

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Keinonen, Katariina; Kotamäki-Viinikka, Susanna; Lappalainen, Raimo; Lappalainen, Anna-Lotta

Title: Magis : maaginen seikkailu : tehtävävihko

Year: 2021

Version: Published version

Copyright: © 2022 MIELI Pohjanmaan mielenterveys ry.

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Keinonen, K., Kotamäki-Viinikka, S., Lappalainen, R., & Lappalainen, A.-L. (2021). Magis : maaginen seikkailu : tehtävävihko. MIELI Pohjanmaan mielenterveys ry. https://www.mielenterveysseurat.fi/valo/wp-content/uploads/sites/54/2022/01/Magis_tehtavavihko.pdf



MAGIS



MAAGINEN



SEIKKAILU

Tehtävävihko





TEHTÄVÄVIHKON KIRJOITTAJAT

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

ASIAANTUNTIJAT

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 978-952-69868-6-9 (pehmeäkantinen)

ISBN 978-952-69868-7-6 (PDF)

ENSIMMÄINEN PAINOS

Julkaistu STEA:n tuella

Sisällys

Tehtävät: Luku 1	4
Tehtävät: Luku 2	8
Tehtävät: Luku 3	13
Tehtävät: Luku 4	17
Pelihahmot	21

Tehtävät

Luku 1



TEHTÄVÄ 1

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

Minkä värinen oli tupahuoneen ovi?

Minkä esineen Bernhart oli heittänyt muurin yli?

Mitä taitoja Velholan koulussa opetetaan?

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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minä olen huono	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bernhard on ihan tyhmä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minun kaverini ovat kivoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En osaa mitään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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.

TEHTÄVÄ 3

Tirlittan oli epävarma siitä, millainen ystävä haluaisi olla. Tirlittan oli päättänyt 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:

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.

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:

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?

Luku 2

TEHTÄVÄ 1

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



Minkä värinen oli Ruusun hattu?

Mitä Peikko pelkää?

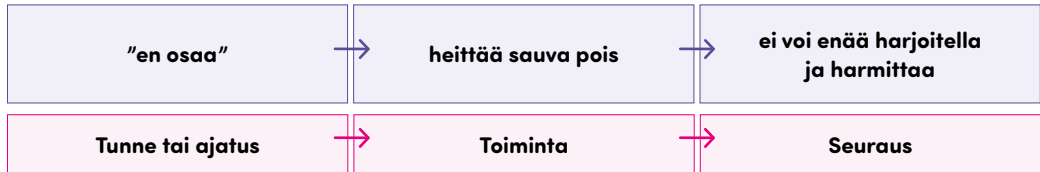
Kuka auttaa taikoen portaaliin pääsemistäsi?

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.

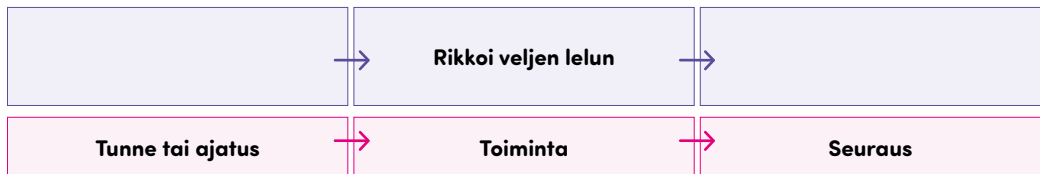


Bernhartin ajatus "en osaa" vaikutti hänen toimintaansa "heittää sauva pois" ja seuraus hänen toiminnastaan oli, ettei hänellä ollut sauvaa.



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 rikkomään veljen lelun ja mitä siitä seurasi Ruusulle.



