

The background of the cover is a watercolor illustration. It features soft, blended washes of light blue and pale yellow, with more vibrant, saturated areas of turquoise and golden-brown. The overall effect is ethereal and artistic, with visible brushstrokes and a sense of depth. The colors are distributed across the page, with some areas appearing more saturated than others, creating a rich, textured look.

MYÖTÄTUULESSA

Lautapelin harjoitusvihkonen
(sisältää liitteet)

Tuuli Kalliainen & Meiju Kurkinen

SISÄLLYSLUETTELO

ALUKSI	3
Oikeuksien luettelo	3
Pelastusrengas	3
LÄHTÖRUUTU	4
Myrskyn silmässä	4
LAUTAN PALA -HARJOITUKSET	5
Hei minä	5
Sisäinen kriitikko ja myötätuntoinen hahmo	5
Lempeä päivä	6
Kun Örkillä meni överiksi	6
Suojaava sadetakki	7
Pullopastia: itsemyötätunnon resepti	7
Ihmekiikarit	8
ASTINKIVI-HARJOITUKSET	9
Astinkivi-harjoitukset 1–10	9
Astinkivi-harjoitukset 11–17	10
VIRTA VIE -HARJOITUKSET	11
Myötätuntomasiina	11
Säikky Saukko saarella	12
Kärsivä kilpikonna saarella	12
LIITTEET	13
Pelaajan lokikirja	13
Runoset	14
Lempeä päivä -postikortti	15
Itsemyötätunnon resepti	15

ALUKSI

Oikeuksien luettelo

Lukekaa yhdessä oikeuksien luettelo Pelaajan lokikirjasta (harjoitusvihkosen lopussa). Pelaaja voi lisätä listaan myös lisää oikeuksiaan.

Pelastusrengas

Tämän pelin avulla voit harjoitella itsemyötätuntoon liittyviä taitoja. Itsemyötätunto ei kuitenkaan ole pohjimmiltaan suorittamista ja pyrkimystä parhaaksi mahdolliseksi sinäksi. Jos pelin aikana huomaat suorittavasi tai olevasi itsekriittinen, saat värittää pelastusrenkaasta yhden osion. Saat värittää osion myös silloin, kun huomaat asettavasi rajoja ja kuuntelemalla itseäsi sanomalla esimerkiksi, että "tämä harjoitus ei ole minua varten", "haluaisin tehdä tämän harjoituksen hieman eri tavalla" tai "olen pelannut tätä peliä nyt sopivasti tällä kertaa". Kun kaikki osiot on väritetty, saat itsellesi yhden lisäpalan lauttaasi! Pelastusrenkaan löydät Pelaajan lokikirjasta.

Virittäytymisharjoitus

Pelin aluksi pysähdymme hetkeksi ja virittäydymme peliin. Jos sinusta tuntuu turvalliselta sulkea silmäsi, voit sulkea ne. Ota mukava asento.

Havahdut myrskyn silmässä. Ympärilläsi tapahtuu paljon asioita, jotka tuntuvat hallitsemattomilta ja jopa pelottavilta. Ehkä myrsky ulottuu sisällesi asti.

Vaikka myrsky riehuu ympärilläsi, hengität juuri tässä hetkessä syvään sisään ja puhallat ilmaa hitaasti ulos. Jokaisella uloshengitykselläsi tunnet, kuinka myrsky hiipuu entisestään. Jatka syvään hengittelyä vielä muutaman kerran.

(TAUKO)

Voit nyt palata hengityksesi normaaliin rytmiin. Keskity seuraamaan hengitystäsi. Jos ajatuksesi lähtevät harhailemaan, se on täysin normaalia. Hyväksy ajatuksesi lempeästi, päästä niistä irti ja jatka hengityksesi seuraamista. Jatka näin hetken aikaa.

(TAUKO)

Erotat nyt kaukana horisontissa tasaista rantaviivaa. Kun tiiraillet aallokkoa, huomaat sen keskellä olevan lautan palasia, saaria ja pieniä astinkiviä. Vastaranta siintää silmissäsi kauniina ja houkuttelevana. Päätät lähteä sitä kohti. Uiden voit päästä perille, mutta mitäpä jos sinulla olisi jatkossa käytössäsi pala lautaa, joka kannattelisi pahimmissa tyrskyissä? Miltä tuntuisi, jos myrskyn raivotessa pääsi ei painuisikaan pinnan alle, vaan sinulla olisi lautta, joka kannattelisi?

