



MAGIS  
ETT  
MAGISKT  
ÄVENTYR



Övningshäfte





#### 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 978-952-69868-4-5 (mjuka pärmar)

ISBN 978-952-69868-5-2 (PDF)

#### FÖRSTA UPPLAGAN

Utgiven med understöd av

STEA

Stiftelsen Brita Maria Rehnlands minne sr

Svenska Kulturfonden



**Svenska  
kulturfonden**

# Innehåll

Uppgifter: Kapitel 1 .....	4
Uppgifter: Kapitel 2 .....	8
Uppgifter: Kapitel 3 .....	13
Uppgifter: Kapitel 4 .....	17
Spelkaraktärerna .....	21



# Uppgifter

# Kapitel 1



## UPPGIFT 1

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

Vilken färg har dörren i brasrummet?

Vilket föremål kastade Bernhart över muren?

Vad lär man sig vid Magiskolan?

## 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.

### 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:

## 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.



## 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:

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?

# 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?

Vad är Trollet rädd för?

Vem hjälper dig att komma till portalen genom att trola?

## 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?





**Hjälpssamhet**

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 viktigt 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)

#### 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.

## 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 tail pointing towards the top left, intended for writing an answer to the question above.

# Kapitel 3

## UPPGIFT 1

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



Vilken färg har Ursulas tröja?

Vad har Visa trädet varit tidigare?

Vem hjälper tillsammans med dig Harold som hamnat i knipa?

## 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 skadar 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:

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

### 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):



Jag sa:

Hur skulle det kännas om någon sa så till dig?



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:



#### 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?

## 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 KÄNNS 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

# Kapitel 4

## UPPGIFT 1

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



Vilken färg hade rullarna i hemliga rummet?

Vilken färg hade Rolles tröja?

Vart kommer du via portalen på bilden?

## 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 ensamma 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:

### 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?

## 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.

## 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):



### 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



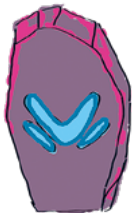
### Rollmodell

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

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).

## SPELKARAKTÄRERNA

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



 Rollo



 Tirlittan



 Harold



 Bernhart



 Rosa



 Robin



 Ursula



Grattis, du har kommit  
igenom spelet!



**mieli**

Pohjanmaan mielenterveys ry  
Psykisk hälsa Österbotten rf



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

V A A S A .  
V A S A .