

# Metafoorkaardid DOMUS

Sirli Kivisaar

Metafoorkaardid võimaldavad läbi erinevate kujundite ja metafooride leida seoseid ning tõmmata paralleele elu röömude ja muredega. Samuti saab nende abil otsida lahendusi oma probleemidele. Kuid tegemist pole ennustuskaartidega. Need avavad tee inimese sisemaailma – kaartidel olevate piltidega tekkivad assotsiatsioonid aitavad saada kontakti lapsepõlvemälestuste, teadlike või allasurutud kogemuste ja tunnetega ning enesearengu teel edasi liikuda. Iga inimene vaatab kaartidel olevaid sümboleid läbi isikliku ja unikaalse elukogemuse, mistõttu võib ka kaartidel olevate piltide interpretatsioon olla väga erinev. Seetõttu on töös metafoorkaartidega oluline mitte anda hinnanguid, vaid austada ja aktsepteerida teise inimese unikaalset kaartide tõlgendust.



Metafoorkaardid sobivad väga hästi kasutamiseks juhul, kui igapäevatöö on seotud inimeste nõustamisega. Praeguseks on need kaardid leidnud tee paljude psühholoogide, psühhoterapeutide ja *coachinguga* tegelejate tööriistakasti, neid kasutavad ka karjäärinõustajad, sotsiaaltöötajad ja õpetajad.

Kaardipakk **DOMUS** on loodud selleks, et aidata endal või oma klientidel jõuda kodu kujundit kasutades parema arusaamiseni iseendast ja oma soovidest. Kodu kujund on valitud seetõttu, et kodu on miski, mis rahuldab meie kõige tähtsamaid vajadusi – pakub soojust, peavarju, turvatunnet. See on koht, kus igaüks saab olla tema ise ja tunda end vabalt. Kui meil pole õiget „kodu“, ei saa me ka õigesti areneda ja kasvada.

Kaardid sobivad nii kasutamiseks täiskasvanutele kui ka lastega tegelemiseks. Kaartide kasutamisel puuduvad jäigad reeglid, kuid kaardipakist leiad lisaks siin artiklis välja toodud tegevustele veel juhiseid erinevate kasutusvõimalustega.



## Kasutamisevõimalusi lastega tegelemisel

Kaardid sobivad hästi lastega tegelemiseks. Mäng on lapsepõlve keskseks tegevuseks, lapsi ei ole vaja mängima õpetada ega sundida. Mäng on spontaanne, nauditav tegevus, ning sellel pole kindlat lõppeesmärki. Läbi mängu õpib laps seda, mida keegi ei saa talle õpetada. Seetõttu võib laste puhul kaarte kasutada mittedirektiivselt moel – anda neile endale võimalus leida viise kaartidega mängimiseks.

Samuti võib kaarte kasutada direktiivselt, andes lastele kindlaid juhiseid:

- Vali kaartide seast välja need, millel kujutatud kohad tunduvad kõige koledamad, ja need, millel kujutatu tundub kõige ilusam/toredam. Lase lapsel oma valikutest rääkida.
- Loo koos lapsega või lase lapsel endal luua kaartide abil muinasjutt.  
*Muinasjutud on lapse jaoks heaks meediumiks, mille kaudu kerkivad alateadlikult esile tema elu võimalikud stressorid ning ka probleemide lahendused, sealt võib laps leida ka endale vajalikud eeskujud.*
- Vali kaartide seast välja kurikaela kodu ja kangelase eluase. Kirjelda kangelast ja tema kodu. Võta üks suur paber. Kujuta ette, et see paber on maailm, milles mõlemad valitud tegelased elavad. Kus selles maailmas asuvad nende kodud? Aseta need paberil vastavatesse kohtadesse. Kas seal maailmas elab veel keegi? Millised on nende kodud? Vali ka nende jaoks kaardid ja kohad paberil. Joonista kaartide ümber maailm, kus nendel kujutatud erinevad kodud asuvad. Kes need selles maailmas elavad tegelased on? Kas nad suhtlevad omavahel? Kuidas nad isekeesis läbi saavad? Kas neil on ka tülisid? Kuidas nad neid lahendavad? Mida nad vajavad, et paremini läbi saada? Lase lapsel oma valikutest ja loodavast maailmast rääkida ning toeta seda protsessi omapoolsete küsimuste ja peegeldustega.
- Kus nendest kohtadest tahaksid sa kõige rohkem elada? Kas sa tahad, et keegi veel seal koos sinuga elaks? Mida sina /teie seal teeksite?

