

## **TEEMA 9.**

### **KUNST JA EMOTSIOONID II. MUUSIKATERAAPIA**

#### **Eesmärk:**

**Arendada positiivsete emotsioonide väljendamise oskust, arendada koostöövõimet, stimuleerida kognitiivseid võimeid (planeerimine, läbimõtlemine, mäletamine, kujutamine). Aga ka mootorika ja liigutuste koordineerimise stimuleerimine. Eneseteadvuse arendamine.**

#### **Õppetöö planeerimine: kokku 150 minutit**

Sissejuhatus - 15 minutit

Tegevusfaas: aktiivne muusikaterapia - 60 minutit

Paus - 15 minutit

Tegevusfaas: aktiivne muusikaterapia - 45 minutit

Kokkuvõte - 15 minutit

#### **Terminite selgitused**

##### ***Muusikaterapia –***

On meditsiinilise rehabilitatsiooni teraapia, milles muusikat või selle elemente (heli, rütm, meloodia, harmoonia) kasutatakse erinevate emotsionaalsete, füüsiliste või sotsiaalsete probleemide lahendamiseks muusikaterapeudi juhendamisel:

- Aktiivse muusikaterapias käigus osaleb patsient aktiivses teraapias kas lauldes või instrumendil mängides või isegi laulu või muusikapala luues.

Passiivses teraapias kuulab patsient terapeudi poolt valitud palu, täites ülesannet lasta lendu kujutlusvõime, lõdvestuda või tegelda probleemi lahendamisega.

- Selleks et muusikaterapias osaleda ja sellest kasu saada, ei ole vaja osata instrumenti mängida või laulda, ei pea nooti tundma, ka ei pea armastama klassikalist muusikat, kuna teraapias ei kanna muusika esteetilist funktsiooni, vaid töötab kui inimese eneseväljendus, annab edasi tundeid, mõtteid, vajadusi ja probleeme.

- Muusikaterapiat võib läbi viia nii individuaalselt kui grupis.

- Üks sessioon toimub tavaliselt kolmes osas: sissejuhatav, mille käigus hinnatakse patsiendi antud hetke emotsionaalset ja füüsilist seisundit ning häälestatakse loominguliseks tööks; tegevusfaas, mille käigus terapeut kasutab üht või mitut loometehnikat, arutatakse loomeprotsessi ja oodatavate tulemuste üle. Lõpuks kokkuvõttev osa, milles tuuakse välja, missuguseid kogemusi inimene sai, millised võimalused on tal saanud kogemusi edasi arendada ja kasutada.

- Muusikateraapia ühe osa nimi on sessioon, üks sessioon kestab 30-90 minutit. Sessiooni pikkus sõltub inimesest, tema kontsentratsioonivõimest, aga ka osalejate arvust – näiteks, harilikult võtab grupitöö aega 60 minutit või rohkem.

---

## **Sissejuhatus - 15 minutit**

### **Õppetöö läbiviimise tingimused:**

Kõik istuvad ringis.

### **Juhtnõõrid grupijuhile:**

Grupijuht pöördub iga osaleja poole:

- 1) Õelge oma nimi ja üks fakt oma eluloost, huvidest vms - teie omal valikul, mida soovite enda kohta teada anda.
  - 2) Rääkige, mida tunnilt ootate!
  - 3) Rääkige, mida olete valmis omalt poolt grupile pakkuma.
  - 4) Hinnake oma meeleolu ja füüsilist seisundit nüüd ja praegu 10-palli süsteemis.
  - 5) Grupijuht annab planeeritud tegevustest lühikese ülevaate (sõltuvalt valitud tegevusest).
- 

## **2. TEGEVUS:**

### **AKTIIVNE MUUSIKATERAAPIA - 60 MINUTIT**

### **Eesmärgid:**

- Arendada patsiendi eneseteadvust, eneseanalüüsi ja eneseväljendust;
- Soodustada kollektiivset tööd;
- Ergutada kognitiivsete funktsioonide kasutamist (planeerimine, mõtlemine, mäletamine)
- Arendada mootorikat ja koordinatsiooni;
- Arendada loomungulist mõtlemist;
- Tõsta enesehinnangut – teadvustada selle tähtsust, omaenda väärtust ja võimeid.

### **Õppetöö läbiviimise tingimused:**

Osalejad istuvad ringis.