Myrsky on pirstonut itsemyötätunnon lauttasi. Voit valita itse, kuinka monta lautan palasta haluaisit ja tarvitsisit juuri nyt. Yksikin kannattelee jo, mutta mitä jos lautan palasia olisi useampia? Lautan palasia saat tekemällä lautan pala -kirjoitusharjoituksia. Rakentamasi lautta on itsemyötätunnon lautta ja sitä kuljettaa lempeä myötätuuli.

Matkalla on kuitenkin myös astinkiviä, jotka sisältävät pienempiä harjoituksia. Myötätuuli kuljettaa sinua kohti vastarantaa, mutta halutessasi voit myös poiketa reitiltä. Virta vie -harjoitukset kuljettavat sinut mielenkiintoisiin seikkailuihin.

Tunnet nyt, kuinka lempeä ja lämmin myötätuuli silittelee kasvojasi. Keskity vielä pieneksi hetkeksi luonnolliseen hengitykseesi.

(TAUKO)

Voit herätellä kehoasi hiljalleen aloittaen heiluttelemalla sormiasi ja varpaitasi, hiljalleen laajentaen liikettä muihin kehoosi osiin. Jos silmäsi olivat suljettuina, voit nyt avata ne. Voit venytellä tai liikutella kehoasi sillä tavalla kuin kehoasi juuri nyt tarvitsee.

(TAUKO)

Myrsky on kaikonnut ja myötätuuli työntää sinua hellästi eteenpäin. Voit kysyä itseltäsi, oletko nyt valmis matkaan? Jos olet, voit heittää noppaa ja aloittaa matkasi. Mielenkiintoisia ja nautinnollisia pelihetkiä, myötätuuli kuljettakoon sinua kohti luovuutta ja lempeyttä!

LÄHTÖRUUTU

LUOTSILLE

TARVIKKEET: Kynä ja paperia (A4 tai isompi), halutessaan myös värikynä, jolla voi piirtää kuviota.

Kirjoittamiselle annetaan aikaa noin 1min, luotsi katsoo ajan kellosta. Teksti saa jäädä kesken, kirjoitusajan loputtua luotsi voi sanoa, että "aika alkaa olla loppuillaan, voit kirjoittaa kesken olevan ajatuksen vielä loppuun.

Myrskyn silmässä

1. Myrskyn silmässä jotkut ihmiset pysyvät rauhallisina, vaikka ympärillä vallitsisi kaaos. Toiset myrsky tempaisee mukanaan. Jotkut ovat harjoitelleet taitojaan ja osaavat jo palata myrskyn pyörteistä takaisin maan pinnalle. Miten sinä toimit elämäsi myrskyissä?
2. Kuten matkat monesti, myös tämä matka vaatii hieman valmisteluja. Aloita piirtämällä paperille kuviota nostamatta kynää paperista. Piirrä paperille, miltä myrsky tuntuu. Älä mieli liikoja. Hyödynnä koko paperin tila.
3. Sen jälkeen voit alkaa kirjoittaa pitkin piirtämäsi kuviota. Voit tehdä harjoituksen seisten tai pyöritellä paperia pöydällä, jos se helpottaa kirjoittamista. Kirjoita kaikkea, mitä mieleesi juolahtaa juuri nyt. Sinun ei tarvitse suodattaa tekstiä mitenkään: sinun ei tarvitse välittää kielioppisäännöistä, eikä toisto haittaa. Jos mieli tyhjenee täysin, voit aloittaa uudelleen sanoilla "minusta tuntuu nyt siltä että..."
4. Pysähtyminen ja keskittyminen tähän hetkeen voivat rauhoittaa mieltä. **Siksi alun virittäytymisharjoitus ja tämä tajunnanvirtaharjoitus on hyvä tehdä joka pelikerran aluksi.**



LAUTAN PALA -HARJOITUKSET

Pelaaja merkkää tehdyt harjoitukset Pelaajan lokikirjaan. Harjoitukset tehdään numerojärjestyksessä. Lue ohjeistuksista yksi kohta kerrallaan. Pelaaja voi käyttää harjoitukseen sen verran aikaa, kun tarvitsee ja ajasta voi päättää yhdessä luotsin kanssa.

