

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi



Julkinen itsetunto

Muille näyttäytyvä itse-tunto on julkista itsetuntoa. Julkista itsetuntoa kuvaa henkilön tapa tuoda ilmi itsetuntoaan käytöksellään, toiminnallaan ja puheellaan. Julkista itsetuntoa ohjaa kulttuuri, välitön sosiaalinen ympäristö ja lapsena saatu kasvatus.



Vahva itsetunto

Vahva itsetunto on kykyä luottaa itseensä ja kykyihinsä, arvostaa itseään ja muita, olla tyytyväinen elämäänsä sekä asettaa itselleen realistisia tavoitteita.



Heikko itsetunto

Heikko itsetunto on tyytymättömyyttä itseän ja omaan elämään, kyvyttömyyttä arvostaa itseään ja muita ihmisiä, sekä onnistumattomuuden tunnetta.



Minäkuva

Minäkuva on henkilön kuvaus itsestään, omasta persoonastaan ja ominaisuuksistaan suhteessa ympäröivään maailmaan.



Jokainen ryhmäläinen kertoo vuorollaan ensimmäisen ajatuksen, joka tulee mieleen sanasta **itsetunto**.



Miten itsetunto vaikuttaa ihmisen **elämään**?
Jokainen ryhmäläinen kertoo yhden asian.



Miten itsetunto voi vaikuttaa henkilön **käyttäytymiseen**?
Jokainen ryhmäläinen kertoo yhden asian.



Pohtikaa ryhmässä, miten perhe, kaverit, koulu ja harrastukset voivat vaikuttaa itsetuntoon **positiivisesti**.



Pohtikaa ryhmässä, miten perhe, kaverit, koulu ja harrastukset voivat vaikuttaa itsetuntoon **negatiivisesti**.



**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi



Ihannon seuraamieni somettajien elämää.



Somessa kuvattu elämä on täydellistä ja tavoiteltavaa.



Somekanavien mallit ja somen vaikuttajat ovat motivoivia.



Jokainen pelaaja etsii sosiaalisesta mediasta julkaisun (kuva/video/kirjoitus), joka kuvastaa **vahvaa itsetuntoa**. Esitelkää ryhmälle valitsemanne julkaisut, ja perustelkaa valintanne.



Etsikää internetistä luotettavia sivustoja, jotka sisältävät tietoa mielenterveydestä. Jokainen etsii yhden sivuston. Perustelkaa valintanne.



Virtuaalivuorovaikutus

Virtuaalivuorovaikutus on vuorovaikutusta, joka tapahtuu jossakin virtuaaliympäristössä, esimerkiksi puhelimella tai tietokoneella erilaisten yhteisöpalveluiden tai pelien välityksellä.



Sosiaalinen media

Sosiaalinen media on tekniikan avulla tapahtuvaa vuorovaikutusta, kommunikaatiota, ymmärryksen rakentamista. Some on yksilöiden, yhteisöjen ja organisaatioiden muodostama julkinen toimintaympäristö.



Pohtikaa ainakin kaksi asiaa tai ilmiötä sosiaalisessa mediassa, jotka voivat **vahvistaa** ja **heikentää** käyttäjän itsetuntoa.



Keksikää kaksi perustelua kuvien ja videoiden muokkaamisen puolesta ja kaksi sitä vastaan.



**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

Jokainen ryhmäläinen käy antamassa kehu somessa kahdelle eri henkilölle. Toinen on pelaajan mielestä **kielellisesti lahjakas** ja toinen **lahjakas luonnontieteissä**.

Sosiaalisessa mediassa suositulla henkilöllä/ julkisuuden henkilöllä voi olla heikko itsetunto.

Kaikki julkaisut (kuvat/ kirjoitukset) somessa ovat aitoja.

Jokainen ryhmäläinen käy antamassa kehu somessa kahdelle eri henkilölle. Toinen on pelaajan mielestä **taiteellisesti lahjakas** ja toinen **tunneosaaja**. Tunneosaaminen on kykyä tunnistaa ja hallita omia tunteita, sekä tunnistaa toisen ihmisen tunteet.

Jokainen ryhmäläinen käy antamassa kehu somessa kahdelle eri henkilölle. Toinen on pelaajan mielestä **musiikillisesti lahjakas** ja toinen **liikunnallisesti lahjakas**.

