

On tärkeää huomata ero siinä, että riskitilanne ei itsessään johda pelaamiseen, vaan tilanteeseen liittyvät ajatukset ja tunteet. Kun hahmotat paremmin omia riskitilanteitasi ja kehität keinoja niiden välttämiseen tai niistä selviämiseen, pystyt paremmin toimia tietoisesti vastoin riskitilanteen aiheuttamaa tunnetta.

Listaa **Riskitilanteet-sivun** (edellinen tehtäväsi) esimerkkejä hyödyntäen sinulle tyypilliset riskitilanteet. Kehitä keinoja niistä selviämiseen.

Riskitilanne 1:

Keino:

Riskitilanne 2:

Keino:

Riskitilanne 3:

Keino:

Jatka tarvittaessa uuteen tiedostoon.