

Mäng "Train Your Brain"

Autor: Aleksei Serov

© Aleksei Serov, 2023

Litsents: Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0)

Laadige alla kaardid trükkimiseks: [\[link\]](#)

See mäng on loodud mälu ja mõtlemise treenimiseks. Trükkige kaardid, järgige reegleid ja arenege rõõmuga!

Metoodiline juhend mängule "Treening oma aju"

Sissejuhatus

"Treening oma aju" on põnev ja kättesaadav mäng, mis aitab arendada loovat mõtlemist, tajumise paindlikkust ja enesekindlust suhtlemises. Osalejad saavad kaardid abstraktsete piltidega, leiutavad neile assotsiatsioone ja arutavad oma ideid grupis. Mäng näitab, kui mitmekesiselt inimesed võivad näha ühte ja sama asja, luues positiivset õhkkonda ja aidates osalejatel avaneda.

Juhendi eesmärk

Selgitada treeneritele, milleks see mäng on vajalik ja milliseid oskusi see arendab. Samuti näidata, kuidas see mõjutab osalejaid ja kuidas seda õigesti läbi viia, et kasutada seda individuaalses või meeskonnatöös.

Sihtgrupp

Piiranguid pole, peamine on, et inimene oskaks kirjutada.

Minu kogemus

Nelja aasta jooksul olen aktiivselt kasutanud seda mängu oma igapäevases töös erinevate gruppidega — täiskasvanute, teismeliste, töötute, õhtukooli õpilaste ja isegi lastega. Osalejate tagasiside on alati positiivne, mängu võetakse vastu entusiasmi. Osalejate tajumise ja arengu muutuste analüüs kinnitab mängu tõhusust. See nelja-aastane kogemus on metoodilise juhendi aluseks, et aidata teistel Treenertel mängu edukalt oma töös rakendada.

1. Mängu eesmärgid ja ülesanded

- **Põhieesmärk:** Arendada osalejate loovat mõtlemist, aidates neil leida ebastandardseid seoseid piltide vahel ja vabalt väljendada oma mõtteid.
- **Lisategevused:**
 - Parandada suhtlust: assotsiatsioonide arutamine treenib mõtete väljendamise ja aktiivse kuulamise oskusi.
 - Suurendada mõtlemise paindlikkust: mäng aitab mitte karta "valesid" vastuseid.
 - Tugevdada enesekindlust: osalejad õpivad hindama oma ideid ja vaatenurkade mitmekesisust.

- Tõsta meeleolu ja kaasatust: kerge ja lõbus õhkkond leevendab pinget ja motiveerib.
-

2. Mida mäng arendab

- **Loov mõtlemine:** Osalejad õpivad nägema tavalises ebatavalist, väljudes harjumuspärastest mustritest.
- **Suhtlemine:** Assotsiatsioonide arutamine arendab oskust väljendada mõtteid ja kuulata teisi.
- **Mõtlemise paindlikkus:** Erinevate vaatenurkade aktsepteerimine aitab ületada stereotüüpe.
- **Enesekindlus:** Osalejad lõpetavad hindamise kartmise ja hakkavad hindama oma ideid.
- **Kriitiline mõtlemine:** Piltide analüüs ja assotsiatsioonide võrdlemine treenib teabe mõistmist.
- **Eneseväljendus:** Loominguline vabadus joonistuste täiendamise ja arutelu kaudu avab individuaalsust.
- **Kognitiivne paindlikkus:** Osalejad õpivad kiiresti ümber lülituma oma mõtlemist ja kohanema uute nõuetega, mis aitab neil leida lahendusi ettenägematutes olukordades.

Kuidas see toimib:

Abstraktsed pildid stimuleerivad assotsiatiivset mõtlemist, rühmaarutelu tugevdab suhtlust ja enesekindlust. Ülesannete järkjärguline keerukamaks muutmine arendab paindlikkust ja kriitilist mõtlemist.

