

MAHTI MYÖNTEISEMPI MINÄ -peli

Myönteisempi minä -peli auttaa havainnollistamaan mitä on sisäinen puhe. Pelin avulla on mahdollista tunnistaa sisäistä puhetta. Pelin tarkoituksena on harjoitella myönteistä sisäistä puhetta.

Peli on luotu MAHTI-sopeutumismateriaaliksi. Toiminta on tarkoitettu aikuisille, joilla on lievä kehitysvamma ja heille, jotka muuten hyötyvät samankaltaisesta tuesta.

Pelin korteissa on arkipäivän tilanteita ja niihin liittyviä ajatuksia, eli sisäistä puhetta. Tarkoituksena on tunnistaa kielteinen ajattelu. Tämän jälkeen pohditaan, kuinka tilanteessa voisi ajatella myönteisemmin ja kannustavammin. Useat tilanteet ja ajatukset ovat MAHTI-kurssilaisten omia. Tilanteisiin on helppo samaistua.

Pelissä voi olla monta osallistujaa. Peli vaatii ohjausta.

PELIN OSAT

- 30 kappaletta sinisiä kysymyskortteja
- 10 kappaletta ruskeita tehtäväkortteja
- pelilauta
- lisäksi tarvitaan noppa ja yksi ryhmän yhteinen pelimerkki

Tulosta seuraavat sivut A4-arkille. Leikkaa niistä irti kysymys- ja tehtäväkortit. Laminoi ja leikkaa kortit uudelleen. Laminoi halutessasi myös pelilauta. Huomioi, että peli on pienoiskoossa. Pelilauta toimii paremmin esimerkiksi A3-arkilla.

TEHTÄVÄ

Kerro jokin taito,
josta olet itsessäsi ylpeä!

MAHTI-projekti 2012-2015 www.kvti.fi

KYSYMYS

Anne on ostamassa junalippua asemalla. Asemalla on ruuhkaa. Annella on vuoronumero lipunmyyntitiskille. Tiskejä on monta ja vuoronumerot vaihtuvat nopeasti. Anne huomaa, että hänen vuoronumeronsa meni jo.

” Tämä on liian vaikeaa. En pysty tähän yksin. Olisi parempi, jos ohjaaja ostaisi lipun puolestani etukäteen netistä”, ajattelee Anne.

Mitä muuta Anne voisi sanoa itselleen?

MAHTI-projekti 2012-2015 www.kvti.fi



PELIN KULKU

Pelissä kierretään palloilla merkitty reitti, joka alkaa ja loppuu samaan paikkaan. Jokainen heittää vuorollaan noppaa. Pelimerkkiä siirretään pelilaudalla nopan osoittaman luvun verran.

Kun pelimerkki osuu siniseen palloon: Pelaaja nostaa sinisen kortin ja lukee sen ryhmälle ääneen. Ohjaajan tehtävänä on auttaa tarvittaessa lukemisessa. Ohjaajan tehtävänä on myös toistaa kysymys tarvittaessa tai pilkkoa sitä ymmärrettävämmäksi.

Kysymyskortissa on esimerkkejä arkisista tilanteista, joissa henkilöllä on kielteistä puhetta. Kortin nostanut pelaaja vastaa kortin kysymykseen. Hän koettaa keksiä tilanteeseen myönteisempää puhetta. Tämän jälkeen ryhmä voi pohtia yhdessä myönteisempää ajattelutapaa tilanteeseen. Ohjaaja tukee ja ohjaa keskustelua tarpeen mukaan. Ohjausta voidaan tarvita erityisesti siihen, että pelin ideana on pohtia sisäistä puhetta eli ajattelua, ei tilanteeseen liittyviä tapahtumia tai tekoja.

Kun pelimerkki osuu ruskeaan palloon: Pelaaja nostaa ruskean kortin ja lukee sen ääneen ryhmälle. Kortissa on joko ryhmätehtävä tai yksilötehtävä kortin nostajalle. Ohjaaja tukee pelaajaa ja ryhmää tarvittaessa. Tehtävät liittyvät myönteisiin asioihin. Tehtävien on tarkoitus olla hauskoja ja kevyitä. Ne tuovat peliin vaihtelua ja jännitystä.

Pelissä ei kilpailla. Peli voi lopetua kun kaikki ovat saaneet vuorollaan vastata. Ryhmä päättää yhdessä milloin peli lopetetaan.

