

TARINAN HAHMOJEN ESITTELY

 Tuisku



Vauhdikas ja ystävällinen,
kaikkien kaveri.
Innokas puhelimen
käyttäjä.

 Äiti



Läheinen Tuiskun kanssa.
Välillä tiukka,
mutta ajattelee aina
Tuiskun parasta.

 Tassu



Tuiskun perheen koira.
Tuiskulle rakas.
Leikkisä ja kiltti.

PELAAMINEN ON KIVAA

Minä olen Tuisku,
ja tykkään pelata puhelimella.
Minulla on puhelimessa
paljon erilaisia pelejä.
Monet pelit ovat englanninkielisiä,
ja olen oppinut niistä englantia.

Olen jo aika hyvä monessa pelissä,
ja olen edennyt tasolta toiselle.
Se tuntuu kivalta.
Myös kaverini pelaavat samoja pelejä
ja juttelemme usein peleistä.



Välillä minusta tuntuu,
että pelaaminen on melkein liian kivaa.
Usein en huomaa ollenkaan,
kuinka paljon kello jo on.
Pelaan vain.
Voin pelata monta tuntia.

Kun pelaan paljon,
minun on vaikea keskittyä
muihin juttuihin.
Ajatukset harhailevat
ja mietin pelin tapahtumia.

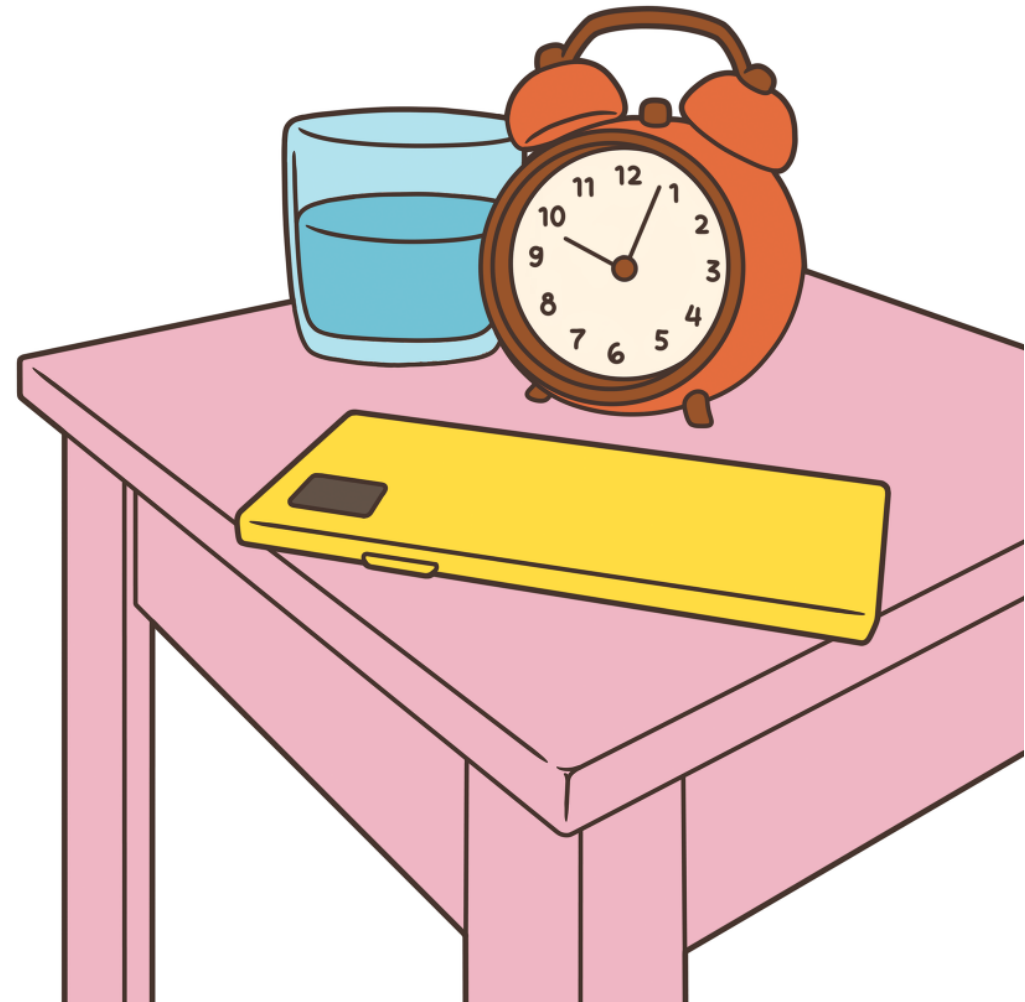


Ja sitten on NE SÄÄNNÖT!
Äiti on tarkka siitä,
milloin käytän puhelinta.
Välillä säännöt ärsyttävät,
ne tuntuvat niin typeriltä!
En ymmärrä,
miksi meillä on niin tiukat säännöt
puhelimien käytöstä.

