



PAKO ONNEEN

2022-1-SI01-KA220-ADU-000088108

Pedagoginen pakopeli
SALAINEN TYYNEYDEN
PUUTARHA



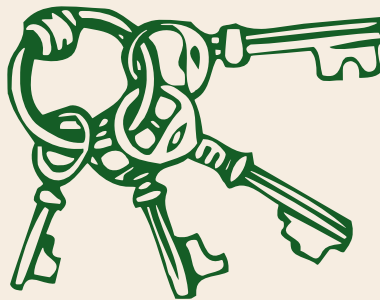
JOHDANTO

Tervetuloa oppimispakopeliin "Salainen tyyneyden puutarha". Tämä pakohuone on tulos "Escape to Happiness" -projektista, jonka tavoitteena on kehittää aikuiskoulutuksen menetelmiä aikuisten onnellisuuden edistämiseksi.

Yksi hankkeen päätavoitteista oli luoda interaktiivinen ja opettavainen pakohuone, joka saisi aikuiset pohtimaan omaa onnellisuuttaan ja henkistä hyvinvointiaan. Toisin kuin kaupalliset pakohuonepelit, tämä pakohuone keskittyy antamaan oivalluksia ja rohkaisee pohdiskelemaan pelissä eteen tulevia teemoja.

Pakohuoneet eivät ole vain hauskoja ja mukaansatempaavia, vaan ne voivat tarjota erinomaisen tilaisuuden syventää oppimista aikuisopiskelijoiden kanssa. "Salainen tyyneyden puutarha" keskittyy onnellisuuteen ja sen ymmärtämiseen, mitä se itse kullekin tarkoittaa. Pelin oppimistehtävät kehitettiin osaamismatriisin ja Bloomin taksonomian perusteella, mikä takaa monipuolisen oppimisen. Se on räätälöity noin 25-vuotiaille ja sitä vanhemmille aikuisille, eikä sitä ole tarkoitettu alle 18-vuotiaille.

Tämä on yksityiskohtainen opas oppimispakohuoneen rakentamiseen. Mukana on ohjeita ohjaajille siitä, miten aikuisopiskelijat saadaan mukaan ja ryhmän oppimistulokset maksimoitua. Toivomme, että sinulla on interaktiivinen, nautinnollinen ja oivalluksia antava oppimiskokemus tämän pakopelin kanssa!





SALAINEN TYYNEYDEN PUUTARHA

opettavainen pakopeli

Tekijät:

ZASAVSKA LJUDSKA UNIVERZA, ASPIRA, PUČKO OTVORENO UČILIŠTE
KOPRIVNICA, JUMPIN HUB, PRO LAPINLAHTI MIELENTERVEYSSEURA RY, EDUKOPRO,
L.C. EDUCATIONAL LTD SEKÄ HUMACAPIACT



PELAAJIEN IKÄ: 25+



RYHMÄ KOKO: 5 - 8 pelaajaa



**PELIAIKA: 5 minuuttia esittelyä, 60 minuuttia peliaikaa,
10-15 minuuttia pelin purku**

OPPIMISTAVOITTEET:

- KANNUSTAA ITSETUTKISKELUUN: Rohkaisee osallistujia tutkimaan ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan.
- YHTEISTYÖTAITOJEN EDISTÄMINEN: Ryhmätyön, tehokkaan kommunikoinnin ja keskinäisen ymmärryksen kehittäminen osallistujien kesken.
- KRIITTISEN AJATTELUN STIMULOINTI: Aktivoi osallistujat analyyttiseen ajatteluun, luovuuteen ja joustavaan ongelmanratkaisuun.
- KEHITTÄMÄÄN TUNNEÄLYÄ: Tunteiden tunnistamisen, säätelyn ja empatian parantaminen eri tilanteissa.



PELISÄÄNNÖT

- Tämä on opettavainen pakopeli joka kulkee lineaarisesti.
- Kaikkea käytetään ainakin kerran, mutta joitain esineitä osallistujat voivat tarvita uudelleen tai niitä otetaan mukaan.
- Liiallista voimaa El tarvita.
- Milloin tahansa osallistujat tuntevat olevansa jumissa, he voivat pyytää apua tai ohjaaja voi antaa vihjeen.
- Joissakin pelin kohdissa osallistujat voivat käyttää puhelinta.
- Osallistujien ei tule kirjoittaa materiaaleihin. Kirjoitusvälineet on tarjolla tarvittaessa, ellei sitten tietyllä tehtävällä ole erityisiä ohjeita paperille kirjoittamista varten (kuten nro 2).

JOHDANTO (ennen huoneeseen astumista)

HUOMAA: tämä teksti tulee lukea osallistujille ennen huoneeseen tuloa, jotta he ymmärtävät, mikä heidän tehtävänsä on.

Tervetuloa oppivaan pakohuoneeseen!

Teidät on kutsuttu omistautuneen puutarhurin Evelynin elossa olevina jälkeläisinä selvittämään, mitä hänelle tapahtui. Evelyn katosi salaperäisesti löydettyään salaperäiseen paikkaan johtavan piilotetun kartan. Kerron teille, että Evelyn oli hyvin onneton ja uskomme, että hänen katoamisensa liittyi hänen tunnetilaansa. Kukaan ei tiedä minne hän meni löydettyään tuon kartan mutta näyttää siltä, että hän törmäsi johonkin kiehtovaan, joka piti hänet sillä tiellä.

Hänen sukulaisinaan teidän tehtävänne on paljastaa totuus Evelynin matkasta. Matka alkaa uskaltautumalla metsään, jossa Evelyn viimeksi nähtiin. Tulette selvittämään katoamisen mysteerin löytämällä samat salaisuudet, joihin hän törmäsi.

Pelaajien rooli: Seurata Evelynin jalanjälkiä saadakseen selville, mitä hänelle tapahtui ja minne hän katosi.

Lopullinen tehtävä: Selvittää, mitä Evelynille tapahtui.



PELIN KULKU ASKEL ASKELEELTA

Kun osallistujille on esitelty Evelynin tarina ja osallistujien tehtävä, he astuvat huoneeseen. Pakohuone on lineaarinen, mikä tarkoittaa, että osallistajat ratkaisevat pelin tehtävä kerrallaan ja siirtyvät järjestyksessä seuraavaan tehtävään. Tietääkseen, minne heidän täytyy mennä, he löytävät kartan ensimmäisessä tehtävässä. Ohjaaja ohjaa heidät ensimmäiselle pulmalle, josta matka alkaa.

TEHTÄVÄ 1 - Alku

JÄRJESTELYT:

Aseta ensimmäinen pelitehtävä pöydälle tai lattialle

- Laatikko, jossa on 4-numeroinen lukko,
- Laatikon sisällä on "KARTTA", joka ohjaa osallistujia pelin läpi.
- Sivu Evelynin päiväkirjasta.
- Heinäkuun sivu kalenterista.
- Purkki, jossa on 3 ruusua. Purkin pohjalle (sisällä) on kirjoitettu numero 6.

PELIN KULKU Osallistujien on keksittävä koodi 4-numeroiseen lukkoon. Päiväkirjakinjasta ja kalenteria tutkiessa heidän on selvitettävä tietty päivämäärä. Heinäkuun kalenterissa (7. kuukausi) on ympyröity nro 2, mutta vuosi on poistettu, näkyvissä on vain 19__ . Vuoden johtolanka tulee purkissa olevista 3 ruususta ja numerosta 6 purkin pohjalla. Oikea vastaus lukon avaamiseen on **2736**.

VINKKI OHJAAJALLE:

Jos pelaajat jäävät jumiin, voit antaa heille vihjeen "Kuinka kirjoitat päiväyksen, mikä tulee ensin"?

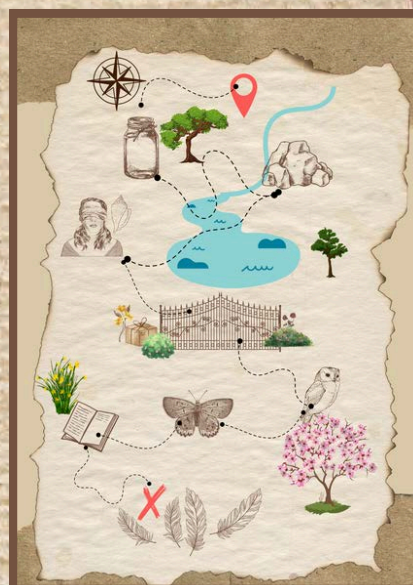
Harjoiteltavat taidot:

- viestintätaidot, yhteisymmärrys.

TEHTÄVÄ 1 - ASETTELU



KARTTA - Kartta on osallistujien opas siitä, minne heidän on mentävä seuraavaksi pelissä.





TEHTÄVÄ 2 - Teehetki

JÄRJESTELYT:

Aseta pöydälle tai lattialle toinen palapeli:

- Iso lasipurkki jossa 1 taskulamppu, sivu päiväkirjamerkinnällä, sivu kasviluettelosta (katso tulostettavista materiaaleista video kasviluettelosivun näkymättömän koodin luomisesta), leikattuja kuvia tyhjiistä purkeista (katso video tulostettavasta materiaalista).
- Laatikko 3-numeroisella lukolla. Sisällä kamomillateetä.
- Matalassa kulhossa vettä.

