

MÄNGUDE KOGUMIK

PRAKILINE ABIMATERJAL LASTEAIÄÕPETAJALE JA TUGISPETSIALISTILE LASTE ARENGU TOETAMISEKS

SUL ON PLAAN LASTEGA MÄNGIDA?

Enne alustamist mõtle läbi, mis on sinu eesmärk. Kas soovid toetada lapse individuaalset arengut või on fookuses hoopis grupiprotsessid? Seejärel mõtle, kas lapsed vajavad parasjagu rohkem ergutamist ja liikumist või hoopis rahunemist ja keskendumist. Kui eesmärk on selge, vali kogumikust sobiv mäng ja lase käia!



MILLEKS MÄNGIDA?

Mäng on lapse loomulik keel ja viis maailma mõista. Läbi mängu väljendab laps oma mõtteid, tundeid ja kogemusi, korrastab oma sisemaailma ning töötleb igapäevaelus toimunut. Samal ajal on mäng turvaline, rõõmus ja loomulik viis õppida uusi oskusi, harjutada suhteid ning avastada iseennast ja ümbritsevat maailma.

KOGUMIKUST LEIAD:

- Energiat andvad mängud
 - Tähelepanu- ja liikumismängud
- Rahustavad mängud
 - sensomotoorsed mängud
- Grupimängud
 - Üksteisega tutvumise mängud
 - Koostöömängud
- Mõtlemisoskusi arendavad mängud
 - Mälu treenivad mängud
 - Tähelepanu ja impulsikontrolli treenivad mängud
 - Loovust arendavad rollimängud
- Emotsionaalsed baasvajadused mängus



ENERGIAT ANDVAD MÄNGUD

NEID MÄNGE KASUTA SIIS, KUI LAPSED VAJAVAD LIIKUMIST,
TÄHELEPANU ÄRATAMIST VÕI FÜÜSILIST KOORMUST



Mängud toolidega

Eesmärk: Tähelepanu, reageerimiskiirus, liikumine

Vahendid: Toolid

Muusikatoolid

Kirjeldus: Toolid asetatakse ringi nii, et toole on üks vähem kui on mängijaid. Lapsed liiguvad muusika saatel ümber toolide. Kui muusika lakkab, peavad kõik kiiresti toolile istuma. Kes jääb toolist ilma, on mängust väljas. Eemalda ringist ka üks tool, et jätkuvalt oleks üks tool vähem, kui mängus olevaid lapsi.

Zombi

Kirjeldus: Toolid on ruumis suvaliselt, mängijad istuvad toolidel. Üks tool on vaba. Üks mängija on zombi, kes liigub aeglaselt vaba tooli poole. Laste ülesanne on kiiresti kohti vahetada nii, et zombi ei jõuaks vabale toolile istuda. Kui mängija on oma toolilt tõusnud, peab ta leidma uue tooli ega tohi tagasi enda toolile istuda.



Püüdmis- ja tagaajamismängud

Eesmärk: Tähelepanu, reageerimiskiirus, liikumine.

Sabakull

Kirjeldus: Mängijatel on püksivärvli vahele pistetud rätid või paelad "sabad", mida üksteiselt näpatakse. Kes jääb sabata, on mängust väljas. Võitja kogub kõige rohkem sabasid.

Pesulõksu napsamine

Kirjeldus: Kinnita laste riiete külge pesulõksud, mängu eesmärk on kaitsta enda lõkse ja samas napsata lõkse teistelt.



Tähelepanu- ja liikumismängud

Eesmärk: Tähelepanu, reageerimiskiirus, eneseregulatsioonioskus.

Tuli-Vesi-Kivi

Kirjeldus: Mängujuht ütleb sõnu ja mängijad teevad sõnale vastava liigutuse.

Näiteks: Tuli - hüppad toolile,

Vesi - kükitad, Kivi - tardud

Kes eksib, langeb mängust välja.



RAHUSTAVAD MÄNGUD

NEID MÄNGE KASUTA SIIS, KUI LAPSED
VAJAVAD A EGLUSTAMIST VÕI TOETUST
ÜLEMINEKUKS UUELE TEGEVUSELE



Õpetaja juhitud rahunemismängud

Eesmärk: Aktiivsuse reguleerimine, enesekontroll, rahunemine

Vaikne elevand

Kirjeldus: Küsi lastelt, kuidas võiks liikuda suur elevandikari. Vajadusel näita lastele ette, et kogu grupp liiguks rahulikult, aga tümpsuva sammuga. Siis aga küsi, kuidas võiks liikuda üks hääletu elevandikari. Vajadusel mudelda liikumine ette. Kui ka see liikumine on lastel käpas, siis võid silmad sulgeda ja lasta lastel enda ümber vaikselt-vaikselt luurata. Niipea, kui kuuled häält, tee silmad lahti ja "elevandid" peavad tarduma paigale. Lõpeta mäng siis, kui tunned, et lapsed on rahunenud ja suudavad enda liikumist ja helisid ohjeldada.

