



Övning: Livslinjen av digitalt spelande

Varför?

När du granskar ditt liv visuellt på en tidslinje kan du märka saker som du kanske inte annars skulle sätta ord på.

Den här övningen hjälper dig att identifiera den betydelsen spelande haft i dina olika livsskeden. Med hjälp av den kan du tydligare gestalta varför spel har blivit viktigt för dig.

Samtidigt kan du fundera över i vilken riktning du vill att ditt förhållande till spelande ska utvecklas i framtiden. Övningen kan hjälpa dig att förstå vad du värdesätter och vad du kanske önskar en ändring på.

Hur?

Rita en linje på ett papper. Linjen föreställer ditt liv från födseln till idag.

Märk först 3-5 av dina viktigaste spelminnen på linjen. Det kan vara spelnamn, spelvänner, händelser eller känslor som varit kopplade till spelande.

Lägg sedan till de viktigaste händelserna i ditt liv: till exempel flyttar, skolor, relationer, kriser eller framgångar.

När du är klar granska ditt digitala spelliv som en helhet. Vilka kopplingar märker du mellan ditt spelande och dina livshändelser? Du kan använda frågorna nedan för att hjälpa dig i din reflektion.

Stödjande frågor för reflektion

Du kan fundera över frågorna i dina tankar eller skriva dina tankar nedan.





Exempel: "När jag var liten brukade jag spela hos mina vänner tills jag fick min egen spelmaskin. När spel X släpptes var det förmodligen den bästa stunden i min ungdom. Under gymnasietiden spelade jag mycket på nätterna eftersom mina lagkamrater bodde på olika kontinenter. När jag blev utmattad i tjugoårsåldern gav spelandet mig något att göra på dagarna."







Exempel: "När vi flyttade till en ny ort hade jag det svårt. Jag kände mig ensam, men det hjälpte att spela. Jag hade en gemenskap och vänner i spelet."





Exempel: "Jag spelar fortfarande mycket och min relation till spelande är inte särskilt tydlig. Ibland är det det bästa och ibland är det det värsta jag vet".





Exempel: "Spelandet kommer säkert alltid att vara en del av mitt liv, men jag skulle vilja lära mig att kontrollera det bättre. Jag vill fortsätta att njuta av att spela utan att bli helt uppslukad av det."

