

Sohvi Kuusitunturi, Inka Vähäkuopus

Metsän lumo

Luova tunnepeli lapsille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti AMK

Toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

11.4.2016

Tekijä(t) Otsikko	Sohvi Kuusitunturi, Inka Vähäkuopus Metsän lumo – luova tunnepeli lapsille
Sivumäärä Aika	34 sivua + 9 liitettä Kevät 2016
Tutkinto	Toimintaterapeutti AMK
Koulutusohjelma	Toimintaterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapia
Ohjaaja(t)	Toini Harra, yliopettaja Merja Suoperä, lehtori
<p>Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää lasten tunnekommunikaatiota lisäävä peli yksityisen ammatinharjoittajan tmi Toimintaterapia Toteemin käyttöön. Toimintaterapia Toteemin asiakaskunta koostuu lapsi- ja nuorisopsykiatrian asiakkaista, jotka tulevat läheteellä julkisen terveydenhuollon kautta. Terapian pääpainona on vuorovaikutuksen lisääntyminen luovuuden ja leikin avulla toiminnan kautta. Tunne- elämältään epävakaiden lasten taitoja pyritään parantamaan juuri vuorovaikutuksen sekä tunteiden kohtaamisen ja tunne-ilmaisun välineiden avulla. Metsän lumo -pelin tavoitteena on helpottaa tunteista puhumisen vaikeutta, pyrkiä edistämään tietoisuutta tunteista sekä tätä kautta vahvistaa empatiakyvyn kehittymistä.</p> <p>Metsän lumo -pelin kehittelyn taustalla on psykodynaamisen viitekehyksen käyttö toimintaterapiassa, lasten kehitysteoriaa, tunteiden teoriaa sekä terapeuttisen yhteistoiminnan malli. Pelin kohderyhmä on 7 - 9 vuotiaat lapset, joten se kohdentuu käytettäväksi lasten toimintaterapiassa. Metsän lumon kehittelyn eri vaiheet toteutuivat suomalaisen lautapelifirman Roll 6D -pelisuunnittelunmallin mukaisesti.</p> <p>Metsän lumo -pelin pilotoinnista kerättiin havainnointiaineisto sekä kysyttiin palaute tmi Toimintaterapia Toteemilta pelin käytöstä. Niistä saatu tieto analysoitiin teoriaohjaavasti kehitettyjen käyttökelpoisuuden kriteerien pohjalta. Opinnäytetyön tuloksista tulee ilmi pelin muutoskohdat ja ne toimivat suunnan antajina tulevalle jatkokehittelylle. Tuotoksena pelistä syntyi pelilauta, toiminnalliset harjoitteet sekä peliin kuuluvat tunnesymbolit ja kehonkuvat.</p>	
Avainsanat	Tunteet, tunnepeli, lasten toimintaterapia, pelin kehitys

Author(s) Title	Sohvi Kuusitunturi, Inka Vähäkuopus Metsä lumo – Creative emotiongame for children
Number of Pages Date	34 pages + 9 appendices Spring 2016
Degree	Bachelor of health care
Degree Programme	Occupational therapy
Specialisation option	Occupational therapy
Instructor(s)	Toini Harra, Principal Lecturer Merja Suoperä, Senior Lecturer
<p>The aim of this functional Bachelor thesis was to create a game which will increase the emotional communication of children and it is also to be used by a private company called Toimintaterapia Toteemi. The client base of Toimintaterapia Toteemi consists of children and adolescents who receive psychiatric treatment and are coming in with a referral from the public health care. Main point in their therapy is to increase interaction using creative methods and playing. Also, to improve the skills of emotionally unstable children, the therapy offers tools for facing and expressing emotions using interaction. The aim of our game “Metsän lumo”, which was created for this thesis, is to ease the difficulty of talking about feelings, to improve one’s consciousness about feelings and to use the game to strengthen empathy.</p> <p>The idea of the game “Metsän lumo” is to use psychodynamic frame of reference in occupational therapy, Jean Piaget’s theory of cognitive development, and the model of therapeutic collaboration. Target group of this game is 7 to 9 years old children, so it is meant to be used in children’s occupational therapy. “Metsän lumo” was designed using a game elaboration model of the Finnish board game company Roll 6D.</p> <p>Observation material of the thesis was gathered from the pilot of “Metsän lumo”. Feedback of the game was asked from Toimintaterapia Toteemi. Gathered information was analyzed using criteria of usefulness which were developed using theory-directive analyze. The findings of the Bachelor thesis show the parts that need modification and they are used as directional guidelines to future development of the game.</p> <p>The output of the thesis was a board game, some functional exercises as well as the emotion symbols and body images included in the game.</p>	
Keywords	Emotions, emotion game, occupational therapy with children, game development

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Yhteistyökumppani ja työn tavoite	2
3	Teoreettiset lähtökohdat	4
3.1	Psykodynaaminen viitekehys toimintaterapiassa	5
3.2	Lasten kehitys	6
3.3	Terapeuttinen yhteistoiminta	8
3.3.1	Terapeuttisen yhteistoiminnan mahdollistaminen	8
3.3.2	Ohjaajan rooli terapeuttisessa yhteistoiminnassa	9
3.4	Tunteet	10
4	Pelin suunnittelu ja kuvaus	13
4.1	Pelin tavoitteet	16
4.2	Pelin säännöt	16
5	Pelin pilotointi	19
5.1	Käyttökelpoisuuden kriteerit	20
5.2	Aineistonkeruun kuvaus	21
5.3	Pelaamisen palaute	22
6	Aineiston analyysi	23
7	Tulokset ja yhteenveto	24
7.1	Pelin käyttökelpoisuus	24
7.2	Tunneharjoitteet	25
7.3	Yhteistyökumppanin palaute	30
8	Pohdinta	30
	Lähteet	33
	Liitteet	
	Liite 1. Lupapyyntö Enson Partiosiskot ry:n hallitukselle	
	Liite 2. Tiedote vanhemmille	
	Liite 3. Lupa osallistumiseen	
	Liite 4. Tunneharjoite: Ilo	

- Liite 5. Tunneharjoite: Suru
- Liite 6. Tunneharjoite: Rakkaus
- Liite 7. Tunneharjoite: Viha
- Liite 8. Tunneharjoite: Pelko
- Liite 9. Käyttökelpoisuuden kriteerit

1 Johdanto

Koko 2000-luvun ensimmäisen vuosikymmenen aikana keskeisenä puheenaiheena on ollut lasten hyvinvointi ja pahoinvointi. Lisääntynyt levottomuus on puhuttanut laajasti ja tilastojen mukaan jopa kolmasosa lapsista ei voi hyvin. Merkittävänä uhkana on se, että lapselle muodostuu itsestään kielteinen näkemys ja ongelmia eri toimintaympäristöissä esim. koulussa. (Määttä – Rantala 2010: 19.) Myös mediassa on kirjoitettu parin viime vuoden sisällä useasti lasten henkisestä hyvinvoinnista. Esimerkiksi Yle käsittelee uutisoinnissaan lasten kasvanutta pahoinvointia, joka purkautuu häiriköintinä ja jopa väkivaltaana päiväkotij- ja koulumaailmassa. (Krautsuk 2014.)

Tmi toimintaterapia Toteemin toimintaterapeutti Terhi Kallonen on työskennellyt vuosia sellaista lasten ja nuorten kanssa, joilla on vaikeuksia tunnesäätelyn suhteen. Terapia keskittyy lapsen tai nuoren vuorovaikutuksen ja aloitteellisuuden kehitykseen sekä lisäämiseen luovien menetelmien avulla. Opinnäytetyön tarve kehittyi yhteistyössä Terhi Kallosen kanssa. Hän kaipasi työhönsä uutta työvälinettä, joka käsittelisi lasten tunnekomunikaatiota leikin ja luovuuden kautta. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää peli, joka helpottaa osallistujien tunteista puhumisen vaikeutta ja samalla pyrkii edistämään tietoisuutta tunteista. Tätä kautta pystytään vahvistamaan empatiakykyä ja päästään lähemmäksi tietoisempaa tunteiden hallintaa.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntynyt peli Metsän lumo on kehitetty käyttäen Roll 6D Oy:n pelinkehittämisen mallia. Malli kuvastaa konsepti-vaiheessa olevan pelin syntyä prototyyppiksi. Se sisältää mahdollisuuden palata taaksepäin eri vaiheissa ja korjata sekä suunnitella asioita uudelleen tarvittaessa. Pelin konseptia ja sen sisältämiä harjoitteita varten perehdyttiin teoretietoon. Tässä raportissa avaamme tarkemmin Metsän lumon taustalla olevia teoriakäsityksiä. Psykodynaamisen viitekehyksen käyttö toimintaterapiassa, tunteiden teoria, lasten kehitysteoria sekä terapeuttisen yhteistoiminnan malli ovat kaikki vaikuttaneet osaltaan pelin rakentamiseen.

Pelin testaaminen tapahtui pilotointiryhmän kanssa keväällä 2016 Imatralla yhteistyössä Enson partiosiskot ry:n kanssa. Pilotoinnin avulla kerätyn havainnointitiedon lisäksi tmi Toimintaterapia Toteemilta pyydettiin palaute pelin käytöstä. Molemmat tiedot analysoitiin teoriaohjaavasti kehitettyjen käyttökelpoisuuden kriteerien mukaisesti. Näiden poh-

jalta muodostuivat pelin kehittämiskohdat ja ne antoivat suuntaa tulevalle jatkokehitykselle. Metsän lumon prototyypiversio on luovutettu tmi Toimintaterapia Toteemin käyttöön. Siihen kuuluvat pelilauta, toiminnalliset harjoitteet sekä tunnesymbolit ja kehonkuvat. Peli toimii parhaiten terveyttä edistävästä näkökulmasta, mutta voi myös kohdentua käytettäväksi kuntoutuksessa, terapian tavoitteisiin pääsemisen tukena.

Opinnäytetyön kirjallisessa raportissa pelin taustalla olevien teoriakäsitysten avaamisen lisäksi kuvataan Metsän lumo -pelin kehittämisen vaiheet sekä keräämämme aineisto pelin käytöstä. Lisäksi tekstissä on kuvattuna pelin ohjeet. Tuloksista ja yhteenvedosta käy ilmi Metsän lumo -pelin muutostarpeet ja -kohdat. Pohdinnassa tuomme esiin omaa näkemystämme pelin käytöstä. Toiminnalliset, peliin kuuluvat harjoitteet löytyvät liitteistä 3 - 8. Liitteenä ovat myös lupapyyntökirjeet Enson partiosiskot ry:n hallitukselle ja pilotointiin osallistuneiden lasten vanhemmille sekä kehittämämme käyttökelpoisuuden kriteerit.

2 Yhteistyökumppani ja työn tavoite

Työelämän yhteistyökumppanina toimii Tmi toimintaterapia Toteemin toimintaterapeutti Terhi Kallonen. Hän on toiminut lasten - ja nuorisopsykiatrisen toimintaterapian itsenäisenä ammatinharjoittajana vuodesta 1986 lähtien. Hän on toiminut työnohjaajana vuodesta 1989 lähtien ja myös järjestänyt koulutuksia ja luennoinut. Koulutuksen ja konsultaation lisäksi hänen osaamisalueisiinsa kuuluvat pitkäkestoiset terapiajaksot. Yritys toimii Helsingin Kalliossa. Tmi toimintaterapia Toteemi tuottaa toimintaterapiaa julkisen terveydenhuollon kautta tulleille asiakkaille. Hoitava ja lähettävä taho arvioi ja asettaa asiakkaille alustavat tavoitteet. Toimintaterapeutti, asiakas ja läheiset keskustelevat toimintaterapian mahdollisuuksista sekä asettavat rauhassa tarkat tavoitteet terapialle. Tavoitteiden asettamiseen voi vierähtää puoli vuotta, jotta varmistutaan siitä että ne varmasti ovat asianmukaiset. Toimintaterapia toteutuu tiiviissä yhteistyössä lapsen tai nuoren ja hänen läheistensä sekä hoitavan tahon kanssa. Terapian rahoittajina ovat esimerkiksi HUS ja Kela. (Toimintaterapia Toteemi n. d.)

Tmi toimintaterapia Toteemin asiakaskunta koostuu lapsista ja nuorista, joilla on vaikeuksia tunnesäätelyn suhteen. Esimerkkitapauksena voidaan käyttää tilannetta, jossa lähettävä taho on saanut arviointiin lapsen, joka saa hallitsemattomia raivonpurkauksia. Alkuarvioinnin jälkeen toimintaterapeutille tulee pyyntö tutkia asiaa tarkemmin. Asiakas

tulee terapiaan, jossa aletaan selvittää tarkemmin syitä kyseisille voimakkaille tunteenilmauksille. Tarkempien tutkimusten jälkeen aletaan etsimään kullekin asiakkaalle yksilöllisesti toimivia keinoja tunteiden säätelyyn. Terapia keskittyy kehittämään yksilön aloitteellisuuden syntyä kehityksen eri vaiheissa. Vuorovaikutuksen lisääntyminen leikin ja luovuuden avulla toiminnallisessa terapiassa ovat Tmi toimintaterapia Toteemin avaimia muutoksen mahdollisuuteen. Erityisosaamisalueina tässä toimivat haastavan käyttäytymisen kohtaaminen, tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu sekä viestittäminen. (Toimintaterapia Toteemi n. d.)

Tmi toimintaterapia Toteemin yleisimmin käytettävä menetelmä on luovien toimintojen käyttö erilaisten harjoitteiden avulla. Luova leikki, toiminnalliset harjoitteet ja tunteiden käsittelyyn soveltuvat toiminnot ovat Terhi Kalloksen toimintaterapian osaamisen ydinaluetta. Hän kertoo vuorovaikutuksen ja sen erilaisten tapojen olevan hänen käyttämiään menetelmiä. Asiakkaat eivät itse välttämättä kykene tuomaan esille omia haasteitaan, jolloin olemalla vuorovaikutuksessa heidän kanssaan Terhi pystyy käsitteellistämään ongelmakohtia. (Kallonen, Terhi 2016.)

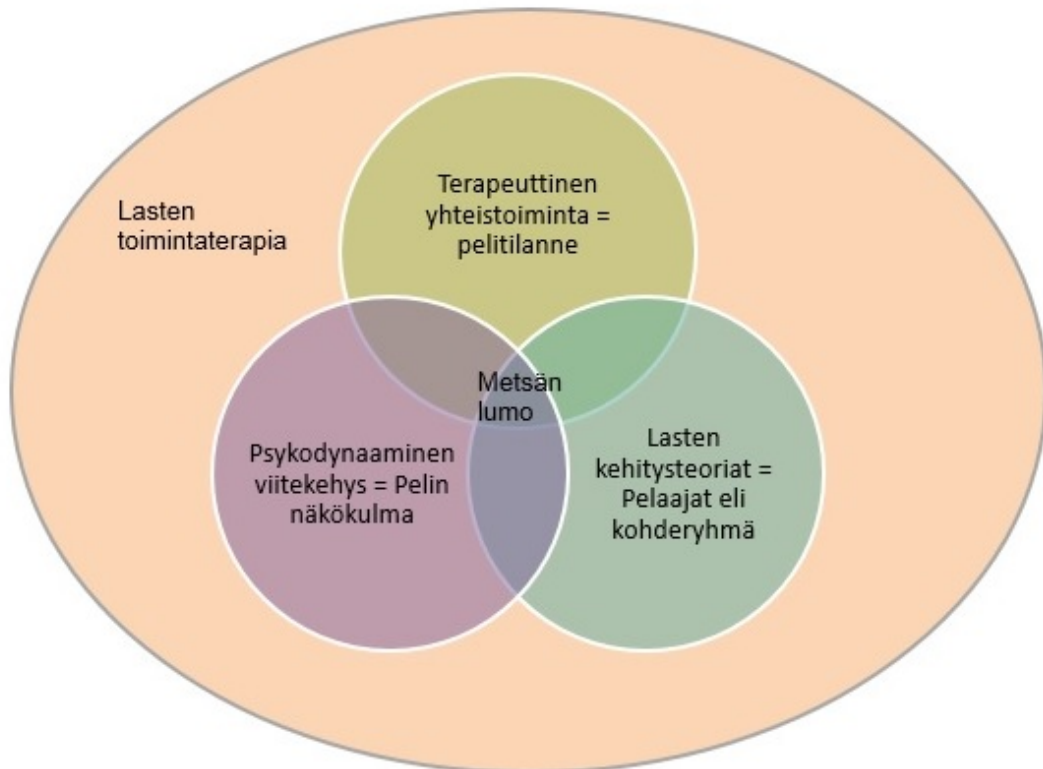
Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää lasten tunnekommunikaatiota lisäävä peli Toimintaterapia Toteemin käyttöön. Pelin kehittämiseen kuuluu olennaisena osana testaaminen käytännössä. Toiminnallisen opinnäytetyön konkreettisena tuloksena syntyneen tuotteen (pelin) kehittämisessä on käytetty teorian tietoa, jotta on saavutettu haluttu lopputulos. Pyrimme siihen, että tuotteen lopputulos erottuu edukseen muista vastaavanlaisista tuotteista. Olemme pelin kehittämisen vaiheissa pyrkineet ottamaan huomioon toiminnallisen opinnäytetyön kannalta merkittäviä asioita, kuten tuotteen uusi muoto, käytettävyys, asiasisällön sopivuus, houkuttelevuus, informatiivisuus, selkeys sekä johdonmukaisuus. (Vilka— Airaksinen 2003: 51- 53.) Opinnäytetyön tehtävät on esitelty taulukossa 1.

