MAGIS MAAGINEN SEIKKAILU

Opettajan työkirja

MAGIS

TYÖKIRJAN KIRJOITTAJAT
Katariina Keinonen, Susanna Kotamäki-Viinikka,
Raimo Lappalainen & Anna-Lotta Lappalainen

ASIANTUNTIJAT
Päivi Lappalainen, Raimo Lappalainen &
Katariina Keinonen, Jyväskylän yliopisto

PELITIIMI
Jani Elojoki, Niina Hautala, Aki Loponen,
Tuisku Hiltunen, Siiri Paananen, Anna Stanczyk,
Marjo Nordström & Anna-Lena Vilo

GRAAFINEN SUUNNITTELU
Hanna Siira

YHTEYSTIEDOT
MIELI Pohjanmaan mielenterveys ry
Korsholmanpuistikko 44, 2. krs
65100 Vaasa

LISÄTIETOJA HANKKEESTA JA TEKIJÖISTÄ
www.hyvaollakoulussa.fi

PAINO
Waasa Graphics Oy, 2021

ISBN 978-952-69868-0-7 (pehmeäkantinen)
ISBN 978-952-69868-1-4 (PDF)

ENSIMMÄINEN PAINOS
Julkaistu STEA:n tuella

Sisällys

Saatteeksi **2**

Hyväksyntä- ja arvopohjainen lähestymistapa **5**

Juonen kuvaus ja hyvinvointiin liittyvät teemat **8**

Ohjeita ja vinkkejä käytännön toteutukseen **10**

Tehtävämateriaali: Opettajan materiaali **15**

Luku 1 16

Luku 2 22

Luku 3 28

Luku 4 34

Läpipeluuohje **41**

Kartat 42

Pelihahmot 44

Luku 1 46

Luku 2 50

Luku 3 54

Luku 4 59

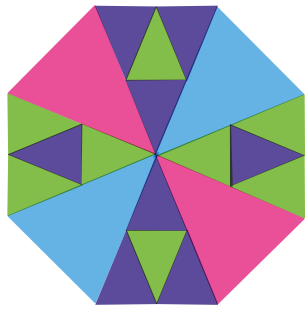
Saatteeksi

Magis – Maaginen seikkailu on kehitetty vuosina 2017-2019 osana Hyvä olla koulussa -hanketta. Hankkeen tavoitteena on ollut koululaisten mielenterveyden tukeminen, mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisy ja koulukiusaamisen vähentäminen. Hankkeessa kehitettyihin toimintamalleihin sisältyvät Magis-mobiilipeli ja Oma juttu -ryhmä. Toimintamuotojen kehittämistyössä on huomioitu uuden opetussuunnitelman tavoitteet mm. tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen opettamisen osalta.

Magis-mobiilipelin tavoitteena on hyödyntää tarinallisen pelin maailmaa hyvinvointitaitojen tukemisessa. Pelin kehittämistyössä on keskitytty erityisesti huolehtimaan pelin soveltuvuudesta kouluympäristöön. Peliä voi kuitenkin pelata ja hyödyntää myös itsenäisesti tai yhdessä aikuisen kanssa.

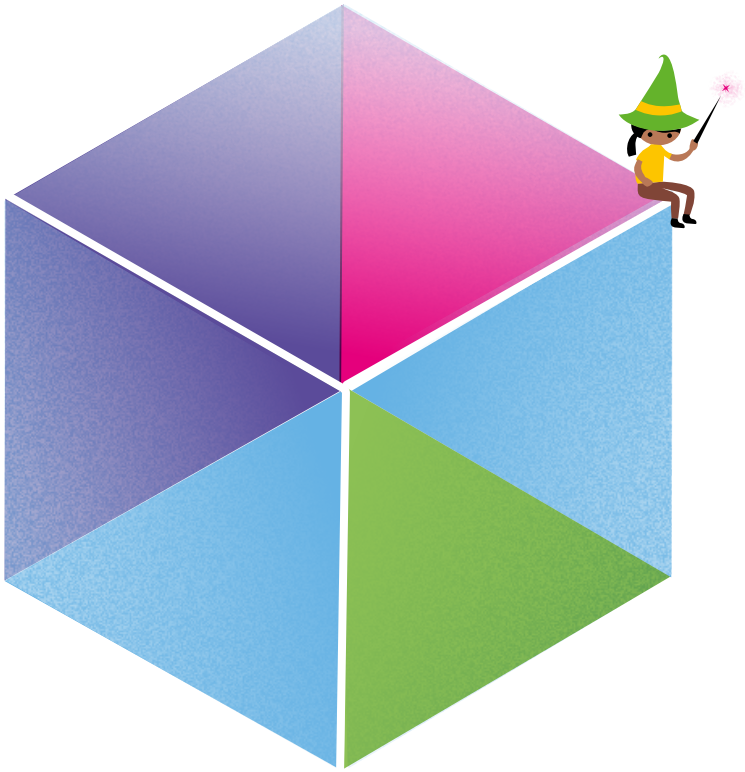
Opas kuvaa tiiviissä muodossa Magis-pelin taustalla olevat keskeiset periaatteet ja esittää valmiin suunnitelman pelin peluuttamiseen kokonaisen luokan kanssa. Tämä malli on vaikuttanut hankkeen aikana toteutetun pilottitutkimuksen tulosten valossa hyvältä ja toimivalta tavalta. Opas sisältää kaikki luokan peluuttamisessa tarvittavat tehtävät ryhmänohjaajan käyttöön.

Hankkeen parissa on työskennellyt monitieteellinen työryhmä koostuen psykologian, mielenterveystyön, kasvatusalan ja pelinkehittämisen ammattilaisista. Mieli Pohjanmaan mielenterveys ry ja Jyväskylän yliopiston psykologian laitos ovat yhteistyössä itsenäisten pelinkehittäjien kanssa laatineet pelin ja lisätehtävämateriaalin viimeaikaisen tutkimustiedon ja pitkän kokemuksen pohjalta. Työryhmä on tehnyt Magis-pelin vaikuttavuudesta tutkimusta Vaasan alakouluissa vuosina 2018-2021 ja hyödyntänyt pelijaksoilta saatua palautetta pelin kehittämisessä.



Kouluilla on merkittävä rooli lasten hyvinvointitaitojen kehittämisessä. Tämä tärkeä tehtävä tuodaan esiin myös uuden opetussuunnitelman tavoitteissa koululaisten tunne- ja sosiaalisten taitojen sekä ongelmanratkaisutaitojen edistämisestä. Magis on suunniteltu yhdeksi työkaluksi näiden taitojen harjoittelemiseen kouluissa.

Kehittäjäryhmä haluaa kiittää kaikkia Vaasan seudun kouluja, jotka ovat osallistuneet Hyvä olla koulussa -hankkeen toimintaan ja mahdollistaneet pelin kokeilun aidossa kouluympäristössä. Opettajien, koulupsykologien, kuraattorien, ohjaajien, rehtorien, vanhempien ja oppilaiden palaute on ollut mittaamattoman arvokasta.



Hyväksyntä – ja arvopohjainen lähestymistapa

Magis – Maaginen seikkailu pohjautuu hyväksyntä- ja arvopohjaiseen lähestymistapaan hyvinvoinnin tukemisessa sekä tunne- ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä.

Hyväksyntä- ja arvopohjainen lähestymistapa hyödyntää hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) menetelmiä ja periaatteita hyvinvoinnin tukemisen välineenä. Hyväksyntä- ja arvopohjaista lähestymistapaa voidaan hyödyntää eri ikäisillä aina lapsista ja nuorista ikäihmisiin. Lähestymistapa soveltuu myös esimerkiksi työnhyvinvoinnin ja johtamistaitojen edistämiseen sekä elintapa- ja urheiluvalmennukseen.

Menetelmien vaikuttavuutta on tutkittu noin 900 korkealaatuisessa tutkimuksessa. Näiden menetelmien tavoitteena on lisätä psykologista joustavuutta, joka on tutkitusti yhteydessä psykologiseen hyvinvointiin.

Kun lasten hyvinvointia lähestytään keskeisten taitojen kehittämisen näkökulmasta, harjoittelun tavoitteena voi olla esimerkiksi kehittää taitoa suunnata huomiota omaan tekemiseen ja toiminnan seurauksiin, havainnoida ajatuksia kyseenalaistaen niiden todenperäisyyttä tai käsitellä tunteita, esimerkiksi kiukun tunteita perheenjäseniä tai kavereita kohtaan.

Hyväksyntä- ja arvopohjainen lähestymistapa nostaa esiin kuusi toisiaan täydentävää taitoa:

1. ARVOT ELI TAITO TUNNISTAA, MIKÄ ITSELLE ON TÄRKEÄÄ

Itselle henkilökohtaisesti tärkeät asiat eli arvot ovat suuntaviivoja, jotka auttavat suunnittelemaan omaa toimintaa ja tekemään pieniä arjen valintoja. Tämä on erittäin tärkeä taito, jota harjoitellaan pelijakson aikana paljon.

Lapset ja nuoret voivat harjoitella arvojen tunnistamista ja nimeämistä esimerkiksi suhteessa perheeseen tai (luokka)kavereihin: Millainen sisar/veli tai tytär/poika/lapsi haluan olla? Millainen (luokka)kaveri haluan olla? Mitä voin tehdä, jotta olisin sellainen sisar/veli tai kaveri kuin haluan olla? Lapset voivat myös pohtia, millaisia taitoja he haluaisivat hankkia ja kehittää tai millaisia harrastuksia he haluaisivat aloittaa.

2. ARVOJEN MUKAISET TEOT ELI TAITO TOTEUTTAA ITSELLE TÄRKEITÄ TEKOJA

Itselle tärkeiden asioiden tunnistamisen lisäksi tarvitaan taitoja tehdä valintoja arvojen mukaisesti eli sen mukaisesti, mitä pitää tärkeänä. Tähän taitoon kuuluu tavoitteiden asettaminen ja oman tekemisen suunnittelu sekä toteutus.

Etenkin nuorempien lasten voi olla vaikeaa hahmottaa, miten omaa tekemistä voi käytännössä suunnitella. Lisäksi lapselle voi olla haasteellista tunnistaa tilanteet, joissa arvojen mukaisia tekoja voisi toteuttaa. Näiden tärkeiden asioiden pohtiminen ja harjoitteleminen ovat merkittävässä roolissa hyväksyntä- ja arvopohjaisessa lähestymistavassa

3. TAITO HYVÄKSYÄ TUNTEET JA AJATUKSET

Joskus arvojen mukaisiin tekoihin liittyy tunteita ja ajatuksia, joita yritetään välttää. Tällöin tärkeäksi nousee taito ottaa vastaan erilaisia tunteita ja ajatuksia, hyväksyä ne.

Alakouluikäisen lapsen voi olla tärkeätä oppia käsittelemään esimerkiksi tylsistymisen tunnetta tai turhautumisen tunnetta. Jos tylsistymisen tunne tai turhautumisen tunne saa ilmetä, mutta emme toimi sen mukaisesti, koulutehtävien tekeminen voi helpottua huomattavan paljon. Emme voi valita ajatuksiamme tai tunteitamme samalla tavoin kuin voimme valita asioita arjen tilanteissa. Voimme kuitenkin valita, miten niihin suhtaudumme.

4. TAITO OTTAA ETÄISYYTTÄ AJATUKSIIN

Mieli tuottaa jatkuvasti ajatuksia ja päätelmiä. Osa noista ajatuksista voi olla liioiteltuja, kaukaa haettuja tai todenvastaisia. Onkin ensiarvoisen tärkeää huomioida, ettei kaikkiin ajatuksiin tule automaattisesti täysin uskoa, saati reagoida.

Lapsilla ja nuorilla saattaa ilmetä ahdistavia tai pelottaviakin ajatuksia erilaisista asioista, ankaria tai soimaavia ajatuksia itsestä tai muista ja uskomuksia tai päätelmiä, jotka eivät pidä paikkaansa. Kyky tunnistaa omat ajatuksensa ja kyseenalaistaa ne ovat tärkeä taito, sillä ajatukset saattavat estää meitä kulkemasta kohti meille tärkeitä asioita eli arvoja.

5. TAITO OLLA LÄSNÄ

Ajatusten ja tunteiden tunnistaminen vaatii taitoa suunnata huomiota itseen. Toisaalta joissain tilanteissa on tärkeää suunnata huomiota toisiin tai ympäristöön. Tätä kykyä kohdistaa keskittymistä tilanteen mukaan itseen tai ympärilleen voidaan kutsua tietoisuustaidoiksi tai läsnäolon taidoiksi.

