

SUHTLEMISMÄNGU „AVA JA AVASTA” LISAKAARDID

Sa hoiad käes suhtlemismängu „Ava ja avasta” lisakaarte, mida Sul on võimalik kasutada juba mängust teada olevate kaaslaste kaartidena. Lisaks pakume Sulle võimalusi, kuidas kasutada neid kaarte mängust eraldi.

- **Tutvumiskaardid.** Kui seltskonnas on palju inimesi, kes üksteist ei tunne, võib tutvumiseks kasutada kaarte, sest sageli räägib pilt rohkem kui sõna. Igaüks valib endale meeldiva kaardi ja tutvustab end selle abil. Näiteks: „Siin pildil on tüdruk rattaga. Ka mulle meeldib liikuv eluviis ja igal aastal käime sõpradega rattamatkal.”

- **Muinasjutukaardid.** Võimalus luua ühine muinasjutt. Kaardid on laual, pildid allpool. Mängu alustab kõige noorem mängija sõnadega: „Elas kord ...”. Ta võtab laualt juhusliku kaardi ja lõpetab lause kaardil oleva pildi abil. Näiteks: „Elas kord tüdruk, kellele meeldis väga uisutada.” Seejärel võtab kaardi järgmine mängija ja lisab loole omalt poolt kuni kolm lauset. Lugu võib jutustada seni, kuni kõik kaardid saavad otsa. Oluline on, et kõik mängijad saavad ühisesse muinasjuttu anda oma panuse.

- **Teatrikaardid.** Tegevus on peaaegu sama, mis muinasjutukaartide puhul, kuid loo jutustajad mängivad lugu ise kaasa. Näiteks: Kui osaleja võtab kaardi, kus on uisutav tüdruk, mängib ta seda uisutavat tüdrukut ja teised tulevad oma tegelastena loosse järjest juurde. Nii sünnib väike etendus.

- **Tänukaardid.** Kaarte saab kasutada üksteise tänamiseks. Kui tegu on näiteks kooli lõpetamise või perekondliku kokkutulemisega (sünnipäev, pulma-aastapäev vms), siis on tore tänada neid inimesi, kes sinu elus on olulist rolli mänginud. Selleks valib igaüks endale sobiva kaardi, mis seostub talle selle konkreetse kooli või seltskonnaga, ja räägib kaardi abil, mis ta möödunud kogemusest endaga kaasa võtab. Näiteks: „Siin pildil on kell. Mulle meenub, kuidas isa mind hommikuti äratas ja õhtul alati head ööd soovis. See oli minu jaoks väga oluline kontakt ja võtan selle kogemuse kaasa.” Kui kõik on saanud rääkida oma kogemusest, kirjutatakse kaardi taha oma nimi ja antakse järgmisele mängijale, et see saaks sinna kirjutada mõne hea soovi või tänusõna. Kõik osalejad kirjutavad kõigi kaartide taha oma positiivse sõnumi.

- **Sümbolkaardid** on mõeldud iseenda analüüsimiseks ja avastamiseks üksi või koos turvalise kaaslasega. Sümbolkaartide abil on võimalik näha ennast ja oma eluga seotud aspekte uue nurga alt. Kaardid aitavad märgata seoseid erinevate aspektide vahel ja näha seda, mis muidu jääb märkamatuks. Kui me hakkame nägema seoseid, võib tekkida selgem ja terviklikum arusaam elus toimuvast. Kaarte on võimalik kasutada ka selleks, et näha uusi võimalusi. Inimesed näevad ja tõlgendavad kaarte erinevalt. Üks inimene võib eri päevadel või eelnevast erinevas kontekstis märgata kaardil teisi aspekte ja anda neile uusi tähendusi.

Soovime Sulle imelist avastusterohket teekonda!

