



MAGIS

MAGISKT
ÄVENTYR

Lärarens arbetsbok

Författare: Katariina Keinonen, Susanna Kotamäki-Viinikka

Sakkunniga: Päivi Lappalainen, Raimo Lappalainen,
Jyväskylä universitet

Grafisk planering: Anna Stanczyk

Kontaktuppgifter: Mieli Pohjanmaan Mielenterveys ry –

Mieli Psykisk hälsa Österbotten rf

044 979 2439

Korsholmsesplanaden 44, 2. vån
65100 Vasa

Innehåll

Inledning	4
Acceptans och värdebaserat förhållningssätt	5
Spelets handling, teman och färdigheter	8
KAPITEL 1	10
KAPITEL 2	15
KAPITEL 3	21
KAPITEL 4	28
Instruktioner för att spela genom spelet	34
Kapitel 1	34
Kapitel 2	37
Kapitel 3	40
Kapitel 4	44
Kartor	46

Inledning

Mobilspelet Magis – ett magiskt äventyr är utvecklat under åren 2017–2019 som en del av Må bra i skolan-projektet. Målet är att öka välmående bland skolelever, att stöda psykiska hälsa, att förebygga psykisk ohälsa och minska mobbning i skolan. I projektet utvecklades en stegvis graderad modell bestående av mobilspelet Magis och Min grej-grupperna. I utvecklingsarbetet tog man i beaktande den nya läroplanens målsättningar gällande bland annat skolelevers känslö- och sociala färdigheter.

Tanken med mobilspelet Magis är att använda sig av spelvärldens och berättelsens möjligheter för att öka barns kunskap om välmående. Mobilspelet är utvecklat för elever i årskurs 4-6 och det är tänkt att användas i skolmiljön, men barnen kan lika väl spela hemma, själva eller tillsammans med en vuxen.

I denna arbetsbok förklaras bakgrunden till mobilspelet Magis och de principer som materialet bygger på. Här presenteras också en färdig plan för hur spelet kan spelas i ett klassrum. Den modell som tagits fram har fungerat bra och gett goda resultat under pilotstudien. Arbetsboken innehåller alla de uppgifter som handledaren behöver för att leda spel i klassen.

Vasanejdens förening för mental hälsa och psykologiska institutionen vid Jyväskylä universitet har i samverkan med fristående spelutvecklare utarbetat spelet med tillhörande läromaterial baserat på den senaste forskningen och lång erfarenhet av att stärka psykisk hälsa. I pilotstudien som genomfördes i Vasa under hösten 2018 och våren 2019 undersöktes spelets effekter och arbetsgruppen har använt den feedback man fått i utvecklandet av spelet.

Skolorna har en viktig roll i utvecklandet av barns må bra-färdigheter. Denna viktiga uppgift framgår i den nya läroplanens målsättningar gällande skolelevers känslö- och sociala färdigheter samt problemlösningsförmåga. Magis är ett verktyg som kan användas för att öva på dessa färdigheter i skolan.

Arbetsgruppen vill tacka alla skolor i Vasa som varit med i Må bra i skolan-projektet och gjort det möjligt för oss att testa spelet i riktig skolmiljö. Den respons vi fått av lärare, skolpsykologer, kuratorer, rektorer, föräldrar och elever har varit värdefullt för oss.

Acceptans och värdebaserat förhållningssätt

Mobilspelet Magis grundar sig på acceptans och värdebaserat förhållningssätt (ACT, Acceptance and Commitment Therapy). ACT lämpar sig för alla åldrar, såväl barn som ungdomar och vuxna. Det används för att främja välmående på jobbet, i ledarutveckling samt i livsstils- och idrottsrelaterad coaching.

ACT syftar till att öva må bra-färdigheter med vilka man kan inverka eget välmående. När man stärker välmående genom att lära färdigheter, kan målet med övningarna till exempel vara att lära sig att vara närvarande i nuet, att lära sig att iaktta sina tankar och ifrågasätta sanningshalten i dem, eller att hantera ilska man känner mot familjemedlemmar eller kompisar.

Acceptans och värdebaserat förhållningssätt lyfter fram sex kompletterande färdigheter:

1) Förmågan att känna igen vad som är viktigt för en själv

Förmågan att känna igen vad som är viktigt för en själv handlar om att identifiera det som är värdefullt för en själv. Det kan gälla hur man vill vara mot sin familj, sina vänner och sina klasskamrater. Eller så kan det gälla val av färdigheter, det man vill lära sig och det man vill utvecklas inom, vilken typ av fritidsintressen man vill börja med.

Barn kan öva sig på att känna igen och lägga ord på vad som är viktigt i förhållande till familjen eller klasskamraterna: Hurdan syster/bror eller dotter/son vill jag vara? Hurdan klasskamrat vill jag vara? Vad kan jag göra för att vara en sådan syster/bror eller kompis som jag vill vara?

2) Förmågan att agera i enlighet med det som är värdefullt för en själv

Att känna igen saker som är viktiga för en själv är betydande, men man behöver också kunna agera därefter. Man behöver kunna igenkänna situationer då man kan agera i enlighet med sina värderingar. Det är viktigt för att vardagen ska präglas av det som är viktigt för en själv.

Små barn kan ha svårt att veta hur kan planera sitt agerande. Och kan det vara svårt för barn att känna igen situationer där man kan agera enligt sina värderingar. Därför ingår det som en central del i arbetet att fundera på som är viktigt för en och öva på att göra det som är viktigt.

3) Förmågan att acceptera sina tankar och känslor

När man agerar i enlighet med sina värderingar kan det hända att man samtidigt möter känslor och tankar som man helst vill undvika. Då blir förmågan att ta emot känslor och tankar som de kommer och att acceptera dem sådana som de är viktig. Om till exempel känslan av att vara uttråkad och frustrerad får finnas, men den inte får styra vårt agerande, kan det bli mycket lättare att få en skoluppgift gjord.

Man kan inte välja sina tankar och känslor på samma sätt som man kan välja sitt agerande, däremot kan man kan välja hur man förhåller sig till tankarna och känslorna.

4) Förmågan att förhålla sig till sina tankar på nytt sätt

Förmågan att förhålla sig till sina tankar på nytt sätt handlar om att ha viss distans till sina tankar. Sinnet producerar tankar på löpande band. Vissa tankar och slutsatser kan vara överdrivna, andra direkt osanna. Det är viktigt att vara klar över att man inte ska tro fullt ut på de tankar som dyker upp, än mindre agera efter dem. Alla kan ha oroande och skrämmande tankar om olika saker, man kan ha hårda eller fördömande tankar om sig och andra, och övertygelser eller slutsatser som inte stämmer. Förmågan att iaktta och identifiera vilka tankar du har och ifrågasätta dem är en viktig färdighet.

5) Förmågan att vara närvarande

Att identifiera tankar och känslor förutsätter att man är närvarande och uppmärksam på sig själv. Ibland är det viktigt att vara uppmärksam på sig själv och ibland är det viktigt att vara uppmärksam på andra människor och omgivningen. Förmåga att kunna fokusera på det som sker inom en eller runt en själv, kan kallas för medveten närvaro, eller förmåga att vara närvarande i nuet.

Ibland kan man vara helt i sina egna tankar och glida bort från nuet. Det kan också vara svårt att identifiera och uttrycka de känslor och tankar som uppstår inom en själv. Därför är det viktigt att öva upp färdigheten för närvaro och koncentration så att skoldagarna kan fungera bra.

6) Förmågan att hitta det observerande jaget

Förmågan att hitta ett det observerande jaget handlar om att märka att man inte ändras med alla föränderliga tankar och känslor. Man kan säga att jag är som himlen som är densamma trots att vädret skiftar. Med andra ord, jag är som himlen, en plats där känslor visar sig.

För barn kan detta vara särskilt viktigt i förhållande till starka känslor. Precis som det finns plats för all slags väder, så kan det finnas utrymme för en mängd olika känslor och tankar inom oss. Känslor och tankar behöver inte hindras, de får komma som de är, frågan är hur man förhåller sig till dem.

Översikt över de färdigheter som övas i spelet:

**Acceptera
känslor**

*Jag kan fortsätta
med uppgiften
fast jag känner
mig frustrerad*

Iaktta tankar

*Jag vet att
jag inte är dålig,
fast jag någon gång
skulle tänka så*

**Göra viktiga
saker**

*Jag går ut
med vår hund ofta,
för djur är
viktiga för mig*

**Känna igen
viktiga saker**

*Jag vet att
det är viktigt för mig
att vara en trevlig
klasskamrat*

**Medveten
närvaro**

*Jag kan koncentrera mig,
när jag märker
att tankarna irrar*

**Bestående
Jag**

*Fast känslan av ilska
tar tag om mig,
vet jag att den går över*



Spelets handling, teman och färdigheter

Spelet äger rum i Magiskolan och inleds vid skolstarten då spelaren börjar som ny elev i skolan. I samtal med andra elever får spelaren höra att klasser från olika Magiskolor kan delta i en stor Magitävling där det avgörs vem som kan utföra verklig kraftmagi. Det kan klassen få till om den har bra laganda, det krävs god samarbetsförmåga för att lyckas med kraftmagi. I skolstarten har de andra eleverna en hel del utmaningar och spelarens hjälp behövs.