Taulukko 1. Opinnäytetyön tehtävät.

Opinnäytetyön tehtävät
<ul style="list-style-type: none"> • Kehittää peli Toimintaterapia Toteemin käyttöön • Testata kehitetty peli ja tehdä tarvittavat korjaukset

3 Teoreettiset lähtökohdat

Opinnäytetyö on rakennettu neljää eri teoriataustaa käyttäen (ks. kuvio 1). Pelin suunnittelussa taustalla on vaikuttanut psykodynaaminen viitekehys. Se tarjoaa tavan tarkastella pelin käyttöä toimintaterapian työvälineenä. Jotta pelin asiakasryhmän kohdennettavuus olisi parempi, päätimme toteuttaa pelin suunnittelun Piaget'n kehityspsykologisen sekä lasten vuorovaikutuksen kehityksen teorian valossa. Terapeuttinen yhteistoiminnan malli on uusi ja koimme sen istuvan hyvin pelin käyttötilanteeseen. Kyseisen mallin käyttäminen antaa terapeutille välineen toimia yhteistyössä asiakkaan kanssa ja lähestyy tilannetta erittäin asiakaslähtöisesti painottaen yhteistoimijuutta tilanteessa. Tunteiden teoria ohjasi meitä valitsemaan tunteista perustunteet, joiden pohjalta alkoi varsinaisen pelin rakentaminen harjoitteineen.



Kuvio 1. Opinnäytetyön teoriataustojen ja tuotoksena syntyneen pelin suhteet.

3.1 Psykodynaaminen viitekehys toimintaterapiassa

Psykodynaaminen viitekehys perustuu Sigmund Freudin kehittämään psykoanalyttiseen teoriaan, jota on sen jälkeen kehitetty eteenpäin. Nämä teoriat painottavat sitä, kuinka persoonallisuuden kehitys on määräytynyt tiedostamattomien prosessien sekä menneiden kokemusten kautta. Freudin radikaalein saavutus oli paljastaa tiedostamattoman mielen dynamiikka. Sen uskotaan olevan mielen varasto voimakkaille impulsseille, haluille sekä fantasioille, jotka toimivat tiedostamattomasti. Nämä tunteet ovat ristiriidassa keskenään, jolloin tiedostamaton mieli käsittelee niitä kehittämällä puolustusmekanismeja. Tällaisia puolustusmekanismeja ovat mm. epämiellyttävien ajatusten tukahduttaminen, taantuminen, negatiivisten tunteiden siirtäminen, kieltäminen ja projisoiminen, jossa tunteet tuodaan esiin ja kohdistetaan johonkin henkilöön tai esineeseen sekä projektiivinen tunnistaminen, jossa itselle vaikeasti hallittavat tunteet saadaan esille muissa ihmisissä. (Finlay 2004: 104.)

Toimintaterapiassa psykodynaaminen viitekehys tunnistaa tiedostamattoman mielen dynamiikan ja yksilön puolustusmekanismien käytön voiman. Keskittyminen ihmissuhteisiin asiakkaan-, terapeutin – ja muiden ihmisten välillä terapiassa sekä näiden vuorovaikutussuhteiden välisen dynamiikan ja transferenssin tutkiminen auttaa terapeuttia kehittymään herkemmäksi ja huomaamaan syvemmillä asiakkaan tajunnassa olevat tarpeet. Psykodynaamisen viitekehysten käyttö toimintaterapiassa antaa ainutlaatuisen näkökulman lähestyä asioita symbolisesti ja samalla se projisoi toiminnan potentiaalin. Hyvä esimerkki on se, kun terapiassa käytetään projisoivaa taidetta autettaessa asiakasta ilmaisemaan, tutkimaan ja työstämään läpi useita tiedostamattomia asioita. Näitä voivat olla esimerkiksi tunteet ja halut. (Finlay 2004: 107.)

Gail ja Jay Fidler vaikuttivat psykodynaamisen viitekehysten tuomiseen toimintaterapeutin käyttöön. He painottivat tiedostamattoman ja transferenssiobjektin roolia ihmisen käytökseen vaikuttamisessa. Kyseinen teoria painottuu myös seuraaviin kolmeen muuhun keskeiseen käsitteeseen. Ensimmäinen käsite on kommunikaatio. Se on ydinkäsite psykodynaamisesta viitekehystä käytävässä toimintaterapiassa. Kyvyttömyys kommunikoida tehokkaasti voi johtaa psykiatriisiin ongelmiin. Toiseksi prosessi ja lopputulos on suunniteltu niin, että se helpottaa asiakkaan tunnekommunikaatiota. Kolmanneksi Fidlerit painottivat myös toiminnan symbolista potentiaalia, joka sallii ristiriitojen tutkimisen. Leikin käyttö voi esimerkiksi antaa mahdollisuuden symboliseen regressioon. Se

tarjoaa tilaisuuden kokea turvallisessa ympäristössä rakentavaa sekä tuhoavaa toimintaa samanaikaisesti. (Finlay 2004: 107-108).

3.2 Lasten kehitys

Suomalainen varhaiskasvatus on jo pitkään nojannut Piaget' in kognitiiviseen kehitysteoriaan (Määttä – Rantala 2010: 33). Teoria käsittelee lasten älykkyyden alkuperää ja kognitiivisen kehityksen vaiheita. Käytimme työssä Piaget'n alkuperäisestä teoksesta englanniksi käännettyä teosta vuodelta 1950 sekä suomennettua ja tiivistettympää julkaisua teoriasta vuodelta 1971. Piaget ja hänen työparinsa Inhelder päätyivät erottelemaan kolme kognitiivisen kehityksen pääkautta, jolloin kehitys on eritasoista ja eri osavaiheista rakentuvaa. Lasten kognitioon vaikuttavat lasten omien kykyjen lisäksi ympäristön tekijät. Esimerkiksi ympäristön tarjoamat mahdollisuudet työskennellä käsillä tai heikot sosiaaliset olot voivat vaikuttaa negatiivisesti lasten kehittyvään kognitioon. Vaikka Piaget ei suoraan tutkimuksissaan myönnä affektiivisten tekijöiden vaikutusta, tulee niistä ilmi että ne kuuluvat jokaiseen kognitiiviseen rakenteeseen. Voimakas tunteiden ehkäisy voi rajoittaa älyllistä kehitystä; jatkuva vastenmielisyyden tunteminen toimintaa kohtaan aiheuttaa ristiriitaisia tai epämiellyttäviä kokemuksia. (Beard 1971: 30– 31.)

Oman pelimme kohderyhmän, samoin kuin pilotointikontekstimme lapset, kuuluvat Piaget' in teorian mukaan iältään toiseen, konkreetteihin operaatioihin valmistavaan kauteen. Valmistautuminen tapahtuu luokkien, suhteiden ja lukumäärien avulla. Toinen kausi jakautuu kahteen osaan IIA ja IIB. IIA jakautuu vielä neljän vuoden iästä kestävään esikäsitteellisen vaiheeseen sekä neljästä vuodesta noin kahdeksaan vuoteen kestävään intuitiivi-vaiheeseen. Kausi IIB kestää suurin piirtein kahdeksannesta ikävuodesta nuoruusikään. (Beard 1971: 32; Piaget 1950:136.)

Konkreettisten operaatioiden kauteen kuuluu perustan luominen seuraavalle kaudelle (muodollisten eli formaalisten operaatioiden taso) eli nuoruusiän ymmärrykselle käsittää yleistä suhteellisuutta (Piaget 1950: 160–161, 163). Tämä tarkoittaa, että kyseisellä kaudella lapsen täytyy oppia siirtymään minäkeskeisestä ajattelumallista kohti pyrkimystä sopeutua ympäristöön. Esimerkiksi luova mielikuvitus ja symbolinen leikki ovat tämän kehityskauden keinoja päästä kohti seuraavaa kehityskautta. Leikit toistavat ympäristöstä poimittuja havaintoja. Ne ovat keinoja, jolla lapsi voi sulauttaa minuuteensa kokemuksia kokeakseen ne uudelleen, hallitakseen niitä tai kompensoidakseen niiden puu-

tetta. Myöhemmissä ajatteluvaiheissa symbolista leikkiä sekä esittävää jäljittelyä esiintyy harvemmin. Sääntöjen mukaista leikkiä esiintyy Piaget'n mukaan vasta noin seitsemän vuoden iässä. Piaget toteaa myös sanallisen ohjauksen vaikuttavan henkisesti tavalla korvaavana toimintona fyysisten toimintojen sijaan (Beard 1971: 60–63.)

Pulkinen (2002) määrittää keskilapsuuden ikähaarukaksi 7 – 12 ikävuotta. Ikäkausi on sama kuin Piaget'n mukaan konkreetteihin operaatioihin kuuluvien lapsien kausi. Tähän nimenomaiseen ikäkauteen kuuluu Pulkkisen (2002) mukaan vahvasti suuntautuminen ikätovereihin ja ystävyysuhteisiin. Muihin tai ryhmään kuulumisen kokemus on perusasioita yhteisöön jäsentymisen oppimisessa. Lapsi tarvitsee yhteisön, jossa hänen läsnäolonsa huomataan, jossa hänen saavutuksensa tunnustetaan, jossa juuri hänen panoksensa on tärkeä ja jossa hänen ystävyysuhteensa muodostuvat. Ryhmän jäsenenä lapsi oppii sovittamaan omat tavoitteensa ryhmän tavoitteisiin. Hän oppii työnjaon, eri toimintatapojen ja sovittujen sääntöjen kunnioitusta. Onnistumisen ilo ja epäonnistumisen pettymys ovat tunteita, joita voi oppia jakamaan ryhmässä. Hyvä esimerkki on partiotoiminta, joka tarjoaa mahdollisuuksia ryhmätoimintaan. Lasten tulisi voida toimia ryhmänsä hyväksi ja saada ryhmänsä hyväksyntä ja tunnustus. (Pulkinen 2002: 105, 112–113.)

Ollessaan muiden kanssa vuorovaikutuksessa lapsi oppii ymmärtämään ja hallitsemaan omia tunteitaan. Lapsi ymmärtää paremmin toisten tunteita ja sovittaa omia tarpeitaan muiden ihmisten tarpeisiin. Lapsen sosiaalinen kehitys kytkeytyy roolinoton kehitykseen; kykyyn nähdä asioita toisen henkilön kannalta. Lapset tarvitsevat aikuisen ohjausta esimerkiksi ristiriitatilanteiden ratkaisemisessa ja toisen näkökulman ymmärtämisessä. Lapsi tarvitsee aikaa myös yksinololle, koska se lujittaa lapsen sisäistä maailmaa. Yksinolon on kuitenkin tapahduttava turvallisesti, kuuloetäisyydellä aikuisista. Sosiaalista kehitystä uhkaavat heikot sosiaaliset taidot, jotka voivat aiheuttaa ongelmia ryhmässä tai aikuisten kanssa. (Pulkinen 2002: 113.)

Vuonna 2008 julkaistussa tutkimuksessa koskien lasten leikkisyyttä todettiin, että lapset olivat tulleet sosiaalisemmiksi, luovemmiksi ja joustavammiksi luovemman leikin myötä. Se myös auttoi arkoja lapsia ottamaan johtajan roolin, ja toiminnat vetosivat enemmän lasten kykyihin olla luovia kuin heidän fyysiseen kyvykkyyteensä. (Bundy– Lockett – Naughton– Tranter. – Wyver– Ragen – Singleton – Spies 2008.) Näin ollen pohjaamme

luovan pelin käytön toimintaterapiassa draamaa ja vuorovaikutusta käyttäviin menetelmiin. Se antaa lapselle tilaa tutkia omia tunteitaan ja ajatuksiaan leikin varjolla, jolloin lapsi pystyy muodostamaan kuvaa omasta todellisuudestaan helpommin.

3.3 Terapeuttinen yhteistoiminta

Terapeuttinen yhteistoiminta on lähestymistapa, jonka tarkoituksena on ohjata kokonaisvaltaisesti kuntoutujan kohtaamista ja terapiaprosessia. Terapeuttisen yhteistoiminnan toteuttamiseen osallistuu aina vähintään kaksi henkilöä. Terapeuttinen yhteistoiminta edellyttää toisen ihmisen olemassaolon havaitsemista, tuntemista, luottamusta sekä molemminpuolista hyvän tahtomista toiselle. (Harra, 2005: 166, 177.) Työssään toimintaterapeutin oletetaan edistävän yhteistoimintaa välittömästi terapiatilanteissa ja toisaalta vahvistavan asiakkaan omia kykyjä yhteistoimintaan terapian ulkopuolella. Molemmissa tapauksissa edellytyksenä on, että toimintaterapeutti ymmärtää yhteistoiminnan merkitykseen ja toteutukseen liittyviä tekijöitä. (Harra, 2014: 47.)

Terapeuttiseen yhteistoimintaan sisältyy termi ”co-occupation”, joka voidaan suomentaa kumppanuustoiminnaksi. Siinä toimijat ovat vahvassa yhteydessä toisiinsa ja heillä on yhteisen päämäärän lisäksi voimakas emotionaalinen suhde toisiinsa. Kumppanuustoiminnan aste saavutetaan silloin kun kaikki jakamisen muodot ovat läsnä yhtä aikaa. Jakamisen muotoihin kuuluvat fyysinen yhteys, emotionaalinen yhteys ja yhteinen intentio. Fyysinen yhteys syntyy, kun kaksi tai useampi ihmistä osallistuu vastavuoroiseen motoriseen toimintaan siten, että heidän käyttäytymisensä on välittömässä yhteydessä muihin. Emotionaalinen yhteys ilmenee, kun ihmisten välillä on vastavuoroinen tunneyhteys. Tämä näkyy siinä, että toinen vastaa toisen emotionaaliseen ilmaisuun ja sävyyn. Yhteinen intentio tapahtuu kun kaikilla on yhteinen toiminnan tarkoitus ja he ymmärtävät toistensa roolit. (Harra, 2014: 43–44). Opinnäytetyömme pelin suhteen tämä on huomattava tekijä, koska pelillä on jokin tavoite, josta muodostuu yhteinen intentio. Pelin pelaaminen ja harjoitteiden tekeminen pyrkivät luomaan fyysistä ja emotionaalista yhteyttä osallistujien välille. Pelin tavoitteen kannalta kumppanuustoiminta on tärkeässä osassa.

3.3.1 Terapeuttisen yhteistoiminnan mahdollistaminen

Asiakkaan ja terapeutin välinen yhteistoiminta on toimintaterapiassa keskeinen ja haastava ilmiö. Keskeiseksi sen tekee se, että asiakkaalle mielekästä toimintaa käytetään terapian välineenä. (Harra, 2005: 166.) Yhteistoiminnan keskeisiä tekijöitä on kuusi. Ne ovat; *toimijoiden välinen yhteys*, jolloin toimijat ovat terapiatilanteessa koko ajan jollakin

tavoin yhteydessä toisiinsa joko kosketuksen, katseen tai äänen avulla. *Vuorovaikutus*, jolloin osallistujat toimivat itsenäisesti yksilöinä lähettäen ja vastaanottaen viestejä muilta. Tällöin he sekä kuuntelevat että tulevat kuulluiksi. *Roolien vaihtelu* tarkoittaa, että osallistujat ottavat käsillä olevan toiminnan aikana eri rooleja olemalla huomion keskipisteenä tai antamalla huomiota muille. *Välineet ja ympäristö*, joiden merkitys voi vaihdella toiminnan edistämisen hankaloittamisen. Välineiden käytön keskiössä on itse välineen käytettävyys ja samalla myös yksilön kyky käyttää sekä hyödyntää sitä. *Ennakointi* valmistaa toimintaan, koska osallistujat tulevat etukäteen tietoisiksi siitä, mitä tulee tapahtumaan. *Toiminnan luonteen* tunnistaminen pohjautuu toiminnan ja tekemisen erottamiseen. Tekemisellä voidaan hakea erillistä päämäärää tai tuotetta, kuten esimerkiksi keiton valmistaminen. Toiminta taas sisältää päämäärän itsessään. Esimerkiksi keiton valmistamisen suhteen meneillään on samalla isompi kokonaisuus, jossa pyritään tukemaan asiakkaan itsenäistä toimijuutta esimerkiksi oman ruokatalouden ja päivittäisten toimien kannalta. Sillä on laajempi merkitys toimijan elämälle. (Harra, 2014: 56–57.)

