

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosionomi (AMK)

Liisa Korhonen ja Liisa Vento

Auringon ja Kuun tarina -tunnetaitopeli nuorille

Opinnäytetyö 2019

Tiivistelmä

Liisa Korhonen, Liisa Vento
Auringon ja Kuun tarina -tunnetaitopeli nuorille, 28 sivua, 2 liitettä
Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö 2019
Ohjaajat: lehtori Ulla Huhtalo, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää yhteistyössä nuorten kanssa tunnetaitoja tukeva korttipeli, jota voi käyttää myös menetelmän omaisesti. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea nuorten tunneosaamista, erityisesti tunteiden ja kehollisten tuntemusten yhteyttä. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehitystyönä yhteistyössä eteläkarjalaisen yläkoulun luokan kanssa.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys käsittelee tunteiden ja kehollisten tuntemusten hyvinvointivaikutuksia sekä niiden osuutta vuorovaikutustilanteissa. Opinnäytetyötä varten kerättiin palautetta nuorilta pelinkehitystyöpajojen yhteydessä. Peliä kehitettiin palautteen pohjalta käyttämällä apuna kehitystoiminnan spiraalimallia sekä Fullertonin suunnitteluprosessin mallia. Opinnäytetyön menetelmäpohja perustuu ratkaisukeskeisyyteen, erityisesti narratiivisuuteen ja dialogisuuteen.

Opinnäytetyön lopputuloksena syntyi tunnetaitoja tukeva korttipeli, joka on suunnattu 12–19 vuotiaille nuorille. Kehitetty peli saavutti sille asetetut tavoitteet, sillä valmiin pelin testaamisesta saatu palaute oli kiittävää ja nuoret kokivat pelin toimivaksi. Mahdollisia jatkotutkimusideoita voisivat olla pelin vaikuttavuuden arviointi pidemmällä aikavälillä tai pelin menetelmäkäytön tutkiminen.

Asiasanat: kehittäminen, nuoret, peli, tunnetaidot

Abstract

Liisa Korhonen, Liisa Vento

Auringon ja Kuun tarina -emotional skill game for youth, 28 pages, 2 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

Bachelor's Thesis 2019

Instructors: Ms Ulla Huhtalo, Senior Lecturer of Saimaa University of Applied Sciences

The purpose of this thesis was to develop a card game that supports emotional skills, together with young people. The game can also be used like a method. The aim was to support emotional skills of the youth, especially the connection between emotions and bodily feelings. The thesis was carried out as a practical development work in collaboration with a South Carelian upper comprehensive school class.

The theoretical basis of this thesis is comprised of the effects that feelings and bodily emotions can have on persons' wellbeing and interactions with other people. The data for this thesis was collected with questionnaires during the game developing workshops. The game was developed based on the feedback, spiral model of development and Fullerton's playcentric design process. The methodical background of the game is based on the solution-oriented approach, especially on narrative and dialogic methods.

The result of the practical development work is a card game that supports emotional skills. It is targeted for the youth aged 12–19. The game achieved the goals that were set at the start. Feedback from the playtesting of the finished game was positive and the young people felt that the game was successful. Further study could be carried out about the long-term effects that the game has on emotional skills, or about using the game as a method.

Keywords: development, youth, game, emotional skills

Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	6
2.1	Aiheen ajankohtaisuus.....	6
2.2	Perustana lasten oikeudet.....	7
3	Hyvinvointia tunnetaidoista.....	8
3.1	Tunteet, tunnetaidot ja vuorovaikutus.....	10
3.2	Katse ratkaisuihin ja pois ongelmälähtöisyydestä.....	12
4	Kehityksen spiraali.....	13
5	Oppimispelit itsensä tuntemisen oppimisessa.....	14
6	Kehittämisprosessin kuvaus.....	16
6.1	Lautapelistä korttipeliksi.....	17
6.2	Kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa.....	18
6.3	Helposti lähestyttävä pelimekaniikka.....	21
6.4	Pelin kesto ja sen merkitys.....	22
6.5	Nuorten osallistuminen sisältöjen luontiin.....	24
6.6	Aiheen herkkyys.....	25
7	Tuotoksen esittely.....	26
8	Pohdinta.....	27
	Kuvat.....	29
	Kuviot.....	30
	Lähteet.....	31

Liitteet

- Liite 1 Palautelomake 1
- Liite 2 Palautelomake 2

1 Johdanto

Tunnetaidot ovat tärkeä elämän osa-alue, ne tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vahvistavat mielenterveyttä. Tämä opinnäytetyö käsittelee tunnetaitoja ja sitä, miten niitä voisi vahvistaa pelin keinoin. Opinnäytetyön tarkoitus oli kehittää yhteistyössä nuorten kanssa tunnetaitoja vahvistava peli, jota nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset voivat käyttää myös menetelmän omaisesti. Opinnäytetyönä tuotettavan pelin tavoitteena oli tukea 12–19-vuotiaiden nuorten tunteensaamista. Erityisesti nuorten kykyä tunnistaa ja nimetä omia tunteitaan ja niihin liittyviä kehollisia tuntemuksia, sillä nämä osa-alueet ovat tunnetaitojen perusta. Tämä ikäluokka valikoitui opinnäytetyöhömme oman kiinnostuksemme, aiemmin hankitun osaamisen sekä tulevan ammatillisen suuntautumisemme mukaan.

Kehitimme korttipelin asiakaslähtöisesti eteläkarjalaisen yläkoulun luokalta saadun palautteen pohjalta. Keräsimme luokan oppilailta palautetta pelinkehitystyöpajojen yhteydessä ja käytimme saatua tietoa pelinkehityksessä. Sidoimme kehitettävän pelin monipuolisista lähteistä hankittuun teoriapohjaan, jolla tuimme pelinkehityksessä tekemiämme valintoja.

Opinnäytetyö on ajankohtainen sekä aihepiirinsä, että dynamiikkansa takia. Nyky-yhteiskunta on vahvasti yksilökeskeinen, ja siihen kuuluu olennaisesti henkilön oman kasvutarinan korostaminen. Tämä tulee esille esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, jossa jokainen kertoo muille omannäköisen tarinan itsestään. Pelimme pohjautuu tarinankerronnalliseen tekniikkaan sekä yhdessä käytävään dialogiin, jotka molemmat kuuluvat ratkaisukeskeiseen työotteeseen.

Opinnäytetyömme koostuu toiminnallisen opinnäytetyön esittelystä, jota seuraa käyttämämme teoriapohjan esittely. Teoriaosuuden jälkeen kerromme käyttämistämme kehitysmenetelmistä, minkä jälkeen kuvaamme kehittämisprosessimme etenemisen pelinkehitystyöpajojen ja pelin testauksen osalta. Tämän jälkeen esittelemme kehittämämme pelin ja päätämme opinnäytetyöraportin omaan pohdintaamme aiheesta.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännönläheinen tuotos ja sen raportointi. Toiminnallisen opinnäytetyön aineellinen tuotos voi olla esimerkiksi ohjeistus, opas tai vaikka tapahtuman järjestäminen (Vilka & Airaksinen 2003, 9). Opinnäytetyönämme tuotamme tunnetaitoja tukevan pelin nuorille, joten aineellinen tuotoksemme on korttipeli, sen ohjeet sekä ohjaajan opas. Ohjaajan opas on osa opinnäytetyönä tuottamaamme peliä, sillä haluamme nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten pystyvän hyödyntämään peliä menetelmän omaisesti.

Opinnäytetyömme tarkoitus on kehittää nuorten kanssa tunnetaitoja tukeva korttipeli. Nuorten kanssa työskentelevät eri alojen ammattilaiset voivat käyttää peliä myös menetelmänä. Pelin tavoitteena on tukea nuorten tunneosaamista, erityisesti tunteiden ja kehollisten tuntemusten yhteyttä.

2.1 Aiheen ajankohtaisuus

Saimaan ammattikorkeakoulu edellyttää, että opinnäytetyöt tehdään ajankohtaisista, työelämästä nousevista aiheista. Alkaessamme työstää opinnäytetyösuunnitelmaamme, meillä ei vielä ollut työelämäkumppania ja aiheemme nousi puhtaasti itseämme kiinnostavista teemoista. Vilka ja Airaksinen (2003, 16) kirjoittavat teoksessaan Toiminnallinen opinnäytetyö, että koulutuksen opinnoista nouseva aihe, jonka avulla voi luoda yhteyksiä työelämään on yksi hyvän opinnäytetyön kriteereistä. Kumpikin meistä suoritti syventävän harjoittelunsa kouluympäristössä. Harjoittelupaikoista saimme kannustavaa palautetta ja varmistuksen opinnäytetyön tärkeydestä sekä käytettävyydestä. Tämä vakuutti meidät siitä, että tarve tunnetaitoja tukevalle pelille nousee selkeästi työelämästä. Olemme toimineet Vilkan ja Airaksisen ajatuksen mukaisesti, sillä olemme onnistuneet luomaan uusia yhteyksiä työelämään aiheemme kautta.

Tutustuimme opinnäytetyömme suunnitteluvaiheessa Mannerheimin lastensuojeluliittoon ja sen eri hankkeisiin. Tätä kautta huomasimme, että opinnäytetyömme aiheelle on kysyntää sen ajankohtaisuuden vuoksi. Mannerheimin lastensuojeluliitolla on käynnissä useita hankkeita, joista yhden esimerkkihankkeen tavoitteena ovat nuorten osallisuuden vahvistaminen, empatia, tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä kuuntelemisen merkitys (Mannerheimin lastensuojeluliiton

Kymen piiri 2018). Mannerheimin lastensuojeluliiton hankkeen kautta yhteistyötahoksemme valikoitui eteläkarjalaisen yläkoulun luokka. Aloittaessamme opinäytetyöprosessia keväällä 2018, yhteistyöluokkamme oli yläkoulun seitsemäs luokka. Prosessimme jatkuessa syksyllä 2018 oppilaat olivat siirtyneet kahdeksannelle luokalle. Luokan koko vaihteli pelinkehitystyöpajojen aikana, mutta osallistujia oli keskimäärin 20 molemmilla kerroilla.