Lapset voivat joskus jäädä ajatuksiinsa tai heidän keskittymisensä voi harhailla. Lisäksi lasten saattaa olla vaikeaa tietoisesti huomioida itsessä tapahtuvia tunteita tai tuntemuksia. Läsnäolon ja keskittymisen taidon harjoitteleminen on sekä koulupäivien sujumisen että tunnetaitojen kehittymisen kannalta tärkeää.

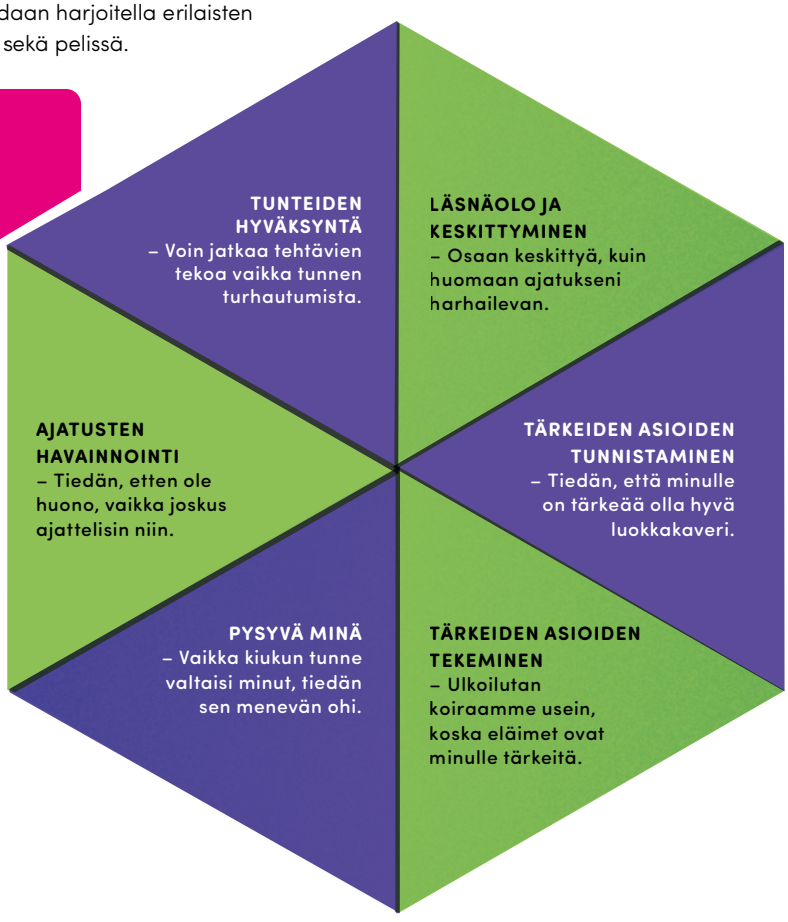
6. TAITO LÖYTÄÄ PYSYVÄ MINÄ

Kaikkien vaihtuvien tunteiden ja ajatusten keskellä on tärkeää huomata, ettei itse muutu niiden mukana. Voisi sanoa, että ”minä” on kuin taivas, joka pysyy samana säätilasta huolimatta. Näin kukin on ikään kuin paikka, jossa tunteet ilmenevät.

Lasten kohdalla tämä voi olla erityisen tärkeää suhteessa voimakkaisiin tunteisiin. Niin kuin taivaalla on tilaa kaikenlaisille säätiloille, myös meillä on tilaa monille tunteille ja ajatuksille. Tunteita ja ajatuksia ei tarvitse estää tulemasta, vaan tärkeää on se, miten niihin suhtaudutaan.

Näitä hyvinvointitaitoja voidaan harjoitella erilaisten tehtävien avulla ryhmässä sekä pelissä.

Yhteenveto pelissä opeteltavista taidoista:



Juonen kuvaus ja hyvinvointiin liittyvät teemat

Peli sijoittuu Velholan kouluun, jossa pelaaja aloittaa uutena oppilaana. Koulussa pelaaja tapaa muita oppilaita ja oppii tuntemaan heidän tarinoitaan. Muiden oppilaiden kanssa keskustellessaan pelaaja saa kuulla, että velhokoulujen luokat voivat osallistua suureen Velhokilpailuun ja kilpailla Mahtitaian teossa – mutta vain, jos ryhmällä on erityisen hyvä ryhmähenki, sillä Mahtitaian onnistuminen vaatii yhteen hiileen puhaltamista. Koulun alkaessa oppilailla on kuitenkin monenlaisia pulmia, joiden selvittämisessä tarvitaan pelaajan apua.

Pian käy myös ilmi, että arkisempien ongelmien lisäksi koulussa tapahtuu kummallisia asioita. Joku sotkee taikaliemiä, tavaroita katoaa, yksi oppilaista tönäistään koulun kaivoon ja lopulta rakastettu Riimulehto tuhotaan. Pelaajan tehtävänä on tutkia tapahtumia ja selvitellä tilannetta. Lopulta käy ilmi, että itselleen hyvin vaativa Ursula on yrittänyt tehdä taian, joka oli hänelle aivan liian vaikea. Sen yhteydessä kouluun on päässyt hurja Alusru, Ursulan paha kaksoisolento. Vain mahtitaika voi palauttaa Alusrun takaisin omaan maailmaansa, mutta onko yhteishenki kohentunut riittävästi?

Pelin juonen lomassa pelaaja käy keskusteluja hahmojen kohtaamien ongelmien tai haasteiden ratkaisemiseen liittyen. Alla olevaan taulukkoon on koottu keskeiset taidot ja teemat, joita kussakin luvussa harjoitellaan tai esitetään.

Pelin sisältö	TAIDOT	TEEMAT
LUKU 1	• Ajatusten havainnointi • Arvot ja arvojen mukaiset teot • Ajatusten havainnointi ja hyväksyminen	• Pelon tunteen käsittely • Itsekriittiset ajatukset • Vertaispaineet tai vertailu • Itselle tärkeiden asioiden löytyminen
LUKU 2	• Arvot ja arvojen mukaiset teot • Ajatusten ja tunteiden havainnointi • Sosiaaliset taidot	• Kiusaaminen • Kiukkuiset ajatukset ja vihan tunne • Pelottavat ajatukset ja pelon tunne • Itselle tärkeiden asioiden valitseminen
LUKU 3	• Myötätunto muita ja itseä kohtaan • Ajatusten ja tunteiden havainnointi • Arvot ja arvojen mukaiset teot • Tunteiden tunnistaminen ja havainnointi	• Muutoksiin sopeutuminen • Tunteiden tunnistaminen ja seuraaminen • Epämiellyttävät ajatukset • Kielteiset ajatukset muista
LUKU 4	• Tunteiden ja ajatusten tunnistaminen ja havainnointi • Arvot ja arvojen mukaiset teot	• Tunteiden käsitteleminen (kertausta aiemmista)
LÄPI PELIN	• Ajatusten ja tunteiden vaikutuksen huomaaminen, näkökulman vaihtaminen, tunteiden ja tuntemusten normalisointi	• Vertauskuvat ja pelin hahmojen tarinat • Keijun pulmatehtävät tai arvoitukset

Ohjeita ja vinkkejä käytännön toteutukseen

Ennen pelaamista

Magis-peli on koko luokalle suunnattu toimintamalli. Neljästä luvusta koostuvaa peliä pelataan viikon välein luku kerrallaan. Pelaaminen kestää oppilaasta riippuen n. 20–30 minuuttia. Pelin jälkeen oppilaat tekevät tehtäviä, joiden tarkoitus on lisätä pelin vaikuttavuutta. Suosittelemme, että kullekin pelikerralle varataan n. 60 minuuttia tai kaksoistunti. Siten aika riittää myös tehtäviin, keskusteluun ja pelissä opittujen taitojen syventämiseen. Pelaaminen sujuu oppilailta kerta kerralta paremmin.

Huomioitavia seikkoja:

- Päätä, pelataanko peliä luokassa tietokoneilla selaimella vai tableteilla/oppilaiden omilla älypuhelimilla, joihin peli ladataan sovelluskaupasta.
- Tietokoneilla pelatessa tarkista erityisesti se, toimiiko peli koulun koneilla (joissakin tapauksissa koulun laitteissa on estoja). Suositellut selaimet ovat Firefox/Chrome/Edge.
- Läpipeluuohje löytyy opettajan työkirjan lopusta sekä sivulta www.magis.fi/peliapu, jossa ovat myös vastaukset usein kysyttyihin kysymyksiin sekä tukipyyntölomake.
- Oppilaille jaettavan materiaalin voit ladata hankkeen sivuilta www.hyvaollakoulussa.fi. Materiaali on valmiiksi tulostettavassa muodossa. Tehtävät voi saada myös digitaalisena, jolloin vastaukset tulevat suoraan opettajalle. Teams-mallit ovat saatavilla sähköpostitse. Hanketyöntekijöiden yhteystiedot löydät www.hyvaollakoulussa.fi -sivustolta.
- Tarvittaessa vanhemmille voi lähettää esim. Wilman kautta tiedotteen pelistä (alla). Tiedote on myös kopioitavissa hankkeen kotisivuilta www.hyvaollakoulussa.fi

Tiedote pelistä vanhemmille

Luokka pelaa _____ oppitunneilla **Magis – Maaginen seikkailu** -peliä, jonka avulla lapsi voi harjoitella hyvinvointitaitoja. Magiksen ovat toteuttaneet psykologian ja mielenterveystyön, kasvatusalan ja pelinkehittämisen ammattilaiset. Vaasalaisten alakoulujen oppilaat ovat olleet mukana kehittämässä lapsille mieluista peliä vuosina 2017–2021.

Pelissä seikkaillaan taikamaailmassa, jossa ratkotaan erilaisia pulmia. Peli on täysin turvallinen lapsille ja sen tavoitteena on vahvistaa lapsen hyvinvointitaitoja hyväksyntä- ja arvopohjaisen lähestymistavan avulla. Pelin avulla on mahdollista oppia kohtaamaan ja käsittelemään arjen haasteita, vaikeita tunteita ja ajatuksia sekä tunnistamaan itselle tärkeitä asioita.
Lisätietoa pelistä on hankkeen kotisivuilla osoitteessa: www.hyvaollakoulussa.fi.

Pelijakso alkaa ____ . ____ . _____ .

Jokaisella pelikerralla

Pelin tehtävät liittyvät taitoihin, joita kaikki lapset (ja aikuiset) voivat hyödyntää omassa arjessaan. Sisällöt ovat sovellettavissa monenlaisiin arjen ongelma- tai pulmatilanteisiin. Opettajan roolina on lasten pelaamisen aikana olla tarkkailijana ja antaa oppilaiden pelata omaan tahtiin ja selvittää itse tai muiden avustuksella tehtävät ja pulmat.

Huomioitavia seikkoja:

- Aloita tunti lyhyellä kertauksella: mitä viime luvussa tapahtui, mitä muistat tarinasta ja tehtävistä?
- Ohjeista lapset aloittamaan peli lukuvalinnan kautta ja anna heidän pelata itsenäisesti.
- Jos pelaaja ei tiedä mitä tehdä, muistuta päiväkirjaominaisuudesta (kirjasymboli vasemmassa yläreunassa), josta löytyvät pelaajan avoimet tehtävät sen mukaan, kuka pelin hahmoista on antanut kyseisen tehtävän. Rohkaise pelaajaa tutkimaan, olisiko johtolangasta apua tehtävän selvittämiseen.
- Osa pelin pulmatehtävistä voi olla vaikeita, mutta niihin rakennettu helpotus päästää pelaajan eteenpäin kun pelaaja on tehnyt riittävästi yrityksiä (esim. kolmannen luvun Taikasaari-tehtävä).
- Läpipeluuohje esittää ratkaisun kaikkiin pelin pulmatehtäviin. Tehtävä on nimetty ohjeessa samoin kuin päiväkirjassa. Läpipeluuohjeen avulla voit ohjata pelissä jumittunutta oppilasta eteenpäin.
- Jaa tehtäväpaperit oppilaille sitä mukaa kun he ovat saaneet luvun pelattua.
- Pelitunti on hyvä suunnitella niin, että oppilaat saavat tilaisuuden pohtia keskeisiä taitoja lisätehtävien avulla. Tehtävät voi myös antaa kotitehtäviksi.
- Tunnin päätteeksi on hyvä keskustella pelistä yhdessä: mikä oli hauskaa, haasteellista tai ajatuksia herättävää?