3.3.2 Ohjaajan rooli terapeutisessa yhteistoiminnassa

Pelin aikainen vuorovaikutus pyrkii olemaan monipuolista. Ohjaaja ohjaa pelin kulkua, mutta osallistujien annetaan olla luovia ja siinä kehoitetaan itse kehittämään toimintaa pelin etenemiseksi. Tällöin ohjaajan on osattava havainnoida osallistujien tuottamaa aineistoa. Terapeutisessa yhteistoiminnassa vuorovaikutuksen tulee olla molemminpuolista, jolloin yksilö ilmaisee omia viestejään, mutta myös vastaanottaa niitä muilta. Sanallisen vuorovaikutuksen puuttuessa keskitytään keholliseen viestintään ja tällöin on valpastuttava ottamaan aisteilla vastaan toiselta saatavaa tietoa muulla keinolla. (Harra, 2005: 172.) Ohjaajan rooli pelitilanteessa on huomioida kehollinen viestintä yhtä vahvasti kuin sanallinenkin. Pelin toiminnalliset harjoitukset eivät välttämättä tuota sanallisia viestejä, jolloin ohjaajan on oltava herkkänä huomaamaan pienetkin viestit.

Vaikka terapeutilla on terapiatilanteessa tietyt vastuut ja velvollisuudet, joita ei saa unohtaa tai laiminlyödä, yhteistoiminnassa ei ole kyse pelkästään tiettyjen roolien mukaan käyttäytyvistä ihmisistä. Kysymyksessä on molempien osapuolien tasapuolinen kohtaaminen. (Harra 2005: 173.)

Terapeutisessa yhteistoiminnassa tarvitaan sekä käytännöllistä järkeä että ymmärrystä. Käytännöllinen järki tähtää toimintaa koskevien määräysten antamiseen etukäteen, jolloin se voi olla sekä suunnittelevaa ja toimintaa ohjaavaa että reflektivoivaa ja tietoa lisää-

vää. Ymmärrys tähtää toimintaa koskevaan tietoon ja ymmärrykseen, joka seuraa toimintaa. Ymmärrys siis keskittyy toteutuksen jälkeiseen arviontiin ja eettisten arvostelmien tekemiseen. (Harra, 2005: 175-176.) Toimintaterapeutin on toiminnan mahdollistamiseksi tunnettava olosuhteisiin ja toimintatilanteeseen liittyvien asioiden lisäksi myös asiakasta ja itseään koskevat yksittäiset ja yleiset asiat. Toimintaterapiassa yleinen tieto koskee esim. lähestymistapoja, tehokkaita menetelmiä, kollegan tai muiden alojen asiantuntijoiden kokemuksia, työnantajan strategioita, arvoja ja toimintakulttuuria. Asiantuntijan on siis kerättävä tekoon ja olosuhteisiin liittyvää tietoa monilta eri alueilta ja sen lisäksi hänen on tunnettava omat persoonallisuuspiirteensä ja valmiutensa. (Harra, 2005: 167.)

3.4 Tunteet

Tämän opinnäytetyön keskiössä ovat tunteet sekä niiden hallinta ja ilmaisu. Ennen työvälineen eli pelin rakentamista oli tutustuttava tunteiden teoriaan ja tarkoitukseen ihmisen elämässä. Ihmisen perustunteisiin kuuluvat pelko, suru, viha, inho ja mielihyvä. Käsitteimme mielihyvän erottelemalla siitä ilon ja rakkauden tunteet. Empatiakyky auttaa ymmärtämään, tulkitsemaan ja kokemaan toisen henkilön mielen sisältöjä omassa kehossamme. Ilman empatiakyvyn kehittymistä saattaa ihmiselle kehittyä vääristynyt todellisuus, joka haittaa ihmisen koko kehitystä ja joka päiväistä elämää. Pelin harjoitteiden punaisena lankana toimii empatiakyvyn vahvistaminen toimintojen kautta.

Tunne tarkoittaa tietoista tunnekokemusta eli aivojen ja kehon tilan merkittävän muutoksen tiedostamista (Nummenmaa 2010: 19). Ihmisen alkukantaisesta vietistä kumpuavat tunnereaktiot, jotka saavat kaikki muut käsillä olevat asiat sysäytymään pois mielestä ja keskittymään mahdolliseen vaaratilanteeseen. Eloonjäämisen kannalta tärkeitä ovat ympäristöstä saadut vihjeet, jotka laukaisevat tunnemekanismit, jotka tuottavat sopeutumista tehostavia käyttäytymisen muotoja. Nykyihmisen selviytymisen tavoitteet ovat toisenlaisia kuin ennen sillä meidän on kyettävä sujuvasti toimimaan suurissa ryhmissä. Nykyihmisen vaaratilanteita ovat esimerkiksi sosiaaliset konfliktit. (Nummenmaa 2010: 12.)

Tunnereaktiot ovat kokonaisvaltaisia mielen ja kehon tiloja, jotka saavat meidät toimimaan tilanteissa, joissa on pakko toimia. Tunteet varmistavat, että toimiimme tulee energiaa tai sen puutetta. Usein ne myös pakottavat toimimaan yksilön omasta halusta huolimatta. Tunnereaktiot liittyvät elämän ja hyvinvoinnin kannalta keskeisiin tapahtumiin: ne

toimivat tärkeänä säätelyjärjestelmänä, jonka tehtävänä on varmistaa hyvinvointimme eri tilanteissa. Ihmisaivot käsittelevät saatua aistitietoa, mutta eivät täydellisesti, sillä tällöin yksilö olisi tietoinen kaikesta ympärillään tapahtuvasta. Ihmisen tarkkaavaisuusmekanismilla voidaan tietoisesti vaikuttaa siihen, mihin ympäristön tai asian käsittelyyn käytämme rajallista tiedonkäsittelykapasiteettiamme. Tunnemekanismit taas toimivat melkein samalla lailla, eli ne kiinnittävät huomion. Ne rekisteröivät ympäristön haittoja ja hyötyjä. Kun tarpeeksi suuri hyötykohde ilmaantuu, tunteet suuntaavat automaattisesti sinne ja valmistavat meidät kehollisesti ja mielellisesti kohtaamiseen. Jos olemme uhkaavassa tilanteessa, tunnejärjestelmämme suuntaa toimintamme ja käyttäytymisemme niin, että voimme suojella omaa hyvinvointiamme ja myönteistä minäkuvaamme. (Nummenmaa 2010: 13–14.)

Perustunteiden ajatellaan olevan kulttuurista riippumattomia, evoluution myötä syntyneitä ihmisen monimutkaisimpia toimintaohjelmia. Tärkein todiste tästä on se, että ihmisen kasvonilmeiden avulla voidaan viestiä tunteita luotettavasti, koska tiettyntyyppisten kasvojen ilmeiden on liityttävä systemaattisesti tiettyihin tunteisiin. Esimerkiksi sosiaalinen menetys aiheuttaa samanlaisia kasvonilmeitä sekä Pohjois-Euroopassa että Aasiassa. (Nummenmaa 2010: 85.)

Alla on kuvattu Nummenmaan (2010: 35) luokittelemat perustunteet. Niitä ovat pelko, suru, viha, mielihyvä ja inho. Peliin on valittu negatiivisista tunnetiloista pelko, suru sekä viha. Positiivinen mielihyvän tunne on jaoteltu iloon ja rakkauteen, mistä lisää alempana. *Pelko* aiheuttaa pelkoreaktioita, jotka saavat aikaan psyykkistä tai fyysistä hyvinvointiamme uhkaavat tilanteet ja tapahtumat. Pelon voidaan ajatella olevan mielihyvälle vastakkainen reaktio, koska se ohjaa yksilöä pois päin kohteesta. Pelkoreaktiot auttavat pakenemaan haitallisia tilanteita ja tarpeeksi voimakkaan pelkoreaktion avulla voidaan oppia välttämään tilanteita jo ennalta. *Suru* vaikuttaa yksilön toimintavalmiuteen ja hidastaa sekä tiedonkäsittelyä että motoristen järjestelmien toimintaa. Yksilön surun ilmaisu herättää muissa ihmisissä empaattista käytöstä, mikä taas edistää yksilön mahdollisuuksia saada apua muilta ihmisiltä. *Viha* nostattaa toimintavalmiutta ja suuntaa fyysiset ja psyykkiset voimavarat joko puolustamiseen tai hyökkäämiseen. Viha kohottaa ja ylläpitää yksilön toimintavalmiutta niin, että esimerkiksi oman edun ja hyvinvoinnin puolustaminen paranee. Vihan ilmauksia, kuten kasvonilmeitä ja eleitä, voidaan käyttää ennakkoivana tekijänä, ja monissa tapauksissa tämän tyyppinen uhkaaminen saattaa saada hyökkääjän pakenemaan.

Peliin on valittu kolme edellä mainittua ihmisen perustunnetta sellaisenaan, mutta käytetty spesifimmin mielihyvän tunteita erottelemalla sieltä ilo ja rakkaus. Yksilön mielihyvän tunteet, tässä tapauksessa ilo ja rakkaus, ovat tärkeitä, koska ilman niiden olemassaoloa yksilön olisi vaikea ilmaista itseään asianmukaisesti. Ihmisen mielihyväjärjestelmä tarkoittaa sellaisia aivojen osia ja alueita, jotka säätelevät käyttäytymistä. Järjestelmä tuottaa mielihyvän kokemuksia ja täten suuntaa yksilöä kohti mielihyvän kohdetta. Mielihyväjärjestelmä ei ole pelkkiä yksinkertaisia toistuvia tapoja tarjoava järjestelmä, vaan tuottaa monimutkaisempia ja tavoitteellisia motivaatiotiloja. Mielihyväjärjestelmä sijaitsee aivojen keskiosassa. Sillä on monipuoliset hermostolliset yhteydet aivojen eri osiin. (Nummenmaa 2010: 70– 71.) Perustarpeiden tyydyttäminen luo mielihyvää ja saa siksi hakeutumaan sellaisten asioiden pariin, joita tuottavat mielihyvää. Myönteiset tunnereaktiot auttavat myös elimistöä palautumaan stressitilasta (Nummenmaa 2010: 35).

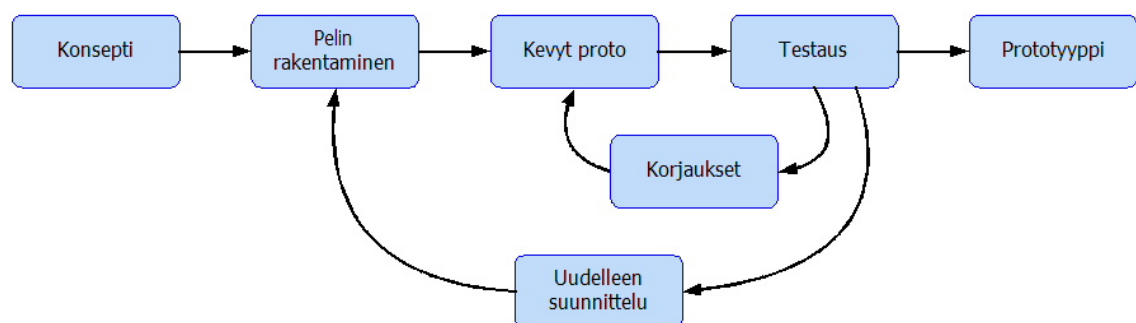
Jo Darwinin ajatus vuonna 1872 tuki sitä tulkintaa, että rakkaus on yksi mieleemme väkevimmistä tunteista. Hänen mukaansa rakkaudella ei ole olemassa mitään yksittäistä selkeää ulospäin näkyvää ilmaisua, joka olisi seurausta rakkauden tuottamasta tunteesta. Tavallisesti rakkautta kuitenkin seuraa halu koskettaa ja syleillä tunteen kohdetta. (Darwin 1872: 183- 184.) Myös opinnäytetyömme yhteistyökumppani oli sitä mieltä, että pelissä olisi hyvä käsitellä muiden tunteiden ohella myös erikseen rakkauden tunnetta. Tutkijat, jotka ovat tutkineet rakkautta, ovat kehittäneet mittareita rakkauden määrän ja sisällön selvittämiseksi. Tutkimuksia on ohjannut ajatus siitä, että rakkautta voi oppia ja opettaa. Rakkauteen kuuluu laaja skaala tunteita äärimmäisestä ilosta jyrkimpiin ahdistuksen tunteisiin. Rakkaus herättää ihmisessä myönteisiä tunteita kuten ilo, yhteenkuuluvuus, toiveikkuus ja kiinnostus, mutta se herättää myös negatiivisia tunteita kuten epävarmuus, turvattomuus, mustasukkaisuus ja pelko. Rakkautta ilmaistaan teoilla ja toiminnalla. Väkevimmätkin tunteet eivät paljastu ympäristölle, jos ihminen epäonnistuu niiden ilmaisemisessa tai ei osaa tai halua muuttaa niitä toiminnaksi. Rakastamalla ihminen voi vastata sosiaalisiin ja yhteiskunnallisiin odotuksiin. Toisaalta yhteiskunnan odotukset voivat olla päinvastaisia kuin yksilölliset toiveet ja tarpeet. (Määttä – Uusiautti 2014:23, 26, 27-29.)

Empatia taas on yleisnimitys sille, että ymmärrämme, tulkitsemme ja koemme toisen henkilön mielen sisältöjä omassa kehossamme ja mielessämme. Tällä viitataan niihin aivojen ja mielen mekanismeihin, joiden avulla tulkitsemme toisen ihmisen mielen sisältöjä, aikeita, tavoitteita ja kokemuksia. Keskeinen ominaisuus kyvyssä tuntea empatiaa on, että havaitsijalle kehittyy samanlainen mielen tila ja mahdollisesti myös kehollinen

tila kuin kohteelle. Yksinkertaisesti sanottuna havaitsija osaa asettua samaan asemaan kuin missä toinen on, jolloin on luonnollisesti helpompi ymmärtää toista ja toimia samalla tavalla. Tämä mahdollistaa havainnoijalle toisen toiminnan arvioinnin hienosäädön. Sympatia on läheinen käsite empatialle. Siinä toisen tunnereaktio aiheuttaa saman tunteen sijasta sukulaistunteen havaitsijassa. Jos kohde on surullinen, on välillä hyvä että havainnoijan vastatunne on sääli eikä suru. On tarkoituksenmukaista säätelyä, että näiden ero huomataan, koska muuten havainnoijan suru saattaa voimistaa kohteen tunteita. Sääli auttaa rauhoittamaan omaa toimintaamme ja keskittymään toiseen henkilöön, mutta se ei saa meitä itseämme menettämään toimintakykyämme samalla tavalla kuin voimakas surukokemus. (Nummenmaa 2010: 132–133.) Davisin (1984: 90) mukaan Winnicot ilmaisee, että jos empatiakyky jää kehittymättä tai elämässä ei tule vaihetta, jossa itsesäätely tuntuisi merkitykselliseltä, on mahdollista että myöhäinen ”moraalinen opetus” voi istuttaa lapseen väärältä tuntuva moraalialue, jolloin lapsi voi tehdä valintoja, jotka muiden silmissä näyttävät vääriltä. Lapsen saadessa nuhteita omasta toiminnastaan, jonka itse kokee oikeaksi, lapsen omaan todellisuuteen tulee säröjä. Muut eivät huomaa aiheuttaneensa kyseistä reaktiota, ja tällöin lapsi ei tiedä mitä tuntee.

4 Pelin suunnittelu ja kuvaus

Pelin suunnittelun ja kehittämisen taustalla on käytetty pelisuunnittelumallia Roll D6 Gamesin internetsivuilta. Roll D6 Oy on suomalainen peliyritys, joka tuottaa lauta- ja korttip pelejä laadukkaasti, pelaamisen laajaa ammattiosaamista hyödyntäen (Roll D6 Oy n.d.). Pelisuunnittelun malli toimii vaiheittain (kuvio 2). Siinä voidaan tarvittaessa palata aikaisempiin vaiheisiin tarvittavien korjausten ja uudelleen-suunnittelun vuoksi.



Kuvio 2. Pelisuunnittelun malli (Roll D6 Oy n.d.)

Pelisuunnittelun mallin ensimmäisen vaiheen nimi on konsepti. Sillä tarkoitetaan ideavaiheessa olevaa peliä. Toiminnallisen opinnäytetyömme pelin konseptivaiheeseen käytettiin paljon aikaa. Sen muotoutuminen vaati paljon pohdintaa siitä, mikä muodostuu pelin toteutustavaksi ja kuinka pelin saa pysymään sellaisena, että sitä voidaan käyttää työvälineenä toimintaterapiassa. Pelin painotusta ei siis ole lähtökohtaisesti rakennettu sen varaan, kuka voittaa ja kuka häviää. Kohderyhmän valinta oli jo konseptivaiheessa selkeä, koska toimeksianto tuli yhteistyökumppanimme Toimintaterapia Toteemin puolelta. Osallistujamäärä ≤ 5 tuli selkeämmäksi ideoinnin edetessä. Konseptivaiheessa harjoitteiden muoto ja pelaajien osallisuus pelin aikana saivat muotonsa. Taustateorioiden merkitys korostui tässä pelin kehityksen vaiheessa. Pelin kehityksessä haastavin ja aikaa vievin osuus oli peli-idean muuttaminen konkreettiseen, pelattavaan muotoon. Tämä osuus oli vuoden kestävä, jatkuva prosessi, jonka aikana myös harjoitteita muokattiin yhteistyössä Terhi Kallosen kanssa.