Yhteistyökoulumme on keskikokoinen yhtenäiskoulu, jossa on noin 700 oppilasta. Oppilasmäärä on samaa tasoa kuin muissa lähialueen yhtenäiskouluissa. Yhteistyökoululla toimivat esiopetuksen lisäksi luokat 1.-9. Tämä läpileikkaus eri ikätasoa edustavista oppilaista tukee mielestämme koululla järjestettävää ProKoulu toimintaa. ProKoulu toiminnan lähtökohtana on positiivisten käyttäytymismallien vahvistaminen, mikä parantaa koulun ilmapiiriä. Tämän lisäksi koulu on KiVa Koulu eli siellä on käytössä toimintamalli kiusaamisen ehkäisemiseksi. ProKoulu ja KiVa Koulu toimintamallit pohjautuvat opinäytetyömme kanssa samoihin arvoihin sekä eettisiin periaatteisiin.

2.2 Perustana lasten oikeudet

Opinnäytetyömme eettisiä näkökohtia ovat muun muassa kunnioitus, sensitiivisyys ja luotettavuus. Pelissä käsitellään tunteita ja kehollisia tuntemuksia, jotka ilmenevät eri tavoin eri ihmisillä ja voivat olla haastavia käsitellä ryhmässä. Tämän vuoksi on tärkeää ottaa huomioon kohderyhmän ikäluokka ja aiheen herkkyys. Pelistä on luotava helposti lähestyttävä sekä pelaajia kunnioittava. Peliohjeissa on tuotava esiin turvallinen ja luotettava peli-ilmapiiri sekä pelin ohjaajan rooli ja sen tärkeys. Pelinkehityksen eettisyyteen kuuluu inspiroivien pelien tekijänoikeuksien kunnioittaminen. Kuvituksessa on pohdittava ikätasoa ja luotava sille sopivia kuvia. Opinnäytetyömme luotettavuuteen liittyviä näkökohtia ovat muun muassa lähteiden huolellinen ja monipuolinen valinta, lähdekritiikki sekä vahva tieteellinen pohja.

Loimme Mannerheimin lastensuojeluliiton arvojen pohjalta oman arvopohjamme, sillä sen toiminta pohjaa vahvasti YK:n lapsen oikeuksien sopimukseen (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018). Tämä on perusteltua, sillä kehitämme peliä yhteistyössä alaikäisten nuorten kanssa. YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksen

kolmannessa artiklassa velvoitetaan kaiken julkisen tai yksityisen sosiaalihuollon, tuomioistuinten, hallintoviranomaisten tai lainsäädäntöelinten toimissa, jotka koskevat lapsia, ottamaan ensisijaisesti lapsen etu huomioon. Sopimusvaltiot myös sitoutuvat takaamaan lapselle tämän hyvinvoinnille välttämättömän suojelun ja huolenpidon ja ottamaan huomioon tästä vastuussa olevien henkilöiden oikeudet ja velvollisuudet. (Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991.)

Mannerheimin lastensuojeluliiton arvot ovat lapsen ja lapsuuden arvostus, yhteisvastuu, inhimillisyys ja yhdenvertaisuus (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017). Lapsen ja lapsuuden arvostus tulevat ilmi muun muassa pelin sääntöjen kehittämisessä lapsille ja nuorille sopiviksi, kuvituksessa sekä pelinkehitystyöpajojen sisältöjen suunnittelemisessa. Yhteisvastuu ja inhimillisyys tulevat esille pelin kehittämisessä mahdollisimman miellyttäväksi pelata, niin että kaikki pelaajat ottavat osaa yhteisen tarinan kertomiseen sekä omien että toisten tunnetaitojen kehittämiseen. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää luoda turvallinen ilmapiiri pelitalanteeseen. Yhdenvertaisuus ohjaa myös vahvasti peliämme, sillä pelin päätaroituksena ei ole voittaminen, vaan tarinan kertominen yhdessä tasavertaisina pelaajina. Nämä arvot näkyvät kaikissa opinnäytetyömme valinnoissa sekä sen suunnittelussa.

3 Hyvinvointia tunnetaidoista

Seuraavissa alaluvuissa esittelemme opinnäytetyötämme ja kehittämäämme peliä ohjaavan teoreettisen pohjan. Ensin haluamme tuoda esille, miksi tunnetaidot ja niiden kautta hyvän mielenterveyden tukeminen ovat tärkeitä teemoja juuri nyt.

Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn tuloksista käy ilmi, että vain 26,9 % peruskoulun 8.- ja 9. -luokkalaisista oli kokenut kyselyyn vastaamista edeltävän kahden viikon aikana positiivista mielenterveyttä. Tämä on selvä merkki siitä, että nuorten hyvää mielenterveyttä tulisi vahvistaa. Kyselyssä positiivisella mielenterveydellä tarkoitetaan emotionaalista eli tunnepohjaista hyvinvointia sekä psykologista, sosiaalista, fyysistä ja hengellistä hyvinvointia. Hengellistä hyvinvointia ei tule sekoittaa uskonnolliseen hengellisyyteen, sillä tässä yhteydessä sillä tarkoitetaan tunnetta elämän merkityksellisyydestä. (THL 2017.)

Tunnetaitojen ja hyvän mielen terveyden yhteys on tuotu esille myös seuraavissa kahdessa tutkimuksessa. Extremera, Pena ja Rey käsittelevät vuonna 2011 julkaistussa tutkimuksessaan nuorten kokemuksia eri asioista, jotka vaikuttavat heidän itsetuntoonsa ja tyytyväisyyteensä elämästä. Tutkimus osoittaa, että tunneälykkyydellä on suora yhteys nuorten kokemaan tyytyväisyyteen elämästään. Mitä suurempi tunneälykyys on, sitä suurempi on tyytyväisyys elämään. Tutkimus osoittaa, että tunneälykkäät nuoret kokevat useammin ja vahvemmin positiivisia tunteita, jotka puolestaan lisäävät heidän omanarvontuntoaan. (Extremera, Pena & Rey 2011, 230–231.) Tutkimus toteutettiin 14–16-vuotiaille mallagalaisille nuorille. Davis ja Humphrey toteavat tutkimuksessaan (2012), että nuoret, jotka ymmärtävät omia sekä muiden tunteita hyvin, pystyvät käyttämään joustavasti erilaisia selviytymiskeinoja ratkoessaan vaikeita tilanteita. Tämä kyky auttaa säilyttämään hyvän mielen terveyden tason. (Davis & Humphrey 2012, 1373–1375.) Tutkimus toteutettiin 11–16-vuotiaille nuorille Englannin Länsi-Midlandsissa.

Tunnetaidot ovat juuri nyt ajankohtainen aihe, koska peruskoulun uuden opetus suunnitelman portaittainen käyttöönotto tulee päätökseen vuonna 2019. Opetussuunnitelma ohjaa opetuksen järjestämistä, sen sisältöjä ja takaa opetuksen yhtenäisen laadun maanlaajuisesti. Uusi opetussuunnitelma korostaa laaja-alaista osaamista. Laaja-alaisen osaamisen tavoitteisiin kuuluvat muun muassa vuorovaikutus- ja ilmaisutaidot, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot sekä osallistuminen ja vaikuttaminen. Tunnetaidot liittyvät näihin kaikkiin osa-alueisiin. (Opetushallitus 2019.) Lappeenrannan perusopetuksen opetussuunnitelmassa luokkien 7–9 terveystiedon oppimistavoitteisiin kuuluu sosiaalisten taitojen sekä tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn liittyvien valmiuksien kehittämistä. Tämän lisäksi opetussuunnitelmassa terveystiedon osalta toistuvat kaikilla yläkoulun luokilla vuorovaikutustilanteissa toimiminen, tunteiden ilmaisu ja säätely. (Kesämäen palvelualueen opetussuunnitelma 2016, 787–788, 792, 796.) Tämä yhteys koulujen opetussuunnitelmaan lisää pelin käytettävyyttä menetelmän omaisesti esimerkiksi kuraattorien työvälineenä.

3.1 Tunteet, tunnetaidot ja vuorovaikutus

Ymmärtääkseen, mitä tunnetaidot ovat ja miten ne vaikuttavat vuorovaikutukseen, täytyy ensin ymmärtää, mitä tunteet ovat ja miten ne muodostuvat. Kaikilla ihmisillä on tunteita, ja ne ovat osa jokapäiväistä elämäämme. Englanninkielen tunnetta tarkoittava sana *emotion* tulee latinan kielen sanasta *emovere*, joka tarkoittaa liikkumista pois päin. Tunne on siis koettu asiaksi, joka liikuttaa meitä (Oxford dictionary 2019). Kotimaisten kielten keskuksen ylläpitämässä kielitoimiston sanakirjassa sana *tunne* määritellään seuraavasti: ”*Mielihyvän, mielihyvän tms. tuntemuksen sävyttämä tietoinen elämys, tunnetila, emotio.*” (Kielitoimiston sanakirja 2019). Tunne on sanakirjan mukaan aina tietoinen kokemus, jota tukee myös Katja Myllyviidan (2016) esitys tunteiden synnystä ihmisen omasta tulkinnasta. Myllyviidan (2016) mukaan on myös tunteita, jotka syntyvät ilman tulkintaa tai tietoisuutta. Esimerkiksi pelko voi syntyä ehdollistumisen kautta, jolloin aiemmin koetut aistimukset, jotka henkilö yhdistää aiempaan pelottavaan kokemukseen, voivat laukaista pelontunteen. (Myllyviita 2016, 16.)

Tunne voi siis olla sekä tiedostamaton että tietoinen, mutta siihen liittyy aina jonkinlainen tulkinta. Tunteet toimivat toimintamme ylläpitäjinä ja luovat meille motivaatiota saavuttaa päämääriämme. (Myllyviita 2016, 19; Suomen mielenterveysseura 2014, 29.) Koska tunteet ohjaavat meitä kohti päämäärää ja toimivat käyttövoimana toiminnalle, on tärkeää oppia ymmärtämään omia tunteitaan ja ilmaisemaan niitä hyväksyttävällä tavalla. Kaikki tunteet ovat sallittuja, eikä niitä voi jakaa hyviin ja huonoihin kategorioihin. Vaikka tunteet eivät ole koskaan vääriä, voi niiden pohjalta toimiminen olla kiellettyä. (Klemola & Talvio 2017, 42.)