1. Hei minä!

Pysähtyisitkö tässä hetkessä tarkastelemaan hieman sitä, millainen juuri sinä olet? Mistä olet kiinnostunut ja mitkä asiat sykähdyttävät sinua? Mikä saa hymyn väreilemään suupielessäsi?

1. Aloita listaamalla paperille lempiasioitasi ja asioita, jotka tuovat sinulle hyvää mieltä ja turvallista oloa. (esim. lempiruoka, -juoma, -elokuva, -kirja, -tv-sarja, -maalaukset, -valokuva, -vuodenaika, -ääni, -tuoksu, -tuntemus, -väri, -paikka, -henkilö, -luonteenpiirteesi, -hahmosi, -huonekalusi...)

2. Kirjoita runo tai teksti, jossa hyödynnät aiemmin kirjoittamasi listan sanoja ja sinun ominaisuuksiasi.

LUOTSILLE

Harjoituksen lopuksi voi fiiliksen lisäksi keskustella esimerkiksi, oliko harjoitus haastava, helppo tai jotain siltä väliltä -miksi? Oppiko pelaaja jotain harjoituksen aikana? Milloin pelaaja on viimeksi tehnyt lempiasioitaan tai iloa ja hyvinvointia tuottavia asioita? Voisiko jo tänään tehdä jotain mielekästä ja mukavaa, mitä?

2. Sisäinen kriitikko ja myötätuntoinen hahmo

TARVIKKEET: Kynä ja paperia (A4 tai isompi), halutessaan myös värikyniä, mikäli haluaa värittää hahmot.

1. Sisäisen kriitikon sanomiset voivat olla peräisin esimerkiksi mediasta, vanhemmilta tai itsestä. Sisäisen kriitikon ääni voi olla syyllistävä tai etsiä piilomerkityksiä muiden sanomisista, ja se on usein ankara ja hyvin mustavalkoinen. Myötätuntoinen hahmo suhtautuu sinuun ja tekemisiisi sallivasti ja ymmärtävästi niin kuin hyvä ystävä. Keskustelkaa ensin yhdessä, mitä sisäisestä kriitikosta ja myötätuntoisesta hahmosta tulee mieleen.

2. Voit tehdä miellekartan tai listata esimerkiksi ranskalaisin viivoin, millainen sisäinen kriitikkosasi on ja millaisen myötätuntoisen hahmon hän tarvitsisi rinnalleen. Pohdi esimerkiksi, miltä kukin hahmo näyttää, miltä se tuoksuu tai haisee, millainen ääni sillä on ja mitä se sanoo. Voit halutessasi myös piirtää ja värittää hahmot.

3. Valitse kuvitteellinen tai todellinen tilanne, joka on sinulle haastava. Kirjoita tilanne paperille. Sen jälkeen kirjoita, mitä molemmat hahmot siinä tilanteessa sanovat sinulle.

3. Lempeä päivä

TARVIKKEET: Liitteenä oleva Lempeä päivä -postikortti ja kynä, halutessaan korttia voi myös koristella värikynillä.

Lekottelet mukavasti auringon lämmittämällä kivellä ja muistelet kulunutta päivää, joka on ollut erityisen mukava ja lempeä. Kirjoita itsellesi postikortti, jossa kerrot, mistä pienistä teoista juuri sinun lempeä päiväsi koostuu.

LUOTSILLE

Esimerkkikysymyksiä keskustelun tueksi: Mitä tunteita harjoitus herätti? Mitä konkreettisia tekoja teit lempeän päiväsi aikana, että se oli niin mukava? Olivatko ne tekoja vai tekemättä jättämisistä? Miltä tuntui tällä tavalla sallia itselle ihana päivä? Olisiko kuvailemassasi päivässä jotain sellaista, mitä voisit vaikka vain pienessä määrinkin tuoda juuri tähän päivään?