## **Vajalikud materjalid:**

Igal osalejal ja grupijuhil on käes üks rütmiinstrument, näiteks kellukesed, trumm, šeiker, tamburiin, triangel vms. Võib ka olla isetehtud, näiteks riis, herved, väikesed kivikesed, konteineriks kas plastikpudel, metallanum, kinder-muna ümbris vms. Sobivad ka olmeasjad: puust või metallist lusikad, keedupott, metallplaat. Kui millegipärast ei ole esemeid kusagilt võtta, saab hakkama ka käsi kokku lüües, jalgadega maad trampides või pliatsiga lauale koputades.

---

### **2.1. Tegevusfaas: Muusikalise tervituse saatmine**

#### **Juhtnõõrid grupijuhile:**

Osaleja, ilma sõnadeta (ainult miimikaga või peaga kaasa tehes), pöördudes ühe grupiliikme poole, mängib muusikalise pöördumise (kirja). See, kes kirja sai, valib järgmise osaleja ja püüab temale muusikalist kirja saata. Tegevus kordub, kuni kõik on kirja saatnud ja iga osaleja on kirja saanud.

#### **Küsimused osalejatele:**

- *Kui kerge või raske oli muusikalist kirja saata? Kuidas valisite inimese, kellele kirja saata – kas valisite kõige vähem tuttava või just tuttava, kelle reaktsioon kirjale oli ettearvatav ja nõ ohutu? Missugused olid teie ootused kirja vastuvõtmisele – kas ootasite heakskiitu või kriitikat? Kuidas kirja ette valmistasite – näiteks kas valisite teadlikult hästi tuntud loo või rütmi või mängisite spontaanselt? Missugused on teie igapäevased kogemused – kas teil on kerge öelda teistele inimestele täpselt seda, mida öelda tahate, kas teist saadakse samamoodi aru kui teie mõtlesite?*

- *Kui kerge või raske oli kirja saada? Kas tundsite tänulikkust või hoopis ebamugavust? Kui oli ebamugav, siis miks? Kas püüdsite sõnumist aru saada?*

### **2.2. Tegevusfaas: Küsi, mida sa ei tea!**

#### **Juhtnõõrid grupijuhile:**

Grupp mängib koos mingit rütmi. Mängitakse senikaua, kui grupijuht mängu katkestab.

Siis üks osalejatest valib välja teise osalja ja esitab talle suvalise küsimuse. Kui vastus saadud, käsib grupijuht mängu jätkata. Jälle grupijuht katkestab mängu, eelmises ringis vastanu valib järgmise, kellele küsimus esitada. Vastus käes, jätkab grupp mängu. Seda senikaua, kui kõik osalejad on saanud küsimuse esitada.

### **Küsimused osalejatele:**

*• Mille järgi valisite inimese, kellele küsimust esitada – kas valisite kõige tuttavama või soovisite just võõramaga suhelda? Missugune oli teie eesmärk küsimust esitades: kas teisest inimesest midagi tähtsat teada saada või lihtsalt küsisite lõbu pärast?*

*• Kas tundsite ebamugavust, kui endast informatsiooni välja andsite? Kas valisite, mida enda kohta räägite? Kui olite ettevaatlik, siis mispärast?*

### **2.3. Tegevusfaas: mõtleme välja ühe loo!**

#### **Juhtnöörid grupijuhile:**

Grupijuht teeb osalejatele ettepaneku üheskoos välja mõelda üks lugu, mis algab: «Ükskord ennemuistesl ajal...» Ringis liikudes lisab iga osaleja loole lause või isegi terve lõigu. Aga – iga osaleja illustreerib oma osa muusikainstrumentidega.

Tegevus toimub, kuni kõik osalejad on oma fraasi öeldnud. Kui aktiivsus oli kõrge, tuleb põnev jutt ja kui jutt ei saanud valmis, võib minna uuele ringile.

### **Küsimused osalejatele:**

*• Missugune oli meeleolu grupis jutustuse loomise ajal? Kirjeldage ühe sõnaga.*  
*• Missugused karakterid jutustusest selle meeleolu löid?*  
*• Kas oleksite valmis võtma riske ja tooma sisse ootamatu pöörde või lisama uusi ootamatuid kangelasi? Kas saaksite sellega hakkama? Kui ei, siis mispärast? Kui ja, siis kas risk õigustaks ennast, kas saaksite grupi toetuse? Kas teised hakkaksid teie versiooniga töötama?*

*• Mil määral olete valmis oma tavaelus riskeerima ebataavaliste lahendustega? Kas teile meeldib midagi uut proovida?*

### **2.4. Tegevusfaas: rütmi ring**

#### **Juhtnöörid grupijuhile:**

Grupijuht selgitab reegleid ja valib osalejate seast inimese, kes on valmis juhi rolli täitma. Kui vabatahtlikku ei ole, siis saab rolli nimekirjas esimene. Oluline on rõhutada, et kõik mängivad ühte ja sama: juhi rütmi. Ringis osutatakse käega, kes tuleb mängu ja kes lahkub mängust.