Tunteilla on suuri vaikutusvalta tehdessämme päätöksiä, ja yhdessä järkevän mielen kanssa ne joko mahdollistavat ajattelun tai haittaavat sitä (Goleman 1997, 49). Tämän vuoksi on tärkeää tunnistaa omia tunteitaan ja opetella sanoittamaan niitä. Laaja tunnesanasto auttaa käsittelemään tunteita ja helpottaa niiden ilmaisemista. (Kleimola & Talvio 2017, 29, 43.)

Tunteet, ajatukset ja toiminta ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja tunne tunnistetaan usein sen kehollisesta reaktiosta (Myllyviita 2016, 45). Esimerkiksi koe-

tilanteessa kädet saattavat hiota ja sydän lyödä nopeasti. Nämä fyysiset tunteukset voivat viitata hermostuneisuuteen, mikä voi herättää ajatuksen epäonnistumisesta. Tämä voi johtaa huonompaan suoritukseen, koska keskittyminen suuntautuu hermostuneisuuden tunteeseen ja pelkoon epäonnistumisesta.

Amerikkalainen psykologi William James luonnehtii tunteen ja kehollisen reaktion yhteyttä seuraavasti: *"A purely disembodied human emotion is a nonentity."* (James 1884, 194). Jamesin mukaan tunne ilman kehollisuutta ei siis ole oikeasti olemassa. Kehollisen tuntemuksen tulee myös olla tietoinen. Hänen teoriansa tunteiden ja tuntemusten yhteydestä on edelleen käytössä, vaikka sitä onkin kritisoitu muun muassa siitä, ettei kehollinen tuntemus ole aina tietoinen (Goldie 2000, 54).

Tästä huolimatta tunteiden kehollista tuntemusta ei voi sivuuttaa, sillä tunteiden on tutkitusti todistettu tuntuvan kehossa. Nummenmaa, Glerean, Hari ja Hietanen (2014) toteavat että tunnemme usein tunteet suoraan kehossamme. Tästä on esimerkkinä tapamme puhua tunteista, joka viittaa usein suoraan tunteen keholliseen tuntemukseen. Esimerkiksi pettymyksen ja surun tunteita voidaan kuvata "sydämen särkymisenä" tai jännittäminen voidaan ilmaista "perhosina vatsassa". (Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen 2014, 646.) Tutkimuksen tuloksissa todetaan, että kehon tuntemukset voivat olla tunnekokemuksen keskiössä ja että tunteilla ja tuntemuksilla on yhteys (Nummenmaa ym. 2014, 650). Tutkimuksessa esitettiin myös, että tietoisesti tunnettujen tunteiden keholliset tuntemukset ovat kulttuurista riippumattomia (Nummenmaa ym. 2014, 646). Tämän näkemyksen jakaa myös Paul Ekman (2003, 58), joka on tutkinut eri tunteiden ilmenemistä kasvonilmeissä. Hänen mukaansa seitsemän perustunnetta ilmenevät universaalisti samankaltaisilla kasvonilmeillä.

Tunnetaidot vuorovaikutuksessa

Määrittelimme edellä tunteita ja niiden yhteyttä kehollisiin tuntemuksiin. Tunnetaitojen perusta on kyvyssä havaita ja tietoisesti tunnistaa eri tunteita itsessään (Suomen Mielenterveysseura 2019; Myllyviita 2016, 72). Tunteiden tunnistaminen on tärkeää, sillä opittaessa tunnistamaan ja nimeämään tunteita, ne muuttu-

vat vähemmän hallitseviksi. Etenkin nuorilla tunteiden tunnistamisen ja niiden sanoittamisen harjoittelu ovat tärkeitä tunneaivoalueiden kehittyessä. Nuori voi kokea vahvoja tunnekuohuja eikä välttämättä hallitse voimakkaita reaktioitaan. (Cacciatore 2010, 33.)

Omien tunteiden tullessa tutuiksi pystyy niitä tunnistamaan myös toisissa helpommin, mikä kehittää empatiakykyä (Cacciatore 2010, 18). Toisen ihmisen kokemusten ymmärtäminen lisääntyy kuitenkin vain kuuntelemalla, mikä on tärkeä osa dialogisuutta, josta kerrotaan seuraavaksi (Klemola & Talvio 2017, 107).

3.2 Katse ratkaisuihin ja pois ongelmalähtöisyydestä

Ratkaisukeskeisyys on strategia ongelmatilanteisiin. Siinä pyritään löytämään yhdessä asiakkaan kanssa hänelle sopivia ja omannäköisiä ratkaisuja. Vaikka kaikkiin tilanteisiin ei ole suoria vastauksia, ratkaisukeskeisyydellä pyritään löytämään tavoitteita ja voimavaroja, joiden avulla ongelmista päästään eteenpäin tai niitä voidaan sietää paremmin. Kolme ydinajatusta ratkaisukeskeisyydelle ovat: älä korjaa sitä, mikä ei ole rikki; tee lisää sitä, mikä toimii ja tee pieni muutos siihen, mikä ei toimi. (Saukkola 2013.)

Narratiivisuus eli tarinallisuus on yksi ratkaisukeskeisyyden menetelmistä. Ihminen luo tarinoiden kautta merkityksiä, tutkii kokemuksia sekä pystyy helpommin käsittelemään tapahtumia konkreettisesti. Tämä auttaa hahmottamaan tapahtumia sekä oppimaan niistä. Narratiivisessa tavassa tarkastellaan sitä, minkälaista tarinaa ylläpidämme itsestämme. Lisäksi siihen kuuluu tarinan uudelleen tulkinta, reflektointi ja uudelleen rakentaminen. (Malinen 2008, 128.)

Eräs ratkaisukeskeisyyden menetelmistä on dialogisuus. Dialogin käsitteellä tarkoitetaan vuoropuhelua tai keskustelua. Kaikkea keskustelua ei voi kuitenkaan kutsua dialogiseksi, joten termit *dialogi* ja *dialogisuus* tulee erottaa toisistaan. Sana dialogi tulee sanoista *dia* ja *logos*, jotka liitettynä yhteen tarkoittavat väliin kerättyä. Dialogissa siis pyritään etsimään yhteinen näkökulma kahden vuorovaikutuksessa olevan toimijan välille. (Mönkkönen 2002, 33.)

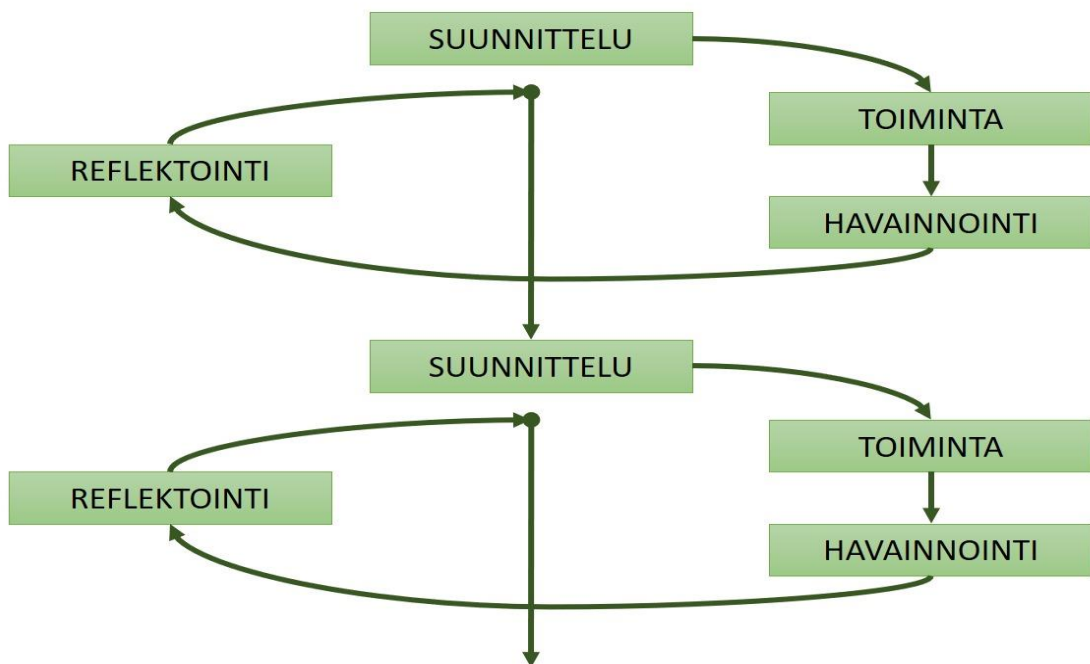
Dialogisuudessa korostuu jaetun ymmärryksen merkitys, kun ammattilainen ja asiakas rakentavat yhdessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa yhteistä ratkaisua

käsiteltävälle asialle (Mönkkönen 2002, 34). Dialogisuuden peruseriaatteita ovat Mette Lindgren Helden (2012, 20) mukaan; luottamus, avoimuus, rehellisyys ja tasa-arvo. Nämä arvot ovat välttämättömiä, jotta dialogi toimii osallistujien välillä ja ne tulisi pitää mielessä työskennellessä dialogin parissa. Dialogi itsessään ei synny pelkillä keskustelutaidoilla, vaan se vaatii myös sosiaalista vuorovaikutusta. Dialogisuudessa molemmat osapuolet ovat aktiivisia toimijoita, käyttävät valtaa ja vaikuttavat toisiinsa. (Mönkkönen 2002, 58.)

