



Harjoitus: Tasapainoa elämään

Miksi?

Kun pysähdyt hetkeksi tutkimaan arkeasi, saat selkeämmän käsityksen siitä, missä olet nyt ja mihin haluat mennä. Harjoitus auttaa sinua huomaamaan, milloin pelaaminen on hallinnassa ja milloin se alkaa haitata muuta elämää.

Unelmointi ja konkreettiset pienet kokeilut auttavat löytämään omaan elämäsi sopivia vaihtoehtoja.

Miten?

Tee harjoitus vaiheittain.

- Vaiheissa 1–3 pohdi kysymyksiä ja kirjoita vastauksesi niille varattuun tilaan tai muistiinpanoihisi.
 - Vaiheessa 4 valitse 1–3 pientä muutosta. Kokeile niitä viikon ajan.
-

Vaihe 1: Mihin aikasi kuluu?

- Kuinka paljon pelaat päivittäin?
- Mitä muuta arkipäivääsi mahtuu?
- Mitä muuta haluaisit ehtiä tehdä?
- Jääkö sinulle riittävästi aikaa levolle, liikunnalle, ihmissuhteille tai opiskelulle/työlle?





Esim. "Pelaan päivittäin 5 tuntia, mutta en putkeen. Skeittaaminen on jäänyt vähemmälle, vaikka olin siinä tosi hyvä."





Vaihe 2: Miltä nykyinen tilanne tuntuu?

- Tuntuuko pelaamisesi hallitulta?
- Tuleeko sinulle pelaamisen jälkeen helposti syyllinen tai tyhjä olo?
- Onko pelaaminen vaikuttanut uneesi, syömiseesi, jaksamiseesi tai sosiaalisiin suhteisiin?





Esim. "Toisinaan pelaaminen pysyy hyvin hallinnassa, ei väsytä, toisinaan valvon aamuyön tunneille, kun en halua lopettaa peliä kesken."





Vaihe 3: Unelmoi – millainen olisi hyvä arki sinulle?

- Millainen olisi päivä, jona viihdyt ja voit hyvin?
- Mistä saat iloa ilman digipelejä tai muuta ruutujen ääressä vietettyä aikaa?
- Millaiset tilanteet tai asiat ja ketkä ihmiset auttavat sinua jaksamaan?





Voisitko esimerkiksi





- rajoittaa päivittäistä pelaamistasi puolella tunnilla viikon ajan?
- asettaa ajastimen ja pelata päivittäin vain ennalta päättämäsi aika?
- varata kuluvalta viikolta yhden illan ilman pelaamista ja tehdä jotain muuta mukavaa?







Kun olet kokeillut näitä pieniä muutoksia viikon ajan, jaa ajatuksiasi harjoituksesta luotettavan ihmisen kanssa.

