

# Pelaaminen –podcast

## Tekstiversio

Toimittaja: Nina-Elise Koivumäki, asiantuntija, Humanistinen ammattikorkeakoulu

Haastateltavat: Kyösti Kostian, puheenjohtaja, Savon Diginatiivit ry

Saara Kultamaa, asiantuntija, Pelituki

Tekninen toteutus: Kari Keuru, lehtori, Humanistinen ammattikorkeakoulu

## Johdanto:

Digitaalisesta pelaamisesta on tullut suosittu harrastus viime vuosien aikana, sillä lähes 79% suomalaisista pelaa ainakin joskus digipelejä konsolilla, tietokoneella tai puhelimella. Nuorista 10-19-vuotiaista noin 45 % pelaa päivittäin ja erityisesti pojat ovat ahkeria pelaajia. Digipelaaminen on monelle mukavaa ajanvietettä yksin tai kavereiden kanssa. Toisille pelaaminen on myös tavoitteellista urheilua. On myös heitä, joilla pelaaminen karkaa käsistä. Tässä podcastissa perehdymme tarkemmin digipelaamisen moniin näkökulmiin peliharrastamisen yhdistysaktiivin Kyösti Kostianin sekä Kriisikeskuksen Pelituen asiantuntija Saara Kultamaan kanssa, tervetuloa mukaan.

## Kyösti Kostianin haastattelu:

Nina-Elise: Mulla on haastateltavana Kyösti Kostian Savon Diginatiivit ry:ltä ja toimit puheenjohtajana tässä teidän yhdistyksessä. Tervetuloa!

Kyösti: Kiitos kiitos.

Nina-Elise: Kerrotko vähän itsestäsi ja miten sinä olet päätynyt näihin pelaamiskuvioihin?

Kyösti: Joo eli Kyösti Kostian, 30 vuotta, yhteisöpedagogi löytyy koulutuksena ja pelihommat on kulkenut rinnalla oikeastaan ihan lapsuudesta saakka. Nuoruudessa pelattiin naapuruston kundien kanssa konsoleita ja sitten myöhemmässä vaiheessa, kun internetyhteydet muuttui kiinteähintaisiksi, niin sitten tuli tuo verkko, verkkopelaaminen yleistyi ja itsekin sitten rupesin verkossa pelaamaan ja teini-iässä sitten löysin omaksi peliksi tommoisen Blizzardin aika kuuluisan verkkoroolipelin kuin World of Warcraftin elikkä WOW:in ja siihen sitten ihastuin. Sitten aikuisiällä, tai aikuisuuden kynnyksellä sitten palvelusaikana niin, tällainen Pelituki-hanke rekrytoi asiantuntijoita jotka tiesi pelaamisesta enemmän ja tuota. No, olin kiinnostunut siitä ja pääsin sitten siihen remmiin mukaan. Ja muutaman mutkan kautta sitten siinä löysin itseni tämmöisestä Gyostage-nimisestä pelitapahtumasta, jonka pääjärjestäjänä olin sen koko saagan ajan tuohon vuoteen 2019, milloin viimeksi tapahtuma on pidetty. Ja niiden vuosien aikana, kun Gyostage-tapahtumaa tehtiin, niin luotiin taustalle yhdistys, Savon Diginatiivit ry, jonka puheenjohtajana nyt toimin. Ja sitten vuodesta 2018 pelaaminen ja tietokoneet johti myös it-yrityksen perustamiseen, että toimin myös yrittäjänä tässä Kuopiossa ja tällainen noin niin kuin lyhykäisyydessään.

Nina-Elise: Joo eli tosi vahvasti olet vaikuttanut tähän pelaamisharrastukseen täällä Pohjois-Savon alueella, voisiko tiivistää näin?

Kyösti: Joo kyllä sitä on, on tässä Kuopiossa touhuttu paljon ja tuota lisäalmaa ja sitten yhdistyksen kautta ja meidän osaamisen ansiosta niin ihan ympäri Suomea käydään jeesimässä muita

pelitapahtumia he sitten tulee jeesimään meitä että kuitenkin osaajien määrä on aika rajallinen tässä maassa.

Nina-Elise: No kerrotko vähän yleisellä tasolla, että minkälainen harrastus tuo pelaaminen yleensä on?