PELIN KULKU: Kartan perusteella osallistujat saapuvat lasipurkin luo. Otettuaan purkista sisällön ulos, he lukevat päiväkirjamerkinnän ja ymmärtävät, että heidän on löydettävä 5 asiaa (yrttiä tai kukkaa), jotka auttoivat Evelyniä rauhoittumaan. Tämä tehdään valaisemalla valoa tyhjiin purkkeihin, sillä valo paljastaa salaisuuden eli kukkaluettelosta puuttuvien kasvien kuvat ja nimet. Seuraavaksi täytyy selvittää, mikä kukka auttoi häntä eniten ja mitä hän teki siitä. Vastaus on lukitussa laatikossa. Saadakseen koodin, heidän on laitettava kukkapaperin alaosa, jossa on kirjoitettu "Muista pitää juuret vedessä" vesikulhoon, jolloin **koodi 731** tulee näkyviin. Avaamalla laatikon he löytävät kamomillateepusseja .

VINKKI OHJAAJALLE:

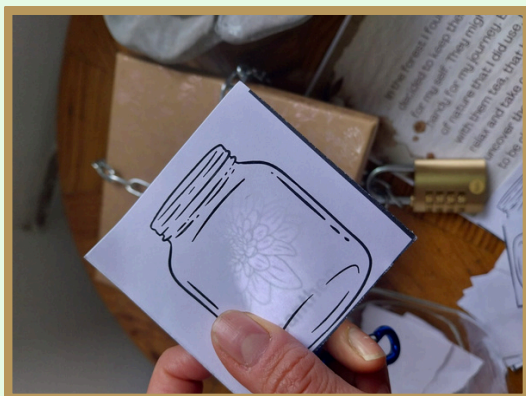
Osallistujien on löydettävä kukkien/yrttien nimet ennen laatikon avaamista. He saattavat pelätä laittaa paperia veteen, mutta voit antaa heille vihjeen, että he voivat "käyttää vettä saadakseen oikean vastauksen" tai kysyä heiltä "Kuinka pidämme kasvit elossa? Laitetaanko JUURET OIKEASTI veteen?".

Kun he avaavat lukitun laatikon, he löytävät teepussit, voit pyytää heitä ottamaan ne mukaan ja sanoa, että niitä tarvitaan matkan lopussa.

Harjoiteltavat taidot:

- itsestä huolehtiminen, analysointi, arviointi.

TEHTÄVÄ 2 - ASETTELU



TEHTÄVÄ 3- Kivinen tie

JÄRJESTELYT:

Aseta pöydälle tai lattialle kolmas tehtävä:

- Oikeita kiviä hajallaan kuin virrassa (koristeeksi).
- Tulostettuja kiviä symboleilla,
- Tulostettu kivi, jossa QR-koodi (voidaan liimata isompaan kiveen).
- Laatikko, jossa 3-numeroinen lukko ja sisällä paperi, jossa kerrotaan 4-7-8-hengitystekniikasta.

PELIN KULKU Karttaa seuraten osallistujat tulevat kivien luo. Lukitun laatikon ympärillä on hajallaan kiviä, kivikuvia symboleilla ja painettu kivi, jossa QR-koodi.

Ensin skannataan ja kuunnellaan QR-koodista avautuva äänite. Se on hädässä olevan Evelynin ääni. Osallistujien tulee keksiä, miten laatikon lukko avataan ja mikä auttoi Evelyniä rauhoittumaan. Analysoimalla painettujen kivien symboleita osallistujat ymmärtävät, että ne ovat koodikieltä ja löytävät kaksi arkkiä koodin purkamiseen. Kun he koodaavat sen, sen pitäisi sanoa "HARJOITTELE 4-7-8 HENGITYSTÄ". Tämä on myös **koodi 478** lukituksen avaamiseen (oikean numerojärjestyksen saaminen voi kestää jonkin aikaa). Kun he avaavat laatikon, ohjaaja lukee ohjeet hengitystekniikka 4-7-8 harjoitukseen. Lopussa käytetään hieman aikaa tekniikan harjoitteluun.

VINKKI OHJAAJALLE:

Kun osallistujat avaavat laatikon, kannusta heitä käyttämään hetki ja ohjaa 4-7-8 hengitystekniikkaharjoitus.

Harjoiteltavat taidot:

- Mindfulness-harjoitukset, mielenterveyden ensiapu, rauhoittuminen.

TEHTÄVÄ 3 - ASETTELU





TEHTÄVÄ 4 - Sokea luottamus

JÄRJESTELYT:

Tehtävän 4 tavarat:

- Laatikko avainlukolla ja laatikon sisällä tulostettu palapeli.
- KUORI, jossa on päiväkirjamerkintä, jossa on salainen viesti.
- Side silmille.
- Ruukku, jossa on multaa ja kukka (käytä mitä tahansa kukkaa, on tärkeää, että ruukussa on multaa).

***Aseta simpukka huoneen toiselle puolelle, jonnekin näkyvään paikkaan.

PELIN KULKU

Osallistujat saapuvat laatikon luokse, laatikon päällä on silmäside ja kirjekuori, jossa lukee: "ENNEN KUIN AVAAT, VALITKAA YKSI HENKILÖ JOKA PUKEE SITEEN SILMILLEEN. SIDETTÄ EI SAA OTTAA POIS ENNENKUIN LÖYDÄTTE TURVATTOMUUDEN LUOLAN" (osallistujien on valittava yksi henkilö, jolle laitetaan side silmille). Kun he avaavat kirjekuoren, he löytävät jälleen päiväkirjamerkinnän.

Käyttämällä vain isoilla kirjaimilla kirjoitettuja sanoja muodostuu lause: **"Löytääkseen avaimen on sen, joka ei näe, löydettävä simpukka. Älä pelkää pimeyttä; ystävän ääni johdattaa sinut simpukan luo."** Tämän jälkeen muut ohjaavat sokeaa äänellään huoneessa olevan simpukan luo. Kun silmät sidottu on päässyt simpukan luo, ohjaaja sanoo: **"OLETTE LÖYTÄNEET TURVATTOMUUDEN LUOLAN, VOIT OTTAA SILMÄSITEEN POIS"**. Simpukan sisältä löytyy lappu, josta ymmärtää, että avain on haudattu kukkaruukkuun lukitun laatikon vieressä. Kun laatikko avataan, he löytävät palapelin, joka on koottava ja jossa lukee: **"Aitoja yhteyksiä syntyy, kun avaavat pelkosi."**

VINKKI OHJAAJALLE:

Tähän palapeliin liittyy jonkin verran liikkumista, ja osallistujat saattavat tarvita apua sen ymmärtämisessä. Tässä voit fasilitaattorina vain selventää ohjeita, jos tarvitset niitä. Heidän on ymmärrettävä, että vain yhdellä henkilöllä oli silmäside, ja muut johdattelevat tätä henkilöä äänellään (mene vasemmalle, 3 askelta suoraan, mene oikealle, glös vasemmalle puolelle...) löytämään huoneessa olevan simpukan. Kun he löytävät sen, he voivat ottaa siteen pois silmiltään. Sinä, fasilitaattori, sanot: "OLETTE LÖYTÄNEET TURVATTOMUUDEN LUOLAN, VOITTE OTTAA SILMÄSITEEN POIS". Kun he lukevat simpukassa olevan viestin, he tajuavat, että avain lukituksen avaamiseen on kukkaruukussa. Jos he eivät ymmärrä, että avain on kaivettava esiin, anna heille vihje, kuten: "Löytääksesi avaimen, sinun on kaivettava se esiin, kuten kaivamme esiin oman epävarmuutemme".

Harjoiteltavat taidot:

- ryhmätyö, ongelmanratkaisutaidot, sopeutumiskyky, organisointikyky, kommunikointi.

TEHTÄVÄ 4 - ASETTELU





TEHTÄVÄ 5 - Portti puutarhaan

JÄRJESTELYT:

Tämä on siirtymätehtävä eli pelissä osallistujat saapuvat salaisen puutarhan portille.

Toteutukseen on kaksi vaihtoehtoa:

1. Luodaan "kaariportti," jonka läpi siirrytään puutarhaan. Portti koristellaan silkkikukilla.
 2. Siirtymä puutarhaan tapahtuu symbolisesti astumalla ovesta toiseen huoneeseen. Ovi toimii porttina.
- Tulostettava kuvapalapeli,
 - Lahjapakettia muistuttava laatikko.

PELIN KULKU:

Pelaajat saapuvat portille, jossa heitä tervehtii portinvartija (fasilitaattori), joka kertoo heille seuraavan "**Voitte mennä portin läpi, kun keksitte oikean salasan, vain YKSI sana**". Pöydältä löytyy myös lahjarasia jonka sisällä on kaksipuolisia kuvia. Osallistujien tulee koota kuvat järjestykseen ajan mukaan (kuvat vauvasta, aikuisesta, vanhasta jne.). Kun he ovat laittaneet kuvat oikeaan järjestykseen, heidän pitäisi saada lause "Jokainen hetki on...", jos he eivät saa vihjettä, pyydä osallistujia kääntämään kortit, jolloin he näkevät suuren kuvan lahjasta sekä sanat "Jokainen päivä on ...".

Kun he ovat keksineet oikean sanan, heidän on sanottava se ääneen. (**tunnussana: LAHJA**).

Kun he ovat sanoneet sanan, ohjaaja sanoo: "Oikein. Nyt rauhoita ja tunne kehosi hiljaa minuutin ajan, laskemalla rauhallisesti kymmenen hengitystä (sisäänhengitys+ uloshengitys). Harjoituksen jälkeen ohjaaja avaa portin ja päästää heidät läpi.

VINKKI OHJAAJALLE:

Ohjaajalla on tässä erityinen "portinvartijan" rooli, joka avaa portin puutarhaan, kun osallistujat sanovat oikean tunnussanan "**LAHJA**".

