

VOIMAKSI TUNNEPELI



Voimaksi tunnepeli on pienryhmälle tarkoitettu lautapeli, jonka tarkoituksena on tukea pelaajien tunne- ja empatiataitoja. Tunnepelein vahvuus piilee sen kyvyssä luoda merkityksellisiä vuorovaikutuksia. Pelaajat voivat kokea ja ymmärtää erilaisia tunteita toisten kokemusten kautta, mikä edistää syvempää empatiaa ja ymmärrystä.

Pelin kautta pääset itsetutkiskelun maailmaan, jonka tavoitteen on myös edistää itsetuntoa ja tietoisuutta tunteista ja vuorovaikutuksesta. Lisäksi tunnepeli tarjoaa pelaajille vapauden ilmaista itseään. Tämä antaa jokaiselle pelaajalle osallisuuden kokemuksen ja mahdollisuuden kuulluksi tulemiselle.

Voimaksi tunnepelein pelaaminen tarjoaa helpon lähestymistavan tunnetyöskentelyyn lasten ja nuorten kanssa. Pelaaminen vahvistaa myös vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoja. Nuoret voivat oppia pelissä paljon uutta itsestään ja kavereistaan.

Tulosta Voimaksi tunnepelein tiedostot oheisen ohjeen mukaan ja ota peli käyttöön. Mukavia ja hyödyllisiä pelihetkiä pienryhmän kanssa!



Tunnepelein tavoitteena on tukea pelaajien tunnetaitoja ja edistää tietoisuutta omista ja muiden tunteista sekä niiden ilmaisusta ja käsittelystä. Pelin kuluessa pelaajat esimerkiksi jakavat omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan erilaisten tehtävien avulla. Tavoitteena on myös oppia tunnistamaan erilaisia tunteita ja kehittää empatiakykyä muita kohtaan. Pelin lopullinen tavoite on, että pelaajat oppivat olemaan avoimempia omien tunteidensa suhteen, ymmärtämään paremmin toisten tunteita ja kommunikoimaan tehokkaammin tunteiden käsittelystä.

Suositteltu pelaajamäärä on 2-6 henkilöä.



Valmistelu

- Tulostetaan pelilauta, ohjeet ja pelikortit (toimintakortit, minä olen -kortit ja minusta tuntuu -kortit)
- Tarvitsette nopan ja jokaiselle pelaajalle oman pelinappulan.
- Sekoittakaa korttipakat ja asetelkaa ne laudan keskelle omille paikoilleen.



Omalla vuorollasi:

- Heitä noppaa ja siirry silmäluvun osoittama määrä ruutuja eteenpäin.
- Toimi ruudussa olevan ohjeen mukaan tai nosta ruudun värin osoittama kortti.
 - Relaa hetki: Pelaaja saa hengähtää yhden heittovuoron ajan.
 - Vapaa korttivalinta: Pelaaja valitsee itse haluamansa värisen kortin ja tekee sen osoittaman tehtävän ohjeen mukaan.
- Pelillä ei ole maalia, vaan sitä voidaan pelata itse valitun ajan.

OHJAAJAN VINKKI:

Voit innostaa ryhmää valitsemaan pelille esimerkiksi jonkin pistetavoitteen, johon ryhmän tulee päästä. Esimerkiksi peli päättyy, kun kaikilla pelaajilla on kolme jokaista korttia itsellään.

TULOSTUSOHJE:

PELI SISÄLTÄÄ SEURAAVAT OSAT:

Voimaksi tunnepelilauta > tulosta A3-kokoisena
Voimaksi tunnepeliohje > tulosta A4-kokoisena
Voimaksi tunnepelikortit > tulosta A4-kokoisena kaksipuoleisena arkkina ja leikkaa kortit pelissä käytettäväksi

Tulosta kaikki tiedostot värillisinä.

Suosittellemme pelilaudan ja korttien laminointia.

Voimaksi menetelmiä nuorten tueksi.

 Pakolais-
nuorten
tuki



VAPAA
KORTTI-
VALINTA

SIIRRY RUUTUUN!
VAPAA
KORTTI-
VALINTA
SIIRRY RUUTUUN!



UUSI
HEITTO-
VUORO

SIIRRY RUUTUUN!
SIIRRY RUUTUUN!
SIIRRY RUUTUUN!