Kyösti: No pelaaminen on alati yleistyvää harrastus, että nyt ainakin tämän korona-ajan myötä, niin pelaaminen on tosi paljon lisääntynyt, uusia striimaajia, striimaaminen on lisääntynyt, uusia striimaajia on tullut paljon ja striimien katsominen on lisääntynyt, että ollaan, tosi paljon kun ollaan siellä kotona neljän seinän sisällä, tehdään opinnot, muut etänä, niin myös tietokoneella olo muutenkin lisääntyy ja pelaaminen sitä myötä. Että niistä ajoista kun itse aloitin aktiivisen peliuran, jos tarkastelen nuoruuttani versus tätä päivää, niin kyllähän pelaaminen on tänä päivänä semmoinen trendikäs ilmiö ja harrastus, että siinä oli ehkä semmoinen tietynlainen nörttileima vielä joku 10-15 vuotta sitten, mutta se on kyllä aika hyvin pyyhkiytynyt pois.

Nina-Elise: Kyllä että monesta eri ryhmästä löytyy pelaajia ilmeisesti?

Kyösti: Kyllä, ja niitä paljon seurataan ja ihannoidaan ja fanitetaan ja ylpeänä kannetaan tuolla fanikamoja päällä, että tunnustetaan väriä. Se on hienoa nähdä, että se on muuttunut.

Nina-Elise: No kerrotko vähän esimerkkejä niin kun, minkälaisia erilaisia pelikulttuureja tai -genrejä on olemassa?

Kyösti: Joo genrejä on tuota vähän laskentatavasta riippuen kymmeniäkin, mutta ne voidaan oikeastaan jaotella niin kuin neljään genreen, että se on niin kuin toimintapelit, sitten on tämmöiset simulaattoripelit, strategiapelit ja roolipelit. Ja sitten oikeastaan, niitä kun pelataan ja niitä on tarjolla eri alustoja, millä niitä pelataan elikkä tietokone, konsoli ja oikeastaan mobiililaitte, elikkä yleensä puhelin, on ne yleisimmät ja käsikonsolitakin on nyt, on ajan saatossa ollut ja etenkin nuo Nintendon käsikonsolit on edelleen tänä päivänä vielä tosi yleisiä. Nämä kulttuurit riippuu tosi paljon näistä peleistä, että mitä pelataan, että esimerkiksi joku tuommainen toimintapeli missä pelataan niin kun pelaaja vastaan toista pelaajaa, usein kilpailuhenkisesti, niin se myös se kulttuuri on paljon semmoinen, no, kilpailullisempi, äkkipikaisempi, siellä niin kun, et voi sanoa ehkä että aggressiivisempi, mutta sitten jos verrataan vaikka tämmöiseen roolipeliin missä taistellaan ja yritetään saavuttaa yhteinen tavoite, niin kyllä ne on niin kuin erilaisia ympyröitä.

Kyllä sitten kulttuuri, on monenlaista pelaamisen alakulttuuria, pienempiä ryhmiä mitkä on tosi paljon aktivoituneet että on osa esimerkiksi "speedrun" on semmoinen nopeuspelaamiseen keskittyvä kulttuuri, missä yritetään mahdollisimman nopeasti läpäistä joku peli ja siitä kilpaillaan ihan niin kuin ympäri maailmaa ja yritetään. Suomessa on tosi paljon tosi hyviä speedrunnaajia, jotka pärjää siinä harrastuksessa.

Nina-Elise: Eli kaikille löytyy kaikkea.

Kyösti: Kyllä, kyllä kaikille löytyy kaikkea.

Nina-Elise: No mitäs tämä e-urheilu sitten on?

Kyösti: Joo no e-urheilu eli elektroninen urheilu, niin sillä tarkoitetaan tämmöistä kilpailullista pelaamista eli monessa pelissä on elementtinä mahdollisuus kilpailla. Yleisimmin toimintapeleissä eli puhutaan näistä FPS- peleistä, strategiapeleissä ja ajosimulaattoreissa. Esimerkiksi pelataan niin kun joukkue vastaan joukkue tai yksilö vastaan yksilö pelaaja ja siellä on siis vastassa sitten toinen pelaaja, joko Suomesta tai mistä tahansa päin maailmaa. Ja sitten tällä e-urheilulla tai e-sportsilla, silloin kun puhutaan, niin sillä viitataan tähän kilpailuun. Kilpailulliseen pelaamiseen ja sen ympärillä

on erilaisia liigoja ja sarjoja. Monella urheilujoukkueella Suomessakin on omat e-sports-joukkueet, ja ne on todella suosittuja ne isot turnaukset, mitä sitten maailmalla on, ja niitä katsotaan verkon yli tosi aktiivisesti ja niitä fanitetaan että se on, se on tosi vahvaa tuo e-sport ja Suomi on siinäkin, no on ollut aina oikeastaan todella hyvä, mutta viime aikoina etenkin pärjännyt kanssa tosi mallikkaasti.

