

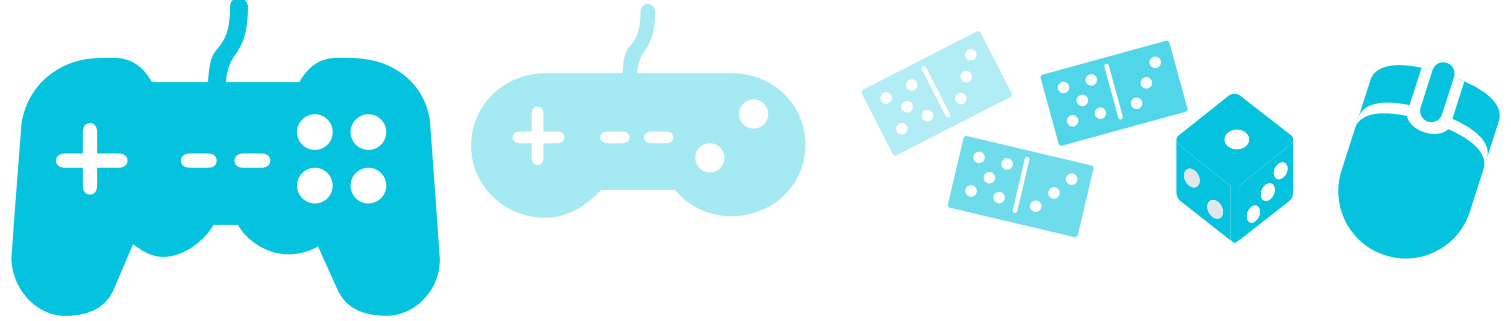
Pelikasvatusta ja mielen hyvinvointia

Pelaaminen aiheena antaa hyvän tilaisuuden keskustella nuorten hyvinvointiin liittyvistä teemoista, esimerkiksi pelien ja pelaamisen herättämistä tunteista tai pelikavereista.

Kokosimme kolme toiminnallista käytännön harjoitusta, joiden kautta mielen hyvinvointia voi käsitellä peliteeman yhteydessä peliviikolla ja sen jälkeenkin. Harjoitteisiin tarvittavat julisteet löydät Vahvistamon verkkosivuilta Työkalupakki-välilehdeltä osoitteesta www.vahvistamo.fi.

Kun olet ottanut materiaalin käyttöön, voit hakea itsellesi Open Badge -osaamismerkkin, lue lisää osaamismerkeistä verkkosivuiltamme.





Pelaajan Mielen terveyden käsi

Voidakseen hyvin ihminen tarvitsee mielen terveyden käden kaikkia osa-alueita tasapainoisesti. Jokainen tekee päivittäin omaan hyvinvointiin ja mielen terveyteen vaikuttavia valintoja. Tässä tehtävässä pohditaan, miten pelaaminen vaikuttaa sinun mielen terveyden käteesi.

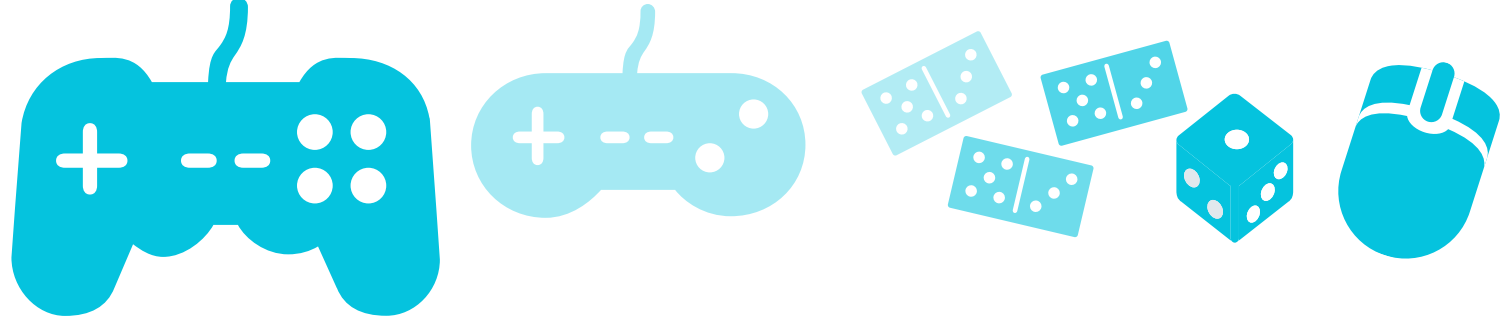
Jaa kaikille kynä ja paperi ja pyydä nuoria nostamaan kirjoituskätensä eteensä. Käy kysymykset läpi sormi kerrallaan ja pyydä nuoria laittamaan sormi alas mikäli he vastaavat "ei" jompaan kumpaan kysymykseen ja jättämään sormi pystyyn jos vastaavat "kyllä" molempiin:

1. Peukalo: Oletko herännyt viimeisen viikon aikana pääosin pirteänä? Oletko ehtinyt rentoutua ja levätä myös päivän aikana?
2. Etusormi: Oletko syönyt rauhasa? Oletko nauttinut ruuasta?
3. Keskisormi: Oletko ehtinyt jakamaan kuulumisiasi viimeisen viikon aikana jonkun itsellesi tärkeän ihmisen kanssa? Jaksoitko kuunnella ystävääsi?
4. Nimetön: Oletko päässyt liikkumaan tällä viikolla ainakin kerran? Oletko löytänyt liikuntamuodon, josta sinulle tulee hyvä olo?
5. Pikkurilli: Oletko tehnyt jotain sellaista, joka on saanut sinulle hymyn huulille? Oletko tehnyt jotain sellaista, joka saanut unohtamaan ajan?

Seuraavaksi pyydä nuoria tarttumaan kynään ja kirjoittamaan nimensä pystyyn jääneillä sormilla. Näyttääkö teksti omalta? Olemmeko oma itsemme jos osa mielen terveyden käden sormista ei ole pelikunnossa?

Tällä toiminnallisella tehtävällä havainnollistetaan, miten arjen valinnoilla on vaikutusta toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Mikäli sinulla pitkän aikaa jokin sormi tai useampi pois käytöstä, se alkaa vaikuttaa jaksamiseen. Siksi on tärkeää pohtia, miten mielen terveyden käden eri osa-alueet ovat tasapainoisesti käytössä.

Harjoituksen jälkeen nuorten kanssa kannattaa jatkaa keskustelua esimerkiksi näillä kysymyksillä: Mitä sormia pelaaminen vahvistaa sinulla? Mihin sormiin sinun erityisesti kannattaisi kiinnittää huomiota oman hyvinvoinnin kannalta? Miten voisit lisätä hyvinvointia ja mielen terveyttä vahvistavia asioita? Miten voisit onnistua siinä?



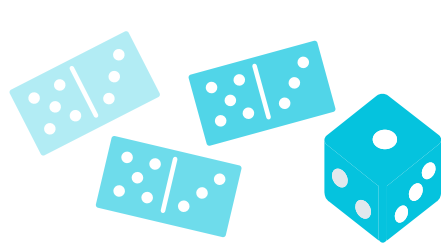
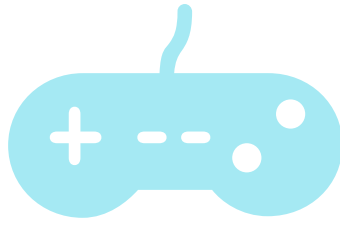
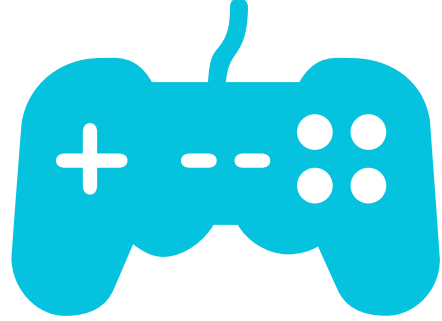
Pelaajan Tunteiden vuoristorata

Tunteiden vuoristorata-juliste on työväline tunteiden tunnistamiseen, nimeämiseen ja tunteiden säätelyyn. Tunteet syttyvät hyvin nopeasti ja järki tulee aina hivenen perässä. Siksi onkin hyvä odottaa hetki, ennen kuin lähtee toimimaan tunteen vallassa.