4 Kehityksen spiraali

Toiminnallisen opinnäytetyömme lähestymistapana on kehittämistehtävä. *Kehittäminen nähdään usein konkreettisenä toimintana, jolla tähdätään jonkin selkeästi määritellyn tavoitteen saavuttamiseen* (Rantanen & Toikko 2009, 14). Työsämme tavoitteet on määritelty ennen toiminnan aloittamista, mutta niitä on muokattu sekä tarkennettu työskentelyn aikana. Seuraavaksi esittelemme kehittämisprosessimme mallin.

Koska suunnittelemme ja toteutamme opinnäytetyönämme pelin, on loogista käyttää kehittämistoiminnassa hyväksi spiraalimallia (Kuva 1). Kehittämisprosessin etenemistä voidaan hahmottaa jatkuvana jaksoneuna, eli spiraalina.



Kuva 1. Spiraalimalli (Rantanen & Toikko 2009, 67)

Kehittämistoiminnan tehtävät muodostavat kehän, jossa perusteluvaihetta seuraavat organisointi, toteutus ja arviointi. Opinnäytetyössämme tämä näkyy pelinkehitystyöpajojen jatkumona, jossa pelinkehitystyöpajan suunnittelu toimii perusteluvaiheena, työpajan järjestäminen ja pitäminen organisointina sekä toteutuksena. Työpajan jälkeen koittaa sen tuottamien tulosten arviointi, jonka pohjalta suunnitellaan seuraava työpaja tai pelin suunnittelukerta, mikäli sille on tarvetta. Prosessi on jatkuva ja ensimmäistä kehää voi seurata toinen ja sitä voi taas seurata uusi kehä. Kehittämistoiminnan tulokset asetetaan siis aina uudestaan arviotaviksi. (Rantanen & Toikko 2009, 66.) Spiraalimallissa ei ole määritelty sitä, kuinka kauan kehät jatkuvat. Ne toistuvat siihen saakka, kunnes tuotos on valmis tai tekijät ovat tyytyväisiä lopputulokseen.

Spiraalimalli soveltuu kehittämistoimintamme malliksi erityisesti siksi, että jokaista toimintakertaa seuraa reflektiovaihe, jonka tarkoituksena on keksiä ratkaisuja esiin nousseisiin ongelma-kohtiin. Käytännössä tämä näkyy pelinkehitystyöpajojen sekä jokaisen pelintestauksen jälkeisessä reflektoinnissa ja ongelmien ratkaisussa. Kehitettävät seikat tulevat omista havainnoistamme sekä nuorilta saadusta palautteesta. Spiraalimalli muistuttaa läheisesti seuraavassa kappaleessa esiteltävää Fullertonin pelinkehitykseen käytettävää suunnitteluprosessia, joka kulkee myös sykleittäin.

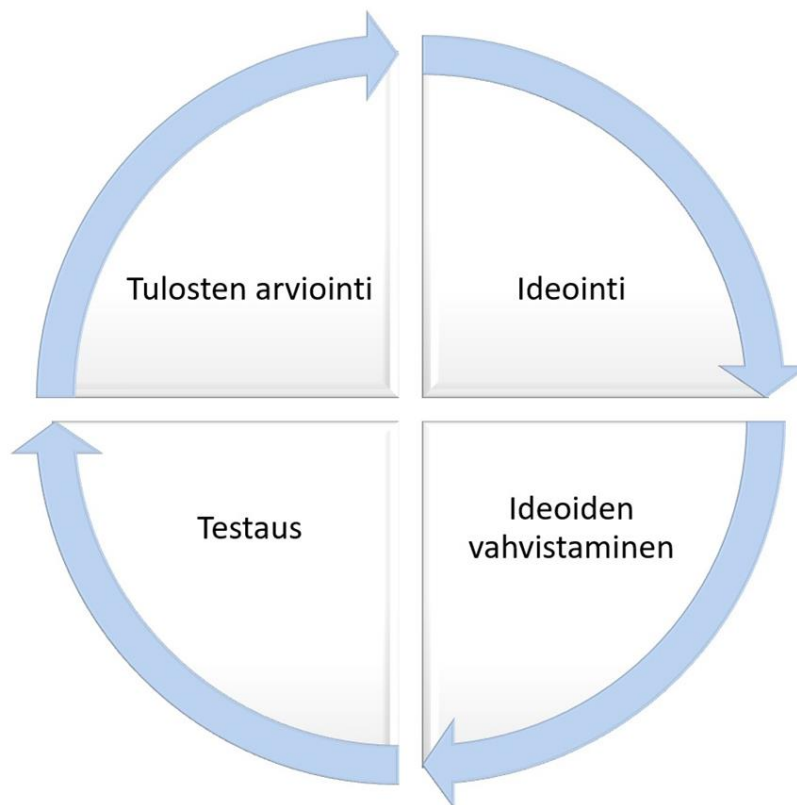
5 Oppimispelit itsensä tuntemisen oppimisessa

Oppimispelit ovat pelejä, joiden tarkoitus on opettaa jokin tietty tieto, taito tai harjoittaa jo opittua (Soanjärvi & Harviainen 2019, 140). Tästä on hyvänä esimerkkinä kieltenopetuksessa käytetyt muistipelit, joiden avulla opetellaan vieraan kielen sanastoa. Oppimispelienä käyttäessä on tärkeää, että pelaajille on selvää mitä asiaa opetellaan ja mitkä pelaamisen tavoitteet ovat. Tämän lisäksi opittua asiaa on hyvä käsitellä vielä erikseen oppimistilanteen ulkopuolella järjestetyssä purkutilanteessa. Näin varmistetaan, että pelistä on opittu halutut asiat. (Soanjärvi & Harviainen 2019, 140–141.) Erityisen tärkeää oppimispelissä on selkeä ohjeistus, jossa tuodaan ilmi mitä tietoja ja taitoja pelin avulla on mahdollista oppia. Tämä tekee pelaamisesta aina tavoitteellista, jolloin pelaaminen ei ole pelkkää viihdettä, eikä pelin päämäärä jää epäselväksi.

Peli toimii hyvin oman itsensä ja omien tunteiden oppimisessa, koska kertoessasi tarinaa pelin avulla pystyt siirtämään omat tunteesi ja tuntemuksesi kauemmas itsestäsi. Saadessasi hieman välimatkaa omiin tunteisiisi, tulee niiden käsitteleminen objektiivisesti helpommaksi. Tämä liittyy läheisesti tunteiden säätelyyn, joka pyrkii vaikuttamaan tunteen vahvuuteen. Tämä vaatii onnistuakseen ensin kykyä tunnistaa tunne ja sen jälkeen pyrkiä säätelemään tietoisesti sen voimakkuutta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 42.)

Pelin suunnittelun vaiheet

Pelin suunnitteluun löytyy useita eri teorioita ja prosesseja, päädyimme suunnittelemaan omaa peliämme Tracy Fullertonin kirjassa Game Design Workshop kuvatulla kehämäisellä pelin suunnittelun prosessilla (Kuva 2).



Kuva 2. Fullertonin suunnitteluprosessi (Fullerton 2014, 16)

Suunnitteluprosessin mallin vaiheet ovat; ideointi, ideoiden vahvistaminen, testaus ja tulosten arviointi. Mikäli suunnitelmassa on parannettavaa, arviointia seuraa uusi ideointisykli, kunnes suunnitelmassa ei ole ongelmia. (Fullerton 2014,

16.) Fullertonin suunnitteluprosessi muistuttaa läheisesti aiemmin opinnäytetyössä esiteltyä kehittämistoiminnan spiraalimallia. Tämän takia valitsimme hänen suunnitteluprosessinsa opinnäytetyömme pelinkehityksen viitekehyyksi.

Fullerton määrittelee pelinkehitystä johtavaksi termiksi *playcentric*, jonka olemme suomentaneet pelikeskeisyydeksi. Pelikeskeinen pelisuunnittelu tulee aina aloittaa luomalla pelin tuleville pelaajille kokemustavoitteet. Tavoitteilla tarkoitetaan tunteita, ajatuksia ja kokemuksia, joita pelaajille halutaan tuottaa pelin avulla. Esimerkiksi pohtimalla sitä, mikä tekee pelistä pelaajille kiinnostavan ja millä tavoin tähän päämäärään päästään. (Fullerton 2014, 12.) Tämä näkyy omassa pelinkehittämisessämme nuorilta kerätyn palautteen hyödyntämisessä. Pelimme rakentuu puhtaasti nuorilta saatuun materiaaliin ja ideoihin, joita hyödynnämme pelin suunnittelussa.

6 Kehittämisprosessin kuvaus

Seuraavaksi kerromme pelimme kehittämisprosessista, joka pohjautuu aikaisemmin avaamaamme spiraalimalliin sekä Fullertonin suunnitteluprosessiin. Oman prosessimme tärkeimmät työvaiheet, joissa edellä mainittuja viitekehyyksiä on hyödynnetty, ovat pelinkehitystyöpajat ja pelimekaniikkojen testauskerrat. Pelinkehitystyöpajoissa toimimme nuorten kanssa yhteistyössä ja pelimekaniikkoja olemme testanneet kahdestaan, aina huomattuamme epäkohdan pelissä. Testaamista seurasi spiraalimallin syklin mukaisesti havainnointi ja reflektointi sekä mekaniikan uudelleensuunnittelu ja testaaminen. Kehittämisprosessiin kuuluu myös taustateorian tutkiminen, inspiraation etsiminen, pelimekaniikkojen arviointi sekä korttien suunnittelu.

Pelinkehitystyöpajoissa teimme yhteistyötä nuorten kanssa. Kävimme opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa kaksi kertaa yhteistyökoulullamme ohjaamassa pelinkehitystyöpajaa. Molemmilla kerroilla pyrimme saamaan nuorilta suoraa palautetta pelin toimivuudesta ja kiinnostavuudesta heidän omasta näkökulmastaan ja hakemaan tätä kautta pelimme kehittämiseen uutta suuntaa. Tämä palaute mahdollisti toimintamme tavoitteellisen kehittämisen. Nuorilla oli mahdollisuus antaa palautetta kahta eri kanavaa pitkin. Jokaisen työpajan päätteeksi jaoimme

kirjallisen palautelomakkeen (liitteet 1 ja 2), jonka olimme erikseen luoneet mitaamaan pajojen osallistavuutta sekä nuorten omaa kokemusta kuulluksi tulemisesta. Lomakkeissa oli myös tarkentavia ja suuntaa antavia kysymyksiä nuorten pelimieltymyksistä ja tottumuksista. Palautetta oli mahdollista antaa myös opinäytetyöprosessia varten luodun Instagram-tilin sekä sähköpostin kautta.

