Tavoitetyöskentely

1. **Tavoitteen kohdentaminen**

*Merkkaa osa-alueet lihavoinnilla tai poista osa-alueet, jotka eivät koske sinua. Muistin virkistämiseksi voit tarvittaessa täyttää* [*IGDT-10*](https://sospedfi-my.sharepoint.com/personal/rami_radwan_sosped_fi/Documents/Työpöytä/Bootcamp%202.0/IGDT-10) *kyselyn uudelleen.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Millaisia ongelmallisia osa-alueita pelaamisessani on?** | **Mihin ongelmallisen pelaamisen osa-alueisiin haluan muutosta?** |
| Ajatusten hallitsevuus  Jatkuvuus (haitoista huolimatta)  Kiinnostuksen menettäminen  Pakeneminen  Negatiiviset seuraukset  Salailu  Toleranssi  Vieroitusoireet | Ajatusten hallitsevuus  Jatkuvuus (haitoista huolimatta)  Kiinnostuksen menettäminen  Pakeneminen  Negatiiviset seuraukset  Salailu  Toleranssi  Vieroitusoireet |

*Jos muutostarvetta on usealla osa-alueella, mieti minkä osa-alueen muuttaminen tuntuu* ***yhden kuukauden*** *ajanjaksolla…*

|  |  |
| --- | --- |
| tärkeimmältä? | *esim. kiinnostuksen menettäminen* |
| saavutettavimmalta? | *esim. pakeneminen* |
| vaikealta? |  |
| turhalta? |  |

*Osuiko joku osa-alueista moneen kohtaan?   
Onko tärkeimmän osa-alueen muuttaminen mahdollista, vaikka se ei tuntuisi saavutettavimmalta?*

*Valitse* ***yhden*** *osa-alueen muuttaminen päätavoitteeksi, ja kirjoita se ylös seuraavaan kohtaan.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Päätavoite** | *esim. ”Haluan vähentää pakopelaamista.” tai ”Löytää kiinnostuksen muuhun tekemiseen.”* |

1. **Voimavarat**

*Millaisia voimavaroja tarvitset, jotta jaksat tavoitella haluamaasi asiaa? Hyödynnä* [*voimavaramittaria!*](https://dpr-frontend.joutahelm.vercel.app/voimavaramittari)

|  |  |
| --- | --- |
| **Tällä hetkellä saan voimavaroja näistä asioista…** | **Miten näitä voimavaroja voisi hyödyntää tavoitteen saavuttamisessa?** |
| *Liikunta*  *Kavereiden kanssa hengailu*  … |  |

1. **Muutoksen mahdollisia sudenkuoppia**

*Mitkä asiat saattaisivat haitata tavoitteen edistymistä?*

|  |
| --- |
| *Ei jaksa / huvita.*  *En usko, että onnistun.*  *Juutun vahingossa pelaamaan.*  *En keksi parempaa tekemistä.*  *…* |

*Voisiko joku pelaajien kokeilemista ratkaisuista auttaa esteiden ylitsepääsemisessä?* ***Valitse kolme*** *mahdollisesti sinulle toimivaa ratkaisua* [*digipelikorteista.*](https://link.webropolsurveys.com/S/2321DCE20FBAA6CF)

|  |
| --- |
| *Tylsyyden sieto* |
| *Onnistumisen palkitseminen* |
| *Läheisille kertominen* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Jos nyt ottaisit ratkaisukeinot käyttöön, miten arkipäiväsi muuttuisi?** | **Miten muutokset vaikuttaisivat aiemmin listattuihin asioihin tavoitteiden tiellä?** |
| *Jos siedän tylsyyttä, …*  *Jos palkitsen onnistumisiani, …*  *Jos kerron pelaamisestani läheisilleni, …* |  |

1. **Pieniä sääntöjä pelaamiselle**

*Tavoitteen edistämiseksi on hyödyllistä ottaa käyttöön pieniä sääntöjä omalle pelaamiselle.*