Meidän säännöt ovat:

- Kun teet läksyjä,
älä vilkuile puhelinta.
- Kun menet nukkumaan,
laita puhelin pois näkyvistä.
Älä pelaa tai lähetä viestejä kavereille.

Äiti sanoo, että ennen nukkumaanmenoa
täytyy rauhoittua.
Muuten ei nuku hyvin.
Onko se totta?



SALAISUUS

Minulla on salaisuus.
Ehkä jo arvaat sen.
Pelaan salaa äidiltä.
Pelaan joka päivä ja joskus
monta kertaa päivässä.

Minusta äidin säännöt
on ihan typerät ja epäreilut.
Kaikki kaverit saavat pelata
niin paljon kuin haluavat!
Ei niillä ole mitään tiukkoja sääntöjä.
Mutta meillä on!



Äiti on ihan liian tiukka.
Hän ei ymmärrä, että pelaaminen
on myös hyödyllistä.
Peleistä oppii vaikka mitä,
esimerkiksi kärsivällisyyttä.

Minun on pakko
tunnustaa pari asiaa.
Minun on vaikea keskittyä
ja tehdä läksyjä.
Teen paljon virheitä läksyissä.
Toisinaan unohdan kokonaan
tehdä läksyt.



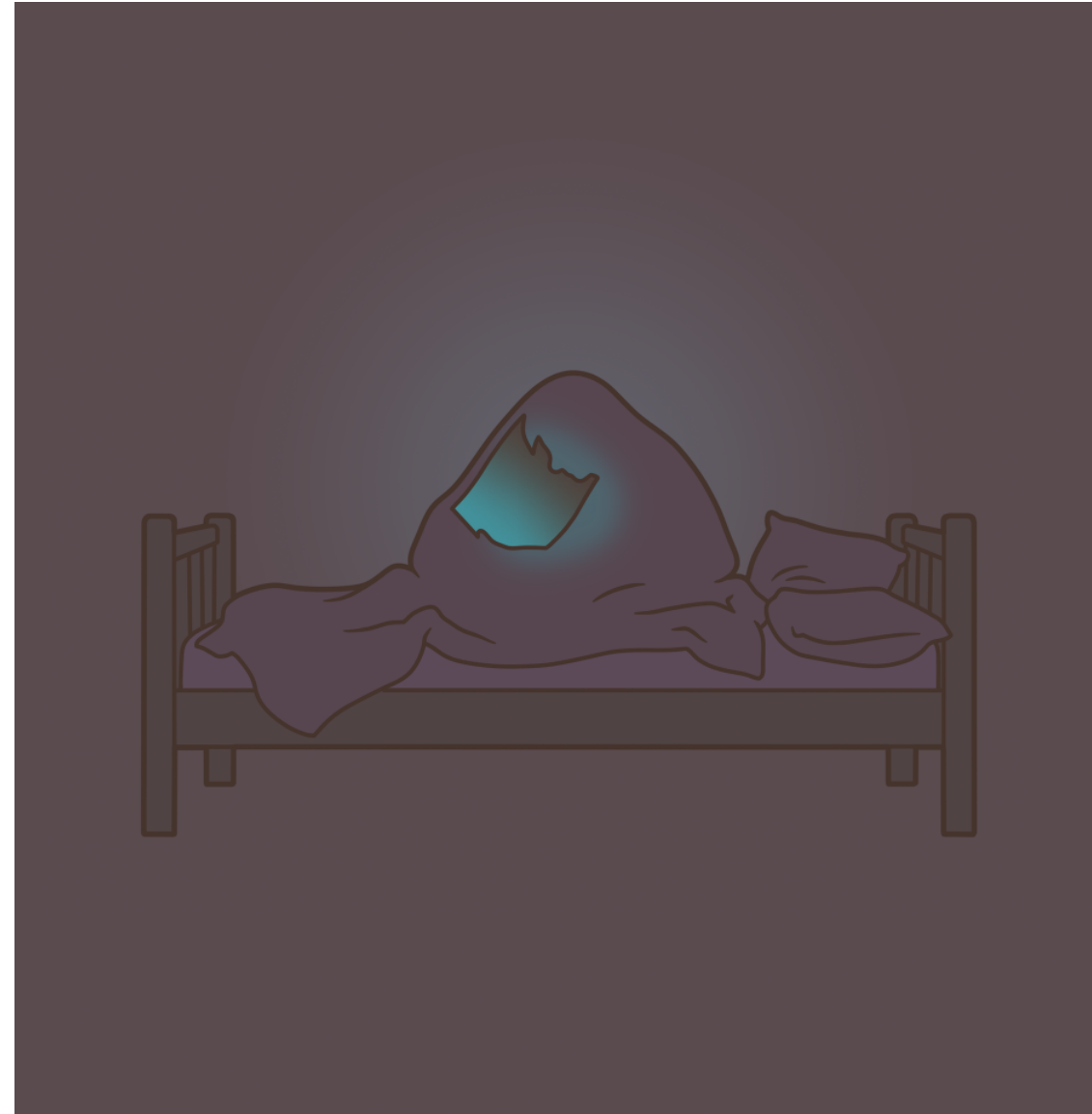
Yritän kyllä kovasti.
Laitan puhelimen pois näkyvistä
ja aloitan läksyjien tekemisen.
Hetken jaksan,
mutta sitten puhelin piippaa.
Mietin, onko siellä joku tärkeä viesti.
Minun on pakko ottaa puhelin esiin
ja katsoa viestit.