Pelijakson jälkeen

Pelin teemoja ja taitoja voi käsitellä pelituntien välillä tai koko pelijakson päätteeksi ja hyödyntää tässä oppaassa annettuja vinkkejä lisätehtävistä. Opettaja voi myös palata edellisen pelitunnin tehtäviin ja muistutella opituista taidoista.

Esimerkki lisätehtävästä:
Luokan oma Riimulehto pelijakson päätteeksi.

1. Aloita arvoprosessi kysymällä: *Jotta tässä luokassa olisi hyvä olla ja helppo oppia, mitä tarvitset, jotta se olisi mahdollista? Valitse kolme riimua Magis-pelin Riimulehdosta.*

2. Jokainen oppilas valitsee kolme riimua ja kirjoittaa lyhyen kuvauksen siitä, miksi riimu on hänen mielestään tärkeä, jotta luokassa olisi hyvä olla.

3. Vastauksista tunnistetaan 3-5 luokan tärkeintä riimua eli arvoa.

4. Keskustelua jatketaan pienryhmissä, joissa mietitään, miten arvoa voi tuoda käytäntöön arjessa. Jokainen ryhmä keskustelee yhdestä arvosta. Ryhmä kertoo toisille, miten arvoa voi toteuttaa luokassa.

5. Kootaan luokan oma Riimulehto.

Tehtävän voi aloittaa tai päättää antamalla luokalle piirustustehtävän: *Piirrä tapahtuma tai sarjakuva yhdelle riimuista.* Piirtäminen on kiva tapa lähestyä ja pohtia asiaa. Piirustukset voidaan ottaa käyttöön myöhemmin luokan yhteistä Riimulehtoa rakentaessa.

Otamme mielellämme vastaan palautetta ja vinkkejä! Sekä opettajille että oppilaille suunnattu palautelomake löytyy hankkeen kotisivuilta www.hyvaollakoulussa.fi

Pelihahmojen kuvat (sivu 44–45) ja esittely löytyvät pelin verkkosivuilta magis.fi
ja niitä voi hyödyntää pelistä keskusteltaessa tai askarrellessa.

Tehtävämateriaali: Opettajan materiaali

Luku 1

Bernhartin heittämä taikasauva

TEHTÄVÄ 1

Pelasit yhden luvun Magis -peliä. Tässä sinulle muutama kinkkinen kysymys Magiksesta:

Minkä värinen oli tupahuoneen ovi? _____ (RUSKEA)

Minkä esineen Bernhart oli heittänyt muurin yli? _____ (TAIKASAUVAN)

Mitä taitoja Velholan koulussa opetetaan? _____ (TAIKOJA / LOITSUJA)

TEHTÄVÄ 2

On tärkeää huomata, kuinka mielessään itselleen puhuu. Pelissä tapasit Bernhartin, joka oli itselleen hyvin ankara. Bernhart ajatteli, että on tyhmä ja uskoi, että tuo ajatus on totta. Joskus ajatukset kertovat sinulle jotain, mutta voi olla, ettei asia olekaan niin kuin ne sanovat. Kannattaa olla tarkkana, mitä omia ajatuksiaan uskoo tai tottelee.

Silloin kun on vaikeaa, mieleen voi tulla itseä tai muita moittivia ajatuksia. Juuri vaikeissa paikoissa nämä ajatukset voivat kuitenkin aiheuttaa itselle mielipahaa.

Kaikkiin ajatuksiin tai väittämiin ei kannata aina uskoa. Mihin ajatuksiin sinä uskot?

Ajatus	Uskon	En usko
Minä olen kiva kaveri muille		
Minä olen huono		
Bernhard on ihan tyhmä		
Minun kaverini ovat kivoja		
En osaa mitään		

Muista, että nämä edellä olevat lauseet ovat vain ajatuksia!

Meillä voi tulla päivän aikana mieleen paljon ajatuksia siitä, mitä emme osaa. Samalla lailla pelissä Bernhart ajatteli, ettei hän voi oppia taikaa. Jos Bernhard olisi täysin uskonut tähän ajatukseen, hän ei olisi jatkanut taian harjoittelua ja lopulta onnistunut. Voit itsekin valita uskotko kaikkiin omiin ajatuksiisi vai et.

Tehtävän teema: Ajatusten havainnointi
Tehtävän tavoitteena on havainnoida ajatuksia ja sitä, että voi valita, uskooko omiin ajatuksiin vai ei, sekä sitä, millaisia vaikutuksia niillä voi meihin itseemme olla. Olemme usein ankaria ja kriittisiä itseämme kohtaan ja sillä voi olla erilaisia vaikutuksia arkeemme.

Kriittisten ajatusten tunnistaminen on välttämätöntä niiden kyseenalaistamiseksi ja sen kautta lapsen terveen minäkäsityksen tukemiseksi.

TEHTÄVÄ 3

Tirlittan oli epävarma siitä, millainen ystävä haluaisi olla. Tirlittan oli päätynyt siihen, että ”coolius” on tärkeä juttu, mutta se ei vaikuttanut toimivan. Viisas puu kehottikin Tirlittania miettimään, mikä hänelle oikeasti on tärkeää: millaisia asioita hän tykkää tehdä, mistä hän oikeasti välittää tai millainen kaveri hän haluaa olla.

Kirjoita tähän seuraavaksi viisi asiaa siitä, millainen sinun mielestäsi on hyvä kaveri.

1

2

3

4

5

Valitse omista vastauksista yksi asia, mitä voisit itse tehdä tänään ollaksesi hyvä kaveri ja kirjoita se tähän alle:

Tehtävän teema: Arvot ja arvojen mukaiset teot

Lasten on yleensä helppo nimetä hyvän kaverin piirteitä. Toisaalta lapset saattavat tarvita paljonkin apua näiden asioiden tuomisessa käytännön tasolle. Opettaja voi auttaa/keskusteluttaa, miten näitä nimettyjä asioita on mahdollista toteuttaa arjessa.

ESIMERKIKSI: ”Hyvä kaveri on avulias → mitä voisit tehdä tänään auttaaksesi kaveria?”

Näin opettaja voi tuoda näkökulman selvästi lapsen omaan tekemiseen. Lapsi saa kuitenkin täysin vapaasti itse valita hyvän kaverin ominaisuuksia.

TEHTÄVÄ 4

Joskus tulee tilanteita, joissa pelottaa tai jännittää, vaikka oikeasti ei ole mitään hätää. Ruusua pelotti, koska hänelle oli tullut ajatus, että opettaja on kiukkuinen hänelle. Tämä ajatus ei kuitenkaan ollut totta.

Joskus jotkut asiat kasvavat mielessämme pelottaviksi, vaikka ne eivät todellisuudessa niin pelottavia olekaan. Ruusun mielessä pelko oli kasvanut niin suureksi, että hän ei uskaltanut kohdata tilannetta. Välttämällä tilannetta Ruusu saattaisi vain pahentaa pahaa oloaan. Kohtaamalla pelkonsa Ruusu ymmärsi, ettei tilanne ollutkaan niin pelottava mitä hän ensin ajatteli.

Kirjoita esimerkkejä siitä, millaisissa tilanteissa sinua voisi jännittää tai pelottaa?
Miltä jännitys tai pelko tuntuu?
Mitä asioita teet, jos sinua pelottaa?

Varjo on paljon pelottavampi kuin todellisuus. Esimerkiksi pikkukoiran varjo on pelottava, vaikka todellisuudessa se on vain söpö puudeli.

Tehtävän teema: Ajatusten havainnointi ja hyväksyminen

Toisinaan lapsen on vaikea tunnistaa asioita, joita on pelännyt tai jännittänyt. Pelko kuuluu elämään, se on ihan normaalia. Tehtävän tavoitteena on huomata, miten joskus säikähdämme pelkkiä ajatuksia emmekä todellista vaaraa.

Myös me aikuiset voimme kuvitella mielessämme asioita, joita saattaa tapahtua ja kokea pelkoa noiden ajatusten äärellä. On myös hyvä huomata, että nämä ajatukset voivat tuntua todelta ja aiheuttavat sen, että kädet alkavat hiota, tulee ajatus mennä piiloon tai paeta tilannetta. Lasten voi olla erityisen vaikea muistaa, että kyse on vain ajatuksista.

TEHTÄVÄ 5

Peikko pelkää kovasti sammakoita ja on yrittänyt kaikin keinoin olla ajattelematta niitä. Peikolle on käynyt niin, että sammakot tulevat mieleen kaikista niistä asioista, joita ajattelemalla hän on yrittänyt unohtaa ne.

On hyvä huomata, että ajatukset tulevat ja menevät. Jopa oikein pelottavakin ajatus on vain ajatus. Tärkeintä on muistaa, että kaikki ajatukset ovat vain ajatuksia eikä niitä tarvitse estää tulemasta. Sen sijaan voit muistuttaa itseäsi siitä, että kaikki, mikä mieleen juolahtaa ei suinkaan ole totta.

Meille tulee paljon hassuja ja hulluja ajatuksia, joissa ei ole järkeä. Ne vain tulevat ja menevät.

Kirjoita ylös muutama ajatus, joka sinulle JUURI NYT tuli mieleen:

Tehtävän teema: Ajatusten havainnointi ja hyväksyminen

Ajatusten havainnointi on yksi hyvinvoivan lapsen perustaidoista. On tärkeää, että lapset saavat mahdollisuuden ja tukea myös epämiellyttävien ajatusten käsittelyyn, sillä niitä on vaikeaa estää ilmenemästä. Lapselle on tarjottava mahdollisuus puhua ja kertoa näistä ajatuksista turvallisessa ilmapiirissä. Opettajan tehtävä on normalisoida sitä, että meillä kaikilla ilmenee erilaisia ajatuksia eikä se tee meistä viallisia tai epänormaaleja. Kokemustemme mukaan lapset ovat nostaneet esiin esimerkiksi internetissä kohtaamiinsa asioihin, sotaan, onnettomuuksiin tai läheisen menettämiseen liittyviä ajatuksia.

On hyvä huomata, ettei ole huonoja tai pahoja ajatuksia, on vain ajatuksia, jotka herättävät kivoja tai kurjia tunteita.

Huomaatko, miten erilaiselta tuntuu ajatella tuota ajatusta täällä luokassa. Ehkä sinun on nyt helpompi muistaa, että se on vain ajatus. Kirjoita tähän, mitä tuntemuksia tuo ajatus herättää sinussa nyt?

Ajatuksilla on tavallisesti erilaisia vaikutuksia erilaisissa ympäristöissä. Tämän huomioiminen saattaa auttaa lasta suhtautumaan pelottaviin ajatuksiin levollisemmin. Ajatus ei itsessään ole vaarallinen, se on vain ajatus. Sama koskee tunteita, ne eivät sinällään ole vaarallisia, vaikka tuntuvat epämiellyttäviltä.

Valinnainen lisätehtävä

Tämän alla olevan lyhyen harjoituksen voi tehdä myös pelitunnin ulkopuolella. Harjoituksen tarkoitus on tuottaa kokemus siitä, että ajatuksia ei voi kontrolloida. Epämiellyttävien ajatusten pois työntäminen ja kontrollointi ei välttämättä toimi. Sen sijaan voimme opetella olemaan avoimia ja hyväksymään kaikenlaisia ajatuksia, joita meillä on.
HARJOITUS: ”Yritä olla ajattelematta punaista paloautoa.”

Pohtikaa, saiko kukaan punaista paloautoa pois mielestä. Tätä voi harjoitella seuraavaksi epämiellyttävien ajatusten kanssa ja todeta, ettei ajatusten kontrollointi aina toimi.

Luku 2

TEHTÄVÄ 1

Pelasit toisen luvun Magis -pelistä. Tässä taas muutama kinkkinen kysymys:

Minkä värinen oli Ruusun hattu? _____ (VAALEANPUNAINEN)

Mitä Peikko pelkää? _____ (SAMMAKOITA)

Kuka auttaa taikoen portaaliin pääsemistäsi? _____ (KEIJU)

TEHTÄVÄ 2

Usein emme ajattele, mitä käytöksestämme voi seurata. Tunteemme vaikuttavat usein siihen, miten toimimme erilaisissa tilanteissa. Esimerkiksi Bernhart heitti suutuspäissään sauvan muurin yli, kun hän ajatteli, ettei osaa taikaa.