Jokainen ryhmäläinen vierailee Yeesin kehu generaattori -sivulla: yeesi.fi/kehu generaattori Jokaisen tehtävänä on antaa generaattorin tarjoaman kehu joko ryhmäläiselle, tai jollekin henkilölle somessa.

Jokainen ryhmäläinen käy antamassa kehu somessa kahdelle eri henkilölle. Toinen on pelaajan mielestä **hyvä ihmissuhteissa** ja toinen **matemaattisesti lahjakas**.

Kehurinki:
Jokainen ryhmäläinen antaa vasemmalla puolellaan istuvalle henkilölle kehu. Kortin nostaja aloittaa.

Käykää kehumassa valitsemassanne sosiaalisessa mediassa kolme henkilöä. Kehujen tulee olla yksilöllisiä ja henkilökohtaisesti kehuuttavalle suunnattuja.

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi

**SoMe
GaMe!**

yeesi



Jokainen pelaaja etsii sosiaalisesta mediasta julkaisun (kuva/video/kirjoitus), joka kuvastaa hänen omaa persoonallisuuttaan. Esitelkää valitsemanne julkaisut toisillenne, ja perustelkaa valintanne.



Jokainen pelaaja etsii sosiaalisesta mediasta kuvan, joka on kannustava tai innostava. Esitelkää kuvat ryhmän kesken.



Jokainen kertoo yhden hyvän asian itsestään. Kortin nostanut pelaaja aloittaa.



Pohtikaa ryhmässä mitä kiusaaminen kertoo kiusaajasta? Voiko esimerkiksi itsetunto vaikuttaa asiaan? Pohtikaa kolme asiaa.



Pohtikaa ryhmässä kolme keinoa, jotka auttavat selviämään **nettikiusaamisesta**.



Jokainen ryhmäläinen kertoo vuorollaan ensimmäisen ajatuksen, joka tulee mieleen sanasta **nettikiusaaja**.



Somekiusaaminen

Somekiusaamista on sosiaalisessa mediassa tapahtuva toiseen henkilöön kohdistuva vihamielinen kommentointi, häirintä, verkkovainoaminen, mustamaalaaminen, toiseksi henkilöksi tekeytyminen sekä henkilön ulkopuolelle jättäminen.



SoMe
GaMe!

yeesi

SoMe
GaMe!

yeesi

SoMe
GaMe!

