

Lapsed ja internetimängud

Juhised lapsevanematele

Telia Company, Save the Children Finland

Toeta ja ole olemas

Telia ja Soome lastekaitseorganisatsioon Save the Children Finland on laste ja noorte seas läbi viidud uuringute raames kokku kogunud tuhandeid ideid, kuidas muuta internet laste jaoks paremaks ja turvalisemaks keskkonnaks. Kõige olulisemaks peavad lapsed ja noored seda, et nende vanemad mõistaks paremini nende internetiga seotud tegevusi ja huvisid ning toetaks neid turvalise ja privaatsust arvestava interneti kasutuse osas.

Koostöös rahvusvahelise heategevusorganisatsiooniga World Childhood Foundation viib Telia Skandinaavias ja Balti riikides igal aastal läbi uuringuid projekti „[Laste nõuandev paneel](#)“ ([Children's Advisory Panel](#), CAP) raames, eesmärgiga paremini mõista, kuidas lapsed näevad oma internetielu. Uuringu CAP2019 raames küsiti 600-lt 15-aastaselt noorelt, mida nad sooviksid, et täiskasvanud nende internetimängudega seotud kogemuste kohta teaks. Loe lähemalt [siit](#).

Esita küsimusi ja tunne huvi

Kui tunned *online*-mängude vastu siirast ja eelarvamustevaba huvi, on sul oma lapsega palju lihtsam rääkida mängundusest, vanusepiirangutest ja sellest, kuidas olla hea meeskonnamängija. Kui mängid koos oma lapsega, mõistad paremini oma lapse mängundusega seotud kogemusi. Võimalik, et mängupisik haarab sindki ning leiad endale uue hobi.

Vestlust võid alustada ajal, mil laps kodus mängib. Küsi näiteks alljärgnevat küsimusi:

- Mis mängu sa mängid?
- Mida peab mängus tegema?
- Miks see mäng on sinu arvates tore?

Proovi mängida mängu, mida su laps mängib. Palu, et ta näitaks sulle, kuidas mäng käib ja räägiks mängimise põhitõdedest.

Miks on lapsed digitaalsetest mängudest vaimustuses?

Peaaegu kõik lapsed ja noored mängivad mõnda digitaalset mängu. Digitaalne mäng on videomäng, mida mängitakse interneti kaudu mängukonsooli, arvuti, mobiilitelefoni või tahvelarvutiga. Mängud on laste ja noorte elu oluline osa, kuid mängimise põhjused võivad olla erinevad. Mängimine võib olla tähtis hobi, võimalus veeta sõpradega aega või lihtsalt ajaviide.

Kui lapsevanem või hooldaja teab, miks laps digitaalseid mängu mängib, on tal lihtsam last aidata mängida vastutustundlikult.

Mida võid sina interneti kaudu mängitavatest mängudest õppida?

Internetimängude mängimine õpetab koostööd, arendab oskust vastu võtta otsuseid, parandab kriitilist, strateegilist ja loogilist mõtlemist ning aitab leida sõpru maailma eri nurkadest ja praktiseerida erinevaid keeli. Mängijate seas on igas vanuses inimesi. Mängundus on suur majandusharu (2018. aastal oli mängunduse käive maailmas 135 miljardit USA dollarit), mis vajab

erinevate oskustega inimesi. Paljude mängijate jaoks on algsest hobist kasvanud välja tööalane karjäär.

Millest sõltub hea digitaalse mängunduse kogemus?

Mängunduse negatiivsete mõjude kohta ei ole usaldusväärset tõendus põhlist teadmist. Mängimisega seotud probleemid (nt ülemäärane mängimine) võivad olla mõne teise probleemi sümptomid, näiteks sotsiaalsete suhete puudumine, nõrk võimekus igapäevaeluga toime tulla või vaimse tervise häired. Lapse käest võiks küsida, mis teda näiteks vägivaldse mängu juures paelub ja kuidas mängimine tema enesetunnet mõjutab.

Kui oled lapse pärast mures, võta ühendust Lasteabi'ga (lasteabi.ee, tel. 116 111) või sotsiaaltöötajaga.

Oluline on tasakaal.

Lapsevanemana on sinu ülesanne leida tasakaal lapse erinevate eluvaldkondade vahel. Liikumine ja spordiharrastus, tervislik toitumine, perekond ja sotsiaalsed suhted, pühendumine koolitööle ja teised kohutused, tähenduslikud hobid ja piisav puhkus on tasakaalus elu olulised osad.

Regulaarne digitaalsete mängude mängimine ei ole halb, kui see muud elu ei mõjuta. Mängundusega seotud riske aitavad maandada avatud vestlused ja selged reeglid, mis on tehtud koos lapsega.

Vanusepiirangud ei ole pelgalt soovitusliku iseloomuga

Digitaalsetele mängudele seatud vanusepiiranguid tuleb võtta tõsiselt, sest see on hoiatus, et mängu sisu ei sobi noorematele lastele kui piirangus märgitud. Hirmutavad mängud võivad jätta lapse mällu tõsise jälje ning see kehtib eriti nooremate laste puhul. Ole teadlik mängudest, mida su laps mängib ja nende mängude ealistest piirangutest.