4. Kun Örkillä meni överiksi

Vesillä törmäät kirjaimellisesti Örkkiin, kun hän soutaa hurjaa vauhtia sinua kohti ja törmää lauttaasi. Örkki pahoittelee nolona tilannetta ja alkaa välittömästi selittää, että hänellä on soutuharjoitukset kesken ja hänen pitäisi ehtiä vielä yhdeksän kertaa soutaa kahden saaren väli tämän päivän aikana. Örkki kertoo, ettei jaksaisi eikä oikein kiinnostakaan enää koko soutaminen, mutta pakko on, kun örkkien soutukisatkin lähestyvät uhkaavasti.

1. Kirjoita, miltä Örkiä on mahdollisesti tuntunut, kun hän on aloittanut pitkään haaveilemansa soutuharrastuksen.
2. Jatka kirjoittamista siitä, mitä asioita on mahdollisesti tapahtunut, kun harrastuksesta on tullut Örkillä pakko tai taakka, ja hän on alkanut suorittaa sitä.
3. Keskustelkaa suorittamisen vaikutuksista liittyen tarinaan ja omaan elämään.
4. Kirjoita parilla lauseella, mitä myötätuntoista voisit sanoa Örkillä.

LUOTSILLE

Vinkkinä keskusteluun: Mukava tekeminen tai harrastus voi muuttua suorittamiseksi, oli kyse sitten liikunnasta, ruuanlaitosta, kutomisesta, kotieläimen pidosta jne. Keskustelkaa yhdessä, mistä tämä ilmiö johtuu ja miten sitä voisi ennaltaehkäistä omassa elämässä.

5. Suojaava sadetakki

TARVIKKEET: Kynä ja paperia. Lisäksi halutessaan värikynät, joilla voi piirtää lankoja.

Kuvittele päällesi sadetakki, joka suojaa merellä puhaltavalta hyytävältä viimalta ja kylmiltä vesipisaroilta. Tämä sadetakki on kuitenkin hieman erilainen kuin perinteinen sadetakki. Tähän sadetakiin on nimittäin kudottu myötätuntoisia ajatuksia itseäsi kohtaan. Millaisista ajatuksista sinun sadetakkisi on kudottu?

1. Voitte keskustella aluksi, mitä vesipisarot, viima ja sadetakki voisivat kuvastaa
2. Piirrä paperille luikertelevia ja loivasti mutkittelevia lankoja (väh. 4 kpl)
3. Luotsi antaa sinulle täydennettäviä lauseita. Jatka lauseita kirjoittamalla pitkin piirtämiäsi kuvioita. Voit jatkaa kunkin lauseen kohdalla kirjoittamista niin pitkään, kuin sinusta tuntuu hyvältä tai lanka loppuu.
4. Täydennettävät lauseet:
 - Juuri nyt minun tarvitsisi kuulla että...
 - Tänään olen itselleni kiitollinen siitä että...
 - Haluan itselleni hyvää, koska...
 - Olen arvokas, sillä...

LUOTSILLE

Jos harjoitus tuntuu haastavalta, voitte myös keskustella siitä, miksi harjoitus on haastava. Joskus on vaikeaa kohdistaa myötätuntoa itseään kohtaan, varsinkin jos mieltä varjostaa itsekritiikki ja toivottomuus. Jos harjoitus tuntuu haasteelliselta, on hyvä korostaa, että itsemyötätunnon osoittaminen on haasteellista itse kullekin, mutta sitä voi harjoitella lempeästi. Luotsi voi myös ehdottaa, että pelaaja värittää harjoituksen teon sijaan osion pelastusrenkaasta, jos harjoitus tuntuu liian vaikealta.

6. Pullopostia: itsemyötätunnon resepti

TARVIKKEET: Liitteenä oleva Itsemyötätunnon resepti ja kynä.