Joskus aloitan jännän pelin
juuri ennen läksyjien tekoa.
Kun sitten teen läksyjä,
ajattelen pelaamista.



Tunnustan vielä yhden jutun.
Pelaan salaa iltaisin peiton alla,
niin että äiti ei huomaa.
Se tuntuu minusta tosi jännittävältä.

Usein pelaan myöhään yöhön.
En vain pysty lopettamaan,
kun peli on niin jännässä kohdassa.
Kohta pääsen seuraavalle tasolle
ja saan palkintoja.
Silloin en voi mennä nukkumaan.
Minun on ihan pakko pelata!



Usein nukahdan yöllä puhelin kädessä.
Joskus nukahdan jopa kesken pelin,
kun olen niin väsynyt.

Pelien maailma pyörii mielessäni yöllä,
ja näen erikoisia unia.
Unissa on pelien hahmoja,
ja unet ovat vauhdikkaita.

Usein minulla on aamulla huono olo
ja olen väsynyt.
Päätä särkee, ja joskus ihan huimaa,
kun nousen sängystä.
Se on outoa ja pelottavaa.



Ehkä minä pelaan liikaa,
ja se ei ole hyvä juttu.
Minulla on paljon niskakipuja.
Aikaisemmin niska ei ollut kipeä koskaan.
Ehkä kipu johtuu siitä,
että liikun tosi vähän.
Pelaamiseen menee niin paljon aikaa.

Lisäksi minua väsyttää ihan koko ajan.
Yritän peittää haukottelun kotona
ja koulussa.
Välillä se on vaikeaa.



Lisäksi pelaaminen ei enää
tunnu niin mahtavalta.
Se on alkanut kyllästyttää.

Minulla on huono omatunto siitä,
että en aina tee läksyjä kunnolla.
En leiki Tassun kanssa
niin paljon kuin ennen.
Välillä Tassu näyttää aika surulliselta.

Mitähän minun pitäisi
tässä tilanteessa tehdä?
Kuka voisi auttaa minua?



TUNNUSTUS

Äiti epäilee, että jokin on pielessä.
Hän on alkanut ihmetellä,
miksi olen aina niin väsynyt.

- Tuisku, olet yleensä niin iloinen ja pirteä.
Onko koulussa tapahtunut jotain ikävää?
äiti kysyy.

- Koulussa on kaikki hyvin!
vastaan äidille ja yritän näyttää iloiselta.

- Sinä olet nykyään niin hiljainen
ja olet usein huonolla tuulella.
Onko sinulla varmasti kaikki
kunnossa? äiti kysyy
ja katsoo minua huolestuneena.



Minusta tuntuu, että en jaksa enää teeskennellä.

Minun täytyy kertoa äidille totuus.

En voi enää salata asioita ja valehdella äidille.

Minua hävettää kertoa, mitä olen tehnyt.

