

## Seminar „Rahustavad ja kinnistavad mängud“

Koostanud Triin Salmu

Lastetöö hooaja stardipäev 22.09.2019 Tartus

### MÄNG

*Kui tema valmistas taevad, olin mina seal, siis kui ta joonistas sõõri sügavuse pinnale, kui ta kinnitas pilved ülal, kui said jõuliseks sügavuse allikad, kui ta merele pani piiri, et veed ei astuks üle tema käsust, kui ta kinnitas maa alused, siis olin mina tema kõrval kui lemmiklaps, olin päevast päeva temale rõõmuks, mängisin igal ajal tema ees, mängisin tema maailma maa peal ja tundsin rõõmu inimestest. Õp 8:27-31*

Mängimine on osadus.

- Sellepärast on oluline suhtuda tähelepanuga erinevate osavõtjate vajadustesse isegi siis, kui on tegu võistlusmänguga.
- Sellepärast on tähtis juhtida mängu kõhklemata ja kindlalt, kuid samal ajal hoolitsevalt ning vaadates, ega keegi mängust välja ei jää.
- Sellepärast on oluline lasta mängul olla mäng.

Mäng pole sentimentaalne rühmatöö ega ka vilets spordialade jäljendus. Mäng on mäng. Mäng on ka väga tõsine.

Mängu omadused Huizinga järgi:

1. Kõik mäng on vabatahtlik
2. Ülevoolav (Superfluous. More than is needed.)
3. Vabal ajal tehtud
4. Vabadus
5. Ajaga piiritletud
6. Seaduspärasus, kord. Mäng on kord.
7. Pinge
8. Reeglid
9. Väljaspool tavaelu

Mäng on 1. Ülemäärase energia valla päästmine, 2. Vajadus lõõgastumiseks, 3. Arendav (keel, füüsis, psüühika), 4. Sotsiaalne (rollid, suhtlemine), 5. Kultuuriline (rituaalid, kultuuri areng), 6. Elamise funktsioon.

## RAHUSTAVAD HARJUTUSED

Täiskasvanutena me sageli teame juba, mis aitab meil lõõgastuda, keskenduda ning vastupidi ka mis aitab meid ergutada ning virgastada. Näiteks süütad hämaras toas küünla põlema ja paned pehme muusika mängima. Sest tunned, et see on rahustav ja lõõgastav. Igal inimesel võib see olla erinev.

Lastel, noortel ja ka täiskasvanutel on vahetevahel vaja maha rahuneda. Seda eriti lasteaias, pühapäevakoolis, koolitunnis või isegi tööl olles. Meie ümber on koguaeg palju müra, ning segajaid. Meil on vaja vahendeid ja väikesi harjutusi, et ennast ümberhäälestada. Pühapäevakooli juhendajana on mõnikord, päris tihti, vaja lapsed maha rahustada, sobivasse meeleollu viia ja „kohale“ tuua. (Juhendajal on tähtis roll luua tunnetus, kus igalühel on ruum olla omaette ja soov anda sama ruumi ka teistele.) Kohalolutunnetuse harjutamine tugevdab rühma ühtekuuluvustunnet, teiste tähelepanemist ja interaktsiooni. Harjutustest võib arendada rutiinid, mis toetavad tervet rühma ja ka rühma liikmeid eraldi.

Head enese ja meelte haldamise vahendid vähendavad stressi, aitavad saavutada eesmärke mille oleme kokku leppinud nii enda kui ka meid ümbritseva keskkonnaga. See ei ole lihtsalt seotud võimega rahuneda ja pulssi ühtlustada vaid millegi palju suuremaga: elamisrõõmuga, enese aktsepteerimisega, keskkonna ja teiste inimeste tähelepanemisega, inimlikkusega.

Rahunemine ei ole seotud ainult tasa ja paigal olemisega. Jah, sageli rahunemiseharjutused on seotud ka rahulikult olemisega, vaikusega ja hingamisega. Kuid palju on seotud ka meie enda keha, mõtete ja keskkonna tunnetamise, vaatamise ja kasutamisega. Tihti on sunnitud vaikus vastupidise reaktsiooniga ning ei loo head olustikku.