Pelin rakentaminen tarkoittaa Roll D6 Gamesin mukaan sitä, että pelille luodaan perusmekaniikka sekä siihen kuuluvat pelilliset elementit. Metsän lumon suhteen tämä tarkoitti, että valmistimme pelilaudan (katso kuva 1.) sekä harjoitteet, joita ohjasi käytännön ajatus siitä, millainen niiden käytettävyys olisi esim. pelin testaustilanteessa. Kevyt prototyyppi rakentui ennen ensimmäistä testauskertaa. Kevyen prototyypin tärkeitä ominaisuuksia ovat juuri pelattavuus ja selkeys, ei niinkään yksityiskohtien hiominen tai visuaalisen ilmeen viimeistely (Roll D6 Games n.d.).



Kuva 1. Pelilauta

Pelin kehittelyn seuraava vaihe, testaaminen, tapahtui kahden eri partioryhmän ja Terhi Kalloksen kanssa. Ryhmätestauksen aikana saimme paljon tietoa Metsän lumon yksityiskohdista sekä sen vahvuuksista ja heikkouksista. Roll D6 Games kuvaa testaamiseen kuuluvan neljä eri vaihetta. Ne ovat rakennetestausta, hienosäätötestausta, harjoitustestausta sekä käytettävyydestausta. Opinnäytetyölle varatun ajan puitteissa keskityimme näistä rakennetestausta, harjoitustestausta sekä käytettävyydestaustaan. Testaamisen aikana teimme tarvittavia korjauksia ja mallin mukaista uudelleen-suunnittelua kevyeen prototyyppiin. Pelintestausta oli opinnäytetyömme kannalta tärkeä vaihe, koska se mahdollisti samalla aineistonkeruun opinnäytetyöhön. Tehdyt korjaukset on esitelty tarkemmin opinnäytetyömme kapaleessa 7. Yhteistyökumppaniltamme saadun palautteen sekä omien havaintojemme pohjalta on rakentunut Metsän lumon prototyyppi. Käytämme jatkossa prototyyppistä selkeyden vuoksi termiä peli ja tarkoitamme tällä Roll D6 -pelinkehittämismallin viimeistä vaihetta.

Annoimme pelin yhteistyökumppanimme Toimintaterapia Toteemin käyttöön. Mielestämme peli kuvastaa alkuperäistä visiotamme siitä ja olemme tyytyväisiä sen käytettä-

vyytteen. Peliin kuuluvat pelilauta, pelinappula, harjoitteiden- sekä pelin ohjeet, tundesymboleita jokaista tunnetta kohti viisi sekä kehonkuvia yhteensä viisi kappaletta. Hyödynsimme prototyypin rakentamisessa askartelutarvikkeita -ja -materiaaleja, laminoituvälineitä sekä tietokonetta, joiden todetaan olevan hyödyllisiä työkaluja pelin prototyyppiä rakennettaessa (Roll D6 Games n.d.).

4.1 Pelin tavoitteet

Kehitetyn pelin tarkoitus on toimia työvälineenä yhteistyökumppanillemme ja sen tavoite on helpottaa tunteista puhumisen vaikeutta (katso taulukko 2.). Pelin avulla terapeutti ja asiakas pystyvät toimimaan yhdessä edistääkseen tietoisuutta tunteista sekä niiden tunnistamisesta ja hallinnasta. Tätä kautta päästään lähemmäksi empatiakyvyn harjoittelua. Työvälineenä pelin varsinaisia tavoitteita on helpottaa terapeutin ja asiakkaan välistä tunteista puhumista, parantaa vuorovaikutussuhdetta sekä antaa tietoa terapeutille asiakkaan tunteiden tunnistamisen taidoista.

Taulukko 2. Pelin tavoitteet

Pelin tavoitteet
<ul style="list-style-type: none"> • Helpottaa tunteista puhumisen vaikeutta ja pyrkii edistämään tietoisuutta tunteista • Vahvistaa empatiakykyä ja tietoisempaa tunteiden hallintaa

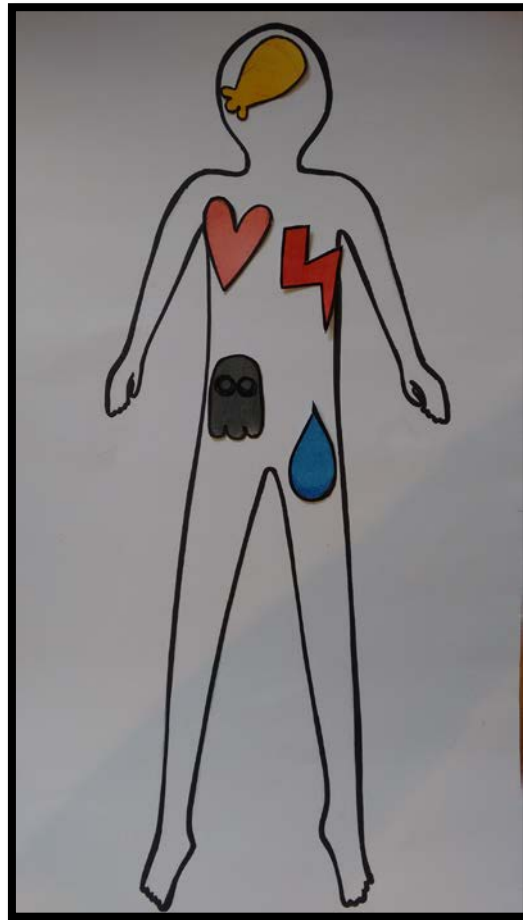
4.2 Pelin säännöt

Pelilaudalla on viisi eri tunneympyrää, jotka ovat toiminnallisten harjoitteiden aloituspaikkoja. Tunneympyrät ovat ilo, suru, rakkaus, viha ja pelko. Niiden välillä liikutaan yhteisellä pelinappulalla. Nappulaa liikutetaan noppaa heittämällä nopan silmälukujen mukaan. Tavoitteena on päästä aina uuteen tunneympyrään, mutta perille pääsemiseen ei vaadita tasalukua. Nopan heittojärjestyksen päättävät osallistujat. Jokainen tunneympyrä sisältää oman harjoitteensa. Harjoitteet ovat luettavissa liitteistä 4–8. Harjoitteilla on yhteistä se, että niiden rakenne on samankaltainen. Niissä jokaisessa on samanlainen aloitus ja lopetus. Ohjaajan vastuulla on rakentaa peliympäristö ennen pelaamisen aloittamista

asettamalla sinne tarvittavat välineet (esimerkiksi rakentaa linnunpesä tyynyistä). Pelaamisympäristö ei ole sidottu vain yhdentyypiseen tilaan, vaan on mahdollista monessa paikassa. Välttämättömänä ehtona on, että tilaa on sen verran, että jokainen osallistuja mahtuu liikkumaan pelaamisen aikana luonnollisesti edestakaisin ja sivulle. Pelaamisen kannalta tärkeää on se, että se tapahtuu mahdollisimman rauhallisessa paikassa ilman häiriötekijöitä. Mikäli on mahdollista sulkea tilaan johtava ovi ja pelata keskeytyksettä, palvelee se pelaamisen tavoitteita. Muita pelaamiseen kuuluvia välineitä ovat ympäristön lisäksi kaikki, mitä ohjaaja itse kokee tarpeelliseksi ja sopivaksi pelin elävöittämiseksi. Ohjaajan oma luovuus ja kekseliäisyys mahdollistavat harjoitteisiin kuuluvien tarinoiden havainnollistamisen konkreettisesti muodossa. Pelaaminen alkaa, kun kaikki osallistujat ovat asettuneet istumaan pelilaudan äärelle.

Pelistä kerrotaan osallistujille kaikki oleellinen eli pelin nimi, mitä välineitä pelaamisessa käytetään, miten peli etenee sekä esitellään eri tunnetilat pelilaudan avulla. Mahdollisiin esitettäviin kysymyksiin ohjaajan on pyrittävä vastaamaan yksinkertaisesti, koska pelin mielenkiinnon säilymisen vuoksi liian tarkka esittely voi viedä pohjaa peliltä. Seuraavaksi heitetään noppaa ja edetään silmälukujen mukaan ensimmäiseen, pelaajien valitsemaan tunneympyrään. Tunneympyrään päästessä harjoitteet aloitetaan esittelemällä kyseinen tunne, joka käydään läpi kysymällä lapsilta konkreettisia kysymyksiä omista kokemuksista. Tämän jälkeen lapset ohjataan seisomaan. Ohjaaja kertoo, että osallistujien on kuunneltava tarinaa ja toimittava sen mukaan. Ohjaaja toimii itse harjoitteen lukijana viemällä tarinaa eteenpäin. Ohjaaja osallistuu itse harjoitteeseen toimimalla käsikirjoituksen mukaan sekä antamalla esimerkkiä tarvittaessa. Ohjaaja auttaa osallistujia sanallisesti ja fyysisesti mikäli siihen ilmenee tarvetta.

Ohjaaja ohjeistaa osallistujat takaisin pelilaudan luokse ja heille jaetaan kehonkuvapaperit. Jokaiselle tunteelle on oma tunnesymbolinsa, joka myös jaetaan osallistujille aina pelatun harjoitteen jälkeen. Tunnesymboleita ovat: ilolle keltainen ilmapallo, vihalle punainen salama, rakkaudelle vaaleanpunainen sydän, pelolle harmaa kummitus ja surulle sininen kyynel. Ohjaaja kehottaa osallistujia miettimään, missä pelattu harjoite ja keskusteltu tunne herätti tuntemuksia ja missä kohdassa kehoa se tuntui. Sen jälkeen ohjaaja pyytää osallistujia laittamaan tunnesymbolin siihen kohtaan, johon osallistuja on viitannut. (katso kuva 2.)



Kuva 2. Kehonkuva, johon on kiinnitetty tunnesymboleita

Tämän jälkeen kehonkuvat asetetaan takaisin sinne mistä ne on otettu ja ohjaaja ohjaa osallistujat takaisin seisomaan pelilaudan äärelle.

Vuorossa on harjoitteen sisältämän tunteen poispyyhkiminen. Se tapahtuu käytännössä niin, että aloitetaan hellin mutta napakoin ottein pyyhkien käsillä päästä alaspäin kohti vartaloa. Tätä jatketaan aina varpasiin saakka. (Katso liitteet 4–8, lopusta kohta 4.) Tämä ikään kuin symboloi tunteen vetämistä pois päin kehosta. Tämän jälkeen ohjaaja ohjaa lapset istumaan ja peliä voidaan taas jatkaa. Peli jatkuu noppaa heittämällä ja osallistujat pyrkivät kohti seuraavaa tunneympyrää. Kun kaikki tunneympyrät on käyty läpi, istuvat osallistujat ja ohjaaja lattialle taas pelilaudan ympärille. Ohjaaja kertoo pelin päättyneen.

5 Pelin pilotointi

Metsän lumo -peli on tarkoitettu terapiakäyttöön, mutta tämän opinnäytetyön ajan puitteissa emme itse päässeet kokeilemaan sitä terapiakäytössä. Sitä testattiin ensin sellaisten lasten kanssa, joilla ei ollut diagnooseja tai terapiatavoitteita, ja tämä tapahtui yhteistyössä partiolippukunta Enson Partiosiskot ry:n kanssa. Se toimii Imatralla, Etelä-Karjalassa. Tämän lisäksi annoimme pelin Terhi Kalloselle testattavaksi terapiatilanteessa.

Peliä kokeiltiin kahden eri partioryhmän kanssa, jotka koostuivat 7–9 vuotiaista tytöistä. Pilotointiin osallistuneiden lasten huoltajilta kysyttiin kaikilta asianmukaisesti kirjallinen lupa osallistumiseen. Kirjallisen luvan ohessa oli tiedote vanhemmille ja lapsille koskien tulevien ryhmäkertojen sisältöä (katso liitteet 1-2). Tässä työssä kutsutaan ryhmiä nimillä ryhmä A ja ryhmä B. Kummallekin ryhmälle oli varattu kaksi peräkkäistä pelipäivää, jotka tapahtuivat välillä 2.–3.2.2016 ja 4.–5.2.2016. Ensimmäisenä pelipäivänä tavoitteena oli pelata pelistä kaksi tai kolme tunnetta ja toisena pelipäivänä käydä loput tunteet läpi sekä pelata peli loppuun. Ryhmän A osallistujia oli ensimmäisenä testipäivänä kolme kappaletta (n=3) ja toisena testipäivänä neljä kappaletta (n=4). Ryhmässä B osallistujia oli molempina testipäivinä viisi kappaletta (n=5).

Pelin toteutus suunniteltiin etukäteen ottamalla huomioon tilaan, aikaan ja ikäryhmään vaikuttavat tekijät. Pelin kokeilu tapahtui Enson Partiosiskojen partiokololla, joka lippukunnan pääpaikka. Jo pelin pilotointia suunniteltaessa otettiin huomioon se, että se on tuttu paikka osallistujille ja näin tekee paikalle tulemisesta helpompaa. Tilana se on tarpeeksi iso, joten se mahdollisti hyvin liikkumisen pelin aikana. Tila on myös sellainen, että sen saa helposti rajattua ryhmän käyttöön, koska siellä on käytössä vain yksi kulureitti.

Ajankäyttö ja ikäryhmä otettiin huomioon vaiheistamalla pelaaminen kahdelle päivälle. Pelaamiseen oli varattu kerralla aina tunti aikaa. Yhden tunnin aikana tarkoituksena oli käydä läpi puolet pelin harjoitteista. Pelin luonteen vuoksi etukäteen ei voitu varmasti sanoa missä järjestyksessä harjoitteet käydään läpi, koska järjestys muuttuu jokaisella pelikerralla. Harjoitteiden läpikäymisen järjestys on pelin osallistujien päätettävissä pelin aikana. Ajankohtaa valitessa käytettiin hyväksi partioryhmien omia kokoontumisaikoja.

Ryhmän toteuttamisessa ajatuksena oli, että ryhmäkerta koostuu aloituksesta, pelin pelaamisesta, palautteen antamisesta ja lopettamisesta. Aloitukseen sisältyi osallistujien vastaanottaminen, esittelemine ja nimilappujen kirjoitus, kokeilukerran idean kertominen sekä pelilaudan esittelemine. Aloituksen jälkeen peliä alettiin pelaamaan yhdessä ryhmänä ja sitä jatkettiin sovittuun lopetusaikaan asti. Pelivälineet ja tarvikkeet korjattiin yhdessä sovittuun paikkaan, jotta lopetus oli selkeä myös lapsille. Ryhmäkerran lopettamiseen käytettiin sisaruspiiriä, joka oli entuudestaan tuttu osallistujille. Sisaruspiirissä seisotaan piirissä käsistä kiinni pitäen ja lausutaan lorua, joka on samankaltainen kaikilla Suomen partiolaisilla. Sisaruspiiri on partiolaisten perinne, jolla päätetään niin partiolaisten viikoittaiset kokoukset kuin suuremmatkin kokoontumiset. Päätös lopettaa kokeilukerta näin oli osallistujille luontainen ja rutiininomainen tapa päättää tapaaminen.

5.1 Käyttökelpoisuuden kriteerit

Käyttökelpoisuuden tiedot voivat rakentua kirjallisuuteen, asiantuntijoiden ja välinettä käyttävien henkilöiden arvioihin ja kokemuksiin. Niiden tavoitteena voi olla välineen käytettävyyden asiakkaan kannalta tai välineen käyttökelpoisuus mittajaan kannalta. Metsän lumo -pelin kannalta oleellisinta oli löytää vastauksia siihen mitä välineitä ja vaatimuksia pelaaminen asettaa ympäristölle. Lisäksi tärkeää oli saada tietoa siitä, kuinka turvallinen ja monikäyttöinen peli on ja kuinka yksiselitteisesti ja helposti tulokset ovat tulkittavissa. (Toimia 2014: 28.)

Käyttökelpoisuuden määritelmät on kehitetty yhdessä yhteistyökumppanimme Terhi Kallosen kanssa. Kriteerit on rakennettu tunnekohtaisesti, muodostaen kysymyksiä sen mukaan, mitkä kriteerit voisivat ilmentää tunteen voimakkuutta ja/tai tunne-ilmiasua. Niihin vastaamalla pystytään näkemään pelin onnistumiset ja mahdolliset ongelmakohdat sekä löytää sen kehitystarpeet. Kriteereissä on tunteiden lisäksi pelin yleisiä asioita arvioiva kappale, jotta pystytään mahdollisimman tarkasti arvioimaan pelitilannetta kokonaisuudessaan.