Tässä sinun on ehkä annettava osallistujille vihjeitä sanasta. Voit myös kannustaa heitä harjoittelemaan läsnäoloa tällä hetkellä tekemällä harjoituksen ennen puutarhaan tuloa.

Harjoiteltavat taidot:

Tietoinen läsnäolo ja rauhoittuminen, viestintä, neuvottelu.

TEHTÄVÄ 5 - ASETTELU





PUZZLE 6 - Viisas ystävä

JÄRJESTELYT:

- Lukkolaatikko, jossa 3-numeroinen lukko ja sisällä paperi "Kerro pöllölle..."
- Aseta laatikon viereen pöllön patsas tai taulu (mitä löytyy, esim. puinen, keraaminen tai lelu).

HUOMAA:

Teippaa pöllön alle AVAIN pulmasta nro. 7, katso ohjeet myöhemmin palapelissä 7.

- Peili, jossa on QR-koodi ja salainen koodi laatikon lukituksen avaamiseksi (katso opastusvideo näkymättömän peilikoodin luomisesta palapelin ja tulostettavien materiaalien kokoamista koskevasta osiosta).
- Aforismikortit symboleilla (tulostettava) .

PELIN KULKU:

Osallistujat tulevat tehtävälle jossa he kohtaavat pöllön. Sen vieressä on lukittu laatikko, peili ja joitain kortteja. Ensin osallistujien tulee skannata QR-koodi ja kuunnella pöllön ääntä. Sitten he huomaavat, että lainausmerkeillä varustetuissa heijastuskorteissa on outoja merkintöjä. Kun ne laitetaan yhteen, voi lukea sanan ITSETUNTEMUS - taaksepäin. Pelaajien tulee käyttää peiliä nähdäkseen koodin. Jos he eivät ole vielä ymmärtäneet, että koodi on kirjoitettu peiliin, käske heitä kuuntelemaan pöllön ääntä tarkasti tai anna vihje. Koodi paljastuu, kun osallistuja hönkäisee peiliin, ja **koodi 762** tulee näkyviin. Tämä avaa laatikon, jonka sisällä on kortti, joka kehottaa osallistujia ottamaan yhden heitä eniten puhuttavasta aforismista ja kertomaan pöllölle, miksi. he valitsivat juuri sen.

VINKKI OHJAAJALLE:

Ohjaajan on ehkä annettava vihje hengityksen käyttämisestä koodin löytämiseen. Osallistujia myös rohkaistaan valitsemaan yksi heijastuskortti, josta he pitävät, ja kertomaan, miksi se puhuttelee heitä.

Harjoiteltavat taidot:

Manipulointi, jäljittely, kriittinen ajattelu ja itsetutkiskelu, kekseliäisyys.

TEHTÄVÄ 6 - ASETTELU





TEHTÄVÄ 7 - Muodonmuutos

JÄRJESTELYT:

- Laatikko jossa avainlukko (piilota avain pöllön alle tehtävässä 6).
- Laatikon sisällä tulostettuja perhosia joissa sanoja, lisäksi koristeperhosia (väritulostus).
- Tulostettavat materiaalit.

PELIN KULKU

Osallistujat tulevat lukitun laatikon luo. Laatikon ympärillä on kuvia perhosen muodonmuutoksesta, ja niiden takana on ratkaistavia arvoituksia, joista saadaan sana. Kun he ovat ratkaisseet arvoituksien sanat, saadaan lause: ”KATSO PÖLLÖN ALTA.” Osallistujien on palattava edelliseen palapeliin ja katsottava pöllön alta, mistä he löytävät avaimen (teippaa avain pöllön pohjaan). Laatikon sisältä he löytävät perhoset, joissa on sanoja ja lappu joka kehottaa ottamaan perhoset mukaan seuraavaan tehtävään.

Sisältä löytyy myös ohjeet, kuinka käyttää perhoshalausta itsen rauhoittamiseen.

VINKKI OHJAAJALLE:

Sinun on ehkä muistutettava osallistujia, mikä on ensimmäinen eläin, jonka he tapasivat palapelissä. Osallistujien tulee myös muistaa ottaa perhoset laatikosta seuraavaan tehtävään.

Harjoiteltavat taidot:

Ryhmädynamiikan hallinta, tarkkuus, artikulaatio, rauhoittuminen.

TEHTÄVÄ 7 - ASETTELU





TEHTÄVÄ 8 - Päiväkirja

JÄRJESTELYT:

- Tulostettu päiväkirja pöydällä
- Koristele pöytä kukilla

PELIN KULKU

Tämä palapeli tuo osallistujat takaisin tarinaan Evelynin puutarhaan ja siihen, mitä hän etsi. Osallistujat löytävät päiväkirjan. Ohjaajan rooli on toimia portinvartijana, kuten tehtävässä 5. Osallistujat käyvät päiväkirjaa läpi, ja ensimmäisenä tehtävänä on asettaa perhoset tehtävästä 7 puuttuviin perhoskuviin. Sen jälkeen he löytävät kirjeen, joka Evelynin on vielä lähetettävä. Ohjeena on lähettää kirje antamalla se portinvartijalle (fasilitaattorille). Vastineeksi portinvartija ojentaa osallistujille kirjekuoren, jossa on UV-VALO, ja kertoo heille: ”Tämä valo auttaa suorittamaan tehtävän ja löytämään vastauksen, mitä Evelynille tapahtui”. Päiväkirjan lopussa on QR-koodi, jonka osallistujat skannaavat. Koodi ohjaa heidät web-sivulle futureme.org, jonne heillä on mahdollisuus kirjoittaa itselleen kirje myöhemmin.

VINKKI OHJAAJALLE:

Tämä tehtävä on hieman erilainen, sillä siinä ei ole koodia kuten tehtävässä 5, vaan osallistujien on luovutettava portinvartijalle lähettämätön kirje saadakseen kirjekuoren ja UV-valon seuraavaa tehtävää varten. Kannusta osallistujia lukemaan koko päiväkirja ja suorittamaan tehtävä loppuun. Itselle lähetettävä kirje tulevaisuuteen voi olla lyhytkin lainaus tai lause.

Harjoiteltavat taidot:

Joustavuus, empatia, resilienssi.

TEHTÄVÄ 8 - ASETTELU





TEHTÄVÄ 9 - Metapulma

JÄRJESTELYT:

- Lukittu laatikko jossa 3-numeroinen lukko ja laatikon sisällä paperi, joka johtaa kulhoon jossa kiviä.
- Tulostettavat materiaalit: Aakkoset ja arvoituspaperi (paperille on kirjoitettu näkymättömällä tussilla sana **STRESSI**).
- Tulostettava höyhen, jossa vihje.
- Oransseja ja punaisia höyheniä koristeluun.
- Kulho jossa kiviä, pohjassa paljastava kirje siitä, mitä Evelynille tapahtui.

PELIN KULKU

Tämä on viimeinen tehtävä! Osallistujat tulevat lukitun laatikon luo. Laatikkoa ympäröivät höyhenet, arvoituspaperi ja aakkoset. Ultravalon avulla osoittaen (tehtävästä 7) he löytävät arvoituksen alta sanan STRESSI. Seuraavaksi tarvitaan aakkosia. Jokaisella sanan STRESSI kirjaimella oli numeropaikkansa aakkosissa. ESIMERKKI: S on numero 19 peräkkäin ja T on 20. kirjain. KUN he kirjoittavat kaikki paikat muistiin, heidän on laskettava ne yhteen: $19+20+18+5+19+19+9=109$.

Osallistujat saavat vihjeen siitä, että heidän on laskettava numerot yhteen, yhdestä höyhenelle kirjoitetusta arvoituksesta. **109** on lukko yhdistelmän koodi.

Laatikosta löytyy ohje, että jossakin on löydettävä kulho kiviä (laita kulho jonnekin vähän piiloon).

Jokainen pelaaja nostaa vuorollaan yhden kiven kulhosta ja kertoo muille, mitä se itselle edustaa. Kivet ovat taakkoja, joita ihmiset kantavat (esim. huono tapa tai huolenaihe).

Kun kaikki kivet on nostettu, paljastuu pohjalta Evelynin viimeinen salainen viesti.

Nyt on koottava kaikki kerätyt kirjaimet, joista muodostuu sana **FEENIKS!** Tähän peli päättyy, Evelyn löysi sisäisen yhteyden ja rauhan, ja syntyi uudelleen kuin Feeniks lintu.

VINKKI OHJAAJALLE:

Osallistujat saattavat tarvita vielä muutamia vihjeitä aakkosten käytöstä ja numeroiden yhteenlaskemisesta. On myös tärkeää luoda mukava siirtymä pohdiskelu- ja jälkipuinti prosessiin. Kun pelaajat ovat oivaltaneet sanan FEENIKS, kutsu heidät istumaan pöytään tai ympyrään, jonka olet valmistellut pelin läpikäyntiin.

Harjoiteltavat taidot:

Itsetuntemus, stressinhallinta, arvostus.

A detailed botanical illustration of a branch, likely from a flowering plant, set against a textured, light brown background. The branch is thin and brown, extending horizontally across the frame. It is adorned with several small, delicate white flowers with yellow centers, some in full bloom and others as buds. The leaves are elongated and lanceolate, with a mix of green and reddish-orange hues, suggesting a seasonal change or a specific species. The overall style is that of a traditional botanical plate, with fine lines and a naturalistic color palette.