Üha enam ei osata rahuneda või olla „kohal“, kuigi keskkond võib olla väga harmooniline. Vajame rahu ka sisemiselt. Füüsilisel keskkonnal on suur mõju meile, kuid kohalolu ja lõõgastumine on võimalik ka paigast ning keskkonnast hoolimata. Võime õppida looma sisemist ruumi, kus suudame rahuneda, keskenduda ja koguda jõudu, oleme siis kus tahes. Vaja on oskust keskenduda, selleks et välised hääled, liikumine või muud muutused ei segaks meid.

Keskkonnal, kus oleme, on meile suur mõju. Ruumid, värvid, lõhnad, helid, valgus ja esemed mõjutavad meie meeleolu. Ruum häälestab meid selleks, mis järgmisena toimuma hakkab. Valmistades ruumi ette ühise tegevuse jaoks võime väikeste asjadega mõjutada rühma energiat ja ruumi kasutavust. Mida vajan, et ruum toimiks vastavalt vajadusele ja päeva vajadustele? Millisesse olekusse on rühm vaja viia? Millisena soovin rühma liikmete suhtlust üksteisega?

Rahunemiseks ja lõõgastumiseks saame kasutada meie erinevaid meeli – nägemist, kuulmist, kompimist ja lõhnataju.

**NÄGEMINE:** Mida näen, kui vaatan? Vaatamine on nägemine, kuid alati ei näe, isegi kui vaatame. On vaja õppida nägema. Vaadata saab silmad kinni ja silmad lahti. Vaadata saab kätega, sõrmedega tunnetades. Võimalik on ka terve kehaga vaadata või kujutada midagi ette.

Meie ümber sageli väga palju visuaalseid stiimuleid, et lõppkokkuvõttes kinnistub meie tähelepanu ühte kindlasse kohta või märkame seda, mis on otse meie silmade ees.

Vastsündinud näevad alguses vaid ainult väga lähedale. Kohtumine välismaailma ja selle stiimulite tundmaõppimine toimub vähe haaval.

KUULMINE: Muusika on hea viis keskkonda muuta. Muusika abil saab inimese meeleolu muuta kas rahulikumaks või erksamaks. Rahulik muusika võiks olla instrumentaalne. Klassikalist muusikat kasutades tuleb valida heliloojaid ja teoseid. Mõned teosed on liiga stimuleerivad. Kuid on palju rahustavat muusikat ka väljaspool standartset klassikalist muusikat.

Kuulata saab ka oma keskkonda ja ümbrust. Meie ümber on koguaeg inimesi ning asju, mis häält teevad.

Mõned näited instrumentaalseks muusikaks:

- Marconi Union – Erinevad pillid, hääled, digitaalne. „Weightless“
- Yiruma – klaverimuusika. Plaadid „Piano“ 2015 ja „The best of Winter“ 2016 näiteks.
- Biosphere – Erinevad pillid, hääled loodusest, digitaalne. „Poa Alpina“, „Dissolving Clouds“ ja „Silence“ näiteks.
- Arvo Pärt

KOMPIMINE/TUNNETAMINE: Läbi kompamise või tunnetuse saame ühenduse millagagi või kellegagi. Alati ei pea puudutus olema füüsiline. Omaenda keha saab ka lihtsalt tunnetada. Tunnetada, kuidas õhk meie kehas liigub või tunnetame kuidas meie keha toolil istub.

Kombata saab asju ning ka teist inimest. Pannes käed kellegi seljale või õlgadele saame tunda, kuidas nemad hingavad ning liigutavad. Või kätest kinni võttes heade soovide edasi saatmine. Muidugi peab selleks olema valmisolek. Kui keegi ei ole valmis teist inimest puudutama ei tohi selleks ka sundus olla. Kindlasti peab selliste harjutuste käigus teiste inimeste puudutamine olema turvaline ning kõigile sobiv.

## **KINNISTAVAD MÄNGUD**

Mis on kinnistavad mängud? Mängud, mis aitavad pühapäevakooli tunni teemat lastele uues võtmes meelde tuletada ja tunni teemat nende mäludes kinnistada. Kui kogeme midagi isiklikult või vaatame mõnda asja teise nurga alt võib see meile paremini meelde jääda. Kogemus millestki on sageli kõige meeldejäävam.