Nina-Elise: Joo. No tätä podcastia kuuntelee toisen asteen opiskelijoiden vanhemmat ja he varmaan sitten miettii sitä, että mikä heidän rooli on tässä nuoren pelaamisharrastuksessa. Miten se vanhempi voi olla siinä vaikka tukena nuorelle?

Kyösti: No mun mielestä vanhemman rooli tässä pelaamisessa on sama kuin oikeastaan kaikessa muussakin nuorten harrastamisessa ja tekemisessä. Eli olla kiinnostunut ja tukea sitä toimintaa, että se voi olla, että se nuori ei nyt ihan hyppien keikkuen kerro ihan kaikkea mitä se pelaaminen on, koska usein vanhemmalla se tietty lähtötaso siihen tietämiseen on matala niin se ehkä koetaan vähän työläänä selittää alusta alkaen mitä se pelaaminen on, mutta kyllä se kannattaa yrittää saada koppia siitä kokonaiskäsitelmästä, että vaikka se nuori olisi yksin siinä koneella, niin se ei ole välttämättä yksinäinen, että kyllä siellä yleensä on sitten mikin toisessa päässä muita tyyppejä. Ja mä olen itse työskennellyt nuorten kanssa, no esimerkiksi lastensuojelussa ja muutenkin. Ja kyllä mä niinku oon huomannut sen, että jos niin kun vanhemmat ymmärtäisi hiukan enemmän mitä se pelaaminen on ja mitkä lainalaisuudet siellä pätee, niin monelta aivan turhalta riidalta vältyttäisiin. Että mä käytän esimerkkinä tämmöistä, että jos on vaikka ruoka valmista ja huudetaan että tule syömään ja sitten sieltä huoneesta kuuluu että en kerkeä, että on peli kesken ja sitten jos ei tiedetä yhtään kauanko se peli kestää. Vaan se tilanne saattaa mennä siihen, että sitten tullaan hakemaan se nuori ehkä syömään sieltä ja otetaan ehkä verkkojohto irti, niin se on oikeastaan ihan täysin sama asia kuin kesken jalkapallo-ottelun joku hakisi sieltä maalivahdin pois sieltä maalilta. Nyt pitää mennä syömään vaikka siinä on erä vielä kesken. Että kannattaa kysellä, että hei, mitä sä pelaat ja että kauanko se erä kestää ja tälleen osoittaa kiinnostusta.

Kyllä mä uskon että nuoret ihan mielellään loppuviimein vähän kertoo sitä, että minkälaisia pelejä ne pelaa ja ja tota kenen kanssa ja mitä ne tavoittelee että semmoinen avoin vuoropuhelu vaan käyntiin. Kyllä se siitä lähtee sitten liikenteeseen.

Nina-Elise: Toi olikin tosi hyvä esimerkki ja vinkki meille kaikille, että voi vähän peilata sitä niihin muihinkin harrastuksiin, että miten toimisi vanhempana. Joo no kerrohan sitten minkälaista toimintaa teidän Savon Diginatiivit järjestää?

Kyösti: No joo, me ollaan tuota. Meillä on toimintaa tässä keskustassa Kuopiossa. Meillä on tilat tässä Kulttuuriareenan yläkerrassa, jossa meidän tämmöiset viikottaiset toiminnot, meillä on viikoittaisia kerhoja 3 kappaletta, että on maanantaisin pelataan tämmöisiä taistelupelejä konsolipainotteisesti. Sitten on keskiviikkona, on lautapelejä ja sitten on tämmöinen torstain digikahvit mitkä on matalan kynnyksen tämmöinen tutustuminen, yleinen ajatustenvaihto, chattailu tässä meidän tiloilla. Ne on ne kerhot. Sitten meillä on jonkun verran tätä e-sports- toimintaa, että me pelataan liigoja ja Counter Strike- nimisessä pelissä ja tuota ja treenataan joukkuetta.