Pelissä on esimerkkejä neljästä eri kielteisen sisäisen puheen tyylistä. Näitä ovat *uhri*, *kriitikko*, *huolestuja* ja *täydellisyys tavoittelija*. Arkiset tilanteet liittyvät esimerkiksi luku-, kirjoitus- ja sosiaalisiin taitoihin. Esimerkkejä on myös kehoon ja tunteisiin liittyvistä tilanteista.

MAHTI

En pysty.
Mä opin taas uutta!
Entä jos...

MITÄ ON SISÄINEN PUHE?

Sisäinen puhe tarkoittaa sitä, mitä sanomme mielessämme itsellemme. Se on ajatteluamme ja asennoitumistamme. Sisäinen puhe voi liittyä omaan itseemme, muihin ihmisiin tai vaikka yhteiskuntaan. Sisäinen puhe on tapa, jolla suhtaudumme itseemme. Emme aina edes huomaa ja tiedosta omaa sisäistä puhettamme.

Sisäinen puhe saa jotkut asiat tuntumaan mukavilta tai ahdistavilta. Ajatuksemme vaikuttavat tunteisiimme ja mielialaamme. Ajatukset voivat vaikuttaa myös toimintaamme. Meille itselle kaikki ajatukset ovat tosia, vaikka ne eivät välttämättä pidä täysin paikkaansa. On hyvä opetella tunnistamaan omia ajatuksia, ja huomaamaan kuinka ne vaikuttavat itsen.

Kielteistä sisäistä puhetta on erilaista. Joskus siitä voi löytää erilaisia "tyylejä", kuten esimerkiksi:

- Uhri vaikeroi, ahdistuu, pahoittelee asioiden nykytilaa ja näkee tilanteen toivottomalta.
"En pysty." "Aina minulle käy näin!"

- Kriitikko tuomitsee ja nostaa omia heikkouksiaan esiin. "Tämä on liian vaikeaa minulle."
"Olen luuseri."

- Huolestuja näkee vain pahimman mahdolliseen lopputulokseen.
"Saan varmasti potkut." "Entä jos..."

- Täydellisyyden tavoittelija ajattelee että vain täydellinen onnistuminen on riittävän hyvää.
"En voi mokata." "Minun pitäisi..."

Sisäinen puhe voi olla myös myönteistä. "Taidanpa yrittää vaikka vähän jännittää."
"Mä opin taas uutta!" "Entä sitten." "Tekeväälle sattuu, uutta putkeen!"



