

Yhdessä pakoon

Pelinohjaajan tarinavihko

Tervetuloa mukaan pelaamaan Yhdessä pakoon -peliä! Pelinohjaajan tarinavihosta löydät koosteen pelien taustalla olevista hoidollisista ja ohjauksellisista menetelmistä.

Tämä pelikokonaisuus on syntynyt hankkeeseen osallistuneiden nuorten ideoista. Nuoret ovat suunnitelleet pelin tarinat, juonenkäänteet, pulmat, ratkaisut ja osan visuaalisesta ilmeestäkin. He ovat kantaneet tämän prosessin alusta loppuun ja ilman heitä, koko peli ei olisi toteutunut!

Pakopeli on teemallinen seikkailu- ja hyötypeli, jossa päätellään ja ratkaistaan määrääjassa erilaisia tehtäviä. Pelaaminen on luonteva tapa harjoitella erilaisia taitoja ilman, että tilanne tuntuu opetukselta:

- ryhmätyö-, viestintä- ja delegointitaidot sekä kriittinen ajattelu

Pakopelityyppinen työskentely yhdistää ongelmanratkaisun, tunnesäätelyn ja yhdessä tekemisen – juuri ne taidot, joita arjessa tarvitaan. Parhaiten Yhdessä pakoon -peli toimii pienryhmässä esimerkiksi kuntoutuksen ja ohjauksen tukena, mutta se soveltuu myös kahdenkeskiseen työskentelyyn.

Yhdessä pakoon -pelilaatikon sisältö:

Menneisyyden ääni ..
Viimeinen encore ...
Rahan vanki
Varjokaupunki



Aistiesteettömyys pelihetkessä

Aistiesteettömyys tarkoittaa sitä, että peliympäristö huomioi osallistujien erilaiset tarpeet ja aistikuormituksen.

Kaikki kokevat ympäristöt eri tavoin. Toiselle kirkkaat valot tai melu voivat olla kuormittavia, toinen taas tarvitsee enemmän tilaa ympärilleen tai mahdollisuuden liikkua pelihetken aikana. Tavallisimpia aistikuormituksen lähteitä ovat mm. meluisat ja ahtaat tilat sekä voimakkaat värit tai kontrastit. Vastaavasti aistiesteettömässä tilassa suositetaan maanläheisiä ja murrettuja sävyjä, ylöspäin vaalenevaa värimaailmaa, epäsuoraa ja säädettävää valaistusta sekä miellyttävää akustiikkaa.

Aistiesteettömässä pelihetkessä:

- osallistajat määrittävät omat tarpeensa
- ilmapiiri on turvallinen ja salliva, myös pelinohjaajan voi auttaa sanoittamisessa
- annetaan lupa tauoille, liikkumiselle ja rauhoittumiselle

Kun pelihetken puitteisiin kiinnitetään huomiota, on helpompi päästä kiinni myös pelillisyyden hyödyistä. Esimerkiksi pelihetki on huomattavasti mukaansatempaavampi ja tarjoaa aivoille mahdollisuuden uppoutua johonkin mielekkääseen, palauttavaan ja toivottavasti myös uusia kokemuksia tuovaan, kun ympäröivät aistiärsykkeet eivät pääse verottamaan tätä kokemusta.

“Kulttuuripaja Lumo oli tiiviisti mukana Yhdessä pakoon - hankkeessa. Meillä kokoontui innostunut porukka, joka rakensi sitkeästi omaa pakopeliään.

Pelillisuus onkin osa Lumon toimintaa. Yhteiset säännöt, roolit ja tavoitteet luovat turvallisen pohjan yhdessäololle. Pelaaminen tekee vuorovaikutuksesta luontevaa ilman paineita, ja uudenkin porukan keskellä on helpompi löytää oma paikka – kaikki ovat samalla viivalla.”

-Minna, valmentava ohjaaja, Kulttuuripaja Lumo

ART pelien tukena

Aggression Replacement Training eli ART on käytännönläheinen ryhmämenetelmä, joka auttaa nuoria kehittämään tunnetaitoja, itsehillintää ja sosiaalisia valmiuksia. Tiivistetysti opetellaan tunnistamaan tunteita, toimimaan rakentavammin haastavissa tilanteissa ja pohtimaan omien valintojen seurauksia.