Sitten meillä on striimaamista eli meillä tällä hetkellä Myst1s on meillä striimaajana ja tuota hän sitten kertoo aina näistä meidän tapahtumista ja uusista tuulista sekä sitten pelaa katsojien kanssa ja sitten me aika laajalti annetaan myös tätä tietoa pelaamisesta. Että paljon meille tulee kysymyksiä ympäri Suomea, kouluilta ja kaupungeilta ja muilta, että jos pelaaminen askarruttaa, että kuitenkin sen verran monta vuotta ollaan jo toimittu, että meidät ehkä nähdään semmoisena neuvonantajana.

Nina-Elise: No voiko esimerkiksi vanhemmat olla teihin yhteyksissä?

Kyösti: No kyllä meihin voi oikeastaan olla yhteyksissä. Ehkä helpoin keino on varmaan tulla käymään silloin torstaina digikahveilla jotka on aina klo 17 eteenpäin tässä Kulttuuriareenalla. Tai sitten meillä on semmoinen nuorten suosima Discord-palvelin, että jos sinne eksyy niin siellä kyllä vastaillaan kysymyksiin niin nuorille kuin kuin vanhemmillekin. Ja kyllä sitten jos on jotain akuuttia niin sähköpostilla saa kiinni, että diginatiivit.fi on meidän nettisivun osoite.

Nina-Elise: Hyvä tietää. Monelle varmaan tulee tässä niin paljon uutta tietoa ja lisäkysymyksiä saattaa tulla mieleen. No sitten jos mietitään tätä pelaamista tulevaisuudessa niin minkälaisia visioita tai näkymiä siellä olisi sinun mielestä?

Kyösti: No kyllä mun mielestä. No pelaaminen lisääntyy vielä tästäkin ja yleistyy että se ei varmaan tule ainakaan vähenemään, että pelaamisen muodot ehkä tulee elämään ja muuttumaan sen myötä myös kunnallisella puolella, niin varmaan myös pelaamisen osuus lisääntyy ja sitten kaikki erilaiset liigat ja muut turnausjärjestäminen yleistyy varmaan sitä myötä kanssa, että kun enemmän on vielä pelaajia. Teknologian näkökulmasta : No mobiililaitteet kehittyvät jo nyt ihan hirveästi vauhtia ja hirveän paljon panostetaan mobiilipelaamiseen ja en usko, että se ainakaan vähentyy. Sitten toinen mitä henkilökohtaisesti odotan paljon, niin on tämä VR eli virtuaalitodellisuus, mikä nyt saisi kehittyä vielä vähän nopeamminkin, mutta mä uskon, että VR tulee kuluttajahintaiseksi tässä pikkuhiljaa ja sitä myötä sitten päästään pelaamaan tuonne virtuaalitodellisuuteen noiden normaaleiden näyttöjen sijaan.

Nina-Elise: Huikealta kuulostaa kyllä. Kiitos tosi paljon Kyösti sulle haastattelusta.

Kyösti: Kiitoksia.

#### Saara Kultamaan haastattelu:

Nina-Elise: Ja seuraavaksi mulla on vieraana Saara Kultamaa Pelituesta. Tervetuloa.

Saara: Kiitos.

Nina-Elise: Kerrotko, että mitkä on semmoisia hälytysmerkkejä, että tietää, että se oma pelaaminen on nyt ehkä haitallista.

Saara: Joo eli pelaamisesta aiheutuvia haittoja voidaan ehkä ajatella sellaisena jatkumona, jossa niiden haittojen määrä ja kesto voimistuu. Eli voi olla tällaisia hyvin satunnaisia pelihaittoja. Ne on tosi yleisiä ja varsin harmittomia. Eli ne voi olla vaikka ihan tämmöistä niskan kipeytymistä tai silmien väsymistä tai vaikka jotain yksittäisiä riitoja vanhempien tai kavereiden kanssa, vaikka siihen pelaamiseen liittyen. Mutta sitten ongelmallista tai haitallista pelaamisesta voidaan alkaa puhua silloin kun ne pelihaitat alkaa olla toistuvia ja pitkäkestoisia ja kun sen pelaajana on vaikea hallita sitä pelaamista. Eli ei vaikka pysty vähentämään tai lopettamaan pelaamista vaikka haluaisi.