Pelinkehitystyöpajojen aikana havainnoimme, että nuoriin vetoavat vahvasti en-tuudestaan tutut säännöt, pelimekaniikat sekä luova pelaaminen. Suurimpina motivaattoreina pelaamiseen toimivat pelien kilpailuasetelma sekä nuorten oma voitontahto. Nämä seikat huomasimme tarkkailemalla nuoria, heidän keskinäistä kommunikaatiotaan ja pelaamistaan. Keskustelimme nuorten kanssa työpajojen aikana ja saimme heiltä suullista palautetta, joka tuki havaintojamme. Omat havaintomme, suullinen sekä lomakkeista saatu palaute olivat yhdenmukaisia. Tämä toi varmuutta pelinkehitykseen ja selkeytti näkemystämme pelin lopullisesta muodosta.

6.1 Lautapelistä korttipeliksi

Kun päätimme tehdä toiminnallisena opinäytetyönämme pelin, ensimmäinen kysymys koski pelimuotoa. Pohdimme aluksi lautapeliä ja korttipeliä, kunnes saimme nuorilta palautetta, jossa he kertoivat pelikorteilla pelaamisen olevan heille erityisen mieluista. Luovuimme tämän palautteen vuoksi lautapeli-ideas-tamme kokonaan ja aloimme toteuttamaan korttipeliä. Halusimme tehdä pelis-tämme nuoria osallistavan ja toteuttaa pelimme mahdollisimman matalakustan-teisena sen tuleville käyttäjille. Korttipeli oli mahdollista toteuttaa ilmaiseen muo-toon internetiin, josta sen voisi tulostaa itse.

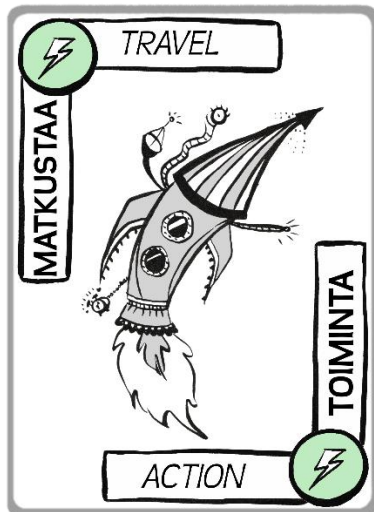
Päädyimme sommittelemaan valmiit kortit A4-kokoiselle paperille, jotta ne olisi helppo tulostaa ja leikata omaan käyttöön. Kokeilimme erilaisia keinoja korttien valmisteluun tulostuksen jälkeen. Huomasimme, että korttien suuren määrän ta-kia tulostaminen ja leikkaaminen on työlästä, mutta täysin toteutettavissa oleva tehtävä esimerkiksi koulumaailmassa. Korttien kuvitus suunniteltiin niin, että ne voidaan tulostaa värillisinä tai harmaasävyisinä ja ne sopivat silti keskenään yh-teen. Pelkästään tulostuspaperille tulostettuna korteista kuitenkin näkee läpi, mikä hankaloittaa peliä. Siksi loimme korteille oman taustan, jota voi tulostaa ja

laminoida yhteen korttien kanssa. Toinen hyvä tapa on liimata tulostettu A4-paperi suoraan värilliseen kartongille ja leikata kortit siitä irti.

Saaduista palautteistamme huomasimme, että nuoret valitsivat mieluummin strategiapelit kuin sattumanvaraisuuteen perustuvat pelit. He valitsivat myös mieluummin seurapelit kuin yksilöpelit. Nämä valinnat näkyvät omassa pelissämme siten, että loimme pelistä yhdessä pelattavan seurapelin, jossa on mukana sattumanvaraisuutta sekä strategiaa. Strategiaa tuomme peliin monipuolisilla pelimekaniikoilla. Esimerkiksi koska pelissä tavoitellaan korteista luopumista, tietyissä tilanteissa on mahdollista pelata monta korttia yhtä aikaa. Vaikka nuoria kiinnostivat enemmän strategiapelit, niin pelaamisen on hyvä perustua edes pieniltä osin sattumanvaraisuuteen. Tämä tekee pelistä helpommin lähestyttävää, sillä voittaminen ei perustu pelkästään opittavan asian hyvään hallitsemiseen (Soanjärvi & Harviainen 2019,142).

6.2 Kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa

Kehitystyöpajojen palautteissa korostui nuorten kiinnostus fantasiagenreen. Palautteista kävi ilmi, että nuorten mielestä fantasiagenressä on erityisen kiinnostavia hahmoja. Fantasiaelementtiä tuomme esiin pelikorttien kuvituksessa, jonka pidämme kiehtovana ja nuoria viehättävänä. Pyrimme myös pitämään korttien hahmot yksityiskohtaisina ja mielenkiintoa herättävinä. Lisäksi nuorten palautteista selvisi, että he toivovat peliltä fantasian alaluokkaan kuuluvaa science fiction (scifi) -teemaa, koska heidän mielestään scifi-genre tarjoaa usein mielenkiintoisen ja hyvän juonen. Tämän toteutimme asettamalla pelin scifi-maailmaan ja tuomalla kortteihin teeman mukaisia toimintoja rikastaaksemme juonen kulkua, mistä esimerkkinä *matkustaa*-kortti (kuva 3).



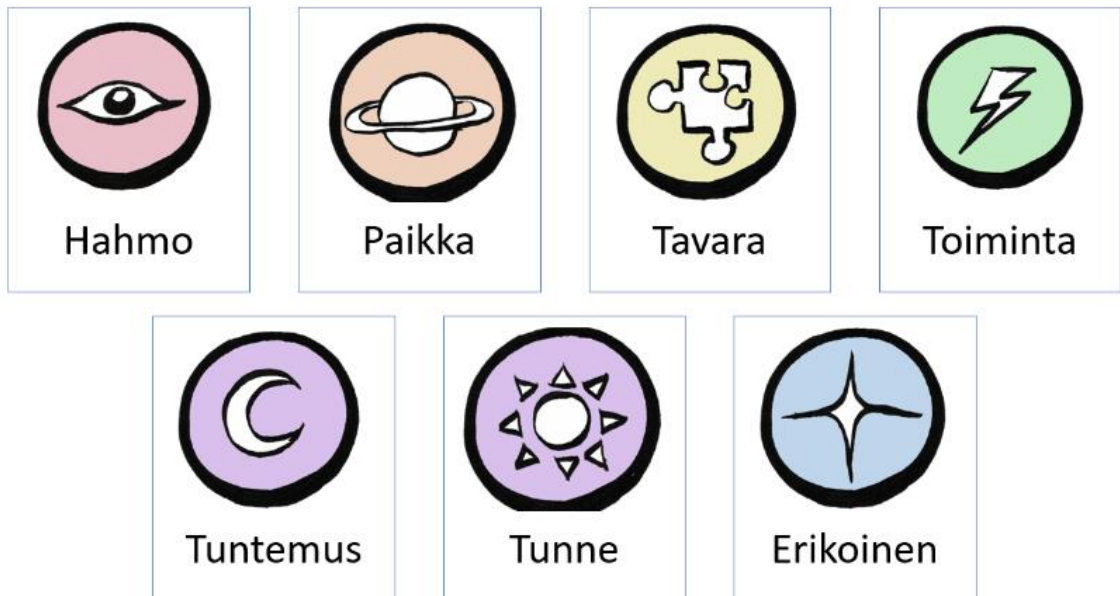
Kuva 3. Matkustaa-kortti

Matkustaa-verbiä voisi kuvata esimerkiksi linja-auto, mutta tuodaksemme korttiin scifi-teemaa, kulkuvälineenä toimiikin avaruusraketti. Näin pelin juoneen on helppo lisätä vaihtelevuutta ja tuoda kortin sisältöä juoneen mukaan myös kuvituksen kautta. Korteissa käytetty scifi-teema tuo pelaajille mahdollisuuksia käyttää mielikuvitustaan arjesta poikkeavalla tavalla. Tästä hyvänä esimerkkinä on Matkustaa-kortti, joka voi antaa pelaajalle mielikuvan avaruusraketilla matkustamisesta.

Nuorten toivoma hyvä juoni tulee erityisesti esiin pelimme tarinallisessa luonteessa. Pelin ideana on kertoa yhteistä tarinaa eri kategorioihin kuuluvien korttien avulla. Ensimmäinen pelaaja, joka pelaa kaikki korttinsa kädestään pöytään lopettaen tarinan loogisella tavalla, päättää pelin. Tarinallisella menetelmällä nuoret voivat halutessaan kertoa kokemuksistaan ulkoistamalla tarinan hahmot, tapahtumat sekä tunteet ja tuntemukset itsestään. Etäyttäminen vapauttaa kertomaan rohkeasti omista kokemuksista sekä käsittelemään niitä uusista näkökulmista. Tämä mahdollistaa myös tapahtumien reflektoinnin ja uuden oppimisen aikaisemmista kokemuksista (ks. myös Malinen 2008).

Pelikortteja on seitsemää eri tyyppiä: hahmo, paikka, tavara, toiminta, tuntemus, tunne ja erikoinen (kuva 4). Korttityyppien symbolit kuvastavat jollain lailla korttityypin ominaisuuksia; esimerkiksi hahmoja symboloi silmä, kun taas paikkaa planeetta. Kuitenkin tunne- ja tuntemuskorteissa on toisiaan yhdistävät aurinko ja

kuu. Aurinko ja kuu pohjautuvat korttien scifi-teemaan, pelin alkutarinaan, ja johdattelvat pelaamaan kortit yhdessä.



