



MAGIS  
ETT  
MAGISKT  
ÄVENTYR



Lärarens arbetsbok





#### FÖRFATTARE

Katariina Keinonen, Susanna Kotamäki-Viinikka,  
Raimo Lappalainen & Anna-Lotta Lappalainen

#### SAKKUNNIGA

Päivi Lappalainen, Raimo Lappalainen &  
Katariina Keinonen, Jyväskylän yliopisto

#### SPELTEAM

Jani Elojoki, Niina Hautala, Aki Loponen, Tuisku  
Hiltunen, Siiri Paananen, Anna Stanczyk, Marjo  
Nordström & Anna-Lena Vilo

#### GRAFISK DESIGN

Hanna Siira

#### ÖVERSÄTTNING

Språkkonsultation Skogberg Fma

#### KONTAKTINFORMATION

MIELI psykisk hälsa Österbotten rf  
Korsholmsesplanaden 44, 2 vån.  
65100 Vasa

#### MER INFORMATION OM PROJEKTET OCH DESS

##### UPPHOVSPERSONER

[www.hyvaollakoulussa.fi](http://www.hyvaollakoulussa.fi)

#### TRYCK

Waasa Graphics Oy, 2021

ISBN 978-952-69869-0-6 (mjuka pärmar)

ISBN 978-952-69869-1-3 (PDF)

#### FÖRSTA UPPLAGAN

Utgiven med understöd av

STEA

Stiftelsen Brita Maria Rehnlunds minne sr

Svenska Kulturfonden



**Svenska  
kulturfonden**

# Innehåll

Inledning .....	2
Acceptans och värdebaserat förhållningssätt .....	5
Spelets beskrivning och teman som hänför sig till välmående .....	8
Anvisningar och tips för det praktiska genomförandet .....	10
<b>Extra uppgifter: Lärarens material</b> .....	<b>15</b>
Kapitel 1 .....	16
Kapitel 2 .....	22
Kapitel 3 .....	28
Kapitel 4 .....	34
<b>Instruktioner för att spela igenom spelet</b> .....	<b>41</b>
Kartor .....	42
Spelkaraktärer .....	44
Kapitel 1 .....	46
Kapitel 2 .....	50
Kapitel 3 .....	54
Kapitel 4 .....	59

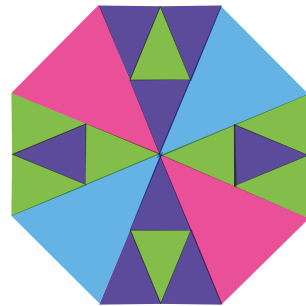
# Förord

Mobilspelet Magis – ett magiskt äventyr har tagits fram under 2017–2019 som en del av projektet Må bra i skolan. Målet med projektet har varit att stödja elevers psykiska hälsa, att förebygga psykisk ohälsa och minska mobbning i skolan. I de verksamhetsmodeller som tagits fram inom projektet ingår mobilspelet Magis och gruppen Min grej. I arbetet med att utveckla verksamhetsformerna har man beaktat målen i den nya läroplanen bl.a. när det gäller att lära ut känslomässiga och sociala färdigheter.

Syftet med mobilspelet Magis är att använda sig av spelvärldens och berättelsens möjligheter för att öka barns kunskaper om välmående. Spelet har tagits fram för att framför allt användas i skolmiljö, men barn kan lika väl spela det helt självständigt eller tillsammans med en förälder.

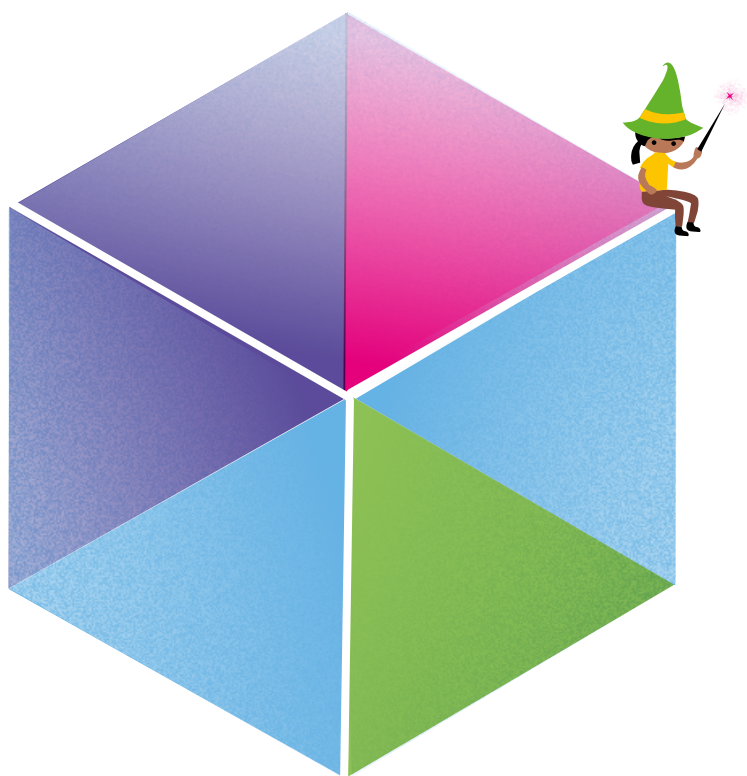
I den här arbetsboken beskrivs kortfattat de centrala principer som ligger bakom Magis. Här presenteras också en färdig plan för hur spelet kan spelas med en hel klass. Modellen har visat sig fungerat bra och har gett goda resultat under pilotstudien. Arbetsboken innehåller alla de uppgifter som grupphandledaren behöver för att leda spelet i klassen.

Det är en tvärvetenskaplig arbetsgrupp som arbetat med projektet. Arbetsgruppen består av yrkespersoner inom psykologi, psykisk hälsa, pedagogik och spelutveckling. Mieli psykisk hälsa Österbotten och Institutionen för psykologi vid Jyväskylä universitet har i samarbete med självständiga spelutvecklare utarbetat spelet och de tillhörande extra uppgifterna utifrån de senaste forskningsrönen och lång erfarenhet. Arbetsgruppen har gjort en undersökning om spelets effekter i lågklasserna i Vasa åren 2018–2021 och i utvecklingen av spelet utnyttjat den feedback man fått.









# Acceptans och värdebaserat förhållningssätt

Mobilspelet Magis – ett magiskt äventyr grundar sig på acceptans och värdebaserat förhållningssätt när det gäller att stödja välmående och utveckla känslomässiga och sociala färdigheter.

Acceptans och värdebaserat förhållningssätt utnyttjar metoderna och principerna inom Acceptance and commitment therapy (ACT) som ett verktyg för att stödja välmående. Förhållningssättet lämpar sig för alla åldrar, allt från barn och unga till äldre. Det används för att främja välmående i arbetet, i ledarutveckling samt i livsstils- och idrottsrelaterad coaching.

Metodernas effekt har undersökts i cirka 400 högkvalitativa undersökningar. Syftet med metoderna är att öka den psykologiska flexibilitet som bevisligen sammanhänger med psykiskt välmående.

När man närmar sig barns välmående med tanke på utvecklingen av de centrala färdigheterna kan övningarnas syfte vara till exempel att utveckla förmågan att rikta uppmärksamhet mot barnets beteende och konsekvenserna av barnets handlande, att lära sig att iaktta sina tankar och ifrågasätta sanningshalten i dem eller att hantera ilska man känner mot familjemedlemmar eller kompisar.

Acceptans och värdebaserat förhållningssätt lyfter fram sex kompletterande färdigheter:



1.

### VÄRDERINGAR ELLER FÖRMÅGA ATT KÄNNA IGEN VAD SOM ÄR VIKTIGT FÖR EN SJÄLV

Saker som är viktiga för en själv, dvs. värderingar, utgör riktlinjer som hjälper oss att planera vårt eget handlande och göra små val i vardagen. Det är en mycket viktig färdighet som övas mycket under spelet.

Barn och unga kan öva sig i att känna igen och sätta ord på vad som är viktigt i förhållande till familjen eller (klass)kamraterna: Hurdan syster/bror eller dotter/son vill jag vara? Hurdan klasskamrat vill jag vara? Vad kan jag göra för att vara en sådan syster/bror eller kompis som jag vill vara? Barnen kan också fundera på hurdana färdigheter de vill skaffa och utveckla eller hurdana fritidsintressen de vill börja med.

2.

### FÖRMÅGA ATT HANDLA I ENLIGHET MED SINA VÄRDERINGAR, DET SOM ÄR VÄRDEFULLT FÖR EN SJÄLV

Utöver att kunna identifiera det som är viktigt för en själv behövs det färdigheter att göra val i enlighet med sina värderingar, dvs. i enlighet med vad man anser vara viktigt. I den färdigheten ingår att ställa upp mål och att planera och utföra sina handlingar.

I synnerhet för yngre barn kan det vara svårt att gestalta hur man i praktiken kan planera sitt eget handlande. Dessutom kan det vara svårt för barn att känna igen situationer där de kan handla enligt sina värderingar. Att fundera på och öva sig i det spelar därför en viktig roll i processen.

3.

### FÖRMÅGA ATT ACCEPTERA SINA TANKAR OCH KÄNSLOR

Att handla enligt sina värderingar är ibland förknippat med känslor och tankar som man försöker undvika. Då blir det viktigt att ha förmåga att ta emot olika känslor och tankar, att acceptera dem.

A picture containing text, sign, clipart Description automatically generatedDet kan vara viktigt att ett barn i lågklasserna lär sig att behandla till exempel känsla tråkighet eller frustration. Om vi får känna oss uttråkade eller frustrerade men vi inte handlar i enlighet med det kan det bli mycket lättare att få en skoluppgift gjord. Vi kan inte välja våra tankar eller känslor på samma sätt som vi kan välja vardagliga saker, men vi kan välja hur vi förhåller oss till dem.

4.

### FÖRMÅGA ATT TA AVSTÅND FRÅN KÄNSLOR

Hjärnan producerar ständigt tankar och slutsatser. En del av dessa tankar kan vara överdrivna, långsökta eller osanna. Det är därför ytterst viktigt att notera att man inte automatiskt ska tro på alla tankar, och inte heller reagera på dem.

Barn och unga kan uppleva ångestfyllda eller skrämmande tankar om olika saker, stränga eller fördömande tankar om sig själva eller andra och uppfattningar eller slutsatser som inte stämmer. Förmågan att identifiera sina egna tankar och ifrågasätta dem är viktig, eftersom tankarna kan hindra oss från att sträva mot sådant som är viktigt för oss, dvs. våra värderingar.

5.

