



Harjoitus: Millaista haluaisin somenkäyttöni olevan?

Miksi?

Toimintatapojen muuttaminen alkaa siitä, että tunnistaa niiden taustalla vaikuttavat syyt ja tarpeet. Olet jo seurannut, kuinka paljon ja millaisissa tilanteissa käytät somea.

Tässä harjoituksessa syvennytään siihen, miksi some on sinulle tärkeä, ja millaisia muutoksia olet valmis tekemään.

Miten?

Pohdi alla olevia kysymyksiä ja kirjoita niiden synnyttämät ajatukset alle tai muistiinpanoihisi. Voit hyödyntää vastauksissasi apukysymyksiä sekä edellisissä harjoituksissa tekemiäsi huomioita.

Jos kirjoitat alle, kopioi vastaukset muistiinpanoihisi tai ota niistä kuvakaappaus.

1. Mitä some edustaa ja antaa sinulle tällä hetkellä?

Apukysymyksiä:

- Millaisina hetkinä huomaat kaipaavasi somea tai tarttuvasi puhelimeesi?
- Haetko somesta ensisijaisesti virikkeitä, yhteyttä muihin, hetken taukoa arjesta vai jotain ihan muuta?
- Millaisia myönteisiä ja kielteisiä ajatuksia ja tunteita somen käyttö sinussa herättää?
- Mistä jäisit paitsi, jos sosiaalinen media katoaisi käytöstäsi kokonaan juuri nyt?





2. Miltä nykytilanne tuntuu?

Apukysymyksiä:





- Millaisia ajatuksia tämänhetkinen somenkäyttösi sinussa herättää?
- Millaisiin asioihin somen käytössäsi olet erityisen tyytyväinen tai tyytymätön?
- Koetko käyttäväsi somea omasta tahdostasi vai tavan tai paineen vuoksi?
- Millä tavoin some tukee hyvinvointiasi? Entä miten se aiheuttaa kuormitusta?





Apukysymyksiä:





- Minkä pitäisi muuttua, jotta olisit tyytyväinen tilanteeseen?
- Millaista olisi arki, jossa some palvelisi tarpeitasi, muttei hallitsisi tekemistäsi liikaa?
- Mistä muista asioista voisit saada samankaltaisia tunteita ja kokemuksia kuin somesta?
- Millaisia asioita haluaisit tai voisit lisätä elämääsi, jos some veisi siitä vähemmän tilaa?