Kuva 4. Korttien symbolit

Kuten kuvasta 4 näkyy, kaikissa symboleiden värisävyissä on otettu kontrasti huomioon siten, että harmaana tulostettaessa sävy on sama. Harmaan sävy on valittu kuvioiden ja tekstien erottuvuuden kannalta helpoksi katsoa. Annoimme lisäksi jokaiselle korttityypille oman värin helpottaaksemme korttityyppien tunnistavuutta. Ainoastaan tunne- ja tuntemuskortit ovat samanvärisiä, sillä ne voidaan pelata samanaikaisesti.

Korttien ulkoasu tukemassa kaksikielisyyttä

Päätimme jo opinnäytetyöprosessin alussa tehdä pelistämme kaksikielisen. Ensimmäinen syy tähän oli se, että peliämme voisi käyttää myös sellaisten nuorten kanssa, joiden äidinkieli ei ole suomi. Myöhemmin huomasimme, että korttien kautta voi myös opetella mielenkiintoisella tavalla englannin kielen sanoja, mikä lisäsi peliimme myös toisen oppimisen ulottuvuuden. Korttien kaksikielisyys myös mahdollistaa tunteiden ja tuntemusten tarkemman määrittelyn, sillä englannin ja suomen kielen välillä on vivahte-eroja.

Halusimme sijoittaa korttien symbolin vasempaan yläreunaan, sillä kortteja kädessä pidettäessä kuvitus näkyy selkeästi ja kortin tyyppi on helppo tunnistaa

(kuva 5). Samasta syystä päädyimme sijoittamaan suomenkielisen tekstin vasempaan yläreunaan vertikaalisesti, jotta kortteja pidellessä teksti näkyy selkeästi.



Kuva 5. Kortit kädessä

Oikeaan alalaitaan halusimme vielä kirjoittaa korttityypin selkeyden vuoksi sekä englanniksi että suomeksi. Kortteja käyttäessä horisontaalisesti sijoitetut englanninkieliset termit jäävät paremmin mieleen ja kortin ulkoasu pysyy symmetrisenä. Poikkeuksen tähän sijoitteluun tekevät tuntemus- sekä erikoiskortit. Näissä kortteissa vasemmassa reunassa lukee kortin tyyppi suomeksi, sillä sen sisältö on selitetty kortin kuvassa erikseen. Tämä aiheuttaa sen, ettei oikeaan alareunaan tule ollenkaan symbolia tai tekstiä. Näin ohjaavalle tekstille jää myös enemmän tilaa.

6.3 Helposti lähestyttävä pelimekaniikka

Pelinkehityspajojen ja palautteen pohjalta huomasimme pelisääntöjen tuttuuden vaikuttavan siihen, oliko peli nuorten mielestä suosittu ja helppo lähestyä. Tästä päättelimme, että mitä enemmän oma pelimme muistuttaa jotain jo olemassa olevaa peliä, sitä helpommin nuoret sitä lähestyvät ja oppivat pelaamaan sitä. Suurimpana inspiraation lähteenä omalle pelillemme on Atlas Gamesin *Once Upon a Time*. Se on tarinankerrontapeli, jonka tavoitteena on kertoa tarinaa

käyttämällä apuna kortteja, joihin on kirjoitettu tarinan eri elementtejä. Otimme mallia erilaisista pelimekaanikoista ja sovelsimme niitä omaan peliimme toimivalla tavalla.

Kehitystyöpajoissamme nuoret sovelsivat sääntöjä ja keksivät omia tapojaan pelata pelejä, kun pelin säännöt olivat tutut. Tämä kertoo siitä, että nuoriin vetoaa luova ja soveltava pelaaminen. Kehitimme tämän pohjalta oman pelimme sääntöihin joustovaraa sekä vaihtoehtoisia pelimekaniikkoja. Tämä ratkaisu helpottaa myös pelin soveltamista menetelmän omaisesti erilaisissa tilanteissa.

Päätimme tehdä hahmo-, paikka-, tavara- ja toimintakortteihin lisänä yhden kortin, johon voi itse keksiä sisällön. Näitä kortteja voi olla käyttämättä ollenkaan, ottaa jokaista yhden mukaan peliin tai vaikka valikoida tiettyjä tyyppisiä, joita haluaa tietyn määrän lisää. Tämä lisäys osallistaa nuoria mukaan peliin ja lisää heidän vaikutustaan tarinan kulkuun antamalla heille mahdollisuuden luovaan pelaamiseen. Uusien korttien luominen tuo pakkaan monipuolisuutta, kasvattaa pakan kokoa ja voi pidentää pelin kestoa. Kortteja voi luoda jo ennen pelaamista tai sekoittaa tyhjät kortit pakkaan ja keksiä niihin sisältöä pelin ja tarinan edetessä. Keksityt uudet kortit voi pelin jälkeen joko jättää pakkaan pelattavaksi seuraavilla kerroilla tai vaihtoehtoisesti poistaa pakasta.

Loimme osaan tuntemuskorteista sekä hahmokorteista mahdollisuuden valita kahdesta vaihtoehdosta toisen. Tuntemuskortissa voi lukea vaihtoehtoina esimerkiksi ”hymyillä TAI nauraa”. Kun taas hahmokortissa voi lukea ”sisarus”, joka antaa vaihtoehdon pelata kortti esimerkiksi nimikkeellä ”veli” tai ”siskopuoli”. Nämä valinnat tuovat peliin vaihtelua sekä antavat mahdollisuuden luovalle pelaamiselle. Ne voivat myös täsmentää pelaajan omia kokemuksia, kun sisaruskorttia voi laajentaa tarkoittamaan esimerkiksi puolisisarusta.

6.4 Pelin kesto ja sen merkitys

Nuoret pelasivat pelejä nopeasti tavoitellen voittoa, eivätkä keskittyneet esimerkiksi ajanviettoon, hauskanpitämiseen tai läsnäolemiseen. Toisesta pelinkehitystyöpajasta huomasimme, että nuoret tarvitsevat hyvin erilaisen määrän aikaa miettiäkseen omia tuntemuksiaan ja mielipiteitään. Tämän takia omassa pelis-

sämme kiinnitimme huomiota pelin keston ja siihen vaikuttaviin seikkoihin. Kehitimme peliämme siitä näkökulmasta, ettei sitä voisi vain kiirehtiä mahdollisimman nopeasti loppuun. Halusimme myös varmistaa, ettei pelimekaniikka aiheuttaisi pelaajien keskuudessa eripuraa tai rohkaisisi pelaamaan pelkästään voittamisen vuoksi. Tätä näkemystä tukevat myös Soanjärvi ja Harviainen artikkelissaan pelien opetuskäytöstä, sillä heidän mielestään liika kilpailullisuus voi aiheuttaa tarpeen voittaa vilpillisin keinoin (Soanjärvi & Harviainen 2019, 141).

Pelin nopeuteen vaikuttaa korttipakan koko sekä pelinohjaajan asema. Ohjaajan tulee arvioida nuorten pelaamista ja päättää, ovatko nuorten tekemät valinnat sopivia. Ohjaaja voi puuttua peliin ja pyytää nuorelta perusteluja tämän valinnoille, jos vaikuttaa siltä, että nuori yrittää vain edetä pelissä nopeasti ajattelematta valintojaan. Ohjaaja myös tukee ja auttaa nuoria tarinan etenemisessä sekä kannustaa nuoria keksimään juonenkäänteitä. Hänen kannattaa myös osallistua peliin ja tätä kautta ohjata peliä viemällä tarinaa haluamaansa suuntaan.

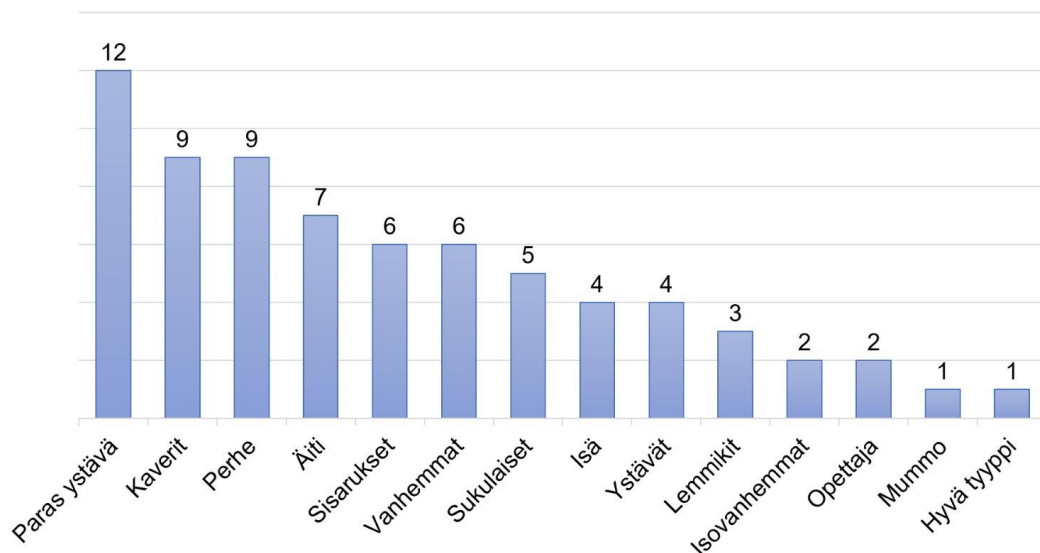
Huomasimme heti ensimmäisillä pelintestauskerroilla, että jokaista pelikorttityyppiä kannattaa olla pelissä mukana kymmenen. Tästä tulee peliin riittävästi vaihtelua ja pakan koko pysyy kohtuullisena. Päätimme kuitenkin tehdä pakkaan enemmän ja monipuolisemmin tunne- ja tuntemuskortteja, jotta niitä voidaan vaihdella ja rajata erilaisten pelikertojen, asetettujen tavoitteiden sekä pelaajien mukaan. Pakan koko on valittu siten, että pelaaminen kestää noin 20 minuuttia. Pelin ohjeistukseen ja sääntöjen kertomiseen sekä itse pelaamiseen ja purkutilanteeseen kuluu noin oppitunnin verran eli 45 minuuttia. Peliä nopeuttaakseen pakkaan voi kuitenkin valita vähemmän kortteja.