JÄLKIPUINTI

JÄRJESTELYT

- Valmistele mukava alue yhteistä pohdiskelua varten.
- Kamomillateepussit tehtävästä 2 voi ottaa nyt käyttöön.
- Laita kupit esille ja keitä kuumaa vettä.
- Anna jokaiselle osallistujalle tulostettu paperi "Ymmärrän Evelyniä - ymmärrän itseäni"

POHDINTAPROSESSIN TOTEUTTAMINEN

Kerro, että nyt peli on päättynyt, mutta jatkamme ymmärtääksemme Evelyniä paremmin ja pohdimme, kuinka hänen tarinansa liittyy meihin. Evelyn kävi matkansa aikana läpi uudestisyntymisprosessin ja muuttui symbolisesti FEENIKS linnuksi (kerro myytistä tarvittaessa).

Pyydä osallistujia kuvittelemaan, että jos he voisivat tavata Evelynin tämän uudestisyntymisen jälkeen, mistä he puhuisivat, miltä hän näyttäisi?

Anna nyt osallistujille tulostettu arkki "Ymmärrän Evelyniä - ymmärrän itseäni" (luotu "Empathy map" -kysymysten perusteella, joiden avulla voi tuntea empatiaa ja ymmärtää jotakuta paremmin). Voit selittää , että kysymysten kautta voi analysoida ja ehkä ymmärtää paremmin Evelynin päätöksiä. Samalla he voivat myös pohtia itseään. Anna osallistujille 5 minuuttia aikaa täyttämiseen.

Kun osallistujat ovat täyttäneet empatiakartan, voit osallistua avoimeen pohdintaan esittämällä kysymyksiä liittyen pakahuoneen teemoihin ja tehtävien kautta saatuja tietoja, taitoja tai oivalluksia. Voit vapaasti käyttää alla olevia kysymyksiä, toki kaikkia ei tarvitse käyttää. Osallistujat voivat halutessaan jakaa ensin jotain empatiakartaltaan.



JÄLKIPUINTI

RYHMÄKYSYMYKSIÄ POHDISKELTAVAKSI

TIEDOT

- Luuletko, että Evelyn oli tietoinen mielenterveydestään?
- Millaisia mielenterveyden ensiapukäytäntöjä Evelyn oppi? (Kuten itsestä huolehtiminen tai mindfulness).
- Miten tunneäly/itsetuntemus/stressinkäsittely/tms. näyttäytyi pelissä, löysitkö esimerkkejä? (selitä termit tarvittaessa)

TAIDOT

- Mitä huomasit pelin aikana, millainen kommunikoija olet? Kuinka usein toimit vuorovaikutuksessa ryhmässä?
- Miten tiimityö ryhmässäsi sujui?
- Miten ratkaisitte ongelmia?
- Mitä opit itsestäsi/muista?

ASENNE

- Mitä ajattelet stressinhallinnastasi? Koitko pelin aikana stressiä ja miten suhtauduit paineeseen?
- Onko empatia mielestäsi tärkeä ihmisen ominaisuus? Miksi? Tunsitko yhtään empatiaa pelin aikana?
- Luuletko, että sait pelin kautta ymmärrystä Evelynin valinnoista? Kuinka tärkeänä pidät monipuolista ymmärrystä muiden mielenterveysongelmista?

Voit jättää joitakin kysymyksiä pois, jos sinusta tuntuu, että osallistujat ovat jo käsitelleet ne puhumalla avoimessa keskustelussa.

Lopuksi pyydä kaikkia sanomaan yksi sana tai lause, jonka he voisivat ottaa mukaansa tästä kokemuksesta.



TULOSTETTAVAT MATERIAALIT

ja
TEHTÄVIEN
KOKOAMISOHJEET



TEHTÄVÄ 1

TULOSTETTAVA MATERIAALI:

- Kartta (menee lukitun laatikon sisään).
- Päiväkirjamerkintä.
- Kalenteri sivu.

LISÄMATERIAALI:

- Laatikko, jossa 4-numeroinen lukko.
- Purkki, jonka pohjaan on kirjoitettu numero 6.
- 3 (silkki)ruusua.





Kesä 1936

Tänään sain upean yllätyksen -
punaisia ruusuja portailla. En
tuntenut iloa, kuten pitäisi...
Ruusujen lisäksi oli paperi.....

Se oli k...

Se oli merkki, joka pelasti minut
epätoivostani!
TÄNÄ PÄIVÄNÄ lähden matkalle,
jospa löytäisin onnen...

FE

July 19





TEHTÄVÄ 2

TULOSTETTAVA MATERIAALI:

- Päiväkirjamerkintä.
- Tulostettavat purkit.

HUOM: tulosta valkoiselle paperille yksipuolisena.

- Lista kasveista.

HUOM: tulosta kasvilista valkoiselle paperille yksipuolisena ja liimaa vastakkain yhteen purkkien kanssa. Leikkaa viivoja pitkin.

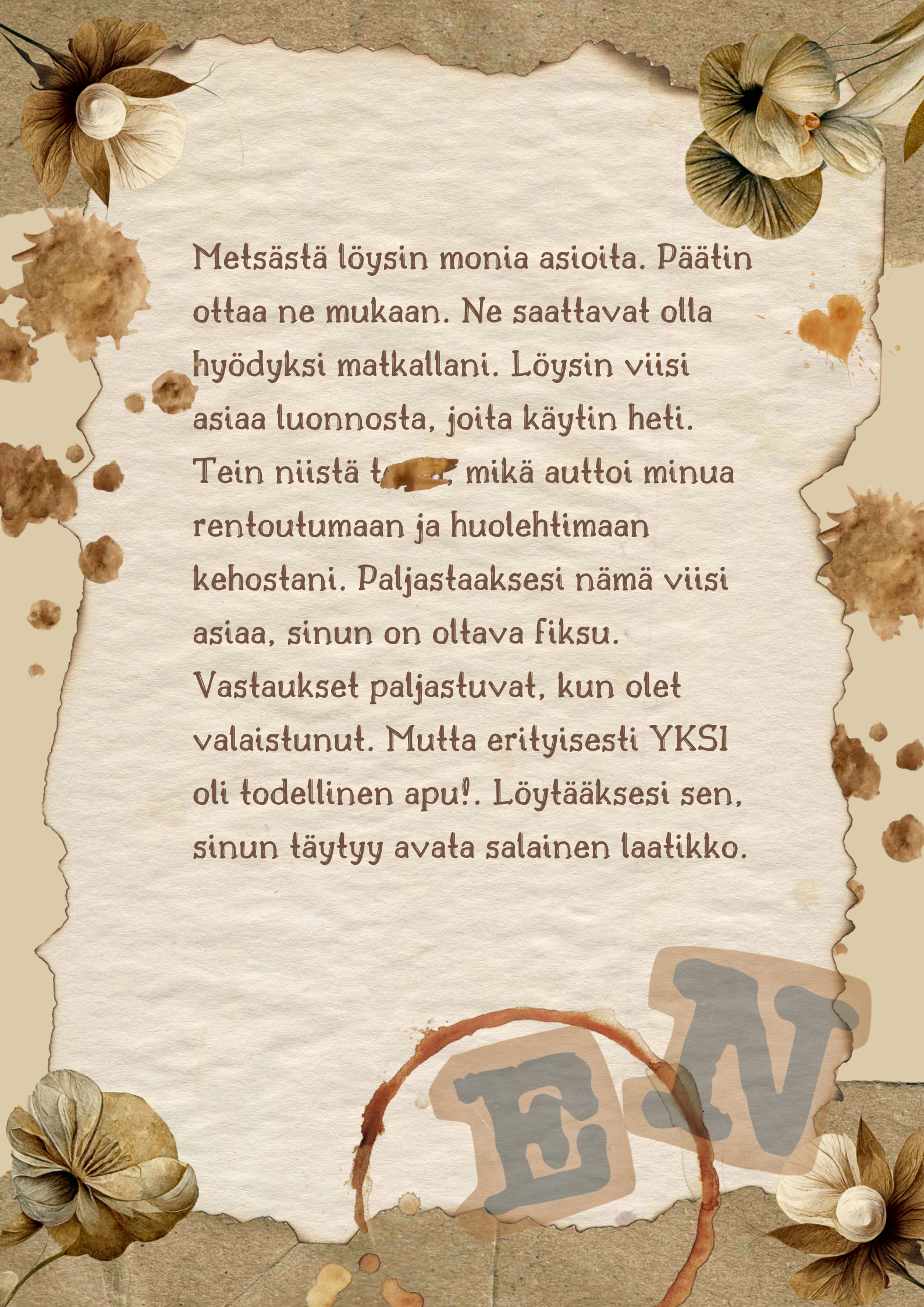
KATSO VIDEOT ASENNUKSESTA :

Purkit: <https://www.canva.com/design/DAGBW-ihmOk/mkTILZWgfcntsn6nJGQrBw/watch>

Näkymätön muste: <https://www.youtube.com/watch?v=38drZvRvHMA>

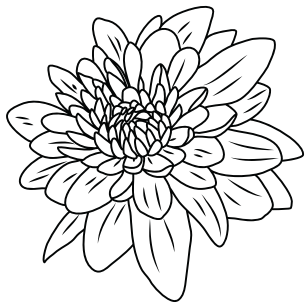
LISÄMATERIAALIT:

- Iso lasinen purkki.
- Laatikko tai purkki, jossa 3-numeroinen lukko.
- Kamomillateetä lukitun laatikon sisälle (yhtä monta kuin osallistujia).
- Tasku- tai otsalamppu.
- Matala kulho, jossa on vettä ja muutama kukka.

