



Harjoitus: Pelaamispäiväkirja

Miksi?

Pelaamispäiväkirja auttaa sinua

- tunnistamaan tilanteet, joissa pelaat eniten
- huomaamaan, millaisia seurauksia pelaamisella on arkeesi.

Kun tiedät, milloin ja miksi pelaat, voit myös valmistautua hetkiin, jolloin pelaaminen riistäytyy helposti hallinnasta.

Päiväkirja lisää itsetuntemusta ja tukee muutosta.

Miten?

Pidä viikon ajan päiväkirjaa digipelaamisestasi. Kirjaa jokaiselle päivälle:

- Mihin aikaan aloitit ja lopetit pelaamisen?
- Mitä peliä pelasit ja kenen kanssa?
- Paljonko käytit aikaa (arvio)?
- Miksi pelasit (syy, tunne, tilanne)?
- Miten pelaaminen vaikutti oloosi tai muihin asioihin?
- Jätitkö jotain muuta tekemättä pelaamisen seurauksena?

Tee merkinnät päivittäin vihkoon, puhelimeesi tai käyttämällä ladattavaa päiväkirjapohjaa alla. Viikon päätteeksi tarkastele pelaamispäiväkirjaa ja vastaa näkemäsi perusteella yhteenvetokysymyksiin.

Yhteenvetokysymykset viikolta:

- Milloin pelaaminen tuntui hallitulta?
 - Millaisissa tilanteissa pelaamisen rajaaminen tuntui vaikealta?
 - Mitä tekisit ensi viikolla toisin?
-



Pelaamispäiväkirja

Päivä	Kellonajat (alku/loppu)	Arvioitu aika yht. (min/h)	Pelatut pelit	Kenen kanssa	Miksi pelasit? (esim. tunne/syy)	Seuraukset / vaikutukset
Ma						
Ti						
Ke						
To						
Pe						
La						
Su						