Bernhartin ajatus ”en osaa” vaikutti hänen toimintaansa ”heittää sauva pois” ja seuraus hänen toiminnastaan oli, ettei hänellä ollut sauvaa.

”en osaa” →	**heittää sauva pois** →	**ei voi enää harjoitella ja harmittaa**
Tunne tai ajatus →	**Toiminta** →	**Seuraus**

Pelissä autoit Ruusua ymmärtämään, että hän teki väärin rikkoessaan suutuspäissään veljensä lelun sen jälkeen, kun veli oli tehnyt väärin Ruusulle.

Mieti ja kirjoita alla olevaan tyhjiin ruutuihin, mikä voisi olla se tunne tai ajatus, joka sai Ruusun rikkomaan veljen lelun ja mitä siitä seurasi Ruusulle.

→	**Rikkoi veljen lelun** →	
Tunne tai ajatus →	**Toiminta** →	**Seuraus**

Entä itse? Muistatko, milloin olisit tehnyt jotain, mistä ei seurannut sinulle hyvää?
Miltä sinusta tuntui? Mitä sinä teit? Mitä siitä seurasi?

→	→	
Tunne tai ajatus →	**Toiminta** →	**Seuraus**

Tehtävän teema: Ajatusten havainnointi

Pelissä Bernhart heitti sauvan suutuspäissään muurin yli. Siitä oli seurauksena, ettei hänellä ollut sauvaa ja harmitus vain lisääntyi. Seuraamalla ajatuksemme vaikutusta käyttäytymiseemme voimme tunnistaa, mitä toimintaa meidän kannattaa muuttaa. Usein on helpointa lähteä liikkeelle siitä, mitä teki, jonka jälkeen voi tarkastella sitä, mitkä tunteet tai ajatukset vaikuttivat siihen, mitä teki.

Huomaa, että seuraus ei aina ole konkreettista, sillä se voi olla myös tunne, esim. Bernhartin tapauksessa häntä harmitti. Huom. Tätä harjoitusta voi harjoitella myös pelitunnin ulkopuolella.

TEHTÄVÄ 3

Auttaminen
HALUAN AUTTAA MUITA

Hyväksyminen
HALUAN ETTÄ MINUT JA MUUT HYVÄKSYTÄÄN SELLAISENAAN

Kaveruus
HALUAN TULLA TOIMEEN KAIKKIEN KANSSA

Kehittäminen
HALUAN OPPIA UUSIA TIETOJA JA TAITOJA

Kiitollisuus
HALUAN OLLA KIITOLLINEN PIENISTÄKIN ASIOISTA

Kunnioitus
HALUAN KUNNIOITTAA ITSEÄNI JA MUITA

Luovuus
HALUAN OLLA TAITAVA MUSIIKISSA TAI TAITEISSA

Luotettavuus
HALUAN ETTÄ MINUUN LUOTETAAN

Rohkeus
HALUAN KOKEILLA UUSIA ASIOITA

Viisaus
HALUAN OPPIA JA KEHITTYÄ

Roolimalli
HALUAN OLLA ESIMERKKINÄ MUILLE

Vastuullisuus
HALUAN TOIMIA FIKSUSTI JA OTTAA MUUT HUOMIOON

Sisukkuus
EN LANNISTU VASTOINKÄYMISISTÄ HUOLIMATTA

Reiluus
HALUAN KOHDELLA KAIKKIA REILUSTI

Ystävyys
HALUAN OLLA HYVÄ YSTÄVÄ MUILLE

Pelissä kävit Riimulehdossa ja valitsit itsellesi tärkeitä asioita. Tutustu nyt riimuihin ja mieti alla olevien riimujen avulla, mikä sinulle on tärkeää. Valitse niistä yksi sinulle tärkeä asia, jota haluat kehittää.

Valitsit _____ -riimun.

Mieti, mitä sellainen henkilö tekisi, joka toimisi tämän Riimun mukaan?

Mieti nyt, mitä tekoja itse voisit tehdä tänään, että tuo Riimu (sinulle tärkeä asia) näkyisi elämässäsi.

Voisin

(teko tai tekoja, joilla voit osoittaa arvojasi arjessa)

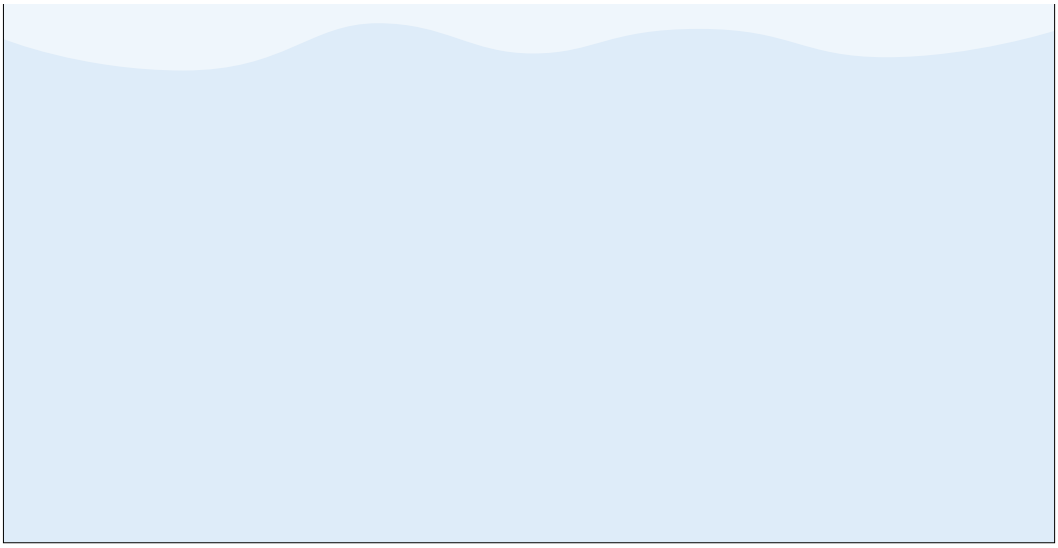
Tehtävän teema: Arvot ja arvojen mukaiset teot

Opettajan on hyvä auttaa lapsen valitsemien asioiden tuomista käytännön tasolle. Tehtävässä pyritään tunnistamaan sellaisia asioita, joita voi toteuttaa helposti lähitulevaisuudessa, mieluiten samana päivänä ja/tai samalla viikolla. Tässä harjoituksessa on hyvä huomata, että meillä on mahdollisuus vaikuttaa siihen, millaisia ihmisiä me olemme tai mitä teemme. Jos esimerkiksi haluamme olla mukavia, voimme valita tekevämme mukavan teon.

TEHTÄVÄ 4

Peikko oli jumissa luolassa, koska pelkäsi niin paljon sammakoita. Jotta peikko voisi kulkea metsässä, hän halusi harjoitella sammakoiden kanssa olemista, vaikka hänellä oli pelon tunteita.

Kirjasta Peikko sai neuvon ajatella tunteita ikään kuin ne olisivat kaloja akvaariossa. Peikon pelon tunne oli mustekala. Millainen sinun pelon tunteesi voisi olla, jos se olisi kala akvaariossa? Piirrä tähän akvaarioon pelon tunnetta kuvaava kala.



Tehtävän teema: Tunteiden havainnointi ja hyväksyminen

Tutkimus osoittaa, että pyrkimykset välttää tunteita tai tukahduttaa niitä johtavat pahoinvointiin. Sen sijaan hyväksyvä näkökulma tunteisiin tukee lapsen kehitystä. Visualisoidessaan pelon tunnetta lapsi tarkastelee epämiellyttävää kokemustaan uteliaasti tutkien. Näin hän ikään kuin huomaamattaan omaksuu hyväksyvän näkökulman: hän ei pyri vaikuttamaan siihen, millainen tunne on, vaan tarkastelee sitä avoimesti. HUOM! On tärkeä hyväksyä, että koemme erilaisia tunteita. Meidän ei tarvitse esimerkiksi hyväksyä kiusaamista, mutta voimme hyväksyä ne vaikeat tunteet, joita kiusaamiseen liittyy.

TEHTÄVÄ 5

Pelissä tapasit Haroldin, joka oli ollut ilkeä Tirlittanille. Muut pitävät Haroldia ilkeänä, vaikka eivät sitä hänelle sano. Pohdi tilanteita, joissa joku on käyttäytynyt ikävästi toista kohtaan. Huomasiko tuo henkilö itse sitä, että hän käyttäytyi ikävästi?

Kuvittele että Toveri nauraa ikävästi Kaverille ja kiusaa Kaveria. Sinä seisot vieressä. Mitä haluaisit tuossa tilanteessa sanoa Toverille? Kirjoita puhekuplaan se, mitä haluaisit sanoa.

Mitä sanoisit kaverille, jota kiusataan?

Tehtävän teema: Sosiaalisten taitojen harjoittelu

Sosiaalisten taitojen kehittyminen vaatii harjoittelua. Tässä tehtävässä lapsi pääsee kuvittelemaan vaihtoehtoisia lähestymistapoja toimia vaikeassa tilanteessa. Opettaja voi keskusteluttaa lapsia ja nostaa esiin erilaisia tapoja toimia tilanteessa. Sen lisäksi voidaan keskusteluttaa siitä, mitä lapset sanoisivat Kaverille, joka joutui ilkeilyn kohteeksi. Luokan kesken voidaan myös sopia yhteisiä pelisääntöjä.

Luku 3

TEHTÄVÄ 1

(vastaus suluissa)

Pelasit kolmannen luvun Magiksesta. Vastaa näihin kysymyksiin:

Minkä värinen on Ursulan paita? _____ (VIHREÄ)

Mikä/mitä Viisas puu on ollut aiemmin? _____ (IHMINEN)

Kuka auttaa kanssasi Haroldia pulassa? _____ (TIRLITTAN)

Kouluikäinen lapsi harjoittelee perustaitoja empatiaan liittyen. Yksi näistä taidoista on näkökulman vaihtaminen. Empatian kehittymiseen tarvitaan kykyä nähdä ja tuntea, mitä muut näkevät ja tuntevat. Tutkimus viittaa siihen, että voidakseen nauttia muiden kanssa olemisesta tarvitaan kykyä ottaa toisen näkökulma. Tätä näkökulman ottamista voi harjoitella.

TEHTÄVÄ 2

Pelissä tapahtui kolmannessa luvussa kummia. Bernhardin korvat muuttuivat virheellisen loitsun myötä aasin korviksi. Bernhard oli tästä kovin surullinen.

Joskus tapahtuu kurjia asioita. Silloin pitää sulatella asiaa jonkin aikaa. Lisäksi on tärkeää olla itselleen ystävällinen. On hyvä opetella, miten voi lohduttaa itseä tai muita, jos sattuu jotakin ikävää tai asiat menevät mönkään.

Kuvittele, että sinun kaverillesi on sattunut jotain, mikä harmittaa häntä kovasti. Ehkä hän on hukannut jotain, mikä on hänelle tosi tärkeää. Ehkä hänelle on tullut riitaa kaverin kanssa. Ehkä hän on saanut huonon numeron kokeesta. Kirjoita kupliin, miten voisit lohduttaa kaveriasi: Mitä voisit sanoa kaverillesi lohduttaaksesi häntä?

Mitä jos sinulle olisi tapahtunut jotain? Miten voisit lohduttaa itseäsi?

Tehtävän teema: Myötätunto muita ja itseä kohtaan.
Tämän tehtävän tavoitteena on harjoitella itsemyötätuntoa. Joskus on helpompi ensin miettiä, miten kohtelemme meille tärkeitä ihmisiä, koska meidän on usein helpompaa olla kriittisempiä itseämme kohtaan. Itsemyötätunnon kokeminen on tärkeää erityisesti, kun koemme vastoinkäymisiä ja epäonnistumisia. Lapsen kohdalla kyse voi olla vaikeuksista koulussa tai kaverisuhteissa. Ystävällinen puhe itseä kohtaan auttaa selviytymään vaikeuksista paremmin.

TEHTÄVÄ 3

Viisas puu tunnettiin aiemmin Vihaisena puuna. Hän oli vaikean kokemuksensa vuoksi kiukkuinen kaikille ja puhui rumasti.