Kinnistavaks mänguks võib olla ükskõik milline mäng, mille mõnest mängude raamatust võite leida. Mänge saab alati kohandada vastavalt oma teemale. Võib võtta mõne juba tuntud mängu ning muuta seal tegelasi või sisu ja saabki juba uue teemakohase mängu. Muidugi tuleb silmas pidada laste vanust, et mängud liiga keerulised ei oleks.

Kinnistava mängu eesmärk ei ole õppida midagi uut vaid korrata juba läbi võetud teemat. Või ka juhatada sisse teema, kasutades mängus tunni teemas esinevaid elemente.

## NÄITEID HARJUTUSTEST:

### **Mida näeme silmad kinni?** ( Polkuja rauhoittumiseen, lk 24)

Istume koos, meeldivas keskkonnas. Vaatame esiteks rahulikult üksteist ja ruumi, kus oleme. Hingame rahulikult paar korda sisse ja välja. Seejärel sulgeme silmad. Kinniste silmadega tunnetame ruumi, kus oleme ja proovi meenutada. Kus midagi ruumis asus? Keegi rühmast palub kellelgi käega osutada erinevatele asjadele mis asuvad ruumis. Mis suunas on: uks; aken; lamp; lüliti; konkreetne värv; laud, toolid ja muud mööbliesemed; mänguasjad. Edasi rahunetakse nii, et kõik teevad kaasa. Mõnikord võib silmad korraks lahti teha ja vaadata koos, kus kõik arvasid, et lülid asuvad.

### **Loome koos pildi** (Polkuja rauhoittumiseen, lk 29-30)

Vaja läheb: Suurt paberit, paksud viltpliiatsid, taustamuusikat.

Loome koos pildi suurele paberile. Paber on põrandal või laual nii, et selle ümber pääseb hästi liikuma. Kõik võtavad omale paksu viltpliiatsi või mõne muu pliiatsi, millega on hea joonistada. Soovitan ühte reeglit: pilt on koostatud ehk kõik saavad koguaeg joonistada üksteise piltidele ja liita sinna jooni või kujundeid. Siis alustatakse joonistamisega. Taustal võib mängida instrumentaalmuusika.

Igaüks alustab joonistamist omalt kohalt paberi ääres. Üks võibolla joonistab maja, teine koera, puu või päikese. Iga pliiats teeb erinevaid jooni, kaari ja ringe. Veel üks mõte...

Igaüks saab lisada teise töösse, jätkata teise alustatut.

Võib ka lisaks kokku leppida, et joonistatakse ainult abstraktseid kujundeid ja värvitakse nende loodud kujundeid.

Eesmärgiks on luua koos pilt ilma eelnevalt kokkuleppides, mida joonistada ja ka joonistamise ajal mitte arutades, mida joonistada.

### **Vaikusehetk** (Polkuja rauhoittumiseen, lk 40)

Istuge ringis. Valige ese, mille abil võib aja kulgemist jälgida – näiteks liivakell, vurrina keerlev rõngas, keerlev pall või kell, millel on sekundiseier. Aseta see ese ringi keskele.

Proovige, et olete tasa nii kaua kui liiv jookseb, vurr või pall keerleb või seier teeb ühe ringi. Kui liikumine lõppeb või seier jõuab alguspaika tagasi, tõuske püsti ja võtke kätest kinni. Seistes tehke samamoodi nagu istudes, oodates liikumise lõppu või seieri ringi ning siis istuge tagasi toolidele.

### **Kuulame vaikust** (Polkuja rauhoittumiseen, lk 40-41)

Kuulamisharjutuse keskkonnaks võib olla nii sise kui välikeskond, nii kuidas ise soovite. Igaüks leiab omale sobiva koha, kus saab lõõgastuda ja rahulikult silmad kinni panna.

Keskendutakse ja pannakse tähele ümbritsevaid hääli.

- Milliseid erilisi hääli kuulete?
- Kui mitut erinevat häält kuuled?
- Kas tunnete ära, mis hääled need on ja kust need tulevad?
- Millised hääled tulevad loodusest, millised on inimeste loodud?
- Kas hääled on kestvad, tsüklilised või ühekordsed?

