



We are all
full of untold
stories

CupOfTherapy®
WORLD

SÄÄNNÖT

REGLER

RULES

CupOfTherapy®

WORLD

SISÄLTÖ

- 100 tunnekorttia
- 3 tunnemaakorttia (3 suomeksi, 3 ruotsiksi, 3 englanniksi)
- 6 pelinappulaa
- noppa
- pelilauta
- 60 tunnekiekkoa
- säännöt

PELIN TAVOITE

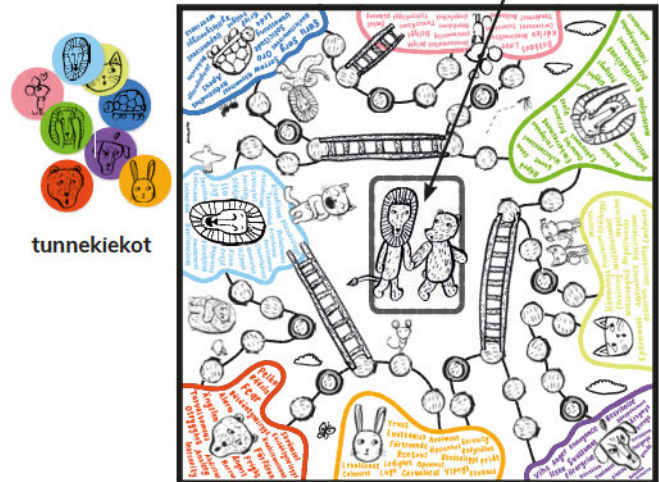
Tavoitteena on kerätä mahdollisimman monta tunnekiekkoa vähintään viidestä tunnemaasta. Tunnekiekkoja saa kertomalla korttien avulla mieleen nousevia tarinoita, sanoittamalla tunteita, ajatuksia ja kokemuksia tai osallistumalla muiden pelaajien tarinoihin.

PELIVALMISTELUT

Pelilauta avataan pelialueen keskelle. Tunnekortit sekoitetaan ja jokaiselle pelaajalle jaetaan kuusi korttia.



Loput tunnekortit asetetaan kuvapuoli alaspäin niille varattuun ruutuun pelilaudalla. Tunnemaakortit laitetaan pelilaudan viereen kaikkien näkyville. Ne toimivat muistutuksena siitä, mikä tunne kuuluu mihinkin tunnemaahan. Ensimmäisellä pelikerralla tunnekiekkot irrotetaan levystään. Kukin pelaaja valitsee pelinappulan ja asettaa sen johonkin pelilaudan aloitusruuduista. Päätetään pelin aloittaja, pelivuorot kulkevat myötäpäivään.



PELIN KULKU

Vuorollaan pelaaja heittää noppaa ja siirtää pelinappulaansa nopan silmäluvun mukaisesti. Pelilaudalla saa vapaasti liikkua mihin tahansa suuntaan. Tikapuita voi halutessaan käyttää oikoreittinä. Tunnemaihin ei tarvitse päästä tasaluvulla.

Kun pelaaja pysähtyy johonkin tunnemaista, valitsee hän kädestään yhden tai useamman kortin, jotka hänen mielestään liittyvät kyseisen maan tunteisiin. Korttien avulla pelaaja sanoittaa tunteen tai kertoo jonkin kyseisen tunnemaan tunteeseen liittyvän tarinan.

Tarinat voivat olla omasta elämästä ja juuri niin syvällisiä kuin itse haluaa tai ne voivat olla yleismaailmallisia. Kortin pelatessaan voi esimerkiksi kuvailla kuinka ja missä tilanteissa itse kokee, tai on menneisyydessään kokenut, kyseistä tunnetta. Tai kertoa, miten kuvittelisi tunnekortissa esiintyvän hahmon kokevan tunnetta. Peliin voi heittäytyä juuri sillä tasolla, joka itsestä tuntuu hyvältä. Oikeita tai vääriä vastauksia ei ole ja jokaisen tunnekortin herättämä merkitys on aina yksilöllinen.

Kerrotusta tarinasta pelaaja saa itselleen kyseisen tunnemaan tunnekiekon. Pelaaja voi ansaita useampia kiekkoja kerralla, jos hänen onnistuu linkittää samaan tarinaan useampia tunnekortteja. Jokaisesta pelatusta kortista saa yhden tunnekiekon. Tunnekiekkoja voi saada aina vain siitä tunnemaasta, jossa vuorossa oleva pelaaja on.