Reeglid:

- 1) tegevusjuht alustab üksi, esitades rühmale lihtsa rütmi;
- 2) grupi liikmed hakkavad liituma tegevusjuhi rütmiga, seni kuni kõik mängivad ühes rütmis;
- 3) mingi aja koos mänginud, hakkavad osalejad ringist väljuma, seekord vastupidises suunas, nii et viimastena liitunud lahkuvad esimestena;
- 4) see jätkub seni, kuni tegevusjuht mängib jälle üksi.

## Küsimused osalejatele:

• *Tegevusjuhile: kui raske või kerge oli rütmi leida ja kui palju mõtlesite sellele, et rütm oleks teistele osalejatele arusaadav ja vastuvõetav? Kas rohkem soovisite rütmiga ennast väljendada või soovisite, et teid oleks lihtne jäljendada? Kuidas end tundsite, kui kõik teid jäljendasid? Kas kõik kuulasid ja said teie rütmist aru? Kui ei, siis kuidas arvate, mispärast? Kas teil on lihtne olla liider ja teistele eeskuju näidata? Või pigem meeldiks teile olla järgija?*

• *Järgijatele: kui raske või kerge oli jälgida ja järgida teise grupiliikme tehtut? Kas miski oli raskesti järgitav, kas oleksite soovinud kusagil midagi muuta, mängu kiiremini lõpetada? Mida tegite oma selle impulsiga? Kui kiiresti oma käigu tegite – astusite mängu või väljusite sellest? Mõelge, kuidas oma tavaelus käitute, kui teil on vaja niisugust liidrit järgida, kes on teist aeglasem või kelle mõtted on teile vastuvõetamatud? Kas olete valmis oma positsioonist teada andma, kui see teiste omast erineb?*

## 2.5. Tegevusfaas: orkester

### Juhtnöörid grupijuhile:

Osalejad jagatakse neljaks rühmaks, igale rühmale antakse oma «instrument», mis hiljem moodustab orkestri.

- 1. grupp – plaksutamine (peopesad);
- 2. grupp – häälega (näiteks - "hoo") (hää!);
- 3. grupp – plaksutamine peopesadega (peopesad) ja põlveplaks (põlved);
- 4. grupp – põlveplaks (põlved), plaksutamine (peopesad) ja häälega (hää!).

Tähtis!

See ülesanne nõuab palju tähelepanu, osalejatel palutakse keskenduda ja olla sõbralik nii enda kui teiste vastu, kui kohe välja ei tule. Rütm omandatakse individuaalselt, seejärel gruppide kaupa, siis kõik koos. Grupijuht annab tempo ette, kas lugedes 1-2-3-4 või 4/4.

Vaata järgnevat skeemi.

#### 1. grupp

| 1        | 2        | 3        | 4        |
|----------|----------|----------|----------|
| kord     | korda    | korda    | korda    |
| peopesad | peopesad | peopesad | peopesad |

#### 2. grupp

| 1    | 2 | 3 | 4     |
|------|---|---|-------|
| kord | - | - | korda |

|      |  |  |      |
|------|--|--|------|
| hää! |  |  | hää! |
|------|--|--|------|

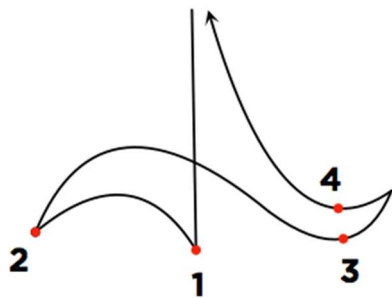
### 3.grupp

|          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|
| 1        | 2        | 3        | 4        |
| kord     | üks-kaks | korda    | üks-kaks |
| peopesad | põlved   | peopesad | põlved   |

### 4. grupp

|      |       |          |          |
|------|-------|----------|----------|
| 1    | 2     | 3        | 4        |
| kord | korda | üks-kaks | korda    |
| hää! | hää!  | põlved   | peopesad |

### Dirigeerimise skeem



### Küsimused osalejatele:

• Missuguseks hindate selle tegevusfaasi kogemust? Kas kritiseerisite iseennast? Kui jah, siis mida peale hakkasite selle kriitikaga? Kas teil õnnestus rahu säilitada, näiteks endale öeldes: »Jah, minu armas kriitik, aga ma ei hakka sinuga tegelema, sest mul on vaja keskendada kogu oma tähelepanu muusika tegemisele?» Millal see sisemine kriitik ilmus? Kas alguses või keskel, kui te juba täitsite ülesannet? Missugune teie kriitik oli: kas kurblik, abitu, karm või otsustav?