## FÖRMÅGA ATT VARA NÄRVARANDE

Mitt bland alla föränderliga känslor och tankar är det viktigt att märka att man inte själv förändras med dem. "Jag" är som en himmel som hålls oförändrad trots skiftande väderlek. Var och en är med andra ord en plats där olika känslor uppträder.

För barn kan det här vara särskilt viktigt när det handlar om starka känslor. Precis som det finns plats för all slags väder på himlen, kan det också inom oss finnas utrymme för en mängd olika känslor och tankar. Känslor och tankar behöver inte hindras från att uppstå, utan det viktiga är hur man förhåller sig till dem.

6.

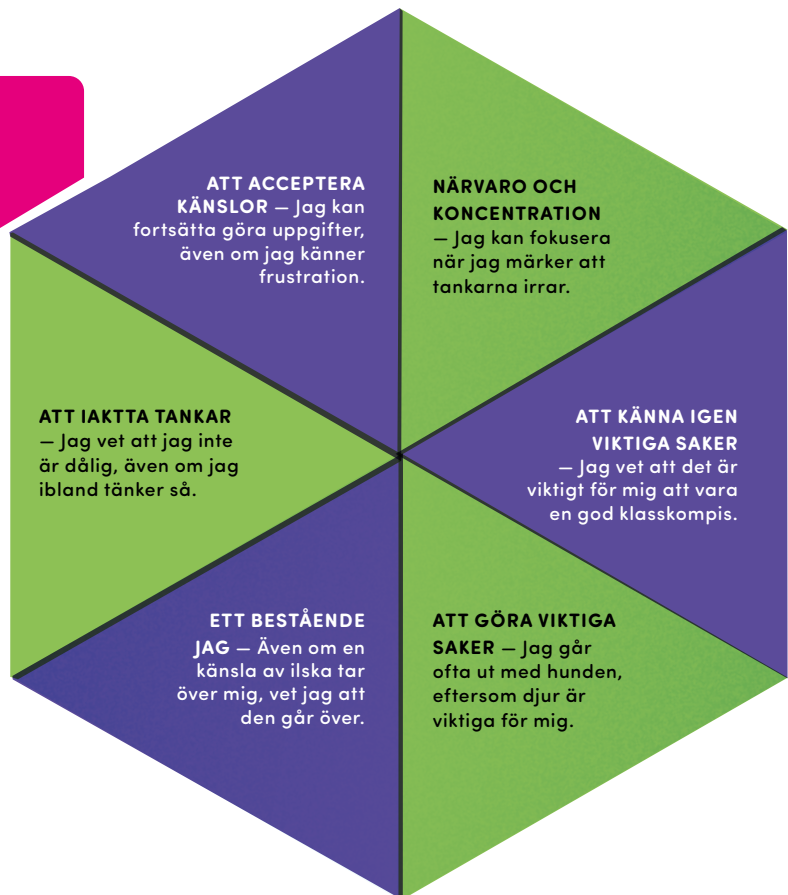
## FÖRMÅGA ATT HITTA DET OBSERVERANDE JAGET

Mitt bland alla föränderliga känslor och tankar är det viktigt att märka att man inte själv förändras med dem. "Jag" är som en himmel som hålls oförändrad trots skiftande väderlek. Var och en är med andra ord en plats där olika känslor uppträder.

För barn kan det här vara särskilt viktigt när det handlar om starka känslor. Precis som det finns plats för all slags väder på himlen, kan det också inom oss finnas utrymme för en mängd olika känslor och tankar. Känslor och tankar behöver inte hindras från att uppstå, utan det viktiga är hur man förhåller sig till dem.

Må bra-färdigheter kan övas med hjälp av olika uppgifter i grupp och i spelet.

Översikt över de färdigheter som övas i spelet:



# Spelets handling och teman som hänför sig till välmående

Spelet äger rum i Magiskolan där spelaren börjar som ny elev. I skolan träffar spelaren andra elever och lär sig känna deras berättelser. I diskussioner med andra elever får spelaren höra att klasser från olika magiskolor kan delta i en stor Magitävling där det avgörs vem som kan utföra verklig kraftmagi – men bara om gruppen har en särskilt bra vi-anda. För att lyckas med kraftmagin måste deltagarna arbeta för samma mål. Vid skolstarten har de andra eleverna en hel del utmaningar och spelarens hjälp behövs.

Under spelets gång för spelaren diskussioner med spelets karaktärer om de problem och utmaningar som måste lösas. I tabellen finns de viktigaste färdigheterna och temana som övas eller presenteras i varje kapitel.



## Spelets innehåll

## FÄRDIGHETER

## TEMAN

### KAPITEL 1

- Att iaktta sina tankar
- Värderingar och att handla efter sina värderingar
- Att iaktta och acceptera sina tankar

- Att hantera känslor av rädsla
- Självkritiska tankar
- Gruppträck eller jämförelse
- Att hitta saker som är viktiga för en själv

### KAPITEL 2

- Värderingar och att handla efter sina värderingar
- Att iaktta och acceptera sina känslor
- Sociala färdigheter

- Mobbing
- Tankar av ilska och hatkänslor
- Skrämmande tankar och rädsla
- Att välja saker som är viktiga för en själv

### KAPITEL 3

- Medkänsla med andra och sig själv
- Att iaktta och acceptera sina känslor
- Värderingar och att handla efter sina värderingar
- Att känna igen och iaktta känslor

- Anpassning till förändringar
- Identifiering och uppföljning av känslor
- Obehagliga tankar
- Negativa tankar om andra

### KAPITEL 4

- Att känna igen och iaktta sina känslor och tankar
- Värderingar och att handla efter sina värderingar

- Att hantera känslor (repetition av det tidigare)

### GENOM HELA SPELET

- Att märka effekterna av tankar och känslor, byta synvinkel, normalisera känslor och förnimmelser

- Metaforer och spelkaraktärernas berättelse
- Fens problemuppgifter eller gåtor

# Anvisningar och tips för det praktiska genomförandet

## Före spelet

Magisspelet är en verksamhetsmodell som riktar sig till hela klassen. Spelet som består av fyra kapitel spelas med en veckas mellanrum, ett kapitel i taget. Beroende på eleven tar det ca 20–30 minuter att spela. Efter spelet utför eleverna uppgifter som syftar till att öka spelets effekt. Vi rekommenderar att det reserveras ca 60 minuter eller en dubbeltimme för varje spelomgång. Då räcker tiden också till för uppgifter, diskussion och fördjupning av de färdigheter som man lärt sig i spelet. Spelet går bättre för eleverna för varje gång.





### Beakta följande:

- Bestäm dig för om klassen ska spela spelet med dator, surfplatta eller elevernas egna smarttelefoner.
- Kolla utrustningen och i synnerhet om spelet fungerar med skolans datorer (i vissa fall kan skolans datorer vara blockerade). Rekommenderade webbläsare är Firefox, Chrome och Edge.
- Instruktioner för att spela igenom spelet finns i slutet av lärarens arbetsbok och på [www.magis.fi/sv/hjalp/](http://www.magis.fi/sv/hjalp/), där också svaren på vanliga frågor samt ett formulär för supportbegäran finns.
- Det material som delas ut till eleverna kan laddas ner på projektets webbplats [www.hyvaollakoulu.fi](http://www.hyvaollakoulu.fi). Materialet finns i utskrivbar form. Uppgifterna kan också fås i digital form. Då kommer svaren direkt till läraren. Teams-modeller går att få per e-post. Kontaktuppgifterna för projektpersonerna finns på webbplatsen [www.hyvaollakoulussa.fi](http://www.hyvaollakoulussa.fi).
- Om det behövs kan du skicka ett meddelande om spelet till föräldrarna t.ex. via Wilma (nedan). Meddelandet kan också kopieras på projektets webbplats på [www.hyvaollakoulussa.fi](http://www.hyvaollakoulussa.fi)

### Pressmeddelande till föräldrarna

På lektionerna i  spelar klassen spelet Magis – ett magiskt äventyr. Genom spelet kan barnen öva sig i må bra-färdigheter. Magis har tagits fram av yrkespersoner inom psykologi och psykisk hälsa, pedagogik och spelutveckling. Elever i lågklasserna i Vasa har deltagit i att utveckla det barntilltalande spelet åren 2017–2021.

I spelet är man ute på äventyr i en magisk värld och löser olika problem. Spelet är helt tryggt för barn och dess syfte är att stärka barnets må bra-färdigheter med hjälp av ett accepterande och värdebaserat förhållningssätt. Spelet gör det möjligt att lära sig att möta och hantera utmaningar i vardagen, svåra känslor och tankar och att identifiera saker som är viktiga för barnen själva. Mer information om spelet finns på projektets webbplats på [www.hyvaollakoulussa.fi](http://www.hyvaollakoulussa.fi).

Spelperioden börjar  .  .  .

## Vid varje spelomgång

Spelets uppgifter hänför sig till färdigheter som alla barn (och vuxna) kan utnyttja i sin vardag. Innehållet kan tillämpas på många slags problem i vardagen. Lärarens roll är att vara observatör under spelet och låta eleverna spela i egen takt för att själva eller med andras hjälp reda ut uppgifterna och problemen.

### Beakta följande:



- Börja lektionen med en kort repetition: vad hände i förra kapitlet, vad minns du om berättelsen och uppgifterna?
- Instruera barnen att börja spelet och låt dem spela självständigt.
- Om spelaren inte vet vad hen ska göra kan du påminna om dagboksfunktionen (boksymbolen uppe till vänster), där spelarens olösta uppgifter finns beroende på vilken spelkaraktär som har gett uppgiften i fråga. Uppmuntra spelaren att undersöka om en ledtråd eventuellt kan hjälpa för att lösa uppgiften.
- En del av problemuppgifterna i spelet kan vara svåra, men den lättnadsfunktion som är inbyggd i uppgifterna låter spelaren gå vidare efter tillräckligt många försök (t.ex. uppgiften Magjön i tredje kapitlet).
- I instruktionerna för att spela igenom spelet presenteras en lösning på alla problemuppgifter i spelet. Uppgiften benämns i instruktionerna på samma sätt som i dagboken. Med hjälp av instruktionerna kan du leda elever som fastnat i spelet vidare.
- Dela ut pappren med uppgifter till eleverna allteftersom de har spelat ett kapitel.
- Det kan vara bra att planera spellektionen så att eleverna får tillfälle att fundera på de viktigaste färdigheterna med hjälp av extra uppgifter. Uppgifterna kan också ges som hemuppgifter.
- Efter lektionen är det bra att diskutera spelet tillsammans: vad var roligt, utmanande eller tankeväckande?



Om ett oväntat fel uppstår, gå till menyn, **AVSLUTA** spelet och stäng det. Öppna spelet igen, välj **FORTSÄTT**. En omstart kan lösa många problem.