Pelin yleisiin kriteereihin kuuluivat pelin kesto, ulkonäkö, ohjeistus, säännöt ja pelivälineet. Pelin jokaiselle tunteelle on määritelmässä oma kohtansa. Tunteiden kriteerit kuitenkin noudattivat samanlaista kaavaa, ja niissä keskitytään tunteeseen liittyvään tarinaan, harjoitteissa tarvittaviin valmiuksiin sekä mahdollisiin välineisiin. Käyttökelpoisuuden kriteerit löytyvät kokonaisuudessaan liitteestä 9.

5.2 Aineistonkeruun kuvaus

Aineistonkeruussa käytimme menetelmänä havainnointia. Se valikoitui käyttöömme siksi, koska koimme sen sopivan hyvin toiminallisen opinnäytetyömme toteuttamistaan. Havainnointimenetelmän käyttö tekee mahdolliseksi monipuolisen ja mielenkiintoisen aineiston keruun (Hirsjärvi– Remes– Sajavaara 2009: 214, Tuomi– Sarajärvi 2009: 81). Havainnointi on yleinen tiedonkeruumenetelmä. Havainnoinnin ja muiden aineistonkeruumenetelmien yhdistäminen on monesti hyvin antoisaa. Mikäli tutkittavasta ilmiöstä on vain vähän tietoa tai ei tietoa laisinkaan, on havainnointi perusteltu tiedonhankintamenetelmä. Havainnoinnin käyttäminen voi kytkeä muita aineistonkeruumenetelmiä paremmin saatuun tietoon ja sillä voidaan monipuolistaa tutkittavasta ilmiöstä saatua tietoa. Havainnointiin on olemassa useita menetelmiä. Havainnointi tiedonkeruumenetelmänä voidaan jakaa piilohavainnointiin, havainnointiin ilman osallistumista, osallistuvaan havainnointiin ja osallistavaan havainnointiin. (Tuomi– Sarajärvi 2009: 81). Opinnäytetyössämme käytimme havainnointia ilman osallistumista sekä osallistuvaa havainnointia. Pelin testauksen aikana toinen meistä toimi ohjaajan roolissa osallistuvana havainnoijana ja toinen toimi ulkopuolisen havainnoijan roolissa.

Osallistuvassa havainnoinnissa havainnoija toimii aktiivisesti tutkimuksensa osallistujien kanssa. Havainnoija pyrkii rakentamaan hyvät suhteet osallistujiin, mutta hän tekee osallistujille myös kysymyksiä. Kyseistä havainnointimenetelmää käytettäessä havainnoijan on tärkeä muistaa pitää erillään kliiniset havainnot ja omat kokemuseräiset tulkintansa näistä havainnoista. (Hirsjärvi ym. 2009: 217.) Havainnoinnissa ilman osallistumista korostuu se, että osallistujien ja havainnoijan välinen vuorovaikutussuhde ei ole tärkeä, vaan havainnoija on ulkopuolinen ja osallistumaton toimija. Kerroimme testausryhmämme jäsenille sen, että he osallistuvat opinnäytetyön toteutukseen ja että käytämme saatuja tietoja työssämme. Kaikilta osallistujilta, ja heidän iästään johtuen myös heidän vanhemmiltaan, oli kysytty lupa osallistumiseen. Tämä tukee tämän havainnointimuodon eroa piilohavainnointiin, jossa osallistujat eivät tiedä osallistuvansa tutkimukseen. (Tuomi–Sarajärvi 2009: 81–82.) Osallistuvan havainnoinnin kautta kerätty tieto kirjoitettiin ylös paperille. Muistiinpanoja kertyi kaksi A4-paperiarkkia, joihin kirjoitettiin molemmin puolin. Havainnoinnista ilman osallistumista kirjoitettiin myös havainnot paperille, jota kertyi neljä A4-paperiarkkia. Harjoitetilanteet käytiin myös keskustelemalla läpi. Keskusteluja ohjasivat käyttökelpoisuuden kriteerit, jotka auttoivat hahmottamaan hyviä ja kehitettäviä osa-alueita pelin suhteen.

5.3 Pelaamisen palaute

Havainnoinnin lisäksi osallistujilta kysyttiin palaute pelistä ja sen pelaamisesta. Palautteen antaminen tapahtui ryhmämuotoisesti heti pelin pelaamisen jälkeen köysikyselyn avulla. Lattialle laitettiin pitkä köysi. Köyden toisessa päässä oli vaihtoehto ”Pidin pelistä paljon” ja toisessa päässä ”Pidin pelistä vähän”. Osallistujat ohjeistettiin menemään seisomaan yksi kerrallaan köyden siihen kohtaan miltä itsestä tuntui. Tämän jälkeen jokaiselta osallistujalta kysyttiin yksilöllinen palaute hymynaamataulun ja tarkempien kysymysten avulla. Palautteista kerättyä tietoa saatiin kirjattua kaksi A4-paperiarkkia, jotka käytiin läpi keskustelemalla. Tulokset koottiin taulukoihin, jotka selvensivät niiden läpikäymistä. Keräämämme palautteet toimivat tärkeänä osana aineistoamme. Ryhmämuotoinen palaute köyden avulla kertoi kokonaiskuvan pelaamistilanteesta.

Yksilöllinen palaute osallistujilta taas antoi tietoa yksityiskohtaisesti pelilaudasta, harjoitteista sekä siitä, mikä pelaamisen aikana oli ollut mieluista. Osassa palautekysymyksiä vastaamisen apuna käytimme hymynaamataulua (Katso kuva 2.) Hymynaamoja oli kolmella eri ilmeellä varustettuja ja ne kuvasivat vaihtoehtoja kyllä, ehkä ja ei. Kaikkien osallistujien mielestä harjoitteet olivat helppoja toteuttaa ja he halusivat pelata peliä uudelleen. Lisäksi kaikki muut paitsi yksi osallistuja vastasivat pelilaudan olevan kiinnostava. Tämä yksi osallistuja vastasi kysymykseen pelilaudasta vastauksella ”ehkä”.



Kuva 3. Hymynaamataulu

Avoimiin kysymyksiin vastausvaihtoehtoja oli useampia, emmekä rajoittaneet vastaajien vaihtoehtoja tai vastauksia. Saimme tällä tietoa siitä, mikä pelaamisessa oli kivaa ja mikä ei, ja mikä oli pelaajan kokemus pelistä (katso taulukko 3).

Taulukko 3. Saamamme palaute avoimiin kysymyksiin

Avoimet kysymykset (vaihtoehtoina vastata useampi)	Rakkaus	Ilo	Suru	Pelko	Viha	Kaikki	Ei ollut sel-laista
Mikä oli mielestäsi kivoin pelattu tunneharjoite?	4	5	1		1	1	
Mikä pelaamisessa oli kivaa?	1	1	1			5	
Mikä pelaamisessa ei ollut kivaa?				1			8

Keräämämme köysipalautteen tapauksessa suurin osa palautteesta painottui köyden ”Pidin pelistä paljon”- päähän. Molemmista kerroista ainoastaan yksi osallistuja sijoittui hieman kauemmas köyden ”pidin pelistä paljon”- päästä. Pilotoinnin yhteydessä keräämämme palautteen lisäksi Terhi Kallonen kommentoi Metsän lumoa kirjallisesti yhden A4- paperiarkin verran.

6 Aineiston analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa analyysimenetelmänä voidaan käyttää sisällön analyysimenetelmää. Laadullisen aineiston analyysissä se on perustyöväline, ja sen tavoitteena on tuottaa tietoa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Sisällönanalyysin avulla voidaan kuvata analyysin kohteena olevaa tekstiä. Analyysi toimii apuna tutkimusaineiston systemaattisessa analysoinnissa ja sen avulla aineistoa voidaan järjestellä ja kuvata. Sisällönanalyysin tavoitteena on kerätyn aineiston avulla tuottaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. (Kylmä – Juvakka 2007: 112.)

Laadullisen aineiston sisällönanalyysi voidaan muodostaa kolmella tavalla; aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti. Tässä opinnäytetyössä aineisto analysoitiin käyttämällä pelin testausta varten kehitettyjä käyttökelpoisuuden kriteerejä (katso liite 9.). Aineiston jakautuminen tapahtui siis teoriaohjaavasti tunnetilojen ja pelin yleisten asioiden kesken. Teoriaohjaava sisällön analyysi etenee aineiston ehdoilla. Aineiston abstrahoinnin eli pelkistämisen jälkeen empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä teoreettiset käsitteet tuodaan esille jo ilmiöstä

tiedettyinä, valmiina käsitteinä. Teoriaohjaavan sisällönanalyysin keskiössä on se, että analyysin edetessä se pakotetaan tiettyyn, sopivaksi katsottuun teoriaan. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 108–117).

7 Tulokset ja yhteenveto

Tuloksemme kertovat sen, mikä Metsän lumossa on toimivaa ja mikä vaati muutosta. Muutostarpeet ohjasivat meitä jo pilotoinnin toteutuksen vaiheessa ja etenkin yhteenvetoon kannalta niillä on merkittävä osa työssämme. Kävimme jokaisesta tunneharjoitteesta saadun aineiston sekä palautteen läpi ja kokosimme ne yhteen. Tässä kappaleessa ne on avattu tarkemmin ja niitä on vertailtu keskenään.

7.1 Pelin käyttökelpoisuus

Pelin yleisiin tekijöihin kuului pelaamiseen käytetty aika, pelin ulkonäkö, pelin ohjeistus, säännöt sekä pelivälineet. Pelaamiseen varattu tunti palveli testiryhmän kokoa niin, että pelistä saatiin pelattua puolet. Tunnin aikana usean lapsen kanssa pelin pelaaminen loppuun ei onnistuisi, vaan aikaa pitää varata kaksi tuntia. Yhteistyökumppanimme Terhi Kallonen korosti palautteessaan sitä, että pelin pääajatus ei ole ”ehdiä pelata peliä läpi” vaan pysähtyä pelin ja tunteiden herättäminen asioihin ja keskittyä niihin. Tällöin pelaamiseen käytettävä aika riippuu paljon pelaajasta ja pelitilanteen luomista yksilöllisistä tekijöistä. Pelin ulkonäkö nousi pelaamisen aikana esille siten, että pelaajat oma-aloitteisesti kommentoivat lautaa sanallisesti. Kirjallinen palaute pelilaudasta pelaamisen jälkeen kertoi sen, että se oli pelaajien mielestä ulkonäöllisesti mielenkiintoinen. Vain yksi osallistuja ryhmässä A vastasi hymynaamataulun avulla vastauksen ”ehkä” koskien pelilautaa. Pelattavat tunneharjoitteet eivät olleet osallistujien mielestään liian vaikeita, koska kaikki vastasivat, että ne oli helppo suorittaa. Tästä päättelimme, että ohjeistus on riittävä, koska sekaannuksia ohjeistuksen ja toiminnan välillä ei ollut. Harjoitteet etenivät suunnitellusti eteenpäin ohjaajan lukiessa niitä ääneen. Ohjeita lukiessa täytyy kuitenkin olla jo etukäteen hyvin perillä siitä, mitä harjoite pitää sisällään. Ellei ohjaaja ole tutustunut materiaaliin etukäteen, on ohjaustilanteessa hankalaa toteuttaa ohjeistusta sujuvasti. Pelin sääntöjen noudattamisessa ei pelaajilla ollut vaikeuksia. He heittivät noppaa sovittussa vuorojärjestyksessä ja odottivat ohjaajan ohjeistusta harjoitteiden välillä. Myös ohjaajan mielestä sääntöjä oli helppo noudattaa. Pelivälineisiin lukeutuvat pelilauta, kehonkuvat, tunnesymbolit, noppa, pelaajan oma pehmolelu sekä ympäristön rakentamiseen

tarvittavat välineet. Näistä ainoastaan peliympäristön elävöittämiseksi vaadittavat ympäristön välineet ovat sellaisia, jotka voivat muuttua terapeutin käytettävissä olevien tavaroitten mukaan. Terhi Kallonen korosti palautteessaan ympäristön merkitystä pelaamisen aikana ja painotti, että mitä enemmän esim. isoja tynnyjä, kankaita, eri materiaaleja ja valojen käyttöä on saatavilla, sen parempi peliympäristö on. Huomasimme tämän myös omalla testikerrallamme ja olemme samaa mieltä hänen kanssaan.

Ryhmämuotoisen palautteen mukaan pelaajat olivat pääsääntöisesti pitäneet pelistä paljon. Molempien ryhmien palautteen avulla huomasimme, että toisen pelikerran jälkeen pelaamisen kiinnostavuus oli laskenut hieman ensimmäiseen kertaan verrattuna. Hydynaamataulun avulla kerätty palaute siitä, voisiko peliä pelata uudelleen, antoi kuitenkin jokaisella kerralla vastauksen kyllä. Osallistujien mielestä peli oli kaikin puolin hyvä ja sen pelaaminen oli mielekästä. Mukavimmiksi pelatuksi harjoitteiksi nousi ilo ja rakkaus. Vähiten valintoja mukavimmaksi harjoitteeksi sai pelko. Kysymykseen siitä, mikä pelaamisessa ei ollut kivaa, yksi osallistujista (ryhmän B osallistuja) vastasi pelon.

7.2 Tunneharjoitteet

Tunnetila **ilo-**, oli palautteemme mukaan mukavin pelattu tunneharjoite. Siinä oli hyvin paljon samanlaisia piirteitä kuin rakkausharjoitteessa. Kuitenkin se oli jostain syystä pidetympi kuin **rakkaus**. Näiden harjoitteiden välinen ero oli siinä, että rakkausharjoitteessa ohjaajalla oli enemmän struktuuria ja etukäteen suunniteltua toimintaa sen suhteen, miten harjoitteessa edetään. Molemmissa harjoitteissa joku lapsista makasi maassa ja toiset silittivät häntä mutta rakkausharjoitteessa lausuttiin samalla lorua yhteen ääneen, mitä iloharjoitteessa ei tehty. Rakkausharjoitteessa myös lattialla olevat tynnyt symboloivat linnunpesää, jonne kaikki menivät makaamaan vuorotellen. Iloharjoitteessa taas lapset makasivat vapaasti missä halusivat, yleensä siinä kohtaa missä satuivat seisomaan. Tästä on pääteltävissä se, että lasten mielestä miellyttävämpää oli valita itse vapaasti oma tila ja paikka, eikä toimia ennalta suunnitellun struktuurin mukaisesti.

Molemmissa harjoitteissa liikkuminen tilassa oli molemmilla ryhmillä ensimmäisenä päivänä varautuneempaa, mutta seuraavana päivänä eli toisena pelikertana osallistujat käyttivät tilaa laajemmin hyväkseen. Tämä näkyi siinä, että he liikkuivat harjoitteiden aikana kauemmaksi ohjaajasta kuin ensimmäisenä päivänä ja esim. konttasivat lattialla, mitä ei tapahtunut ensimmäisenä päivänä. Havainnoidessamme osallistujien käsien

käyttöä, löysimme monenlaisia tapoja käyttää niitä. Osa osallistujista esim. konkretisoi harjoitteen tarinaan kuuluvan ilmapallon muodostamalla sen käsillään pään päälle, mutta myös yleisesti ottaen kaikkien kädet liikkuvat harjoitteen aikana. Osallistujat myös pomppivat paikoillaan ja liikkuessaan, konttasivat ja liikkuvat ympäriinsä puolijuoksulla. Iloharjoitteessa osallistujat hymyilivät ja nauroivat vapautuneesti usean kerran harjoitteen aikana.

Harjoitteessa tapahtuvan fyysisen kosketuksen (silittäminen) jakaminen näyttäytyi kahdella tavalla. Ryhmä A:n osallistujat näyttivät menettävän mielenkiinnon siihen harjoitteen edetessä ja sen tullessa ennalta arvatuksi. Ryhmässä B mielenkiinto silittämiseen pysyi paremmin koko harjoituksen ajan. Ryhmässä A tapahtunutta silittämisen lopettamista tai sen muuttamista toisen kutittamiseksi ei tapahtunut ryhmässä B. Ryhmä B sai myös kokeilla muokattua versiota ilo- harjoitteesta toisena pelipäivänä. Muokatussa versiossa kaikkia ei silitetty, vaan ohjaaja valitsi lapsista kaksi. Tämä ei aiheuttanut muutosta ryhmän toiminnassa aikaisempaan verrattuna. Silittämisen aikana luettava loru sitoutti osallistujat enemmän toimintaan ja käsillä olevaan hetkeen. Lorun ääneen lausuminen antoi tekemiseen tahdin ja rytmitti silittämistä ja teki siitä helpomman toteuttaa ryhmän kanssa yhtenä toimintana. Osallistujien mielenkiinto pysyi havaintojen mukaan samana harjoitteen läpi näin työskentelemällä.

