

The background of the cover is an abstract composition of thick, expressive brushstrokes. The color palette is dominated by various shades of teal, turquoise, and light purple, set against a pale, off-white background. The strokes are layered and textured, creating a sense of depth and movement. The overall effect is reminiscent of a watercolor or mixed-media artwork.

MYÖTÄTUULESSA

Lautapelin ohjekirjanen

Tuuli Kalliainen & Meiju Kurkinen

PELIN ESITTELY

Tervetuloa pelaamaan Myötätuulessa-lautapeliä. Lautapelissä pääset seikkailemaan merellä ja harjoittelemaan itsemyötätuntoa kirjoittamisen ja keskustelun avulla. Pelissä keräilet lautan palasia, jotta itsemyötätuntosi lautta olisi mahdollisimman vahva ja pitäisi sinut pinnalla ja kannattelisi sinua elämän tyrskyissä! Peliä voit pelata joko itsenäisesti tai apunasi voi olla luotsi, jonka kanssa voit keskustella ja saada häneltä vinkkejä pelin harjoituksiin.

Itsemyötätunto ei ole pohjimmiltaan suorittamista ja pyrkimystä parhaaksi mahdolliseksi sinäksi. Pelin avulla pääset tutustumaan paremmin itseesi ja pohtimaan itsemyötätuntoon liittyviä asioita. Pelissä tavoitteena ei ole kirjoittaa mahdollisimman hienoja tekstejä, vaan kirjoittaminen toimii pikemminkin työkaluna ajatusten herättelylle. Suhtauduthan siis ajatuksiisi ja harjoitusten tekoon sallivasti ja myötätuntoisesti. Peliä ei voi varsinaisesti pelata väärin, tärkeintä on, että pelin aikana voit pysähtyä itsesi ja ajatustesi äärelle. Myötätuuli olkoon mukanas, antoisia pelihetkiä!

PELIN ETUKÄTEISVALMISTELUT

Tarvikkeet

- Pelinappulat (voit valita pikkuesineitä ja pelaaja voi valita niistä nappulansa)
- Noppa (korkeintaan 6-silmäinen noppa tai virtuaalinoppa netistä)
- Kirjoitustarvikkeet (harjoituksissa on erikseen mainittu, jos tarvitsee muuta kuin kynän ja paperia. On hyvä olla tarpeeksi kirjoituspaperia.)
- Pelilauta ja harjoitusvihkonen, joka sisältää

Harjoitukset: Aluksi, Lähtöruutu, Lautan palat –harjoitukset, Loppuharjoitus, Virta vie -harjoitukset

Liitteet: Pelaajan lokikirja, Runokset, Lempeä päivä -postikortti ja Itsemyötätunnon resepti

Pelin sujuvoittamiseksi

- Leikkaa Itsemyötätunnon resepti ja rullaa se (harjoitusvihkosessa)
- Leikkaa Lempeä päivä -postikortti (harjoitusvihkosessa)
- Varmista, että pelitila on rauhallinen ja pelaajalla on sopiva kirjoitusalue ja tilaa sekä pelilaudalle että harjoitusten tekemiseen.
- **VINKKI: Voit pohtia, miten pelikokemusta voisi syventää!** Jos pelaaja toivoo, että kirjoittaessa kuunnellaan taustalla instrumentaalista musiikkia tai luonnon ääniä, luotsi (pelin ohjaaja) voi tuoda ja valmistella laitteet äänentoistoa varten. Pelihetkeen voi tuoda myös esineitä, jotka liittyvät teemaan (esim. simpukoita, kiviä, hiekkaa...) Jos haluat osallistaa asiakkaita, voitte yhdessä toteuttaa projektin, jossa vaikkapa kuvaatte teemaan liittyviä kuvia, joista toteutatte näyttelyn tai vaikkapa peliin kuvakortit!

PELILAUTA

Voitte käydä pelin aluksi yhteisesti läpi seuraavat ohjeet ja tutustua pelilautaan.

Pelin aloituspaikka on hopeanharmaa isompi kivi (oikea alareuna). Pelissä edetään kohti kullanuskeaa isoa kiveä (vasen yläreuna) noppaa heittämällä. Pelaaja voi kuitenkin liikkua pelilaudalla haluamiinsa suuntiin. Virta vie -harjoitusten (Myötätuntomasiinan, Kilpikonnän ja Saukon saaret) läpi voi kulkea tai pysähtyä niihin (ei tarvitse saada tasalukua). Pelaaja liikkuu pelilaudalla astinkiviä ja lautan paloja pitkin.

HARJOITUSTYYPIT



Pelissä on kolmenlaisia harjoituksia. **Lautan pala -harjoitukset** ovat laajempia harjoituksia ja voivat sisältää enemmän tarinallisuutta kuin Astinkivi -harjoitukset.



Astinkivissä on harjoituksia, jotka ovat ohjeistukseltaan lyhyempiä ja ytimekkäämpiä kuin muut harjoitukset.