Förutom de vardagliga utmaningarna händer det också underliga saker i skolan. Någon mixtrar med trolldrycker, saker försvinner, en av eleverna knuffas ner i skolans brunn och till sist förstörs den älskade Runlunden. Spelarens uppgift är att utreda händelserna. Det kommer fram att Ursula, som är väldigt sträng mot sig själv, har försökt sig på en trollformel som är alldeles svår för henne. Samtidigt har den läskiga Alusru, som är Ursulas elaka dubbelgångare, kommit till skolan. Det är bara med hjälp av kraftmagi som Alusru kan skickas tillbaka till sin egen värld. Men är lagandan tillräckligt god?

Spelaren för diskussioner med spelets karaktärer gällande de utmaningar som dyker upp under spelets gång och försöker hjälpa till att lösa dem. De färdigheter som spelaren övar på och de centrala teman som ingår i varje kapitel presenteras i tabellen.

Tabell 1: Spelets innehåll

	Färdigheter	Teman
Kapitel 1	Att acceptera sina känslor Att hitta ett bestående jag Att känna igen vad som är viktigt för en själv Att iaktta sina tankar	Att möta känslor av rädsla Självkritiska tankar Jämförelse med andra och grupstryck Att känna igen vad som är viktigt för en själv
Kapitel 2	Att acceptera sina känslor Att hitta ett bestående jag Att göra det som är viktigt Att iaktta sina tankar	Mobbning Arga tankar och känsla av hat Skrämmande tankar och rädsla Att välja vad som är viktigt för en själv
Kapitel 3	Att acceptera sina känslor Att känna igen vad som är viktigt för en själv Att göra det som är viktigt	Att anpassa sig till förändringar Att känna igen sina känslor Otrevliga tankar Negativa tankar om andra
Kapitel 4	Att hitta ett bestående jag (Repetition av tidigare kapitel)	Att möta känslor (Repetition av tidigare kapitel)
Genom spelet	Att märka tankarnas och känslornas inverkan Att byta perspektiv Normalisering av känslor och kropps-känningar	Symboler och spelkaraktärernas berättelser Fens uppgifter och gåtor



KAPITEL 1



UPPGIFT 1

Du har nu spelat första kapitlet av spelet. Här får du några kluriga frågor om Magis:

Vilken färg har dörren i brasrummet? (brun)_____.

Vilket föremål kastade Bernhard över staketet? (trollspöt)_____.

Vad lär man sig vid Magiskolan? (trolla/trollformler)_____.

UPPGIFT 2

Det är viktigt att lägga märke till hur man pratar till sig själv. I spelet träffade du Bernhard som var väldigt hård mot sig själv. Bernhard tänkte att han är dum och trodde själv på att det är sant. Ibland säger dina tankar något till dig, men det kan vara så att saker och ting inte är som tanken säger. Det lönar sig att vara uppmärksam, inte tro på allt och inte lyda alla sina tankar. När det känns svårt kan det dyka upp tankar som beskyller en själv eller andra. Just i svåra situationer kan den slags tankar göra saken ännu värre.

Om din kompis säger till dig: "Jag är helt usel. Jag sabbar allt jag gör." Vad skulle du säga till hen? Skriv upp vad du skulle säga:

Uppgiften har som mål att göra barnen uppmärksamma på att man genom att byta synvinkel kan reflektera över sättet som man pratar på till sig själva och andra. Det är lättare att vara vänlig mot andra än mot sig själv. Vi är ofta hårda och kritiska mot oss själva och det kan påverka vår vardag på olika sätt. Att igenkänna kritiska tankar är nödvändigt för att kunna ifrågasätta dem och på så sätt stärka barnets sunda självbild.

UPPGIFT 3

Tirlittan var osäker på vilken typ av vän hon skulle vilja vara. Tirlittan hade kommit fram till att det är viktigt att vara "cool" men det verkade inte fungera. Det visa trädet gav Tirlittan rådet att fundera över vilka saker som är viktiga för henne på riktigt: Vilka saker hon tycker om att göra och hur hon vill vara som kompis.

Hur tycker du att en bra kompis är? Skriv fem saker:

- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____

Barn har oftast lätt att nämna egenskaperna hos en god kompis. Men sen kan de behöva hjälp med att få dessa saker utförda i praktiken. Läraren kan hjälpa genom att föra diskussion med klassen om hur dessa saker skulle kunna göras i vardagen. På så sätt kan olika synsätt bli synliga för barnen, samtidigt som det är möjligt att välja fritt vilka egenskaper man själv tycker att en god vän har.

UPPGIFT 4

Ibland uppstår situationer då man blir rädd eller nervös, fast det inte är någon egentlig fara. Rosa var rädd eftersom hon tänkte att läraren var arg på henne. Den tanken var inte sann. Ibland kan även vuxna vara rädda och nervösa i onödan.

Kommer du ihåg någonting som du tidigare varit rädd för, men som du inte är rädd för längre? Finns det saker som du på förhand varit rädd eller nervös för, men sen har det gått bra iallafall? Skriv ner saker som du kommer på:

Ibland kan det vara svårt för barn att känna igen saker som de varit rädda för. Läraren kan ge exempel från sin egen barndom (jultomten, åska, tandläkaren och så vidare). Målet med övningen är att märka att vi ibland blir skrämda av tanken, och att verklig fara inte finns. Även vi vuxna kan föreställa oss saker som skulle kunna hända och uppleva rädsla i samband med dessa tankar. Barn kan ha speciellt svårt att särskilja att det endast är frågan om tankar.

UPPGIFT 5

Trollet är väldigt rädd för grodor och har försökt på alla sätt att inte tänka på dem. Det har istället blivit så att grodorna dyker upp i tankarna just genom det som trollet försökt tänka på för att glömma grodorna.

Det är bra att märka att tankarna skiftar snabbt. Även en skrämmande tanke är bara en tanke. Viktigast är att komma ihåg att alla tankar är bara tankar, och man behöver inte försöka hindra dem. Istället kan man påminna sig själv om att allt som dyker upp i tanken, inte är sant.

Vilka tankar känns usla enligt dig? Skriv ner några sådana tankar:







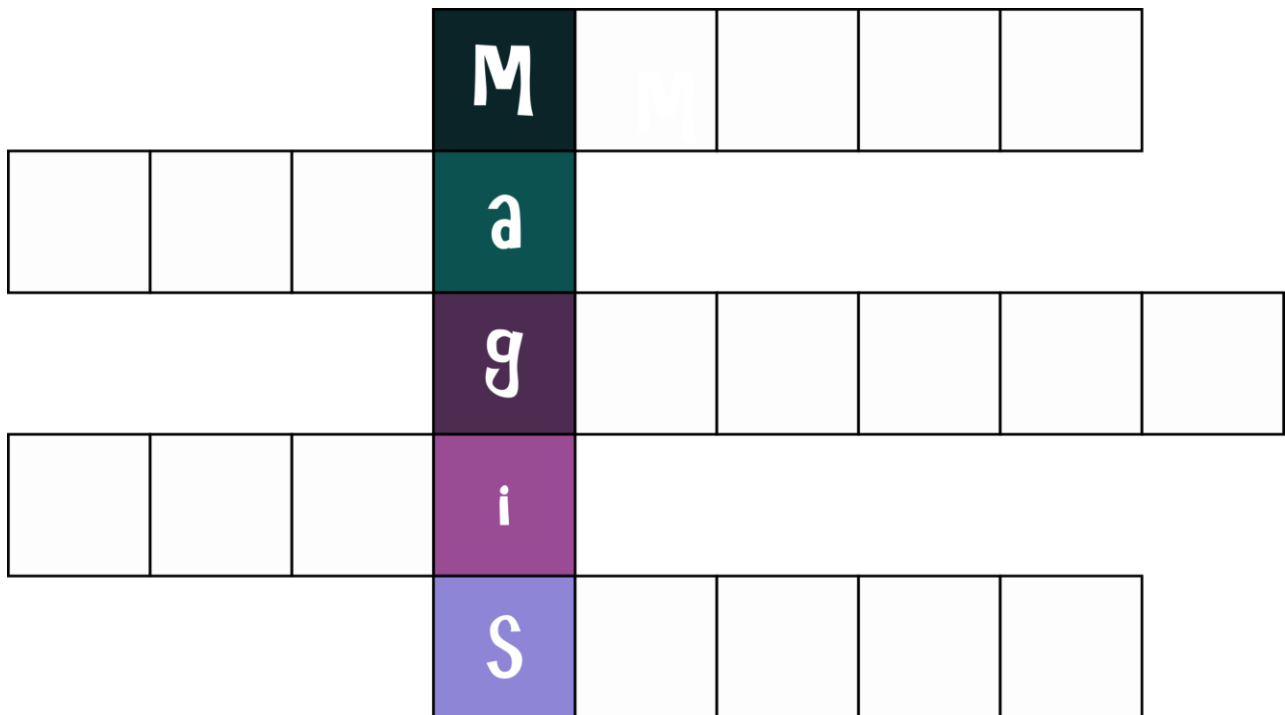
Att kunna iaktta sina egna tankar är en grundläggande må bra-färdighet. Det är viktigt att barn får möjlighet och stöd att möta även otrevliga tankar eftersom det är svårt att hindra dem från att dyka upp. Barn behöver ges möjligheten att prata och berätta om dessa tankar i en trygg miljö. Lärares uppgift är att normalisera olika tankar, att få fram att vi alla har olika tankar och att tankarna inte gör oss onormala på något sätt. Vi har erfarenhet av att barn har lyft fram sånt som de sett på internet, till exempel krig och olyckor, eller tankar kring att mista någon närstående.