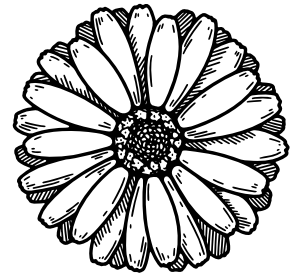
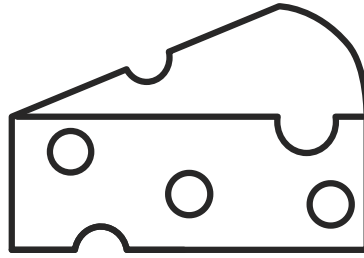


Metsästä löysin monia asioita. Päätin ottaa ne mukaan. Ne saattavat olla hyödyksi matkallani. Löysin viisi asiaa luonnosta, joita käytin heti. Tein niistä t[REDACTED], mikä auttoi minua rentoutumaan ja huolehtimaan kehostani. Paljastaaksesi nämä viisi asiaa, sinun on oltava fiksu. Vastaukset paljastuvat, kun olet valaistunut. Mutta erityisesti YKSI oli todellinen apu!. Löytääksesi sen, sinun täytyy avata salainen laatikko.

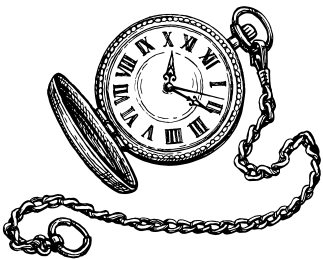
EV



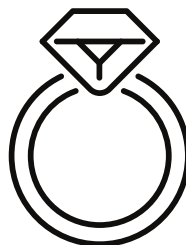
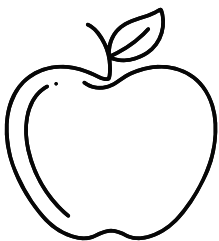
krysanteemit



kehäkukka



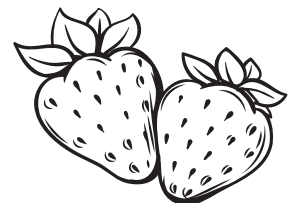
ruusu



jasmiini



kamomilla





TULOSTUS VAIN YHDELLE PUOLELLE



: tunnettu rauhoittavista vaikutuksista, vähentää tulehdusta ja tukee silmien terveyttä antioksidanttien avulla.



: rauhoittavia ominaisuuksia, vähentää stressiä, ahdistusta ja ihonhoidossa käytetään kosteuttamaan ja rauhoittamaan.



: käytetään aromaterapiassa vähentämään stressiä, edistämään rentoutumista sekä ruoansulatusta ja lievittämään masennusta.



: anti-inflammatoriset ja ihoa rauhoittavat ominaisuudet, joita käytetään yleisesti ihonhoidossa haavojen parantamiseen ja ihoärsytysten lievittämiseen.



: edistää rentoutumista, parantaa unen laatua, auttaa ruuansulatuksessa ja sillä on tulehdusta ehkäiseviä ominaisuuksia. Käytetään usein ihonhoidossa ihoa rauhoittavana.

Muista pitää juuret vedessä





TEHTÄVÄ 3

TULOSETTAVA MATERIAALI:

- Kivet joissa symboleja ja koodeja (leikkaa irti).
- Ohjeet 4-7-8 hengitysharjoitukseen (paperilla, joka laitetaan laatikkoon).

LISÄMATERIAALIT:

- Laatikko tai purkki, jossa 3-numeroinen lukko.
- Aitoja kiviä koristeeksi.

ᠰᠢᠵᠢᠨᠭᠣᠯᠤᠰ

ᠴᠢᠨᠭᠣᠯᠤᠰ

ᠰᠢᠵᠢᠨᠭᠣᠯᠤᠰ

ᠰᠢᠵᠢᠨᠭᠣᠯᠤᠰ

ᠰᠢᠵᠢᠨᠭᠣᠯᠤᠰ

Leikkaa kaikki kivet irti



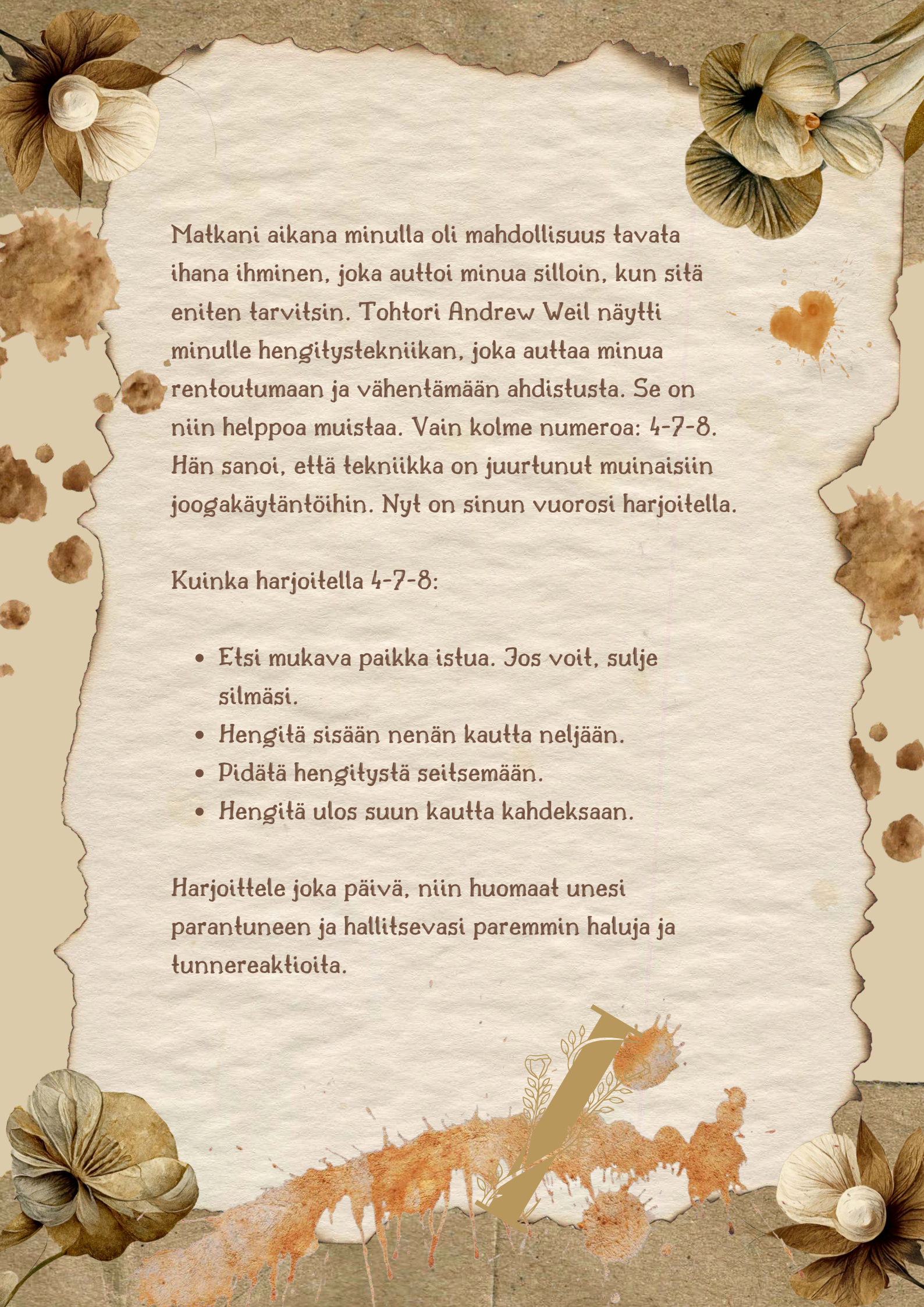
A	B	C
D	E	F
G	H	I

J	K	L
M	N	O
P	Q	R

	S	
T		U
	V	

	W	
X		Y
	Z	

Leikkaa kaikki kivet irti



Matkani aikana minulla oli mahdollisuus tavata ihana ihminen, joka auttoi minua silloin, kun sitä eniten tarvitsin. Tohtori Andrew Weil näytti minulle hengitystekniikan, joka auttaa minua rentoutumaan ja vähentämään ahdistusta. Se on niin helppoa muistaa. Vain kolme numeroa: 4-7-8. Hän sanoi, että tekniikka on juurtunut muinaisiin joogakäytäntöihin. Nyt on sinun vuorosi harjoitella.

Kuinka harjoitella 4-7-8:

- Etsi mukava paikka istua. Jos voit, sulje silmäsi.
- Hengitä sisään nenän kautta neljään.
- Pidätä hengitystä seitsemään.
- Hengitä ulos suun kautta kahdeksaan.

Harjoittele joka päivä, niin huomaat unesi parantuneen ja hallitsevasi paremmin haluja ja tunnereaktioita.