Silloin kun suuttuu jollekin, tekee usein mieli olla ilkeä. Sitä saattaa esimerkiksi sanoa pahasti pikkuveljelle tai pikkusiskolle. Joskus saattaa sanoa rumasti äidille tai isälle tai huutaa opettajalle tai luokkakaverille.

Oletko sinä joskus ollut ilkeä toiselle, koska olit vihainen? Kirjoita kuplaan, mitä silloin sanoit (saat kirjoittaa, mitä oikeasti sanoit).

Tämä voi herättää epämiellyttäviä tunteita oppilaalle. Oppilaasta voi tuntua siltä, ettei voi kirjoittaa ylös sitä mitä sanoi, koska se oli niin ilkeästi sanottu. Tällöin on hyvä muistuttaa lasta siitä, että tämä on vain harjoitus ja joskus me kaikki sanomme asioita, joita emme oikeasti tarkoita. On hyvä huomata ja oppia, millaisia seurauksia sanoista on muille ja meille itsellemme.

Sanoin:

Miltä sinusta tuntuisi, jos joku sanoisi sinulle noin?

Oppilas saattaa tarvita rohkaisua siihen, että hän uskaltaa kirjoittaa rehellisesti niitä asioita, joita on suutuksissaan sanonut. Opettaja voi ottaa esimerkin omasta elämästään.

Millaisia vaikutuksia yläpuolelle kirjoittamillasi sanoilla on voinut olla? Kirjoita seuraavaksi, mitä voisit seuraavalla kerralla sanoa kiukun tunteesta huolimatta. Voisitko kiukusta huolimatta sanoa asian nätimmin? Miten sanoisit? Millaisia vaikutuksia tällä voisi olla?

Sanoisin:

Tehtävän teema: Ajatusten ja tunteiden havainnointi

Harjoitus voi auttaa oppilasta toimimaan seuraavan kerran esimerkiksi kiukun tai vihan vallassa asiallisemmin. Pohtimalla etukäteen vaikeita sosiaalisia tilanteita lapsi saa mahdollisuuden valmistautua tilanteisiin ja tunnistaa vaihtoehtoisia tapoja toimia niissä. Opettajan on hyvä keskustella luokan kanssa siitä, minkälaisia vaikutuksia erilaisilla sanavalinnoilla voi olla.

TEHTÄVÄ 4

Peikon sammakkopelon harjoittelu sujui hienosti. Autoit peikkoa kohtaamaan sammakon, mutta ennen sitä kävitte Riimulehdossa pohtimassa, miksi sammakoiden kanssa harjoitteleminen on Peikolle tärkeää. Valitsitte Peikolle rohkeuden riimun ja se auttoi Peikkoa.

Silloin, kun tekee asioita, jotka ovat itselle hankalia tai joita pitää harjoitella paljon, voi auttaa, että tietää, miksi ryhtyy harjoittelemaan. Seuraavaksi pääsetkin pohtimaan muutaman lisäkysymyksen avulla sitä, mikä sinulle on tärkeää.

A. Mitä ominaisuutta ihailet ystävässäsi/idolissasi?

B. Jos sinua ei pelottaisi mikään, mitä haluaisit tehdä?

Tehtävän teema: Arvot ja arvojen mukaiset teot
Näiden kysymysten avulla lapsi tulee tietoisemmaksi itselleen tärkeistä asioista eli arvoistaan. Kysymykset soveltuvat kaikenikäisille. Tärkeiden asioiden tunnistaminen on edellytys sille, että voi suunnitella elämäänsä ja tehdä suunnitelmaa toteuttavia tekoja tietoisemmin. Arvojen tunnistaminen auttaa kohtaamaan epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia; niiden kohtaaminen on helpompaa silloin kun tunnistaa, että se palvelee itselle tärkeitä asioita. Esimerkiksi turhautumisen kokemus voi olla osa uuden oppimista.

TEHTÄVÄ 5

Yksi elämän tärkeistä taidoista on pystyä nimeämään tunteita, sillä tunteet ohjaavat paljon sitä, mitä teemme ja kuinka puhumme muille.

Pelissä autoit Robinia lajittelemaan taikajuomien aiheuttamat tunteet. Jotta voit tulla oman tunne-elämäsi sankariksi, harjoitellaan hieman lisää:
Mitä tunnetta tämä lause kuvailee?

"TEKEE MIELI HYPPIÄ PAIKALLANI JA SUUNI ON IHAN VIRNEESSÄ!"

- [ ] Pelko
- [ ] Innostus
- [ ] Viha

"TUNTUU KUIN HALUAISIN SEN, MITÄ KAVERILLANI ON ENKÄ TYKKÄÄ, KUINKA ILOINEN KAVERINI ON SIITÄ".

- [ ] Kateus
- [ ] Ilo
- [ ] Väsymys

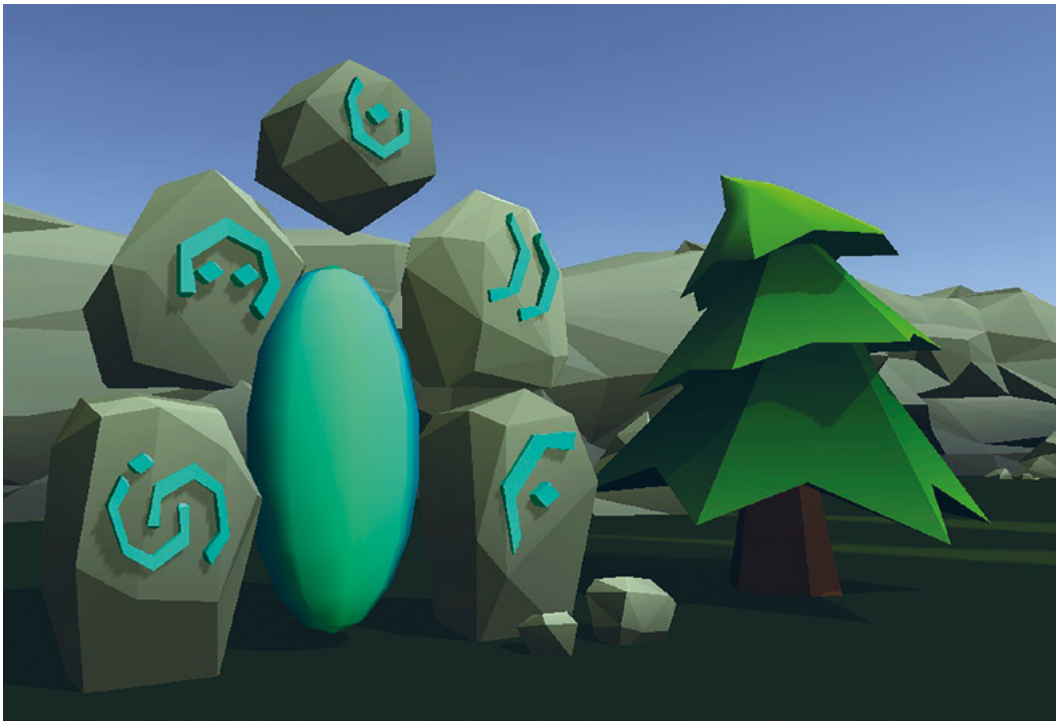
"KIUKUTTAA, ÄRSYTTÄÄ ENKÄ JAKSAISI TEHDÄ MITÄÄN".

- [ ] Pettymys
- [ ] Väsymys
- [ ] Rauhallisuus

Yhteinen harjoitus:

Harjoituksen teema: Tunteiden tunnistaminen ja havainnointi
Lasten on tärkeää oppia nimeämään tunteita, sillä se voi auttaa valitsemaan paremman tavan toimia ja käsitellä tunnetta. Tämä on yksi tärkeä osa tietoisuustaitoja. Nimeämällä omia tunnetilojamme voimme oppia tunnistamaan, miltä meistä tuntuu.

Luku 4



Portaali Riimulehtoon

TEHTÄVÄ 1

Pelasit neljännen luvun Magiksesta. Vastaa nyt näihin kysymyksiin:

Minkä värisiä olivat salahuoneen kääröt? _____ (SINISIÄ/TURKOOSEJA)

Minkä värinen paita Rollolla oli? _____ (KELTAINEN)

Minne pääset kuvassa olevan portaalin kautta? _____ (RIIMULEHTOON)

TEHTÄVÄ 2

Pelissä paljastui, että pahantekijä Alusru olikin syntynyt Ursulan yrityksestä tehdä liian vaikea taika. Ursula ei uskaltanut kertoa kenellekään epäonnistumisestaan. Joskus emme kerro tai pyydä muilta apua, koska meitä jännittää, pelottaa tai nolottaa. Nämä tunteet ovat normaaleja ja me kaikki tunnemme niitä, mutta sinusta voi helposti tuntua, että jäät asian kanssa yksin. Vaikka avun pyytäminen voi tuntua hankalalta, muut tarjoutuvat usein auttamaan, jos pyydämme sitä. Onko sinulla ollut joskus ikävä tilanne, joka on tuntunut kurjalta etkä ole uskaltanut kertoa siitä kenellekään tai pyytää apua sen kanssa?

Muistele tilannetta, jossa sinulla oli joku juttu, josta et halunnut kertoa. Nimeä niitä tunteita, joita sinulla oli:

Muistele mitä ajatuksia sinulla oli:

Keneltä voisit pyytää apua, jos tulevaisuudessa kohtaat ikävän tilanteen:

Harjoituksen teema: Tunteiden ja ajatusten tunnistaminen ja havainnointi
Pelin päätösosiossa käsiteltiin Ursulan salaisuuden pitämisestä aiheutunutta ikävää tapahtumakulkua. Tämän tehtävän tavoitteena on auttaa lasta huomaamaan, että mikäli hän on tehnyt jotain väärin tai jotain ikävää on sattunut, olisi hyvä hakea apua sen sijaan, että jäisi asian kanssa yksin. Tehtävässä lapsi voi tunnistaa niitä epämukavia tunteita, joita ikäviin salaisuuksiin liittyy ja pohtia sitä, kenen puoleen voisi jatkossa kääntyä. Näin lapsella olisi toimintasuunnitelma harmillisia tilanteita varten.

TEHTÄVÄ 3

Viimeisessä luvussa Peikko voitti pelkonsa ja otti lemmikikseen sammakon, jonka kanssa tutustui harjoitellessaan pelon kanssa olemista. Meillä voi olla asioita, jotka pelottavat meitä, mutta kun tutustumme jännittäviin asioihin paremmin, niin usein pelko vähenee. Peikko eteni harjoittelussa pienin askelin ja se toimi.

Pelottaako tai jännittääkö sinua jokin asia, joka ei oikeasti ole vaarallinen? Mikä?

Joskus voimme jäädä murehtimaan niitä asioita, jotka pelottavat tai jännittävät. Silloin on hyvä osata keskittyä siihen, missä on ja mitä ympärillä tapahtuu. Kokeile keskittyä hetken aikaa rauhassa ja yritä kuulla viisi eri ääntä luokassa (esim. kellon tikitys, sateen ropina ikkunalasiin jne.). Keskittymistä voi auttaa, jos suljet silmäsi hetkeksi. Mitä ääniä kuulit?

Harjoituksen teema: Tunteiden ja ajatusten tunnistaminen ja havainnointi
Tehtävän tavoitteena on, että lapsi osaa tarvittaessa tuoda huomionsa siihen, mitä on tekemässä ja mitä ympärillä tapahtuu. Tämä taito on keskeinen myös silloin, kun lapsi murehtii jotain asiaa, pelkää epäonnistuvansa tehtävissä tai on huolissaan omasta suoriutumisestaan. Keskittymistä voi harjoitella. Lasten on helpompi keskittyä aistien avulla: kuuntelemalla, tunnustelemalla, katsomalla. Näin aistit tuovat kuin luonnostaan keskittymisen nykyhetkeen. Opettaja voi hyödyntää erilaisia pieniä keskittymistehtäviä luokkatilanteissa: erilaisten äänten kuuntelu, tietyn värin etsiminen luokasta, hengityksen tunnustelu ym. Keskittymisharjoituksia voi tehdä tunnin alussa, jolloin työskentely voi helpottua.