## Efter en spelomgång

Spelets teman och färdigheter kan behandlas mellan spellektionerna eller i slutet av hela spelperioden. Utnyttja gärna de tips om extra uppgifter som ges i den här handboken. Läraren kan också återgå till den föregående lektionens uppgifter och påminna om de färdigheter som eleverna lärt sig.

**Exempel på extra uppgift:  
Klassens egen runlund i slutet av spelsången.**



- 1 Börja värdeprocessen genom att fråga: *För att det ska kännas bra och lätt att lära sig i den här klassen, vad behöver du för att det ska vara möjligt? Välj tre runor i Runlunden i spelet.*
- 2 Varje elev väljer tre runor och skriver en kort beskrivning av varför hen tycker runan är viktig för att det ska kännas bra i klassen.
- 3 Av svaren identifieras de 3–5 viktigaste runorna dvs. värderingarna.
- 4 Diskussionen fortsätter i smågrupper där eleverna funderar på hur värderingen kan omsättas i praktiken i vardagen. Varje grupp diskuterar en värdering. Gruppen berättar för de andra hur värderingen kan förverkligas i klassen.
- 5 Klassen sammanställer sin egen runlund.

Uppgiften kan inledas eller avslutas genom att man ger klassen en rituppgift: Rita en händelse eller gör en tecknad serie till en av runorna. Att rita är ett roligt sätt att närma sig och fundera på saker. Teckningarna kan användas senare när man bygger upp klassens gemensamma runlund.

Vi tar gärna emot respons och tips! Ett responsformulär för både lärare och elever finns på projektets webbplats på [www.hyvaollakoulussa.fi](http://www.hyvaollakoulussa.fi)

Bilder av spelkaraktärerna finns sidan 44–45 och presentationer finns på spelets webbplats på [www.magis.fi](http://www.magis.fi) och de kan användas vid diskussioner eller pyssel kring spelet.



# Uppgiftsmaterial: Lärarens material

# Kapitel 1



Trollspöt som Bernhart kastat bort

## UPPGIFT 1

Du har nu spelat första kapitlet av spelet. Här får du några kluriga frågor om Magis:

Vilken färg har dörren i Brasrummet?

(BRUN)

Vilket föremål kastade Bernhart över muren?

(TROLLSPÖ)

Vad lär man sig vid Magiskolan?

(TROLLA/TROLLFORMLER)

## UPPGIFT 2

Det är viktigt att lägga märke till hur man talar till sig själv. I spelet träffade du Bernhart som var väldigt hård mot sig själv. Bernhart tänkte att han är dum och trodde själv på att det är sant. Ibland säger dina tankar något till dig, men det de säger behöver inte vara sant. Det är bra att vara uppmärksam på vilka tankar man kan tro på och lyda och vilka inte.

När det känns svårt kan det dyka upp tankar i vårt huvud som får oss att anklaga oss själva eller andra. Det är just i svåra situationer som sådana tankar kan göra saken ännu värre.

Det är inte alltid värt att tro på alla tankar eller påståenden. –Vilka tankar tror du på?

Tanke	Tror	Tror inte
Jag är trevlig mot andra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag är dålig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bernhart är helt dum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mina kompisar är trevliga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag kan ingenting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kom ihåg att påståendena ovan bara är tankar!

Under en dag kan vi tänka många tankar om vad vi inte kan. På samma sätt trodde Bernhart i spelet att han inte kunde lära sig magi. Om Bernhart hade trott på tanken hade han inte fortsatt sina magiövningar och till slut lyckats. Du kan också själv välja om du tror på alla dina tankar eller inte.

### Temat för uppgiften: Att iaktta sina tankar

Syftet med uppgiften är att iaktta tankar och att kunna välja om man tror på sina tankar eller inte samt hurdana konsekvenser de kan ha för en själv. Vi är ofta hårda och kritiska mot oss själva och det kan ha olika konsekvenser i vår vardag.

Det är nödvändigt att känna igen kritiska tankar för att kunna ifrågasätta dem och därigenom stödja en sund jag-uppfattning hos barnet.

### UPPGIFT 3

Tirlittan var osäker på vilken typ av vän hon skulle vilja vara. Hon hade kommit fram till att det är viktigt att vara "cool" men det verkade inte fungera. Visa trädet gav Tirlittan rådet att fundera på vilka saker som är viktiga för henne på riktigt: vad hon tycker om att göra och hurdan hon vill vara som kompis.

Hur tycker du att en bra kompis är? Skriv fem saker:

1

2

3

4

5

Välj bland dina egna svar en sak som du själv kan göra i dag för att vara en bra kompis och skriv det här under:

#### Uppgiftens tema: Värderingar och att handla efter sina värderingar

Det är oftast lätt för barn att tala om vad som kännetecknar en god kompis. Men de kan behöva hjälp med att överföra det till praktiken. Läraren kan här hjälpa till genom att diskutera med klassen hur egenskaperna kan ta sig uttryck i vardagen.

**TILL EXEMPEL:** "En god kompis är hjälpsam → vad kan du göra i dag för att hjälpa en kompis?"

På det här sättet kan läraren ge ett konkret perspektiv på barnets eget handlande. Barnet får dock helt fritt själv välja vilka egenskaper en god kompis har.



## UPPGIFT 4

Ibland uppstår det situationer när man är rädd eller spänd, även om det inte finns något att vara rädd för på riktigt. Rosa var rädd eftersom hon tänkte att läraren var arg på henne. Den tanken var inte sann.

Ibland kan även vuxna vara rädda och spända i onödan. För Rosa hade rädslan blivit så stor att hon inte vågade möta situationen. Men om hon undvek situationen skulle hon bara göra känslan värre. När Rosa mötte sin rädsla insåg hon att situationen inte var så skrämmande som hon först trodde.

Skriv exempel på i vilka situationer du kan vara spänd eller rädd?

Hur känns spänningen eller rädslan?

Vad gör du om du är rädd?



En skugga är mycket värre än verkligheten.

Till exempel är skuggan av en liten hund skrämmande, även om det i verkligheten bara rör sig om en söt pudel.

### Uppgiftens tema: Att iaktta och acceptera sina tankar

Emellanåt kan det vara svårt för barn att känna igen saker som de varit rädda för. Målet med övningen är att märka att vi ibland blir skrämnda av själva tanken men någon verklig fara inte finns.

Även vi vuxna kan föreställa oss saker som kan hända och uppleva rädsla i samband med dessa föreställningar. Det är också bra att notera att föreställningarna kan kännas sanna och leda till att man börjar svettas om händerna och måste gömma sig eller fly situationen. Det kan vara särskilt svårt för barn att komma ihåg att det bara handlar om tankar.

## UPPGIFT 5

Trollet är väldigt rädd för grodor och har på alla sätt försökt att inte tänka på dem. Men nu har grodorna börjat dyka upp i hans tankar när han egentligen försöker tänka på sådant som skulle få honom att glömma grodorna.

Det är bra att märka att tankar kommer och går. Även en riktigt skrämmande tanke är bara en tanke. Viktigast är att komma ihåg att alla tankar är bara tankar, och man behöver inte försöka hindra dem. I stället kan man påminna sig själv om att allt som dyker upp i tankarna inte är sant.

Vi får många konstiga och galna tankar som inte är förnuftiga. De kommer och går. Skriv ner några tankar som du har JUST NU:

### Uppgiftens tema: Att iaktta och accepteras sina tankar.

Att kunna iaktta sina egna tankar är en grundläggande må bra-färdighet. Det är viktigt att barn får möjlighet och stöd att möta även obehagliga tankar, eftersom det är svårt att hindra sådana från att dyka upp. Barn behöver ges möjlighet att prata och berätta om sina tankar i en trygg miljö. Lärarens uppgift är att berätta att det är helt normalt med tankar av det här slaget, att vi alla har olika tankar och att tankarna inte gör oss onormala på något sätt. Vi har erfarenhet av att barn har lyft fram sådant som de sett på internet, krig, olyckor eller tankar kring att förlora en närstående.

Det är bra att notera att det inte finns dåliga eller onda tankar, det finns bara tankar som väcker trevliga eller obehagliga känslor.

Märker du hur annorlunda det känns att tänka den tanken här i klassrummet? Kanske är det nu lättare för dig att komma ihåg att det bara är en tanke. Skriv upp vilka känslor tanken väcker hos dig nu?

Tankar har vanligtvis olika konsekvenser i olika miljöer. Att notera det kan hjälpa barnet att förhålla sig lugnare till tankar som skrämmer. Tankarna är inte farliga i sig, det är bara tankar. Detsamma gäller känslor: de är inte farliga i sig, även om de känns obehagliga.



### Valfri extra uppgift

Den korta övningen nedan kan också göras utanför spellektionen. Syftet med övningen är att visa att tankar inte går att kontrollera. Att knuffa bort eller kontrollera obehagliga tankar fungerar inte nödvändigtvis. I stället kan vi lära oss att vara öppna för och acceptera alla slags tankar som vi har.

**ÖVNING:** "Försök låta bli att tänka på den röda brandbilen."

Diskutera om någon kunde släppa den röda brandbilen ur tankarna. Nästa steg är att öva med obehagliga tankar och konstatera att det inte alltid går att kontrollera sina tankar.

# Kapitel 2



## UPPGIFT 1

Du har spelat andra kapitlet av spelet. Här kommer igen ett par kluriga frågor om Magis:

Vilken färg hade Rosas hatt?  (ROSA)

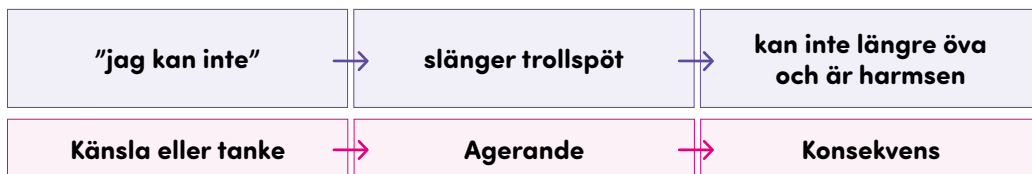
Vad är Trollet rädd för?  (GRODOR)

Vem hjälper dig att komma till portalen genom att trolla?  (FEN)

## UPPGIFT 2

Ofta tänker vi inte på vad vårt beteende kan leda till. Våra känslor påverkar hur vi agerar i olika situationer. Till exempel slängde Bernhart trollspöt över muren när han trodde att han inte kunde magi.

Bernharts tanke "jag kan inte" påverkade hans handlande, "slänger trollspöt", och följden blev att han inte längre hade något trollspö.