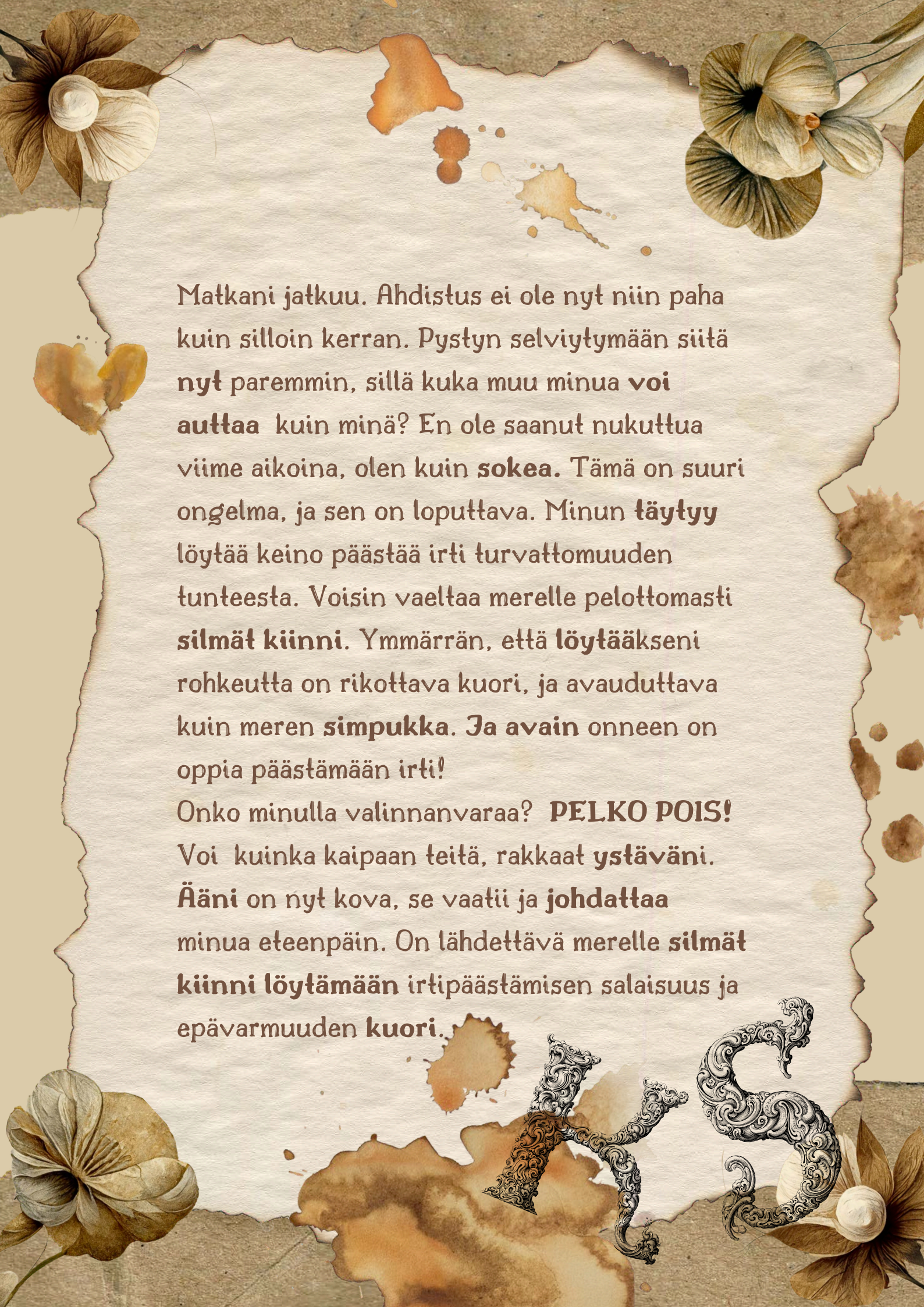
TEHTÄVÄ 4

TULOSETTAVA MATERIAALI:

- Päiväkirjamerkintä ja salainen viesti.
- Lappunen simpukan sisälle.
- Lukittuun laatikkoon laitettava palapeli.

LISÄMATERIAALI:

- Lukittava laatikko avainlukolla.
- Kirjekuori (kirjoita siihen: ENNEN KUIN AVAAT, VALITKAA YKSI HENKILÖ, JONKA SILMÄT SIDOTAAN. SIDETTÄ EI SAA OTTAA POIS ENNEN KUIN HÄN LÖYTÄÄ EVELYNIN TURVATTOMUUDEN LUOLAN).
- Side silmille.
- Ruukku, jossa multaa ja kukkia.
- Simpukka (isohko).



Matkani jatkuu. Ahdistus ei ole nyt niin paha kuin silloin kerran. Pystyn selviytymään siitä nyt paremmin, sillä kuka muu minua voi auttaa kuin minä? En ole saanut nukuttua viime aikoina, olen kuin sokea. Tämä on suuri ongelma, ja sen on loputtava. Minun täytyy löytää keino päästää irti turvattomuuden tunteesta. Voisin vaeltaa merelle pelottomasti silmät kiinni. Ymmärrän, että löytääkseni rohkeutta on rikottava kuori, ja avauduttava kuin meren simpukka. Ja avain onneen on oppia päästämään irti!

Onko minulla valinnanvaraa? **PELKO POIS!** Voi kuinka kaipaan teitä, rakkaat ystäväni. Ääni on nyt kova, se vaatii ja johdattaa minua eteenpäin. On lähdettävä merelle silmät kiinni löytämään irtipäästämisen salaisuus ja epävarmuuden kuori.



Rakas matkustaja, olet löytänyt viisauden kuoren,
joka voi päästää sinut turvattomuuden luolasta.

Olet matkustanut pitkän matkan, mutta etsimäsi
vastaus oli lähempänä kuin uskotkaan...

Mene takaisin ja katso kukkaruukuun multa...

Olen varma, että avain löytyy sieltä...

Leikkaa irti ja laita simpukkaan



Aidot



Yhteydet...



...tapahtuvat



kun ...



... avaat



pelkosi!

**Leikkaa jokainen palapelin pala irti toisistaan
ja laita ne lukittuun laatikkoon**



TEHTÄVÄ 5

TULOSETTAVA MATERIAALI:

- Leikkaa kuvat irti (TULOSTA MOLEMMIN PUOLIN).

LISÄMATERIAALI:

HUOMAA: Tehtävässäpelaajat ovat siirtymässä puutarhaan. Voit joko käyttää uutta tilaa siirtymätilana eli ovena tai luoda portin huoneessa olevista esineistä (rekki, tuolit, pöytä). Voit käyttää ketjua symboloimaan lukittua porttia. Koristele portti kukilla. OLE LUOVA!

- Lahjapaketti



**HUOM: Tulosta tämä ja alla oleva kuva kaksipuoleisena tai liimaa erikseen tulostettuina yhteen niin, että tulee kaksipuoleinen (1 paperi).
Leikkaa jokainen kuva irti ja laita ne lahjarasiaan.**

**Elämässä jokainen
hetki on**



**HUOM: Tulosta tämä ja yllä olevat kuvat kaksipuoleisena tai liimaa erikseen
tulostettuina yhteen niin, että tulee kaksipuoleinen (1 paperi).
Laita ne lahjarasiaan.**



TEHTÄVÄ 6

TULOSTETTAVA MATERIAALI:

- QR-koodi (tulosta ja kiinnitä pöllöön).
- Aforismikortit.

LISÄMATERIAALI:

- Laatikko, jossa 3-numeroinen lukko.
- Pöllöpatsas tai taulu.
- Peili – katso videolta miten salainen koodi kirjoitetaan peiliin.
- Katso VIDEO : <https://www.youtube.com/shorts/VSlvXKsBisk>



Leikkaa QR-koodi irti ja kiinnitä se pöllöön

Leikkaa alla olevat aforismit katkoviivoista

“TUTKIMATON ELÄMÄ EI OLE
ELÄMISEN ARVOISTA”

“ITSETUTKISKELUN PEILISTÄ
NOUSEE SELKEYS”

“SILMÄSI NÄKEVÄT VASTA, KUN
KATSOT OMAAN SYDÄMEESI. JOKA
KATSOO ULOSPÄIN, NÄKEE UNTA: JOKA
KATSOO SISÄÄN, HERÄÄ.” - CARL JUNG

“ITSETUNTEMUS ON KAIKEN
VIISAUDEN ALKU.”
- ARISTOTELES

"HETKI ITSETUTKISKELUA ON HETKI
HENKISTÄ KASVUA."

"SE MITÄ AJATTELET, SINUSTA
TULEE. SITÄ MITÄ TUNNET, KUTSUT
LUOKSESI. MITÄ KUVITTELET, SITÄ
LUOT." - BUDDHA

"EMME OPI KOKEMUKSESTA...
OPIMME POHTIMALLA
KOKEMUSTA." - JOHN DEWEY

"ITSETUTKISKELU ON VIISAUDEN
HILJAINEN ÄÄNI."



TEHTÄVÄ 7

TULOSETTAVA MATERIAALI:

- 3 vaihetta perhosesta (tulosta molemmat puolet ja leikkaa).
- Pienet perhoset, joissa on sanoja laitetaan laatikkoon.

LISÄMATERIAALI:

- Laatikko, jossa on avainlukko (piilota avain pöllön alle tehtävässä 6).
- Perhostarroja tai perhosesineitä koristeeksi laatikkoon (valinnainen).



Tulosta tämä sivu ja seuraavat tekstit molemmille puolille niin, että toisen sivun sanat ovat yllä olevien kuvien takapuolella.