Väikeste lastega võib tegutseda ühemõttelise rühmana ja lausuda taju hääled vastavalt sellele kui need ette tulevad.

### **Vihmasadu** (Polkuja rauhoittumiseen, lk ?)

Jagunege 3-5 rühma. Esimeses rühmas peaks olema kõige rohkem ja teises natuke vähem ning edasistes veel vähem inimesi.

Rühma teha on luua vihma hääli kasutades erinevaid võtteid:

1. Rühm: leebe tuule hääli hõõrudes käsi omavahel kokku
2. Rühm: nõrga vihma hääli sõrmedega lauale või muule kõvale pinnale tippides
3. Rühm: tugeva vihma hääli patsutades kätega reisi või käsivarsi
4. Rühm: patsuta käega lauale või kõvale pinnale
5. Rühm: löö jalgadega vastu maad (müristamine)

Rühmadel on parem olla lähistikku või sektorites ringis, et kuuleks, mis hääli teised teevad. Harjutage kõigepealt rühmiti ja alustage siis koos vihma hääle tegemist. Nüüd kõik sulgevad silmad.

Juht puudutab ühte esimese rühma liiget, kes alustab siis oma hääle tegemist. Muud sama rühma liikmed tunnevad oma hääle ära ja hakkavad ka seda tegema. Silmad kinni olles kuuleme, kuidas tõuseb tuul. Juht puudutab teise rühma liiget ja tema alustab nõrga vihma hääle tegemist ning teised selle rühma liikmed liituvad temaga. Ka esimesena alustanud rühma inimesed jätkavad oma heli tegemist. Nüüd on tuulega liitunud nõrk vihm. Kuulake koos. Jätkake rühmade lisamist, kuni tormivihm on kohal.

Sadu läheb ära samamoodi, kui tuli. Rühmad lõpetavad, kui juht neid puudutab. Tagrupidises järjekorras: esimesena lõpetab viimasena alustanud ja viimasena lõpetab tuul.

### **Kuidas tunnen ennast?** (Polkuja rauhoittumiseen, lk 54-55)

Istu toolil toetades selga vastu tuge ning pannes jalad maha, nii et jalatallad puudutavad koguaeg maad. Aseta käed sülle ja ava peopesad ülespoole. Silmad võib panna kinni ja hingata mitu korda rahulikult sisse ja välja. Siis alusta oma keha tunnetamisega:

- Kuidas tunnetad hingamist kopsudes, kurgus, suus või ninas?
- Kas tunned jalataldu puutumas põrandat? Kuidas need tunduvad?

- Kas eristad, kuidas väikene varvas ennast tunneb?
- Tunnetad rõhku, mis jaotub reite tagakülgdele ja seljale? Kombi mõttes õige täpselt neid kohti, mis suruvad mingi aluse vastu. Millisena tunnetad seljatuge vastu selga ja tooli vastu reisi? Kuigi midagi kõditas või tundsid muud, mis teeks meelesasti parandusi, istu edasi paigal ja tee ainult tajudes keha.
- Sõrmed on stressivabad. Mis pihkude ja sõrmede nahk tunneb just nüüd?
- Millise tundega kannad pead? Millistena õlad ja kael tunduvad?
- Suudad lõõgastada oma silmi, anda neile ainult puhkust ja olla kinni?
- Ürita öelda mõtetes erinevate kehaosade tunnet võimalikult täpselt: kus koged kergust, painutust, pistet, soojust, lõõgastust, kangust, valu, sügelust, lainetust, surinat, pinget ...?

Ole rõõmus igast tegevusest tähelepanelikkusega – suudad keskenduda kehale ilusti!

Näpunäide: Alternatiivselt võib harjutust teha lebedes põrandal nii, et käsivarred ei puuduta külgi ja jalad ei puuduta üksteist. 5-10 minutit põrandal on piisav. Silmad pannakse kinni. Taustal võib vaikselt mängima panna rahuliku muusika. Sulgeda silmad ja tunnetada mõtetes keha, nagu ülal on kujutatud. Esimesel korral juhendaja nimetab rahulikult häälel kehaosi. Kui harjutus muutub tuttavamaks, saavad osalejad ise kehaosad läbi käia ja lõõgastuda iseseisvalt.