Märker du hur annorlunda det känns att tänka den tanken här i klassrummet? Kanske är det lättare för dig att komma ihåg nu, att det bara är en tanke. Skriv upp vilka känslor tanken väcker hos dig nu.

Tankar har vanligtvis olika inverkan på oss i olika omgivningar. Att ta detta i beaktande kan hjälpa barn att förhålla sig lugnare till skrämmande tankar. Tanken i sig är inte farlig, det är bara en tanke. Det samma gäller känslor, de är i sig inte farliga, fast de känns otrevliga.

Extra uppgift:

I korsordet bildas ordet Magis, hitta på ord som bildar det lodräta ordet Magis. Om du hinner kan du skriva eller rita tips till orden, precis som i riktiga korsord. Du kan också göra uppgiften på finska eller engelska.



KAPITEL 2



UPPGIFT 1

Du har spelat andra kapitlet av spelet. Här kommer igen ett par kluriga frågor om Magis:

Vilken färg hade Rosas hatt? (rosa) _____

Vad är Trollet rädd för? (grodor) _____

Vem hjälper dig slippa till portalen genom att trola? (Fen) _____

UPPGIFT 2

Du var i Runlunden och valde saker som är viktiga för dig. Skriv upp vad du valde:



Att hjälpa



Acceptans



Kamratskap



Utveckling



Tacksamhet



Respekt



Kreativitet



Pålitlighet



Mod



Vishet



Förebild



Ansvarsfullhet



Uthållighet



Schyssthet



Vänskap

Fundera nu på vad du kan göra för att denna värdering ska synas i din vardag. Fyll i:

För att jag valde _____ -runstenen, kan jag _____

(aktiva handlingar med vilka du kan visa värderingen i vardagen)

Det är bra om läraren kan hjälpa eleverna att föra de värderingar var och en valt till en praktisk nivå. I uppgiften strävar man efter att känna igen sådana saker som man lätt kan genomföra i snar framtid, helst under samma dag eller under samma vecka.

UPPGIFT 3

I de olika delarna av Fens magiska föremål fanns en trollformel:

*"Himlen är alltid himlen, även då det stormar.
Fast vädret ändras, är himlen densamma.
Precis som himlen är en plats för väder, är du en plats för dina känslor.
Du är alltid du, fast dina känslor ändras."*

Fast dina känslor ändras, så ändras inte det som du värderar som viktigt, det är lika viktigt.

Kan du nämna saker som är viktiga för dig oavsett om du är glad eller ledsen?

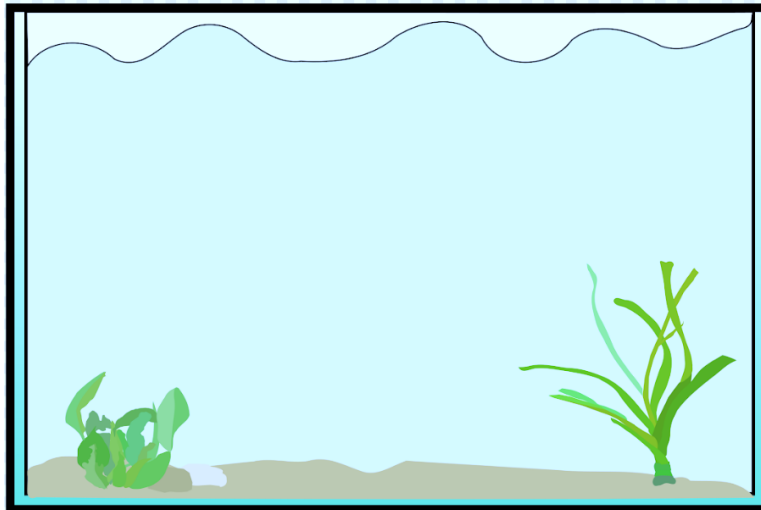
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____

Fast våra känslor förändras så förblir många saker sig lik. Att ha fokus på det kan vara speciellt viktigt för barn som reagerar lätt på sina känslor, eller har svårt att ta emot obehagliga känslor. En del barn behöver stöd och hjälp med att lägga ord på de saker som är viktiga för dem. Syftet med uppgiften är att hjälpa barn att märka att även om känslorna varierar, finns det som är viktigt ändå kvar. Då till exempel känslan av glädje byts till ilska förblir barnet den samma, och världen är densamma, det är bara känslan som byts ut. Vår erfarenhet är att barn snabbt känner igen saker som är viktiga för dem själva.

UPPGIFT 4

Trollet hade blivit kvar i grottan eftersom han var så rädd för grodor. Han var ändå beredd att öva på att agera fast han kände sig rädd.

I boken fick Trollet rådet att tänka på känslor som om de vore fiskar i ett akvarium. Den känsla trollet kände för rädsla var som en bläckfisk. Hur skulle din känsla för rädsla vara om det var en fisk i akvariet? Rita i akvariet en fisk som motsvarar din känsla för rädsla.



Undersökningar visar att om man strävar efter att undvika eller förtränga känslor, leder det till illamående, medan en accepterande hållning till känslor stöder barns utveckling. Genom att visualisera en känsla, som rädsla, kan barnet nyfiket undersöka den otrevliga erfarenheten. På så sätt intar barnet en accepterande hållning till känslan, utan att ens märka det; barnet försöker inte påverka hur känslan är utan iakttar känslan med ett öppet sinne. OBS! Det är viktigt att acceptera att vi upplever olika *känslor*. Däremot behöver vi till exempel inte acceptera mobbning, fast vi accepterar svåra känslor som följer med mobbning.

UPPGIFT 5

I spelet träffade du Harold som hade varit elak mot Tirlittan. De andra tycker att Harold är elak fast de inte säger det till honom. Tänk på situationer där någon har betett sig tråkigt mot någon annan. Märkte personen i fråga själv att hen uppförde sig på ett tråkigt sätt?

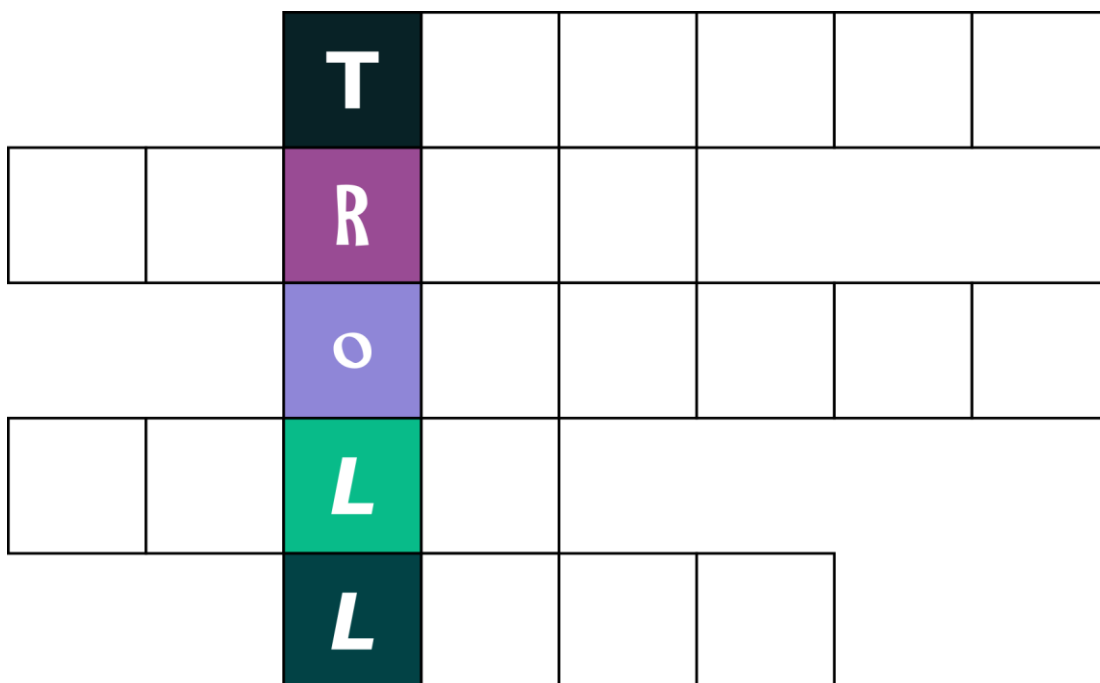


På bilden skrattar Kamraten elakt åt Kompisen. Du står bredvid. Vad skulle du vilja säga åt Kamraten i den här situationen? Skriv i pratbubblan vad du skulle vilja säga.

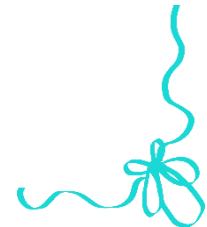
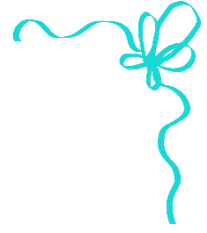
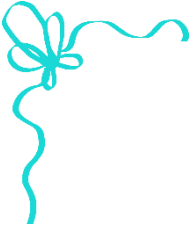
Att utveckla sociala färdigheter kräver övning. Uppgiften får barn att föreställa sig olika alternativ till hur hen kan agera i en svår situation. Läraren kan diskutera med barnen och lyfta fram olika sätt att agera i situationen. Dessutom kan man diskutera med barnet om vad hen skulle säga åt Kompisen som råkade ut för elakt agerande. Man kan även komma överens om gemensamma spelregler i klassen.

