



Harjoitus: Digipelaamiseni nyt

Miksi?

Usein pelaaminen tapahtuu automaattisesti. Vasta jälkikäteen huomaa, kuinka paljon aikaa kului tai miksi pelasi. Tämä harjoitus pysäyttää sinut tarkastelemaan sitä, miten paljon, milloin ja mitä pelaat.

Pelaamistottumusten muuttaminen alkaa nykytilanteen tarkastelusta. Kyse ei ole pelaamisen arvostelusta, vaan omien tottumusten tiedostamisesta.

Tiedostaminen on ensimmäinen askel kohti hallintaa ja tasapainoa.

Miten?

Tarkastele pelaamistasi edeltävän viikon aikana. Kirjaa huomiosi alle, tulostettavalle PDF:lle tai muistiinpanoihisi.

Voit hyödyntää esimerkiksi Steam-sovellusta pelaamisen havainnoinnissa.

Huomioita pelaamisestasi edeltävän viikon aikana





Kuinka monena päivänä pelasit?





Kuinka monta tuntia pelasit yhteensä?

Kuinka monta tuntia keskimäärin pelasit päivässä?







Milloin pelasit eniten (päivä/ hetki)?

Kenen kanssa pelasit?





Millainen mielialasi oli pelatessa (esim. rentoutunut, ahdistunut, iloinen, jännittynyt)?

Millaisia syitä tunnistat pelaamisellesi (esim. pakon tunne, tapa, viihtyminen)?