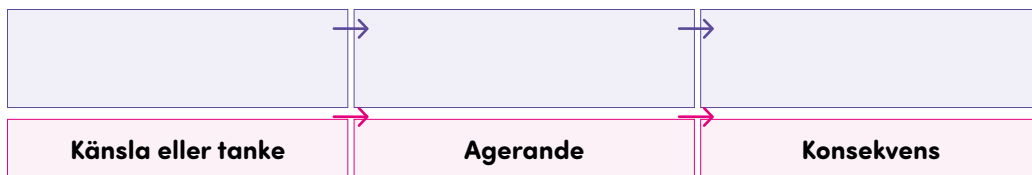


I spelet hjälpte du Rosa att förstå att hon gjorde fel när hon hade sönder sin brors leksak för att han hade gjort orätt mot Rosa.

Fundera på och skriv in i de tomma rutorna nedan vilken känsla eller tanke som fick Rosa att ha sönder sin brors leksak och vad det ledde till för henne.



Och du själv då? Minns du om du gjort något som inte hade så bra konsekvenser för dig? Vad kände du då? Vad gjorde du? Vad ledde det till?



### Uppgiftens tema: Att iaktta sina tankar

I spelet kastade Bernhart trollspöt över muren. Det ledde till att han inte längre hade något spö och att hans ångest bara ökade. Genom att följa hur våra tankar påverkar vårt beteende kan vi identifiera vad som kan vara bra att ändra på i vårt agerande. Ofta är det lättast att börja med det man gjorde, varefter man kan granska vilka känslor eller tankar som påverkade det man gjorde.

Observera att konsekvensen inte alltid är konkret, eftersom den också kan vara en känsla, t.ex. i Bernharts fall blev han bekymrad. Obs! Övningen kan också göras utanför spellektionen.



### Hjälpksamhet

JAG VILL HJÄLPA ANDRA



### Acceptans

JAG VILL ATT JAG OCH ANDRA ACCEPTERAS SOM VI ÄR



### Kompisskap

JAG VILL KOMMA ÖVERENS MED ALLA



### Utveckling

JAG VILL LÄRA MIG NYA KUNSKAPER OCH FÄRDIGHETER



### Tacksamhet

JAG VILL VARA TACKSAM ÄVEN FÖR SMÅ SAKER



### Respekt

JAG VILL RESPEKTERA MIG SJÄLV OCH ANDRA



### Kreativitet

JAG VILL VARA SKICKLIG I MUSIK ELLER KONST



### Pålitlighet

JAG VILL ATT ANDRA LITAR PÅ MIG



### Mod

JAG VILL PRÖVA PÅ NYA SAKER



### Visdom

JAG VILL LÄRA MIG OCH UTVECKLAS



### Rollmodell

JAG VILL VARA ETT EXEMPEL FÖR ANDRA



### Ansvar

JAG VILL AGERA SMART OCH TA HÄNSYN TILL ANDRA



### Seghet

JAG GER INTE UPP TROTS MOTGÅNGAR



### Rättvisa

JAG VILL BEHANDLA ALLA RÄTTVIST



### Vänskap

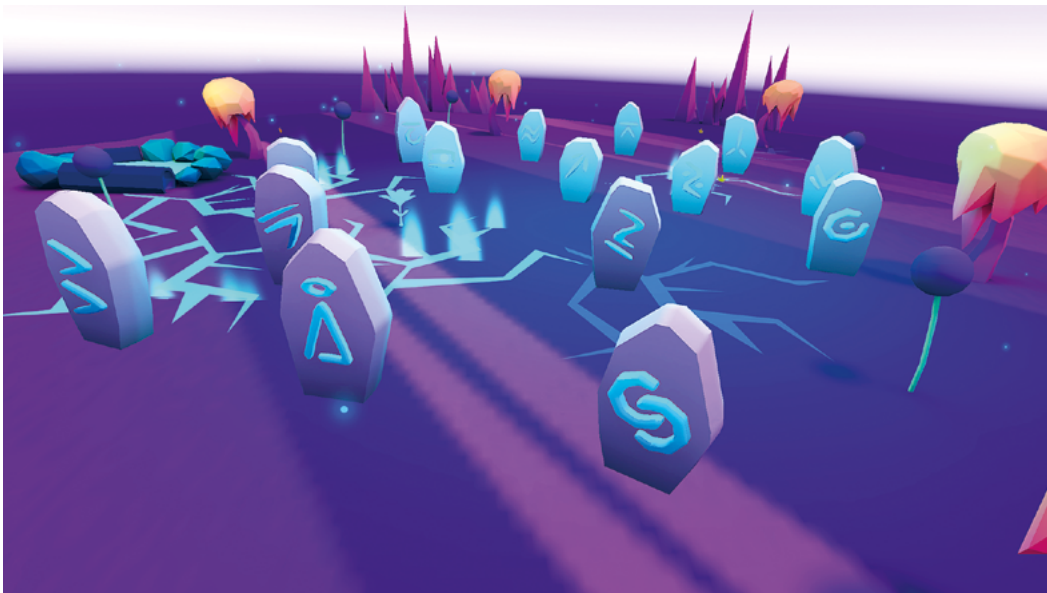
JAG VILL VARA EN GOD VÄN TILL ANDRA

## UPPGIFT 3

I spelet besökte du Runlunden och valde saker som är viktiga för dig. Bekanta dig nu med runorna och fundera med hjälp av runorna nedan på vad som är viktigt för dig. Välj en sak som är viktig för dig och som du vill utveckla.

Du valde runan

Fundera på vad en människa som agerar enligt just den runan kan tänkas göra.



Fundera nu på vad du själv kan göra i dag för att runan (det som är viktigt för dig) ska bli synlig i ditt liv. Jag kan (en handling eller handlingar med vilka du kan visa det som är viktigt för dig)

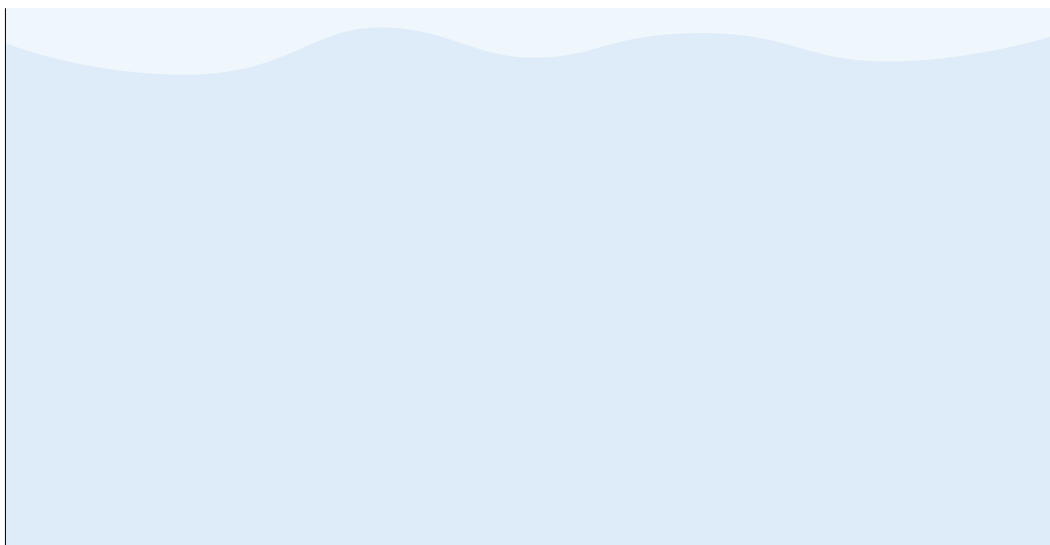
### **Uppgiftens tema: Värderingar och att handla efter sina värderingar**

Det är bra om läraren hjälper barnet att ta upp de saker som barnet valt på en praktisk nivå. I uppgiften strävar man efter att identifiera sådant som lätt går att genomföra inom en nära framtid, helst samma dag och/eller vecka. I övningen är det bra att märka att vi har möjlighet att påverka hurdana människor vi är eller vad vi gör. Om vi till exempel vill vara trevliga kan vi välja att handla på ett trevligt sätt.

## UPPGIFT 4

Trollet hade stannat kvar i grottan, eftersom han var så rädd för grodor. Han var ändå beredd att öva på att vistas tillsammans med grodor trots sin rädsla.

I boken fick Trollet rådet att tänka på känslor som om de var fiskar i ett akvarium. Den känsla av rädsla som trollet hade var som en bläckfisk. Hur skulle din känsla av rädsla vara om det var en fisk i akvariet? Rita i akvariet en fisk som motsvarar din känsla av rädsla.



### Uppgiftens tema: Att iaktta och acceptera sina känslor

Forskning visar att om man försöker undvika eller förtränga känslor leder det till illamående, medan ett accepterande av känslor stöder barnets utveckling. Genom att visualisera känslan av rädsla kan barnet nyfiket undersöka den obehagliga erfarenheten. På så sätt intar barnet obemärkt en accepterande attityd till känslan: barnet försöker inte påverka hur känslan är utan iakttar känslan med öppet sinne. OBS! Det är viktigt att acceptera att vi upplever olika känslor. Vi behöver till exempel inte acceptera mobbning, men vi kan acceptera de svåra känslor som hör ihop med mobbning.



## UPPGIFT 5

I spelet träffade du Harold som hade varit elak mot Tirlittan. De andra tycker att Harold är elak även om de inte säger det till honom. Fundera på situationer där någon har betett sig illa mot någon annan. Märkte personen i fråga själv att hen betedde sig illa?



På bilden skrattar Kamraten elakt åt Kompisen. Du står bredvid. Vad skulle du vilja säga till Kamraten i den här situationen? Skriv i pratbubblan vad du skulle vilja säga.

Vad skulle du säga till en kompis som blir mobbad?

A large, empty, light green speech bubble with a white outline, intended for the student to write their response to the question above.

### Uppgiftens tema: Att öva sociala färdigheter

Att utveckla sociala färdigheter kräver övning. I uppgiften får barnen föreställa sig alternativa tillvägagångssätt för att hantera svåra situationer. Läraren kan diskutera med barnen och lyfta fram olika sätt att agera i en situation. Dessutom kan läraren diskutera vad barnen skulle säga till Kompisen som blev illa behandlad. Klassen kan också komma överens om gemensamma spelregler.

# Kapitel 3



## UPPGIFT 1

(rätta svaret inom parentes)

Du har spelat tredje kapitlet av Magis. Svara på följande frågor:

Vilken färg har Ursulas tröja?  (GRÖN)

Vad har Visa trädet varit tidigare?  (MÄNNISKA)

Vem hjälper tillsammans med dig Harold som hamnat i knipa?

(TIRLITTAN)



Ett barn i skolåldern övar sig i grundläggande färdigheter i empati. En sådan färdighet är att byta synvinkel. För att utveckla empati krävs förmåga att se och känna det som andra ser och känner. Forskning tyder på att man för att kunna njuta av att vara tillsammans med andra behöver förmåga att se saker ur de andras synvinkel. Det går också att öva sig i det.

