

# Onko pelaaminen hyödyksi vai haitaksi nuorille?

Nykyään pelaaminen on iso osa monen nuoren joka päivää, ja monella on jonkinlainen tieto digitaalisista peleistä, Kysymys pelaamisen hyödyllisyydestä ja haitoista kuitenkin herättää paljon mielipiteitä. Tässä esseessä pohdin pelaamisen vaikutuksia nuoriin käyttämällä aineistoina; Mannerheimin Lastensuojeluliiton artikkelia *Nuoret ja digitaalinen pelaaminen* ([MLL.fi](#) 2025) sekä Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ja Hyvinvoinnin laitoksen artikkelia: *Lasten ja nuorten ruutu-aika* ([THL.fi](#) 2024). Molemmat lähteet näyttävät, että pelaamisessa on sekä hyötyjä, että haittoja, ja tämän takia aihe vaatii tarkastelua eri näkökulmista.

MLL:n artikkelissa todetaan, että “pelaaminen voi kehittää nuoren ongelmanratkaisutaitoja ja tarjota onnistumisen kokemuksia”. Tämä oli minusta yllättävää, koska en ajatellut, että pelaaminen voi myös tuoda oppimista. Monissa peleissä täytyy miettiä strategioita, tehdä päätöksiä nopeasti ja toimia yhdessä muiden kanssa. Esimerkiksi joukkuepeleissä oppii kommunikoimaan ja jakamaan vastuuta, mikä voi auttaa koulussa tai tulevaisuuden töissä. Lisäksi onnistumisen kokemukset voivat vahvistaa nuorten itseluottamusta, erityisesti jos koulussa ei mene erittäin hyvin. Pelaaminen voi tukea nuorten kehitystä ja sosiaalisia taitoja.

THL:n artikkelissa todetaan, että “liiallinen ruutu-aika voi vaikuttaa haitallisesti uneen ja fyysiseen aktiivisuuteen”. Tämä on tärkeä näkökulma, koska moni nuori valvoo myöhään pelatessaan pelejä, vaikka seuraavana aamuna pitäisi olla koulussa. Jos pelaaminen vie liikaa aikaa, liikunta voi jäädä vähemmäksi ja keskittyminen voi pahentua. Itsekin olen huomannut, että jos pelaan myöhään, nukahtaminen on vaikeaa ja aamulla väsyttää. Kuitenkaan haitat eivät ainoastaan johdu pelaamisesta, vaan sitä, kuinka paljon pelaa.

Pelaamisen vaikutukset myös riippuvat paljon siitä, millaisia pelejä nuoret pelaavat. Kaikki pelit eivät ole samanlaisia. On olemassa opettavaisia pelejä, jotka auttavat kielitaidon kanssa tai matematiikan taitojen kanssa. On myös olemassa pelejä, jotka ovat väkivaltaisia, brutaaleja tai muuten sellaisia, jotka eivät sovi nuorille, joka ei ole sopivaa nuorelle. Tämän takia vanhempien ja aikuisten on hyvä tietää siitä, millaisia pelejä nuoret pelaavat. Vanhemman ja nuoren keskustelu pelaamisesta ja siitä, minkälaisia pelejä nuori pelaa, voi auttaa ymmärtämään, miksi peli ei ole sopiva. Samalla voi sopia peliajoista ja varmistaa, että pelaamisesta ei tule liiallista. Pelaaminen voi yhdistää perheitä, jos joskus perheet pelaavat yhdessä. Tällä tavalla pelaamisesta voi tulla yhteinen harrastus, mitä koko perhe voi nauttia yhdessä.

Minun mielestäni tärkein kysymys ei ole, onko pelaaminen hyvästä vai pahasta, vaan kuinka paljon sitä kannattaa harrastaa. Jos ei pelaa liikaa, pelaaminen voi olla hyödyllistä ja rentouttavaa, mutta jos pelaa liikaa, se voi aiheuttaa ongelmia. Aikuisten pitää asettaa hyviä rajoja, erityisesti nuorille, jotta pelaaminen ei aiheuttaisi ongelmia nukkumiselle tai koulunkäynnille. Nuorille pitäisi myös opettaa, miten käyttää heidän aikaa parhaiten. Pelaamista ei pitäisi kokonaan repiä pois nuorilta, vaan rajoittaa ja opettaa nuorille, miten hallita heidän aikaansa, että pelaamisesta ei tule addiktio.

472 sanaa