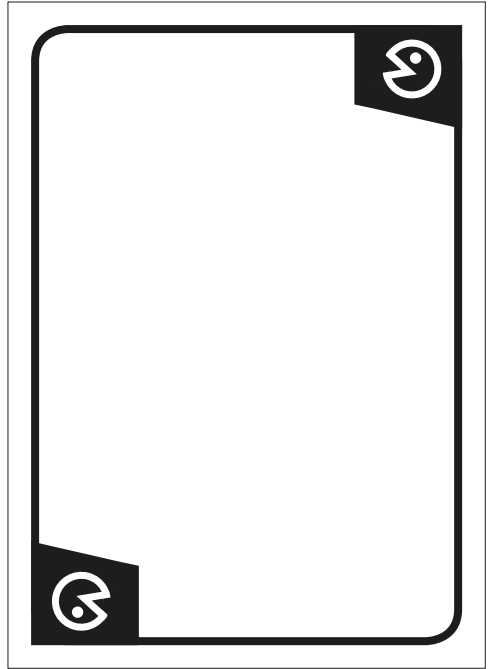
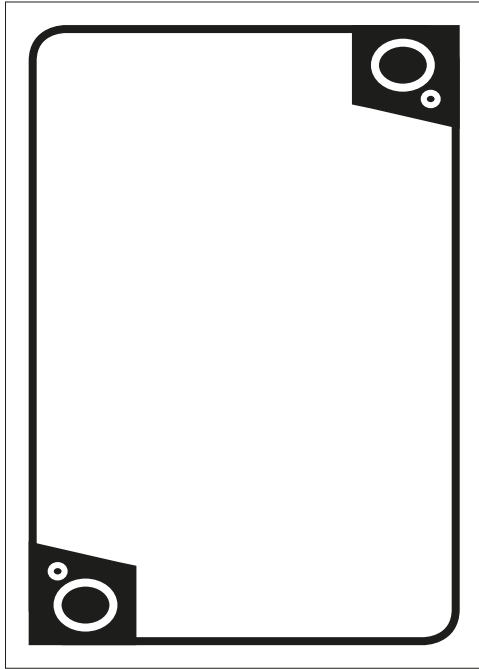
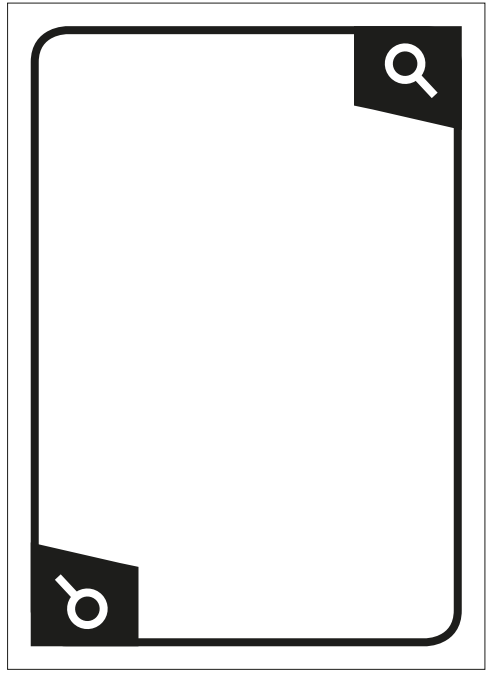
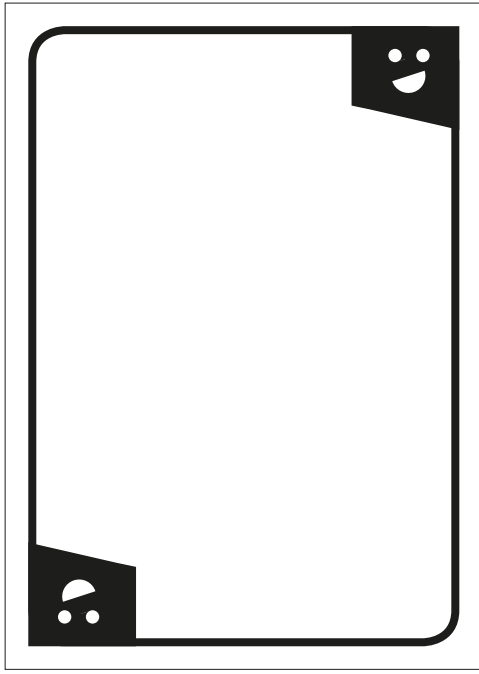
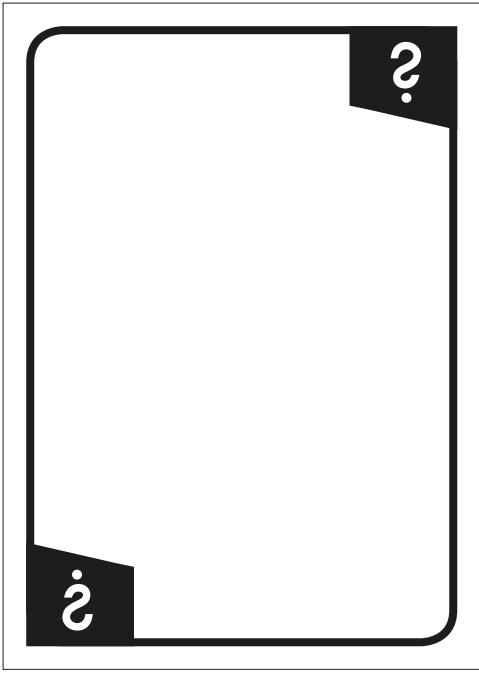
yeesi

SoMe
GaMe!

yeesi

SoMe
GaMe!

yeesi








OHJE

Kukin pelaaja nostaa vuorollaan korttipakasta kortin ja lukee tehtävän ääneen tai selittää sanan. Tehtävät on jaettu eri teemoihin ja kategorioihin. Tehtävien tekemiseen osallistuu koko ryhmä. Sosiaalisen median ympäristössä toteutettavia tehtäviä (kehumistehtävät, julkaisujen etsimiset) voi kohdistaa keneen tahansa (kuten julkisuuden henkilöihin). Pelissä on myös tyhjiä Yeesi-valttikortteja (mustareunaiset kortit), joihin pelaajat tai pelin ohjaaja voivat luoda omia tehtäviä halutessaan.