Oli myös huomionarvoista, miten ennen pelaamista käydyissä keskusteluissa ilon tunne kirvoitti enemmän keskustelua kuin rakkaus. Terhi Kalloksen antaman palautteen mukaan ilo on tunnetila, josta voi löytää yhteyksiä ja voimia asioihin monin eri tavoin. Rakkaus-harjoitteesta hän oli sitä mieltä, että kehitettävää löytyy harjoitteen nimestä, joka olisi osuvammin ilmaistuna rohkeus. Tällöin tunteen kohde olisi selkeämmin määritelty ja se mahdollistaisi tunteiden jakamisen helpommin. Se myös toimisi vuorovaikutusta lisäävänä tekijänä niin osallistujien kesken kuin ohjaajan ja osallistujienkin välillä.

Harjoite **suru** ei noussut havaintojemme eikä palautteemme mukaan mitenkään erityiseen rooliin. Havainnoinnin perusteella lapset kokivat hyvin tärkeäksi oman pehmolelun tuomisen peliin mukaan. Peliin kuuluva oman pehmolelun tuominen ja sen käyttäminen oli selkeästi tärkeää osallistujille. Tämä näkyi mm. siinä, että niistä käytiin keskustelua ennen pelin aloittamista sekä sen jälkeen. Se selvästi vahvisti sitoutumista peliin ja toimi hyvänä lisänä pelivälineisiin. Eräs palautteeseen vastaajista myös nosti surun mukavimmaksi pelatuista harjoitteista, ja tässä vaikuttavana tekijänä voi hyvinkin olla oman tava-

ran käyttämisen iso merkitys. Myös surun aikaisemmat, omakohtaiset kokemukset tunteesta herättivät paljon keskustelua ennen harjoitteen aloittamista. Terhi Kallosen palautteen mukaan suru on vaikea asia käsitellä ja siinä konkreettinen lelu on hyvä asia. Havainnoinnin mukaan kuitenkin surulliseen tarinaan eläytyminen ei aiheuttanut suuria ulospäin näkyviä tuntemuksia osallistujissa. Terhi Kallonen muistuttaa palautteessaan surun olevan vaikeasti löydettävissä, koska se on usein jonkin muun tunteen alla. Harjoite tuntui hänestä liian pitkältä, jolloin ”ratkaisuun” pääseminen venyi turhan pitkälle.

Vihaharjoitteessa havainnoinnin perusteella osallistujien tekemät liikkeet olivat laajimpia ja voimakkaimpia kaikista harjoitteista. Tässä päästiin harjoitteen tavoitteeseen käyttäen hyväksi kaikkia kehonosia harjoitteen tarinan ”vihon” – tunteen ilmaisemiseksi. Monipuolinen kehon käyttö harjoitteen aikana kertoi havainnoijille siitä, että toimintaan sitouduttiin ja liikkeitä tehtiin vapautuneesti. Oli kuitenkin huomattavissa, että osallistujat vaativat ohjaajan esimerkkiä, minkä jälkeen liikkeiden suorittaminen alkoi sujua enemmän itsenäisesti harjoitteen edetessä. Merkittävää oli myös se, että ennen harjoitetta käyty keskustelu omista vihan tunteen kokemuksista oli vilkasta. Lähes jokaisella osallistujalla oli mielessään omakohtainen tarina siitä, milloin on tuntenut vihaa ja miten se on ilmennyt. Harjoitteen loppuosassa osallistujat kykenivät rauhoittamaan toimintaansa asianmukaiseksi tarinan kulun mukaisesti. Terhi Kallonen taas nostaa tärkeäksi asiaksen, että harjoitteen lopussa oleva ”sovinnon teko” ei saa jäädä pelkäksi mekaaniseksi, aikuisen ohjaamaksi toiminnoksi. Lasten osallistumista harjoitteeseen tulee tukea erityisesti tunnetyöskentelyn saralla, jotta harjoitteen tavoite täyttyisi mahdollisimman hyvin.

Pelkoharjoite oli harjoitteista ainoa, joka vaati välitöntä muutosta testauspäivien aikana. Alun perin suunniteltuna harjoite oli liian nopea, eikä se havainnoinnin perusteella tarjonnut motorisen haasteen lisäksi tarpeeksi mielenkiintoa osallistujille. Pelkoharjoitteesta saimme testikerralla monipuolisia havaintoja. Ensimmäisenä testipäivänä harjoitteen tarina ei ollut ryhmän A mielestä laisinkaan pelottava tai jännittävä. Tarina oli liian yksinkertainen ja siihen kuuluva harjoite liian nopeasti suoritettu. Tämä oli huomattavissa siitä, että osallistujien mielenkiinnon taso laski harjoitteen edetessä ja he kysyivät hieman ihmetellen, oliko harjoite jo loppunut. Osallistujat kuitenkin toimivat annettujen ohjeiden mukaan alusta loppuun eikä harjoite ollut motorisesti liian vaikea suorittaa, koska kaikki osallistujat suoriutuivat siitä helposti ja nopeasti. Seuraavalle pelipäivälle reagoimme edellisen päivän ”liian helppoon” harjoitteeseen lisäämällä harjoitteeseen elementtejä ja

hieman pidentämällä sen kestoja. Muutoksen myötä havaittavissa oli selkeä muutos toimintaan sitoutumisessa. Kaikki osallistujat antoivat lopuksi palautetta, että toisen päivän pelkoharjoite oli ollut pelottavampi tai jännittävämpi kuin ensimmäisen päivän harjoite.

Ryhmä B puolestaan sai pelattavakseen vain muokatun version pelkoharjoitteesta. Ryhmän osallistujien mielenkiinto säilyi koko harjoitteen ajan hyvin, eivätkä he osoittaneet merkkejä halusta lopettaa harjoite. He toimivat annettujen ohjeiden mukaan alusta loppuun asti. Kaiken kaikkiaan pelkoharjoitteessa käytettävät välineet oli helppo sisällyttää toimintaan, eivätkä tarvittavat motoriset valmiudet olleet liian vaikeita osallistujille. Harjoitteen ensimmäisessä versiossa käveltiin narun päällä ja toisessa versiossa käveltiin silmät sidottuna välillä maassa kontaten.

Terhi Kalloksen palaute tuki myös ajatusta, että pelkoharjoite vaatii sen, että sitä pitää voida muuttaa spontaanisti tilanteen edetessä. Muutoksen myötä harjoite toimi paremmin ja muiden lisättyjen elementtien myötä siitä tuli helpommin mukaansatempaava. Osallistujien silmien sitominen sai havainnoinnin perusteella osallistujat keskittymään toimintaan enemmän. He myös odottivat ohjeita ja toimivat niiden mukaan enemmän ryhmänä ja keskittyivät kaikki enemmän omaan suoriutumiseensa toisiin vertailun sijaan. Oleellista on kuitenkin miettiä silmien sitomisen vaikutusta motorisen haasteen lisääntymiseen ja siihen, tekeekö se harjoitteen jopa liian hankalaksi toteuttaa. Testausryhmän osallistujat kuitenkin suoriutuivat harjoitteesta havaintojen mukaan hyvin, eikä kukaan osallistujista tuonut esille haasteita harjoitteen aikana. Pelon tunne myös herätti eniten keskustelua osallistujissa harjoitteen jälkeen. Havainnoinnin aikana havainnoijat miettivät myös sitä, kokivatko osallistujat harjoitteen jopa liian pelottavana ja täten epämiellyttävänä. Palautteen mukaan kuitenkin vain yksi osallistuja nimesi pelkoharjoitteen ja siihen kuuluvan ”mörön” asiaksi, joka ei ollut pelaamisen aikana kivaa.

Yhteenvetona voi todeta, että Metsän lumo -pelin sovellettavuus on hyvä, ja se sopii käytettäväksi monella eri ohjaustyyliillä. Myös pelin rakenteiden mukautettavuus ympäristöön on joustava, mikä antaa ohjaajalle ja osallistujalle paljon yhteistoiminnallisia mahdollisuuksia. Pelin harjoitteiden muutoksista osa tuli ilmi jo pilotoinnin aikana, ja se ohjasi tekijöitä muokkaamaan niitä jo silloin. Loput muutosehdotukset nousivat yhteistyökumppanimme antamasta palautteesta sekä pilotointiin osallistuneiden lasten palautteesta.

Metsän lumossa haastavimmaksi ilmiöksi sen kehittelyn kannalta nousi tunteiden subjektiivinen ilmentyminen jokaisella yksilöllä. Tunteet ovat henkilökohtaisia, ja niiden viiriämiseen vaadittavat tekijät ovat myös hyvin yksilöllisiä. Ohjaajan rooli korostuu etenkin osallisuuden tukemisessa sekä pelaamiseen motivoinnissa pelaamisen alussa ja pelaamisen aikana. Ohjaajan on myös kyettävä olemaan valmis soveltamaan suunnitelmaansa pelitilanteessa tarvittaessa nopeastikin ja reagoitava tilanteen vaatimiin muutoksiin.

Näiden tulosten pohjalta pelin tulevaisuus näyttää valoisalta, sillä tämänhetkinen peli on hyvä runko tulevalle jatkokehittelylle. Jatkokehittelyn yhdeksi oleellisimmaksi asiaksi nousee pelilaudan käytettävyys. Pelilaudan jakaminen palapelimaisiin osiin mahdollistaa sen käytettävyyden laajemmin suhteessa ympäristöön, kun palaset voidaan sijoittaa tunnetiloittain ympäri tilaa. Tämä kuitenkin asettaa haasteita pelilaudan alkuperäiselle ajatukselle, jossa pelilaudalla päästään noppaa heittämällä liikkumaan harjoitteesta toiseen. Jos ohjaaja näkee parhaimmaksi jakaa pelilaudan osiksi tilaan, on hänen käytettävä omaa ammatillista harkintaansa pelissä etenemisen suhteen. Esimerkiksi voidaan sopia pelaajien kanssa, että jokaisella harjoitteella on tietty nopan silmäluku, jonka heittämällä pääsee siirtymään harjoitteesta toiseen. Jatkokehittelyn kannalta korostamme pelin harjoitteiden toteuttamista käyttäen vahvasti omaa ammatillista harkintaa. Harjoitteet eivät itsessään vaadi rakenteellista muutosta, mutta jatkokehittelyssä pyritään löytämään vastaus siihen, palveleeko harjoite rakkaus paremmin nimellä rohkeus. Tämä vaatii tunteiden teoriataustaan palaamista sekä käytännön testaamista. Iloharjoitteen kohdalla muutostokohdantana on naurun ja innokkuuden lisääminen harjoitteen avulla vielä konkreettisemmaksi. Pelko- ja vihaharjoite on jo olemassa kaksi erilaista versiota, jotka ovat jatkokehittelyn tuloksia. Suru- ja vihaharjoite ovat tulosten mukaan käytettäviä sellaisenaan.

Metsän lumo on pelinä sellainen, että se vaatii jo olemassa olevan terapiasuhteen. Se ei sovellu ensimmäiseen tapaamiskertaan eikä esim. haastattelun tueksi. Pelin keskiössä oleva tunnemaailma ja tunteista puhuminen ovat haastavia aiheita kenelle tahansa ja sen tähden olemassa oleva luottamus ovat edellytyksiä pelin pelaamiselle. Luottamus on avainasemassa turvallista pelitilannetta rakennettaessa. Se voi parhaimmillaan rakentaa terapeutin ja asiakkaan välille avoimen ja vuorovaikutuksellisen suhteen.

Opinnäytetyöprosessin aikana muodostui selkeä näkemys siitä, että peli voi toimia sekä kuntoutukseen että terveyden edistämiseen. Tällä hetkellä peli sopii kuitenkin paremmin terveyden edistämiseen, koska tunteista puhuttaessa on vaikea tehdä yleistyksiä sillä

tunteet ovat aina subjektiivinen kokemus. Kuntoutuksen näkökulmasta pelin käyttäminen vaatii terapeutilta hyvää tuntemusta asiakkaasta, vahvaa ammatillista harkintaa sekä varmuutta siitä, että peli palvelee asiakkaan tavoitteita.

7.3 Yhteistyökumppanin palaute

Terhi Kalloksen mielestä oleellisinta Metsän lumon kannalta ei ole pelata jokaista tunnetta läpi, vaan keskittyä pelaamistilanteessa esiin nousseisiin asioihin ja keskittyä niihin. Pohdiskelu ja tutkiminen ovat oleellisemmassa osassa sen suhteen mitä toiminnan aikana osallistujista ilmenee. Hän tuo esille, että pelin liikunnallisuus on hyvä säilyttää ja ympäristön hyödynnettävyys pelaamistilanteessa tärkeää. Toimintaterapiassa kokemuksellisuus ja tunteiden kehollisuus ovat tärkeitä elementtejä, joten ei kannata tuottaa pelkkää pöytätason lautapeliä. Tunteiden joukossa kulkeminen on hänen mielestään hyvä idea. Metsän lumo toimii hänen työssään sekä kuntouttavana - että terveyttä edistävänä työvälineenä. Hän toteaa sen olevan luonteva ja mielekäs väline.

8 Pohdinta

Metsän lumo-peli syntyi opinnäytetyöprosessin eri vaiheiden kautta. Sen alkuperäinen tavoite oli toimia työvälineenä, joka helpottaa tunteista puhumisen vaikeutta ja pyrkii edistämään tietoisuutta tunteista, mikä osoittautui toimivaksi konseptiksi. Tuloksista käy ilmi, että pelin jatkokehittelyllä siitä voidaan saada vieläkin paremmin toimiva työväline, joka palvelee enemmän alkuperäistä tarkoitustaan. Terapeuttisen yhteistoiminnan ajatuksen mukaisesti oleellista on valita ja käyttää asiakkaalle tarkoituksenmukaista ja mielekästä toimintaa, joka samalla edistää tai ylläpitää toimintamahdollisuuksia (Harra 2005: 166.)

Pelissä yhteistoiminnan keskeisiä piirteitä tulee esiin esimerkiksi- pelin aloittamisessa. Roolien vaihtelua tapahtuu pelin aikana toiminnallisten harjoitteiden aikana. Osallistujat saavat vapauden olla luovia, jolloin heistä itsestään tulee omia ohjaajiaan sen sijaan, että he kuuntelisivat vain ulkopuolista ohjausta. Samoin myös harjoituksissa roolit vaihtelevat huomion saamisen kohteena olemisesta sen antamiseen. Ohjaaja voi vaikuttaa omalla persoonallaan pelin vaikuttavuuteen. Pelissä on huomioituna terapeuttisen yhteistoiminnan piirteistä myös välineet, joiden avulla pyritään vahvempaan tunnereaktion saamiseen pelin aikana. Terapeuttisen yhteistoiminnan piirre, hyvän tahtominen toiselle

tulee, esille harjoitteisiin sisällytetystä empatian vahvistamisesta. Pelin pelaamisen aikana ohjaajalle ja osallistujille kehittyvä väistämättä yhteys. Metsän lumo -pelin kannalta olisi suositeltavaa, jos ennen pelaamista ohjaajan ja osallistujien välillä olisi jo ollut yhteistä toimintaa, sillä toiminnan luonteen tunnistamisen kannalta se on tärkeää. Tällöin ohjaaja pystyy kohdentamaan pelin tarkemmin osallistujien valmiuksiin nähden. Harra (2005: 172) ilmaiseekin, että toimijoiden välillä oleva yhteys on terapeuttisen yhteistoininnan välttämätön ehto. Tähän nojaten tuloksistamme tulee ilmi, että Metsän lumo -pelin käyttäminen ei automaattisesti sovellu käytettäväksi kaikissa toimintaterapiainterventioissa.

Metsän lumo -pelistä löytyy psykodynaamisen viitekehyksen mukaisia elementtejä. Pelissä kommunikaatiota toteuttavia asioita ovat juuri harjoitteiden keskeiset roolien vaihtelut sekä terapeutin ja osallistujien välinen vahva yhteys. Metsän lumo -pelissä pelin kulku ja lopputulos on suunniteltu niin, että se helpottaa osallistujien tunteista puhumisen vaikeutta. Tällöin voidaan helpommin myös ilmaista asioita, joita on vaikea sanallistaa. Erityisesti tämä palvelee kohderyhmän lapsia, joiden ajattelun kehitys on kesken. Voimakas tunteiden ehkäisy on näin epätodennäköisempää ja ristiriitojen kokeminen pienentyä, jolloin älyllinen kehitys ei häiriinny. Tällöin peli toimii ennaltaehkäisevänä tekijänä psykiatristen ongelmien kehittymiselle myös Piaget' n lasten ajattelun kehityksen näkökulmasta. Yksilöllisesti on kuitenkin vaikea arvioida pelin pelaamisen vaikutusta tähän kehityksen osa-alueeseen.