Tormi rahunemine

Kirjeldus: Õpetaja öeldud sõnadele vastavalt toimub laste liikumine ruumis. Näiteks Torm: tugeva sammuga tatsumine, Torm rahuneb: rahulik liikumine, Torm on läbi (päikesepaiste): seistamine ja sügav hingamine.



Sensomotoorsed mängud

Eesmärk: kehatunnetus, turvaline puudutus, keskendumine

Kes kõndis mu seljal?

Kirjeldus: Erineva iseloomu ja tugevusega masseerivad puudutused lapse seljale (elevand - laia käega, hiireke - kiirete sõrmedega, kass - pehme puudutusega jne).

Pitsa meisterdamine

Kirjeldus: Rahustav massaaž seljale. Alusta "taigna rullimisest" - võid kasutada mõnda pehmet mänguasja, mida mööda selga rullid, et kogu selg saaks puudutatud. Kasuta erinevaid puudutusi, et "pitsa" saaks kaetud tomatite, juustu ja kõige muu heaga, mida laps soovib.

Võluteki puudutus

Kirjeldus: Lapsed lamavad põrandal või voodites. Õpetaja puudutab õrnalt kõiki "võlutekiga", samal ajal öeldes rahustavaid ja toetavaid sõnu.

GRUPIMÄNGUD

NEID MÄNGE KASUTA SIIS, KUI ON TEGEMIST UUE GRUPIGA
VÕI SUHTED GRUPIS VAJAVAD TOETAMIST

✓ Üksteisega tutvumise mängud

Eesmärk: Erinevate grupiliikmete märkamine, enda väljendamine grupis

Mulle meeldib... (Kõik, kellel on...)

Kirjeldus: Osalejad istuvad ringis, üks mängijatest on ringi keskel (ilma toolita) ja ütleb midagi, mis talle meeldib, näiteks "Mulle meeldib jäätis!", kõik, kellele meeldib jäätis peavad oma toolilt tõusma ja leidma uue koha, kus istuda. Mängija, kellele tooli ei jagu, saab öelda uue väite, näiteks "Mulle meeldivad koerad!". Või siis hoopis nii "Kõik, kellel on seljas midagi punast (kellel on öde vms)!"

Minu kõrval koht on vaba!

Kirjeldus: Lapsed istuvad ringis põrandal. Üks koht on vaba. Vaba koha kõrval olev mängija loeb (õpetaja kaasabil) "Minu kõrval koht on vaba, kes küll siia tulla tahab? Tule sina ... (mängija valib lapse nime, keda ta enda kõrvale ootab), liigu nagu ... (valib ühe looma, kellena kaaslane tema juurde võiks tulla). Näiteks "Tule sina Tom, liigu nagu koer".

✓ Koostöömängud

Eesmärk: teineteisega arvestamine, koostöö, leidlikkus

Laavamäng

Vahendid: padjad, matid, vaibad või toolid

Kirjeldus: Põrand on „laava“ ning lapsed peavad liikuma punktist A punkti B ilma põrandat puudutamata, kasutades ja üksteisele edasi andes "saari" (matte, patju).

Draakon-rüütel-printsess (kivi-paber-käärid tüüpi mängud)

Kirjeldus: Jaga lapsed kahte gruppi.

Grupp otsustab omavahel, millist rolli mängitakse, märguande peale tehakse vastav liigutus:

Draakon (tõstab käed ja uriseb) – võidab printsessi.

Printsess (teeb reveransi) – võidab rüütli.

Rüütel (möögavõitlusasend) – võidab draakoni.

Seda mängu võid kasutada ka siis, kui grupis on keeruline langetada otsuseid.



MÕTLEMISOSKUSI ARENDAVAD MÄNGUD

KOGNITIIVSET VÕIMEKUST TOETAVAD MÄNGUD, MIS AITAVAD
ARENDADA TÄHELEPANU, MÄLU JA MÕISTMISOSKUST



Mälu treenivad mängud

Mis on teisiti?

Kirjeldus: Üks laps läheb ukse taha ja muudab enda juures midagi (käärrib käised üles, võtab sussi jalast vms), ruumi sisenedes peavad teised lapsed märkama, mis on muutunud. Sellel mängul on palju võimalusi. Võid võtta 5 - 7 mänguasja, annad paraja hetke, et lapsed saavad valitud mänguasjad mällu talletada, palud lastel sulgeda silmad, eemaldad ühe mänguasja (vahetad selle teise vastu välja), lapsed peavad märkama muutust.

Lähme reisile!

Kirjeldus: Mängu eesmärk on "pakkida kohvrit". Esimene osaleja lausub "Lähen reisile, kaasa võtan... (näiteks trikoo)", teine mängija lisab omalt poolt midagi, öeldes "Lähen reisile, kaasa võtan trikoo ja dressid", samal viisil lisavad kõik osalejad midagi, korrates alati ka eelmiste mängijate sõnu. Võid seda mängu kohandada ja mängida näiteks "Mul on talu, kus elab... (loomade nimetused)".