- **Suosittelava ryhmäkoko: 4–8 pelaajaa**
Suuremman ryhmän voi tarvittaessa jakaa pienryhmiin, jolloin korttipakan voi jakaa pienryhmien kesken.
- **Suosittelava aika per kysymys: 2–5 minuuttia**
Kortin nostajan tehtävänä on huolehtia tehtävän tekoon kuluvan ajan valvonnasta. Tehtäviin varattu aika on joustava, sillä tärkeintä on laadukas pohdinta.
- **Eri teemat on merkitty kortteihin väreillä:**

Itsetunto	Itserereflektio	Kiusaaminen	Kaverin kannustus	Someilmiot	Yeesi -valttikortit
-----------	-----------------	-------------	-------------------	------------	---------------------

- **Eri tehtäväkategoriat on merkitty kortteihin symboleilla:**

Tehtäväkategoria	Symboli	Ohje
Sanaselitys		Kortin nostanut pelaaja selittää sanan muulle ryhmälle. Ryhmäläiset arvaavat, mistä sanasta on kyse. Apua saa vihjetekstistä. Aikaa on noin 2 minuuttia.
Tuumaus		Pohtikaa yhdessä tai erikseen kortin määrittämää aihetta, ja keskustelkaa pohdintojenne pohjalta. Aikaa on noin 5 minuuttia.
Etsivä		Jokainen pelaaja etsii tehtävänannon mukaisen kuvan, videon, tekstin tai muun materiaalin omalla laitteellaan ja esittelee sen muille. Aikaa on noin 5 minuuttia.
Väittäjä		Kortin nostanut pelaaja lukee väittämän ääneen. Jokainen pelaaja ottaa kantaa väittämän puolesta tai vastaan ja perustelee mielipidettään. Aikaa on noin 3 minuuttia.
Hypetys		Jokainen pelaaja suorittaa kortissa määritellyn tehtävän. Aikaa on noin 4 minuuttia.

OHJAAJAN OHJE

Tämä peli käsittelee itsetuntoa ja sosiaalista mediaa. Peli on suunnattu nuorille ja nuorille aikuisille. Pelin tehtävien tarkoituksena on saada aikaan keskustelua ja herättää ajatuksia itsetunnosta, sosiaalisesta mediasta ja niihin liittyvistä tekijöistä. Lisäksi tarkoituksena on tunnistaa, millä eri tavoin voi tukea omaa ja muiden itsetuntoa.

Peli on korttipeli, jota pelataan pienissä ryhmissä. Peli on monikäyttöinen. Sitä voidaan pelata esim. viiden kortin verran, koko pakka kerrallaan, 10 minuutin ajan tai yhden tunnin ajan riippuen siitä, miten tarkasti ja monipuolisesti aihetta halutaan käsitellä. Peliä voidaan pelata tiettyä teemaa käsitellen, tiettyä tehtävätyyppiä tehden, tai tekemällä kaikkia tehtäviä satunnaisessa järjestyksessä.

Kukin pelaaja nostaa vuorollaan korttipakasta kortin ja lukee tehtävän ääneen tai selittää sanan. Tehtävät on jaettu eri teemoihin ja kategorioihin. Tehtävien tekemiseen osallistuu koko ryhmä. Sosiaalisen median ympäristössä toteutettavia tehtäviä (kehumistehtävät, julkaisujen etsimiset) voi kohdistaa keneen tahansa (kuten julkisuuden henkilöihin).

- **Suosittelava ryhmäkoko: 4–8 pelaajaa.**
Suuremman ryhmän voi tarvittaessa jakaa pienryhmiin, jolloin korttipakan voi jakaa pienryhmien kesken.
- **Suosittelava aika per kysymys: 2–5 minuuttia**
Kortin nostajan tehtävänä on huolehtia tehtävän tekoon kuluvan ajan valvonnasta. Tehtäviin varattu aika on joustava, sillä tärkeintä on laadukas pohdinta.
- **Eri teemat on merkitty kortteihin väreillä ja eri kategoriat symboleilla.** Pelaajat saavat käyttöönsä OHJE -kortin, jossa on selitetty pelissä esiintyvät teemat ja kategoriat. Pelissä on myös tyhjiä Yeesi-valttikortteja (mustareunaiset kortit), joihin pelaajat tai pelin ohjaaja voivat luoda omia tehtäviä halutessaan.
- **Jokainen pelaaja tarvitsee älypuhelin tai tietokoneen, jonka avulla pelaaja voi toimia somessa.**

Peli on toteutettu yhteistyössä Laurea Ammattikorkeakoulun terveydenhoitaja-opiskelijoiden Emmi Vauhikosken & Julia Toivonajan kanssa.