



Co-funded by
the European Union

Emo Seniors:
"Emotional Support and Management for Seniors"
2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484



"Emo-saarte seiklused" MÄNGU STSENAARIUM JA JUHEND

Idée kontseptsiooni taga. Mis on Emo-saarte seiklused?

Emo-Islands luuakse projekti EmoSeniors: "Emotsionaalne tugi ja juhtimine seenioridele" raames, 2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484, Intellektuaalse projekti tulemus № 3 "EmoSeniors lauamäng". Projekti rahastab EL Erasmus+ programm.

"Emo-Land" on suhtlus-, sotsiaalne mäng, mille on loonud kuus kultuurile, vaimsele tervisele ja heaolule, sotsiaal- ja haridustegevusele ning piirideta innovatsioonile spetsialiseerunud organisatsiooni. Mängu partnerid-loojad on Noorte Psühholoogide Ühendus Bulgaarias "4th April" - Bulgaaria, CENTRUM SPOTKANĀ EUROPEJSKICH "ŚWIATOWID" W ELBLĄGU - Poola, INDEPCIE SCA - Hispaania, EESTI PEOPLE TO PEOPLE - Eesti, Igor Vitale International Srl - Itaalia ja innovatsioonipiirid – Kreeka. AYPB "4. aprill" – Bulgaaria partner koostab mängu põhikontseptsiooni ja juhhib protsessi.

Mäng on saadaval kõigis kuues riigikeeles, sealhulgas inglise keeles.

Miks mängida **Emo-Saart**?

Mängu põhieesmärk on arendada oskusi:

- Emotsioonide äratundmine endas ja teistes;
- Emotsioonide põhjuste ja tagajärgede mõistmine;
- Emotsioonide täpne märgistamine;
- Emotsioonide sobiv väljendamine;
- Emotsioonide tõhus reguleerimine.

Oma käigus on mängul potentsiaal avaldada positiivset mõju mängijate vaimsele tervisele, provotseerides eelkõige positiivseid ümberkujundamisi ja keskendudes negatiivsetelt positiivsetele reaalelu teguritele ja olukordadele. Mehhanismide ja mängustsenariumide eesmärk on tekitada vastutustunnet ja enesehooldust, luua sotsiaalseid sidemeid, kuuluvustunnet ja väärtustada elu. Mängu harjutades on organiseeritud keskkonnas mängijatel võimalus investeerida oma vaimsesse heaolusse, tugevdada tervist, edendada eluiga ja kvaliteeti ning parandada oma emotsionaalseid, suhtlemis- ja sotsiaalseid oskusi.

Mänguvormis sõnastavad ja väljendavad mängijad oma arvamust, rakendades jagamist, kujundades mõistvalt aktiivse kriitikavaba kuulamise harjumusi ja oskusi.

Erasmus+ projekti "Emotsionaalne juhtimine ja eakate tugi" tulemus, projekti viitenumber "2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484". Euroopa Komisjoni toetus selle väljaande koostamisele ei tähenda selle sisu heakskiitu, mis kajastab ainult autorite seisukohti, ja komisjon ei vastuta selles sisalduva teabe võimaliku kasutamise eest.



Co-funded by
the European Union

Emo Seniors:
"Emotional Support and Management for Seniors"
2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484



Kus ja kellega saab mängu mängida?

Mängu saab mängida kodus, klubikeskuses, võõrsil, õues.

Mängulaua paigutamiseks on vaja tasast ala ja mängijatele mugavat asendit.

Mäng on rakendatav:

- täiskasvanud/eakad - sotsiaaltöötajad;
- pensionärid/ täiskasvanud - pensionärid/ täiskasvanud;
- pensionärid/ täiskasvanud - sugulased - laps, lapselaps, sugulane jne;
- igaüks, kellel on huvi, soov ja kavatsus oma isiksust arendada.

Mängu rakendamise juhised:

Mäng on välja töötatud rühmatööriistana (2+ osalejat). Võimaldab mängida tervikuna, pakkudes võimalust mängida üksikuid saart koos ja eraldi, vastavalt teie konkreetsetele eesmärkidele, vajadustele ja mänguajale.

Mäng on loodud paljude mehhanismide ja matemaatiliste kombinatsioonidega, mis võimaldavad mängijal mitu korda mängida.