Pelin aikana syntyy luonnollisesti jännitystä, kiirettä ja joskus turhautumista. Näitä tilanteita voidaan käyttää harjoitteluun ja opetella esimerkiksi:

- pyytämään ja antamaan apua
- kuuntelemaan muita
- ratkaisemaan ristiriitoja
- tunnistamaan turhautumista ja rauhoittumaan
- pysähtymään ennen toimintaa.

Pelin sisältämien tarinoiden valintatilanteet mahdollistavat myös keskustelun oikeudenmukaisuudesta, vastuusta ja seurauksista ilman luennointia.

DKT ja tunnetaitojen harjoittelu

Dialektinen käyttäytymisterapia (DKT) perustuu ajatukseen, että ihminen tekee parhaansa niillä taidoilla ja voimavaroilla, jotka hänellä on, ja samalla hänen täytyy oppia uusia tapoja toimia.

DKT:n keskeisenä tavoitteena on lisätä:

- turvallisuutta
- tunnesäätelyä
- psykologista joustavuutta
- kykyä toimia arjessa ja ihmissuhteissa.

Pakopelit tukevat näitä taitoja luonnollisesti. Pelaaja voi opetella tunnistamaan omia ajatuksiaan, tunteitaan ja reaktioitaan sekä harjoitella toimimaan paineen alla rauhallisemmin ja tietoisemmin.

“Tässä hankkeessa mukana olo on ollut mahtavaa. Nuorten aikuisten luomisenergian virtaavuus on vienyt tämänkin lehtorin mukanaan aivan uusiin voimakenttiin. Lopputuotteena neljän pelin setti, joka vie taatusti mukanaan osallistujien laatimiin erilaisiin ulottuvuuksiin.”

-Mikko, lehtori, SAMK

Psykoedukaatio osana peliä

Psykoedukaatio tarkoittaa käytännössä sitä, että nuori saa ymmärrettävää tietoa omista tunteistaan, käyttäytymisestään, haasteistaan ja vahvuuksistaan.

Pakopelissä oppiminen tapahtuu kokemuksen kautta. Pelaaja ei vain kuuntele tietoa, vaan:

- tekee itse
- kokeilee turvallisesti
- oivaltaa yhdessä muiden kanssa.

Pakopelissä psykoedukaatio voi näkyä pieninä, huomaamattomina elementteinä:

- tehtävä, jossa tunnistetaan tunteita tai kehon reaktioita
- vihje, joka liittyy keskittymiseen, kuormitukseen tai palautumiseen
- tarinallinen hahmo, jolla on samankaltaisia haasteita kuin pelaajilla.

Pakopelaaminen kuntouttavana kokemuksena

Pakopelaaminen ei ole vain hauskaa tekemistä – se voi tukea monia kuntoutumisen kannalta tärkeitä taitoja.

- Itsetuntemus vahvistuu: Pelin aikana nuori huomaa esimerkiksi milloin turhautuminen kasvaa, miten reagoi paineeseen, mikä auttaa rauhoittumaan.
- Pystyvyyden kokemus kasvaa: Onnistumiset, pienetkin, ovat tärkeitä. Kun nuori kokee: “Me ratkaistiin tämä” tai “Minä keksin tuon”, se vahvistaa uskoa omiin kykyihin.
- Sosiaaliset taidot kehittyvät: Pakopeli vaatii yhteistyötä, toisten kuuntelemista, oman ajatuksen jakamista, roolien löytämistä ryhmässä. Samalla syntyy luontevaa vertaistukea.
- Epäonnistumista opitaan sietämään: Kaikki ei aina onnistu heti – ja se on osa peliä. Turvallinen ympäristö mahdollistaa virheiden hyväksymisen, uudelleen yrittämisen ja rakentavaa suhtautumista pettymyksiin.

Parhaimmillaan pakopeli ei tunnu kuntoutukselta – mutta vaikuttaa silti juuri siellä, missä sillä on eniten merkitystä!

Yhdessä pakoon – Yhdenvertaisuutta ja osallisuutta pelillisyydellä, 2024-2026, ESR+



<https://www.ihmisentoimintakyky.fi/tietoa-meista/projektit/yhdessa-pakoon/>



**Euroopan unionin
osarahoittama**

samk 