Katselet mietteliäänä aaltojen tanssia, kun huomaat vedestä pilkottavan jotain. Auringonsäteet heijastuvat esineestä, kun kurotat sitä kohti. Tartut esineeseen ja huomaat sen olevan pullo. Sisällä vaikuttaa olevan jotain. Avaat korkin ja ravistelet pulloa ylösalaisin niin kauan, että sieltä putoaa lappu. Käärit kuluneen lapun varovasti auki. Sisällä on tekstiä. (lappu liitteenä)

Lapussa on Itsemyötätunnon resepti. Kirjaimet ja teksti on kuitenkin niin kulunutta, ettei aivan koko tekstistä saa selvää. Täydennä Itsemyötätunnon resepti.

7. Ihmekiikarit



Olet edennyt siihen pisteeseen, että matkan päässä erottuu jo rantaa. Otat käteesi kiikarit katsoaksesi tarkemmin, miltä rannalla näyttää. Kiikarit alkavatkin yhtäkkiä kimallella ja ymmärrät, että on täytynyt tapahtua ihme. Näet kiikareista nimittäin itsesi, jolle kaikki on mahdollista.

Kirjoita maailmasta, jossa on tapahtunut ihme. Millainen maailma se on? Millainen itse olet? Mitä teet enemmän? Mitä teet vähemmän tai et ollenkaan? Millaiset välit sinulla on läheisiisi ja muihin ihmisiin?

Keskustelkaa, mitä kiikareista näkyvästä ihmemaailmasta pelaaja voisi napata mukaan tähän maailmaan ja todelliseen itseensä. Peli päättyy tähän harjoitukseen ja pelaaja voi siirtyä kullanuskeaan isompaan kiveen pelilaudan vasemmassa yläreunassa. Pelaaja voi halutessaan jakaa fiiliksiään pelistä.



ASTINKIVI-HARJOITUKSET

Astinkivistä voi tehdä yhden harjoituksen kerrallaan. Kirjoita harjoitus paperille tai käy se keskustellen läpi luotsin kanssa. Pelaaja merkkaa tehdyt harjoitukset Pelaajan lokikirjaan. Harjoitukset tehdään numerojärjestyksessä.

Huom! Jatka lausetta -harjoitukset voi pitää lyhyinä, esim. yhden virkkeen mittaisina.

1. **Jatka lausetta:** kun epäonnistun, minusta tuntuu että...
2. **Jatka lausetta:** minä voisin olla ymmärtäväisempi itseäni kohtaan, kun...
3. **Jatka lausetta:** kun jotain raskasta tapahtuu, minä...
4. **Itsemyötätunto kolmella sanalla:** Kirjoita kolmella sanalla, mitä itsemyötätunto voi tarkoittaa.
5. **Jatka lausetta:** kun ajattelen muita ihmisiä, niin...
6. **Jatka lausetta:** olen inhimillinen, koska...
7. **Jatka lausetta:** annan itselleni hoivaa ja hellyyttä kun...
8. **Jatka lausetta:** kun koen voimakkaita tunteita, minä....
9. **Jatka lausetta:** koen olevani yksin kun...
10. **Jatka lausetta:** usein takerrun mielessäni siihen että...

11. Runoset

Tuijottelet kohti aavaa merta, kun näkökenttäsi leijailee yhtäkkiä paperinpaloja. Nappaat paperinpalat kiinni. Huomaat, että niissä on runoja ja lukaiset ne läpi. Kukahen ne on kirjoittanut?

1. Luotsi antaa sinulle runoset (harjoitusvihkosessa). Keskustele luotsin kanssa runoista.
2. Valikoi niistä jokin sinua inspiroiva ajatus, kohta tai tunnelma, ja kirjoita haluamasi mittainen ja muotoinen teksti hyödyntäen sinua inspiroivaa kohtaa.

12. Jatka lausetta: kun tunnen oloni riittämättömäksi, minulla on tapana...

13. Jatka lausetta: kun huomaan itsessäni puutteita...

14. Jatka lausetta: olen ankara itseäni kohtaan kun...

15. Jatka lausetta: haluaisin käyttää enemmän aikaa siihen, että...

16. Jatka lausetta: haluaisin käyttää vähemmän aikaa siihen, että...

17. Jämäkät rajat

Kuvittele itsesi tilanteeseen, jossa saatat kokea olosi loppen uupuneeksi, tai ehkäpä tarvitsisit omaa aikaa ja haluaisit keskittyä omaan hyvinvointiisi juuri nyt.