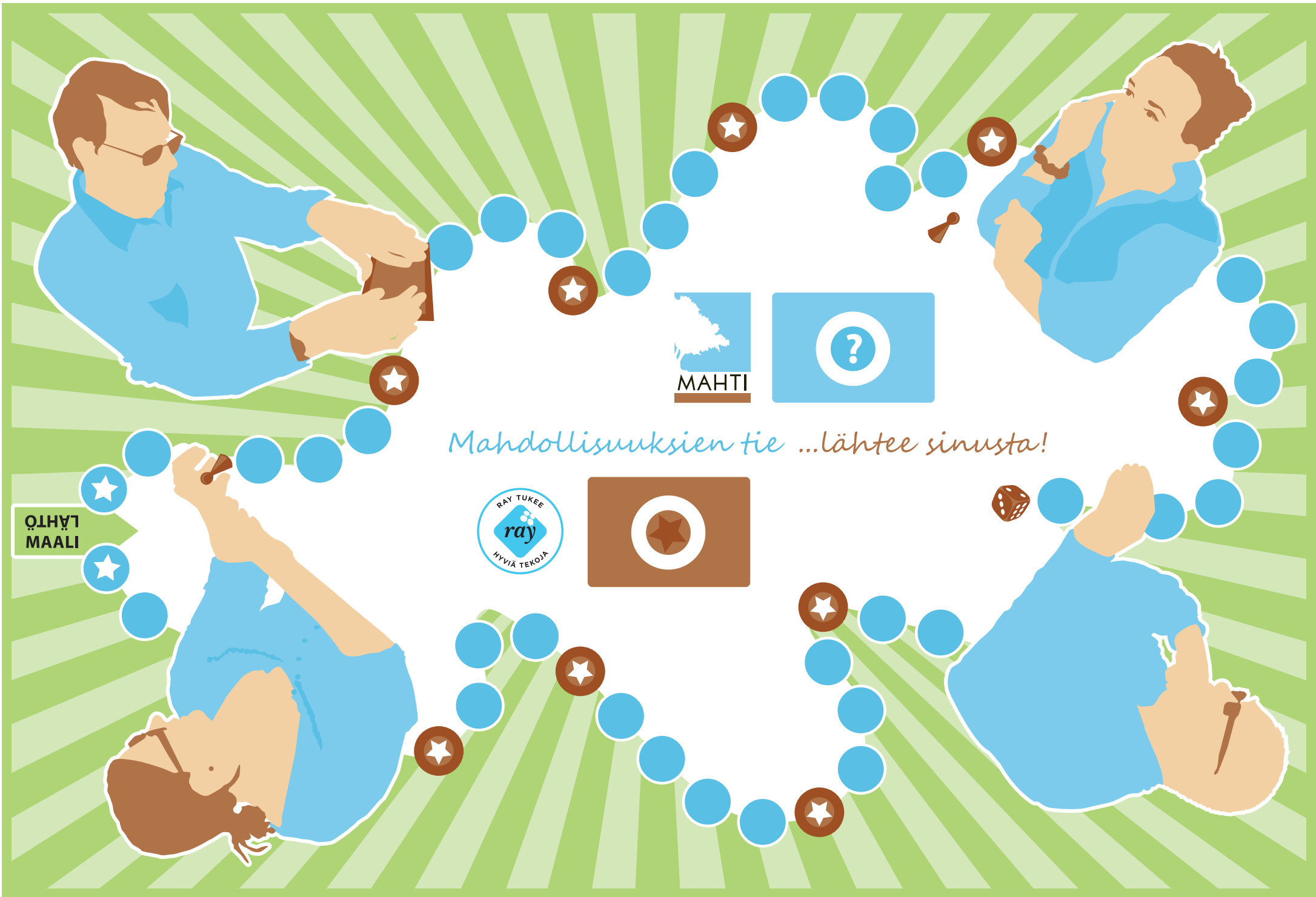
MYÖNTEINEN PUHE

- on kannustavaa ja innostavaa
- huomaa onnistumiset
- on toiveikasta
- antaa uuden mahdollisuuden epäonnistumisesta huolimatta
- lisää hyvää mieltä ja oloa

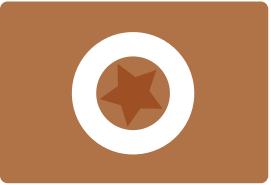
On hyvä pysähtyä silloin, kun asiat alkavat tökkimään. Pohdi, mitä sanot itsellesi? Löydätkö itsestäsi vain vikoja vai oletko itsellesi myös kannustava?

LÄHTEET

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. *Voimavarat käyttöön. Hyvää oloa ja onnellisuutta.* Edmund J. Bourne 2000: *Vapaaksi ahdistuksesta. Työkirja paniikista ja peloista kärsiville.*



Mahdollisuuksien tie ...lähtee sinusta!



OIHU
MAALI

KYSYMYKSI

Rainer osallistuu työkeskuksella opiskelijoiden järjestämään peli-iltaan. Opiskelijat ehdottavat Rainerille, että hän tulisi pelaamaan Muuttuva labyrintti -nimistä peliä.

// En ole koskaan pelannut tuollaista peliä.
En minä tiedä sen sääntöjä.
En siis tietenkään voi osallistua”,
ajattelee Rainer.

Mitä muuta Rainer voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYKSI

Asumisyksikössä on kerätty porukalla puolukoita pakkaseen. Riston tehtävänä on kirjoittaa rasioihin päivämäärä ja mitä marjoja rasiassa on. Risto kirjoittaa rasiaan sanan polakka. Ohjaaja huomauttaa ystävällisesti asiasta.

// Mä oon niin surkea kirjoittamisessa!
Kirjoitan aina väärin.
Mä olen tyhmä.
Pitäkää puolukkanne!”
ajattelee Risto.

Mitä muuta Risto voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYKSI

Jippu on kaupassa. Hän ostaa ruokaa kissalleen. Ostokset maksavat 10 euroa ja 15 senttiä. Jippu tunnistaa setelit mutta tarvitsee apua kolikoiden tunnistamisessa. Myyjä auttaa rahojen laskemisessa.

// Apua, paniikki!
Mokasin taas rahojen laskemisessa.
Mitä jos aiheutan jonoa?
Olen ihan avuton!”
ajattelee Jippu.

Mitä muuta Jippu voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYKSI

Veijo on nostamassa rahaa automaatilta. Automaatin ruudulle ilmestyy Unicefin mainos, jossa pyydetään lahjoittamaan rahaa.

