



Harjoitus: Digipelielämänjana

Miksi?

Kun tarkastelet elämääsi visuaalisesti aikajanalla, voit huomata asioita, joita et välttämättä muuten pukisi sanoiksi.

Tämä harjoitus auttaa sinua tunnistamaan pelaamisen merkityksiä eri elämänvaiheissasi. Sen avulla voit hahmottaa selkeämmin, miksi pelaamisesta on tullut sinulle tärkeää.

Samalla voit miettiä, mihin suuntaan haluaisit suhteesi pelaamiseen kehittyvän tulevaisuudessa. Harjoitus voi auttaa sinua ymmärtämään, mikä on sinulle arvokasta ja mihin ehkä kaipaat muutosta.

Miten?

Piirrä viiva paperille. Jana kuvaa elämääsi syntymästä tähän päivään.

Merkitse janalle ensin 3–5 tärkeintä pelimuistoasi. Muistot voivat olla pelien nimiä, pelikavereita, tapahtumia tai tunteita, jotka liittyivät pelaamiseen.

Lisää sitten janalle tärkeimmät tapahtumat elämässäsi: esimerkiksi muutot, koulut, ihmissuhteet, kriisit tai saavutukset.

Kun olet valmis, tarkastele digipelielämänjanaasi kokonaisuutena. Millaisia yhteyksiä huomaat pelaamisen ja elämäntapahtumiesi välillä? Voit hyödyntää tarkastelussa alla olevia kysymyksiä.

Tukikysymyksiä pohdintaan

Voit miettiä kysymyksiä mielessäsi tai kirjoittaa ajatuksiasi alle.





Esimerkki: "Lapsena kiersin kavereilla pelaamassa, kunnes sain oman pelikoneen. Kun peli X julkaistiin, se oli ehkä nuoruuteni paras hetki. Lukio-aikaan pelasin paljon öisin, koska joukkuekaverini asuivat eri mantereilla. Kun uuvuin parikymppisenä, pelaaminen toi päiviini tekemistä."





Esimerkki: "Kun muutimme uudelle paikkakunnalle, minulla oli vaikeaa. Tunsin itseni yksinäiseksi, mutta pelaaminen auttoi. Pelissä minulla oli yhteisö ja kavereita."





Esimerkki: "Pelaan edelleen paljon, eikä suhteeni pelaamiseen ole kovin selkeä. Välillä se on parasta ja välillä pahinta, mitä tiedän".





Esimerkki: "Pelaaminen tulee varmasti aina olemaan osa elämäni, mutta haluaisin oppia hallitsemaan sitä paremmin. Haluan saada pelaamisesta edelleen iloa ilman, että se vie kokonaan mennessään."