TEHTÄVÄ 4

Pelissä autoit koulun oppilaita erilaisilla tavoilla tunnistamaan itselle tärkeitä asioita. Autoit heitä myös siinä, että he voisivat hyväksyä tunteita ja ajatuksia. Samalla opitkin tähän liittyvän loitsun:

”Niin kuin vesi voi jäätyä tai kiehua

Sinä voit nauraa tai riehua

Mutta vesi on vettä, kiehuvaa tai jäässä

Ja sinä olet sinä, mikä onkaan ajatus päässä”.

Kirjoita alle kolme tunnetta, joita sinulla on ollut tänään:

Kirjoita sitten kolme asiaa, joita sinä olet ajatellut tänään:

Huomaatko, että tunteesi ja ajatuksesi ovat saattaneet vaihdella päivän mittaan? On tärkeä huomata, että juuri nyt sinulla on tiettyjä tunteita ja ajatuksia. Sitten taas jossain toisessa tilanteessa ja hetkessä voit huomata, että sinulla on aivan toisenlaisia tunteita ja ajatuksia.

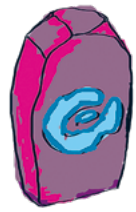
Harjoituksen teema: Tunteiden ja ajatusten tunnistaminen ja havainnointi
Yksi pelin keskeisistä teemoista on oppia havaitsemaan tunteiden ja ajatusten vaihtumista. Tavoitteena on, että lapsi tulee tietoiseksi siitä, että kaikilla on kaikenlaisia tunteita ja ajatuksia. Epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia on helpompi ottaa vastaan, kun tietää, että ne ovat jatkuvassa aaltoliikkeessä, tulevat ja menevät itsestään. Lasten voi olla vaikea muistaa, että epämiellyttävätkin tunteet kuuluvat elämään. Muistuttamalla siitä, että emme voi valita tunteitamme, voimme auttaa lapsia luopumaan turhasta kamppailusta niiden kanssa tai niitä vastaan. Sen sijaan lapsi voi keskittyä siihen, miten toimii/käyttäytyy tunteen tullessa.

TEHTÄVÄ 5

Luvussa kaksi valitsit itsellesi riimun. Valitse nyt uusi riimu eli itsellesi tärkeä asia (jos haluat, voit käyttää edellistä riimuasi):

Auttaminen
HALUAN AUTTAA MUITA

Hyväksyminen
HALUAN ETTÄ MINUT JA MUUT HYVÄKSYTÄÄN SELLAISENAAN



Kaveruus
HALUAN TULLA TOIMEEN KAIKKIEN KANSSA

Kehittäminen
HALUAN OPPIA UUSIA TIETOJA JA TAITOJA

Kiitollisuus
HALUAN OLLA KIITOLLINEN PIENISTÄKIN ASIOISTA

Kunnioitus
HALUAN KUNNIOITTAA ITSEÄNI JA MUITA

Luovuus
HALUAN OLLA TAITAVA MUSIIKISSA TAI TAITEISSA

Luotettavuus
HALUAN ETTÄ MINUUN LUOTETAAN

Rohkeus
HALUAN KOKEILLA UUSIA ASIOITA

Viisaus
HALUAN OPPIA JA KEHITTYÄ

Roolimalli
HALUAN OLLA ESIMERKKINÄ MUILLE

Vastuullisuus
HALUAN TOIMIA FIKSUSTI JA OTTAA MUUT HUOMIOON

Sisukkuus
EN LANNISTU VASTOINKÄYMISISTÄ HUOLIMATTA

Reiluus
HALUAN KOHDELLA KAIKKIA REILUSTI

Ystävyys
HALUAN OLLA HYVÄ YSTÄVÄ MUILLE

Minkä itsellesi tärkeän asian (riimun) valitsit:

.

Anna itsellesi vielä viimeinen viikkotehtävä. Valitse joku sellainen teko, jonka avulla tuo sinulle tärkeä asia näkyy elämässäsi.

Voisin *(teko tai tehtävä, joilla voit osoittaa sinulle tärkeitä asioita arjessa).*

Harjoituksen teema: Arvot ja arvojen mukaiset teot.
Tehtävän tavoitteena on kehittää taitoa suunnitella omaa toimintaa. Lapsen elämässä pienillä teoilla on suuri merkitys. Tehtävä auttaa lasta huomaamaan, että hän voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa näillä pienillä teoilla. Harjoittelemalla lapsi vahvistaa käsitystä itsestään aktiivisena toimijana ja huomaa, että omaa toimintaa voi suunnitella ja muuttaa.

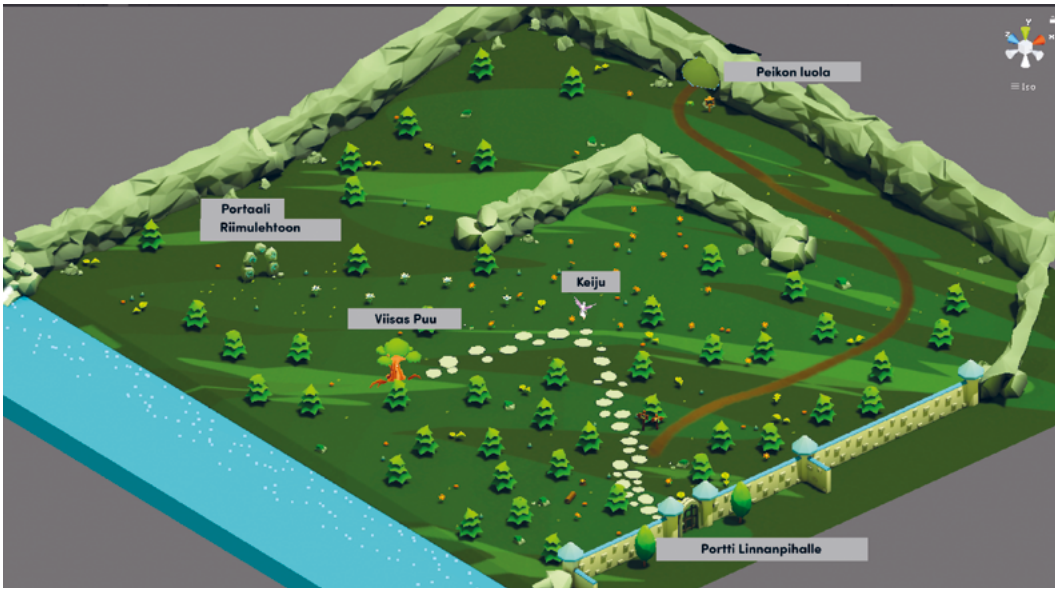
Läpipeluuohje

Läpipeluuohje esittää ratkaisun kaikkiin pelin pulmatehtäviin ja ohjeet keskustelutehtävien selvittämiseen. Pelaajan avoimet tehtävät löytyvät Päiväkirjasta (kirjasymboli vasemmassa yläreunassa). Päiväkirja listaa tehtävät ryhmittäin sen mukaan, kuka pelin hahmoista on antanut kyseisen tehtävän. Tehtävän ohje on niin ikään listattu ryhmän mukaan ja samalla nimellä kuin se on päiväkirjassa.

Peli sijoittuu Velholan kouluun, jossa pelaaja aloittaa uutena oppilaana. Linnanpiha, takkahuone ja luokkahuone tulevat tutuiksi pelin ensimmäisessä luvussa. Pelin edetessä pelaaja pääsee tutustumaan uusiin paikkoihin.

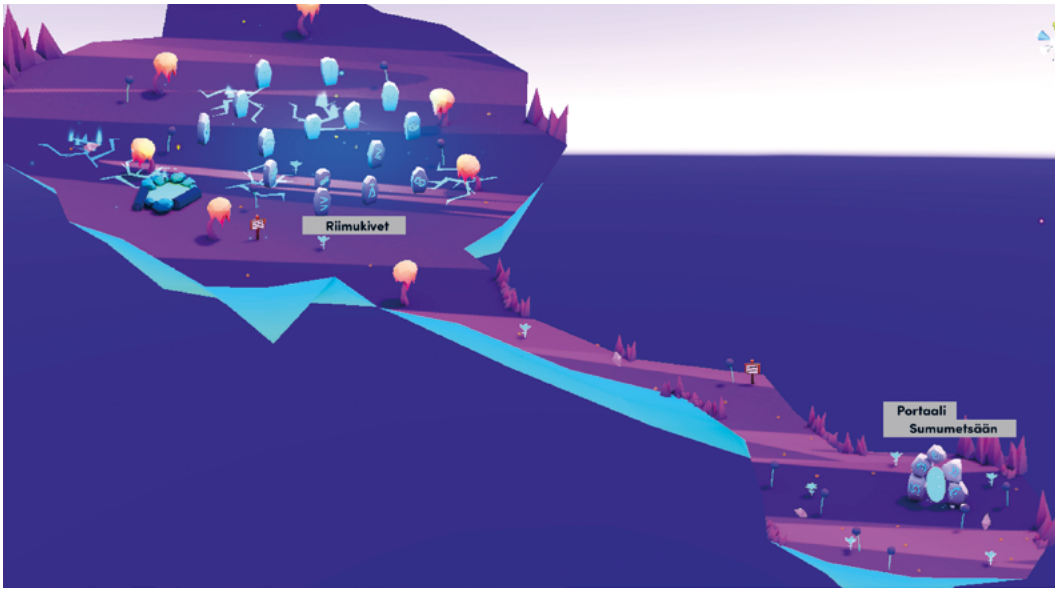
Kartat

1 Linnanpiha



2 Sumumetsä

3 Luokka



4 Riimulehto

Pelihahmot

Hahmojen esittely löytyvät pelin verkkosivuilta magis.fi

Tirlittan

Ruusu

Bernhart

Harold

Ursula

Robin

Rollo

Luku 1

Pelin alkaessa pelaaja saapuu Velholan kouluun ja kohtaa linnanpihalla Robinin, koulun oppilaan. Robin toivottaa pelaajan tervetulleeksi ja ohjaa hänet tutustumaan kouluun ja muihin oppilaisiin. Linnanpihalla pelaaja pääsee juttelemaan Bernhartin kanssa tupahuoneen läheisyydessä ja Tirlittanin kanssa piha-alueella.

Bernhartin tehtävät

HERMOT MENI

- Mene linnanpihan laidalla olevasta portista Sumumetsään. Seuraa linnan muuria yläoikealle ja löydät taikasauvan.
- Palaa Bernhartin luo tupahuoneen oven eteen.

Kuva 5 Bernhartin heittämä taikasauva

Läpipeluuohjeessa tehtävät on nimetty samoin kuin päiväkirjassa. Tehtävien järjestys saattaa vaihdella pelaajan reitinvalinnoista riippuen.

Kaivon Mysteeri

- Löydät kaivon linnanpihan portaiden vierestä.
- Etsi Sumumetsän Peikon luola.
  Mene Sumumetsään seuraten kivipolkua ja käänny risteyksessä oikealle seuraamaan ruskeaa polkua (Kuva 6).
- Hae apua kiven leijuttamiseksi. Palaa polkua takaisin kivipolulle.
  Jatka kivipolkua eteenpäin, kunnes löydät Keijun.
- Palaa Peikon luolalle.
- Ks. Peikon tehtävä: **SAMMAKKOKAUHU**
- Kun olet jutellut Peikon kanssa, palaa takaisin linnanpihalle Bernhartin luo.

Kuva 6 Polkujen risteys

Peikon tehtävät

SAMMAKKOKAUHU

- Kun olet jutellut Peikolle, palaa polkua pitkin kivipolulle jatkaen Keijun ohitse, kunnes löydät Viisaan Puun.
- Palaa Peikon luo.
- Ks. Bernhartin tehtävä: Kaivon mysteeri

Robinin tehtävät

TUPAHUONE

- Etsi oppilaiden tupahuone linnanpihalta.
- Palaa Robinin luokse.

Tirlittanin tehtävät

MAAGIN HATTU

- Etsi Tirlittanin hattu linnanpihalta. Hattu on korokkeella. Nouse portaita ja taio portti auki.
- Palaa Tilrlittanin luokse kentän yläoikeaan laitaan.

Kuva 7 Titlittanin hattu

Viisas Puu

- Etsi Viisas Puu Sumumetsästä (Kuva 8). Seuraa kivipolkua Viisaan Puun luo.
- Palaa Tirlittanin luo.

