



MAGISKT
ÄVENTYR

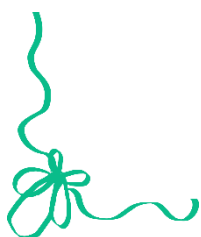
Övningshäfte

Författare: Katariina Keinonen, Susanna Kotamäki-Viinikka
Sakkunniga: Päivi Lappalainen, Raimo Lappalainen,
Jyväskylän universitet
Grafisk planering: Anna Stanczyk
Kontaktuppgifter: Mieli Pohjanmaan Mielenterveys ry –
Mieli Psykisk hälsa Österbotten rf
044 979 2439
Korsholmsplanaden 44, 2. vån
65100 Vasa

Innehåll

KAPITEL 1	4
KAPITEL 2	8
KAPITEL 3	13
KAPITEL 4	19

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? _____

Vilket föremål kastade Bernhard över staketet? _____

Vad lär man sig vid Magiskolan? _____

UPPGIFT 2

Det är viktigt att lägga märke till hur man talar 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:

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:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

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:

UPPGIFT 4

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 såna tankar:

- _____
- _____
- _____

UPPGIFT 5

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?

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.

			M				
			a				
			g				
			i				
			s				

KAPITEL 2



UPPGIFT 1

Du har spelat andra kapitlet av spelet. Här kommer igen ett par kluriga frågor om Magis:
Vilken färg hade Rosens hatt? _____

Vad är Trollet rädd för? _____

Vem hjälper dig komma till portalen genom att trola? _____

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



Visdom



Förebild



Ansvars-
fullhet



Uthållighet



Schyssthet



Vänskap

Fundera nu på vad du kunde göra för att denna värdering skulle synas i ditt liv. Fyll i:

Eftersom jag valde _____ -runan, kunde jag _____

(runans namn)

(Aktiva handlingar med vilka du kan visa värderingen i vardagen.)

UPPGIFT 3

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

*"Himlen är alltid himlen, även då det stormar.
Fast vädret ändrar, 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."*

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

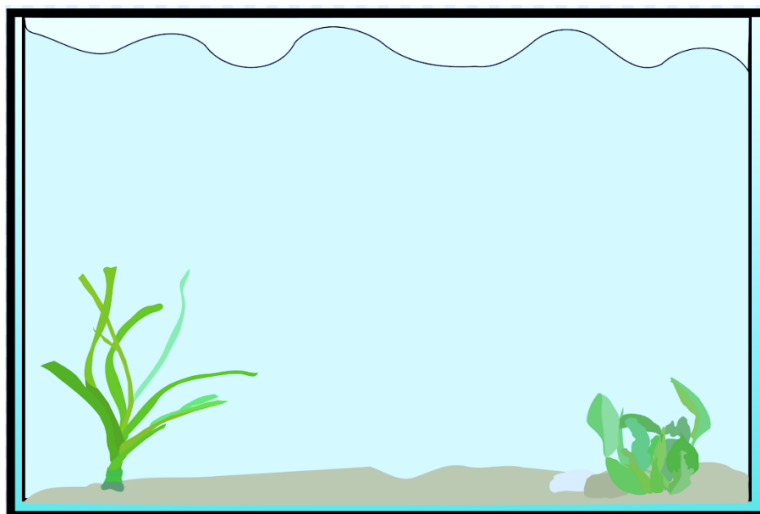
Kan du nämna saker som är viktiga för dig oavsett om du är glad eller ledsen?

- _____
- _____
- _____

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.



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.