Tilläggsuppgift

I korsordet bildas ordet troll. Hitta på orden som bildar det lodräta ordet troll. Om du hinner kan du skriva eller rita tips till orden, precis som i riktiga korsord. Om du vill kan du göra uppgiften på finska eller engelska.



KAPITEL 3



UPPGIFT 1

Du har spelat tredje kapitlet av spelet. Kan du svara på följande frågor om Magis?

Vilken färg har Ursulas tröja? (grön) _____.

Vad har det Visa trädet tidigare varit? (människa) _____.

Vem hjälper Harold som hamnat i knipa med dig? (Tirlittan) _____.

UPPGIFT 2

I tredje kapitlet av spelet händer det konstiga saker. Bernhards öron förändras till åsneöron på grund av en trollformel som blev fel. Av den orsaken var Bernhard väldigt ledsen.

Ibland händer det tråkiga saker. Då måste man smälta det som hänt ett tag. Samtidigt är det viktigt att vara vänlig mot sig själv. Det kan vara bra att lära sig hur man tröstar sig själv och andra om det händer något tråkigt, eller om saker och ting inte går som man önskat och tänkt sig.

Föreställ dig att något har hänt dig som harmar dig mycket. Kanske du har tappat bort något som var jätteviktigt för dig? Kanske du har hamnat i bråk med din kompis? Eller så kanske du har fått ett dåligt vitsord i ett prov? Skriv i bubblorna hur du skulle kunna trösta dig själv:



Syftet med uppgiften är att öva på självmedkänsla. Att kunna uppleva självmedkänsla är speciellt viktigt då vi upplever motgångar och misslyckanden. För barn kan det vara frågan om svårigheter i skolan eller i kompisrelationer. Att kunna prata vänligt till sig själv hjälper en att klara svåra situationer bättre.

Föreställ dig att din kompis hör vad som har hänt dig. Vad skulle din kompis kunna säga till dig?



Din kompis Du

Barn i skolåldern övar sina grundläggande färdigheter till empati. En av dessa färdigheter är att byta synvinkel. För att utveckla empati behövs förmågan att se och känna det som andra ser och känner. Undersökningar visar att man behöver kunna se saker ur andras synvinkel för att kunna njuta av att vara tillsammans med andra. Förmågan att se saker ur andras perspektiv är något som man kan öva sig på.

UPPGIFT 3

Det visa trädet var tidigare känt som Arga trädet. Trädet var argt på alla på grund av en svår erfarenhet och talade fult.

När man blir arg på någon får man ofta lust att vara elak. Man kan säga till exempel något fult till sin lillebror eller lillasyster. Ibland kan man säga något fult åt mamma eller pappa eller ropa åt läraren eller klasskompisen.

Har du någon gång varit elak mot någon annan då du har varit arg? Skriv i bubblan vad du sa då (du får skriva vad du sa på riktigt, även om det var fult):

Jag sa:



Eleven kan behöva uppmuntran så att hen vågar vara ärlig och skriva de saker hen har sagt då hen varit arg. Läraren kan ge ett exempel från sitt eget liv.

Hurdan effekt tror du orden du skrev kan ha haft? Skriv upp vad du skulle kunna säga nästa gång, fast du känner dig arg. Skulle du kunna säga saken snällare fast du är arg? Vad skulle du kunna säga? Vilken effekt skulle det kunna ha?

Jag skulle kunna säga:



Övningen kan hjälpa eleven att agera på ett sakligare sätt nästa gång hen är riktigt arg eller ilsken. Genom att i förväg fundera över svåra sociala situationer får barnet en möjlighet att förbereda sig och kan då även känna igen alternativa sätt att agera. Det är bra om läraren diskuterar med klassen om vilka effekter och vilken påverkan olika ordval kan ha.

UPPGIFT 4

Trollets övningar gällande grodskräcken fungerade bra. Du har hjälpt Trollet att möta grodan, men före det var ni i Runlunden och funderade över orsaken till att det är viktigt för Trollet att öva med grodor.

Tillsammans valde ni ut modets runa till Trollet och det hjälpte Trollet.

När man gör saker som känns svåra för en själv, eller sånt som kräver mycket övning, kan det hjälpa att känna orsaken till varför man börjat öva på något. Nu ska du få fundera lite till på det som är viktigt med för dig, med hjälp av några tilläggsfrågor.



A. Om du fick en timme extra varje dag, vad skulle du göra då?

B. Vilken egenskap beundrar du hos din vän, eller hos din idol?

C. Om du inte var rädd för någonting, vad skulle du då vilja göra?

Med hjälp av frågorna kan barnet bli medvetet om saker som är viktiga för hen, alltså om sina egna värderingar. Frågorna passar för alla åldrar. Att känna till saker som är viktiga för en själv, är en förutsättning för att kunna planera sitt liv och tänka ut hur man kan agera för att planerna ska uppfyllas. Att känna till sina egna värderingar hjälper en att möta otrevliga känslor och tankar då man förstår att det som är viktigt för en vinner på att man klarar av att möta otrevliga känslor och tankar. Känslan av att vara frustrerad kan till exempel vara en del av att man lär sig något nytt.

UPPGIFT 5

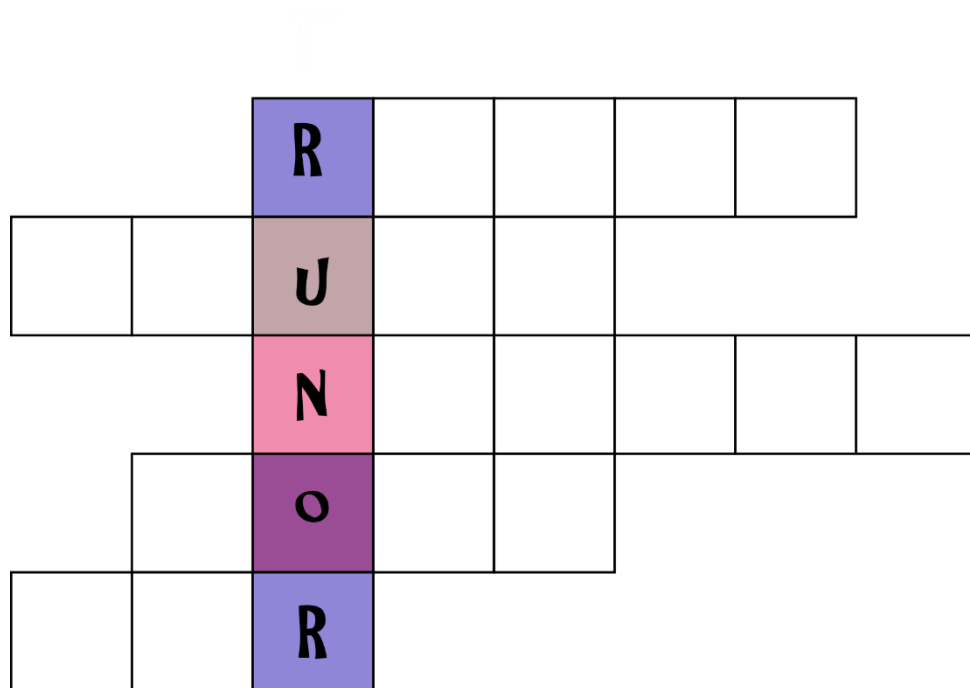
Det skulle vara bra om de saker som är viktiga för dig skulle synas i det du gör i vardagen. Tidigare fick du frågan om vilken egenskap du beundrar hos din vän. Fundera över hur du märkt att din vän har den egenskapen och hur den märks i hans sätt att agera?

Skulle du vilja att man beskrev dig på samma sätt? Vad skulle du kunna göra för att den egenskapen skulle märkas hos dig? Skriv ditt svar här och gör det sen som hemuppgift:

Syftet med uppgiften är att känna igen sina egna värderingar, det vill säga de saker som man verkligen bryr sig om, och utveckla förmågan att agera enligt dem. Om man till exempel uppskattar pålitlighet hos sin vän, hur skulle man själv kunna agera i vardagen så att man är pålitlig? Till exempel kan man göra det genom att inte berätta för andra om sådant som en vän ber en att hålla hemligt. På så sätt visar man genom sitt agerande att man är pålitlig. Eller om man uppskattar det att en vän är vänlig, hur skulle man själv kunna vara vänlig mot andra?

Tilläggsuppgift

I korsordet bildats ordet runor. Hitta på ord som bildar det lodräta ordet runor. Om du hinner kan du skriva eller rita tips till orden, precis som i riktiga korsord. Du kan också göra uppgiften på finska eller engelska om du vill.



KAPITEL 4



UPPGIFT 1

Du har spelat fjärde kapitlet av spelet. Svara på några frågor om Magis:

Vilken färg hade rullarna i lönnrummet?(blåa/turkosa)_____.

Vilken färg hade Rollos blus?(gul)_____.

Vart slipper du via portalen på bilden?(Runlunden)_____.



