



# MINÄ-VIESTIPELI



Pelin tavoitteena on opettaa osallistujia ilmaisemaan tunteitaan ja tarpeitaan rakentavasti "minä"-viestien avulla. Harjoituksen kautta osallistujat oppivat tunnistamaan ja ilmaisemaan tarpeitaan ja tunteitaan sekä harjoittelevat rakentavia tapoja ratkaista ristiriitoja.



## Korttien valmistelu:

Tulosta Voimaksin minä-viesti -materiaali, leikkaa ja jaa minä-viesti -kortit kolmeen pinoon: tilannekortit, tunnekortit ja toivekortit.

- Ohjataan pelaajat istumaan ympyrässä.
- Aloitetaan peli valitsemalla aloittaja, joka nostaa yhden kortin kustakin pinosta: yhden tilannekortin, yhden tunnekortin ja yhden toivekortin.
  - Aloittaja lukee ääneen tilannekortin ja näyttää tunnekortin muille pelaajille.
  - Aloittajan tehtävänä on muodostaa "minä"-viesti käyttäen näitä kortteja. Esimerkiksi, jos tilannekortti on "Kaveri ottaa puhelimesi", tunnekortti on "Viha" ja toivekortti on "Toivoisin, että kysyisit luvan.", pelaajan "minä"-viesti voisi olla: "Minusta tuntuu vihaiselta, kun sinä otat puhelimeni. Toivoisin, että kysyisit luvan ennen kuin otat puhelimeni."
- Muut pelaajat voivat antaa positiivista palautetta ja ehdotuksia siitä, miten viestiä voisi vielä parantaa.
- Ohjaaja voi auttaa tarvittaessa ja varmistaa, että "minä"-viesti on rakentava ja selkeä.
- Peliä voi jatkaa niin kauan kuin kiinnostusta riittää tai kunnes kaikki kortit on käytetty.



Osallistujien kanssa voidaan keskustella siitä, mitä opittiin ja miten "minä"-viestejä voisi käyttää arjessa.

## OHJAAJAN VINKKI:

Joskus korttien yhdistäminen saattaa tuntua vaikealta, eikä minä-viestistä saa järkevää. Peliin kannattaa ottaa rento asenne ja kääntää jotkut hölmöitä kuulostavat minä-viestit huumoriksi.

## Roolipeli:

Pelaajat voisivat esittää tilanteita roolipelin muodossa, jossa toinen pelaaja esittää tilannetta ja toinen antaa "minä"-viestin. Tämä voi auttaa ymmärtämään toisen osapuolen tunteita ja reaktioita.

## TULOSTUSOHJE:

### PELI SISÄLTÄÄ SEURAAVAT OSAT:

#### Voimaksi minä-viestipelin ohjeet

> tulosta A4-kokoisena

#### Voimaksi minä-viestipelin pelikortit

> tulosta A4-kokoisena kaksipuoleisena arkkina ja leikkaa kortit pelissä käytettäväksi

Tulosta kaikki tiedostot värillisinä.  
Suosittelemme korttien laminointia.



TILANNEKORTTI



TILANNEKORTTI



TILANNEKORTTI



TILANNEKORTTI



TILANNEKORTTI



TILANNEKORTTI



TILANNEKORTTI



TILANNEKORTTI



TILANNEKORTTI



TILANNEKORTTI



Kaveri ottaa puhelimesi  
ilman lupaa.



Olet kaupassa ja  
huomaat että  
sinulla ei ole rahaa mukana.



Kaveri ei  
kuuntele sinua.



Kaverisi ei pääsekään  
näkemään sinua.



Sinut jätetään  
kaveriporukan  
ulkopuolelle.



Sinun pitää siivota  
oma huoneesi.



Unohdit tehdä  
läksysi kouluun.



Huomaat eksyneesi  
uudessa paikassa.



Polkupyöräsi  
varastetaan.



Kaveri rikkoo  
puhelimesi.





**TILANNEKORTTI**



**TILANNEKORTTI**



**TILANNEKORTTI**



**TILANNEKORTTI**



**TILANNEKORTTI**



**TILANNEKORTTI**



Vanhempasi huutaa  
sinulle ilman syytä.



Joku keskeyttää sinut,  
kun yrität puhua.



Joku nauraa  
sinulle.



Kaveri antaa  
sinulle lahjan,  
josta et pidä.



Kaveri ei vastaa  
viesteihisi.



Pyöräsi rengas puhkeaa  
matkalla kouluun.





TUNNEKORTTI



TUNNEKORTTI



TUNNEKORTTI



TUNNEKORTTI



TUNNEKORTTI



TUNNEKORTTI



TUNNEKORTTI



TUNNEKORTTI



TUNNEKORTTI



TUNNEKORTTI

Iloinen



Häpeissään



Vihainen



Pettynyt



Surullinen



Peloissaan



Kateellinen



Jännittynyt



Turhautunut



Loukkaantunut





TUNNEKORTTI



TUNNEKORTTI



TUNNEKORTTI



TUNNEKORTTI



TUNNEKORTTI



TUNNEKORTTI





Hämmentynyt



Innostunut



Ärsyyntynyt



Väsynyt



Yllättynyt



Hermostunut





**TOIVEKORTTI**



**TOIVEKORTTI**



**TOIVEKORTTI**



**TOIVEKORTTI**



**TOIVEKORTTI**



**TOIVEKORTTI**



**TOIVEKORTTI**



**TOIVEKORTTI**



**TOIVEKORTTI**



**TOIVEKORTTI**



Toivoisin, että minua  
ymmärretään.



Toivoisin, että minulle  
oltaisiin rehellisiä.



Toivoisin, että  
minua tuetaan.



Toivoisin, että  
minuun luotetaan.



Toivoisin, että  
minulle ei tehtäisi niin.



Toivoisin, että  
minulle oltaisiin mukavia.



Toivoisin, että  
en joutuisi olemaan yksin.



Toivoisin, että  
minulle annettaisiin aikaa.



Toivoisin, että  
minua kuunnellaan.



Toivoisin, että  
minua autetaan.





**TOIVEKORTTI**



**TOIVEKORTTI**



**TOIVEKORTTI**



**TOIVEKORTTI**



**TOIVEKORTTI**



**TOIVEKORTTI**



Toivoisin, että  
minulta kysytään lupa.



Toivoisin, että  
minulle kerrotaan syy.



Toivoisin, että  
minun kanssa vietetään aikaa.



Toivoisin, että  
minut huomioidaan.



Toivoisin, että  
minulta pyydetään anteeksi.



Toivoisin, että  
minulle annetaan tilaa.