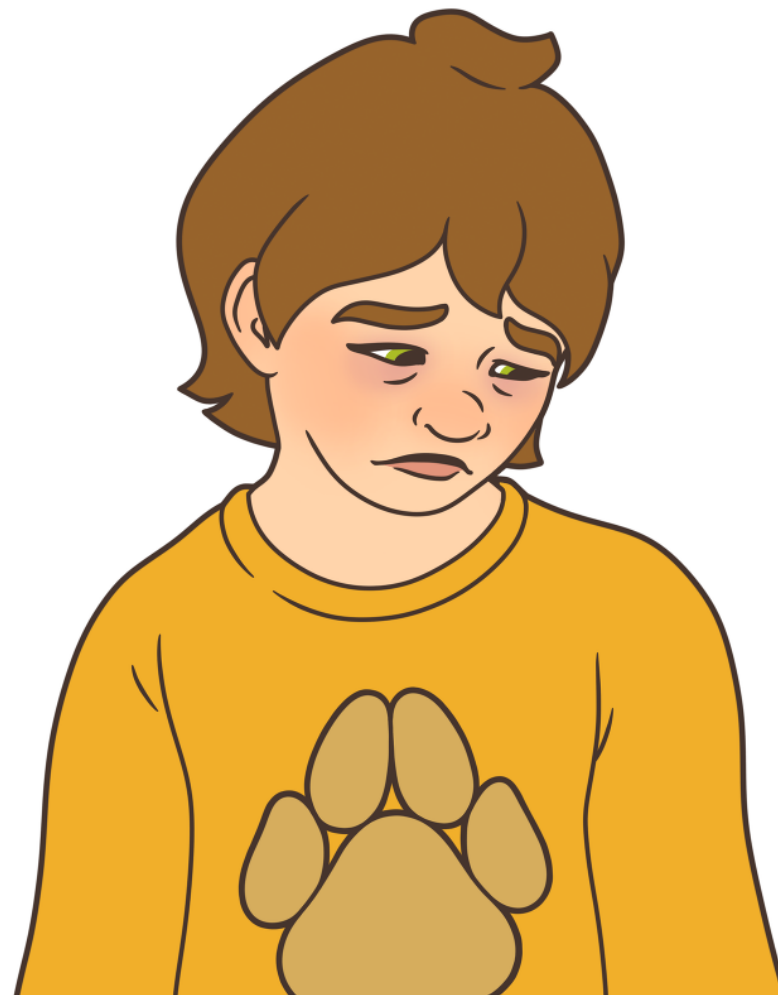
- Kuule äiti.

Tykkään pelata yhtä peliä.

Se on jännittävä peli ja mun on vaikea lopettaa sen pelaaminen.

Mä pelaan sitä vähän liikaa.

Pelaan vaan, vaikka pitäisi tehdä läksyjä tai nukkua, tunnustan äidille.



Nyt olen kertonut salaisuuteni.
Mitä seuraavaksi tapahtuu?
Suuttuuko äiti aivan kamalasti?

- Hyvä Tuisku, että kerrot minulle
asiasta rehellisesti.
Minua harmittaa, kun kerrot asiasta
vasta nyt.
Läksyjien tekeminen on tärkeää.
Pelaamisen takia et ole tehnyt läksyjä,
äiti sanoo vakava ilme kasvoillaan.

Olen helpottunut.
Onneksi äiti ei suuttunut minulle.



MIKÄ IHMEEN PUHELINPARKKI?

Äiti näyttää huolestuneelta
ja sanoo:

- Olen ollut sinusta huolissani.
Pelaaminen on selvästi vaikuttanut
sinuun paljon.
Olet ollut väsynyt ja kiukkuinen.

Äiti jatkaa:

- Tiedän, että pelit ovat koukuttavia.
Niitä on pakko pelata lisää
ja palkinnot ovat hienoja.
Myös aikuiset pelaavat joskus paljon,
ja heidän on vaikea lopettaa.
Olet pelannut paljon,
mutta se ei ole sinun vikasi.
Minun olisi pitänyt huomata asia
aikaisemmin ja puhua kanssasi.



- Sinusta voi tuntua, että pelaamisen säännöt ovat typeriä. Nuo säännöt auttavat, että voit hyvin ja et pelaa liikaa. Silloin et ole väsynyt ja kiukkuinen koko ajan. Sinulla on enemmän aikaa tehdä myös muita kivoja juttuja perheen ja kavereiden kanssa, äiti kertoo.