UPPGIFT 2

I spelet framkom det att bråkstaken blev till då Ursula försökte göra ett för svårt trolleri. Ursula vågade inte berätta för någon om sitt misslyckande. Ibland håller vi saker hemliga för att vi är oroliga, rädda och generade, eller om vi skäms. Man kan må dåligt av att behöva hålla saker hemligt och man blir lätt ensam med saken. Försök minnas om du någon gång har haft en hemlighet som kändes tråkig, och som du inte vågade berätta om för någon.

Tänk på situationen då du hade en hemlighet som du inte ville berätta. Lagg namn på de känslor du hade då. _____.

Försök att minnas vilka tankar du hade då. _____.

Om du råkar på en otrevlig hemlighet i framtiden, vem kan du berätta det för? _____.

I spelets slutskede går man igenom de tråkiga händelser som uppstod till följd av att Ursula hade en hemlighet. Syftet med uppgiften är att hjälpa barnet att märka att även om man har gjort något fel, eller om något otrevligt har hänt, så är det bättre att söka hjälp istället för att lämna ensam med saken. I uppgiften kan barn känna igen de otrevliga känslor som kommer med otrevliga hemligheter och fundera över vem man i framtiden skulle kunna vända sig till. På så sätt har barnet en färdig handlingsplan om det händer något dumt och harmligt.

UPPGIFT 3

I det sista kapitlet övervinner Trollet sin grodskräck och tar en groda som hen har övat med för att övervinna grodskräcken, som sitt husdjur. Trollet gick fram sakta i sina övningar och det fungerade bra.

Är du rädd eller orolig över något som på riktigt inte är farligt? Vad? _____.

Ibland kan man bli och grubbla över saker som känns skrämmande eller som man är nervös för. Då är det bra att kunna koncentrera sig på var man är och vad som händer runt om en. Försök koncentrera dig en stund i lugn och ro och försök höra fem olika ljud i klassrummet det kan till exempel vara klockan som tickar, regnet som slår mot fönstret och så vidare). Koncentrationen kan förbättras om du stänger ögonen en stund. Vilka ljud hörde du?

- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____

Syftet med uppgiften är att barnet vid behov ska lära sig att kunna fästa sin uppmärksamhet på det hen håller på med och det som händer runt omkring. Denna färdighet är central då barnet oroar sig över något, är rädd för att misslyckas med en uppgift eller oroligt för sina egna prestationer. Man kan öva sig på koncentration. Det är lättare för barn att koncentrera sig med hjälp av skärpa sina sinnen: genom att lyssna, känna, se. Sinnena får oss att på ett naturligt sätt koncentrera oss på nuet. Läraren kan använda olika koncentreringsövningar i klassrummet: att lyssna på olika ljud, att leta upp en särskild färg i klassen, att känna efter andningen osv. Koncentreringsövningar kan man göra i början av lektionen så kanske arbetet kan gå lättare efter det.

UPPGIFT 4

I spelet hjälpte du skolans elever att på olika sätt känna igen saker som är viktiga för dem själva. Du hjälpte dem även med att acceptera känslor och tankar. Samtidigt lärde du dig en trollformel:

*"Vattnet kan frysa eller koka
precis som du kan skratta eller härja
men vattnet är vatten, kokande eller fruset
och du är du, oberoende av tankarna i huvudet".*

Skriv upp tre känslor som du haft idag:

- _____
- _____
- _____

Skriv upp tre saker som du tänkt på idag:

- _____.
- _____.
- _____.

Märker du att dina känslor och tankar har kunnat variera under dagens lopp. Det kan vara bra att märka, att man i denna stund har vissa känslor och tankar, och i nästa stund kan man märka att man har helt andra känslor och tankar.

Ett centralt tema i spelet är att lära sig att lägga märke till hur känslor och tankar växlar. Målet är att barn ska bli medvetna om att vi alla har olika slags känslor och tankar. Det är lättare att ta emot otrevliga känslor och tankar då man vet att de kommer och går av sig själv. Barn kan ha svårt att komma ihåg att även otrevliga känslor hör till livet. Genom att påminna om detta, att vi inte kan välja våra känslor, kan vi hjälpa barnet att sluta föra onödig strid med eller mot känslorna. Istället kan barnet koncentrera sig på hur hen agerar/uppför sig då känslan kommer på.

UPPGIFT 5

Ge dig själv ännu en sista veckouppgift. Välj ett sådan handling som du vet skulle öka på ditt välmående.

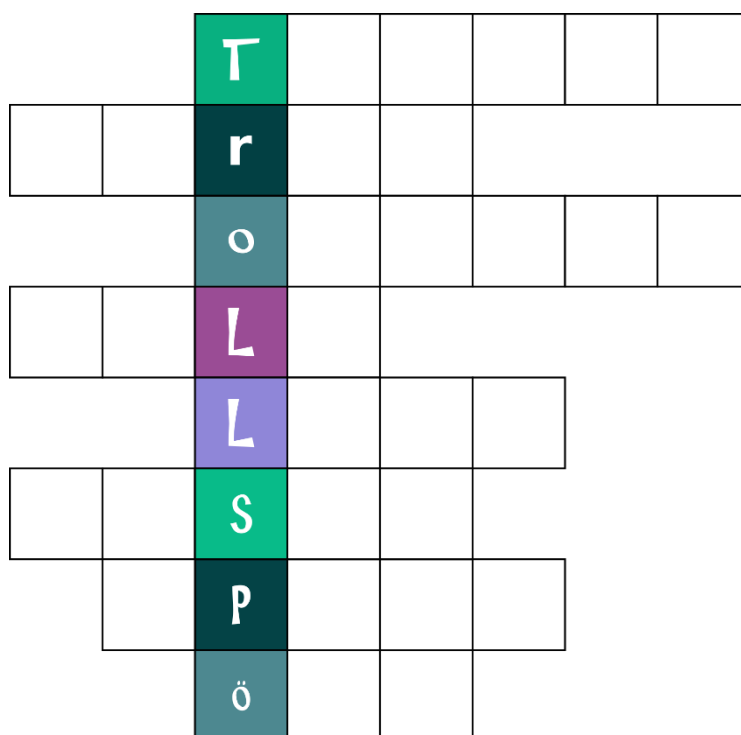
För att jag är viktig tänker jag göra följande saker för att öka mitt välmående: _____

_____.

Syftet med uppgiften är att utveckla förmågan att planera sitt eget agerande. Det är små handlingar som har stor betydelse i ett barns liv. Uppgiften hjälper barnet lägga märke till att hen själv kan påverka sitt eget välmående genom att göra något smått för saken. Genom att öva förstärker barnet sin självkänedom och märker att hen kan ändra sitt eget agerande genom att planera för det.

Tilläggsuppgift

I korsordet bildas ordet Trollspö. Hitta på ord som bildar det lodräta ordet Trollspö. Om du hinner kan du skriva eller rita tips till orden, precis som i riktiga korsord. Du kan göra uppgiften på finska eller engelska om du vill.



Instruktioner för att spela genom spelet

Instruktionerna ger lösningen till spelets alla uppgifter och vägledning för att leda diskussionerna i klassrummet. Spelarens uppgifter hittas i Dagboken i spelet, boksymbolen i skärmens övre, vänstra hörn. I dagboken är uppgifterna grupperade/listade enligt den karaktär i spelet som gett uppgiften. Uppgiftens instruktioner är listad enligt gruppen och med samma namn som den har i Dagboken.

Kapitel 1

I spelets början anländer spelaren till Magsikolan. På slottsgården träffar spelaren Robin som är elev vid skolan. Robin välkomnar spelaren och leder hen att bekanta sig med skolan och de andra eleverna. På slottsgården, nära brasrummet, kan spelaren prata med Bernhard och med Tirlittan.

Bernhards uppgifter:

- ❖ Gå via porten på Slottsgården till Dimskogen (bild 12). Följ slottsmuren uppe till höger så hittar du trollstaven.
- ❖ Kom tillbaka till Bernhard framför brasrummets dörr.



Bild 1

Brunnens mysterium

- ❖ Brunnen hittar du på slottsgården bredvid trapporna. (Bild 12).
- ❖ Leta upp Trollets grotta i dimskogen. Gå till dimskogen genom att följa stenstigen och vänd till höger i korsningen och följ den bruna stigen. (Bild 13)
- ❖ Sök hjälp för att få stenen att sväva. Gå tillbaka längs stigen till stenstigen. Fortsätt framåt längs stenstigen tills du hittar Fen.
- ❖ Gå tillbaka till Trollets grotta.
- ❖ Se Trollets uppgift: **Grodskräck**
- ❖ Efter att du pratat med Trollet, gå tillbaka till Bernhard på slottsgården.

Trollets uppgifter

Grodskräck

- ❖ Efter att du pratat med Trollet, gå tillbaka längs stigen till stenstigen. Följ den och gå förbi Fen tills du hittar det Visa Trädet.
- ❖ Gå tillbaka till Trollet.
- ❖ Se Bernhards uppgift: **Brunnens mysterium**.

Robins uppgifter

Brasrummet

- ❖ Leta upp elevernas brasrum på slottsgården (Bild 12).
- ❖ Gå tillbaka till Robin.

Tirlittans uppgifter

Magikerns hatt

- ❖ Leta upp Tirlittans hatt från slottsgården. Hatten är på en pelare. Gå uppför trapporna och trolla upp porten.
- ❖ Gå tillbaka till Tirlittan, till höger på spelplanens övre del.