// Mikä tämä oikein on?
En tiedä mitä tehdä!
Tästä lähtien isä saa huolehtia rahojeni
nostamisesta automaatilta”,
ajattelee Veijo.

Mitä muuta Veijo voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi



KYSYMYKSI

Jerellä on tietokone. Hän käy YouTubeissa katsomassa musiikkivideoita. Jere tykkää myös kirjoittaa Word-asiakirjoja. Kun Jere sammuttaa tietokoneen, se ei suostu sammumaan heti. Ruudulle ilmestyy valikko, jossa lukee "Pakota sammutus". Jeren täytyy painaa valikkoa, että kone sammuu.

// Mitä tämä nyt taas on?!
Tietokoneet vihaa mua!
Olen ihan poropeukalo",
ajattelee Jere.

Mitä muuta Jere voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYKSI

Anssi pitää puutöistä ja kauniista huonekaluista. Anssi lukee lehdestä, että kansalaisopisto järjestää huonekalujen verhoilukurssin. Ilmoituksessa lukee, että kurssi etenee hidastempoisesti ja se sopii vasta-alkajille.

// Enpä minä sieltä kuitenkaan ketään tunne.
Ei kannata ilmoittautua",
ajattelee Anssi.

Mitä muuta Anssi voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYKSI

Anne on ostamassa junalippua asemalla. Asemalla on ruuhkaa. Annella on vuoronumero lipunmyyntitiskille. Tiskejä on monta ja vuoronumerot vaihtuvat nopeasti. Anne huomaa, että hänen vuoronumeronsa meni jo.

// Tämä on liian vaikeaa.
En pysty tähän yksin.
Olisi parempi, jos ohjaaja ostaisi
lipun puolestani etukäteen netistä",
ajattelee Anne.

Mitä muuta Anne voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYKSI

Minni lähtee tukiyhdistyksen porukassa uimahalliin. Uimahallissa on paljon muitakin uimareita. Naiset riisuutuvat pukuhuoneessa.

// Mä oon ihan kauhean läski.
Kaikki ovat minua hoikempia!
Olen ruma. En voi mennä saunaan ja uimaan",
ajattelee Minni.

Mitä muuta Minni voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi



KYSYMYKSI

Soilikki herää aamulla kouluun. Soilikki huomaa, että yön aikana hänelle on tullut iso finni kasvoihin.

// Olen ruma.
Näytän rupisammakolta.
En taida kehdata lähteä kouluun”,
ajattelee Soilikki.

Mitä muuta Soilikki voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYKSI

Kari ja Marita tapailevat toisiaan. He ovat ostosreissulla tavaratalossa. Rullaportaisissa Marita pieraisee vahingossa.

// Kauheeta!
Naisille ei voi käydä näin!
Mä varmasti ällötän Karia!
Mitä jos se ei halua tavata mua enää”,
ajattelee Marita.

Mitä muuta Marita voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi



3

KYSYMYKSI

Petra on kävelyllä. Maa on hieman jäässä. Petra liukastuu ja pyllähtää maahan. Mieshenkilö tulee auttamaan Petraa ylös.

// Todella noloa kaatua!
Ei tuo mies jaksakaan minua nostaa, olen niin painava!
Se ajattelee, että en osaa mitään!”
ajattelee Petra.

Mitä muuta Petra voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYKSI

Tuomas on muuttanut uudelle paikkakunnalle. Työkeskuksen miesporukka kertoo, että heillä on tapana käydä vakiotanssitunneilla. Miehet pyytävät Tuomasta mukaan.

// Minähän inhoan tanssimista.
Mutta minun on pakko lähteä,
muuten minusta ei pidetä.
Jos en tee mitään muut haluavat,
niin minulla ei ole ystäviä”,
ajattelee Tuomas.

Mitä muuta Tuomas voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYKSI

Sarin miesystävälle on tulossa syntymäpäivät. Mies on kertonut, että hänestä on ihanaa saada itse askarreltuja onnittelukortteja.

// Äh, en mä osaa piirtää. Kortista tulisi ihan hirvee. En siis askartele!” ajattelee Sari.

Mitä muuta Sari voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYKSI

Sabina on aloittanut osa-aikatyön hoivakodin keittiöllä. Sabina saa hiljalleen uusia työtehtäviä. Yhtenä tehtävänä on vaihtaa ruokalaan verhot. Sabina kiinnittää osan verhoista väärinpäin.

// Voi ei, saan varmaan potkut. Otan kaikki verhot pois! En halua uusi työtehtäviä”, ajattelee Sabina.