Ja ehkä semmoisena aika merkittävänä ongelmallisen pelaamisen hälytysmerkkiä voidaan pitää sitä, jos sitä pelaamisesta tulee ensisijaista elämässä eli nuori vaikka alkaa jättää muita harrastuksia pois tai ei vaikka enää halua nähdä kavereita livenä tai ei enää vietä läheisten kanssa aikaa, että mikään muu ikään kuin ei enää tuota sitä mielihyvää, kun vaan se pelaaminen ja se pelaaminen priorisoidaan kaiken muun tekemisen edelle. Eli se on semmoinen aika merkittävä hälytysmerkki.

Nina-Elise: Joo, toi kuulostaa hyvin selkeältä myöskin, että mitä sitten voi itsekkin tarkkailla että mikä mulla nyt on se ykkösjuuttu elämässä.

Saara: Kyllä, näin juuri.

Nina-Elise: No mikäs on sitten tämä pelihäiriö tai peliriippuvuus sitten josta puhutaan?

Saara: Joo eli jos mietitään sitä jatkumoa jossa siellä toisessa päässä on ne yksittäiset pelihaitat niin sitten ikään kuin siellä toisessa ääripäässä voisi olla tämä pelihäiriö tai digipeliriippuvuus, kummalla nimellä sitä haluaakaan kutsua, eli silloin puhutaan tilanteesta jossa se ongelmallinen pelaaminen on jatkunut jo pitkään. Yleensä puhutaan vähintään vuodesta ja se pelaaminen aiheuttaa merkittäviä ongelmia yksilön elämään. Ja tämä pelihäiriö tai digipeliriippuvuus on siis ihan ICD-11-tautiluokituksessa. Englanniksi se on ”gaming disorder” ja tämä on siis tullut nyt Suomeen tänä vuonna käyttöön tämä ICD-11 ja tämäntasoiset peliongelmat on väestötasolla toki aika harvinaisia. Ja on hyvä muistaa, että suurimmalle osalle se pelaaminen on kuitenkin hauska ja hyvä harrastus, eikä mikään ongelma.

Nina-Elise: No jos sitten ihminen pelaa hyvin ongelmallisesti niin minkälaisia haittoja siitä voi sitten hänelle seurata pitkäaikaisesti?

Saara: No haitat voi olla tosi monenlaisia eli voi olla just näitä fysiologisia haittoja eli erilaisia kipuja ja särkyjä. Sitten voi olla psyykkisiä haittoja, masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, mutta sitten myös ihan kognitiivisia, sosiaalisia haittoja, riitoja kavereiden tai perheen kanssa ja monesti nämä haitat liittyy myös erilaisiin elämänhallinnan ongelmiin. Eli voi mennä vaikka vuorokausirytmiksi sekaisin, että pelataan öisin, jolloin sitten taas on vaikeampi päiväsaikaan selviytyä, vaikka siitä koulunkäynnistä tai työstä tai muista velvollisuuksista eli hyvin monenlaisia haittoja voi aiheutua. Toki on hyvä muistaa se, että aina ei voida sanoa että onko se haitta sen pelaamisen syy vai seuraus eli ne on monesti aika tällaisia kehämäisiä ongelmia eli esimerkiksi se ahdistuneisuus tai masentuneisuus tai vaikka yksinäisyys, huono itsetunto, tällaiset pulmat ihmisuhteissa ne voi toisaalta ajaa pelaamaan ja sitten se pelaaminen on hyvin, hyvin runsas tai ongelmallinen pelaaminen voi vahvistaa sitten niitä muita ongelmia, eli se on tällainen kehä.

Nina-Elise: Joo eli ihan suoraan ei voi sanoa sitten jos ihminen kärsii vaikka masennuksesta, että se on nyt sen pelaamisen syytä, että sitä pitää varmaan aika tarkasti tutkiskella sitten.

Saara: Kyllä juuri näin.

Nina-Elise: No mistä sitten pelaaja voisi saada apua siihen pelaamisen hallintaan, että jos hän tunnistaa, että nyt tämä ei ole ehkä ihan niin kuin sellaisen hyvän pelaamisen rajoissa niin sanotusti, niin mistä voi sitä apua saada.