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





Auttaminen
HALUAN AUTTAA MUITA



Hyväksyminen
HALUAN ETTÄ MINUT
JA MUUT HYVÄKSYTÄÄN
SELLAISENAAN



Kaveruus
HALUAN TULLA
TOIMEEN KAIKKIEEN
KANSSA



Kehittäminen
HALUAN OPPIA UUSIA
TIETOJA JA TAITOJA



Kiitollisuus
HALUAN OLLA KIITOLLINEN
PIENISTÄKIN ASIOISTA



Kunnioitus
HALUAN KUNNIOITTAAN
ITSEÄNI JA MUITA



Luovuus
HALUAN OLLA TAITAVA
MUSIIKISSA TAI TAITEISSA



Luotettavuus
HALUAN ETTÄ MINUUN
LUOTETAAN



Rohkeus
HALUAN KOKEILLA
UUSIA ASIOITA



Viisaus
HALUAN OPPIA JA
KEHITTÄÄ



Roolimalli
HALUAN OLLA
ESIMERKINÄ MUILLE



Vastuullisuus
HALUAN TOIMIA
FIKSUSTI JA OTTAA MUUT
HUOMIOON



Sisukkuus
EN LANNISTU
VASTOINKÄYMISSÄ
HUOLIMATTA



Reiluus
HALUAN KOHDELLA
KAIKKIA REILUSTI



Ystävyys
HALUAN OLLA HYVÄ
YSTÄVÄ MUILLE

TEHTÄVÄ 3

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 arvojesi arjessa)

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.

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?

A large, empty, light green rounded rectangular box with a small tab at the top left corner, intended for writing a response to the task.

Luku 3

TEHTÄVÄ 1

Pelasi kolmannen luvun Magiksesta. Vastaa näihin kysymyksiin:



Minkä värinen on Ursulan paita?

Mikä/mitä Viisas puu on ollut aiemmin?

Kuka auttaa kanssasi Haroldia pulassa?

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?

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).



Sanoin:

Miltä sinusta tuntuisi, jos joku sanoisi sinulle noin?

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:



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 ihaillet ystävässäsi/idolissasi?

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

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 HYPIÄ
PAIKALLANI JA SUUNI ON
IHAN VIRNEESSÄ!"

- Pelko
- Innostus
- Viha

"TUNTOO 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

Luku 4

TEHTÄVÄ 1

Pelasi neljännen luvun Magiksesta. Vastaa nyt näihin kysymyksiin:



Minkä värisiä olivat salahuoneen käävät?

Minkä värinen paita Rollolla oli?

Minne pääset kuvassa olevan portaalin kautta?

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 jätät 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:

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 rauhasa ja yritä kuulla viisi eri ääntä luokassa (esim. kellon tikitys, sateen ropina ikkunalasiin jne.). Keskittymistä voi auttaa, jos suljet silmäsi hetkeksi. Mitä ääniä kuulit?

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, kiehuu 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.

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
KANSKA



Kehittäminen

HALUAN OPPIA UUSIA
TIETOJA JA TAITOJA



Kiitollisuus

HALUAN OLLA KIITOLLINEN
PIENISTÄKIN ASIOISTA



Kunnioitus

HALUAN KUNNIOITAA
ITSEÄNI JA MUITA



Luovuus

HALUAN OLLA TAITAVA
MUSIIKISSA TAI TAITEISSA



Luotettavuus

HALUAN ETTÄ MINUUN
LUOTETAAN



Rohkeus

HALUAN KOKEILLA
UUSIA ASIOITA



Viisaus

HALUAN OPPIA JA
KEHITYÄ



Roolimalli

HALUAN OLLA
ESIMERKINÄ MUILLE



Vastuullisuus

HALUAN TOIMIA
FIKSUSTI JA OTTAA MUUT
HUOMIOON



Sisukkuus

EN LANNISTU
VASTOINKÄYMISSÄ
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 näkyä elämässäsi.

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

PELIHAHMOT

Hahmojen esittely löytyvät pelin verkkosivuilta magis.fi



 Rollo



 Tirlittan



 Harold



 Bernhart



 Ruusu



 Robin



 Ursula



Onneksi olkoon,
pääsit pelin läpi!



mieli

Pohjanmaan mielenterveys ry
Psykisk hälsa Österbotten rf



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

V A A S A .
V A S A .