Siinä tilanteessa joku tulee vaatimaan sinulta jotain asiaa tehdyksi. Tiedät, että nyt olisi hyvä hetki vetää rajat ja pysyä niissä jämäkästi. Tällä tavoin voisit suojella itseäsi ja jaksamistasi. Tällä kertaa oletkin nyt erityisen jämäkkä ja kieltäydyt sinulta pyydetystä asiasta.

Kirjoita lyhyesti

1. Kuka vaatii sinulta jotain?
2. Mitä hän vaatii ja millä äänensävyllä?
3. Miten kieltäydyt vaatimuksesta?

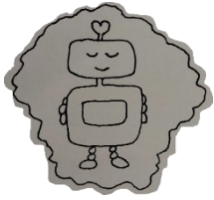
LUOTSILLE

Huom! Tarinan henkilöt voivat olla joku muu ja hän itse, tai sitten molemmat puolet voivat löytyä itsestä. Tämä voi olla hyvä hoksauttaa pelaajalle esimerkiksi harjoituksen lopuksi.

Halutessaan pelaaja voi myös kirjoittaa itsensä kanssa käydyn keskustelun (jos hän on aiemmin kirjoittanut vaativan ihmisen joksikin muuksi kuin itsekseen). Tämän harjoituksen voi tehdä myös keskustellen, jos pelaaja kokee sen sopivampana juuri sillä hetkellä.

VIRTA VIE -HARJOITUKSET

Pelaaja merkkää tehdyt harjoitukset Pelaajan lokikirjaan. Lue ohjeistukset yksi kohta kerrallaan.



Myötätuntomasiina

Saavut saaren rantaan. Huljuttelet jalkateriäsi ja nilkkojasi auringon lämmittämässä rantavedessä. Suljet silmäsi ja annat auringon levittää säteensä kasvoillesi. Vedät syvään henkeä ja puhallat ilmaa hitaasti ulos keuhkoistasi. Avaat silmäsi ja katsahdat syvemmälle saareen. Puiden lomasta erottuu jotain sinne kuulumatonta, et vain osaa vielä ajatella, että mitä se jokin voisi olla. Lähdet uteliaana kahaamaan sitä kohti.

Kun pääset lähemmäs, huomaat että saarella puun varjossa on jonkin sortin masiina. Masiinan pinta on ruosteen läikittävä ja siitä roikkuu auringossa kuivunutta levää ja muuta kasvillisuutta. Pohdit, että masiina on ehkä pudonnut saaren ohi kulkeneesta laivasta ja jollain konstilla ajautunut saaren rantaan. Tarkastelet masiinaa tarkemmin ja huomaat sen kyljessä lukevan "Myötätuntomasiina". Hoksaat myös, että masiinan etuosassa on aukko ja aukosta roikkuu kulahtanut paperinpala. Teksti on haparoivaa ja auringon säteiden kuluttamaa, mutta luet paperista sanat "miksi jään aina sohvalle makaamaan, miksi olen näin laiska?".

Yhtäkkiä masiina päästää kirskahtavan ja valittavan äänen ja hyrskähtää vaivalloisesti käyntiin. Se imaisee paperilapun sisäänsä ja hetken kuluttua se sylkee jaloillesi lapun. Nostat lapun ja luet sen: "osaan antaa itselleni lepohetkiä".

1. Mitä ajatuksia tarina herättää? Voitte keskustella luotsin kanssa.
2. Onko sinulla koskaan itsekriittisiä ja syyllistäviä ajatuksia, millaisia? Mitä lauseita sinä voisit syöttää masiinaan? Ja mitä masiina antaisi sinulle vastaukseksi? Voit kirjoittaa paperille.
3. Jos haluat, voit kirjoittaa lapulle itsekriittiset ajatukset ja rutistaa paperin käsissäsi. Masiina syö itsekriittisiä ajatuksia, eikä sinulla tarvitse juuri nyt kantaa niitä mukana. Masiinan antamat myötätuntoiset vastaukset voit säilyttää taskussasi, lompakossasi tai vaikkapa napata niistä kuvan puhelimeesi tai kirjoittaa ne ylös puhelimen muistioon. Kun huomaat kriitikon äänen kovana mielessäsi, voit palata masiinan antamiin myötätuntoisiin vastauksiin.
4. Harjoituksen tekemisen jälkeen voit värittää yhden osion pelastusrenkaasta.