## Kasutamisevõimalusi täiskasvanutele

### Enesearenguks

#### KODU ON MU KINDLUS

I samm: Vali kolm kaarti. Esimene kaart sümboliseerigu seda, kus sa oma elus hetkel asud vaimselt, teine seda, kus füüsiliselt, ja kolmas seda, kus emotsionaalselt.

II samm: Milline võiks olla see „kodu“, kus kõik need kolm ennast hästi tunneksid? Vali kaart sümboliseerima ka seda.

III samm: Mida on vaja selleks, et jõuda soovitud „koduni“, kus sa nii vaimselt, füüsiliselt kui emotsionaalselt ennast hästi tunneksid? Tõmba pakist pimesi selle sümboliseerimiseks üks kaart. Mida see sulle ütleb?



## Grupitöös

- Tutvumiseks: vali kaartide seast üks, mille abil ennast täna tutvustada.
- Grupikohtumise lõpetamiseks. Sinu ülesanne on valida välja kolm inimest, kellele nende kaartide abil teha igaühele üks kingitus. Vaata kaarte - milline neist sümboliseeriks kõige paremini seda, mida soovid enda poolt valitud inimestele kinkida? Kui oled igaühe jaoks sobiva kaardi leidnud, jaga nendega kingitust neile vastavat kaarti näidates.



## Meeskonnas

- Vali üks kaart sümboliseerima oma meeskonda. Missugune osa sellest majast/kohast oled sina? Millised osad on teised meeskonnaliikmed, näiteks kes on aknad, kes on vundament, kes katus? Mis on sinu ülesanne kaardil kujutatud kohas? Kas sa oled oma positsiooniga rahul? Kui ei, siis mis osa sa sooviksid olla? Kui vaja, võid valida ka uue kaardi sümboliseerimaks seda, kuidas meeskonna „maja“ võiks välja näha. Mida saad ise teha, et meeskond muutuks selliseks, nagu sa soovid?
- Iga meeskonnaliige valib ühe kaardi, mis tema arvates kõige paremini meeskonda sümboliseerib. Jagage oma kaardivaliku põhjuseid teistega. Millised on ühised jooned, mida välja toodi, millised on erinevused? Mis sinu arvates põhjustab seda, et sinu valitud kaart ja nägemus meeskonnast on teiste nägemusega sarnane või sellest erinev?

*Niisugune tegevus annab hea võimaluse harjutada kuulamisoskust, tagasiside andmist, teiste inimeste seisukohtadega arvestamist.*

- Moodusta 5-6 inimesest koosnevad grupid. Iga grupiliige tõmbab pakist pimesi 3 kaarti. Grupil on ülesanne luua tõmmatud 15-18 kaardi põhjal üks lugu, mille sisu peab seonduma meeskonnaga mõistega. Loole on vaja üheskoos panna pealkiri, sellel peab olema algus ja lõpp, loos tuleb ära kasutada kõik 15-18 kaarti. Hiljem tuleb igal grupil oma lugu ette kanda. Grupid võivad ise otsustada, mis kujul lugu kirjutatakse ja ette kantakse – seda võib teha luuletusena, muinasjutuna, näidendina või mis iganes muus vormis.

*Niisugune tegevus aitab arendada loovust ja soodustada koostööd.*

DOMUS kaardipakis on 54 pildikaarti ja 6 kaarti kasutusjuhistega  
© Sirli Kivisaar ja OÜ Via Naturale

Kunstnikud: Kadi Kusnets ja Liisi Tani

Piltide kujundus: Kadi Kusnets

Karbi kujundus: Ecoprint AS

Teostus Sirli Kivisaar (mänguterapeut)

Toimetas Emma Moat (mänguterapeut)

Oma ideedega aitas Tiina Rikas