Kuva 8 Viisas Puu

Jotain uutta

- Palaa takaisin tupahuoneeseen etsimään Ruusu.
- Mene luokkahuoneeseen (Kuva 9).
- Etsi huoneen oikeasta yläkulmasta kirja.
- Juttele viereiselle Ursulalle tai Robinille, kunnes hän neuvoo palaamaan Ruusun luo.
- Palaa Tirlittanin luo linnanpihalle.

Kuva 9 Robin luokkahuoneessa

Ursulan tehtävät

TAIKOMISEN ALKEET

- Etsi taikasauvasi tupahuoneesta ja palaa Ursulan luokse.

Sumumetsän Keiju

- Mene Sumumetsään linnanpihan vasemmalla puolella olevasta portista. Seuraa kivipolkua Keijun luo.

Kuva 10 Sumumetsän Keiju

Luku 2

Bernhartin tehtävät

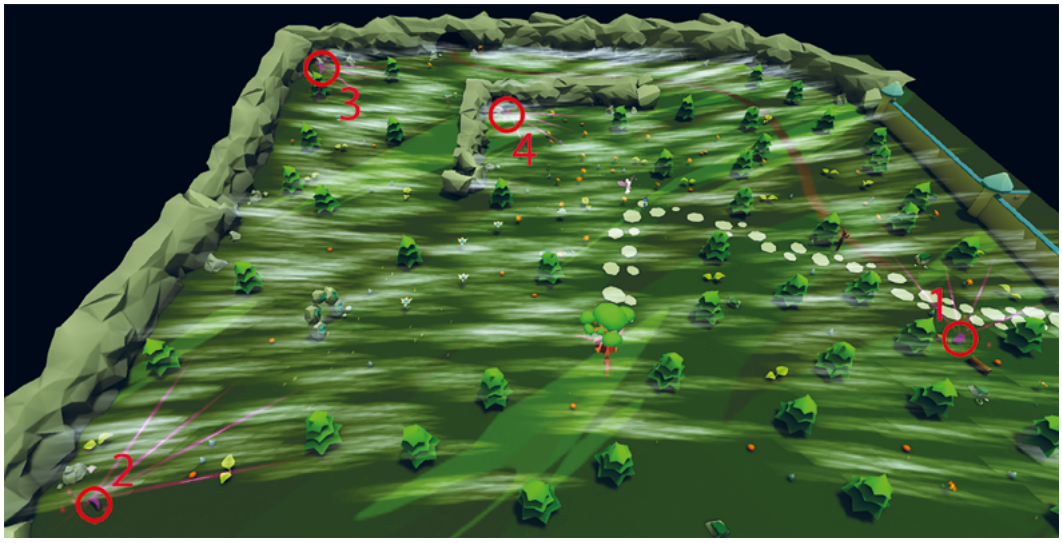
ETSIVÄT KOOLLE

- Astu Luokkahuoneeseen ja puhu Ruusun kanssa.
- Kävele Luokkahuoneen ovelle ja puhu Tirlittanin kanssa.
- Kävele Sumumetsän portin läheisyyteen ja juttele Haroldin kanssa.

Ruusun tehtävät

TAIKASAUVA PALASINA

- Mene portista Sumumetsään ja seuraa kivipolkua Keijun luokse.
- Etsi Sumumetsän taikaesineet (katso kuva 11)



Kuva 11 Sumumetsän taikaesineet

- Taikaesineen palat noukitaan niiden läpi juosten.
- Siirry Keijun luota kivipolkua pitkin linnapihan porttia kohti.
- Nouki taikaesineen pala (1) kivipolun vasemmalta puolelta linnapihan portin läheltä.
- Juokse metsän läpi seuraten jokea (kuva 3 alavasen).

- Nouki taikaesineen pala (2) joen päästä kiviseinän vierestä.
- Juokse kiviseinän viertä metsän toiseen päähän.
- Nouki taikaesineen pala (3) kiviseinän kulmasta.
- Juokse pienemmän kiviseinän toiselle puolelle reunaa seuraten.
- Nouki taikaesineen pala (4) kiviseinän kulmasta.
- Palaa Keijun luo.
- Keijun kysymyksiin pisin vastaus on aina oikea; järjestys 2–1–1–2.
- Kun olet suorittanut Keijun tehtävän, palaa Ruusun luo Luokkahuoneeseen.

Kiusattu

- Palaa Sumumetsään ja seuraa kivipolkua Viisaan Puun luokse.
- Palaa kivipolkua linnanpihalle. Löydät Haroldin portin läheltä.
- Mene Tirlittanin luokse luokan oven läheisyyteen.

Kuva 12 Harold linnanpihalla

Tirlittanin tehtävät

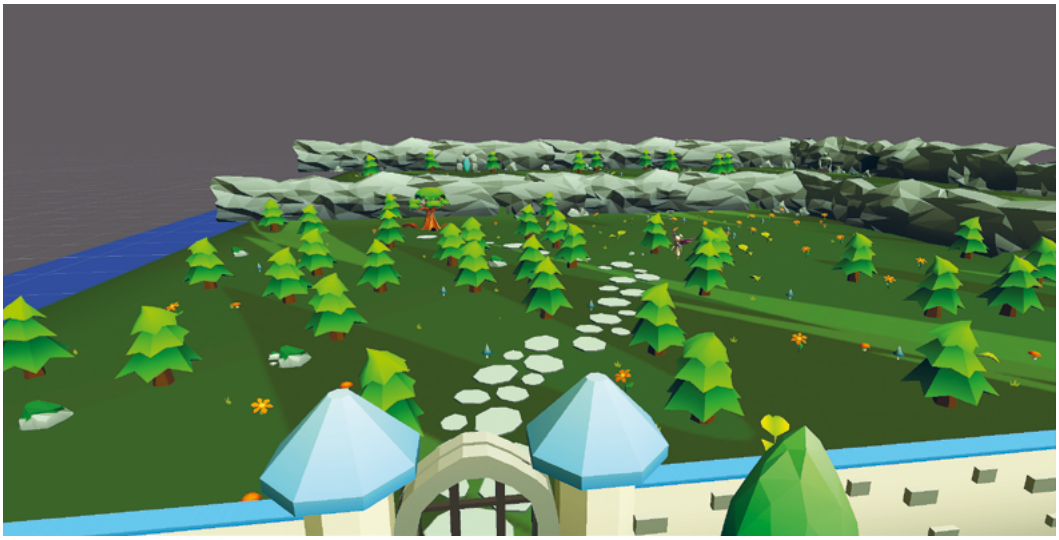
ROLLO

- Mene luokkaan ja etsi Rollo.

Rollon tehtävät

RUUSUN LAHJA

- Kun olet jutellut Rollolle, mene Sumumetsään ja seuraa ruskeaa polkua peikon luolalle.
- Peikko pyytää sinua etsimään kirjan luolastaan.



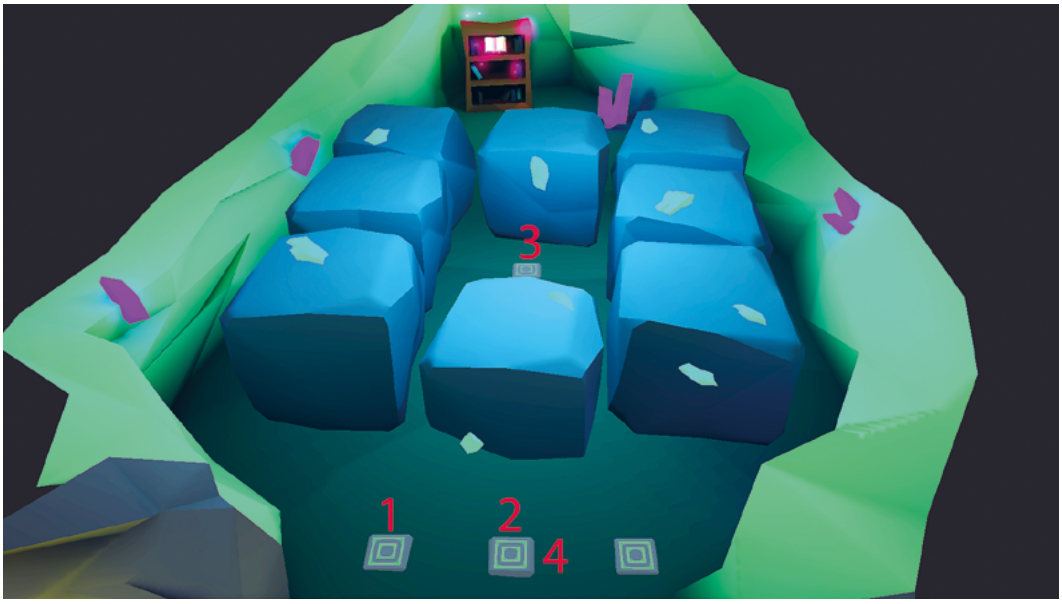
Kuva 13 Sumumetsä

Peikon luola

Taio ison keltaisen kristallin vieressä ison kiven lähettyvillä (katso kuva 14).
Siirry luolan vihertävälle puolelle (katso kuva 15).

- Astu vasemmanpuoleisen laatan päälle (1) ja paina taikanappia.
- Astu keskimmäisen laatan päälle (2) ja paina taikanappia.
- Astu ylimmän laatan päälle (3) ja paina taikanappia.
- Astu uudelleen keskimmäisen laatan päälle (4) ja paina taikanappia.
- Mene luolan vasenta puolta Peikon kirjan luo ja nouki se taikanapilla.
- Palaa Peikon luo.
- Juttele Peikolle ja palaa takaisin linnanpihalle. Rollo on siirtynyt Bernhartin viereen tupahuoneen eteen.
- Palaa Sumumetsään ja seuraa virvatulia kivipolkua pitkin ja puhu Keijulle.
- Seuraa Virvatulia vasemmalle, kunnes löydät teleportin. Astu sisään.
- Puhu Ursulan kanssa, joka seisoo teleportin vierellä.
- Kävele vasemmalle yläviistoon. Valitse itsellesi riimukivi taikomalla.
- Palaa Linnanpihalle tupahuoneen edessä seisovan Rollon luokse.

Kuva 14 Kivi luolassa



Kuva 15 Peikon luolan pulma

Luku 3

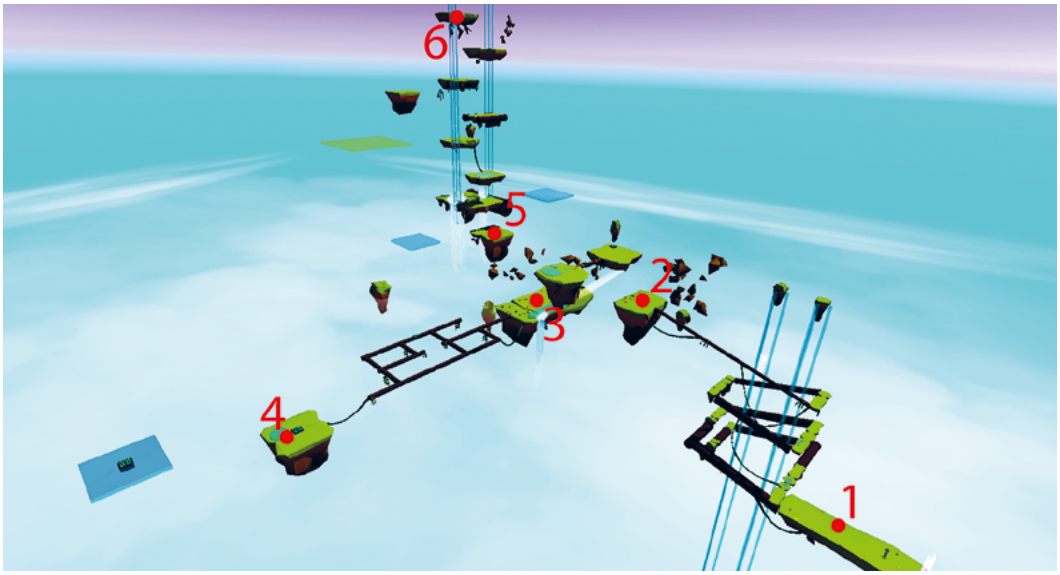
Bernhartin tehtävät

IHAN AASINA

Kuva 16 Taikajuoma

- Puhu Bernhartille ja palaa Sumumetsään Keijun luokse.
- Keiju ohjaa sinut takaisin Linnanpihalle ja Luokkahuoneeseen. Löydät Robinin luokkahuoneen perältä.
- Taikajuoma löytyy linnanpihalta aidan takaa korokkeelta (katso kuva 16).
- Taio pullon kohdalla ja astu portaaliin.