• Kuidas te tavaliselt liidate uusi oskusi vanadega? Kas suudate avatud meeltega ja uudishimuga tegutseda või eelistate kindlaid sissetallatud radu? Mis võiks aidata teil saada enesekindlamaks ja uskuda edu saavutamisse?

---

### 3. PAUS– 15 minutit

---

#### 4. TEGEVUS: MUUSIKATERAAPIA KORDUS - 60 minutit

##### Eesmärgid:

- Anda võimalus eneseanalüüsiks ja eneseväljenduseks.
- Kasutada kognitiivseid funktsioone (eneseväljendus, mälu, mõtlemine).
- Stimuleerida loomingulist mõtlemist.
- Stimuleerida sihipärast tähelepanu kasutamist.
- Arendada eneseanalüüsi – positiivse eneshinnangu tähtsust, omaneda väärtusi ja võimekust.
- Arendada eneseregulatsiooni ja lõõgastumise oskusi.

##### Õppetöö läbiviimise tingimused:

Osalejad istuvad ringis. Kui võimalik, võib anda pleedid ja vähendada valgustust.

##### Vajalikud materjalid:

- Igaühele tööleht 4.1, kartongleht või aktikaaned.
- Grupijuhile tööleht 4.2
- Muusika kuulamiseks tehnika.
- Muusikasalvestused:

- 1) Frédéric Chopin: Prelude, No. 15
- 2) Maurice Ravel: Miroirs III. Une Barque sur L'Océan
- 3) Johann Pachelbel: Canon in D
- 4) Johann Strauss I: Piano Sonata in B Minor, Op. 5: II. Adagio cantabile

#### 4.1. Muusika kuulamine

##### Juhtnöörid grupijuhile:

Osalejad istuvad ringis, igaühel on tööleht 4.1. Grupijuht palub kuulata fragmente neljast palast, kontsentreerides tähelepanu alljärgnevale:

- 1) kas kuuldu meeldib või ei meeldi (suhtumine, kriitika);
- 2) mida kuulete kõrvadega (instrumendid, rütm, valjus);
- 3) mida süda vastu võtab (emotsioonid, meeleolu);
- 4) kuidas keha reageerib (soojus, melanhoolia, soov tantsida);
- 5) mis toimub mälus ja mälestustes (nägemused, kujundid).

Grupijuht mängib paladest 2-minutised fragmendid, pidades nende vahel pausi 1 minut. Palub osalejatel teha muusika kuulamise ajal töölehele märkmeid, spontaansed märkused on teretulnud. Kui muusika on liiga kõrva või kutsus esile ebameeldivaid tundeid, siis tuleb osalejal käsi tõsta.

Fragmendid kuulatud, palub grupijuht jagada muljeid, iga muusikapala kohta eraldi, eriti arvestades punkte 3-5. Lõpuks teeb grupijuht ettepaneku otsustada, missugust pala soovitakse relaksatsiooni(lõõgastus)faasis kuulata algusest lõpuni.

Grupijuht pakub välja, et kasutades töölehte, võivad osalejad iseseisvalt teha samasugust harjutust kodus, näiteks valides muusika CDlt, YouTube'ist vm, et leida oma hingeseisundile või vajadustele vastav muusika: näiteks puhkus, füüsiline aktiveerimine, kuulamise või kujutlusvõime ergutamine.

#### **Küsimused osalejatele:**

• *Kui raske või kerge oli tähelepanu fokuseerimine erinevatele objektidele? Missugust ülesannet oli kõige kergem täita? Missugune oli raske?*

#### **4.2. Muusika kuulamine, kasutades kujutlusvõimet**

#### **Juhtnõõrid grupijuhile:**

Grupijuht juhhib osalejad muusika kuulamise ajal lõõgastuma ja kasutama kujutlusvõimet. Ta selgitab ka, et neid tegevusi – lõõgastumine ja reis kujutluste maailma, saavad kõik iseseisvalt kodus teha.