### **Pisitilluke ja tohutusuur** (Polkuja rauhoittumiseen, lk 55-56)

Võtame aega õppida tundma oma keha, selle piiranguid ja võimalusi. Näitlikust tunnetusi keha erinevates osades samal ajal, kui kogetakse eri asendeid. Asetuge nii, et ümberingi jääb piisavalt ruumi tegevuseks ja rahulikuks keskendumiseks iseseisvalt, teiste tegemistest huvi tundmata.

- Kägardu väikseks, kui põrnikas.
- Sirutu kõrgeks, kui suur puu.
- Ole suur lumepall. Venita ka põsed!
- Leba selili ja kägardu nii väikeseks seemneks, kui saad.
- Ava käed ja jalad lõdvalt põranda vastas ja kujutle, et ujud vee pinnal päikselisel, soojal päeval.
- Venita ennast põrandal pikaks kui kanuu.
- Vali asend, kus oled liikumatu ja tugev kui kivi.
- Vali asend, kus oled pehme kui sammal.
- Seisa ja liiguta kehaosi kui vee hoovustes kasvav vetikas.

### **Saada hea soov** (Polkuja rauhoittumiseen, lk 60)

Seiske ringis ja võtke kõrvalseisjatel kätest kinni. Üks osaleja mõtleb, mis head soovi soovib kõigile rühma liikmetele just sellel hetkel. Ta ütleb soovi häälega ja pigistab samaaegselt kõrvalseisja kätt. Pigistus on hääletu sõnum, mis liigub ühelt osalejalt teisele kogu ringi pikkuselt. See on märk soovist, mida rühm jagab üheskoos. Head soovid liiguvad mööda ringi edasi nii kaua kui kõik rühmas on saanud öelda oma soovi. (Sõltuvalt rühma suurusest ütlevad oma soovi kas kõik või osa rühma liikmetest.)

Head soovid võivad olla näiteks puhkus, rõõm, julgus, rahu, enesekindlus, lepitus, lugupidamine või võrdsus jne.

### **Nabalift** (Polkuja rauhoittumiseen, lk 96)

Mine selili lamama. Pane käed kõhule: vasak naba kohale ja parem sellest ülespoole, rinnale. Hinga pikalt ja rahulikult, nina kaudu sisse ja suu kaudu välja. Hinga sügavalt niikaua, kui tunned vasakut kätt naba kohal tõusmas ja langemas hingamisrütmis. Naba on kui lifti katus, mis tõuseb ja laskub hingamisrütmis. Võid ka kujutada, et kõht on kui õhupall, mis täitub üha uuesti ja uuesti. Tee seda rahulikult paar minutit.

### **NÄITEID MÄNGUDEST:**

#### **Pantomiim** (Tants ümber tööposti, lk 104)

Pantomiim on väga hea kinnistav tegevus. Saab kasutada peaaegu iga teema juures ning iga piiblilooga. Läbimängimine annab alati uusi vaatenurki ja läbimängitud lugu jääb paremini meelde.

#### **Amööb/ Loomislugu** (i-raamat, lk 24)

Või hoopis loomisloo mäng? Mis järjekorras kõik loodi?

Mängu alguses on kõik „maad“. Siis hakatakse ringi liikuma. Kohtudes teise Maaga, mängite kivi-paber-käärid. Võtja liigub loomisloos edasi järgmisse „päeva“. Nii jätkatakse mängu. Kõrgematel astmetel mängijad lähevad kaotades ühe päeva võrra tagasi.

1. Maa- Tee kätega suur ring (võib juurde mõelda ka häälotsused)
2. Öö ja päev – Kata nägu silmad kätega ja võta jälle ära. Korda tegevust.
3. Meri – Tee kätega laineid. Häälotsus võib olla „sul-sul“.
4. Puud – Tee kätega pea kohale ring või hoi a käsi nagu oksti.
5. Linnud – lehvita tiibu ja sirista laulda.
6. Loomad – siin võib valida mängu jaoks sobiva looma. Näiteks karu – tammu ühelt jalalt teisele ning ütle mõmm mõmm.
7. Inimene – Saades inimeseks astud mängust välja ja lähed istuma.

