



Harjoitus: Keinoja pelaamisen hallintaan

Miksi?

Kun löydät konkreettisia keinoja vähentää pelaamista, saat lisää hallinnantunnetta. Pienetkin teot, kuten taukojen pitäminen tai iltojen rauhoittaminen pelaamiselta, voivat auttaa voimaan paremmin.

Tämä harjoitus auttaa sinua löytämään juuri itsellesi sopivia tapoja vähentää pelaamista omaan tahtiin.

Miten?

1. Lue vinkkilista ja tutustu ehdotettuihin keinoihin.
 2. Valitse keinoista 1–3, joita haluat kokeilla käytännössä.
 3. Lopuksi voit kirjata muistiin, miten kokeilu sujui: mikä toimi, mikä ei ja miltä muutos tuntui.
-

Digipelaamisen rajoittamisen keinoja

- ☐ Käytä ajastinta pelaamiseen kuluvan ajan seuraamiseen.
- ☐ Pidä säännöllisiä taukoja, esimerkiksi 10 minuutin tauko 45 minuutin välein.
- ☐ Aseta itsellesi selkeät pelisäännöt, kuten lopettaminen tiettyyn kellonaikaan illalla.
- ☐ Tee lista hallitun pelaamisen tai pelaamattomuuden hyödyistä.
- ☐ Pidä pelipäiväkirjaa. Kirjaa siihen ajatuksia ja tunteita ennen ja jälkeen pelaamisen.
- ☐ Seuraa muutaman päivän ajan, pelaatko välttääksesi arjen asioita, pahaa mieltä tai yksinäisyyttä.
- ☐ Kokeile uutta harrastusta.
- ☐ Sovi pelaamisen rajoista läheisen kanssa ja pyydä hänen tukeaan.
- ☐ Vähennä houkutusta poistamalla pelejä.
- ☐ Sulje pelitilit tai vaihda niiden salasanat ja palautussähköposti.
- ☐ Poista käytöstä ilmoitukset, jotka houkuttelevat avaamaan pelin uudelleen.
- ☐ Käytä sovelluksia, jotka rajoittavat pelaamiseen käytettyä aikaa.





Kirjaa ylös kokeiltavaksi valitsemasi 1–3 rajoittamisen keinoa. Voit hyödyntää valmista listaa tai luoda omia keinoja. Kirjaa ylös myös huomiosi kokeilusta.

Pohdi joka keinon kohdalla:

- Mikä toimi minulle
- Mikä ei toiminut minulle
- Miltä muutos tuntui?