Bild 2

Det Visa trädet

- ❖ Leta upp det Visa trädet som är i dimskogen. (Bild 12). Följ stenstigen till det Visa trädet. (Bild 13).
- ❖ Gå tillbaka till Tirlittan.

Något nytt

- ❖ Gå tillbaka till brasrummet och leta upp Rosen.
- ❖ Gå till klassrummet. (Bild 14).
- ❖ Leta fram boken som är högt uppe, till höger i rummet.
- ❖ Prata med Ursula eller Robin som står bredvid, tills hen ger dig rådet att återvända till Rosen.
- ❖ Gå tillbaka till Tirlittan på slottsgården.

Ursulas uppgifter

Trollkonstens grunder

- ❖ Leta upp ditt trollspö i brasrummet och gå tillbaka till Ursula.

Dimskogens fe

- ❖ Gå till Dimskogen genom porten som finns till vänster på Slottsgården. Följ stenstigen till Fen.
- ❖ Gå tillbaka längs stenstigen till slottsgården och klassrummet. Längst bak i klassrummet hittar du Robin.

Kapitel 2

Bernhards uppgifter

Detektiverna samlas

- ❖ Gå in i klassrummet och prata med Rosen (bild 14).
- ❖ Gå till klassrumsdörren och prata med Tirlittan.
- ❖ Gå nära porten till Dimskogen och prata med Harold.

Rosens uppgifter

Trollspöt i bitar

- ❖ Gå genom porten till Dimskogen och följ stenstigen till Fen.
- ❖ Leta upp **Dimskogens magiföremål** (se Bild 3)

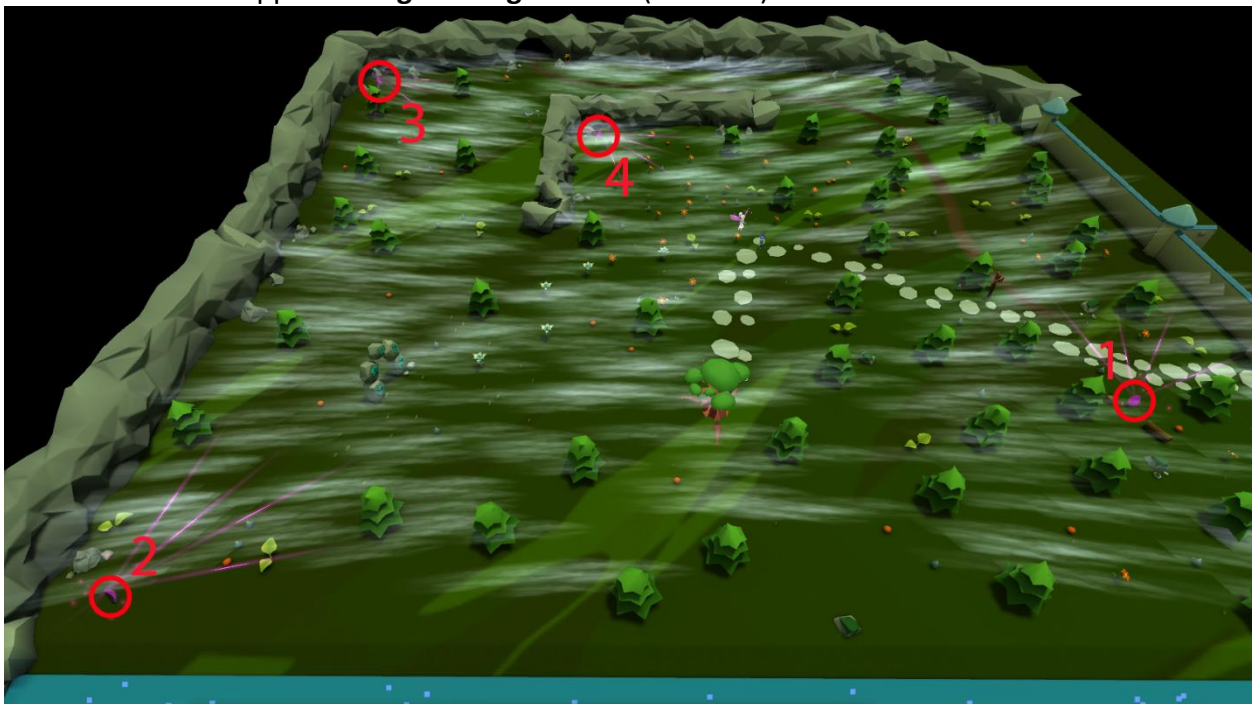


Bild 3

- ❖ Magiföremålets delar plockas upp genom att man springer genom dem.
- ❖ Gå från Fen längs stenstigen till slottsgårdens port.
- ❖ Plocka upp en del (1) till magiföremålet från vänstra sidan av stenstigen nära slottsgårdens port.
- ❖ Spring genom skogen och följ floden (nere till vänster på bild 3).
- ❖ Plocka upp magiföremålets del (2) i slutet av floden intill stenväggen.
 - ❖ Spring längs stenväggen till andra ändan av skogen.
 - ❖ Plocka upp magiföremålets del (3) vid stenväggens hörn.
 - ❖ Spring till andra sidan av den mindre stenväggen genom att följa längs kanten.
 - ❖ Plocka upp magiföremålets del (4) vid stenväggens hörn.
 - ❖ Gå tillbaka till Fen.
 - ❖ Det längsta svaret är alltid rätt på Fens frågor; ordningsföljden är 2-1-1-2.
- ❖ Gå tillbaka till Rosen i klassrummet efter att du gjort Fens uppgift.

Mobbad

- ❖ Gå tillbaka till Dimskogen och följ stenstigen till det Visa trädet.
- ❖ Gå tillbaka till Slottsgården längs stenstigen. Du hittar Harold nära porten.
- ❖ Gå till Tirlittan som står intill klassrumsdörren.

Tirlittans uppgifter

Rollo

- ❖ Gå in i klassrummet och leta upp Rollo.

Rollos uppgifter

Rosens present

- ❖ Efter att du pratat med Rollo, gå till Dimskogen och följ den bruna stigen till Trollets grotta.
- ❖ Trollet ber dig leta upp boken som finns i hans grotta.
- ❖ **Trollets grotta:**



Bild 4

- ❖ Trolla vid den stora gula kristallen nära den stora stenen (bild 4).
- ❖ Flytta dig till det gröna området i grottan.

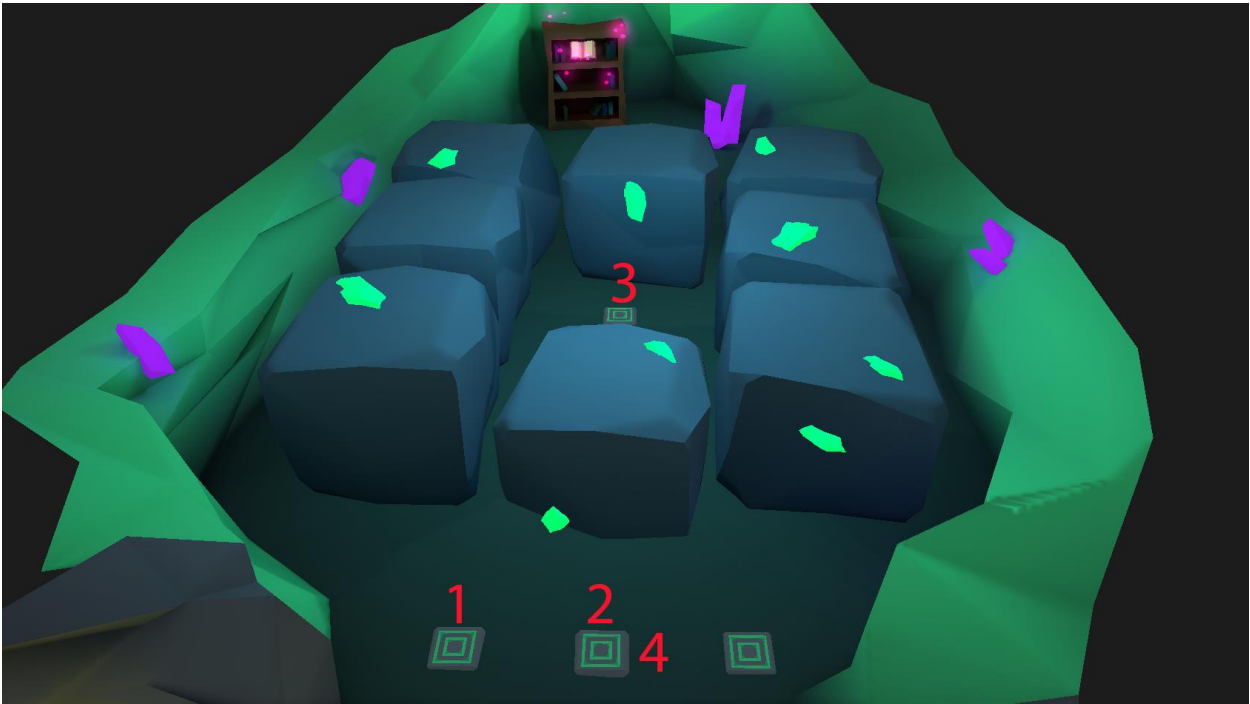


Bild 5

- ❖ Stig på plattan till vänster (1) och tryck på magiknappen.
- ❖ Stig på plattan i mitten (2) och tryck på magiknappen.
- ❖ Stig på översta plattan (3) och tryck på magiknappen.
- ❖ Stig på nytt på den mittersta plattan (4) och tryck på magiknappen.
- ❖ Gå längs vänstra sidan i grottan till Trollets bok och plocka upp den med trolleriknappen.
- ❖ Gå tillbaka till Trollet.
- ❖ Prata med Trollet och gå tillbaka till Slottsgården. Rollo har flyttat sig intill Bernhard framför brasrummet.
- ❖ Gå tillbaka till Dimskogen och följ irrblossen längs stenstigen och prata med Fen.
- ❖ Följ irrblossen till vänster tills du hittar teleporten (bild 15). Stig in.
- ❖ Prata med Ursula som står intill teleporten.
- ❖ Gå mot övre kanten till vänster. Välj en runsten till dig genom att trola.
- ❖ Gå tillbaka till Slottsgården till Rollo som står framför brasrummet.

