

04

Täydenkuun rituaali

On tullut aika päästää irti menneistä murheista ja asioista, jotka eivät enää palvele meidän korkeinta tarkoitustamme.

Tänään teemme täydenkuun rituaalin, jonka avulla luovumme ja päästämme irti asioista, joita emme halua enää kantaa mukanaamme.

PELAAJIEN ROOLIT**Anna Palaa**, Noitapiirin johtaja

Anna, pelin johtajana, pitää huolen pelin sujumisesta. Hän on iloinen ja kannustava.

Carudude, johtajan oikea käsi

Carudude toimii tarvittaessa johtajana. Hän on Annan vastakohta, hieman jurompi ja hiljaisempi.

Mustis Messis, Noitapiirin älykkö ja kirjaviisas

Mustiin pukeutuva Mustis voi vaikuttaa synkältä, mutta hänen sisällään sykkii hyvä sydän. Mustiksen tiedot noituudesta ovat vailla vertaa, hän tekee Noitapiirin kaiken tutkimustyön.

Riepuhka Räkänokka, Noitapiirin voimakkain noita

Riepuhalla on vahva intuitio ja hän on luonnonlahjakas noitataidoissaan. Hänen kykyjään tarvitaan, kun tehdään paljon energiaa vaativia loitsuja.

Santeri Siveäsielu, tunneälykäs diplomaatti

Santeri on Noitapiirin ystävällisin ja kiltein jäsen. Hän aistii helposti ihmisten tunnetiloja ja pyrkii sovittelemaan riidat. Santeri on herkkä ja iloinen.

Valmistelut

Tunnelman vuoksi peli olisi hyvä pelata täydenkuun aikana, tai muuna sopivana hetkenä.

Jokaiselle pelaajalle tulee varata kirjoituspaperia ja kynä. Tarvitaan paljon kynttilöitä, ja paikka, missä paperit voi polttaa turvallisesti ja mielellään täydenkuun näkyessä. Taustamusiikkina on tunnelmaan sopivaa musiikkia.

PERHEPELI TALISMAANI LUKU 4

Lisätietoja:

Jussi Kyrönseppä
Mental Airbag
jussi@mentalairebag.com
p. 040 726 3133

04

Peli päättyy

Peli päättyy, kun rituaali on tehty.

Loppukeskustelu pidetään heti pelisession päättyttyä tai hetken rauhoittumisen jälkeen. Loppukeskustelua jatketaan yhteisen aterian tai muun yhteisen hetken yhteydessä.

LOPPUKESKUSTELU

Loppukeskustelussa keskustellaan peli-kokemuksesta. Pelaajien ei tarvitse kertoa mistä asioista he halusivat luopua tai päästää irti. Olisi hyvä puhua tunteista ja ajatuksista liittyen rituaaliin.

Keskustellaan esim. seuraavista aiheista:

- Miltä tuntui rituaalin jälkeen?
- Mitä tunteita nousi esiin pelin aikana?
- Millaista oli päästää irti asioista myötätunnolla ja rakkautella?
- Millaisia rituaalin hyviä ja huonoja puolia koit?
- Oliko pelikerta sellainen, että haluaisit pelata uudestaan? Olisiko siitä hyötyä?

“ON TULLUT AIKA PÄÄSTÄÄ
IRTI MENNEISTÄ MURHEISTA...”

Pelin tavoite

Pelin avulla harjoitellaan luopumista. Jokaisella on tapoja, asioita, ajatusmalleja tai ihmisiä, joille olisi hyvä sanoa hyvästit. Asiat ovat olleet tärkeitä elämässämme, mutta nyt on aika luopua niistä. Irtipäästäminen voi olla hankalaa. Hyvästeltävä voi olla myös perheen yhteinen asia. Jos päätetään esim. luopua kiroilusta, jolloin Rituaalin pelaaminen sitouttaa perheenjäseniä tavoitteeseen.

Peliä voidaan pelata myös eri tavalla. Jos lapsella on nukkumaanmenovaikeuksia (kuten tarve tehdä lukuisia asioita ennen nukkumista). Tällöin Rituaalipelin voi pelata viikottain ja vähitellen luopua haittaavista tekijöistä.

Muistetaan, että luopuminen on iloinen asia. Hyvästeltävä asia, esine tai ihminen olisi hyvä täyttää kiitollisuudella siitä, että se/hän on ollut osa elämää ja opettanut tärkeitä asioita. On kuitenkin tullut aika harjoitella irtipäästämistä. Rituaalin voi pelata useamman kerran, jos asia vaatii työstämistä.

PELAAMINEN

- pidetään alussa hiljentymishetki, laitetaan sopivaa taustamusiikkia
- mietitään asioita, joista halutaan päästää irti ja kirjoitetaan asialle/ ihmiselle hyvästelykirje
- autetaan muita noitia tarvittaessa
- poltetaan kirjeet turvallisesti ja hyvästellään ihminen tai asia
- halailaan ja vietetään pienimuotoinen juhla, jota varten varataan herkkuja.

Peliä voi muokata perheelle sopivaksi. Sen voi pelata vain kerran tai sitä voidaan pelata kevyempänä versiona viikoittain. Tämän pelin avulla harjoitellaan irtipäästämistä yhdessä.

On ihan ok, että pelaaja huomaa lipsuneensa takaisin vanhoihin tapoihin. Asiaan kannattaa suhtautua myötätunnaisesti.

KIRJEEN KIRJOITTAMINEN

Kirje kirjoitetaan rakastavaan ja hyväksyvään sävyyn, esim.:

Rakas Iltapäivälaiskottelu,

Olen hyvin kiitollinen siitä, että olet ollut elämässäni. Olen viettänyt kanssasi lukuisia hauskoja hetkiä sohvalla ja olen kiitollinen niistä ilontäyteisistä tuokioista. On täysin mahdollista, että vielä jonain päivänä jatkamme loikoiluamme, mutta nyt toistaiseksi minun on tullut aika jatkaa matkaa yksin.

Päätökseni ei tule sinulle varmaan yllätyksenä. Tiedät minun halunneen tätä jo pitkään, mutta en ole vain saanut aikaiseksi. Olet ollut rakas ystäväni myös tässä suhteessa. En aio tuntea syyllisyyttä, vaan luotan siihen, että pohjimiltasi haluat tätä itsekkin. Oletan kuitenkin hyvä ystäväni, ymmärrät minua ja haluat minulle vain parasta.

Kiitos yhteisestä matkasta. Muistelen sinua kiitollisena, kun tästä eteenpäin teen iltapäivisin läksyjä.

Rakkautella, *noitaneiti Nelli Napanöyhtä*

mieli

Osaava vanhemmuus -hanke 2020
MIELI Suomen Mielen terveys ry