Tähelepanu ja impulsikontrolli treenivad mängud

Ära tee, mida ma ütlen, vaid seda, mida ma teen!

Kirjeldus: Mängujuht ütleb ühe tegevuse (nt „Puuduta nina!“), kuid näitab ise midagi muud (puudutab hoopis kõrva). Lapsed peavad suutma teha seda, mida õpetaja näitab.

Külm - kuum

Kirjeldus: peida üks pisike asi ruumi ära. Kui otsija liigub ruumis ringi, et objekt üles leida, saad teda juhendada, andes sõnaga "külm" märku, kui otsija on esemest kaugel ja sõnaga "kuum", kui otsija liigub objektile lähemale.



LOOVUST ARENDAVAD ROLLIMÄNGUD

NEID MÄNGE KASUTA JUHUL, KUI MÄRKAD, ET LAPSED VAJAVAD HARJUTAMIST ROLLI VÕTMISES JA TEGELASE KEHASTAMISES



Loovust arendavad mängud

Võlumets

Kirjeldus: Mängujuht kehastub võluriks ja muudab (plaksuga, nipsuga või muu märguandega) kõik lapsed endale sobivaks tegelaseks, näiteks "Liirum, laarum, ma võlun teid konnadeks!" Võid võluda mängijaid ka mõnda konkreetset emotsiooni väljendavaks tegelaseks, näiteks kurjaks lõviks, hirmunud hiireks vms.

Arva ära, kes ma olen? (Alias)

Kirjeldus: Kasuta vaid kehakeelt ja ole üks loom, laste ülesanne on mõistatada, kes sa oled. Kui keegi ära ei arva, saad lisada ka loomale iseloomuliku hääle. Kes esimesena ära arvab, saab ette näidata järgmise looma.



Loo ruum, mis kutsub rollimänge mängima

Tegelasmängude nurk

Kirjeldus: Kujunda rühmaruumi üks piirkond selliseks, et see inspireeriks looma erinevaid maailmu. Kasuta erinevaid kangaid ja rätte, millest on võimalik luua onne ja pesasid, rätid ja mütsid aitavad lastel kehastuda erinevateks tegelasteks. Väldi valmis kostüüme, kostüümide loomine on osa mängust.

Mänguasjavaba päev

Kirjeldus: Vaba loovmängu õhutamiseks tasub proovida korraldada rühmaruum mänguasjade vabaks. Lastele võiks kättesaadavad olla kangad, paelad, rätid, padjad, toolid, papp jms, millest ise endale mänguasju meisterdada või mänguks sobivat keskkonda luua.



EMOTSIONAALSED BAASVAJADUSED MÄNGUS

Mäng on lapse kõige loomulikum keel emotsioonide väljendamiseks ja maailma mõtestamiseks. Eriti rollimängus tulevad nähtavale lapse emotsionaalsed baasvajadused – seotus, eneseväärikus, enesetõhusus ja rõõm. Samal ajal loob rollimäng võimaluse neid vajadusi teadlikult toetada, pakkudes lapsele turvalisi ja korrigeerivaid kogemusi suhetes iseenda ja teistega.

Lapse vajadus	Lapse roll	Täiskasvanu roll
Turvatunne ja seotus 	Loom (nt kassipoeg) 	Hoolitsev loomaarst või farmer 
Hakkamasaamise tunne 	Päästja, rüütel, õpetaja 	Abivajaja 
Tunnustus ja positiivne minapilt 	Kuulsus, printsess, superkangelane 	Reporter, fotograaf, kuningas või tsirkusedirektor 
Rõõm ja loovus 	Turvaline mäng toob lapsele alati rõõmu. 	

playmore.estonia@gmail.com

VÕTA MEIEGA ÜHENDUST

Jagame rõõmuga oma teadmisi ja kogemusi laste psühhodraama kasutusvõimalustest nii teraapias kui laste gruppides.

✓ **playmore.estonia@gmail.com**

✓ **Jälgi meie tegemisi FBs:**

Laste psühhodraama Eestis



Funding Disclaimer (English)

This project has received funding from the European Union. Please note that the perspectives and ideas presented here are solely those of the authors. They do not necessarily represent the official position of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Responsibility for this content lies entirely with the authors, and neither the European Union nor the granting body can be held liable for its use.

Rahastuse märged (Estonian)

Euroopa Liidu poolt toetatud projekt. Siin esitatud vaated ja arvamused väljendavad üksnes autorite seisukohti ning need ei pruugi ühtida Euroopa Liidu või Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti ametliku poliitikaga. Euroopa Liit ega toetuse andja ei võta endale vastutust jagatud teabe sisu eest.