Mida teha, kui mängides juhtub midagi halba?

Internetimängude keskkondades võib esineda kiusamist, ahistamist, identiteedivargust, ähvardusi ja seksuaalseid lähenemiskatseid. Parim viis last internetis kaitsta on soosida avatud ja usalduslikku dialoogi, mille käigus saab lapsega võimalikke ohte arutada.

Kui mängimise käigus juhtub midagi halba, jää rahulikuks ja kuula ära lapse kirjeldus olukorrast. Mitte mingil juhul ei tohi last juhtunus süüdistada. Vajadusel salvesta asitõendid (nt tee vestlusest kuvatõmmis ehk *screenshot*) ja vaata, kas mängukeskkonnas on võimalik häirivate sõnumite blokeerimine või raporteerimine. Kui häirival tegevusel on kuriteo tunnused, võta ühendust politseiga.

Tööalane karjäär mängunduses.

E-sporti ja klassikalist sporti ühendab koostöö, individuaalse soorituse tähtsus, reaktsioonikiirus, treening ja professionaalsus. Nende sarnasuste tõttu käsitletakse e-sporti spordi alaliigina, kuigi esmapilgul võib tunduda, et e-spordil ja klassikalisel spordil ei ole midagi ühist.

Kui tahad saada staarmängijaks

Füüsiline vorm on oluline. Näiteks on e-spordi võistlejate seas levinud käte ja randmetega seotud vigastused. Kui sa oma füüsilise vormi eest ei hoolitse, võib mängimine kaasa tuua erinevaid terviseprobleeme, mis lühendavad märgatavalt e-spordiga tipptasemel tegelemise aega. Sportlasele kohane füüsiline vorm parandab mängija heaolu ja tulemusi ning pikendab tipptasemel võistlemise aega.

Hoolitse oma vaimse tervise eest

Tiipsemel võistlemine eeldab väga head pingetaluvust. Seda aitavad parandada erinevad tehnikad, nt lõdvestumine, *mindfulness* ja keskendumisharjutused.

Toeta õiglast mängimist

Telia toetab mängunduskultuuri, mis on vaba vihakõnelt ja diskrimineerimisest. Aita oma lapsel olla osa kaasavast ja toetavast mängunduskultuurist.

„On ülimalt oluline, et täiskasvanud tunneks laste tegemiste vastu huvi. Isegi mängimise algfaasis, kui seda tehakse vaid lõbu pärast, peaks lapsevanemad teadma, mis mängu lapsed mängivad ja võimaluse korral mängima neid mängu mõnikord lastega koos. Kui mängimisest saab hobi ja lapsel on mängunduse-alast annet, tuleb tagada süstemaatiline lähenemine mängimisele ja treenimisele. Mänguaja suurendamine ilma mõtestatud lähenemiseta ei vii kuhugi.“

Soome kõige edukama e-sportlase Joona Sotala isa Markku Sotala.

„Tahtsin juba väga noorena saada elukutseliseks mängijaks ja õnneks on mu vanemad mind alati toetanud ja minu karjäärivalikut usaldanud. Tundide arv, mis mul mängu treenimiseks kulub, ei ole oluline – oluline on eesmärk ja keskendumine. Mängimise ja treenimise käigus peab keskendumine olema täielik.“

Joona „Serral“ Sotala, Joona on Starcraft 2 maailmameister, ENCE

Telia digitaalsete mängude vastutustundliku mängimisega seotud põhimõtted

Telia edendab:

- **väärikat, kaasavat ja õiglast mängimist**

Toetame mängunduskultuuri, kus kõiki mängijaid austatakse. Me ei lepi ahistamise, kiusamise ja diskrimineerimisega. Me soovime, et kõigil oleks võrdsed võimalused ning et mängijad tunneks end mängukogukondades turvaliselt.

- **kinnipidamist vanusepiirangutest**

Selleks, et kaitsta alaealisi ebasobiva sisu eest, jälgime oma tegevuses alati mängude vanusepiiranguid.

- **laste õiguseid digitaalses meedias ja heaolu**

Edendame laste õiguste kaitset ja turvalisust digitaalses meedias ning suurendame mängijate teadlikkust tasakaalu vajalikkusest elu erinevate valdkondade vahel – internetimängude mängimine, perekond, sotsiaalsed suhted, koolitöö, puhkus ja füüsilise heaolu.

- **võrdseid võimalusi**

Soovime tagada kõikidele võrdsed võimalused internetimängude mängimisel.

Kujundame koos mängunduskultuuri, kus kõik on teretulnud osa võtma ja mängimist nautima!

Telia digitaalsete mängude vastutustundliku mängimisega seotud põhimõtted on Telia Company ja Save the Children Finlandi koostööprojekt.