LÄHTÖ



UUSI
HEITTOVUORO

PALAA
LÄHTÖ-
RUUTUUN

TUNNEPELII



Pakolais-
nuorten
tuki

ODOTA
YKSI
HEITTO-
VUORO

VOIMAKSI

TOIMINTAKORTTI

VOIMAKSI

MINÄ OLEN

VOIMAKSI

MINUSTA TUNTUU

SIIRRY
NELJÄ
ASKELTA
ETEENPÄIN



RELAA
HETKI

SIIRRY
JOHONKIN
VIOLETTIIN
RUUTUUN

SIIRRY
NELJÄ
ASKELTA
ETEENPÄIN



UUSI
HEITTO-
VUORO

VAPAA
KORTTI-
VALINTA



TOIMINTAKORTTI



TOIMINTAKORTTI



TOIMINTAKORTTI



TOIMINTAKORTTI



TOIMINTAKORTTI



TOIMINTAKORTTI



TOIMINTAKORTTI



TOIMINTAKORTTI



TOIMINTAKORTTI



TOIMINTAKORTTI

Valitse ryhmästä yksi kehen lause sopii omasta mielestäsi.
"Haluaisin tutustua häneen paremmin."



Valitse ryhmästä yksi kehen lause sopii omasta mielestäsi.
"Hän on mukava."



Valitse ryhmästä yksi kehen lause sopii omasta mielestäsi.
"Hän ottaa kaikki huomioon."



Valitse ryhmästä yksi kehen lause sopii omasta mielestäsi.
"Hän on hauska."



Valitse ryhmästä yksi kehen lause sopii omasta mielestäsi
"Hän on huumorintajuinen."



Valitse ryhmästä yksi kehen lause sopii omasta mielestäsi.
"Hän saa minut hymyilemään."



Valitse ryhmästä yksi kehen lause sopii omasta mielestäsi.
"Hän saa minut nauramaan."



Valitse ryhmästä yksi kehen lause sopii omasta mielestäsi.
"Hän on rohkea."



SANANSELITYS

Valitse sana ja selitä se muille pelaajille.
 Muut pelaajat yrittävät arvata, mikä sana on kyseessä.

Itsetunto / Luotettava



SANANSELITYS

Valitse sana ja selitä se muille pelaajille.
 Muut pelaajat yrittävät arvata, mikä sana on kyseessä.

Reilu / Kunnioittaa





TOIMINTAKORTTI



TOIMINTAKORTTI



TOIMINTAKORTTI



TOIMINTAKORTTI



TOIMINTAKORTTI



TOIMINTAKORTTI



TOIMINTAKORTTI



TOIMINTAKORTTI



TOIMINTAKORTTI



TOIMINTAKORTTI



SANANSELITYS

Valitse sana ja selitä se muille pelaajille.
Muut pelaajat yrittävät arvata,
mikä sana on kyseessä.

Empatia / Rohkea**SANANSELITYS**

Valitse sana ja selitä se muille pelaajille.
Muut pelaajat yrittävät arvata,
mikä sana on kyseessä.

Rehellisyys / Sinnikkyys**SANANSELITYS**

Valitse sana ja selitä se muille pelaajille.
Muut pelaajat yrittävät arvata,
mikä sana on kyseessä.

Häpeä / Surullinen**SANANSELITYS**

Valitse sana ja selitä se muille pelaajille.
Muut pelaajat yrittävät arvata,
mikä sana on kyseessä.

Huolellinen / Iloinen**SANANSELITYS**

Valitse sana ja selitä se muille pelaajille.
Muut pelaajat yrittävät arvata,
mikä sana on kyseessä.

Rauhallinen / Tarkka**SANANSELITYS**

Valitse sana ja selitä se muille pelaajille.
Muut pelaajat yrittävät arvata,
mikä sana on kyseessä.

Tyytyväinen / Pelko**PANTOMIIMI**

Valitse yksi sana ja esitä se muille
ilman, että puhut.

Turhautunut / Nauraa**PANTOMIIMI**

Valitse yksi sana ja esitä se muille
ilman, että puhut.

Kyllästynyt / Itkeä**PANTOMIIMI**

Valitse yksi sana ja esitä se muille
ilman, että puhut.

Yllättynyt / Rakastunut**PANTOMIIMI**

Valitse yksi sana ja esitä se muille
ilman, että puhut.

Hämmäntynyt / Pelokas



TOIMINTAKORTTI



TOIMINTAKORTTI



TOIMINTAKORTTI



TOIMINTAKORTTI



PANTOMIIMI

Valitse yksi sana ja esitä se muille ilman, että puhut.

Kateellinen / Itsekäs



PANTOMIIMI

Valitse yksi sana ja esitä se muille ilman, että puhut.

Surullinen / Vihainen



PANTOMIIMI

Valitse yksi sana ja esitä se muille ilman, että puhut.

Katumus / Riitely



PANTOMIIMI

Valitse yksi sana ja esitä se muille ilman, että puhut.