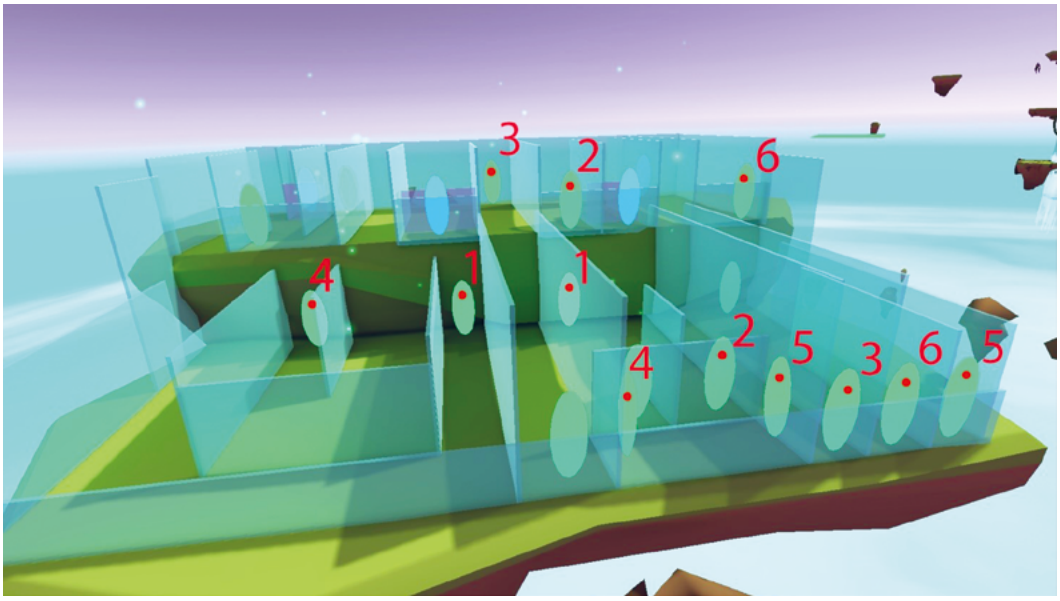
SAAVUT TAIKASAARELLE



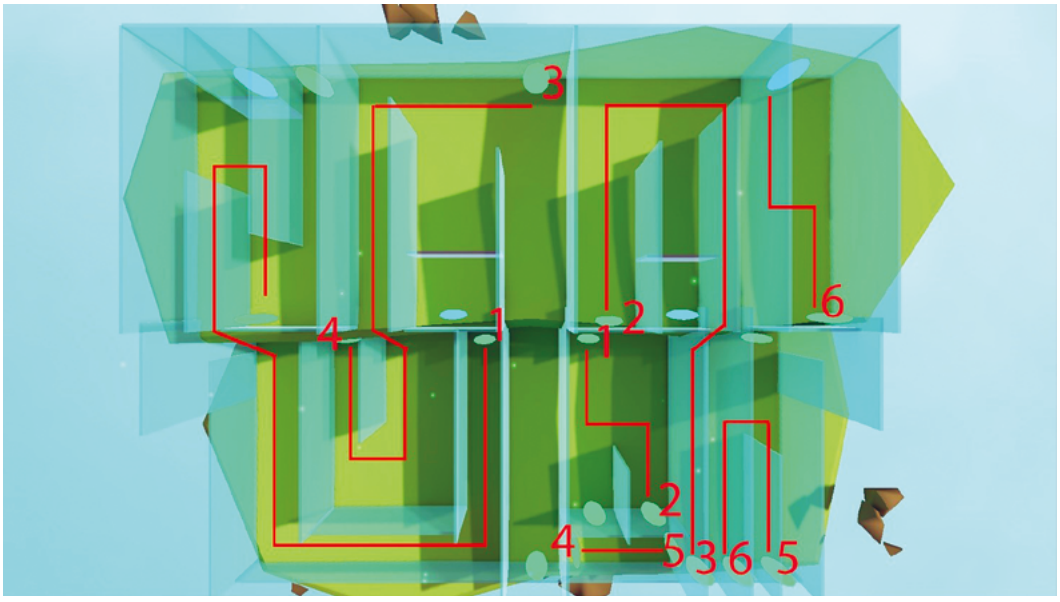
Kuva 17 Taikasaari

- Läpäise Taikasaari joko sen loppuun asti pääsemällä/pelaamalla tai käyttäen helpotusportaaleja.
- HUOM! Joka checkpointille ilmestyvät Helpotusportaalit (1–6, kuva 12), jos samalla checkpointilla putoaa saarelta 3 kertaa. Seuraavalle checkpointille jatkaessa tämä laskuri nollaantuu.
- Taikasaarella on joillakin tasanteilla laattoja, joiden päälle pitää astua ja painaa taikanappia, jotta voi edetä.
- Taikasaarella on myös hyppymekaniikka, jota pitää hyödyntää eri esteiden läpäisemisessä (joko välilyönti tai hyppynappi, valituista kontrolleista ja alustasta riippuen).

TAIKASAAREN PORTAALISOKKELO



Kuva 18 Taikasaaren portaalisokkelo



Kuva 19 Taikasaaren portaalisokkelo

- Pelaaja siirtyy saman numeroisten portaalien välillä, esim. 1 <–> 1.
- HUOM! Jos pelaaja astuu yhteensä 16 kertaa portaaleihin pulman aikana, violetit esteet poistuvat sinisten portaalien edestä. Tällöin mukaan sellaiseen menemällä pelaaja siirtyy pulman loppuun.
- Siirry kuvien mukaan alemmalle tasolle ja ensimmäiseen portaaliin (1), josta siirryt toiseen numerolla 1 merkittyyn portaaliin.
- Siirry seuraavaksi kuvien toiseen portaaliin (2). Palaat jälleen toisesta numerolla 2 merkitystä portaalista. Jatka näin numerojärjestyksessä kuvien avulla portaalien läpi.
- Siirry kuudennesta portaalista palatessasi ilmestyvään siniseen portaaliin. Kävele taikajuomapullon päälle ja paina taikanappia.
- Astu ilmestyvään vihreään portaaliin.
- Poistu Taikasaarelta takaisin Linnanpihalle.
- Palaa luokkahuoneeseen Robinin luokse.
- Kun olet jutellut Robinin kanssa, kävele pöydän vieressä kuplivan padan luokse.
- Kun liemi on valmis, vie se Tupahuoneen edessä seisovalle Bernhartille.
- Etsi nyt Viisas Puu Sumumetsästä.
- Puhu tupahuoneen edessä seisovan Bernhartin kanssa.
- Puhu Bernhartin vieressä seisovan Rollon kanssa.

Rollon tehtävät

KRISTALLIN TARPEESSA

- Kun olet puhunut Rollon kanssa, etsi Peikon luola Sumumetsästä. Peikko seisoo luolan suun edessä.
- Palaa Riimulehtoon.
- Juttele Riimulehdossa Peikon kanssa.
- Etsi rohkeuden riimu ja ehdota sitä Peikolle.
- Palaa Peikon luokse.
- Kun olet jutellut Peikon kanssa, kävele Peikon luolan vasemmalle puolelle ja luolan perälle. Löydät sieltä kristallin.
- Palaa linnanpihalle, tupahuoneen edessä olevan Rollon luo.

Ursulan tehtävät

JUMISSA

Kuva 20 Tirlittat linnanpihalla

- Kun olet jutellut Ursulan kanssa, kävele kaivolle.
- Mene luokan oven edessä seisovan Tirlittanin luokse.
- Palaa takaisin kaivolle.

Missä on Ursula

- Mene Riimulehtoon Sumumetsän portaalista. Löydät riimukivien luota Peikon.

Luku 4

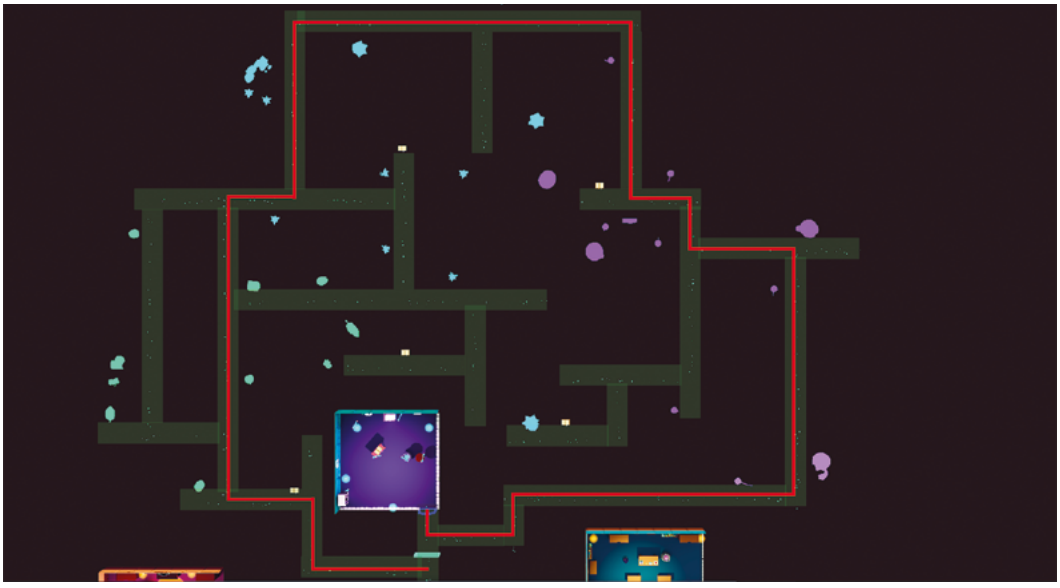
Peikon tehtävät

KIVET NURIN

- Puhu Peikon kanssa ja palaa sitten Keijun luokse Sumumetsään.

Keijun tehtävät

SALAHUONE



Kuva 22 Salahuone

- Kun olet puhunut Keijun kanssa, mene Linnanpihan kautta Tupahuoneeseen.
- Etsi Tupahuoneen kirjahyllyltä avain.
- Poistu avaimen kanssa luokkahuoneesta ja käänny käytävästä vasemmalle. Käytävän päädyssä on salainen ovi.
- Avaa Puhuva ovi Tupahuoneen avaimella.
- Saavut Salahuoneen sokkeloon. Etene kuvan osoittamaa reittiä läpi sokkelon. (Kuva 22)
- Saavut Salahuoneeseen, josta löydät loitsukääröjä. (Kuva 22)
- Taikomalla loitsukirjojen äärellä voi nähdä alueen eri kuvakulmasta ja punaisen objektin sillä kohdalla, jossa kyseinen kirja on sokkelossa.
- Kun kaikki oikeat kääröt on kerätty, palaa Keijun luokse Sumumetsään.
- Kun Keiju on antanut korjausloitsun, palaa Riimulehdon perälle. Korjaa taikomalla rikkinäiset Riimukivet.
- Palaa Peikon luokse.

Kuva 23 Salahuoneen kääröt

HIRVIÖ

- Juttele olennolle, joka ilmaantui paikalle.
- Seuraa sinisiä virvatulia takaisin linnanpihalle. Löydät Ursulan.
- Juttele Robinin, Tirlittanin, Haroldin, Ruusun, Bernhartin, Rollon ja Peikon kanssa. He kaikki löytyvät linnanpihalta, tupahuoneesta ja luokkahuoneesta.
- Palaa lopuksi taikapadan luokse linnanpihaan. Puhu Ursulalle.

Onneksi olkoon,
pääsit pelin läpi!

MAGIS

Magis-mobiilipelin tavoitteena on hyödyntää tarinallisen pelin maailmaa hyvinvointitaitojen tukemisessa. Pelin kehittämistyössä on keskitytty erityisesti huolehtimaan pelin soveltuvuudesta kouluympäristöön. Opas kuvaa tiiviissä muodossa Magis-pelin taustalla olevat keskeiset periaatteet ja esittää valmiin suunnitelman pelin peluuttamiseen kokonaisen luokan kanssa.

Pelin kehityksen parissa on työskennellyt monitieteellinen työryhmä koostuen psykologian, mielenterveystyön, kasvatusalan ja pelinkehittämisen ammattilaisista.

mieli
Pohjanmaan mielenterveys ry
Psykisk hälsa Österbotten rf

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

VAASA.
VASA.