



Harjoitus: Hyödyt ja haitat puntarissa

Miksi?

Kun tunnistat digipelaamisen hyötyjä ja haittoja, on sinun helpompi hyödyntää niitä muutoksen tukena. Näet selvemmin, mitä menetät ja mitä voitat pelaamalla tai sen vähentämisellä. Tämä tukee omaehtoista päätöksentekoa ja vähentää epävarmuutta.

Harjoitus auttaa sinua punnitsemaan tilannetta monipuolisesti ja valmistautumaan mahdolliseen muutokseen. Pohdinta ei sido sinua mihinkään, mutta voi avata uusia näkökulmia.

Miten?

Tarkastele tämänhetkistä pelaamistasi neljän näkökulman avulla: Mitkä ovat pelaamisen hyödyt ja mitkä haitat? Entä mitä hyötyä ja haittaa olisi pelaamisen vähentämisestä?

Kirjaa vastauksesi alle, muistiinpanoihisi tai PDF-lomakkeelle.

Pelaamisen hyödyt

Mitä pelaaminen antaa sinulle? Millaisia hyviä asioita siihen liittyy?





Esimerkki: "Ei jää oikein aikaa muuhun. Opinnnot ovat viivästyneet."





Mistä luovut, jos vähennät pelaamista? Mitä menetät?





Mitä saavutat, jos lopetat pelaamisen? Mitä saat elämääsi lisää?