Opinnäytetyö on pyritty toteuttamaan niin, että lopputulos olisi mahdollisimman eettinen ja luotettava toteutettu. Lapsille kerrottiin ryhmäkertojen alussa tarkemmin Metsän lumo -pelin sisällöstä, opinnäytetyön tekemisestä sekä lasten roolista opinnäytetyöprosessissa. Opinnäytetyön aikana kerätyt tunnistetiedot osallistujista on tuhattu asianmukaisesti. Työssä käytetyt lähteet ovat alkuperäislähteitä, lukuun ottamatta yhtä suomennettua teosta ja suomennettua tiivistelmää alkuperäisteoksesta. Lähteet on valittu kriittisesti tarkastellen niiden julkaisuvuotta sekä tekijää. Metsän lumo -peli ja sen sisältämät harjoitteet on suunniteltu käytettäväksi siten, että osallistuminen pelaamiseen on vapaaehtoista. Pelaamiseen tarvitaan kaikkien ryhmän jäsenten suostumus. Ohjaajan vastuulla pelitilanteessa on, että harjoitteet palvelevat osallistujien yksilöllisiä tavoitteita. Ohjaajan on oltava jatkuvasti läsnä ja sensitiivinen pelitilanteessa, jotta pelikokemukset pysyvät turvallisesti osallistujien hallinnassa.

Metsän lumo -pelistä on tällä hetkellä olemassa Roll D6 -pelinsuunnittelumallin mukainen prototyyppi. Mallin mukaista uudelleen suunnittelua ja korjausta tapahtui etenkin tulosten selviämisen jälkeen. Kyseinen pelinsuunnittelumalli osoittautui juuri tästä syystä käyttökelpoiseksi ja joustavaksi työkaluksi jäsentää kehittämistyötä. Metsän lumo -pelin jatkokehittely on jo alkanut. Jatkokehittelyssä pääpainona ovat harjoitteiden hienosäätö ja pelin käytettävyys osastoympäristössä. Opinnäytetyölle varatun ajan puitteissa jatkokehittelystä saatua tietoa ei voida käyttää tässä työssä, mutta uskomme sen jatkossa lisäävän pelin käyttökelpoisuutta.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli kiinnostava haaste, jossa tutkimuksellisen otteen lisäksi on pitänyt tarkastella asioita ammatillisesta näkökulmasta. Tulevina toimintaterapeutteina opinnäytetyön tekeminen on lisännyt käsitystämme kokonaisuuden hahmottamisen tärkeydestä. Asiakkaidemme elämä koostuu yksittäisistä pienistä tekijöistä ja niiden vaikutuksesta toisiinsa, aivan kuin opinnäytetyöprosessimmekin. Aika kannattaa käyttää hyvin ja tehokkaasti yhteistyössä asiakkaan kanssa, jotta työskentely onnistuu parhaalla mahdollisella tavalla. Olemme oppineet, että asioiden edelle meneminen ja kiirehtiminen ovat niitä tekijöitä, jotka vievät pohjaa lopputulokselta. Opinnäytetyöprosessin aikana oli mielenkiintoista huomata, että kehitystä ja osaamista todella tapahtuu epämukavuusalueella ja uuden tiedon soveltaminen käytäntöön on hedelmällistä. Yhteistyökumppanimme kanssa työskentely oli antoisaa ja mahdollisti asiantuntijan näkökulman pelin kehittelyn eri vaiheisiin. Yhteistyö oli sujuvaa jo opinnäytetyön alkuvaiheista lähtien ja jatkui samanlaisena loppuun saakka.

Toivomme kaikille Metsän lumon pelaajille antoisia pelihetkiä tunteiden parissa!

Lähteet

- Bundy, Anita C. – Lockett, Tim– Naughton, Geraldine A. – Tranter, Paul J. – Wyver, Shirley R. – Ragen, Jo – Singleton, Emma – Spies, Greta 2008. Playful Interaction: Occupational Therapy for All Children on the School Playground. American Journal of Occupational Therapy.
- Beard, Ruth M. 1971. Piagetin kehityspsykologia. Helsinki: Tammi.
- Darwin, Charles 1872. The Expression on the Emotions in Man and Animals. Suomentanut Antto Leikola 2009. Helsinki : Terra Kognita Oy. Englanninkielinen alkuteos 1872.
- Davis, Madeleine – Wallbridge, David 1984. Äidin ja lapsen mysteeri: Winnicottin psykoanalyttinen ajattelu. Espoo: Weilin + Göös.
- Finlay, Linda 2004. The Practice of Psychosocial Occupational Therapy; third edition. United Kingdom: Nelson Thornes Ltd.
- Harra, Toini 2005. Terapeuttinen yhteistoiminta. Teoksessa Järvikoski, A. [toim.]: Kuntoutus muutoksessa. Rovaniemi : Lapin yliopistokustannus.
- Harra, Toini 2014. Väitöskirja. Terapeuttinen yhteistoiminta - Asiakkaan osallistumisen mahdollistaminen toimintaterapiassa. Lapin Yliopisto.
- Hirsjärvi, Sirkka – Remes Pirkko – Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Järvikoski, Aila – Lindh, Jari– Suikkanen, Asko 2011. Kuntoutus muutoksessa. Tampere. Juvenes Print.
- Kallonen, Terhi 2016. Toimintaterapeutti. Tmi Toimintaterapia Toteemi. Tapaaminen 21.1.2016.
- Krautsuk, Satu 2014. Jo pienillä lapsilla mielenterveysongelmia - lyövät ja purevat koulussa. Yle Uutiset. Verkkodokumentti. <http://yle.fi/uutiset/jo_pienilla_lapsilla_mielenterveysongelmia__lyovat_ja_purevat_koulussa/7061575>. Luettu 5.7.2015.
- Kylmä, Jari–Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Määttä, Kaarina - Uusiautti, Satu 2014. Rakkaus: Tunteita, taitoja, tekoja. Helsinki: Kirjapaja.

Määttä, Paula – Rantala, Anja 2010. Tavallisen erityinen lapsi: yhdessä tekemisen toimintamalleja. Jyväskylä : PS-kustannus.

Nummenmaa, Lauri 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

Paulavaara, Päivi 2013. Lama särki monen lapsen mielen. Helsingin Sanomat. Verkkodokumentti. <<http://www.hs.fi/kotimaa/a1373254834853>>. Luettu 5.7.2015

Roll D6 Oy. Pelinsuunnittelun vaiheet n. d. Verkkodokumentti. <<http://www.rolld6.com/pelikehittajalle/pelisuunnittelun-vaiheet/>> Luettu 11.1.2016.

Peltonen, Anne – Kullber-Piilola, Tarja 2000. Tunnemuksu - tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Piaget, Jean 1950. Piaget. The Psychology of Intelligence. Uudistettu painos 2001. New York: Routledge&Kegan Paul.

Pulkinen, Lea 2002. Mukavaa yhdessä: Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Toimia 2014. Opas toimintakyvyn mittarin arviointiin TOIMIA- verkostossa (1.0) <http://www.toimia.fi/opas/opas_print.pdf >Luettu 11.1.2016
Toimintaterapia Toteemi n. d. Terhi Kallonen. Verkkodokumentti. <<https://sites.google.com/site/toimintaterapiatoteemi/>> Luettu 22.1.2015

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Hansaprint Oy.

Vilka, Hanna –Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Lupapyyntö Enson Partiosiskot ry:n hallitukselle

Olemme viimeisen vuoden toimintaterapeuttiopiskelijat Sohvi Kuusitunturi ja Inka Vähäkuopus Metropolia ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä liittyen lasten tunnekommunikoinnin lisäämiseen. Tässä käytämme apuna luovaa peliä. Olemme itse kehittäneet pelin ja sen sisältö perustuu toimintaterapian psykodynaamiseen viitekehykseen, lasten kehitysteorioihin ja terapeuttiseen yhteistoiminnan malliin.

Peliin on valittu viisi (5) perustunnetta: ilo, suru, viha, pelko ja rakkaus. Pelin aikana käydään jokainen tunne läpi käyttämällä toiminnallisia harjoituksia, joissa apuna ovat draaman keinot. Ohjaajia tarvitaan kaksi (2) jokaisella pelikerralla.

Tiedustelemme tämän kirjeen avulla halukkuuttanne ryhtyä toimimaan pilotointikontekstinamme. Käytännössä tulisimme kokeilemaan peliä kahden (2) eri ryhmän jäsenten kanssa Helmikuussa 2016. Molemmista ryhmistä haluaisimme viisi (5) osallistujaa. Haluaisimme kokeilla peliä molempien ryhmien kanssa kaksi (2) kertaa. Toimimme itse ohjaajina pelin kokeilun ajan.

Kaikki tiedot, jotka saamme osallistujista sekä pelin kokeilusta käsitellään luottamuksellisesti. Opiskelijoina meillä on vaitiolovelvollisuus ja osallistujiin liittyvät tunnistetiedot tuhoetaan asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

Opinnäytetyön liittyvän raportin on tarkoitus olla valmis Huhtikuussa 2016.

Ystävällisin terveisin,

Sohvi Kuusitunturi

sohvi.kuusitunturi@metropolia.fi

045 xxxxxxx

Inka Vähäkuopus

inka.vahakuopus@metropolia.fi

Ohjaava opettaja:

Toini Harra

toini.harra@metropolia.fi

Tiedote vanhemmille

Olemme toimintaterapeuttipiskelijät Sohvi Kuusitunturi ja Inka Vähäkuopus Metropolia ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytettä yhteistyössä Toimintaterapeutti Terhi Kallosen.

Opinnäytetyön puitteissa aloitamme toimintaterapiaryhmän, johon toivomme lapsenne osallistuvan. Ryhmä muodostuu max. viidestä (5) lapsesta ja ryhmäkertoja tulee olemaan 2. Ryhmä toteutetaan Helmikuun alussa sellaisella aikataululla, jottei ryhmän toiminta vaikeuttaisi muuta partiotoimintaa.

Ryhmän tavoitteena on opinnäytetyönä valmistettavan luovan pelin kokeileminen.

Luova peli keskittyy tunnekommunikoinnin lisäämiseen erilaisten toiminnallisten harjoitteiden kautta. Pelin aikana lapset pääsevät tutkimaan omia tunteitaan turvallisella tavalla mm. ohjattujen draamojen kautta.

Kokemuksia ja havaintoja ryhmästä käytetään opinnäytetyön aineistona.

Tarvitsen lupanne lapsenne osallistumiseen, jota varten on erillinen lomake.

Jos teillä on kysyttävää ryhmän sisällöstä tai muista ryhmään liittyvistä asioista, meihin voi olla yhteydessä.

Sohvi Kuusitunturi

sohvi.kuusitunturi@metropolia.fi

Inka Vähäkuopus

inka.vahakuopus@metropolia.fi

p. 020 7835000

Sofianlehdonkatu 5,

00610 Helsinki, Suomi

Ohjaava opettaja:

Toini Harra, Toimintaterapian yliopettaja

toini.harra@metropolia.fi

p. 040 334 6102

Ystävällisin terveisin,

Sohvi Kuusitunturi

ja Inka Vähäkuopus

Lupa osallistumiseen

Tarkoituksenamme on kerätä tietoa opinnäytetyöhön havainnoimalla ryhmän toimintaa pelin aikana sekä palautteella ryhmään osallistuvilta lapsilta. Tarvitsemme lupanne, jotta lapsenne voi osallistua ryhmään ja jotta voimme käyttää ryhmästä saatua tietoa opinnäytetyössä.

Kaikki ryhmästä saatu ja lastanne koskeva tieto käsitellään luottamuksellisesti nimettömänä. Saatu aineisto tuhoetaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Opinnäytetyö julkaistaan Metropolia Ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä ja toimitamme opinnäytetyön myös Toimintaterapeutti Terhi Kalloselle luettavaksi.

Mikäli lapsenne saa osallistua ryhmään ja ryhmästä saatua tietoa voidaan käyttää opinnäytetyössäni, pyydämme allekirjoittamaan tämän lomakkeen.

Lapsemme saa osallistua toimintaterapiaryhmään:

Lapsen nimi

Vanhemman allekirjoitus ja nimenselvennys

Aika ja paikka

Tunneharjoite: Ilo

Ilo

1. Ohjaaja kertoo mikä tunne on kyseessä ja keskustelee osallistujien kanssa mitä se on ja miten se tulee esille.
2. Ohjaa lapsia nousemaan seisomaan
3. Harjoite alkaa ohjaajan merkistä lukemalla tarinaa nimeltä Iloiset ilmapallot.

Olette saapuneet metsässä sijaitsevaan ilmapalotarhaan. Siellä on kaiken värisiä iloisia ilmapalloja. Nyt saat päättää minkä värinen sinun iloinen ilmapallosi on.

Osallistujat päättävät itse oman värinsä.

Iloiset ilmapallot pitävät kovasti taivaalla lentelystä. Kirkkaan sininen taivas houkuttelee kaikki ilmapalotarhan ilmapallot kohti taivasta. Nyt saat näyttää miten sinun iloinen ilmapallosi lentelee taivaalla.

Neuvo liikkumaan tahtomallaan tavalla.

***POKS! Yhteen ilmapalloista on tullut reikä ja se tippuu takaisin maahan.*

Kosketa kevyesti osallistujaa olkapäästä. Paina kevyesti osallistujaa maata kohti.

Muut ilmapallot jatkavat iloista lentoaan taivaalla ja tulevat ihmettelemään miksi yksi oli lähtenyt joukosta. Ne kiertelivät rikkiäisen pallon ympärillä osoittaen sitä sormillaan täysin hiljaa ja sanattomasti. Rikkiäinen ilmapallo alkoi itkeä, koska ei halunnut olla maassa vaan muiden kanssa ilmassa lentämässä. Toiset pallot huomasivat itkun ja tulivat rikkiäisen pallon luokse.

*Yhdessä muut pallot korjasivat rikkiäisen pallon silittämällä reiän pois siitä. Rikkiäinen ilmapallo tunsu kuinka reikä oli poissa ja alkoi lennellä muiden ilmapallojen kanssa. Sitten ne kaikki lähtivät yhdessä jatkamaan lentoaan. ***

Ohjaaja valitsee puolet ryhmän osallistujista, jotka toistavat *muutoskohdan*. Muutoskohta merkitty tähdillä ** tekstiin.

1. Ohjaaja päättää harjoitteen. Ohjaa lapset kehokuvien äärelle.
2. Jokainen osallistuja kertoo ja näyttää missä kehon osassa tunne tuntui. Osallistuja kiinnittää tunteensymbolin osoittamaansa paikkaan.
3. Ohjaaja keskustelee osallistujien kanssa heränneistä tuntemuksista. On hyvä kertoa osallistujille, että jokaisella on yksilölliset tuntemukset ja kuinka tuntemuksia voi käyttää hyödykseen tulevaisuudessa.

4. Tunteen poispyyhkiminen, jossa jokainen osallistuja pyyhkii itseltään silittäen pitkillä vedoilla. Pyyhkiminen aloitetaan päästä, edetään molempiin käsiin vuorotellen, mahaan, kyliin ja lopuksi molempiin jalkoihin.
5. Ohjaa osallistujat takaisin pelilaudan äärelle.



Tunneharjoite: Suru

Suru

1. Ohjaaja kertoo mikä tunne on kyseessä ja keskustelee osallistujien kanssa mitä se on ja miten se tulee esille.
2. Ohjaa lapsia nousemaan seisomaan
3. Harjoite alkaa ohjaajan merkistä lukemalla tarinaa nimeltä Pikku menninkäinen ja ohjaaja kertoo, että jokainen ottaa omat lelunsa syliin

Tässä metsän osassa asuu pikku menninkäinen. Pikku menninkäisen rakkain ystävä on hänen nallensa. Hän tykkää puuhailla nallensa kanssa kaikenlaista ja erityisesti hän pitää kun voi halata nalleaan oikean lujaa, haistella sen tuoksua ja silitellä sitä. Se saa pikku peikkopojan sisälle lämpimän olon. Saako se sinullekin sellaisen olon?

Osallistujat saavat vastata esitettyyn kysymykseen.

Eräänä päivänä pikku menninkäinen hukkaa rakkaimman ystävänsä jonnekin!

Laita lelu selkäsi taakse. **Ohjaa osallistujat tekemään samoin, mikäli eivät ymmärrä itse.**

Pikku menninkäinen etsii ja etsii ja etsii aivan joka paikasta, mutta ei löydä nalleaan mistään. Hänelle alkaa tulemaan surullinen ja ikävä olo. Pikku menninkäisen äiti ja isäkin etsivät nallea, kaikki hänen ystävänsä etsivät nallea ja naapuri etsii nallea, mutta sitä ei löydy mistään.

Pikku menninkäiselle tulee paha mieli. Hänellä on kova ikävä rakkainta ystävänsä ja hän käperyy paikalleen itkemään. Menninkäinen itkee ja itkee niin kovasti, että hän muodostaa pienen lammikon eteensä. Hän suree valtavasti, että on menettänyt itselleen niin tärkeän asian.

Käy kerälle ja ala hellästi rummuttamaan sormilla lattiaa.

Vaikka pikku menninkäinen on hyvin surullinen, hän päättää jatkaa leikkimistä joka päivä.

