2,2 min) 

- Peli(t), ikäraja, soveltuvuus (onko liian vauhdikas, esim. kilpailupeli?)
- Onko lapsella pelisäännöt?
- Osoittavatko vanhemmat kiinnostusta lapsen pelaamista kohtaan?
- Ovatko vanhemmat läsnä vai viettääkö lapsi paljon aikaa yksin?
- Onko perheessä menossa kriisi tai muutos?
- Löytyykö muita harrastuksia / tekemistä?
- Toimiiko peli "lapsenvahtina"?
- Onko toiminnanohjauksessa tai tunteidenhallinnassa haasteita?
- Onko lapsella **tai aikuisella** neurokirjon piirteitä, jotka ylläpitävät arjen hallinnan haasteita?
- **Selvitä vanhemman pelaamiseen ja älypuhelimien käyttöön liittyvät tavat!**

TUE LASTA JA VANHEMPAA

Katso video tukitoimista (3,5 min) 

- Tarjoa vanhemmille psykoedukaationa "Somen- ja digipelaamisen tietoisuutta"
- Mikäli lapsella on neurokirjon piirteitä, tarvitaan selkeää toiminnanohjausta ja säännöt. Tavoitteena on positiivisten elämysten tarjoaminen ja muun toiminnan lisääminen lapsen arjessa.
- Tue toiminnanohjausta, tunteiden hallintaa, positiivisen palautteen antamista lapselle (mm. kirjallinen viikkosuunnitelma, kirjalliset / kuvalliset ohjeet, lapsi-vanhempi suhteen parantaminen ja tukeminen).
- [Perhetyö](#) tarjoaa mahdollisuuden käsitellä lapsen pelaamista ja arkea koskevia käytänteitä, sääntöjä, positiivista vahvistamista sekä perheen yhteistä aikaa ja voimavaroja.
- Katso työkalut kohdasta "Työkalut ja tukitoimet"

ARVIOI MUUTOSTA

Katso video muutoksen arvioinnista (2 min) 

- Määritellään yhdessä vanhemman ja lapsen kanssa tavoiteltu muutos esim. "peli-aikaan" / siirtymisiin liittyvät riidat vähenevät" sekä kuka muutosta seuraa ja missä (lapsi, vanhempi ja ammattilainen yhdessä)
- Kirjataan, miten muutosta seurataan sekä käytetty mittari tai mittarit.
- Lapselle annetaan positiivinen palaute pienestäkin muutoksesta ("ihan ok" = huippusuoritus)
- Tarrat, kortit, helmet tai muu yhdessä sovittu näkyvä palaute lapselle.
- Vanhemman ja lapsen kuormittumisen vähenemisen seuraaminen käytien alussa sekä lopussa ammattilaisen mittaamana.

Tukimateriaaleja läpikäytäväksi vanhemman kanssa:

- [Digireppu](#)-materiaali vanhemmille (sis. mm. keskustelukortit)
- [Vanhempien toimintapolku](#) peliajan päättämisen tueksi (pelituki.fi)
- [Viikkosuunnitelmapohja](#) & [video](#) (pelituki.fi & mielenterveystalo.fi)
- [Pelisääntö-](#) & [digisääntöpohja](#) (pelituki.fi)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivustot ammattilaiselle ja vanhemmalle:

- [Ruutuajakaasuositukset 0-13-vuotiaille](#) (THL)
- [Nuorten digipelaaminen - THL](#)
- [Vanhemmuuden tuki: Lasten ja nuorten digipelaaminen - THL](#)
- [Ohjeita ammattilaiselle / vanhemmuuden tuki raha- ja digipelikysymyksissä - THL](#)

Toimintamalli 6–12-vuotiaiden lasten sekä perheiden tukemiseen lapsen digitaaliseen pelaamiseen liittyvissä ongelmissa ja haasteissa.

Helsinki

Löydät toimintamallin Helsingin kaupungin intrasta Psykiatrian alta. Avaa toimintamalli skannaamalla QR-koodi. Malli on tarjolla myös ruotsiksi.



Lisätiedot:

Helsingin kaupungin Lasten ja nuorten erityisvastaanotot

Sari Korpirinne

ylilääkäri

sari.korpirinne@hel.fi

Sanna Ronkainen osastonhoitaja

Sanna.t.ronkainen@hel.fi

Toimintamalli on kehitetty yhteistyössä Helsingin kaupungin Lasten ja nuorten erityisvastaanottojen ja Pelituen kanssa Ammattikorkeakoulu Arcadan ylemmän ammattikorkeakoulu-tutkinnon lopputyönä.

Annikka Sältin

asiantuntija, Pelituki

annukka.saltin@sovatek.fi