Lisaks mehhanismidele ja mängu täielikule vormile saab Tarkuse saare kaarte kasutada päeva õnnekaartidena/soovide/väljakutsetena.

Iga üksikut kaardipakki saab kasutada (kommenteeritavate teemadena) individuaalses töös täiskasvanute/klientide/patsientidega.

"Emo-saare" seadused:

1. Mängu ajal peaks iga mängija püüdma olla igas liigutuses võimalikult aus ja otsekohene.
2. Iga mängija käiguaeg on privaatne ja rikkumatu – teise mängija katkestamine või kohut mõistmine ei ole lubatud.
3. Ajavahemiku austamine on ülimalt oluline – iga käigu kestus on (2) kaks minutit, mille jooksul tohib sõna võtta ainult oma järjekorda mängiv mängija. Mängija võib kasutada osa sellest ajast järelemõtlemiseks, kuid sellel mängijal on võimalik ainult rääkida.
4. Osalejad peaksid mängu ajal hoiduma kommentaaridest ja aruteludest, välja arvatud juhul, kui mõni saare mehhanismidest seda nõuab.
5. Osaleja võib saare väljakutse täitmisest keelduda.

Erasmus+ projekti "Emotsionaalne juhtimine ja eakate tugi" tulemus, projekti viitenumber "2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484". Euroopa Komisjoni toetus selle väljaande koostamisele ei tähenda selle sisu heakskiitu, mis kajastab ainult autorite seisukohti, ja komisjon ei vastuta selles sisalduva teabe võimaliku kasutamise eest.



Co-funded by
the European Union

Emo Seniors:
"Emotional Support and Management for Seniors"
2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484



Mängu kontseptsioon:

Vanusevahemik:	5 - 99+
Mängijate arv:	2-4 mängijat maksimaalse kasu saamiseks sobib kuni 4+ inimesed
Aeg:	max 2 min käigu kohta max. mängu kohta 30 min kuni 1 h.
Mängulaua suurus:	A5 või 4 x A4, 210 x 297
Mängulaua sisu:	Mänguväljaks on ookeani taust, millel on spiraalselt paigutatud 73 erinevat mänguväljakut. Iga mänguväli tähistab erinevat värvi saart.
Mängu mängimiseks vajalikud materjalid:	<ol style="list-style-type: none">1. Mängulaud2. Mängumaja3. Etturid või kabe4. 2 täringut5. 2 min Liivakell/taimer Kaardipakid erinevatele saartele
Mängu käik ja põhireeglid:	<p>Täringuvisked otsustavad, kes mängib esimesena. Esialgne mängija määratakse täringuviskega; suurim number võidab ja alustab mängu. Järgmisena mängib mängija päripäeva. Mängija viskab täringut ja liigutab oma kabe nii palju käike edasi, kui täring näitab. Kui mängija astub saarele, käivitab see mehhanismi, mis avab erinevad stsenaariumid vastavalt saaremaa tüübile.</p> <p>Kui mängija läbib käivitatud stsenaariumi edukalt, jääb ta väljakule, millel ta on. Kui ta mingil põhjusel</p>

Erasmus+ projekti "Emotsionaalne juhtimine ja eakate tugi" tulemus, projekti viitenumber "2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484". Euroopa Komisjoni toetus selle väljaande koostamisele ei tähenda selle sisu heakskiitu, mis kajastab ainult autorite seisukohti, ja komisjon ei vastuta selles sisalduva teabe võimaliku kasutamise eest.



Co-funded by
the European Union

Emo Seniors:
"Emotional Support and Management for Seniors"
2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484