Päivät kuluvat ja suru pikku menninkäisen sisällä alkaa pikku hiljaa pienentyä.

Tulee kevät ja äiti menninkäinen menee hakemaan ullakolta kevyempiä ulkovaatteita. Pikku menninkäinen menee hakemaan kevätsaappaitaan laatikosta, mutta mikä sieltä kurkistaa?

Hänen oma rakas ystävä nalle on eksynyt kenkälaatikkoon!

Pikku menninkäinen halaa kovasti nalleaan ja kertoo, että on ollut hyvin surullinen kun tämä hävisi.

Nyt menninkäinen on onnellinen, että sai oman nallensa takaisin. Pikku menninkäinen suukottaa nalleaan ja kertoo, että on iloinen kun se löytyi.

Tee tarinan mukaan ensin itse ja ohjaa osallistujat tekemään samoin, jos eivät tee sitä itsenäisesti.

1. Ohjaaja päättää harjoitteen. Ohjaa lapset kehokuvien äärelle.
2. Jokainen osallistuja kertoo ja näyttää missä kehon osassa tunne tuntui. Osallistuja kiinnittää tunnesymbolin osoittamaansa paikkaan.
3. Ohjaaja keskustelee osallistujien kanssa heränneistä tuntemuksista. On hyvä kertoa osallistujille, että jokaisella on yksilölliset tuntemukset ja kuinka tuntemuksia voi käyttää hyödykseen tulevaisuudessa.
4. Tunteen poispyykiminen, jossa jokainen osallistuja pyyhkii itseltään silittäen pitkillä veidoilla. Pyykiminen aloitetaan päästä, edetään molempiin käsiin vuorotellen, mahaan, kylkiin ja lopuksi molempiin jalkoihin.
5. Ohjaa osallistujat takaisin pelilaudan äärelle.

Tunneharjoite: Rakkaus

Rakkaus

1. Ohjaaja kertoo mikä tunne on kyseessä ja keskustelee osallistujien kanssa mitä se on ja miten se tulee esille.
2. Ohjaa lapsia nousemaan seisomaan
3. Harjoite alkaa ohjaajan merkistä lukemalla tarinaa nimeltä Linnunpoikasen lento

Olette saapuneet metsän valoisaan lehtoon, jossa on aurinkoista ja rauhallista. Siellä on joukko linnunpoikasia harjoittelemassa lentämistä. Kaikki nuo linnunpoikaset ovat erinäköisiä ja kokoisia, mutta kaikki harjoittelevat vasta. Nyt jokainen teistä saa olla myös linnunpoikanen ja harjoitella lentämistä. Jokainen linnunpoikanen lentää omalla tavallaan ja nyt voit näyttää miten sinä lennät.

Osallistujat neuvotaan liikkumaan tahtomallaan tavalla

***Tämä linnunpoikanen satuttaa siipensä eikä pysty enää lentämään muiden kanssa. Se menee käpertymään linnunpesään onnettoman ja jää katselemaan muiden lentoa.*

Kosketa hellästi osallistujaa olkapäästä. Neuvo menemään pesään.

Muut linnunpoikaset huomaavat tuon yhden onnettoman linnunpoikasen ja lentävät kaikki auttamaan sitä. Muut linnunpoikaset silittävät hellästi haavoittunutta linnunpoikasta. Linnunpoikaset myös kujertavat ystävällisesti haavoittuneelle poikaselle

“Lennä, lennä lintu pieni. Autamme sinua, osaat kyllä” x 2

Lausu loru kaksi kertaa putkeen ja silitä samalla osallistujaa. Kannusta muita osallistujia silittämään.

*Linnunpoikanen tuntee kuinka sen siipi alkaa parantumaan ja se lähtee muiden mukana takaisin lentelemään!***

Ohjaaja valitsee puolet ryhmän osallistujista, jotka toistavat *muutoskohdan*. Muutoskohta merkitty tähdillä ** tekstiin.

1. Ohjaaja päättää harjoitteen. Ohjaa lapset kehokuvien äärelle.
2. Jokainen osallistuja kertoo ja näyttää missä kehon osassa tunne tuntui. Osallistuja kiinnittää tunnesymbolin osoittamaansa paikkaan.

3. Ohjaaja keskustele osallistujien kanssa heränneistä tuntemuksista. On hyvä kertoa osallistujille, että jokaisella on yksilölliset tuntemukset ja kuinka tuntemuksia voi käyttää hyödykseen tulevaisuudessa.
4. Tunteen poispyyhkiminen, jossa jokainen osallistuja pyyhkii itseltään silittäen pitkällä vedolla. Pyyhkiminen aloitetaan päästä, edetään molempiin käsiin vuorotellen, mahaan, kyliin ja lopuksi molempiin jalkoihin.
5. Ohjaa osallistujat takaisin pelilaudan äärelle.



Tunneharjoite: Viha

VIHA

1. Ohjaaja kertoo mikä tunne on kyseessä ja keskustelee osallistujien kanssa mitä se on ja miten se tulee esille.
2. Ohjaa lapsia nousemaan seisomaan
3. Harjoite alkaa ohjaajan merkistä lukemalla tarinaa nimeltä Kivimetsän vihatanssi

Me olemme tulleet peikkojen kivipuutarhaan. Siellä asuu paljon vihapeikkoja, jotka ovat suuria ja usein vihaisia. Vihapeikot aloittavat vihatanssin, jolla näytetään kuinka vihaisia osataan olla! Sinäkin saat olla vihapeikko ja tanssia hurjan vihatanssin.

Millainen sinun vihatanssisi on?

Aloitetaan marssiminen kädet heiluen. Jalkojen tömistely. Käsien heilutus vimmaisesti puolelta toiselle. Jalan polkeminen. Hyppiminen tasajalkaa keho jännittyneenä. Pään heiluttaminen puolelta toiselle. Sormien kipristely nyrkkiin ja auki. Irvistely ja murina.

Nyt jokainen saa jatkaa liikkumista mahdollisimman vihaisesti!

Vihapeikkojen vihatanssi on yltenyt nyt todella suureksi. Se järjyttää koko metsää. Peikot eivät halua pahaa kellekkään, vaan he haluavat ilmaista kun heitä suututtaa ja vihastuttaa. Milloin sinä olet ollut hyvin vihainen?

Koko metsän väki on mennyt pois vihapeikkojen vihatanssin tieltä.

Vihapeikot miettivät päänsä puhki mitä tapahtuisi nyt, koska he eivät ymmärtäneet miksi ei saisi olla vihainen. On tärkeää muistaa, että vihainen saa olla, mutta jos se satuttaa, loukkaa tai pelottaa muita on myös yhtä tärkeää osata pyytää anteeksi. Vihapeikot päättävät tanssia sovintotanssin koko metsälle.

Sovintotanssi aloitetaan hiipimällä varpaillaan eteenpäin. Sipsutetaan äkkiä takaisin. Avataan kädet oikein levälleen ja halataan ilmaa. Lopuksi lyödään "ilmakaverin" kanssa kädet yhteen.

1. Ohjaaja päättää harjoitteen. Ohjaa lapset kehokuvien äärelle.
2. Jokainen osallistuja kertoo ja näyttää missä kehon osassa tunne tuntui. Osallistuja kiinnittää tunnesymbolin osoittamaansa paikkaan.
3. Ohjaaja keskustelee osallistujien kanssa heränneistä tuntemuksista. On hyvä kertoa osallistujille, että jokaisella on yksilölliset tuntemukset ja kuinka tuntemuksia voi käyttää hyödykseen tulevaisuudessa.

4. Tunteen poispyyhkiminen, jossa jokainen osallistuja pyyhkii itseltään silittäen pitkillä vedoilla. Pyyhkiminen aloitetaan päästä, edetään molempiin käsiin vuorotellen, mahaan, kyliin ja lopuksi molempiin jalkoihin.
5. Ohjaa osallistujat takaisin pelilaudan äärelle.



Tunneharjoite: Pelko

Pelko

1. Ohjaaja kertoo mikä tunne on kyseessä ja keskustele osallistujien kanssa mitä se on ja miten se tulee esille.
2. Ohjaa lapsia nousemaan seisomaan
3. Harjoite alkaa ohjaajan merkistä lukemalla tarinaa nimeltä Upottava suo

Valitse harjoitteesta versio 1 TAI 2. Versio 1 on yksinkertaisempi harjoite ja versiossa 2 on enemmän toimintaa. Ohjaaja käyttää ammatillista harkintaa tehdessään valinnan siitä, kumpaa versiota haluaa käyttää.

Ohjaajan on kerrottava osallistujille, että pelosta puhutaan, jotta tultaisiin rohkemmaksi. Kun peloista uskaltaa puhua, ne tulevat vähitellen tutuiksi ja silloin ei pelota yhtä paljon. Siksi peloista on hyvä puhua- ja sekin on rohkeutta. Kun pelkoihin tutustuu, ne pienenevät ja hyvät tunteet suurenevät.

Olemme saapuneet suurten kuusien varjoon. Varjot johdattavat meitä kohti jotakin suurta, pahan hajuista ja iljettävää. Näkyvissä on metsän synkkä ja upottava suo. Suo on hyvin petollinen ja se on monien inhottavien, ällöttävien ja uhkaavien olioiden koti. Nuo oliot asuvat kaikissa pienissä kivenkoloissa, varjojen mustimmissa kohdissa ja mätänevien lehtikasojen alla, joten suolle ei voi mennä kävelemään tai siihen uppoaa ja jää olioiden vangiksi. Jos menet edes liian lähelle voit tuntea, kuinka kaikki pienet oliot kieturtelevat ja luikertelevat ja ryömivät pitkin ihoasi. Meidän on päästävä suon toiselle puolelle, jotta voimme jatkaa matkaa, koska suolla liian pitkään viipyminen on vaarallista.

Eläydy tarinan kertomiseen äänellä ja kehollasi.

VERSIO 1:

Onneksi suon yli pääsee taikasilta pitkin. Tämä silta on hyvin ohut ja kapea, mutta se kestää mitä vain. Taikasilta ei murre eikä häviä kenenkään alta. Jokaisen on mentävä siltaa pitkin suon toiselle puolelle)

Näytä naru osallistujille ja levitä se sen jälkeen maahan.

Jokainen pääsi turvallisesti sillan toiseen päähän ja voimme jättää upottavan suon taaksemme.

Siirry lopettamaan harjoite.

VERSIO 2:

Suon syvimässä silmäkkeessä asuu nimittäin karmaiseva suohirviö/peikko. Jokaisen silmät on nyt sidottava, koska silloin teistä tulee läpinäkyvämpiä eikä suohirvi välttämättä teitä silloin huomaa.

Sido osallistujien silmät.

Jokainen ottaa toista kädestä kiinni, jotta ette eksy toisistanne. Minä annan täältä sillan toisesta päästä teille sanallisia ohjeita, joita seuraamalla pääsette kulkemaan sillan yli.

Anna sanallisia ohjeita ja käytä tilaa hyväksesi.

Shhh! Kuulitteko? Suohirviö heräsi!! Se lähtee tulemaan teitä kohti, olkaa varuillanne.

Suohirviö suusta valuu ällöttävää limaa kun se etsii teitä sillalta. Hyi, se roiskuu teidän päällenne suohirviön ollessa niin vimmainen!

Heiluttele pehmeitä kankaita osallistujien kehoja pitkin.

Suohirviö nousee sillalle teidän taaksenne! Se näyttää todella vihaiselta. Käykää äkkiä konttausasentoon ja jatkakaa kontaten eteenpäin. Yrittäkää pysyä kaverissa kiinni jotta ette eksy.

Ohjaa osallistujat konttaamaan.

Sillan pää hämmöttää jo!

Nyt olette saapuneet sillan toiseen päähän ja voitte ottaa siteet pois silmiltä.

1. Ohjaaja päättää harjoitteen. Ohjaa lapset kehokuvien äärelle.
2. Jokainen osallistuja kertoo ja näyttää missä kehon osassa tunne tuntui. Osallistuja kiinnittää tunnesymbolin osoittamaansa paikkaan.

3. Ohjaaja keskustelee osallistujien kanssa heränneistä tuntemuksista. On hyvä kertoa osallistujille, että jokaisella on yksilölliset tuntemukset ja kuinka tuntemuksia voi käyttää hyödykseen tulevaisuudessa.
4. Tunteen poispyyhkiminen, jossa jokainen osallistuja pyyhkii itseltään silittäen pitkällä vedoilla. Pyyhkiminen aloitetaan päästä, edetään molempiin käsiin vuorotellen, mahaan, kylkiin ja lopuksi molempiin jalkoihin.
5. Ohjaa osallistajat takaisin pelilaudan äärelle.



Yleisiä

Pelin kesto:

Oliko pelaamiseen varattu aika riittävä?

Oliko se liian lyhyt?

Vaikuttiko pelin jaksottaminen osallistujien jaksamiseen?

Keskentyikö harjoituksen läpikäyminen?

(esim. motivaation puute, pissahätä)

Pelin ulkonäkö:

Herättikö kiinnostuksen osallistujissa? (Tutkivatko osallistujat lautaa)

Keskittyivätkö osallistujat pelilaudalla pelaamiseen?

Oliko ympäristö kiinnostavampi kuin pelilauta?

Pelin ohjeistus:

Olivatko ohjeistukset selkeät? (Miten ja mitä osallistujille kerrottiin pelin kuluista?)

Annettiinko kaikille tarpeeksi lisätietoa, jos sitä tarvittiin?

Toimitko ohjaajana selkeästi artikuloiden ja selkokieltä käyttäen?

Säännöt:

Olivatko säännöt selkeät? (Tarpeeksi yksinkertaisesti ilmaistu)

Olivatko säännöt ymmärrettävät? (Simppeleit, helpot)

Oliko niistä helppo pitää kiinni?

Omaksuivatko osallistujat säännöt niin, että niitä oli helppo noudattaa itsenäisesti?

Pelivälineet (lauta, nappula, noppa, kehokuva, siirtosymbolit):

Oliko osallistujien helppo käsitellä niitä?

Sopivatko välineet kaikille osallistujille?

Pelko

Tarina:

Oliko tarina liian pelottava?

Osallistuivatko osallistujat mielellään harjoitukseen?

Oliko tarina liian kesy?

Pysyikö tarina kiinnostavana alusta loppuun?

Olivatko osallistujat mukana koko tarinan ajan osallistuen harjoitukseen?

Välineet:

Oliko välineet helppo hankkia? (Köysi/teippi)

Olivatko välineet luonteva osa tarinaa?

Tarvitsiko alkuperäisiä välineitä soveltaa? Miten?

Kyseenalaistivatko osallistujat välineiden käytön?

Tarvittavat valmiudet:

Oliko liian hankala suorittaa motorisesti?

Suru

Tarina:

Oliko tarina kiinnostava?

Osallistuivatko osallistujat mielellään harjoitukseen?

Oliko tarina liian pitkä?

Pysyikö tarina kiinnostavana alusta loppuun?

Välineet:

Oliko välineitä helppo sisällyttää harjoitukseen?

Oliko omien välineiden käyttö tarkoituksenmukaista?

Ilo

Tarina:

Oliko tarina kiinnostava?

Osallistuivatko osallistujat mielellään harjoitukseen?

Pysyikö tarina kiinnostavana alusta loppuun?

Hymyileekö osallistuja harjoitusta tehtäessä?

Kyseenalaistavatko osallistujat tarinaa?

Tarvittavat valmiudet:

Liikkuuko lapsi paljon tilassa?

Käyttääkö laajasti tilaa hyväksi liikkuessaan?

Heiluttaako osallistuja käsiään?

Irtoavatko osallistujan jalat maasta osittain tai kokonaan? (varpailleen nousu, hyppely)

Nauraako osallistuja?

Silittääkö toista osallistujaa harjoituksen aikana?

Jatkaako liikkumista toiselle osoitetun hellyyden jälkeen?

Rakkaus

Tarina:

- Oliko tarina kiinnostava?
- Osallistuivatko osallistujat mielellään harjoitukseen?
- Pysyikö tarina kiinnostavana alusta loppuun?

Tarvittavat valmiudet:

- Leikkiikö osallistuja lintua imitoimalla lentämistä?
- Äänteleekö osallistuja harjoituksen aikana?
- Tuleeko osallistuja haavoittuneen ympärille?
- Tuleeko osallistujasta ilmi reaktiota kun toinen osallistuja nousee?

Viha

Tarina:

- Oliko tarina kiinnostava?
- Osallistuivatko osallistujat mielellään harjoitukseen?
- Pysyikö tarina kiinnostavana alusta loppuun?
- Kyseenalaistivatko osallistujat tarinaa?

Tarvittavat valmiudet:

- Tekeekö osallistuja isoja liikkeitä;
 - jalat?
 - kädet?
 - pää?
 - sormet?
 - kasvot?
- Jakaako osallistuja omia kokemuksiaan vihaisuudesta?
- Rauhoittaako käytöstään ja liikkumistaan tanssin vaihtuessa?
- Olivatko liikkeet laajoja ja tunteella tehty?