*Valitse taulukosta* ***jokaiselle viikolle ainakin yksi sääntö****, jota noudatat sillä viikolla. Voit valita vapaasti pelaamista edeltävään aikaan, pelihetkeen tai pelaamisen jälkeiseen aikaan liittyviä sääntöjä.*

*Voit keksiä myös omia sääntöjä, joiden ajattelet auttavan sinua tavoitteesi saavuttamisessa.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ennen pelaamista** | **Pelaamisen aikana** | **Pelaamisen jälkeen** |
| * mietin, miksi haluan pelata * teen yhden päivän velvollisuuksista * En laita konetta päälle ennen kuin olen tehnyt aamutoimet * Aloitan päiväni jollain muulla tekemisellä kuin pelaamisella. * teen yhden arvojen mukaisen teon * Kysyn kuulumisia pelikavereiltani | * Kun pelaamiseen tulee tauko, mietin, miksi haluan / en halua jatkaa pelaamista * Jokaisen matsin / pelisession jälkeen kirjoitan yhdellä lauseella miltä tuntuu / mitä mielessä * Kiinnitän huomiota siihen, millaisia koukuttavia mekaniikkoja pelaamassani pelissä on * Pidän säännöllisiä taukoja pelaamisen aikana * Kysyn kuulumisia pelikavereiltani * Kehun jonkun pelaamista | * En mene nukkumaan suoraan koneelta * Pyrin olemaan noin tunnin pelaamatta ennen nukkumaanmenoa * Kun lopetan pelaamisen, mietin millä tavalla pelaaminen vaikutti jaksamiseeni * Kysyn kuulumisia pelikavereiltani * Kehun jonkun pelaamista |

**Kuukausisuunnitelma**

|  |  |
| --- | --- |
| **vk 1:** | *Ennen pelaamista teen yhden päivän velvollisuuksista* |
| **vk 2:** | *Pelaamisen aikana kiinnitän huomiota siihen, millaisia koukuttavia mekaniikkoja pelissä on* |
| **vk 3:** |  |
| **vk 4:** |  |

**Huomioita tavoitetyöskentelystä**

Tavoitteen ei odoteta toteutuvan täysin, sillä aika on lyhyt ja uusien tapojen muodostaminen vaatii aikaa.

Tarkoituksena on enneminkin

* huomata, että omaan pelaamiseen ja hyvinvointiin voi vaikuttaa pienilläkin muutoksilla
* huomata, että suunnitelman laatiminen helpottaa tavoitteiden edistämistä
* luoda pohjaa hallitulle pelaamiselle

1. **Oman edistymisen seuranta**

Oman edistymisen seuranta on tavoitteen edistymisen kannalta tärkeää, koska seurannan pohjalta näkee helposti, kuinka hyvin tai huonosti eri säännöt ovat omalla kohdalla toimineet.

Tällöin voi pidemmällä aikavälillä valita itselleen parhaiten toimivia tapoja, joita pyrkii juurruttamaan pysyvämmin arkeen.

*Arvioi jokaisen viikon päätteeksi seuraavia väittämiä asteikolla 1 (Täysin eri mieltä) – 6 (Täysin samaa mieltä).*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **vk 1** | **vk 2** | **vk 3** | **vk 4** |
| Onnistuin noudattamaan sääntöä hyvin | *6* |  |  |  | |
| Sääntö tuntui minulle hyödylliseltä | *5* |  |  |  | |
| Pelaamiseni oli vähemmän ongelmallista | *5* |  |  |  | |

*Kirjaa lisäksi huomioitasi kuluneesta viikosta vapaasti muotoillen.*

*Huomasitko jotain uutta? Oliko joidenkin asioiden tekeminen helpompaa, oliko pelaaminen vähemmän houkuttelevaa tai jotenkin muuten erilaista?*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **vk 1** | **vk 2** | | **vk 3** | | **vk 4** | |
|  | |  | |  | |  |