Kapitel 3

Bernhards uppgifter

Helt åsna

- ❖ Prata med Bernhard och gå tillbaka till Dimskogen till Fen.
- ❖ Fen guidar dig tillbaka till Slottsgården och klassrummet. Du hittar Robin längst bak i klassrummet.
- ❖ Trolldrycken hittas på Slottsgården bakom staketet på en pelare.



Bild 6

- ❖ Trolla vid flaskan och stig in i portalen.

❖ Du anländer till **Magjön**:



Bild 7

- ❖ Passera Magjön antingen genom att spela dig till slutet eller genom att använda lättnadsportaler.
- ❖ OBS! Lättnadsportaler vid varje checkpoint (1-6, på bild 7) dyker upp, om man vid samma checkpoint faller av ön 7 gånger. Då man fortsätter till nästa checkpoint nollas räknaren.
- ❖ På somliga nivåer av Magjön finns det plattor som man behöver stiga på och trycka på magiknappen för att komma framåt.
- ❖ På Magjön finns även hoppmekanik som beöver användas för att komma genom olika hinder (välj antingen mellanslag eller tryck på hopp-knappen i kontrollpanelen beroende på om du spelar i webbläsare eller i app).

Magiöns portal-labyrint:

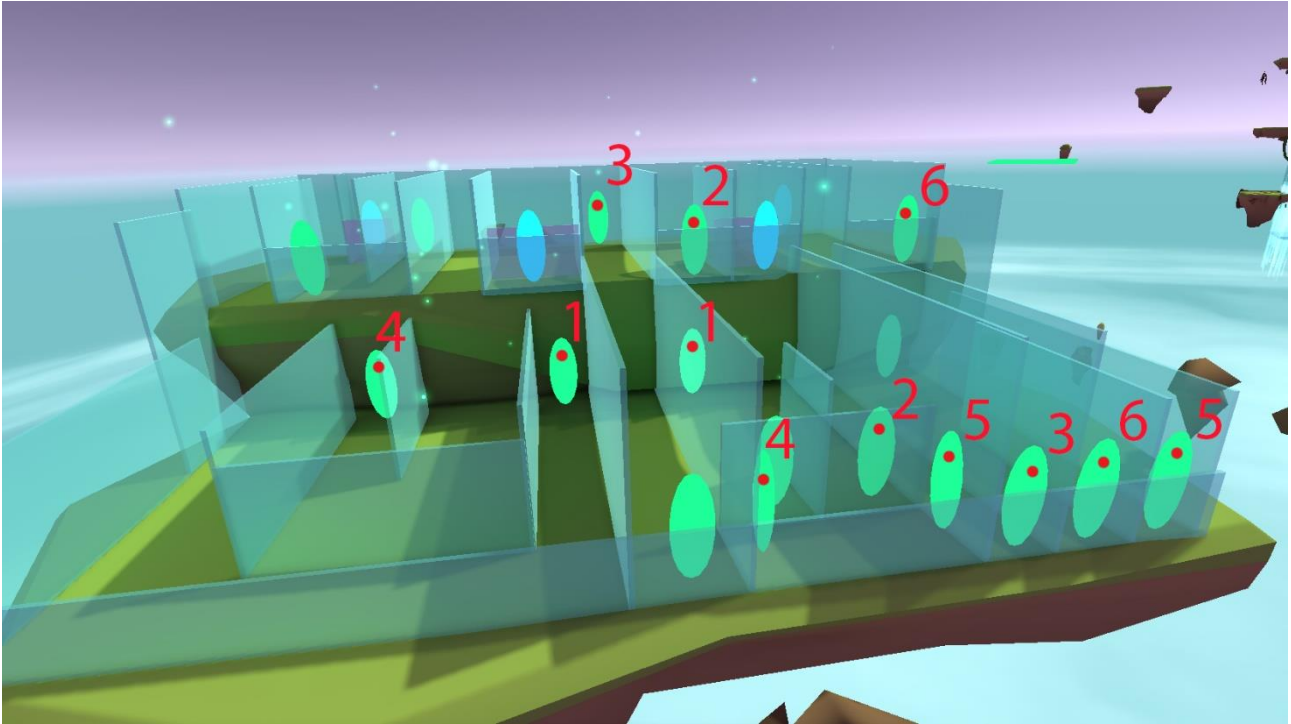


Bild 8

- ❖ Spelaren förflyttar sig via portaler med samma nummer, t.ex. 1 <-> 1.

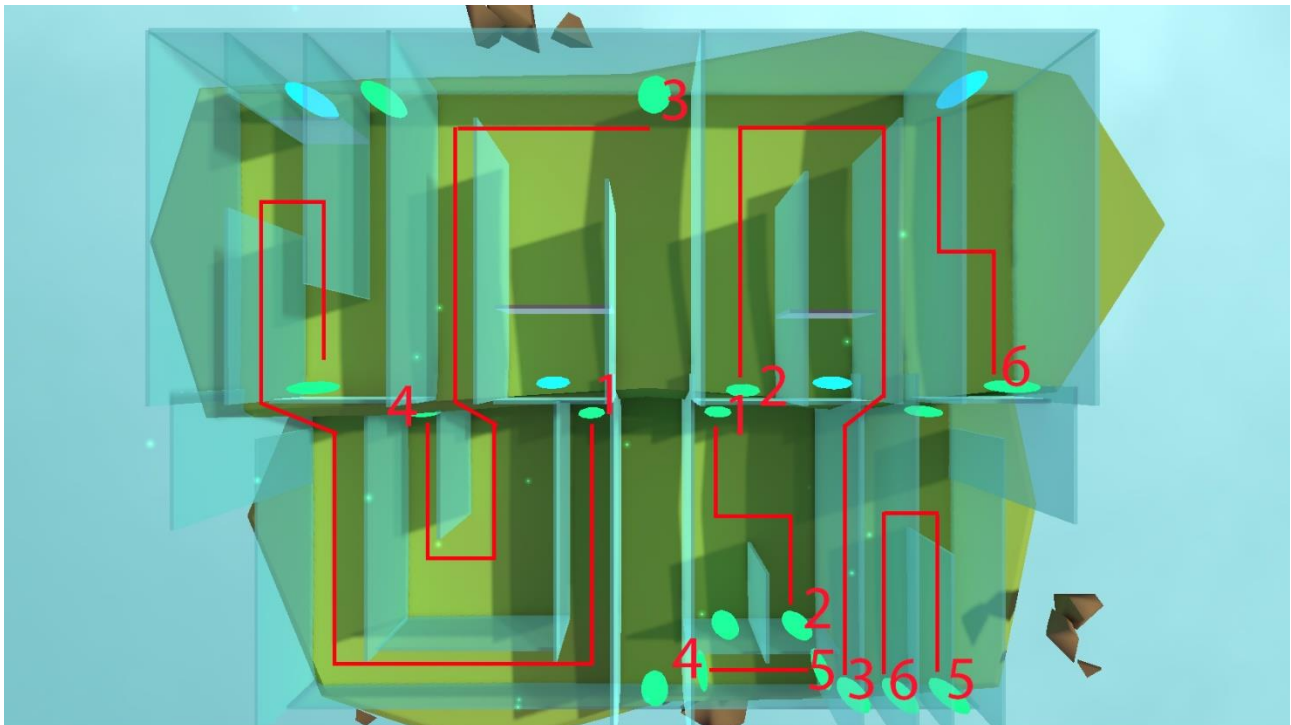


Bild 9

- ❖ OBS! Om spelaren stiger 25 gånger in i portalerna medan hen försöker lösa utmaningen, försvinner de lilafärgade hindren framför de blå portalerna. Då detta händer kommer spelaren till slutet av utmaningen genom att gå in i portalen.
 - ❖ Förflytta dig som på bild till nedre plan och till första portalen (1), varifrån du förflyttar dig till en annan portal markerad med nummer 1.
 - ❖ Förflytta dig nästa portal (2) enligt bild. Du återvänder genom en annan portal märkt med nummer 2. Fortsätt genom portalerna i nummerordning, som på bild.
 - ❖ Då du återvänder efter den sjätte portalen dyker en blå portal upp. Gå in i den.
 - ❖ Stig på flaskan med magidryck och tryck på magiknappen.
 - ❖ Gå in i den gröna portalen som uppenbarar sig.
 - ❖ Gå bort från Magjön och tillbaka till Slottsgården.
-
- ❖ Gå tillbaka in i klassrummet till Robin.
 - ❖ Efter att du pratat med Robin, gå till grytan som bubblar vid bordet.
 - ❖ När brygden är färdig, för den till Bernhard som står framför Brasrummet.
 - ❖ Leta nu upp Visa Trädet i Dimskogen (bild 13).
 - ❖ Prata med Bernhard som står framför Brasrummet.
 - ❖ Prata med Rollo som står intill Bernhard.