Myös muut pelaajat voivat ansaita kiekkoja toisen pelaajan vuorolla. Se tapahtuu osallistumalla keskusteluun, jakamalla tarina kyseisen tunnemaan tunteeseen liittyen omalla kortilla tai samastamalla toisen pelaajan tarinaan myös ilman korttia. Pelikaverit voivat myös antaa vinkkejä, kuinka itse ovat selviytyneet hankalaksi koetuista tunteista tai kuinka ovat onnistuneet luomaan eri tilanteisiin lisää positiivisia tunteita ja ajatuksia. Kaikki osallistuminen palkitaan yhdellä kyseisen tunnemaan kiekolla.

Mikäli kerrottu tarina todella kosketti jotain pelaajaa, saa hän vapaasti antaa kannustuskiekkoja itse keräämistään kiekkoista.

Pelivuoron päätteeksi pelaaja täydentää kätensä siten, että kädessä on taas kuusi tunnekorttia.

AINA ON MAHDOLLISUUS MYÖS PASSATA

Mikäli vuorollaan päättyy tunnemaahan, jonka tunteesta ei tunnu hyvältä puhua tai josta ei keksi juuri nyt mitään sanottavaa, voi aina passata. Oman vuoron voi myös käyttää siihen, että vaihtaa kaikki kädessään olevat kortit uusiin, mikäli yhdestäkään

kädessä olevasta kortista ei tunnu juuri nyt löytyvän mitään sanottavaa.

PELIN LOPPU

Peli päättyy, kun joku pelaajista on kerännyt yhden tunnekiekon vähintään viidestä eri tunnemaasta. Tässä pelissä voittavat kaikki, jotka uskaltavat heittäytyä mukaan! Mikäli yksittäinen voittaja halutaan selville, on se eniten kiekkoja kerännyt pelaaja. Halutessaan pelaajat voivat ennen pelin alkua sopia jonkin vaihtoehdoisen lopetuksen.

VINKKEJÄ PELIIN

Seuraavassa muutamia apukysymyksiä ja johdattusta, miten tarinankerronnassa pääsee alkuun:

Mitä tunnen nyt, mitä tunsin tänään, mitä eilen ja viime viikolla? Missä tunteet tuntuvat? Miltä tunteminen tuntuu? Mihin tunteet vaikuttavat? Miksi mahdollisesti tuntuu tältä?

Minkälaisia ajatuksia päässäni yleensä muodostuu, kun koen tätä tunnetta? Kuinka silloin käyttäydyn? Minkälaiset reaktiot ovat minulle tämän tunteen kanssa tyyppisiä?

Mihin tunne liittyy tai voisi liittyä? Minkälaisissa tilanteissa tunne on minulle tyyppinen? Liittyykö tunnekokemukseen muita ihmisiä tai muita tunteita?

Minkälaisiin muistoihin liitän tämän tunteen? Tuleeko mieleeni jokin erityinen tapahtuma? Miltä sen muistelemisen tässä ja nyt tuntuu?

Jos kyseessä on vaikeaksi koettu tunne, kuinka olen oppinut sen kohtaamaan ja selviytymään siitä? Missä asioissa tämän tunteen kanssa tarvitsen vielä harjoitusta? Kuinka toiset voisivat minua auttaa, kun koen tätä tunnetta? Mitä hyvää ja hyödyllistä tämän tunteen kokemisesta on ollut tai mitä se voisi mahdollisesti tuottaa? Kuinka koen tunteen itsessään auttavan minua?

CupOfTherapy®

WORLD

INNEHÅLL:

- 100 känslkort
- 3 dubbelsidiga känslorikeskort (3 på svenska, 3 på engelska, 3 på finska)
- 6 spelpjäser
- 1 tärning
- 1 spelplan
- 60 känslbrickor
- regler

SPELETS MÅL

Målet med spelet är att samla känslbrickor från minst fem olika känsloriken. Du får känslbrickor genom att utgående från känslkortet själv berätta historier, verbalisera känslor, tankar och erfarenheter, eller genom att vara delaktig i medspelarnas inspirerande berättelser.

SPELFÖRBEREDELSE

Vik upp spelplanen och placera den mitt på spelytan. Blanda känslkortet och dela ut sex känslkort



till varje spelare. Dessa lyfts upp på handen. Lägg resten av känslkortet med bildsidan nedåt i den markerade rutan på spelplanen. Lägg känslorikeskorten med bildsidan uppåt bredvid spelplanen så att alla ser dem. Känslorikeskorten visar och påminner om vilka känslor vart och ett av känslorikena handlar om. Tryck ut känslbrickorna vid det första speltillfället och lägg dem i facket i spellådan. Varje spelare väljer en spelpjäs och ställer den på en av startrutorna på spelplanen (se bild). Kom överens om vem som börjar spelet. Spelturen går medsols.



startruta



känslorikeskort

känslkort



känslbrickor



SÅ HÄR SPELAR MAN

Du och din berättelse

Slå tärningen och flytta din spelpjäs enligt tärningskastet. Du får flytta spelpjäsen i valfri riktning längs stegen eller stegarna. Du behöver inte slå jämt för att ta dig till ett känslorike. När du kommit fram till ett känslorike, väljer du ett eller flera av dina känslkort på handen och använder de valda korten för att verbalisera en känsla eller för att dela med dig av en berättelse med anknytning till någon av känslorna i känsloriket.