## UPPGIFT 2

I tredje kapitlet av spelet händer det konstiga saker. Bernharts öron förvandlas till åsneöron på grund av en felaktig trollformel. Av den orsaken var Bernhart väldigt ledsen.

Ibland händer det tråkiga saker. Då måste man smälta det som hänt ett tag. Samtidigt är det viktigt att vara vänlig mot sig själv. Det kan vara bra att lära sig hur man tröstar sig själv och andra om det händer något tråkigt eller om något inte går som man önskat eller tänkt sig.



Föreställ dig att din kompis råkat ut för något som harmar hen mycket. Kanske har hen tappat bort något som har stor betydelse för hen? Kanske har hen hamnat i bråk med sin kompis? Eller så har hen kanske fått ett dåligt vitsord i ett prov? Skriv i pratbubblorna vad du skulle vilja säga för att trösta din kompis:

Empty speech bubble for writing a response.

Empty speech bubble for writing a response.

Och om något skulle hända dig. Hur kan du trösta dig själv?

Empty rectangular box for writing a response.

### Uppgiftens tema: Medkänsla med andra och sig själv

Syftet med uppgiften är att öva självmedkänsla. Ibland är det lättare att först fundera på hur vi behandlar människor som är viktiga för oss, eftersom det ofta är lättare att vara mer kritiska mot sig själv. Att kunna uppleva självmedkänsla är speciellt viktigt vid upplevelse av motgångar och misslyckanden. För barn kan det vara fråga om svårigheter i skolan eller i kompisrelationer. Att kunna prata vänligt till sig själv hjälper en att klara svåra situationer bättre.

### UPPGIFT 3

Visa trädet var tidigare känt som Arga trädet. Trädet var argt på alla på grund av en svår upplevelse och det var också fräckt i munnen.

När man blir arg på någon får man ofta lust att vara elak. Man kan säga till exempel något fult till sin lillebror eller lillasyster. Ibland kan man säga något fult till mamma eller pappa eller skrika till läraren eller en klasskompis.

Har du någon gång varit elak mot någon annan när du varit arg? Skriv i pratbubblan vad du sa då (du får skriva vad du sa på riktigt):



Övningen kan väcka obehagliga känslor hos eleven. Eleven kan känna sig oförmögen att skriva ner det hen verkligen sa, för det kan ha varit rätt elakt. Då är det bra att påminna barnet om att det här bara är en övning och att vi alla ibland säger saker vi egentligen inte menar. Det är bra att märka och lära sig vilka konsekvenser ord får för andra och oss själva.

Jag sa:

Hur skulle det kännas om någon sa så till dig?



Eleven kan behöva uppmuntran så att hen vågar vara ärlig och skriva de saker hen har sagt när hen varit arg. Läraren kan ge ett exempel från sitt eget liv.

Hurdana effekter tror du orden du skrev kan ha haft? Skriv vad du skulle kunna säga nästa gång, även om du är arg. Skulle du kunna säga saken snällare fastän du är arg? Vad skulle du kunna säga? Vilka effekter skulle det kunna ha?

Jag skulle säga:

### Uppgiftens tema: Att iaktta sina tankar och känslor

Övningen kan hjälpa eleven att agera på ett sakligare sätt nästa gång hen är riktigt arg eller ilsken. Genom att i förväg fundera över svåra sociala situationer får barnet en möjlighet att förbereda sig och kan då även känna igen alternativa sätt att agera. Det är bra om läraren diskuterar med klassen vilka effekter och vilken påverkan olika ordval kan ha.

## UPPGIFT 4

Trollets övningar i att kontrollera sin grodskräck fungerade bra. Du har hjälpt Trollet att möta en groda, men före det var ni i Runlunden och funderade över varför det är viktigt för Trollet att öva sig med grodor. Tillsammans valde ni ut modets runa till Trollet och det hjälpte honom.

När man gör saker som känns svåra för en själv eller som kräver mycket övning kan det hjälpa att veta varför man börjat öva på det. Nu ska du få fundera på några frågor till om sådant som är viktigt för dig.

A. Vilken egenskap beundrar du hos din kompis eller din idol?

B. Om du inte var rädd för något, vad skulle du vilja göra?

### Uppgiftens tema: Värderingar och att handla efter sina värderingar

Med hjälp av frågorna blir barnen mer medvetna om sådant som är viktigt för dem, dvs. sina värderingar. Frågorna passar alla åldrar. Att känna till vilka saker som är viktiga för en själv är en förutsättning för att kunna planera sitt liv och handla mer medvetet för att uppfylla planerna. Att känna till sina värderingar hjälper en att möta obehagliga känslor och tankar. Det är lättare att möta dem när man inser att det är till nytta för det som är viktigt för en själv. Om man till exempel upplevt frustration kan det bidra till att man lär sig nya saker.

## UPPGIFT 5

En av de viktigaste färdigheterna i livet är att kunna namnge känslor, eftersom känslor styr mycket vad vi gör och hur vi talar till andra.

I spelet hjälpte du Robin att sortera de känslor som de magiska dryckerna gav upphov till. För att du ska kunna bli hjälte i ditt eget känsloliv ska vi öva lite mer:

”JAG VILL HOPPA PÅ STÄLLET  
OCH FLINA!”

- Rädsla
- Iver
- Ilska

”DET KÄNNES SOM OM JAG VILL  
HA DET MIN KOMPIS HAR OCH  
JAG GILLAR INTE HUR GLAD MIN  
KOMPIS ÄR ÖVER DET.”

- Avund
- Glädje
- Trötthet

”JAG ÄR ILSKEN, IRRITERAD OCH  
ORKAR INTE GÖRA NÅGOT.”

- Besvikelse
- Trötthet
- Lugn

Gemensam övning:

### Övningens tema: Att känna igen och iakttä sina känslor

Det är viktigt att barn lär sig att namnge känslor, eftersom det kan hjälpa dem att välja ett bättre sätt att agera och hantera känslorna. Detta är en viktig del av medvetenhetsfärdigheterna. Genom att namnge våra egna känslotillstånd kan vi lära oss att känna hur vi känner oss.

# Kapitel 4



Portalen till Runlunden

## UPPGIFT 1

Du har spelat fjärde kapitlet av spelet. Svara på några frågor om Magis:

Vilken färg hade rullarna i hemliga rummet?  (BLÅ/TURKOS)

Vilken färg hade Rolles tröja?  (GUL)

Vart kommer du via portalen på bilden?  (RUNLUNDEN)



## UPPGIFT 2

I spelet framkom det att bråkstaken Alusru blev till då Ursula försökte utföra ett för svårt trolleri. Ursula vågade inte berätta för någon om sitt misslyckande. Ibland håller vi saker hemliga för att vi är oroliga, rädda och generade eller skamsna. De här känslorna är helt normala för oss alla men vi känner oss lätt ensam med dem. Även om det kan kännas svårt att be om hjälp är andra villiga att hjälpa om vi ber om det. Försök minnas om du någon gång har haft en hemlighet som inte kändes bra och som du inte vågade berätta om för någon och inte heller be om hjälp.

Tänk på en situation där du visste något som du inte ville berätta om. Namnge de känslor du hade:

Försök komma ihåg vad du tänkte just då:

Vem kan du be om hjälp av om du möter en tråkig situation i framtiden:

### **Övningens tema: Att känna igen och iaktta sina känslor och tankar**

I slutdelen av spelet går man igenom det tråkiga händelseförloppet som uppstod till följd av att Ursula hade en hemlighet. Syftet med uppgiften är att hjälpa barnet att märka att även om man har gjort något fel eller om något tråkigt har hänt, är det bättre att söka hjälp än att gå ensam med sina tankar och känslor. I uppgiften kan barnen känna igen de obehagliga känslor som är förknippade med otrevliga hemligheter och fundera på vem de i fortsättningen kan vända sig till. På så sätt har de en färdig handlingsplan för upprörande situationer.

### UPPGIFT 3

I det sista kapitlet övervinner Trollet sin grodskräck och tar som husdjur en groda som han blivit bekant med när han övat sig i att övervinna sin rädsla. Det kan finnas saker som skrämmer oss, men när vi bekantar oss bättre med dem minskar ofta rädslan. Trollet gick vidare steg för steg i sina övningar och det fungerade.

Är du rädd eller orolig för något som på riktigt inte är farligt? Vad?

Ibland kan man bli och grubbla över saker som känns skrämmande eller obehagliga. Då är det bra att kunna koncentrera sig på var man är och vad som händer runt omkring. Koncentrera dig en stund i lugn och ro och försök höra fem olika ljud i klassrummet (t.ex. en tickande klocka, regndroppar som slår mot fönstret osv.). Din koncentration kan förbättras om du blundar en stund. Vilka ljud hörde du?

#### Övningens tema: Att känna igen och iaktta sina känslor och tankar

Syftet med uppgiften är att barnet vid behov ska kunna fästa uppmärksamhet vid vad hen gör och vad som sker runt omkring. Denna färdighet är viktig också när barnet är bekymrad över något, är rädd för att misslyckas med en uppgift eller oroar sig för sina egen prestation. Man kan öva sig på koncentration. Det är lättare för barn att koncentrera sig genom att skärpa sina sinnen: lyssna, känna, se. Sinnesintrycken får oss att på ett naturligt sätt fokusera på nuet. Läraren kan använda olika koncentrationsövningar i klassen: att lyssna på olika ljud, att leta upp en viss färg, att känna efter sin andning osv. Koncentrationsövningarna kan man göra i början av lektionen, så går arbetet kanske lättare efter det.

## UPPGIFT 4

I spelet hjälpte du skolans elever att på olika sätt känna igen saker som är viktiga för dem själva. Du hjälpte dem också med att acceptera känslor och tankar. Samtidigt lärde du dig en trollformel:

**”Som vatten kan frysa eller koka  
kan du skratta eller bråka  
men vatten är vatten, tro mig eller ej  
och du är du, och du och dina tankar är helt okej.”**

Skriv ner tre känslor som du haft i dag:

--	--	--

Skriv ner tre saker som du tänkt på i dag:

--	--	--

Märker du att dina känslor och tankar har kunnat variera under dagens lopp. Det är viktigt att notera att man i ena stunden har vissa känslor och tankar och i nästa stund helt andra.

### **Övningens tema: Att känna igen och iaktta sina känslor och tankar**

Ett centralt tema i spelet är att lära sig att lägga märke till hur känslor och tankar växlar. Målet är barnen ska bli medvetna om att vi alla har olika slags känslor och tankar. Det är lättare att möta otrevliga känslor och tankar då man vet att de kommer och går av sig själva. Barn kan ha svårt att komma ihåg att även otrevliga känslor hör till livet. Genom att påminna om detta, att vi inte kan välja våra känslor, kan vi hjälpa barnet att sluta föra onödig kamp med eller mot känslor. I stället kan barnet koncentrera sig på hur hen agerar/uppför sig när en känsla dyker upp.