3. Mängu mõju osalejatele

- **Motivatsiooni tõstmine:** Kerge ja lõbus õhkkond muudab protsessi huvitavaks.
- **Kaasatuse parandamine:** Osalejad osalevad aktiivselt aruteludes, mis tugevdab sidet grupiga.
- **Sotsiaalsete sidemete tugevdamine:** Assotsiatsioonide vahetamine soodustab vastastikust mõistmist ja austust.
- **Kriitilise mõtlemise arendamine:** Analüüs ja teiste vaatenurkade võrdlemine parandavad teabe tõlgendamise võimet.
- **Emotsionaalne väljendus:** Loomingulised ülesanded aitavad väljendada tundeid ja tõsta enesehinnangut.

Pikaajaline mõju:

Regulaarne osalemine mängus parandab loominguilisi võimeid, suhtlemisoskusi ja enesekindlust, mis on kasulik õppimisel, professionaalses tegevuses või lihtsalt isiklikuks arenguks.

4. Kuidas mängida: juhised ja reeglid

Ettevalmistus

- **Kaardikomplekt:** Juht kasutab 50 kaardi komplekti abstraktsete piltidega (15 igal kaardil). Enne seansi trükitakse välja sama kaart kõigile osalejatele.
- **Materjalid:** Kaardid, pliiatsid assotsiatsioonide kirjutamiseks ja joonistamiseks.

Mängu etapid

1. **Kaartide jagamine:** Kõik osalejad saavad sama kaardi 15 pildiga.
2. **Assotsiatsioonide kirjutamine:** 3–10 minuti jooksul kirjutab igaüks oma assotsiatsioonid piltide kohta. Võib lisada joonistusi või värvida elemente, keerata kaarti, kuidas soovib.
3. **Arutelu:** Osalejad jagavad oma assotsiatsioone kordamööda, alustades esimesest pildist. Juht toetab aktsepteerimise õhkkonda — "valesid" vastuseid pole.
4. **Refleksioon:** Lühike arutelu: mis oli lihtne, mis raske, milliseid emotsioone mäng tekitas.

Mängu keerukamaks muutmine

Et mäng jääks huvitavaks ja arendavaks, võib seda järk-järgult keerukamaks muuta:

1. **Kaartide numeratsioon keerukuse järgi:** Kaardid on nummerdatud lihtsamatest keerukamateni. Alustage lihtsamatest kaartidest, et vähendada barjääri algajatele. Seejärel liikuge keerukamatele, mis nõuavad sügavamat assotsiatsioonide mõistmist.
 - **Valik:** Muutke vastuste järjekorda (näiteks esimesest osalejast viimasele, seejärel vastupidi või keskel).
2. **Teine ring: omadussõnade lisamine:** Pärast kõigi assotsiatsioonide väljaütlemist "ootamatult" pakkuge lisada omadussõna (näiteks "pann" → "alumiiniumpann"). Mõtlemisaega ei anta — see arendab kognitiivset paindlikkust.
3. **Kolmas ring: koha või olukorra lisamine:** Märkige koht või kontekst (näiteks "alumiiniumpann köögis"). See treenib kujutlusvõimet.
4. **Neljas ring: värvi lisamine:** Lisage värv kirjeldusele (näiteks "sinine alumiiniumpann köögis"). See aitab ületada mustvalgete joonistuste tajumise stereotüüpe ja arendab mõtlemise paindlikkust.

Progressiooni näide:

- "pann" → "alumiiniumpann" → "alumiiniumpann köögis" → "sinine alumiiniumpann köögis".

Täiendav näide:

- "pilv" → "kohev pilv" → "kohev pilv mägedes" → "sinine kohev pilv mägedes".

Soovitus:

Ärge kiirustage keerukamaks muutmisega. Andke grupile aega lihtsamate ülesannetega harjuda, enne kui liigute uute ringide juurde.

Kohandamine erinevatele formaatidele ja vanustele

- **Lastele:** Rohkem aega aruteluks.
- **Täiskasvanutele:** Jälgige grupi arengu dünaamikat, muutes vastusevariantide mõtlemise aega ja keerukuse lisamist.

Lõppetapp

- **Muljete arutelu:** Mis meeldis, mis üllatas.
Mängu aeg: 30–45 minutit, olenevalt grupist ja keerukusest.