Ystävyys / Iloinen



VOIMAKSI
MINÄ OLEN

VOIMAKSI
MINÄ OLEN

VOIMAKSI
MINÄ OLEN

VOIMAKSI
MINÄ OLEN

VOIMAKSI
MINÄ OLEN

VOIMAKSI
MINÄ OLEN

VOIMAKSI
MINÄ OLEN

VOIMAKSI
MINÄ OLEN

VOIMAKSI
MINÄ OLEN

VOIMAKSI
MINÄ OLEN



Kerro jokin asia,
mikä tekee
sinut iloiseksi.



Mistä koet
hyvää mieltä?



Mikä asia saa
sinut vihaiseksi?



Kerro, missä asioissa
olet hyvä?



Mitkä asiat saavat
sinut surulliseksi?



Mikä saa sinut
hymyilemään?



Jatka lausetta:
"Olen kiitollinen siitä,
että..."



Jatka lausetta:
"Olen iloinen siitä,
että..."



Mikä ei tunnu sinusta
mukavalta?



Milloin sinua
kyllästyttää?



VOIMAKSI
MINÄ OLEN

VOIMAKSI
MINÄ OLEN

VOIMAKSI
MINÄ OLEN

VOIMAKSI
MINÄ OLEN

VOIMAKSI
MINÄ OLEN

VOIMAKSI
MINÄ OLEN

VOIMAKSI
MINÄ OLEN

VOIMAKSI
MINÄ OLEN

VOIMAKSI
MINÄ OLEN

VOIMAKSI
MINÄ OLEN



Missä olet omasta mielestäsi viime viikon aikana onnistunut?



Milloin olet nauranut viimeksi oikein kunnolla?



Oletko koskaan ollut kateellinen?
Milloin?



Mistä tilanteesta koit viimeksi ärsyyntymistä?



Kerro, mitä uutta olet viimeksi kokeilleet.
Miltä se tuntui?



Mistä haaveilet tai unelmoit?



Kerro, missä asiassa olet onnistunut tällä viikolla.



Mitä uutta haluaisit kokeilla?



Kerro, mitä haluaisit oppia.



Minkä harrastuksen haluaisit aloittaa?





VOIMAKSI
MINÄ OLEN

VOIMAKSI
MINÄ OLEN

VOIMAKSI
MINÄ OLEN

VOIMAKSI
MINÄ OLEN



Mikä asia kiinnostaa
sinua eniten juuri nyt?



Minkälainen on
sinun mielestäsi
hyvä kaveri?



Minkälainen kaveri
sinä olet?



Missä haluaisit
kehittyä?





MINUSTA TUNTUU



MINUSTA TUNTUU



MINUSTA TUNTUU



MINUSTA TUNTUU



MINUSTA TUNTUU



MINUSTA TUNTUU



MINUSTA TUNTUU



MINUSTA TUNTUU



MINUSTA TUNTUU



MINUSTA TUNTUU

Kaveri rikkoo
puhelimesi.



Sinut jätetään
kaveriporukan
ulkopuolelle.



Sinua
kiusataan.



Eksyt uudessa paikassa,
etkä tiedä
minne mennä.



Sinua syytetään asiasta,
jota et ole tehnyt.



Polkupyöräsi
varastetaan.



Rikot vahingossa
kaverisi puhelimen.



Esität koulun juhlassa
lauluesityksen.



Kaverisi saa
uuden puhelimen.



Saan hyvän
koenumeron
koulussa.





MINUSTA TUNTUU



MINUSTA TUNTUU



MINUSTA TUNTUU



MINUSTA TUNTUU



MINUSTA TUNTUU



MINUSTA TUNTUU



MINUSTA TUNTUU



MINUSTA TUNTUU



MINUSTA TUNTUU



MINUSTA TUNTUU



Et saa käyttää puhelinta
koko päivänä.



Kaadut kotimatalla
ja vaatteesi likaantuvat.



Rahasi loppuvat,
kun olet kaupassa.



Unohdat kotiavaimesi.



Huomaat koulussa,
että koulukirjasi jäi kotiin.



Joku huutaa
sinulle.



Unohdat tehdä
kotiläksysi.



Sinulla on nälkä.



Menetät sinulle
tärkeän henkilön.



Kaveri antaa
sinulle lahjan.





MINUSTA TUNTUU



MINUSTA TUNTUU



MINUSTA TUNTUU



MINUSTA TUNTUU



Näet pitkästä ajasta
sinulle tärkeän
henkilön.



Sinulle tärkeä juhla
on viikon päästä.



Lempiyhtyeesi
on tulossa
esiintymään lähellesi.



Sinulle tärkeä asia
on parin tunnin
päästä.