Saara: No jos puhutaan alaikäisistä nuorista niin jos nuori itse kokee haittoja tai hänellä herää huolta siitä omasta jaksamisesta tai hyvinvoinnista, niin olisi tietysti tärkeää kertoa sille jollekin luotettavalle aikuiselle siinä omassa lähipiirissä. Olipa se sitten vanhemmat tai joku muu aikuinen. Eli tällainen niin kuin rakentava suhde siihen pelaamiseen on aika vahvasti tällainen kasvatuskysymys, joten vanhemmat ja muut siinä arjessa läsnäolevat aikuiset on tosi merkittävässä roolissa, kun puhutaan näistä alaikäisten pelaamiseen liittyvistä ongelmista. Toki sitten myös hyvin matalalla kynnyksellä voi pyytää apua oppilashuollosta eli kouluissa on koulukuraattori, kouluterveydenhoitaja, koulupsykologi ihan kehen tahansa heistä voi olla yhteydessä. Ja toki sitten, jos on vakavia oireita, vakavaa oirehdintaa, niin sitten se voi olla myös ihan lääkäri johon ollaan yhteydessä. Mutta toisaalta on myös paljon järjestötoimijoita, jotka tuottaa erilaisia palveluita sekä verkossa että ihan livenä ja löytyy myös paljon tällaisia erilaisia materiaaleja siihen digipelaamisen hallintaan eli hyvin monenlaista apua on kyllä tarjolla.

Nina-Elise: Joo kerrotko ihan käytännössä, että minkälaista se sitten on se hoito tai tuki jos sinulla on tällaista ongelmallista pelaamista, niin mitä se ihan käytännössä on?

Saara: Joo, eli se voi olla ihan keskusteluapua, eli löytyy esimerkiksi tämmöistä auttavaa puhelinta Peluuri tavaikkapa, auttavaa chattia. Sitten samaten myös Peluurilla on olemassa tällainen Restart-ohjelma, ihan yksilötyöskentelyä useamman viikon ajan. No sitten se tuki voi olla myös vaikka vertaistukea. Eli on olemassa vertaistukiryhmiä muun muassa Sosped-säätiö järjestää vertaistukiryhmiä. Sitten erilaisia materiaaleja. Oma apu-oppaita löytyy muun muassa ihan meiltä Pelituelta, myös Sosped-säätiöltä ja varmasti muiltakin tahoilta, joiden avulla sitten voi itse lähteä ratkomaan ja vähän tarkastelemaan sitä omaa pelaamista. Mutta hyvin usein se tuki on erilaista, tämmöistä ratkaisukeskeistä työskentelyä, keskusteluapua, että lähdetään etsimään niitä keinoja, että miten sitä pelaamisen hallintaa voitaisiin parantaa ja toisaalta myös ihan sitä elämänhallintaa, että miten sitä kokonaisvaltaista hyvinvointia voitaisiin tukea.

Nina-Elise: Joo se on varmaan tärkeää, että kaikkia niitä elämänalueita sitten tarkastellaan siinä, että, niin kuin kerroit tossa alussa että on sellaista kehämäistä tavallaan se oireilu.

Saara: Kyllä nimenomaan eli se on kyllä ihan ehdottoman tärkeää, että ei tartuta välttämättä pelkästään siihen pelaamiseen ja jotenkin nähdään, että no niin, että se pelaaminen on nyt se, että se ikään kuin pyritään ratkaisemaan, vain se, vaan, että nähdään myös, että mitä syitä siellä pelaamisen taustalla vaikka on ja että pystyttäisiin niihin juurisyihin myös tarttumaan. Ja nämä on monesti ehkä aika tuntemattomiakin voi olla nämä eri tukimuodot tai palvelut mitä on tarjolla ja niitä voi olla vaikea sitten ehkä löytääkin jossain tapauksissa, niin meillä on Pelituella alkamassa tällainen e-neuvonta juuri tätä varten. Eli e-neuvontaan voi tulla kysymään sitten, että minkälaista apua voisi olla tarjolla. Mistä sitä voisi lähteä etsimään ja saada vähän ohjausta ja tietoa sitten peli- ja nettihaittoihin liittyen. Eli Pelituen e-neuvonnasta kannattaa käydä lukemassa lisää tuolta meidän nettisivuilta.

Nina-Elise: Tuo pitää kyllä nyt laittaa sitten muistiin, että kuulostaa, että se on semmoinen paikka mistä sitten kootusti löytyy helposti se oikea tuki ja apu.

Saara: Kyllä.

Nina-Elise: No miten sitten vanhemman rooli? Mitenkä vanhempi voi tukea sitä omaa nuorta siinä pelaamisessa ja sen hallinnassa?