Berättelsen kan handla om ditt eget liv och den kan gå på precis så stort djup som du själv vill. Beskriv-

ningar kan också vara generella och inte handla specifikt om dig. När du spelar ett känslkort kan du exempelvis prata om hur och i vilka situationer du upplever, eller tidigare upplevt, känslan på kortet, eller berätta hur ofta du själv upplever denna känsla. Du kan ge precis så mycket av dig själv som du vill och som känns bra. Det finns inga rätta eller felaktiga svar, och betydelsen av varje känslkort är alltid individuell.

För din berättelse får du en känslbricka ur det aktuella känsloriket, dvs riket där du har din spelpjäs. Lyckas du förena flera känslkort i samma berättelse kan du få flera brickor på en gång, eftersom du får en känslbricka för varje känslkort du spelade.

I slutet av din speltur, drar du fler kort så att du har sex känslkort på handen igen. Därefter går turen till följande spelare.

Medspelare och din berättelse

Dina medspelare har också möjlighet att samla känslbrickor under din speltur. Någon kan känna igen sig i din berättelse och vill kanske spinna vidare på den. En medspelare kan också välja att spela ett av sina egna känslkort för att dela med sig av något som berör just din berättelse och som hör till det aktuella känsloriket. Ett annat sätt för medspelarna att engagera sig i din berättelse är att dela med sig av tips om hur de själva klarat sig med känslor som upplevs svåra eller hur de lyckats skapa mer positiva känslor och tankar i liknande situationer. Allt deltagande belönas med en känslbricka ur det aktuella känsloriket. Alla spelare får även fritt använda känslbrickor som de samlat in för att ge dem som motivationsbrickor när någon berörs av en medspelares berättelse.

Obs. Innan spelturen går vidare till nästa spelare, behöver alla ha sex känslkort på handen igen.

DET GÅR ALLTID ATT PASSA

Om din speltur tar dig till ett känslrike med känslor som du helst inte pratar om eller som du just då inte kommer på något att säga om, kan du alltid passa.

Du kan också använda din egen speltur till att byta ut alla känslkortet på din hand mot nya, om det känns som korten du har inte är engagerande eller ger dig något.

SPELETS SLUT

Spelet tar slut när någon spelare samlat till sig känslbrickor från minst fem olika känsloriken. I detta spel vinner alla som vill och har mod att dela med sig av sina tankar! Vill man få fram en enskild vinnare, är vinnaren den som samlat in flest brickor. Om spelarna så önskar, kan de i förväg komma överens om ett alternativt slut.

TIPS TILL SPELET

Ofta kan några stödfrågor och inledningar vara till nytta när man vill komma igång med berättandet:

Vad känner jag nu, vad kände jag idag, igår och förra veckan? Var känns känslorna? Hur känns det att känna? Vad påverkar känslorna? Vad kan det bero på att det känns så här?

Hurdana tankar formuleras det vanligen i mitt huvud när jag upplever denna känsla? Hur betar jag mig då? Hurdana reaktioner är typiska för mig i samband med denna känsla?

Vad har känslan att göra med eller vad kunde den förknippas med? I hurdana situationer är känslan typisk för mig? Är andra människor relaterade till känsloupplevelsen? Finns det också andra känslor som är relaterade till upplevelsen av denna känsla?

Till vilken typ av minnen kopplar jag denna känsla? Kan jag tänka mig någon specifik händelse? Hur känns det att minnas det här och nu?

Om det gäller en känsla som upplevs som svår, hur har jag lärt mig att bemöta den och klara den? Vad behöver jag träna på med denna känsla? Hur kan andra hjälpa mig när jag upplever denna känsla? Vilka bra och nyttiga saker har det funnits i upplevelsen av denna känsla eller vad kunde den möjligtvis leda till? Hur upplever jag att känslan i sig hjälper mig?

CupOfTherapy®

WORLD

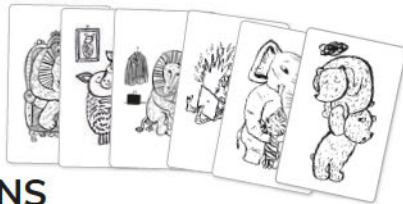
CONTENTS:

- 100 emotion cards
- 3 emotion island cards (3 Finnish, 3 Swedish, 3 English)
- 6 game pieces
- 1 dice
- game board
- 60 emotion tokens
- rules

OBJECT OF THE GAME

The goal is to collect as many emotion tokens as possible from at least five different emotion islands.