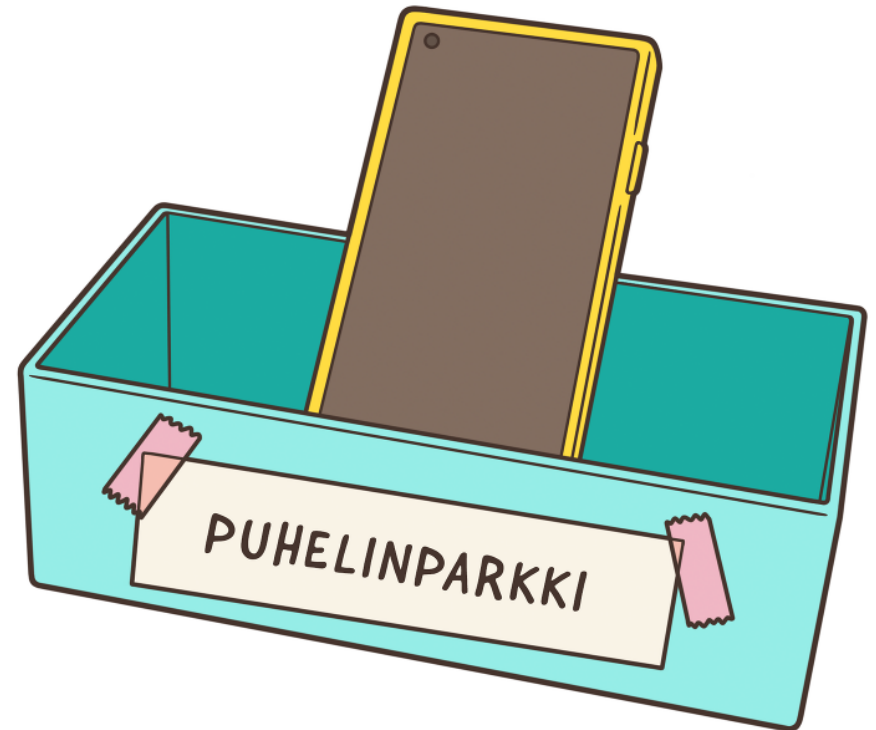
- Tiedän, että pelaaminen on hauskaa ja jännittävää, mutta läksyt ja nukkuminen ovat tärkeämpiä asioita, äiti jatkaa.



Äiti ehdottaa:

- Sovitaan, että tuot puhelimen minulle, kun teet läksyjä tai menet nukkumaan? Näin puhelin ei varmasti häiritse sinua.
- Onko se vähän kuin puhelinparkki? kysyn äidiltä.

- Se on hyvin sanottu, puhelinparkki. Tuot puhelimesi puhelinparkkiin. Voimme yhdessä tehdä tuon puhelinparkin. Minulla on siihen sopiva laatikko. Sinä voit kirjoittaa siihen tekstin, äiti ehdottaa.



Olen helpottunut keskustelun jälkeen.
Uskalsin kertoa totuuden äidille.
Sovimme yhdessä,
että laitan puhelimen puhelinparkkiin,
kun teen läksyjä tai menen nukkumaan.

Aluksi uusia sääntöjä
on vaikea noudattaa.
Välillä säännöt harmittavat,
mutta nyt kaikki sujuu jo paremmin.

En ole enää väsynyt.
Nukun paremmin kuin ennen.
Teen läksyt hyvin.
Minusta on mukavaa,
kun opettaja kehuu minua.



Huomaan yhden asian.
Pelaaminen on kivaa,
vaikka pelaan vähemmän kuin ennen.

Minulla on enemmän aikaa
tehdä myös muita juttuja.
Heittelen palloa koirani Tassun kanssa.
Pyöräilen kavereiden kanssa.
Leivon äidin kanssa.
Katsomme koko perhe yhdessä elokuvia.

Sellaisia ihan tavallisia, pieniä juttuja.
Olen tyytyväinen.
Kaikki on nyt hyvin.



Tietoa pelaamisesta

- Pelaaminen puhelimella ja muilla laitteilla voi olla mukavaa.
- Kun pelaat, voit oppia esimerkiksi uusia kieliä ja taitoja.
- Kun pelaat, lopettaminen voi joskus tuntua vaikealta. Pyydä silloin apua aikuiselta.

- Aikuisten tehtävä on varmistaa, että pelaaminen ei vie liikaa aikaa tärkeiltä asioilta. Tärkeitä asioita ovat esimerkiksi uni, liikkuminen ja läksyt.
- Kun teet läksyjä tai ruokailet, laita puhelimesi pois.
- Muista, että noudatat pelien ikärajoja!



Tarina:

Paula Jägerhorn, Opike

Marjaana Hulkko ja Lauri Sundberg, Pelastakaa Lapset ry

Kuvat: *Lotta Oksanen*

Tietolaatikko: *Pelastakaa Lapset ry*

Papunet-verkkopalvelu,
Kehitysvammaliitto ry 2024.



Pelastakaa Lapset
HUIPPULA



Kehitysvammaliitto