Saara: No vanhemman rooli on toki tosi tärkeä tai juurikin sen, ihan kuka tahansa se turvallinen, hyvä aikuinen, huoltaja siinä nuoren elämässä on, ja kaikista tärkeintä on varmasti se, että se aikuinen on läsnä nuorelle, hän on kiinnostunut siitä, miten nuori vapaa-aikansa viettää ja kenen kanssa nuori sitä viettää, eli ihan samalla tavalla kuin vanhemmat vaikka kyselee että kenen kanssa tai mitä tekemässä nuoret on tuolla kodin ulkopuolella, niin että muistettaisiin sitten samalla tavalla samalla tavalla olla kiinnostuneita ja kysellä myös niistä peliharrastuksista ja että mitä siellä maailmassa tapahtuu. Eli ihan kaikista tärkeintä on se, että se nuori tietää, tuntee, että se aikuinen on siinä läsnä ja että hänelle voi tulla kertomaan jos sitten haittoja ilmenee.

Ja jos näistä peleistä on puhuttu jo lapsuudessa ja on vaikka ollut tämmöistä runsasta pelikasvatusta siellä kotona, on pelattu yhdessä ja se on ollut semmoinen osa sitä arkea niin silloinhan se peleistä jutteleminen myös sitten nuoren kanssa on varmasti helpompaa ja yleisesti ottaen kannattaisikin aloittaa se pelikasvatus jo hyvin varhaisessa vaiheessa eli tämmöinen ennaltaehkäisevä näkökulma, että kyllähän niitä ongelmia saadaan, saadaan ehkäistyä huomattavasti paremmin jos se on aloitettu varhain. Mutta siinäkin tapauksessa, että jos niistä peleistä ei ole juteltu vaikka kauheasti aikaisemmin ja ne on ehkä vanhemmalle vähän semmoinen vieras aihe ja voi tuntua ehkä vähän vaikealtakin lähteä juttelemaan niistä nuoren kanssa, niin siltikin ehkä kannattaa lähteä semmoisena uteliaana liikkeelle ja kysellä siltä nuorelta. No hei että mitä nämä oikein tarkoittaa ja mikä tämä peli

on ja mitä sä pelaat ja mikä siellä on sinulle tärkeää. Ja näin, että ei haittaa, vaikka ei tietäisi ennakkoon hirveästi niistä peleistä. Aina voi oppia silläkin saralla uutta.

Nina-Elise: No toi on aika lohdullinen tieto varmaan aika monelle vanhemmalle, että onhan se pelimaailma semmoinen ja pelikulttuurit jotka menee sitten niin nopeasti, myöskin muuttuu ja vaihtuu, että se mitä vanhemmat pelasi siellä omassa nuoruudessaan on varmaan jäänyt aika nopeasti sinne historiaan ja näin.

Saara: Kyllä se on tosi nopeasti muuttuva maailma ja siinä saattaa jopa yllättyä, että miten niin visuaalisesti hienoja vaikka monet pelit on ja semmoisia niin kuin tarinankerronnallisesti ehyitä kokonaisuuksia ja sitten yksi mitä vanhemmat voi myös tietenkin tehdä, mikä on semmoinen tärkeä tukikeino niin, on myös se tiedon tarjoaminen, että he voi tarjota sitä oikeata tietoa myös pelihaitoista ja siitä, että mitä se pelaamisen hallinta on ja miten sitä voisi parantaa. Ja sitten toki siinä vaiheessa, että jos nuoren vaikka vuorokausirytmä on aivan sekaisin ja koulunkäynnistä ei tahdo tulla mitään esimerkiksi, niin totta kai silloin yksi tukemisen keino on myös se, että tarvittaessa luodaan niitä rajoja ja tämäkin tietysti toimii parhaiten, jos keskusteluyhteys on auki ja niistä säännöistä voidaan sopia sitten yhdessä. Mutta että kyllä se on, on vanhemman tärkeä tehtävä tietysti huolehtia myös siitä nuoren kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja tarvittaessa sitten tarttua näihin ongelmiin.

Nina-Elise: Joo, tuo on tosi tärkeä pointti myöskin, että paljon puhutaan siitä, että näiden ihan pienten lasten kohdalla se on aika helppoa rajata, sovitaan joku peliaika, mutta ehkä nuoren kohdalla se ei ole ehkä järkevää sopia mitään tiettyä tunti- tai minuuttimäärää, mutta just tuo, että säilytetään se keskusteluyhteys ja sitten tarvittaessa puututaan vaikka vähän napakammin, jos meinaa sitten koulunkäynti kärsiä.