5. Treener roll

Treener mängus "Treening oma aju" ei ole lihtsalt juht, vaid aktiivne osaleja ja abistaja, kes loob mugava ja inspireeriva õhkkonna. Tema ülesanne on toetada osalejaid, suunata protsessi ja näidata, et kõik ideed on väärtuslikud. Siin on, mida Treener teeb:

Modereerib protsessi

Treener selgitab reegleid ja jälgib mängu kulgu, pöörates erilist tähelepanu neile, kellel on raske kaasa lüüa. Ta aitab ebakindlatel osalejatel end mugavalt tunda, neid õrnalt julgustades.

Osaleb ise mängus

Treener ei seisa kõrval, vaid mängib koos grupiga, näidates mõtlemise vabadust. Ta võib anda ootamatuid assotsiatsioonide näiteid. See inspireerib osalejaid olema julgemad oma variantide väljendamisel.

Loob positiivse õhkkonna

Huumori, kerguse ja mängulise meeleolu abil teeb Treener protsessi lõbusaks. Harjutus tekitab sageli naeru ja elavaid arutelusid, mis aitab kõigil lõõgastuda ja nautida.

Aitab laiendada tajumist

Kui keegi kahtleb Treener assotsiatsioonis (näiteks "See ei näe välja nagu pann"), vastab ta: "See on minu pann". Nii näitab ta, et tajumine võib olla erinev, ja õpetab aktsepteerima ideede mitmekesisust.

Demonstreerib väljendusvabadust

Treener väljendab isegi kõige kummalisemaid või ebatavalisi assotsiatsioone, näidates, et pole midagi karta. See aitab osalejatel lõpetada vigade häbenemine ja julgelt oma mõtteid jagada.

Toetab aktiivselt ebakindlaid

Kui osaleja puutub kokku grupi kriitikaga (näiteks "Kummaline assotsiatsioon"), sekkub Treener kohe: "See on sinu assotsiatsioon ja see on normaalne". Selline toetus säilitab inimese enesekindluse ja kaitseb teda piinlikkuse eest.

On tähelepanelik osalejate suhtes

Treener jälgib grupi reaktsiooni ja kohandab oma tegevust, et kõik tunneksid end aktsepteerituna. Ta loob ruumi, kus pole hukkamõistu, ja iga idee on teretulnud.

Näitab, et iga vastus on vastus

Kui vastust pole, võib lihtsalt öelda: "See on mingi asi, mille kasutust ma ei tea".

Näide:

Üks osalejatest häbeneb oma assotsiatsiooni jagada. Treener märkab seda ja ütleb: "Siin pole valesid ideid, räägi, mida sa näed". Osaleja jagab, ja grupp toetab teda — see tugevdab usaldust ja inspireerib kõiki.

6. Mängu olulisus ja ainulaadsus

- **Loovus:** Abstraktsed pildid stimuleerivad ebastandardset mõtlemist.
- **Hirmu ületamine:** Osalejad õpivad jagama ideid ilma hukkamõistu kartmata.
- **Sotsiaalne side:** Arutelu tugevdab usaldust grupis.
- **Progressioon:** Ülesannete keerukamaks muutmine arendab oskusi järk-järgult.
- **Emotsioonid:** Kergus ja huumor muudavad protsessi meeldejäävaks.

Ainulaadsed omadused:

- Kohandamine mis tahes gruppidele ja keeltele.
- Kasutamine soojenduse või tundide lõpetamisena.
- Loominguline vabadus joonistamise ja arutelu kaudu.
- Elektroonilise online-versiooni olemasolu (vajalik internet).

7. Kokkuvõte

Mäng "Treening oma aju" on tõhus vahend loovuse, enesekindluse, kriitilise mõtlemise ja sotsiaalsete sidemete arendamiseks. See loob turvalise ja lõbusa õhkkonna, kus osalejad saavad vabalt end väljendada. Ülesannete järkjärguline keerukamaks muutmine stimuleerib kasvu, ja positiivne taust muudab õppimise meeldivaks.

Soovitus:

Kasutage mängu motivatsiooni tõstmiseks, suhtluse parandamiseks ja loomingulise potentsiaali avamiseks. See kohandub kergesti ja sobib mis tahes gruppidele — üliõpilastest kolleegideni.