LUOTSILLE

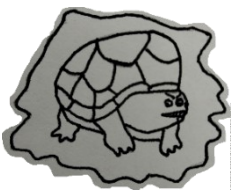
Myötätuntomasiinan ideana on, että siihen syötetään itsekriittisiä ja syyllistäviä ajatuksia ja masiina muuntaa ne myötätuntoisiksi. Keskustelun tarkoituksena on myös varmistaa, että pelaaja ymmärtää masiinan idean. Jos pelaajalle ei tule itselleen mitään mieleen, hän voi kokeilla syöttää masiinaan esim. nämä ajatukset: "muilla menee aina paremmin kuin minulla", "miksi jätän aina kaikki viime tippaan", "en osaa mitään, olen huono ja epäonnistunut", tai "en ole tarpeeksi".



Säikky Saukko saarella

Matkaat kohti saarta, joka kaukaa näyttää kauniilta ja kutsuvalta. Suuntaat sitä kohti. Päästessäsi lähelle rantaa huomaat saarta ympäröivän kivikon. Kivikko vaikuttaa vaikeakulkuiselta terävine ja liukkaine kivineen. Kun lauttasi kopsahtaa rantakivikkoon, huomaat saman tien kivelle jähmettyneen saukon. Saukko pälyilee säikysti ympärilleen ja sen silmät ovat laajentuneet pelosta. Tervehdit säikkyä Saukkoa, joka kertoo värisevällä äänellään, ettei saarelle kannata tulla ja käskee sinua menemään pois. Saukko kertoo, ettei uskalla liikkua, koska hänen edessään olevat kivet ovat niin teräviä ja liukkaita. Saukolla on kädessänsä haava, jonka se kertoo saaneensa yritettyään päästä saareen kivikkoa pitkin. Saukko on säikähdyksissään jumittunut paikoilleen.

1. Kirjoita, mitä tunteita Saukko kokee. Miksi Saukon tilanne on hankala? Miten voisit niin sanoilla kuin teoilla auttaa Saukkoa?
2. Harjoituksen tekemisen jälkeen voit värittää yhden osion pelastusrenkaasta.



Kärsivä Kilpikonna saarella

Saavut saarelle, jossa vastassa sinua on kättyinen kilpikonna. Et ehdi sanoa mitään, kun Kilpikonna jo tokaisee, että kukaan ei häntä ymmärrä ja eikä kukaan häntä voi auttaa. Kilpikonna jatkaa avautumistaan siitä, että yritti kerran jutella Kalalle, mutta kun se on niin erilainen ja sillä vaikuttaa olevan kaikki aina niin hyvin.

Tämän kuultuaan Kala uiskenteli paikalle ja kertoi, että on aina halunnut jutella Kilpikongan kanssa, muttei ole uskaltanut. Kilpikonna kuuli, että Kalallekin oli sattunut kaikenlaisia kammoksia ja hänestäkin tuntui välillä, ettei kukaan ymmärrä. Kilpikonna ja Kala ymmärsivät, että he jakoivat samanlaisia ajatuksia, vaikka kokemukset olivatkin hieman erilaisia.

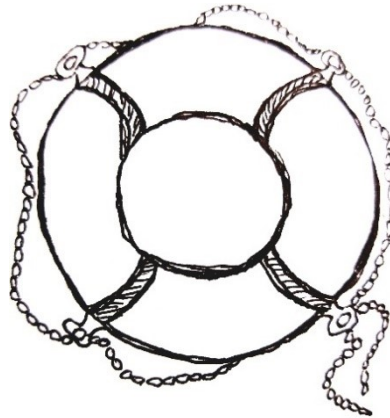
1. Muistele, onko sinulle joskus käynyt vastaavasti. Onko sinusta tuntunut, että omista asioista ei kannata puhua, koska kukaan ei ymmärrä? Voitte keskustella luotsin kanssa.
2. Kirjoita kokemuksistasi tai ajatuksista, joita tarina herätti. Voit myös kirjoittaa, mistä asiasta ja kenen kanssa haluaisit jutella –ja mihin se voisi johtaa.
3. Harjoituksen tekemisen jälkeen voit värittää yhden osion pelastusrenkaasta.