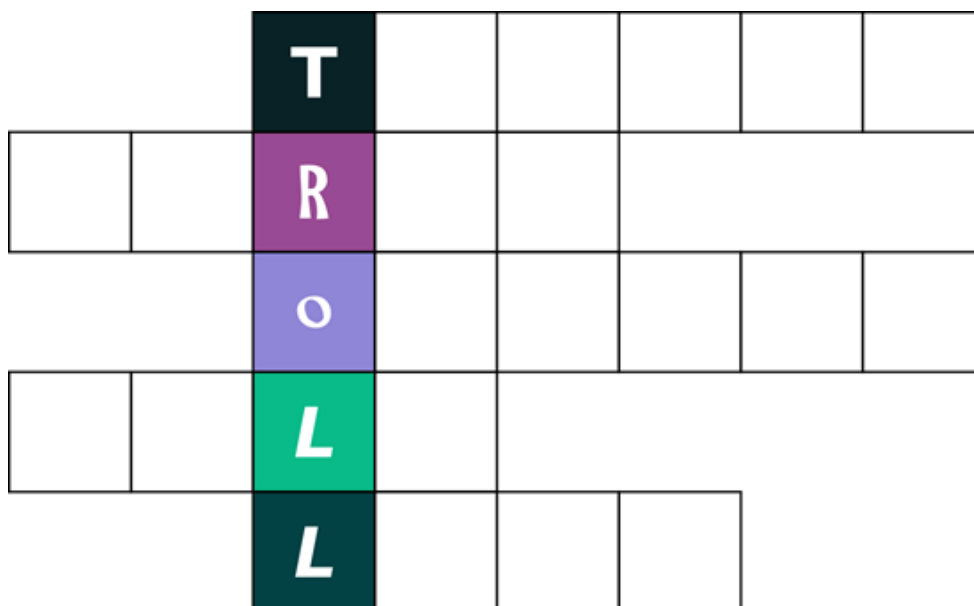
DU

KOMPIS

KAMRAT

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? _____.

Vad har det Visa trädet tidigare varit? _____.

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

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:



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



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:

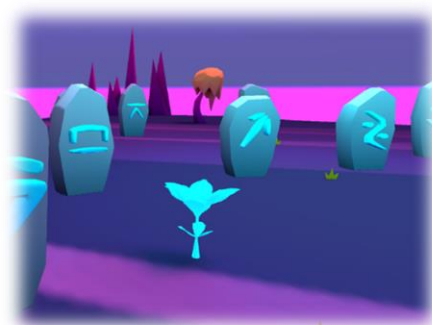
Hurdan effekt tror du orden du skrev kan ha haft? Skriv upp vad du skulle kunna säga nästa gång, fast du känner dig arg. Skulle du kunna säga saken snällare fast du är arg? Vad skulle du kunna säga? Vilken effekt skulle det kunna ha?

Jag skulle kunna säga:

UPPGIFT 4

Trollets 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 för dig, med hjälp av några tillägsfrågor.



A. Om du fick en timme extra till dagen, vad skulle du göra då?

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

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

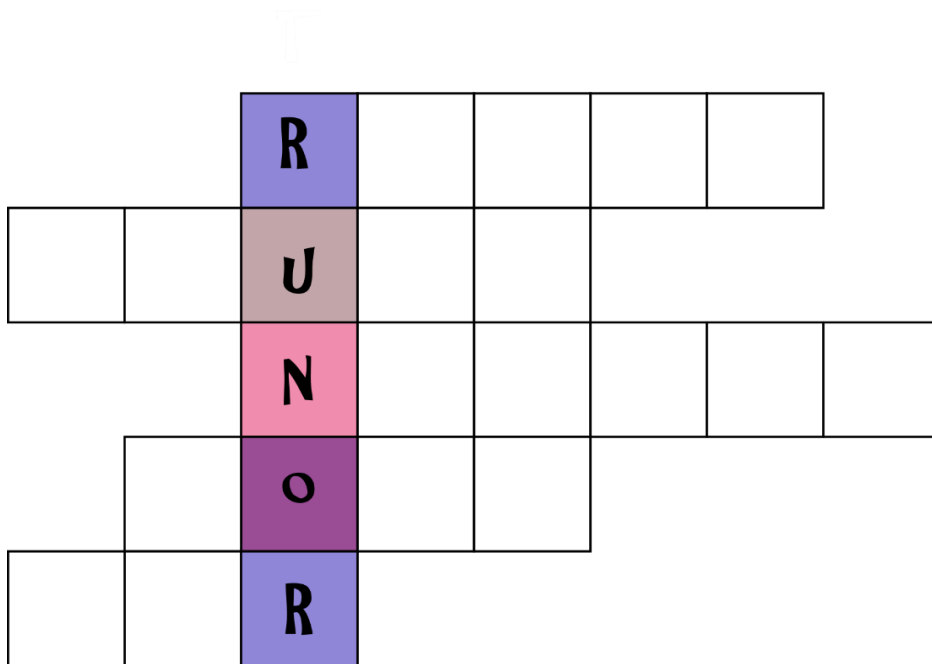
UPPGIFT 5

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 hens 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:

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.