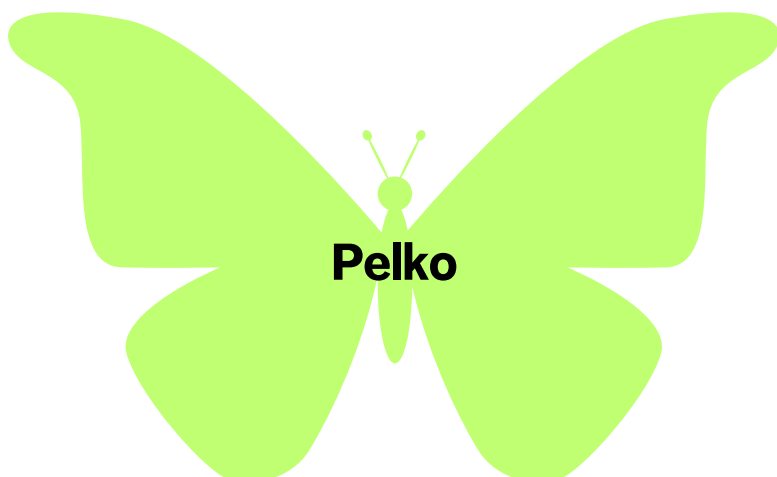
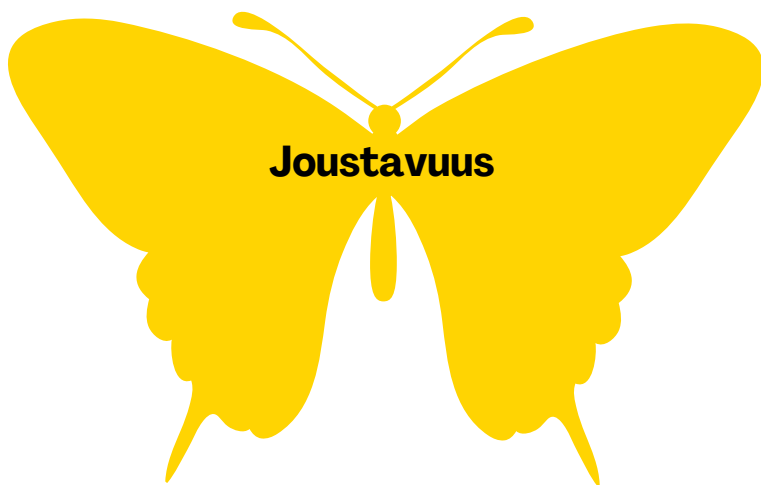
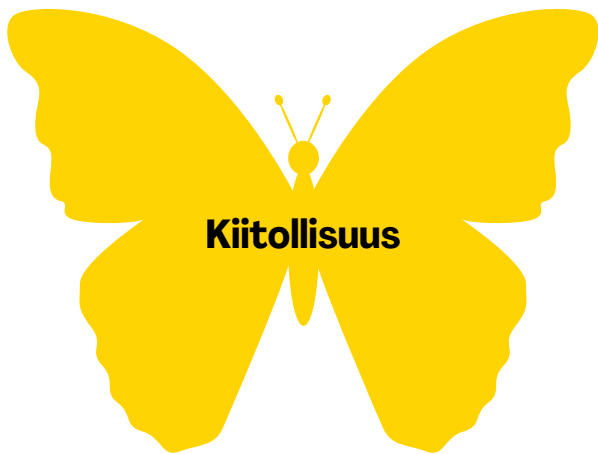
**Viisikirjaiminen verbi,
jota ihmiset käyttävät kun he haluavat näyttää jotain.**

Järjestä minut: L A A T



Tulosta tämä sivu ja seuraavat tekstit molemmille PUOLILLE, jotta toisen sivun kirjoitetut sanat jäävät yllä olevien kuvien taakse (ne pitää leikata pois).

**Olen ensimmäinen
eläin, jonka tapasit.
Lisää eläimen loppuun
kirjain 'n'.**



Leikkaa perhoset irti ja laita ne lukittuun laatikkoon.



Perhoshalauksessa henkilö kietoo kätensä ympärilleen siten, että kädet koskettavat vastakkaisen käsivarren tai olkapään yläosaa.

- 1. Etsi mukava, hiljainen paikka ja istu suorassa.**
- 2. Sulje silmäsi ja hengitä syvään keskittyen vatsaan.**
- 3. Yritä havaita tunteet tuomitsematta niitä.**
- 4. Risti kätesi ja aseta ne rinnalle sormet levällään, peukalot osoittaen leukaa.**
- 5. Taputtele käsiäsi rintaan hitaasti, rytmikkäästi (vasen, oikea, vasen, oikea).**
- 6. Hengitä syvään taputtaen vähintään 8 kierrosta.**
- 7. Tunnustele, miltä sinusta tuntuu jälkeinpäin. Jos olet edelleen stressaantunut, tee vielä muutama kierros.**
- 8. Pysähdy ja tarkista ahdistuksen tasosi jokaisen sarjan jälkeen ja jatka, kunnes tunnet olosi rauhoittuneen.**



TEHTÄVÄ 8

TULOSTETTAVA MATERIAALI:

- Evelynin päiväkirja (tulosta molemmille puolille).
- KIRJE Emmalle (tulosta tämä sivu erikseen ja laita se päiväkirjaan kirjekuoren kanssa).

LISÄMATERIAALI:

- Muutamia koristekukkia ja kynä (valinnainen).
- Kirjekuori.
- UV-valo. Annetaan osallistujille, kun he antavat ohjaajalle kirjekuoren Emmalle.



Päiväkirja

Evelyn Hughes

...sa time
...pulvinar sap... pharetra vel turpis nunc eget
...dolor. Vel... corpus eget.

...vitae. Nec dui



Suosikkiasioitani



at, a car of fun-
Everybody who
there's nothing like
it's more like an
car!

35 Miles
an hour

Comfort
Style

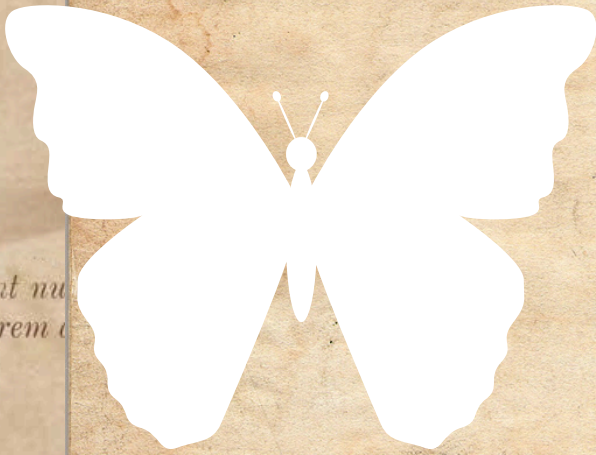
FULLY EQUIPPED
NO EXTRAS!

\$225

AT SYRACUSE, N. Y.

NERACAR—pay
it with saved car-fare.
Lose your
as your way to work

Olen matkustanut jo pitkään...
Päästyäni puutarhaan olen
löytänyt...



Kerro minulle muukalainen



ONNEEN

ON

itselleni löysin



ut quisque egestas diam. Ut tortor pretium
e potenti nullam ac tortor vitae. Quis viverra
Eget
ulvina
dui n
mi bibendin
Mi ipsum fau
eque sodales
er quis. In di
risus ultricies
pulvinar sapi
or. Vel fringill



Mutta yhden asian ymmärrän vasta nyt...,

onni on todellista vain jaettuna.....

ja kaipaen sinua niin paljon ystäväni...

Sinä joka löydät tämän päiväkirjan,

ole hyvä ja lähetä tämä kirje ystävälleni Emmalle....

**Laita se kirjekuoreen ja anna PORTIN-
VARTIJALLE....**

**Hän antaa sinulle jotain vastineeksi, jotain mitä
tarvitset matkallasi.**

Mieti hetki läheisiä ihmisiä...
Kenelle SINÄ lähettäisit kirjeen hädän
hetkellä?
Mitä, jos kirjoittaisit kirjeen itsellesi kuten
parhaalle ystävälle?

Mitäpä jos tekisit sen NYT?



Rakas Emma;

olen pahoillani, etten ole kirjoittanut aikaisemmin.

Huomasin, että olit viimeksi kun näimme yhtä väsynyt kuin minä...

Olen pahoillani, etten voinut puhua kanssasi aiemmin.

Lähtisitkö nyt mukaani, jotta voisimme yhdessä tehdä tämän matkan kohti itsensä löytämistä...

Voimme puhua kaikesta ja olla toistemme paras tuki.....

Tule mukaani seesteisyyden puutarhaan!

Vilpittömästi E. Hummingbird



TEHTÄVÄ 9

TULOSETTAVA MATERIAALI:

- Aakkoset.
- Arvoitus, jolla selviää näkymättömällä musteella kirjoitettu sana (STRESSI).
- Sulka jossa vihje.
- Paperia laatikkoon.
- Paperi kivikulhon pohjalla.

LISÄMATERIAALI:

- Laatikko jossa 3-numeroinen lukko.
- Punaisia ja oransseja höyheniä koristeeksi.
- Kulho kiviä.
- UV-valo, joka annettiin tehtävässä 8 osallistujille.
- KATSO VIDEO oppaan viimeisessä osassa.

