

Mukailtu transteoreettisesta muutosvaihemallista, Prochaska & DiClemente.

| Muutoksen vaihe | Tunnuspiirteitä | Toimintamenetelmiä |
|------------------------|---|---|
| Esiharkinta | Ei tiedosteta pelaamisen haittoja, ei koeta tarvetta muutokseen. | Tavoite: <u>oman pelaamisen tarkasteleminen</u> Ei saa pakottaa muutokseen, kannustaminen omien toimintatapojen tarkasteluun. Lue tosiasiota pelaamisesta. |
| Harkinta | Muutosta harkitaan, haitallisten toimintatapojen käsittäminen vielä puutteellista, ei vakuuttunut muutoksen tarpeesta. | Tavoite: <u>pelaamisen ja seurauksien pohtiminen</u> Pelaajan kokemuksen hyväksyntä. Rohkaistaan hyötyjen ja haittojen pohtimiseen. |
| Valmistelu | Jonkin verran kokeiltu muutosta, muutosta suunnitellaan. Valmistaudutaan toimimaan kerätään voimia ja valmistaudutaan henkisesti. ”No nyt mä skarppaan, pitää tehdä muutos!” ”Nyt riitti, nyt mä oikeesti lopetan” ”Ei voi olla, taas hävisin! On pakko aloittaa muutos!” | Tavoite: <u>omien tapojen uudelleen arviointi</u> Kiitä, kehu muutospäätöksiä. Muutosta vaikeuttavien esteiden tunnistaminen, miksi on vaikea luopua pelitavoista? Ratkaisujen etsiminen, houkutusten, kiusausten vähentäminen. Korvaavien toimintojen keksiminen ja niiden järjestäminen tärkeysjärjestykseen, korvaavan riippuvuuden välttäminen. Pienin askelin muutokseen, lyhyen kantaman tavoitteet. Itsevarmuuden, itsetunnon, pystyvyyden kokemuksen tukeminen. Toimintaan kannustaminen. Sosiaalisen tukiverkoston rakentamiseen kannustaminen (oma läheisverkosto). |
| Toiminta | Suunnitelmien soveltaminen, uusien toimintatapojen kokeilu, käyttöönotto ja harjoittelu 3-6 kk ajan. | Tavoite: <u>vapautumisen tunteen vahvistaminen</u> Ongelman laukaisevien ärsykkeiden välttäminen. Sosiaalinen tuki. Pystyvyyden kokemuksen voimakas tukeminen. Menetyksen tunteiden käsitteleminen ja uuden käyttäytymisen hyötyjen kertaaminen niiden vahvistamiseksi. Pelaamattomuus on vapautta! Valmistaudu mahdollisiin lipsahduksiin! Mitä teet, jos lipsahdat, miten katkaistua lipsahduksen mahdollisimman nopeasti? |
| Retkahdus | Väliaikainen uudelleenturvautuminen vanhoihin toimintamalleihin. | Tavoite: <u>lipsahduksesta oppiminen ja muutoksen jatkaminen</u> Tie lopulliseen muutokseen kulkee repsahdusten kautta, niiden tarkoitus on opettaa erehdyksen kautta. Mikä sai retkahtamaan? Tunnista syy! Motivaation joutuu koetukselle, retkahdus on merkki siitä, että olet jo pystynyt muuttamaan joitakin asioita, muutos vie aikaa! Selviytymiskeinojen vahvistaminen, keksi uusia räätälöityjä strategioita. |

| | | |
|-----------------|--|---|
| Ylläpito | Sitoutuminen pelaamattomuuteen yli 6kk:n ajan. | Tavoite: <u>pelaamattomuus</u> Seurantasuunnitelma, joku jonka kanssa jakaa tavoite ja siinä pysyminen. Sisäisen palkitsevuuden tunteen vahvistaminen, pelaamattomuus on itsessään palkinto! Mahdollisen retkahduksen ja siihen sovellettavien selviytymiskeinojen keksiminen. Lipsahduksen, retkahduksen ja täydellisen uudelleen sortumisen erottaminen. Lipsahdus/retkahdus ei ole anteeksiantamaton virhe. Älä lakkaa yrittämästä, koska koet syällisyyttä. |
|-----------------|--|---|