#### **Küsimused osalejatele pärast muusika kuulamist:**

- *Kas suutsite puhata ja oma kehas rahu tunda, samal ajal säilitades mõtte ja kujutlusvõime aktiivsuse?*
- *Kas teil õnnestus järkjärguline lõõgastumine, samal ajal tajudes muusikas metsiku looduse energiat, tajuda keha reaktsioone – gravitatsioon, soojus, lõtvus?*
- *Kas tekkisid kujutuspildid? Kus olite? Keda kohtasite? Mis juhtus??*
- *Kuidas te tavaelus puhkate? Rääkige teistele ka.*

---

#### **5. KOKKUVÕTE – 15 minutit**

---



## **Õppetöö läbiviimise tingimused:**

Kõik istuvad ringis.

## **Juhtnõõrid grupijuhile:**

Grupijuht teeb päevast kokkuvõtte – missuguseid tegevusi sooritati, missugused eesmärgid saavutati. Seejärel palub teha kokkuvõtte osalejatel – missuguseid kogemusi saadi, mis meeldis, mis tegi rõõmu. Missuguste tunnetega minnakse koju? Kindlasti tuleb gruppi osalemise eest tänada!

## **KUNST JA EMOTSIOONID II. KUNSTITERAAPIA**

### **Õppetöö esimene osa – 1tund 10 minutit**

## **Terminite selgitused**

### ***Visuaal-plastiline kunstiteraapia –***

On üks neljast kunstiteraapia liigist, kus kliendid kasutavad erinevaid visuaalse kunsti instrumente (materjale), meetodeid, tegevusi (joonistamine, maal, kollaaž ja mosaiik) eneseväljenduseks ja olukorra peegeldamiseks kunstiterapeudi juuresolekul ja juhendamisel.

Kunstiteraapias kasutatakse loomeprotsessi, resultaati (teos/visuaalne kujutis), loomeprotsessi mõtestamist või siis selle resultaati, et saada aru kliendi tunnetest, emotsioonidest, mõtetest, vajadustest, raskustest, huvidest, jõuvarudest (Upmale, Mārtinsone, Krevica и Dzilna, 2011).

### ***Tööruum –***

Peab olema organiseeritud selliselt, et kujuneks kaks eraldatud tsooni: üks loomingu ja teine vestluste jaoks. See on vajalik kvaliteetse teraapilise protsessi tagamiseks, kus osalejad saavad struktureeritud mõtestamiselt üle minna loomeprotsessi, pärast aga tagasi mentaalse verbaalse tegevuse juurde. Kui toimub grupitöö, peab iga osalejal olema oma töökoht ja piisavalt ruumi.

Kõik materjalid peavad olema pandud eraldi lauale, nii et kliendid need kergesti kätte saaksid.

Ideaaljuhul on ruumis kraanikauss, kus saab pesta pintsleid ja käsi. Ka peab ruum olema hästi tuulutatud ja hea valgustusega ka kõige pimedamatel aegadel.

## **Õppetundides - 9.1. ja 9.2. – on ühesugune struktuur**

### **Sissejuhatus**

Räägitakse läbi klientide hetkeseisundid, hinnatakse hetkeolukorda ja arutatakse eesseisvat kunstiteraapia ülesannet. See osa võtab 15-30 minutit, sõltuvalt osalejate arvust.

### **Tegevusfaasis,**

Toimub loominguline protsess vastavalt terapeudi antud ülesandele, pärast arutatakse tulemuste üle, analüüsitakse klientide nägemusi ja terapeut annab tagasiside.

See osa võtab 45-60 minutit

### **Kokkuvõtvas osas**

tehakse kõikide sessioonide kokkuvõte, resümeeritakse saavutused ja muutused klientide enesetundes.

See osa võtab 15-30 minutit, sõltuvalt klientide soovist veel mõelda, küsimusi esitada, analüüsida ülesandeid.

## **Õppetöö 9.1. osa**

### **Eesmärgid:**

Tõsta grupiliikmete eneseusku, heatahtlikkust, aktiveerida mälu, tõsta kunstilise eneseväljenduse taset.

## **Terminite selgitused**

### ***Eneseteadvus –***

Võime mõista oma emotsioone, tugevaid ja nõrku külgu, väärtusi, eesmärke, mõju teistele inimestele, sisemiste reservide kasutamist langetatud otsuste täitmiseks. Arusaamine eelneva tähtsusest (Čukurs, 2015).