Pelimekaniikan testauksen kautta päädyimme siihen, että yhden vuoron aikana saa pelata korkeintaan kolme korttia. Tämä tekee säännöistä yksinkertaiset, eikä peliä voi kiirehtiä loppuun pelaamalla kaikkia kädessä olevia kortteja yhden vuoron aikana. Hidastaaksemme peliä loimme erillisen nostomekaniikan, jolloin jokaisen vuoron lopussa pelaaja nostaa yhden kortin. Toinen tärkeä nostomekaniikka liittyy tarinan lopettamiseen. Jos pelaaja pelaa kaikki korttinsa eikä pysty lopettamaan tarinaa loogisesti, pelaajan on nostettava kaksi korttia. Tämä rohkaisee nuoria keskittymään tarinan kertomiseen eikä kiirehtimään peliä mahdol-

lisimman nopeasti loppuun. Tämä tuo lisääikää myös korttien sisäistämiseen. Lisäksi loimme erikoiskortteja, joista osa nopeuttaa peliä ja osa pidentää sitä. Pelin ohjaajan päätettävissä on, mitkä erikoiskortit otetaan mukaan peliin.

6.5 Nuorten osallistuminen sisältöjen luontiin

Toisen pelinkehitystyöpajan aikaan meillä oli jo nuorilta saadut suuntaa-antavat ohjeet sekä mielikuva korttipelistä, jonka kehittäisimme. Tässä pelinkehityksen vaiheessa kaipasimme konkreettisia sisältöjä kortteihin kuvitettavaksi. Palautteena saimme paljon tietoa nuorille tärkeistä paikoista, arvoista, tunteiden herättämisestä tuntemuksista, henkilöistä, tekemisestä sekä tavaroista. Näiden perusteella valitsimme suoraan suurimman osan pelikorttien sisällöistä. Seuraavasta kuviosta käy ilmi, ketkä henkilöt nuoret kokevat tärkeiksi elämässään.



Kuvio 1. Nuorille tärkeät henkilöt

Vastaanotetuista ehdotuksista valitsimme ne, jotka saivat eniten ääniä. Esimerkiksi kuviosta 1 näkyy, että paras ystävä sai eniten ääniä ja sen vuoksi valitsimme sen yhdeksi hahmokortiksi. Kuviosta poimittujen lisäksi keksimme hahmoja, jotka värittävätkin pelissä kehittyvää tarinaa. Jotkin nuorten vastauksista olivat päällekkäisiä, kuten "paras ystävä", "kaverit" sekä "ystävät". Näistä päällekkäisistä kategorioista päätimme ottaa kortteihin vain yhden vastauksen.

Tunteita voidaan luokitella monella eri tavalla. Valitsimme pelimme viitekehukseksi Paul Ekmanin (2003) luokittelun, joka jakaa tunteet seitsemään perustunteeseen. Nämä tunteet ovat suru, viha, hämmästys, pelko, inho, halveksunta ja ilo. (Ekman 2003, 58.) Käytimme apuna myös Suomen mielenterveysseuran tunnetaitomateriaalissa esiintyvää Tunteiden tuulimyllyä, jossa tunteet on luokiteltu kuuteen päätunteeseen sekä tunteisiin niiden välillä. Kuusi päätunnetta ovat suru, viha, yllätys, pelko, rakkaus ja ilo. (Suomen mielenterveysseura 2013.) Valitsimme pelimme päätunteiksi näiden luokittelujen pohjalta surun, vihan, pelon, rakkauden ja ilon. Näiden viiden tunteen lisäksi valitsimme yhteensä 25 tunnetta, jotka liittyvät näihin viiteen päätunteeseen.

Pelimekaniikkojen testauksessa päädyimme siihen, että yksi kortti käytetään aina yhtä tarinan virkettä kohden. Tunne- ja tuntemuskortit kuitenkin voidaan pelata yhdessä, sillä tämä kannustaa pohtimaan niiden välistä yhteyttä. Juuri tämän mekaniikan kautta pelimme pyrkii toteuttamaan opinnäytetyömme tavoitetta eli tukemaan nuorten tunneosaamista ja erityisesti nuorten kykyä tunnistaa ja nimetä omia tunteitaan ja niihin liittyviä kehollisia tuntemuksia.

6.6 Aiheen herkkyys

Pelinkehitystyöpajoissa havaitsimme, kuinka tunteet ja keholliset tuntemukset voivat olla hyvin yksilöllisiä ja henkilökohtaisia nuorille ja kuinka he reagoivat eri tavoilla näistä asioista puhumiseen. Osa ei halunnut kertoa omia asioitaan lainkaan, ja osa jakoi mielellään ajatuksiaan ja mielipiteitään. Tästä syystä valitsimme pelin pelaajamääräksi enintään viisi henkeä, joista yksi on pelinohjaaja. Peli soveltuu paremmin pienen ryhmän, kuin suuren joukon kanssa pelattavaksi sensitiivisen aiheensa ja pelimekaniikkansa vuoksi. Suuressa ryhmässä oman vuoron odottaminen ja mielipiteiden jakaminen voivat olla epämiellyttäviä kokemuksia nuorille.

Samasta pelinkehitystyöpajoissa tehdystä havainnosta aloimme jo hyvissä ajoin kehittämään opasta pelinohjaajalle. Ohjaajan opas tukee ammattilaisen kykyä käyttää peliä menetelmän omaisesti, sillä se antaa hyvän pohjan pelin käyttöön nuorten kanssa. Oppaassa keskitytään tunteiden ja tuntemusten avoimeen, tur-

valliseen ja kannustavaan käsittelyyn, pelitilanteen pohjustukseen sekä pelinjälkeiseen purkutilanteeseen. On tärkeää, että nämä kaikki osa-alueet tapahtuvat kiireettömässä, luottamuksellisessa ja positiivisessa hengessä.

7 Tuotoksen esittely

Pelinkehityksen lopputuloksena syntyi tunnetaitoja tukeva korttipeli, joka on suunnattu 12–19-vuotiaille nuorille. Peli on suunniteltu nuoria kiinnostavaksi pelillisesti, mutta pelin pohjustus, termien avaaminen ja purkutilanne tuovat peliin menetelmällisen otteen. Pelin tarkoituksena on keskustella tunteiden ja tuntemusten yhteydestä tarinallisessa muodossa. Tämä tapahtuu käytännössä kertomalla yhdessä yhteistä tarinaa korttien avulla. Tunteiden ja kehollisten tuntemusten yhteys on helpompi havaita, kun ne on esitetty konkreettisesti korttien avulla.

Ennen pelin pelaamista käydään yhdessä läpi, miten tunteet ja keholliset tuntemukset eroavat toisistaan ja määritellään niitä. Ennen pelaamista on myös tärkeää painottaa, ettei ole oikeita tai vääriä tunteita ja että tunteet voivat ilmetä eri tavalla eri ihmisissä. Pohjustustilanteessa tulee tuoda esille taidot, joita pelin avulla voi oppia. Tarvittaessa voidaan käydä läpi pelissä käytettävät tunteet ja tuntemukset, jottei pelaajille jää epäselvyyttä niiden merkityksistä.

Peli alkaa korttien jakamisella, jonka jälkeen aletaan kertomaan yhteistä tarinaa käyttämällä jaettuja kortteja. Peli päättyy siihen, kun joku pelaajista pelaa kaikki korttinsa ja päättää tarinan loogisesti. Pelinohjaaja on tärkeässä roolissa, sillä hän päättää, onko tarinan lopetus looginen ja pitää huolta pelin kulun toimivuudesta. Pelin aikana tapahtuu tunteiden ja tuntemusten välisen yhteyden reflektointia. Pelin purkutilanne on varattu myös tätä varten. Pelin purkutilanteessa on tärkeää huomioida aiheen herkkyyks ja intiimiys sekä luoda turvallinen ja avoin ilmapiiri pelin herättämien ajatusten jakamiselle. Purkutilanne on tärkeä osa oppimisprosessia.

Peliä varten on myös ohjaajan opas, jossa tuodaan esiin asioita, joita pelinohjaajan tulisi ottaa huomioon pelin pohjustuksessa, itse pelitilanteessa sekä pelaamisen jälkeisessä purkutilanteessa. Opas on suunniteltu niin, että siihen perehdyt-

tyään ohjaaja pystyy pelaamaan peliä nuorten kanssa tavoitteellisesti, huomioiden pelitilanteen herkkyyden sekä kerrotun tarinan ja tunnetaitojen yhteyden. Opas sisältää myös pelin säännöt ja vinkkejä pelin käyttämisestä menetelmän omaisesti.

8 Pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa nuorten kanssa yhteistyössä tunnetaitoja tukeva peli, jota nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset voivat käyttää myös menetelmän omaisesti. Pelin tavoitteena oli tukea 12–19-vuotiaiden nuorten tunneosaamista. Kehittämämme peli saavutti mielestämme asettamamme tavoitteet, vaikka tunneosaamisen arviointi lyhyellä aikavälillä onkin haasteellista. Jatkotutkimusideoita voisivat olla pelin vaikuttavuuden arviointi tunneosaamisen tukijana pidemmällä aikavälillä. Myös pelin menetelmäkäytön arviointi voisi olla hyvä jatkotutkimuksen kohde. Valmiin pelin testauskerrat onnistuivat erinomaisesti, ja pelaajina toimivilta nuorilta saatu palaute oli kiittävää. Lähes kaikki pelaajat kokivat haluavansa pelata peliä uudestaan.

Nuoret osallistuvat pelissä tekemiseen luomalla tarinaa, mutta voivat vaikuttaa myös korttipakan sisältöön. Tämä tekee pelistä aina muuttuvan ja kehitettävän sekä saa eri pelaajat osallistumaan pelin kehittämiseen kerrasta toiseen. Peli kannustaa oppimaan itseilmaisua ja tarinallisia taitoja eli kielellisiä keinoja kuvata tapahtumia. Peli kehittää myös dialogisuutta ja keskustelutaitoja. Pelatessa jouuu asettamaan itsensä toisen asemaan ja miettimään, miltä itsestä tai jostakusta toisesta tuntuisi samankaltaisessa tilanteessa. Tämä vahvistaa sympatia- ja empatiakykyä sekä kehittää tunne- sekä vuorovaikutustaitoja.