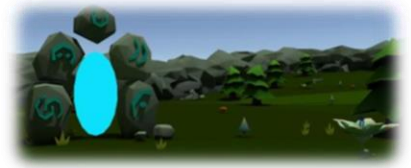


KAPITEL 4



UPPGIFT 1

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



Vilken färg hade rullarna i lönnrummet? _____.

Vilken färg hade Rollos blus? _____.

Vart slipper du via portalen på bilden? _____.

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. Tänk på någon gång då du haft en hemlighet som kändes tråkig, och som du inte vågade berätta om för någon.

Tänk på en situation då du haft en hemlighet som du inte ville berätta.

Minns du känslorna du hade då? Nämn dem:

_____.

Minns du vilka funderingar du hade då?

_____.

_____.

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

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 någon sak som på riktigt inte är farlig? 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?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

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 skratta eller härja.
Men vattnet är vatten, kokande eller fruset
och du är du, oberoende av tankarna i huvudet".*

Skriv ner tre känslor som du haft idag:

- _____
- _____
- _____

Skriv sedan 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.

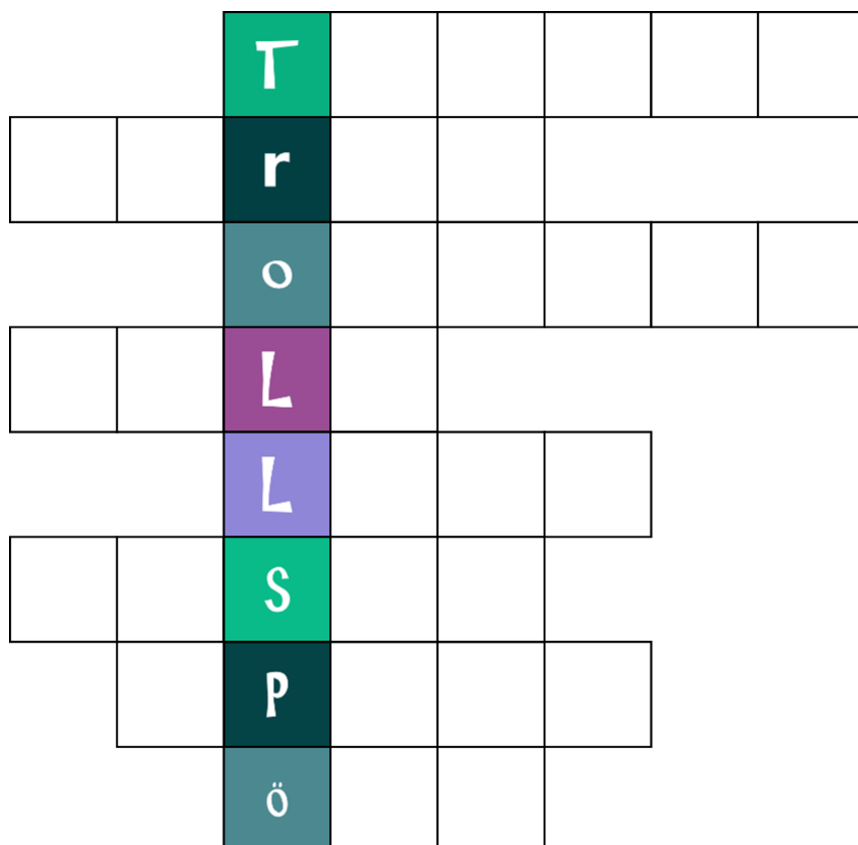
UPPGIFT 5

Ge dig själv ännu den sista veckouppgiften. 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

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. Om du vill kan du göra uppgiften på finska eller engelska.





JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

**Pohjanmaan
mielenterveysseura**

mieli

**Österbottens förening
för mental hälsa**

V A S A .
V A S A .