Päivän aikana meillä viriää valtava määrä erilaisia tunteita. Tunteet ovat kuitenkin nopeasti ohimeneviä. Jos tunne kuitenkin toistuu usein, alkaa se vaikuttaa meidän mielialaan. Haastavien tunteiden kohdalla jo tunteen nimeäminen helpottaa omaa oloa. Tunteiden säätely onkin tärkeä tunnetaito. Se tarkoittaa esimerkiksi haastavan tunteen kohdalla kykyä rauhoittaa itseä tai toisaalta lisätä ja vahvistaa hyvää mieltä tuovaa tunnetta. Tunteita ei ole tarkoitus hallita, vaan tärkeää on hyväksyä omat tunteet ja hallita omaa käyttäytymistä siten, ettei se vahingoita itseä tai muita.

Ota esille Tunteiden vuoristorata -juliste ja keskustelkaa sitä tarpeen mukaan tukena käyttäen:

- Millaisia myönteisiä tunteita sinulla pelaaminen herättää? Nimeä mahdollisimman monta.
- Miten näytät muille myönteisiä tunteita? Muistatko kehua ja kiittää kaveria? Entä itseäsi?
- Millaisia haastavia tunteita pelaaminen sinussa herättää? Nimeä mahdollisimman monta. Miten toimit, mikäli sinussa herää haastavia tunteita? Millaiset asiat helpottavat sinua säätelämään tai purkamaan tunnetta? Miten haluaisit toimia tunteen helpottamiseksi? (Millaisia seurauksia toiminnastasi on sinulle itsellesi? Entä ympärillä oleville ihmisille?)
- Millainen olo sinulla on pelaamisen jälkeen?



Millainen selviytyjä olet?

Elämä harvoin on tasaista taaplaamista ja toisaalta myös päivittäin kohtaamme asioita ja tilanteita, joissa tarvitsemme erilaisia selviytymiskeinoja, jotka palauttavat toimintakykyämme. Joku selviytymistapa voi olla itselle hyvin ominainen. Jotta selviää erilaisista elämän haasteista, olisi kuitenkin hyvä löytää useita erilaisia selviytymiskeinoja.

Nämä keskustelukysymykset sopivat myös hyvin jatkoksi kahdelle aiemmin esitellylle harjoitteelle.

Keskustele nuorten kanssa:

- Millaisia selviytymistilanteita peliharrastuksessa tulee vastaan? Miten selviää tärkeän matsin häviämisestä tai peliporukassa tapahtuneesta riidasta?
- Millaisia selviytymisen keinoja haluaisit käyttää? Millaisia selviytyjiä ihailet?

Katsokaa yhdessä Millainen selviytyjä olen? -julistetta. Julisteeseen on koottu erilaisia selviytymisen keinoja.

Jatkakaa keskustelua julistetta tukena käyttäen:

- Minkälaiseen selviytymistyyliin pelaaminen sopii?
- Millaisia selviytymisen keinoja sinulla on?
- Mitä uusia keinoja voisit kokeilla?

Nuorten vastauksista voi koota selviytymiskeinoja värikkäille papereille ja nostaa selviytymisvinkit someen tai nuorisotilan seinälle kaikille muistutukseksi.



Otitko materiaalin käyttöön? Ansaitset siitä Osaamismerkini! Skanna oheinen QR-koodi tai lue lisää verkkosivuiltamme vahvistamo.fi! Samalla voit myös antaa palautetta materiaalista!