	ebaõnnestub või keeldub väljakutsest, viskab mängija uuesti täringut ja läheb tagasi nii palju saari, kui palju täringut on.
Kuidas võita?	Mängija, kes jõuab Emo-Island 73-ni, võidab mängu.
Mehhanismid ja stsenaariumid. Mis juhtub, kui mängija maandub saarele?	<p>Rohelistel, hõbedastel, sinistel ja lilladel saartel: kahe minuti jooksul jagab mängija kaardist inspireeritud mõtteid, tundeid, kogemusi või assotsiatsioone.</p> <p>Apelsini saarel: mängija tõmbab kaardi, mis kujutab emotsiooni, loeb selle ette ja jagab kahe minuti jooksul selle emotsiooniga eduka toimetulekustrateegiat.</p> <p>Kollasel saarel: Mängija tõmbab emotsioonikaardi ja arutab, millal see emotsioon tavaliselt tekib, selle füüsilisi aistinguid ja isiklikke toimetulekustrateegiaid.</p> <p>Tarkuse saarel: Mängija loeb tsitaadi joonistatud kaardilt ja selgitab oma isiklikku seost sellega.</p> <p>Erisaartel: kui mängija siia maandub, viskab ta täringut uuesti ja täidab väljakutse vastaval saarel lisakaardilt "Erilised saared".</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Kollane saar. Seikluste valdkond: emotsionaalne juhtimine ja empaatia ● Roheline saar. Seikluste valdkond: Tõhus suhtlemisoskus ja positiivne suhtumine ● Silver Island. Seikluste valdkond: motivatsioon ja kohanemise võime 	

Erasmus+ projekti "Emotsionaalne juhtimine ja eakate tugi" tulemus, projekti viitenumber "2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484". Euroopa Komisjoni toetus selle väljaande koostamisele ei tähenda selle sisu heakskiitu, mis kajastab ainult autorite seisukohti, ja komisjon ei vastuta selles sisalduva teabe võimaliku kasutamise eest.



Co-funded by
the European Union

Emo Seniors:
"Emotional Support and Management for Seniors"
2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484



- **Sinine saar, "Hakuna Matata saar". Seikluste valdkond: Kirg ja abitus ja pettumus**

- **Oranži värvi saar. Seiklusvaldkonnad: Enesekontroll ja emotsioonidega tegelemine**

- **Purple Island. Seiklusvaldkonnad: vajaduste mõistmine ja usaldus**

- **Tarkusesaar** – aforism, mis on seotud emotsionaalse intelligentsuse ja emotsionaalse juhtimise kõigi 12 valdkonnaga

- **Erisaared:**
 - **Tänulikkuse saar** – liikvel olev mängija jagab seda, mille eest ta on oma elus tänulik/tänulik

 - **UpsideDowni saar** – kui mängija jõuab sellele saarele kaardi väikesest pakist A – emotsioonid või väikesest kaardipakist B – emotsionaalsed omadused ja see tuleb välja võtta ning ta peab ütlema, mis on sellel olevale absoluutne vastand. emotsioon, hoiak või iseloomulik /armastusvihkamine/.

 - **Üllatuse saar** – kui mängija jõuab üllatuse saarele, peab ta ütlema, mis teda elus kõige rohkem üllatas.

 - **Armastuse saar** – seda saart tabanud mängija peab jagama lugu tõelisest armastusest oma isiklikust kogemusest

 - **Lahkuse saar** – Lahuse saarele sattunud mängija peab mõnele teisele mängijale midagi head tegema või ütlema.

 - **NeverTooLate Island** – NeverTooLate Islandile sattunud mängija peab jagama ausaid mõtteid selle kohta, mis on see asi, mille tegemiseks pole kunagi liiga hilja.

Erasmus+ projekti "Emotsionaalne juhtimine ja eakate tugi" tulemus, projekti viitenumber "2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484". Euroopa Komisjoni toetus selle väljaande koostamisele ei tähenda selle sisu heakskiitu, mis kajastab ainult autorite seisukohti, ja komisjon ei vastuta selles sisalduva teabe võimaliku kasutamise eest.



Co-funded by
the European Union

Emo Seniors:
“Emotional Support and Management for Seniors”
2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484



Kõigi projektiga loodud tööriistade ja tulemuste vaatamiseks ja kasutamiseks
külastage veebisaiti:

<https://www.emoseniors.eu>

Appi rakenduse mäng: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bgs.emoseniors>

Erasmus+ projekti “Emotsionaalne juhtimine ja eakate tugi” tulemus, projekti viitenumber “2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484”. Euroopa Komisjoni toetus selle väljaande koostamisele ei tähenda selle sisu heakskiitu, mis kajastab ainult autorite seisukohti, ja komisjon ei vastuta selles sisalduva teabe võimaliku kasutamise eest.