

Pelaamisella on monia hyötyjä

Pelaaminen on nykyään monien nuorten iso osa arkea. Usein sosiaalisessa mediassa puhutaan vain pelaamisen negatiivisista puolista. Oikeastaan pelaamisessa ei ole vain huonoja puolia, vaan sillä on myös monia positiivisia vaikutuksia. Pelaamisen vaikutukset riippuvat siitä, kuinka paljon pelataan ja miten se sopii arkielämään. Esseessäni aion pohtia pelaamisen hyötyjä ja haittoja omien kokemusten pohjalta ja käyttäen Mikko Meriläisen kahta artikkelia.

Mikko Meriläisen kirjoittamassa artikkelissa ”Pelaamisen hyödyt” (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 7.10.2025) todetaan, että pelaaminen voi kehittää kielitaitoja, kuten englantia. Hän myös kertoo, että pelaaminen voi kehittää sosiaalisia taitoja. Pelaamisella on ollut positiivisia vaikutuksia myös minun elämäni. Ala-asteella pelasini paljon videopelejä kavereiden kanssa. Monet videopelit olivat englanniksi, mikä on kehittänyt minun sanavarastoani. Yleensä keskustelutkin olivat englanniksi, sillä pelaajat ovat eri puolilta maailmaa. Tämä on opettanut sanontoja tai sanoja, joita ei välttämättä opi koulussa. Eri maista tulevien kanssa pelaaminen kehittää myös sosiaalisia taitoja. Minulle sosiaalisuus ei ole ollut aina helppoa, mutta videopelien avulla olen entistä rohkeampi ja uskaltanut puhua uusille ihmisille. Nytkin kun muutin englanninkieliseen maahan, pelaamalla oppimani taidot ovat auttaneet minua.

Vaikka pelaamisella on monia positiivisia puolia, negatiivisia puoliakaan ei saa väheksyä. Mikko Meriläisen kirjoittama artikkeli ”Pelihaitat ja niiden ehkäisy” (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 12.6.2024) käsittelee pelaamisen haittoja ja niiden ehkäisyä. Joskus ihmiset tuntevat kipua niskassa, hartioissa tai ranteissa. Välttääkseen kipuja Meriläinen mainitsee, että on tärkeää korjata asentoa ja pitää riittävästi taukoja. Välillä huomaa, että niska on kipeä, mutta kun parannan asentoa, kipua en enää tunne. Hyvän ryhdin pitäminen on kuitenkin tärkeää myös arkielämässä, joten kivut eivät välttämättä johdu aina pelaamisesta.

Pelaamiselle on myös tärkeää asettaa aika, ettei se häiritse arkea. Joskus kun pelaan pelejä, huomaa, että aikaa onkin kulunut todella paljon. Tämä on joskus jopa aiheuttanut ongelmia opiskelussa, kun keskittyminen vaikeutuu tai tehtävät

jäävät viime tippaan. Artikkelissa Mikko Meriläinen kertoo, että liiallinen pelaaminen voi häiritä arjen velvollisuuksia ja heikentää elämänhallintaa. Hän myös mainitsee, että unikin voi häiriintyä pelaamisesta. Perheessäni on päätetty, että tuntia ennen nukkumaanmenoa emme saa pelata. Olemme myös päättäneet, että pelaaminen tapahtuu vain viikonloppuisin ja arkipäivinä keskitytään enemmän kouluhommiin ja velvollisuuksiin.

Kuten kaikessa, myös pelaamisessa tasapaino on kaikista tärkeintä. Pelaaminen yksittäisenä asiana ei ole hyvä tai paha. Se riippuu tavasta, miten pelaa. Kohtuullinen pelaaminen voi olla mukava harrastus yksin tai kavereidenkin kanssa, mutta pelaaminen ei saisi häiritä arkea tai muita tärkeitä velvollisuuksia. Pelaaminen voi kehittää taitoja ja tarjota yhteistä tekemistä, vaikka liiallinen pelaaminen voi aiheuttaa haittoja. Kokemusteni perusteella pelaaminen on tuonut paljon hyvää omaan arkeeni.