Mitä muuta Sabina voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYKSI

Lydia on kokemuspuhuja. Lydia on tehnyt puheen siitä, kuinka hän on onnistunut saamaan palkkatyötä. Lydia on kutsuttu puhumaan ammattikoulun opiskelijoille. Ammattikoulussa opettaja kertoo Lydialle, että vessat löytyvät käytävältä. Opettaja kertoo myös, että hän on laittanut oveen kuvan vessanpöntöstä. Näin kaikki löytävät vessan helpommin.

// Just joo. Toi pitää mua ihan lapsena. Osaan kyllä lukea ja seurata ohjeita. Toi pitää mua ihan vammaseksi. Törkeetä”, ajattelee Lydia.

Mitä muuta Lydia voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYKSI

Antti osallistuu ryhmäkodin kesäolympialaisissa tikanheittoon. Antti heittää viisi tikkaa. Yksi tikoista osuu tauluun. Antti saa tulokseksi kuusi pistettä.

// Just joo. Epäonnistuin taas. Kaikki ympärillä hymyilee. Ne varmaan nauraa mulle. Talviolympialaisiin en kyllä osallistu!” ajattelee Antti.

Mitä muuta Antti voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi



KYSYMYS

Tanja alkaa keittää kahvia. Pannu tippuu Tanjan kädestä. Pannu rikkoontuu sirpaleiksi lattialle.

// Miten olenkin taas näin tumpelo?
Aina minulle käy näin.
Taas pitää siivota omia jälkiään”,
ajattelee Tanja.

Mitä muuta Tanja voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYS

Sirkka saa tekstiviestin uudelta työkaveriltaan. Työkaveri kysyy, miten Sirkkan lomaviikko sujui.

// En pysty vastaamaan.
Mitä jos kirjoitan väärin?
Mitä työkaveri sitten ajattelisi minusta.
On paras olla vastaamatta”,
ajattelee Sirkka.

Mitä muuta Sirkka voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi



5

KYSYMYS

Jouko istuu työkeskuksen sohvalla. Nuoremmat työntekijät istuvat tietokoneen ääressä. He kysyvät onko Jouko käynyt Facessa?

// Taas ne kiusaa mua.
Ärsyttävät mua tahallaan.
Mikä ihmeen Face?!
Tietokoneet ovat nuoria varten.
Ei ne kuulu meille viisikymppisille”,
ajattelee Jouko.

Mitä muuta Jouko voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYS

Elli on kaupassa. Hän menee ostoksineen kassalle. Maksessaan ostoksiaan Elli huomaa, että lompakossa ei olekaan rahaa! Ellin täytyy ilmoittaa kassalla, ettei hän voi maksaa ostoksiaan.

// Nolottaa.
Mä varmaan pyörryn.
En voi tulla enää tähän kauppaan!”
ajattelee Elli.

Mitä muuta Elli voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYKSI

Juhani on 42 vuotta vanha. Juhaniin äidillä on reuma ja kakkostyyppin diabetes. Juhaniin isällä on kohonnut verenpaine.

// Näillä korteilla pelataan.
Minulle jaettiin ne huonot kortit terveyden suhteen.
Sairastun varmasti, ihan kuten vanhempanikin”,
ajattelee Juhani.

Mitä muuta Juhani voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYKSI

Riitalla on hieman ylipainoa. Hän pudottaa painoaan.
Riitta pienentää ruoka-annoksiaan ja lisää liikuntaa.
Paino alkaa hieman pudota. Talvella Riitan jalka murtuu.
Siihen laitetaan kipsi. Riitan paino ei putoa enää joka kuukausi.

// Paino on pysynyt samassa jo kaksi kuukautta.
Sen on pakko pudota!
Jos en laihtu, olen epäonnistuja muiden silmissä”,
ajattelee Riitta.

Mitä muuta Riitta voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYKSI

Ritun puhelin soi. Numero on tuntematon.

// En uskalla vastata.
Mitä jos sekoilen sanoissani?
Soittaja ei varmasti saa selvää mitä puhun”,
ajattelee Ritu.

Mitä muuta Ritu voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYKSI

Mari kävelee kohti poikaporukkaa. Porukassa on myös Markku,
jonka kanssa Mari on aikaisemmin jutellut. Kun Mari ohittaa
porukan, hän kuulee kuinka pojat nauravat.