Emotion tokens are obtained by telling stories brought to mind by the emotion cards, expressing ones feelings, thoughts and experiences or by taking part in other people's stories.



PREPARATIONS

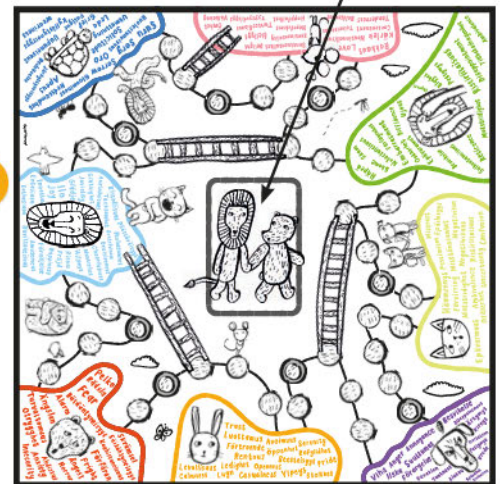
Open the game board and place it in the middle of the playing area. Shuffle the emotion cards and deal six cards to each player. Place the rest of the emotion cards face down to the assigned place on the game board. Place the emotion island cards next to the game board where everyone can see them. They are there to remind you which emotion belongs to which emotion island. Before the first game, you need to pop the emotion tokens from their frame. Everyone chooses a game piece and places it in one of the starting points on the game board. Choose who goes first, turns go clockwise.



starting point



emotion tokens



GAME PLAY

On your turn, throw the dice and move your game piece forward on the game board accordingly. You may move to any direction on the game board. If you want, you can use the ladders as shortcuts. It is not necessary to throw the exact number to get to an emotion island.

When you land on an emotion island, take a look at the emotion cards in your hand and choose one or more cards that you feel like reflect the emotions of the emotion island. With the help of these cards, tell a story relating to said emotions or otherwise express the emotions. Stories can be derived from your own

life and they can be as deep and meaningful as you like. Or they can be from a more universal perspective. For example, you might want to describe how and in what kind of situations you feel, or have in the past felt, the emotion in question. Or tell how you think the character on the emotion card might be experiencing the emotion. You can throw yourself into the game as much or as little as you feel comfortable. There are no right or wrong answers, the meaning arisen by each emotion card is always personal.

For each story told, you are rewarded with an emotion token of the emotion island in question. You can earn more than one token at a time if you are able to link more than one emotion card to your story. Each card played is always rewarded with an emotion token. Emotion tokens are only given from one emotion island per turn.

Other players can also earn emotion tokens on another player's turn. This is possible by taking part in the conversation; by sharing a story relating to an emotion of the emotion island in question with help from one of their own emotion cards or by relating to another player's story even without a card. The fellow players can also share tips on how they have dealt with difficult emotions or how they have managed to bring more positive feelings and thoughts into different situations. All participation is rewarded with one emotion token of the emotion island in question.

If a player is particularly touched by another person's story, they are free to give tokens of encouragement out of the emotion tokens they have collected.

When your turn is over, take more emotion cards from the deck so that you always have six cards in your hand.

YOU CAN ALWAYS CHOOSE TO PASS

If you land on an emotion island, where it does not feel good to talk about the emotion or if you cannot think of anything to say at the moment, you can

always choose to pass. You can also choose to use your turn to trade all your emotion cards for a new set of six cards, if it feels like you don't have anything to say about any of them at the moment.

END OF THE GAME

The game ends when one player has an emotion token from at least five different emotion islands. In this game, anyone who has the courage to throw themselves into the game is a winner! If you want to determine just one winner, it is the player with the most emotion tokens. You may also come up with an alternative ending to the game.

TIPS

Below you will find some helpful questions and prompts to get started on the story telling:

How do you feel now, how did you feel today, or yesterday or last week? Where do you feel the emotions? How does it feel to feel? What things do the emotions affect? Why does it feel like this?

What kind of thoughts are formed, when I feel like this? How do I act in those situations? What kind of reactions are typical for me in association with this emotion?

What is the feeling connected to or what could it be connected to? In what kind of situations do I typically feel this emotion? Is this emotion connected to other people or other emotions?

What kind of memories do I associate this emotion with? Does this emotion bring up a particular event or memory? How does it feel to remember it here and now?

If it is a difficult emotion, how have I learned to face it and cope with it? What do I need more practice with? How might other people help me, when I feel this emotion? What good and useful things has this emotion brought on or what could it possibly bring? How do I feel the emotion itself is helping me?



CupOfTherapy®



martinex

Peliko / Martinex
Kuninkaankvyyä 37
20320 TURKU, FINLAND
www.martinex.fi
www.martinex.se

CupOfTherapy™
©2020 CupOfTherapy Oy.
All rights reserved.
© 2020 Martinex,
All Rights Reserved.