Lisainfo ja rohkem võimalusi kaartide kasutamiseks leiad:
www.avajaavasta.eu

- **Probleemi lahendamine.** Sõnasta oma probleem. Võta kolm juhuslikku kaarti. Esimene kaart esindab probleemi. Vaata pilti ja leia, kelle või millega see on seotud. Abistavad küsimused: Millal probleem alguse sai? Millised tunded ja mõtted sellega kaasnevad? Mis on siiani takistanud probleemi lahendamast? Teine kaart esindab lahenduskaiku. Kuidas probleemi lahendada? Mis on järgmine samm? Kas pead midagi konkreetset tegema või muutma oma suhtumist? Mida vajad, et probleem lahendada? Kas keegi saab Sind aidata? Millist oma ressursi saad lahendamiseks kasutada? Võid võtta lisaks veel ühe kaardi oma ressursi kohta. Kolmas kaart esindab head tulemust. Milline on soovitud lahendus sellele probleemile? Mis on siis praeguse olukorraga võrreldes teisiti? Kuidas ennast siis tunnend? Võid uurida ka korduvaid sümboleid (nt värv, vesi, meeleolu). Näide: Esimene kaart – probleem. Kaardil on tüdruk kolme uksega. Probleem seisneb selles, et raske on teha valikut. Iga üks sümboliseerib ühte valikut. Vaadates neid uksi, kogen hirmu: kardan eksida ja teha vale valiku. Ma ei usalda ennast. Ava järjekorras kõik ukсед ja mõtle, mida Sa seal näed ning mis tunne oleks uksest sisse astuda. Teine kaart – lahenduskaik. Kaardil on keldrisse viiv trepp. Tundub, et tuleb vaadata sügavamale endasse, eesmärgiga hakata ennast rohkem usaldama. Kolmas kaart – hea tulemus. Kaardil on avatud uks, naine istub ja mängib kitarrit. Kui võtan julguse avada üks uks ja usaldan ennast, siis julgen väljendada oma elurõõmu ja loovust. Korduvad sümbolid – ukсед – on valikud, otsuse tegemine. Ukse avamine nõuab julgust. Uksest sisseminekuga kaasneb rahulolu.

- **Minu praegune eluetapp.** Võta üks juhuslik kaart. Abistavad küsimused: Kuidas Sa jõudsid sellesse etappi? Mis on praegu oluline? Millele peaksid keskenduma? Millised on praeguse etapi õppetunnid? Võid keskenduda konkreetsele valdkonnale (nt suhted, töö, mõttemaailm) või üldisemalt praegusele eluetapile. Näide: Kaardil on sibullill. Minu eluetappi iseloomustab unistuse täitumine. Sibul sümboliseerib läbitud protsessi ja õis tulemust. Protsess sai alguse unistusest, milleks oli näha kaunist õit. Tööprotsess oli keeruline ja kestis pikalt. Õit ei ilmunud ja nähtaval oli vaid suur sibul. Alguses oli pettumus, kuna tulemust ei olnud näha. Seejärel muutus protsess oluliseks ja ma hakkasin hindama seda, mida kogesin ja õppisin töö käigus. Praegu on etapp, kus idee aluspind on tugev, unistus on saanud piisavalt aega küpsemiseks ning alles nüüd hakkavad õied vaikselt kuju võtma. Praegu hakkab tekkima tervikpilt nii tööst kui ka oodatavast tulemusest. Oluline on keskenduda mõlemale etapile – nii nautimisväärsele loomisele kui ka kannatust nõudvale teostusele. Minu õppetund: Algne idee vajab aega küpsemiseks. Mina pean küpsema koos ideega.

- **Sisekonflikti lahendamine.** Sõnasta oma sisekonflikti osapooled ehk kaks omadust, mis on vastuolus (nt väarikus ja edevus). Võta üks kaart, kus näed oma vastuolulisi omadusi, või kaks kaarti, kus mõlemal kaardil on üks omadus. Lisaks võid võtta kolmanda kaardi, mis väljendab nende omaduste koostööd. Abistavad küsimused: Millised on mõlema osapoolse seisukohad ja põhimõtted? Kuidas nad Sinu elus väljenduvad (milliste mõtete ja tegudena)? Mis tingimustel on nad valmis teineteist aktsepteerima? Milles seisneb nende koostöö? Näide: Kaardil on mees paabulinnu sabaga. Mees sümboliseerib väarikust, saba edevust. Väarikus on edevuse poole seljaga. Ta tunneb häbi, kui edevus ennast näitab. Edevus väljendab minu vajadust, et mind märgataks, väärtustataks ja imetletaks. Edevus tahab olla tähtis ja kuulus. Edevus arvab, et väarikus surub ta alla ja piirab teda. Võimalik koostöö: Arusaam, et neil mõlemal on ühesugune vajadus – olla teiste poolt märgatud ja hinnatud. Edevus on julgem ja ambitsioonikam, väarikus – tasakaalukam ja kaalutlevam. Inimene saab ise otsustada, millises olukorras on kasulik väljendada rohkem väarikust, millises edevust.