Pelissä on lisäksi mahdollisuus tehdä **Virta vie** -harjoituksia. Pelaajalla on halutessaan mahdollisuus poiketa pääreitiltä ja käydä kurkkaamassa, mitä virralla on tarjottavanaan.

Harjoitukset löytyvät harjoitusvihkosesta. Luotsi lukee harjoituksen ohjeistuksen harjoitusvihkosesta. Harjoitukset tehdään edeten järjestyksessä harjoitustyyppien mukaan.

ESIMERKKI: Pelaaja on tehnyt jo yhden astinkivi-harjoituksen eikä yhtään lautan pala -harjoitusta. Seuraavalla kerralla, kun hän osuu astinkiveen, hän tekee harjoitusvihkosen toisen astinkivi-harjoituksen. Jos pelaaja taas osuu lautan palaan, hän tekee ensimmäisen lautan pala -harjoituksen.

PELAAJAN LOKIKIRJA

Pelaaja voi kirjata Pelaajan lokikirjaan tekemiensä harjoitusten numerot. Pelaajan lokikirjassa on myös väritettävä pelastusrengas ja oikeuksien luettelo. Pelaajan lokikirja on harjoitusvihkosessa.



Pelastusrenkaasta voit värittää osion, kun huomaat suorittavasi, olevasi itsekriittinen tai asettavasi rajoja. Pelastusrenkaan löydät **Pelaajan lokikirjasta**. 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 pelastusrenkaan osiot on väritetty, saat itsellesi yhden lautan lisäpalan, jonka voit merkata myös Pelaajan lokikirjaan.

ROOLIT

Pelaaja

- Lukee yhdessä luotsin kanssa oikeuksien luettelon (pelaajan lokikirja harjoitusvihkosessa) ja tarvittaessa täydentää sitä.
- Päättää itse, milloin on pelannut tarpeeksi. Pelaaja palkitaan omien rajojen asettamisesta ja itsensä kuuntelemisesta (ks. pelastusrengas).
- Pelaaja tekee kirjoitusharjoitukset ja pyytää tarvittaessa ohjeita ja vinkkejä luotsilta. Pääasia ei ole, että tekee harjoitukset mahdollisimman hyvin ja kirjoittaa taitavasti, vaan se, että harjoitusten myötä herää ajatuksia ja pelaaja voi pohtia omaa itsemyötätuntoaan.
- Pelaaja saa itse päättää, jakaako hän kirjoittamaansa tekstiä tai ajatuksiaan luotsin kanssa. Halutessaan pelaaja voi lukea ääneen vaikkapa vain osan kirjoittamastaan tekstistä.

Luotsi

- Pelaaja voi keskeyttää pelin, milloin haluaa. Luotsi rajaa kuitenkin peliaikaa siten, että se sopii omiin ja pelaajan aikatauluihin.
- Luotsi voi päättää itse, tekeekö samalla itse kirjoitusharjoituksia tai vaikkapa jotain muuta luovaa työskentelyä. Tästä on hyvä sopia pelin alussa.
- Luotsi herättelee keskustelua lempeästi, kuitenkin painostamatta pelaajaa jakamaan syntyneitä tekstejään tai ajatuksiaan.

PELIN KULKU

ALOITUS

1. Ohjeiden läpikäynti ja peliin tutustuminen esim. ohjekirjaseen avulla
2. Oikeuksien luettelon lukeminen ja täyttäminen
3. Virittäytymisharjoitus



4. Myrskyn silmässä -harjoitus lähtöruudussa

PELIN ETENEMINEN

Pelaaja liikkuu nopan silmäluvun mukaisesti pelilaudalla tehden harjoituksia. Pelaaja voi liikkua laudalla mihin suuntaan haluaa.

PELIN PÄÄTTÄMINEN

JOKO

Kun pelaaja haluaa



TAI ihmekiikarit -harjoitukseen, jonka jälkeen pelaaja pääsee kullanuskeaan isompaan kiveen laudan vasemmassa yläreunassa. Lopussa pelaaja voi halutessaan kertoa omista fiiliksistään peliin liittyen.

JATKO ENSIMMÄISEN PELIKERRAN JÄLKEEN/ UUELLEEN PELATTAVUUS

Pelaaja voi kirjata tekemiään harjoituksia Pelaajan lokikirjaan, jonka pohjalta voi halutessaan jatkaa pelin pelaamista seuraavalla kerralla. Luotsi tai pelaaja voi säilyttää Pelaajan lokikirjan ja halutessaan lokikirjasta voi ottaa puhelimella kuvan. Pelilaudasta ja pelinappulan sijainnista on hyvä ottaa kuva, mutta jos se unohtuu, niin pelaaja voi aloittaa seuraavalla kerralla mistä kohtaa pelilautaa haluaa.

Peliä voi pelata niin kauan ja niin monesti kuin harjoituksia riittää.