## UPPGIFT 5

I kapitel två valde du en runa till dig själv. Välj nu en ny runa, dvs. en sak som är viktig för dig själv (om du vill kan du använda samma runa igen):



### Hjälsamhet

JAG VILL HJÄLPA ANDRA



### Acceptans

JAG VILL ATT JAG OCH  
ANDRA ACCEPTERAS  
SOM VI ÄR



### Kompisskap

JAG VILL KOMMA  
ÖVERENS MED ALLA



### Utveckling

JAG VILL LÄRA MIG  
NYA KUNSKAPER OCH  
FÄRDIGHETER



### Tacksamhet

JAG VILL VARA TACKSAM  
ÄVEN FÖR SMÅ SAKER



### Respekt

JAG VILL RESPEKTERA  
MIG SJÄLV OCH ANDRA



### Kreativitet

JAG VILL VARA SKICKLIG I  
MUSIK ELLER KONST



### Pålitlighet

JAG VILL ATT ANDRA  
LITAR PÅ MIG



### Mod

JAG VILL PRÖVA  
PÅ NYA SAKER



### Visdom

JAG VILL LÄRA MIG  
OCH UTVECKLAS



### Rollmodell

JAG VILL VARA ETT  
EXEMPEL FÖR ANDRA



### Ansvar

JAG VILL AGERA  
SMART OCH  
TA HÄNSYN TILL ANDRA



### Seghet

JAG GER INTE UPP  
TROTS MOTGÅNGAR



### Rättvisa

JAG VILL BEHANDLA  
ALLA RÄTTVIST



### Vänskap

JAG VILL VARA EN  
GOD VÄN TILL ANDRA

Vilken sak (runa) som är viktig för dig valde du:

Ge dig själv en sista veckouppgift. Välj en sådan handling som skulle få det som är viktigt för dig att synas i ditt liv (*gärning eller uppgift med vilken du kan uttrycka sådant som är viktigt för dig i vardagen*).

### **Övningens tema: Värderingar och att handla efter sina värderingar**

Syftet med uppgiften är att utveckla förmågan att planera sitt eget agerande. I ett barns liv spelar små handlingar en stor roll. Uppgiften hjälper barnet att märka att hen själv kan påverka sitt välmående genom sådana här små handlingar. Genom att öva förstärker barnet sin uppfattning om sig själv som en aktiv aktör och märker att hen kan planera och förändra sitt eget agerande.



# Instruktioner för att spela igenom spelet

I instruktionerna presenteras en lösning på spelets alla problemuppgifter och ges anvisningar för att leda diskussionerna i klassrummet. Spelarens olösta uppgifter finns i Dagboken, boksymbolen uppe till vänster i spelet. I Dagboken är uppgifterna listade gruppvis enligt den karaktär i spelet som gett uppgiften. Också instruktionerna för uppgifterna är listade enligt grupp och har samma namn som i Dagboken.

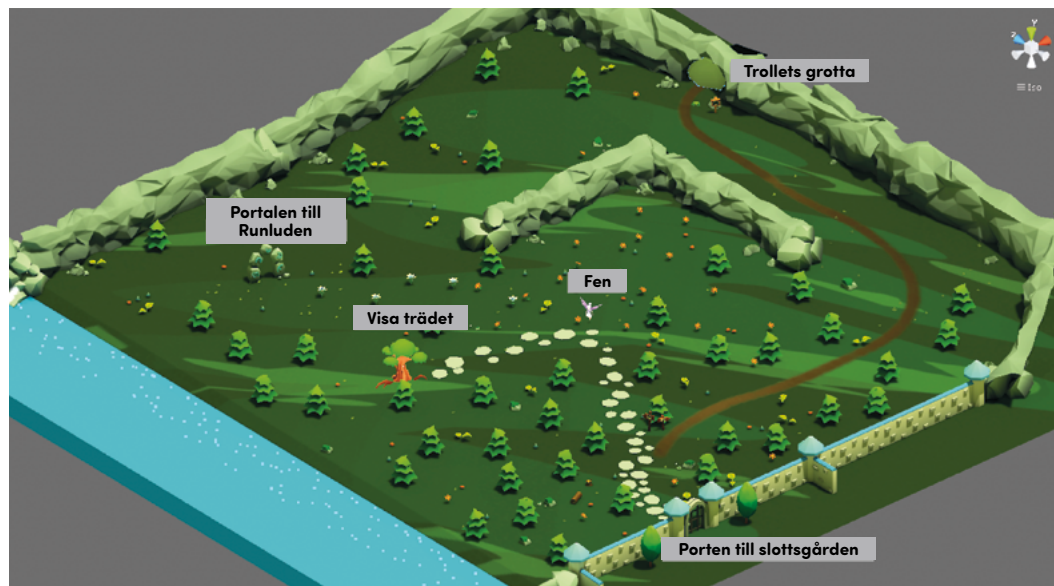
Spelet äger rum i Magiskolan där spelaren börjar som ny elev. Spelaren lär redan i första kapitlet av spelet känna slottsgården, brasrummet och klassrummet. När spelet framskrider får spelaren bekanta sig med nya platser.



# Kartor



1 Slottsgården

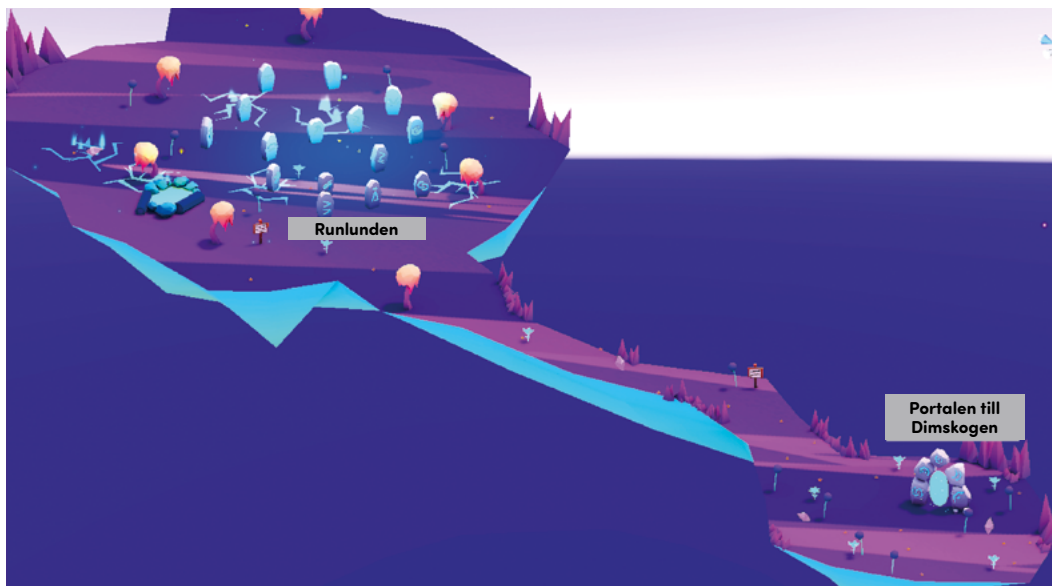


2 Dimskogen





3 Klassrummet



4 Runlunden

# Spelkaraktärer

Presentation av spelkaraktärerna  
finns på spelets webbplats på [magis.fi](http://magis.fi)




 Tirlittan



 Rosa



 Bernhart



 Harold



 Ursula



 Robin



 Rollo

# Kapitel 1

I spelets början anländer spelaren till Magsikolan. På slottsgården träffar spelaren Robin som är elev vid skolan. Robin hälsar spelaren välkommen och ber honom bekanta sig med skolan och de andra eleverna. På slottsgården, nära brasrummet, kan spelaren prata med Bernhart och med Tirlittan.

## Bernharts uppgifter

### NEVERNA PÅ SPEL

- Gå via porten på slottsgården till Dimskogen. Följ slottsmuren uppe till höger så hittar du trollspöt.
- Gå tillbaka till Bernhart framför brasrummets dörr.



Bild 5 Trollspöt som Bernhart kastat



Uppgifterna är namngivna på samma sätt som i dagboken. Ordningen på uppgifterna kan variera beroende på de vägval som spelaren gör.

## Brunnens mysterium

- Du hittar brunnen på slottsgården bredvid trapporna.
- Leta upp Trollets grotta i Dimskogen. Gå till Dimskogen genom att följa stenstigen. Vänd till höger i korsningen och följ den bruna stigen (Bild 6).
- Sök hjälp för att få stenen att sväva. Gå tillbaka längs stigen till stenstigen. Fortsätt framåt längs stenstigen tills du hittar Fen.
- Gå tillbaka till Trollets grotta.
- Se Trollets uppgift. **GRODSKRÄCK**
- Efter att du pratat med Trollet, gå tillbaka till Bernhart på slottsgården..



Bild 6 Korsningen

## Trollets uppgifter

### GRODSKRÄCK

- Efter att du pratat med Trollet, gå tillbaka längs stigen till stenstigen. Följ den och gå förbi Fen tills du hittar Visa trädet.
- Gå tillbaka till Trollet.
- Se Bernharts uppgift: Brunnens mysterium.

## Robins uppgifter

### BRASRUMMET

- Leta upp elevernas brasrum på slottsgården (Bild 1).
- Gå tillbaka till Robin.

## Tirlittans uppgifter

### MAGIKERNS HATT

- Leta upp Tirlittans hatt på slottsgården. Hatten ligger på en pelare. Gå uppför trapporna och trolla upp porten.
- Gå tillbaka till Tirlittan uppe till höger på spelplanen.



Bild 7 Tirlittans hatt

### Visa trädet

- Leta upp Visa trädet i Dimskogen (Bild 8). Följ stenstigen fram till Visa trädet).
- Gå tillbaka till Tirlittan.



Bild 8 Visa trädet

## Något nytt

- Gå tillbaka till brasrummet och leta upp Rosa.
- Gå till klassrummet (Bild 9).
- Leta fram boken som finns högt uppe till höger i rummet.
- Prata med Ursula eller Robin som står bredvid, tills hon eller han ger dig rådet att återvända till Rosa.
- Gå tillbaka till Tirlittan på slottsgården.



Bild 9 Robin i klassrummet

## Ursulas uppgifter

### TROLLKONSTENS GRUNDER

- Leta upp ditt trollspö i brasrummet och gå tillbaka till Ursula

## Fen i Dimskogen

- Gå till Dimskogen genom porten som finns till vänster på slottsgården. Följ stenstigen till Fen.
- Gå tillbaka längs stenstigen till slottsgården och klassrummet. Längst bak i klassrummet hittar du Robin.