**Nimevahetus** (Võetakse näiteks nimed piibliloost, kus on palju tegelasi. Või lihtsalt Piibli tegelastega.)

Hea mäng pigem suuremale seltskonnale.

Igaüks loosib omale nime (sedelid on varem valmis tehtud, kuid mängijad peavad nime meelde jätma, mitte sedelit kaasa võtma.). Mängu alguses on nad see tegelane. Siis hakatakse segamini ringi käima ning saadakse kellegagi kokku ning teretatakse ja antakse kätt. Mõlemad ütlevad „Tere minu nimi on ...“ ja siis vahetatakse nimed ning minnakse lahku uute nimedega. Mängijad vahetavad senikaua nimesid, kui saavad oma algupärase nime tagasi. Kui mängija on oma originaalse nime tagasi saanud läheb ta mängust välja.

Võib juhtuda, et kõik ei saagi oma nimesid tagasi ja ühte nime võib järsku olla mitu tükki. Mängijal ikka juhtub :)

### **Politsei ja meelevaldajad /Jeeriko müürid** (i-raamat, lk 78)

(Näiteks Joosua võitleb ümber Jeeriko)

Sobib pigem vanematele lastele. Tuleb ka jälgida, et liiga jõuliseks ei läheks. Enne mängu tuleb reeglid paika panna.

- Näpistamine keelatud
- Kõdistamine keelatud
- liiga kõvasti ei tohi üksteisest kinni hoida

Valitakse välja paar inimest, kes kujutavad endast Joosua sõjaväge ning ülejäänud mängivad müüre.

Müüri inimesed istuvad maha ringi ning panevad käed tugevasse haardesse.

Joosua sõjavägi käib paar korda või nii nagu loos, seitse korda ümber müüri ja siis hakkavad müüri lammutama. Kui müürist suudetakse kedagi lahti tõmmata, liitub tema Joosua sõjaväega ning aitab neil müüri lammutada. Mäng on läbi, kui müür on lõplikult lammutatud.

### **Mida märkad?** (Mina, sina, tema, meie, teie, nemad, lk 17)

Igal mängijal on paber ja pliiats. Mängujuht saadab ühe mängijaist ruumist välja. Teiste ülesandeks on seda mängijat ilma teda nägemata kirjeldada: tema pikkust, kogu, juukseid ja silmavärvi, riideid, jalanõusid. Kirjeldamise aeg võib olla piiratud 5 minutiga.

Rühmajuht peab jälgima, et mängijad ei annaks hinnangut vaid kirjeldaksid erapooletult.

Kui väljaläinud mängija tuleb tagasi, loevad kõik oma kirjeldused ette ning kirjeldatav saab parandada vigu.

Tasub tähele panna, et kui seda läbi teha mitu korda järjest, lähevad kirjeldused täpsemaks.



Mängust kerkib aga ka üks huvitav küsimus: miks on mõnda inimest kergem kirjeldada, teist aga raskem.

- Mängu saab teha ka näiteks piiblitegelasega (keegi maskeerub piibli tegelaseks) või hoopis pildiga.

**Linna vahetamine** (Mina, sina, tema, meie, teie, nemad, lk 45) Saab teha ka Piibli linnadega.

Mängijad istuvad ringis, iga mängija saab endale ühe Eesti (või Piiblis oleva linna) nime. Üks mängija on ringi keskel, ta hüüab välja kaks linna. Nende nimedega mängijad peavad vahetama kohad. Hüüdja püüab samal ajal istuma saada. See, kellele tooli ei jätku, läheb ringi keskele.

Mängu võib mängida ka nii, et igaüks valib linna nime ise, siis võib kohtade vahetajaid korraga olla rohkem.

Kasutatud kirjandus:

1. K. Aitlahti, S. Reinikainen; Polkuja rauhoittumiseen, 2019
2. J. Huizinga; Mängiv inimene (Homo Ludens – the cultural meaning of play), 1938
3. LNÜ; Juhtimise ja usu käsiraamat (i-raamat), 2004
4. LNÜ; Mina, sina, tema, meie, teie, nemad, 2004