Koska peliä pelattaessa rakennetaan yhteistä tarinaa, myös yhteistyökyky kehittyy. Kommunikaation ja dialogin vahvistuessa on helpompaa ilmaista toisille, mitä yrittää sanoa ja mihin pyrkii. Samalla oppii kuuntelemaan, mitä toinen yrittää kertoa. Kuitenkin tarinan edetessä mitä yllättävimminkin kääntein on opittava tekemään kompromisseja sekä soveltamaan tarinaa muiden määräämällä tavalla. Tätä kautta yhteistyö ja ryhmätyötaidot kasvavat. Oppiminen tapahtuu osittain pelaamisen ja huvin sivutuotteena. Toki tunteiden ja tuntemusten yhteensovittaminen

pohjautuvat tavoitteelliseen toimintaan, mutta muu oppiminen kuuluu pelin luonteeseen ja mekaniikkaan.

Opinnäytetyön kehittäminen spiraalimallin avulla oli mielestämme toimivaa ja jokainen uusi sykli vei pelin kehittämistä tehokkaasti eteenpäin. Kehitystyö ei aiheuttanut turhautumista, sillä sen suunta oli selkeä ja edistyminen sujuvaa. Kehittämistyön tekeminen parityönä oli antoisaa, sillä kahden henkilön erilaiset näkökulmat ja mielipiteet toivat työhön syvyyttä, joka olisi jäänyt yksin tehdessä puuttumaan. Opinnäytetyön tekeminen yhdessä oli myös hyödyllistä, sillä työn eri osa-alueiden jakaminen oli helppoa. Parityössä haasteellista oli aikataulujen hallinta tekijöiden erilaisten opiskelutilanteiden takia.

Yhteistyö nuorten kanssa toimi erinomaisesti koko opinnäytetyöprosessin ajan. Nuorten palaute oli pohjana kaikille tekemillemme ratkaisuille ja loi pohjan pelille, sen mekaniikoille sekä kuvituksen aihealueen valinnalle. Nuoria olisi voinut osallistaa enemmän prosessin aikana ottamalla heidät mukaan suunnittelemaan pelin korttien ulkoasua. Tämä ei ollut kuitenkaan mahdollista aikataulullisista syistä. Nuoret voivat tosin osallistua pelin kehittämiseen luomalla uusia kortteja peliin, siihen kuuluvien tyhjien korttien avulla. Uusien korttien luominen lisää myös pelin käytettävyyttä erilaisten ryhmien kanssa.

Opinnäytetyöprosessin aikana koimme, että tunnetaitopelille on paljon kysyntää. Tämä tuli ilmi syventävien harjoitteluidemme aikana tapaamiemme eri ammattilaisten kanssa käydyistä keskusteluista sekä heidän kiinnostuksestaan peliä kohtaan. Lisäksi huomasimme kouluympäristössä jatkuvasti tunnetaitoja käsittelevien ryhmien sekä opintokokonaisuuksien kasvavan määrän. Tämän lisäksi olemme huomanneet opinnäytetyöprosessin aikana, että tunnetaitoihin liittyvää materiaalia on julkaistu huomattavan paljon. Tämä kertoo mielestämme vahvasti siitä, että tunnetaitoihin keskittyvällä materiaalilla ja menetelmillä on kysyntää ja että opinnäytetyömme vastaa tähän tarpeeseen.

Kuvat

Kuva 1. Spiraalimalli, s. 13

Kuva 2. Fullertonin suunnitteluprosessi, s.15

Kuva 3. Matkustaa-kortti, s.19

Kuva 4. Korttien symbolit, s. 20

Kuva 5. Kortit kädessä, s. 21

Kuviot

Kuvio 1. Nuorille tärkeät henkilöt, s. 24

Lähteet

- Cacciatore, R. 2010. Aggression portaat. Sastamala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Davis, S., K. & Humphrey, N. 2012. The influence of emotional intelligence (EI) on coping and mental health in adolescence: Divergent roles for trait and ability EI. *Journal of Adolescence* 35, 1369–1379.
- Ekman, P. 2003. *Emotions Revealed Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. New York: Times Books.
- Extremera, N., Pena, M. & Rey, L. 2011. Perceived Emotional Intelligence, Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents. *Psychosocial Intervention* 20(2), 227–234.
- Fullerton, T. 2014. *Game Design Workshop: A Playcentric Approach to Creating Innovative Games*. Boca Raton: CRC Press.
- Goldie, P. 2000. *The Emotions a Philosophical Exploration*. Cornwall: Oxford University Press.
- Goleman, D. 1997. *Tunneäly lahjakkuuden koko kuva*. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- James, W. 1884. What is an Emotion?. *Mind* 9(34), 188–205.
- Jääskinen, A.-M. & Pelliccioni, S. 2017. *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Kesämäen palvelualueen opetussuunnitelma 2016. <https://peda.net/lappeenranta/peruskoulut/l%C3%B6nnrotin-koulu/ops>. Luettu 27.5.2019.
- Kielitoimiston sanakirja 2019. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/tunne>. Luettu 26.3.2019.
- Klemola, U. & Talvio, M. 2017. *Toimiva vuorovaikutus*. Juva: PS-kustannus.
- Lindgren Helde, M. 2012. *The Dialogue Handbook*. Copenhagen: Clementstrykkeriet A/S.
- Malinen, T. 2008. *Luova tila: Ratkaisukeskeisestä ja narratiivisesta työtavasta*. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti Oy.
- Mannerheimin lastensuojeluliiton Kymen piiri 2019. Nuorille. *Mie Kuulun! -hanke (2017-2019)*. <http://kymenpiiri.mll.fi/nuorille/>. Luettu 12.2.2019.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017. *Tietoa MLL:stä. Organisaatio. MLL:n strategia*. <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/organisaatio/mlln-strategia/>. Luettu 12.2.2019.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018. Tietoa MLL:stä. Lasten oikeudet. <https://www.mll.fi/tietoa-mlista/lasten-oikeudet/>. Luettu 12.2.2019.

Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Riika: Kustannus Oy Duodecim.

Mönkkönen, K. 2002. Dialogisuus kommunikaationa ja suhteenä. Vastaamisen, vallan ja vastuun merkitys sosiaalialan asiakastyön vuorovaikutuksessa. Kuopion yliopiston julkaisu E-94.

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J., K. 2014. Bodily maps of emotions. PNAS 111(2), 646–651.

Opetushallitus 2019. Perusopetus. Opetussuunnitelma ja tuntijako. Opetussuunnitelman ydinasiat. http://opetushallitus.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma_ja_tuntijako/perusopetus_nyt. Luettu 12.2.2019.

Oxford dictionary 2019. Emotion. <https://en.oxforddictionaries.com/definition/emotion>. Luettu 27.3.2019.

Rantanen, T. & Toikko, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Saukkola, K. 2013. Ratkaisukeskeinen toimintatapa. <https://peda.net/lappeenranta/yhteisty%C3%B6tilat/pkol/oppilashuolto/kr:file/download/c0d160ec20418ffdc97c023ed45da158abc01063/Kuvaus%20ratkaisukeskeisydest%C3%A4.pdf>. Luettu 12.5.2019.

Soanjärvi, N. & Harviainen, J., T. 2019. Pelaamalla oppiminen ja pelien opetus-käyttö. Teoksessa Pelikasvattajan käsikirja 2. Helsinki: AM Digipaino / AM Print Oy, 139–144.

Suomen mielenterveysseura 2013. Materiaalit. Julisteet ja kortit. Tunteiden tuulimylly. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/tunteiden-tuulimylly>. Luettu 14.3.2019.

Suomen mielenterveysseura 2014. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Suomen mielenterveysseura 2019. Mielenterveys. Itsetuntemus. Tunnetaidot. Tunnetaitojen perusteet. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>. Luettu 27.3.2019.

THL 2017. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=187209&mittarit_1=200386&mittarit_2=200227&vuosi_2017_0=v2017#. Luettu 12.2.2019.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991.

Anna palautetta pelinkehitystyöpajoista Liisoille! Ympyröi tai rastita mielipiteesi emojiasteikolla (täysin eri mieltä – täysin samaa mieltä) ja kerro terkkuja. Lapun saa palauttaa nimettömänä!

1. Millainen fiilis jäi työpajasta?



2. Sainko mahdollisuuden ilmaista mielipiteeni?



3. VALITSE!



4. VALITSE!



5. Mikä on kiinnostava teema pelille (esim. scifi, fantasia, merellinen)? Miksi?




6. Jos joutuisit autiolle saarelle, minkä pelin ottaisit mukaan? Miksi?



7. Sana on vapaa! Kerro terveisiä, anna palautetta, kirjoita vitsi tai runo tai mitä tahansa!



 liisat_tekee_pelia

 liisakorhonenventogmail.com

Anna palautetta pelinkehitystyöpajoista Liisoille! Ympyröi tai rastita mielipiteesi emojiasteikolla (*täysin eri mieltä – täysin samaa mieltä*) ja kerro terkkuja. Lapun saa palauttaa nimettömänä!

1. Millainen fiilis jäi työpajasta?



2. Sainko mahdollisuuden ilmaista mielipiteeni?



3. Mitä tunteita kohtaat arjessa? (esim. iloinen, surullinen, ahdistunut, yllättynyt jne..)

→

4. Miltä tunteet tuntuvat kehossa ja missä? (esim. kun jännittää, kädet alkavat täristä)

→

5. Mitä esineitä käytät arjessa? (esim. kännykkä, tietokone)

→


6. Missä paikoissa tykkäät käydä? Mikä on sinun erityinen paikkasi?

→

7. Sana on vapaa! Kerro terveisiä, anna palautetta, kirjoita vitsi tai runo tai mitä tahansa!

→

 liisat_tekee_pelia

 liisakorhonenventogmail.com