Rollos uppgifter

I behov av kristall

- ❖ Leta upp Trollets grotta i Dimskogen efter att du pratat med Rollo. Trollet står framför öppningen till grottan.
- ❖ Gå tillbaka till Runlunden.
- ❖ Prata med Trollet i Runlunden.
- ❖ Leta upp modets runa och föreslå den till Trollet.
- ❖ Gå tillbaka till Trollet.
- ❖ Efter att du pratat med Trollet, gå till vänster om trollet in i grottan. Du hittar kristallen där.
- ❖ Gå tillbaka till Slottsgården till Rollo som står framför Brasrummet.

Ursulas uppgifter

I kläm

- ❖ Gå till brunnen efter att du pratat med Ursula.
- ❖ Gå till Tirlittan som står framför klassrumsdörren.
- ❖ Gå tillbaka till brunnen.

Var är Ursula

- ❖ Gå till Runlunden via portalen i Dimskogen. Du hittar Trollet vid runstenarna.

Kapitel 4

Trollets uppgifter

Stenarna omkull

- ❖ Prata med Trollet och gå sedan tillbaka till Fen i Dimskogen.
- ❖ **Se Fens uppgifter, hemliga rummet.**

Monstret

- ❖ Prata med varelsen som dök upp.
- ❖ Följ de blåa irrblossen tillbaka till Slottsgården.
- ❖ Prata med Robin, Tirlittan, Harold, Rosen, Bernhard, Rollo och Trollet. Du hittar dem antingen på Slottsgården, i Brasrummet eller i Klassrummet.
- ❖ Gå till sist tillbaka till trollgrytan vid Slottsården. Prata med Ursula.
- ❖ ***Grattis, du har nu spelat genom spelet!***

Fens uppgifter

Hemliga rummet

- ❖ Efter att du pratat med Fen, gå till Brasrummet via Slottsgården.
- ❖ Leta upp nyckeln som finns i bokhyllan i Brasrummet.
- ❖ Gå ut ur klassrummet med nyckeln och vänd till vänster i hallen. I slutet av korridoren finns en hemlig dörr.
- ❖ Öppna den Talande dörren med Brasrummets nyckel.
- ❖ Du kommer till Hemliga rummets labyrint. Rör dig framåt längs ruten på bilden genom labyrinten.



Bild 10

- ❖ Du kommer till det Hemliga rummet där du hittar magirullar.

- ❖ Genom att trola vid magiböckerna kan man se området ur ett annat perspektiv och röda objekt på den punkt i labyrinten där rullen ifråga är.
- ❖ Efter att alla de rätta rullarna samlats, gå tillbaka till Fen i Dimskogen.



Bild 11

- ❖ Efter att Fen gett dig formeln för att fixa saker, gå tillbaka till Runlunden. Fixa de söndriga Runstenarna genom att trola.
- ❖ Gå tillbaka till Troll

Kartor

Slottsgården



Bild 12

Dimskogen

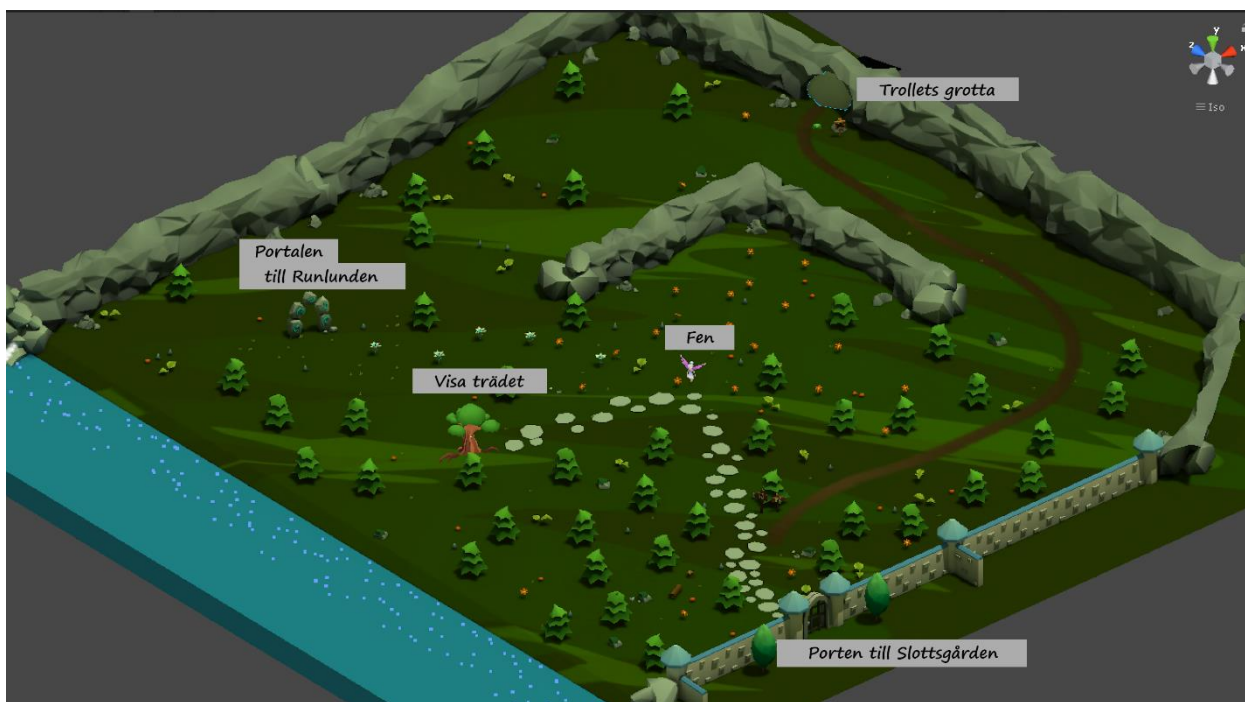


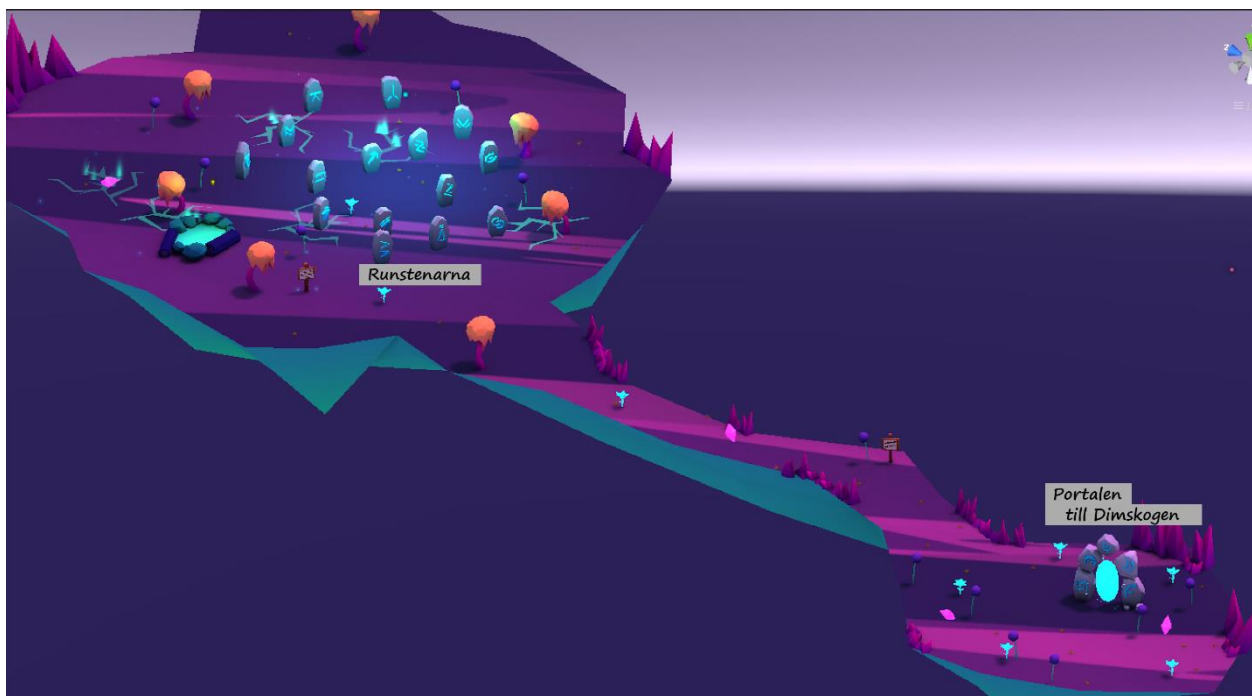
Bild 13

Klassrummet



Bild 14

Runlunden





JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Pohjanmaan
mielenterveysseura

mieli

Österbottens förening
för mental hälsa

V A S A .
V A S A .