Bild 10 Fen i Dimskogen



# Kapitel 2

## Bernharts uppgifter

### DETEKTIVERNA SAMLAS

- Gå in i klassrummet för att prata med Rosa.
- Gå till klassrumsdörren för att prata med Tirlittan.
- Gå till närheten av porten till Dimskogen för att prata med Harold.

## Rosas uppgifter

### TROLLSPÖT I BITAR

- Gå genom porten till Dimskogen och följ stenstigen till Fen.
- Leta upp Magiföremålen i Dimskogen (se bild **11**)



Bild **11** Magiföremålen i Dimskogen

- Magiföremålets delar plockas upp genom att man springer genom dem.
- Gå från Fen längs stenstigen till slottsgårdens port.
- Plocka upp en del (1) till magiföremålet från vänstra sidan av stenstigen nära slottsgårdens port.
- Spring genom skogen och följ floden (nere till vänster på bild 3).



- Plocka upp magiföremålets del (2) vid ändan av floden intill stenväggen.
  - Spring längs stenväggen till andra ändan av skogen.
  - Plocka upp magiföremålets del (3) vid stenväggens hörn.
  - Spring till andra sidan av den mindre stenväggen längs kanten.
  - Plocka upp magiföremålets del (4) vid stenväggens hörn.
  - Gå tillbaka till Fen.
  - Det längsta svaret på Fens frågor är alltid rätt; ordningsföljden är 2-1-1-2.
  - Gå tillbaka till Rosa i klassrummet efter att du utfört Fens uppgift.
- 

## Mobbad

- Gå tillbaka till Dimskogen och följ stenstigen till Visa trädet.
- Gå tillbaka till slottsgården längs stenstigen. Du hittar Harold nära porten.
- Gå till Tirlittan som står intill klassrumsdörren.



Bild 12 Harold på slottsgården

---

## Tirlittans uppgifter

### ROLLO

- Gå in i klassrummet och leta upp Rollo.
-

## Rollos uppgifter

### ROSAS PRESENT

- Efter att du pratat med Rollo, gå till Dimskogen och följ den bruna stigen till Trollets grotta.
- Trollet ber dig leta upp boken i hans grotta.

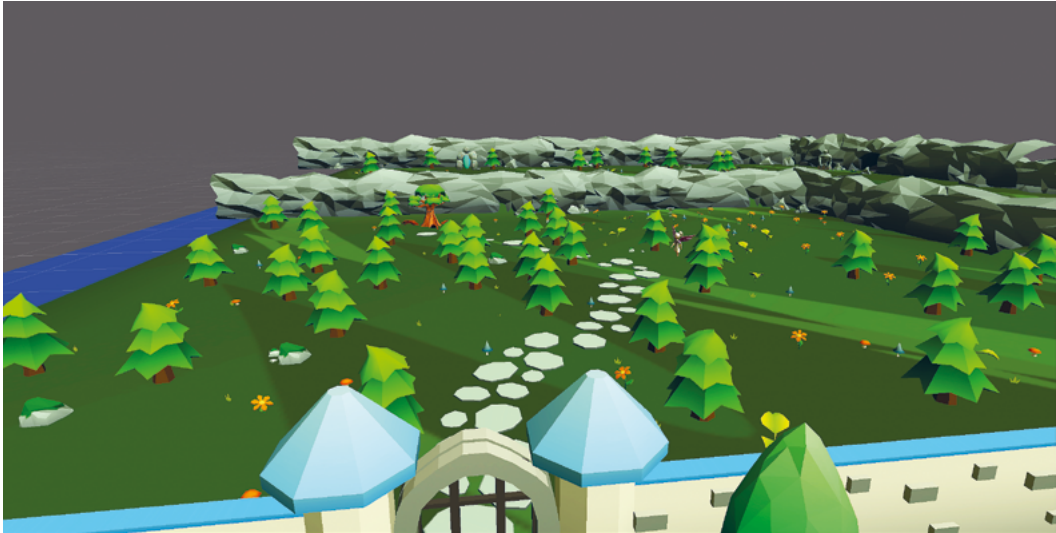


Bild 13 Dimskogen

## Trollets grotta

Trolla vid den stora gula kristallen nära den stora stenen (se bild 14).

Ta dig till det gröna området i grottan (se bild 15).

- Stig på plattan till vänster (1) och tryck på magiknappen.
- Stig på plattan i mitten (2) och tryck på magiknappen.
- Stig på översta plattan (3) och tryck på magiknappen.
- Stig på nytt på den mittersta plattan (4) och tryck på magiknappen.
- Gå längs vänstra sidan i grottan till Trollets bok och plocka upp den med magiknappen.
- Gå tillbaka till Trollet.
- Prata med Trollet och gå tillbaka till slottsgården. Rollo har flyttat sig intill Bernhart framför brasrummet.
- Gå tillbaka till Dimskogen och följ irrblossen längs stenstigen och prata med Fen.
- Följ irrblossen till vänster tills du hittar teleporten (bild 4). Stig in.
- Prata med Ursula som står intill teleporten.
- Gå snett uppåt mot vänster. Välj en runsten till dig genom att trolla.
- Gå tillbaka till slottsgården till Rollo som står framför brasrummet.



Bild 14 Gula kristallen

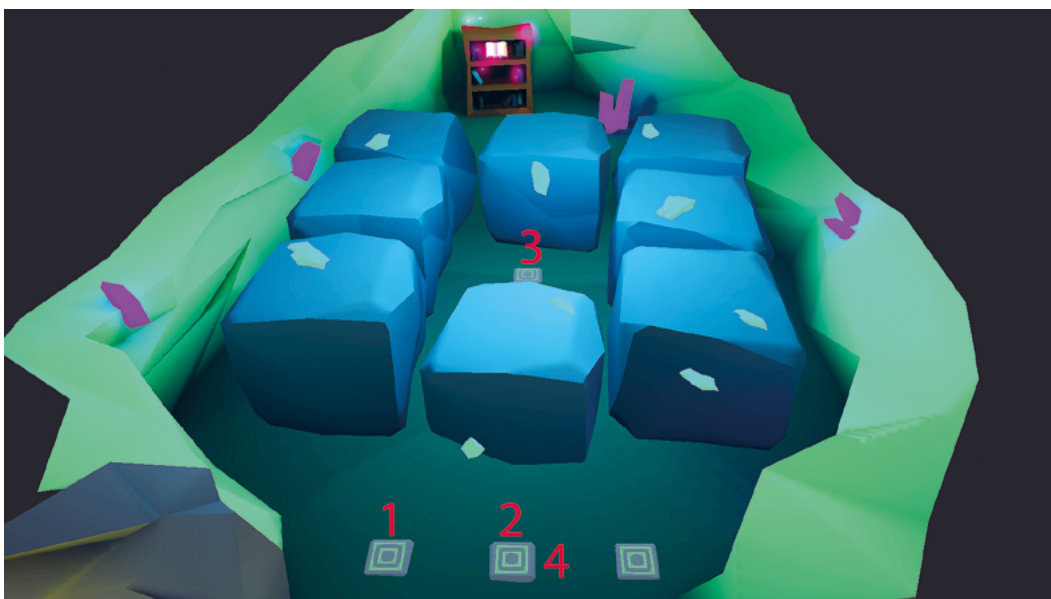


Bild 15 Trollets grotta

# Kapitel 3

## Bernharts uppgifter

HELT ÅSNA



Bild 16 Trolldrycken

- Prata med Bernhart och gå tillbaka till Dimskogen till Fen.
- Fen guidar dig tillbaka till slottsgården och klassrummet. Du hittar Robin längst bak i klassrummet.
- Trolldrycken finns på slottsgården bakom staketet på en pelare (se bild 16).
- Trolldra vid flaskan och stig in i portalen.

## DU ANLÄNDER TILL MAGIÖN

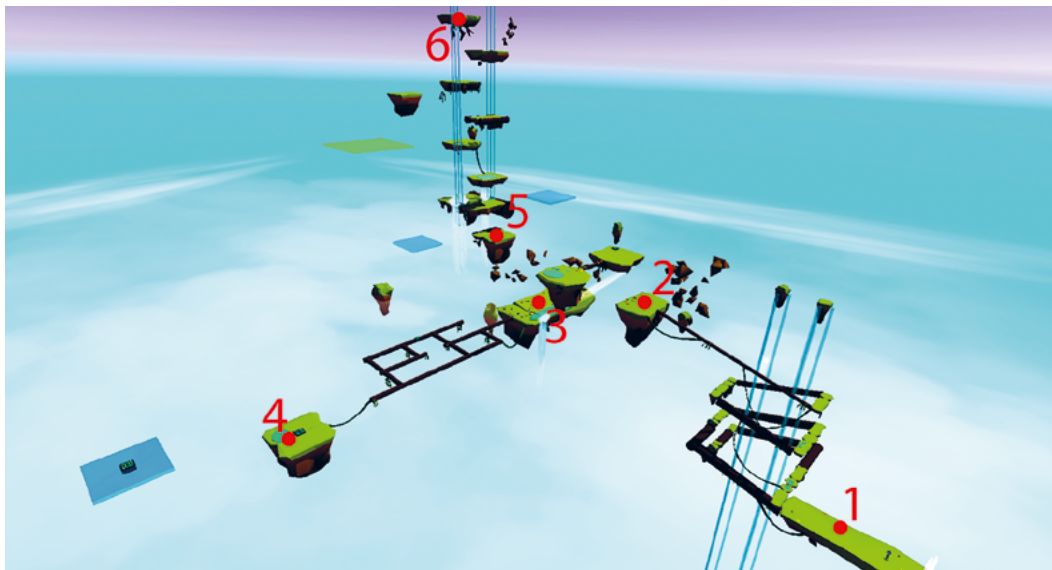


Bild 17 Magiön

- Passera Magiön antingen genom att spela dig ända till slutet eller genom att använda lättadsportaler.
- OBS! Lättadsportaler vid varje checkpoint (1-6, bild 12) dyker upp om man vid samma checkpoint ramlar av ön 7 gånger. Då man fortsätter till nästa checkpoint nollställs räknaren.
- På en del av Magiöns nivåer finns det plattor som man behöver stiga på och trycka på magiknappen för att komma vidare.
- På Magiön finns även hoppmekanik som behöver användas för att komma genom olika hinder (välj antingen mellanslag eller tryck på hoppknappen på kontrollpanelen beroende på vad man spelar på).