Pelaajan lokikirja

Oikeuksieni luettelo

- minulla on oikeus olla oma itseni
- minulla on oikeus kaikenlaisiin tunteisiin
- minulla on oikeus keskittyä omaan hyvinvointiini
- minulla on oikeus lopettaa tai keskeyttää peli missä vaiheessa haluan
- minulla on oikeus jakaa ajatuksiani ja kirjoituksiani sen verran kuin tuntuu hyvältä
- minulla on oikeus tehdä pelin harjoitukset siten kuin itsestä tuntuu hyvältä
- minulla on oikeus oppia tai olla oppimatta
- minulla on oikeus...

Pelastusrenkas



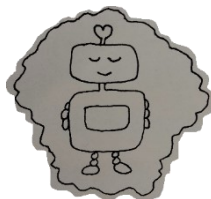
Lisäpala



Voit ruksia tekemäsi harjoitukset:



1_ 2_ 3_ 4_ 5_ 6_ 7_









1_ 2_ 3_ 4_ 5_ 6_ 7_ 8_ 9_ 10_ 11_ 12_ 13_ 14_ 15_ 16_ 17_

Runokset

Repivä kriittisyys
raivoaa kropassani
istuu hortioilla
kuiskuttaen huutaa
miksi aina
miksi en koskaan
voisinpa edes joskus
kaikki muut ja minä aina vaan
Huudanko takaisin
sähisenkö syytökset hampaiden välistä
rankaisenko rangaistua
kun en tätäkään osaa

vai laulanko lempein säkein
olenhan jo
kaikkien ei tarvitse
riitän
minulla on lupa

huokaan
Otan vastaan itseni
Katson sinua
tunnen sinut
ja haluan heti auttaa

Katson peilikuvaani
en tunne minua
mutta haluaisinko auttaa
niin - itseäni
voisin yrittää

Ehdotan peilikuvalleni
tutustutaanko

Kuvankaunis koralliriutta
hentoine pitseineen
terävine reunoineen
makaa mieleni merenpohjassa
alla uupunee aallokon

Aallokon vaalesin alla
hohtaa pimeydessä garre
vastaus kysymykseen
mitä minä tarvitsisin

Katselen raivoavia
repivä railojani
myhäilen
silitän hellästi
horisontin mustavalkoa
taivaankannen arpia

Pieni lapsi minussa
huutaa hätäänsä
En pysty!
Olen huono!

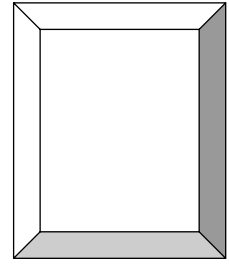
Arvatenkin arvoton!
vahvistukseksi
polkee jalkaa
nutristaa mykkiä huulia

Suljen lapsen
sallivaan syleilyyn
suutelen itkun lämmittämää otsaa
keinutan tuuditan
myrskyn tyyneksi
hukuttavat hyökyaallot
lempeäksi lipiatukseksi

Pysähdyn paikoilleni
sallin suodattamatta
kuuntelen
hyväksyn

mitä jaksan
kaas purra
hetken pieni pysähd
minun omaa aikaa
simmessain läikkyä
lääkähdys kupillinen

Lempeä päivä -postikortti



Minulta minulle

päivämäärä

ITSEMYÖTÄTUNNON RESEPTI

LITRA ~~~~~

~~~~~ MYÖTÄTUNTOISIA TEKOJA ITSELLE

REILU RIIPAVS ~~~~~

~~~~~ ITSENSÄ ÄÄREEN PYSÄHTYMISTÄ

MAUN MUKAAN ~~~~~

~~~~~ INHIMILLISYYTTÄ JA VIRHEIDEN  
HYVÄKSYMISTÄ

~~~~~ ~~~~~