Saara: Kyllä nimenomaan eli annetaan nuorelle tavallaan sitä tilaa ja mahdollisuus siihen, myös itsenäiseen valintaan, että miten hän sitä vapaa aikaansa viettää, mutta kuitenkin pidetään siinä ikään kuin järki päässä, että jos se hyvinvointi alkaa laskea ja velvollisuuksista on vaikea suoriutua ja selvästi herää sitä huolta, niin sitten totta kai on tärkeää puuttua.

Nina-Elise: Millaisena sinä näet sitten nuorten pelaamisen tulevaisuudessa, että miltä se näyttäisi ehkä niin kuin ihannetapauksessa tässä.

Saara: Joo no minä uskon ja toivon että kun digipelaamisesta ja pelihaitoista ylipäänsä niistä puhutaan enenevässä määrin, niin yhä useammassa perheessä osataan jatkossa tarjota lapsille jo pienestä asti hyvää, kattavaa pelikasvatusta, joka sitten ennaltaehkäisee niitä ongelmia. Ja minä uskon, että kun pelikasvatus tehdään hyvin sieltä lapsuudesta alkaen niin sitten nuoruudessa yksilöllä on jo paremmat valmiudet ottaa myös vastuuta siitä omasta arjen hallinnasta ja pelaamisesta ja tällöin vanhemmatkin voi luottaa nuoreen ja ikään kuin tarjota myös sen mahdollisuuden siihen yksityisyyteen ja niihin omiin valintoihin.

Ja kyllä mä uskon, että pelaaminen on myös tulevaisuudessa useimmille hauska ja iloa tuottava ajanviette ja sitten toisaalta sille joukolle joka niitä peliongelmiä kokee niin uskon että on myös jatkossa tarjolla laadukasta apua, joka sitten on myös helposti ja nopeasti tavoitettavissa.

Nina-Elise: Kyllä, kuulostaa hyvältä. Ja näihin tunnelmiin on varmaan hyvä lopettaa sitten tämä haastattelu ja kiitos paljon sulle Saara kun tulit mukaan.

Saara: Kiitos.

Loppuyhteenveto:

Kuten Kyöstin ja Saaran kanssa keskustellessa tuli ilmi, digipelaaminen on nuorille ennen kaikkea hauskaa ajanvietettä, josta ei sinänsä tarvitse vanhempien huolestua. Digipelaamisen kautta nuori voi saada uusia ystäviä ja verkostoja sekä virkistystä arkeensa opiskelun vastapainoksi. Kuten kaiken muunkin tekemisen ja harrastamisen suhteen on tärkeää huolehtia, että elämän eri osa-alueet pysyvät tasapainossa. Silloin myös pelaamisessa säilyy hauskuus. Digipelaamiseen liittyy monia mielenkiintoisia tulevaisuuden mahdollisuuksia, jotka voivat avata nuorille uusia ovia sekä työelämään että opintoihin liittyen. Pelaavan nuoren maailmaan kannattaa tutustua, jotta voi olla hänen tukenaan tässä mielenkiintoisessa harrastuksessa sekä tarvittaessa arjenhallinnassa.

#### Loppupuhe / Kari Keuru:

Tämän podcastin on tuottanut Savon koulutuskuntayhtymän ja Humanistisen ammattikorkeakoulun Yhdessä!- Yhteisöllinen ja hyvinvoiva oppimisympäristö – hanke. Podcastin on käsikirjoittanut ja toimittanut asiantuntija Nina-Elise Koivumäki ja teknisestä toteutuksesta on vastannut lehtori Kari Keuru. Podcast on julkaistu 15.12.2022. Humanistisen ammattikorkeakoulun julkaisutoimikuntaan kuuluvat Jarmo Röksä ja Mikko Äärynen.

#### Lähteet:

Kaunismaa, Pekka (toim.) 2022. Harrastus- ja järjestötoiminnan merkitys nuorten elämässä. Osaamiskeskus Kentauri. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 142.

Kinnunen, Jani; Taskinen, Kirsi; Mäyrä, Frans 2020. Pelaajabarometri 2020. Pelaamista koronan aikaan. Tampereen yliopisto. Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta.

Kuuluvainen, Soila & Mustonen, Terhi 2017. Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. Sosiaalipedagogiikan säätio