## MAGIÖNS PORTALLABYRINT

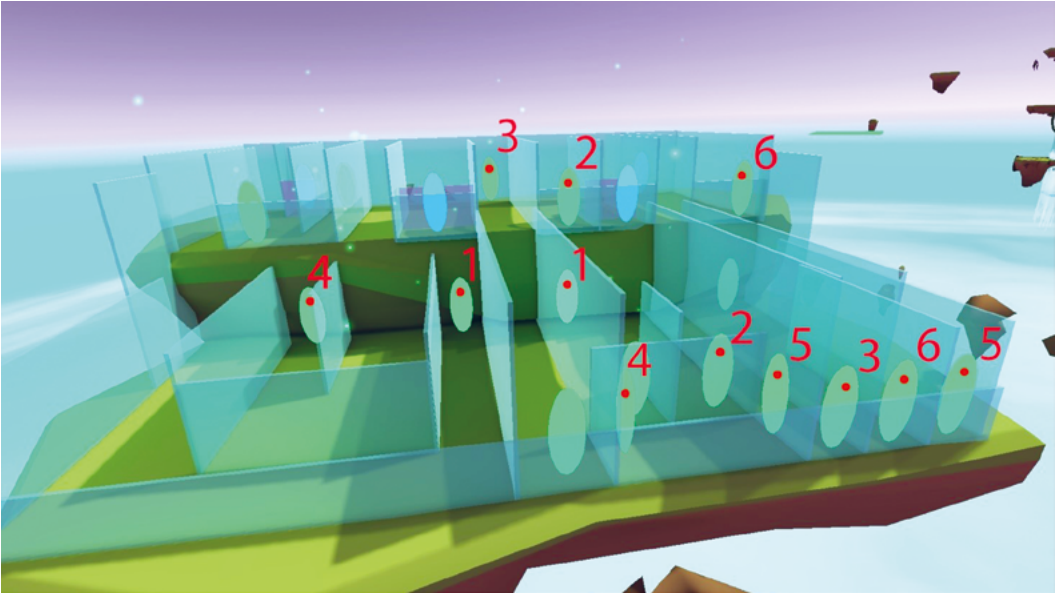


Bild 18 Magisöns portallabyrint

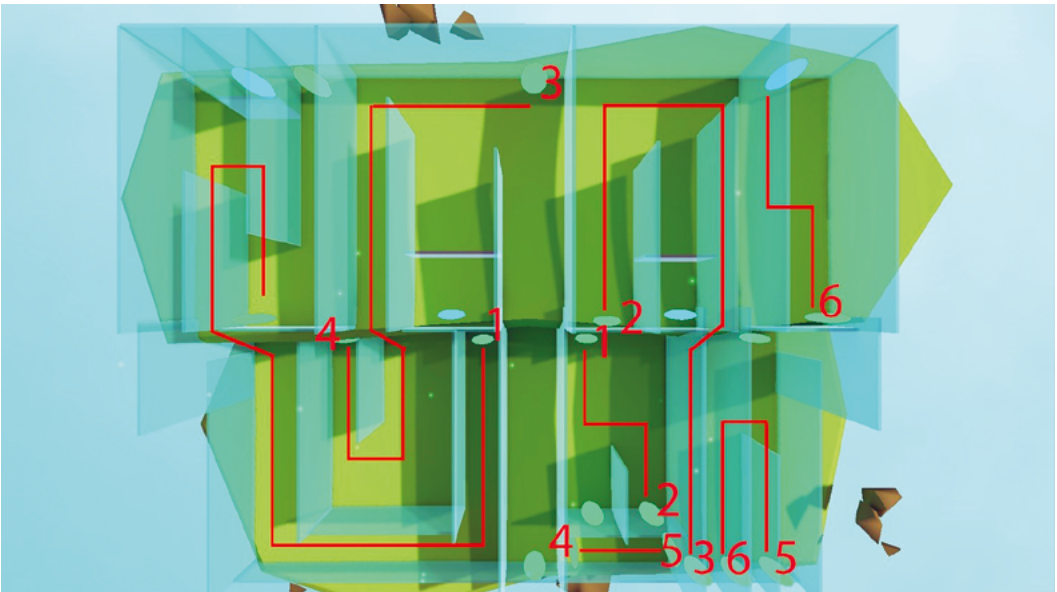


Bild 19 Magisöns portallabyrint



- Spelaren förflyttar sig via portaler med samma nummer, t.ex. 1 <-> 1.
- OBS! Om spelaren stiger sammanlagt 25 gånger in i portalerna medan hen försöker lösa ett problem försvinner de lilafärgade hindren framför de blå portalerna. När detta händer kommer spelaren till slutet av problemet genom att gå in i portalen.
- Ta dig som på bilderna till den nedre nivån och till första portalen (1), därifrån du tar dig till en annan portal med numret 1.
- Ta dig nästa portal (2) enligt bilderna. Du återvänder genom en annan portal med numret 2. Fortsätt genom portalerna i nummerordning, som på bilderna.
- Då du återvänder efter den sjätte portalen dyker en blå portal upp. Gå in i den. Stig på flaskan med magidryck och tryck på magiknappen.
- Gå in i den gröna portalen som dyker upp.
- Ta dig från Magiön tillbaka till slottsgården.
- Gå tillbaka in i klassrummet till Robin.
- Efter att du pratat med Robin, gå till grytan som bubblar vid bordet.
- När brygden är färdig, för den till Bernhart som står framför brasrummet.
- Leta nu upp Visa Trädet i Dimskogen (bild 2).
- Prata med Bernhart som står framför brasrummet.
- Prata med Rollo som står bredvid Bernhart.

---

## Rollos uppgifter

### I BEHOV AV KRISTALL

- Leta upp Trollets grotta i Dimskogen efter att du pratat med Rollo. Trollet står framför öppningen till grottan.
- Gå tillbaka till Runlunden.
- Prata med Trollet i Runlunden.
- Leta upp modets runa och föreslå den till Trollet.
- Gå tillbaka till Trollet.
- Efter att du pratat med Trollet går du på vänster sida i Trollets grotta ända fram till grottans innersta del. Där hittar du kristallen.
- Gå tillbaka till slottsgården till Rollo som står framför brasrummet.

## Ursulas uppgifter

I KLÄM



Bild 20 Tirlittan på slottsgården

- Gå till brunnen efter att du pratat med Ursula.
- Gå till Tirlittan som står framför klassrumsdörren.
- Gå tillbaka till brunnen.

---

### Var är Ursula

- Gå till Runlunden via portalen i Dimskogen. Du hittar Trollet vid runstenarna.
-



# Kapitel 4

## Trollets uppgifter

### OMKULL MED STENARNA

- Prata med Trollet och gå sedan tillbaka till Fen i Dimskogen.  
Se Fens uppgifter, hemliga rummet.

## Fens uppgifter

### HEMLIGA RUMMET

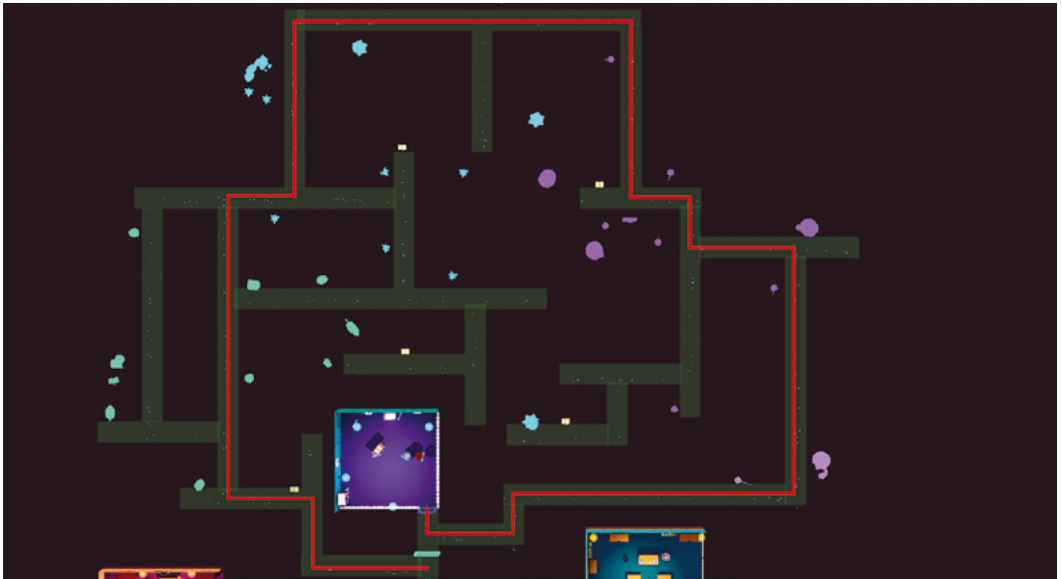


Bild 22 Hemliga rummet

- Efter att du pratat med Fen, gå till brasrummet via slottsgården.
- Leta upp nyckeln som finns i bokhyllan i brasrummet.
- Gå ut ur klassrummet med nyckeln och vänd till vänster i korridoren. I slutet av korridoren finns en hemlig dörr.
- Öppna Talande dörren med brasrummets nyckel.
- Du kommer till Hemliga rummets labyrint. Ta dig framåt i labyrinten längs ruten på bilden. (Bild 22)
- Du kommer till Hemliga rummet där du hittar magirullar. (Bild 22)
- Genom att trola vid magiböckerna kan man se området ur ett annat perspektiv och röda objekt på den punkt i labyrinten där boken finns.
- Efter att du samlat ihop de rätta rullarna går du tillbaka till Fen i Dimskogen.
- Efter att Fen gett dig formeln för att fixa saker, gå tillbaka till Runlunden. Fixa de söndriga Runstenarna genom att trola.
- Gå tillbaka till Trollet



Bild 23 Magirullarna

## MONSTRET

- Prata med varelsen som dök upp.
- Följ det blåa irrblosset tillbaka till slottsgården. Där hittar du Ursula.
- Prata med Robin, Tirlittan, Harold, Rosa, Bernhart, Rollo och Trollet. De finns alla på slottsgården, i brasrummet och i klassrummet.
- Till slut går du tillbaka till trollgrytan på slottsgården. Prata med Ursula.

Grattis, du har kommit  
igenom spelet!





Syftet med mobilspelet Magis är att använda sig av spelvärldens och berättelsens möjligheter för att öka barns kunskaper om välmående. Spelet har tagits fram för att framför allt användas i skolmiljö. I den här arbetsboken beskrivs kortfattat de centrala principer som ligger bakom Magis. Här presenteras också en färdig plan för hur spelet kan spelas med en hel klass.

Det är en tvärvetenskaplig arbetsgrupp som arbetat med projektet. Arbetsgruppen består av yrkespersoner inom psykologi, psykisk hälsa, pedagogik och spelutveckling.

**mieli**

Pohjanmaan mielenterveys ry  
Psykisk hälsa Österbotten rf



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

V A A S A .  
V A S A .