// He nauraa mulle.
En koskaan saa poikaystävää kun olen näin naurettava.
Kukaan ei tule ikänä tykkäämään minusta!”
ajattelee Mari.

Mitä muuta Mari voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYKSI

Aslak on sopinut tapaamisen kaverin kanssa. Kaveri ei tullut paikalle tapaamiseen.

// Ystävyytemme on loppu. Minua on petetty. En halua puhua hänelle enkä tavata häntä enää koskaan!" ajattelee Aslak.

Mitä muuta Aslak voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYKSI

Saara saapuu aamulla töihin. Saara kompastuu eteisen kynnykseen. Osa työkavereista näkee kompastumisen ja he hymähtävät.

// Hävettää. En kehtaa katsoa muihin. Olen niin kömpelö", ajattelee Saara.

Mitä muuta Saara voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYKSI

Pia ja Kalle seurustelevat. He asuvat erillään, mutta näkevät toisiaan päivittäin. Viikonloput he viettävät yleensä yhdessä. Kalle laittaa Pialle tekstiviestin. Hän kertoo, että pääsee Pian luo lauantaina vasta illalla. Kalle kertoo auttavansa ystäväänsä Riikkaa lauantaina muutossa.

// Kalle on sika. Se ei välitä musta enää. Miten se voi laittaa toisen naisen tarpeet minun edelle!?" ajattelee Pia.

Mitä muuta Pia voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

KYSYMYKSI

Katin kaveri Taija on menossa ottamaan itselleen tatuointia. Katin mielestä ajatus on kamala. Kati kieltää Taijaa ottamasta tatuointia. Taija ottaa selkään pienten siipien kuvan. Taijan mielestä hänen tatuointinsa on aivan mahtava.

// Taija on nuija. Miksi hän ei kuunnellut minua? Kukaan ei ikinä ota neuvojani vastaan!" ajattelee Kati.

Mitä muuta Kati voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi



KYSYMYKSIÄ

Taina aloitti seurustelun ollessaan 15-vuotias. Hän seurusteli kahdeksan vuotta saman miehen kanssa. Taina oli 23 vuotta vanha, kun hän erosi.

// Se oli siinä sitten. En löydä enää uutta miesystävää, vaikka haluaisinkin. Olen lopun elämää yksin”, ajattelee Taina.

Mitä muuta Taina voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

TEHTÄVÄ

Ryhmä kertoo sinulle kolme asiaa, joista voit olla ylpeä!



MAHTI www.tukiliitto.fi



KYSYMYKSIÄ

Alin työpaikalla juodaan kahvia ja vaihdetaan viikonlopun kuulumisia. Ali kuuntelee muiden keskustelua. Joku kysyy mitä Ali teki viikonloppuna. Ali haluaisi kertoa kuinka hän hoiti siskon lapsia. Ali ei saa haluamiaan sanoja ulos. Hän vastaa: ”En tehny mitään.”

// Taas mä jäädyin. Olen ihan outo, kun en voi puhua kunnolla ryhmässä. En ikinä opi rentoutumaan ryhmässä”, ajattelee Ali.

Mitä muuta Ali voisi sanoa itselleen?



MAHTI www.tukiliitto.fi

TEHTÄVÄ

Jokainen ryhmän jäsen kertoo sinusta pienen myönteisen asian!



MAHTI www.tukiliitto.fi

TEHTÄVÄ

Kerro jokin taito,
josta olet itsessäsi ylpeä!

MAHTI www.tukiliitto.fi



TEHTÄVÄ

Kerro ryhmälle jokin kiva muisto!

MAHTI www.tukiliitto.fi



9

TEHTÄVÄ

Saat pienen halauksen,
hartiahieronnan tai
taputuksen olkapäälle.
Valitse mieluisin vaihtoehto!

MAHTI www.tukiliitto.fi



TEHTÄVÄ

Ryhmä keksii sinulle pienen runon!

MAHTI www.tukiliitto.fi



TEHTÄVÄ

Kerro ryhmälle yksi kauneimmista maisemista, jonka olet nähnyt!

MAHTI www.tukiliitto.fi



TEHTÄVÄ

Ryhmä toivottaa sinulle tulevaisuuteesi kolme ihanaa asiaa!

MAHTI www.tukiliitto.fi



10

TEHTÄVÄ

Ryhmä laulaa sinulle pienen laulun!

MAHTI www.tukiliitto.fi



TEHTÄVÄ

Ryhmä keksii sinulle uuden ihanan lempinimen!

MAHTI www.tukiliitto.fi