A B C D E F
G H I J K L
M N O P Q R
S T U V W X
Y Z

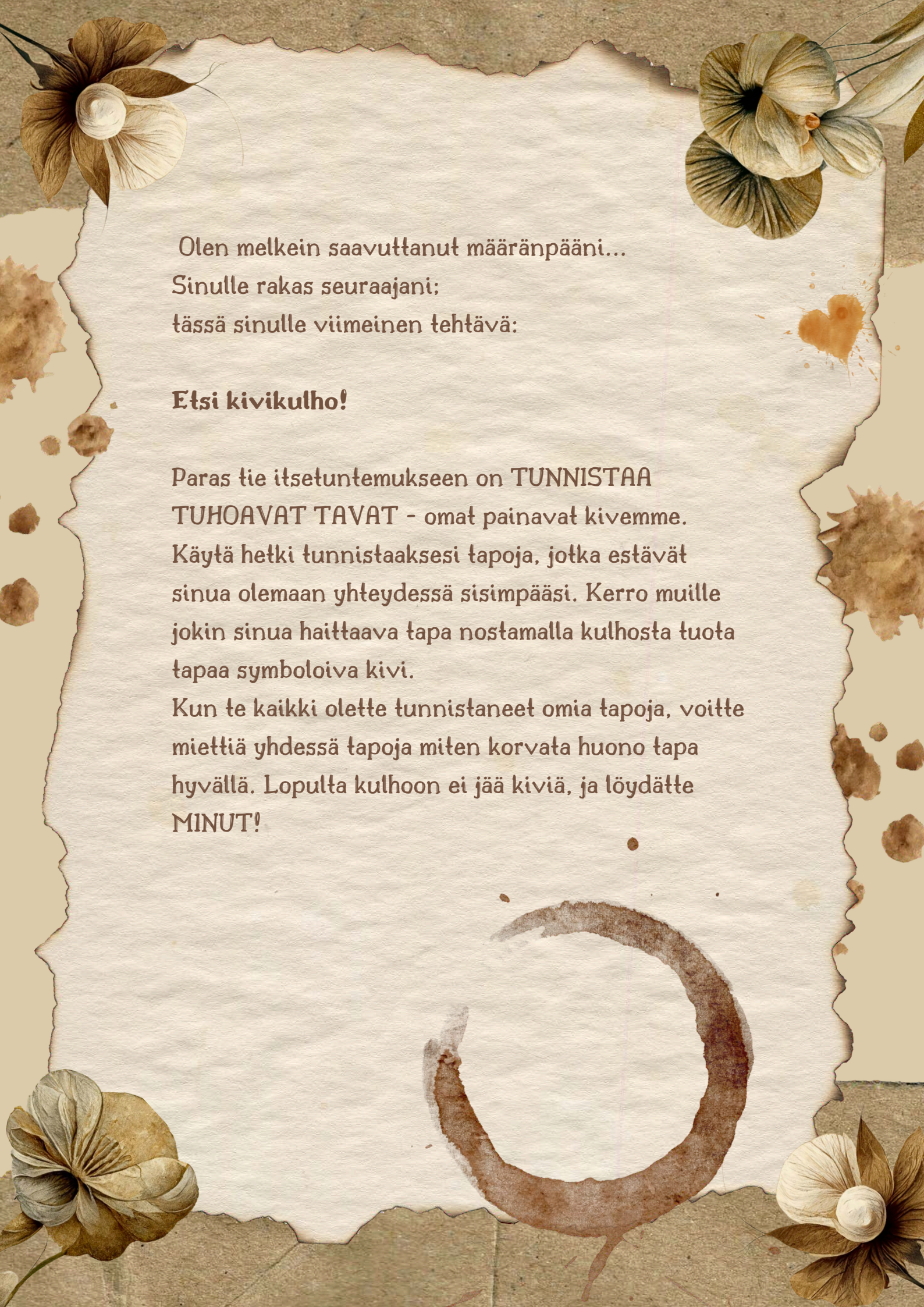
VASTAA MINULLE..

**Näkymätön mutta raskas taakka, hiljainen voima
joka saa sydämesi pamppailemaan, ei anna lepoa ja
saa mielesi pyörimään ympyrää?**

**Mikä minä olen?
Yritä arvata (tai löytää minut!)**



Leikkaa irti ja aseta lähelle laatikkoa

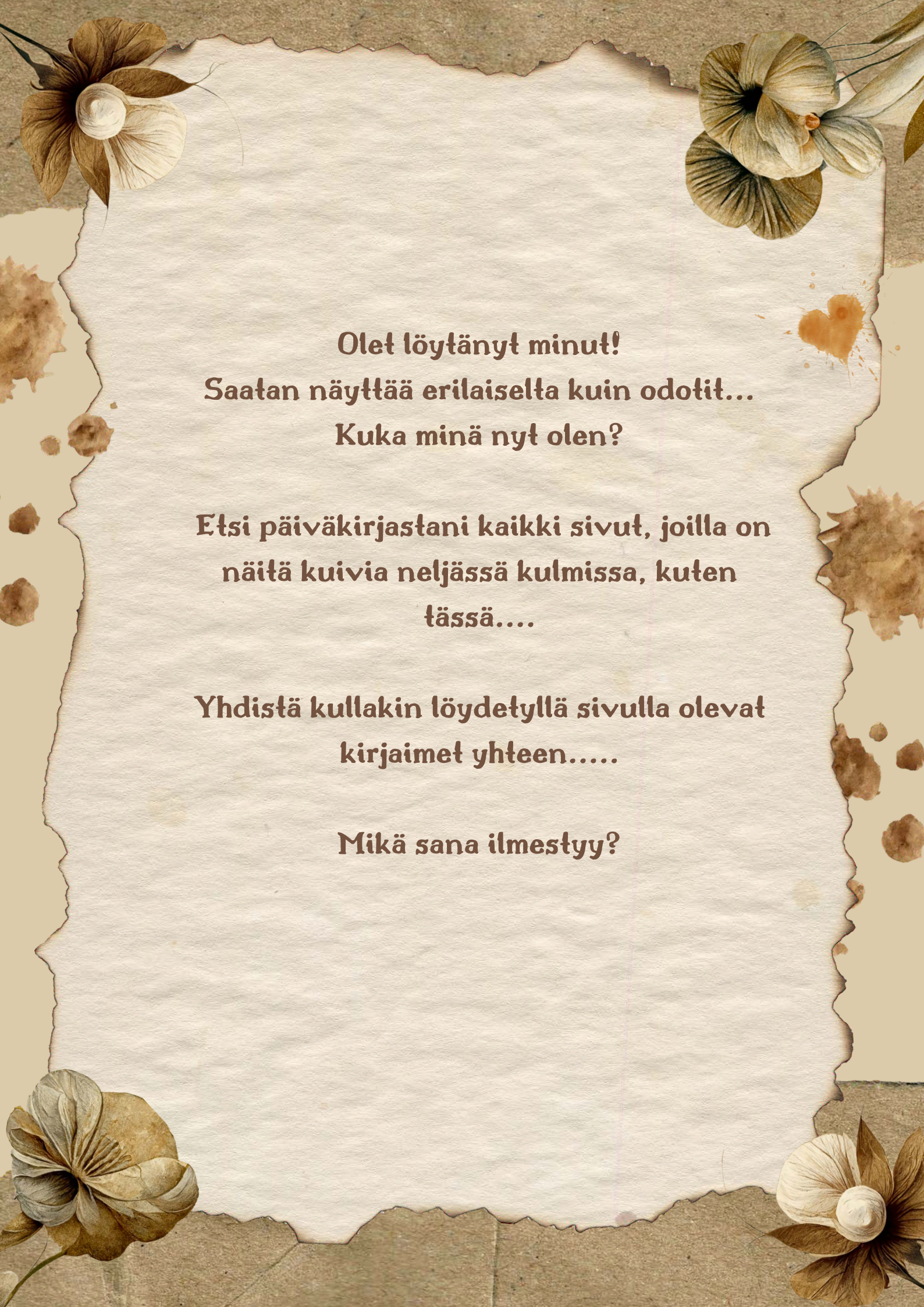


Olen melkein saavuttanut määränpääni...
Sinulle rakas seuraajani;
tässä sinulle viimeinen tehtävä:

Etsi kivikulho!

Paras tie itsetuntemukseen on TUNNISTAA
TUHOAVAT TAVAT - omat painavat kivemme.
Käytä hetki tunnistaaksesi tapoja, jotka estävät
sinua olemaan yhteydessä sisimpääsi. Kerro muille
jokin sinua haittaava tapa nostamalla kulhosta tuota
tapaa symboloiva kivi.
Kun te kaikki olette tunnistanee omia tapoja, voitte
miettiä yhdessä tapoja miten korvata huono tapa
hyvällä. Lopulta kulhoon ei jää kiviä, ja löydätte
MINUT!





**Olet löytänyt minut!
Saatan näyttää erilaiselta kuin odotit...
Kuka minä nyt olen?**

**Etsi päiväkirjastani kaikki sivut, joilla on
näitä kuivia neljässä kulmissa, kuten
tässä....**

**Yhdistä kullakin löydetyllä sivulla olevat
kirjaimet yhteen.....**

Mikä sana ilmestyy?



JÄLKIPUINTI

- Ymmärrä Evelyniä – ymmärrä itseäsi (empatiakartta).

MITEN

Voitko samaistua Evelynin tarinaan?
Ymmärsitkö häntä ja hänen tilannettaan?

MITÄ

Mitä tekisit jos olisit Evelynin tilanteessa?
Mitä päätöksiä tekisit?

Mitä Evelyn ajattelee ja TUNTEE nyt?



Tunteet

Ajatukset

TEOT

Missä Evelyn on tänään?
Mitä hän tekee nyt?

KUULLA

Mitä kysyisit Evelyniltä?
Mistä puhuisitte?

SANOA

Mitä Evelyn sanoisi sinulle?
Mistä hän puhuu?

PROJEKTIKUMPPANIT



ZASAVSKA
LJUDSKA
UNIVERZA



**EDUKO
PRO**

EDUCATION, PROJECT DEVELOPMENT,
CONSULTING, RESEARCH, INCLUSION



PRO LAPINLAHTI

JUMP IN
HUB



HumaCapiAct



Pučko otvoreno
učilište Koprivnica



EDU
CATIO
NAL

Training-Education-Research-Counselling



ASPIRA



**Co-funded by
the European Union**

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat kuitenkin vain kirjoittajien omia eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) näkemyksiä ja mielipiteitä. Euroopan unionia tai EACEAa ei voida pitää niistä vastuussa.