### ***Kollaaž –***

Kunstitehnika: erinevate materjalide kleepimine teineteisele kas värvi või tekstuuri alusel, näiteks paberitükid, ajalehelõiked, ajakirjapildid, kangaribad (Upmale, Mārtinsone, Krevica ja Dzilna, 2011) kunstilise tulemuse saavutamiseks.

### ***Interventsioon (sekkumine) –***

Kunstiterapeudi eesmärgistatud ja mõõdetav tegevus kliendi/patsiendi arenguprotsessi suunamiseks, vastavalt kliendi vajadustele ja tema tasemele kunstiteraapias. Kunstiterapeut kasutab erinevaid sekkumise võtteid (Upmale, Majore-Dusele, 2011).

### **Sissejuhatus uude teemasse**

Kõrgenenud eneseusk ja positiivsete mälestuste esiletoomine isekoomustab rikkaliku elukogemusega elatanud inimesi. Tuletame meelde, et elatanud inimesed kannatavad sageli oma eripärade ja kaotuste all. Seetõttu tuleb grupitöö kohandada nendele, kes enam nii hästi ei näe lugeda või kirjutada või ei kuule. Eakad on oma kaotuste suhtes väga tundlikud.

---

Eneseteadvus on kõrge, aga loomingulisus langenud. Neil on raske oma tundeid avalikult näidata ja teiste ees esineda, kuna nad kardavad vigu teha. Nad vajavad vastastikust toetust ja grupijuhhi toetust. Kõik peavad tundma, et neist saadakse aru, neid toetatakse, seetõttu peavad standardid olema paindlikud ja kõigile sobilikud. Tuleb arvestada, et tunnete väljendamine võib üksildasele seeniorile olla raske, see võib lausa lammutav olla (Buchalter, 2011). Soovitav on direktiivne lähenemine, kus seenior saab selge ülesande täpsete instruksioonidega, näiteks nn «vaba teema» võib tekitada rahutust ja arusaamatust (Buchalter, 2004).

---

### **9.1.1. Soojendusülesanne**

Kliendid istuvad ringis, kunstiterapeut esitleb õppetöö kava ja ajajaotust.

Grupijuht palub kõigil öelda oma nime, lisades ühe positiivse omadussõna, mis algab sellesama tähega kui kliendi nimi. See ülesanne aktiveerib mälu ja loovust.

Grupijuht tutvustab materjale, seletab, mida nendega teha saab, muu hulgas näitab, kuidas avada karpe, pudeleid, viltpliatsid ja markerid.

Osalejad istuvad laudade taha kohtadele.

---

### **9.1.2. Soojendusülesanne**

#### **«Mälu»**

Soovituslik aeg loometööks 10-15 minutit, aruteluks ~ 10 minutit.

#### **Eesmärgid:**

Fookus joonistatul, mälu ja sotsialiseerumise stimuleerimine, loomingulise eneseväljenduse edasiarendamine (Buchalter, 2011).

#### **Vajalikud kunstitarbed:**

Pintslid, guašid, veenõud, paberrätikud käte ja pintslite kuivatamiseks, pastellid, jämeda joonega viltpliatsid ja markerid, värvipliatsid, A4 formaadis valge paber.

#### **Juhtnõõrid grupijuhile:**

Grupijuht palub joonistada kaks kujundit (loom, lill, lind, puuvili vm) A4 formaadis paberile. Kasutada võib mistahes kunstitarbeid. Kui joonistus on valmis, palub grupijuht klientidel istuda

paaridesse niimoodi, et nad teineteist näevad. Üks annab teisele oma joonistuse, teine esitab autorile küsimusi töö kohta niimoodi, et autor oma tööd ei näe. Pärast vahetatakse rollid.

---

### 9.1.2. Tööleht «Mälu»

---



#### Grupidiskussioon:

#### Küsimusi diskussiooniks

- 1) mida kõige enam joonistustel kujutati?
- 2) kas oma töö detailid olid meeles? Kasutatud värvid?
- 3) missuguseid kunstitarbeid kõige rohkem kasutati?
- 4) missuguseid tundeid iga kunstitarve esile kutsus?
- 5) kas looming «soojendas üles» mälu?
- 6) missuguse tunde tekitas olukord, kus teine inimene esitab küsimusi, mis mälu kontrollivad?

---

### 9.1.3. ülesanne

#### «Minu maailma mandala»

Soovituslik täitmise aeg 30-40 minutit, arutelu 15-20 minutit.

#### Eesmärgid:

Keskenduda inimese elu positiivsete ja negatiivsete aspektide väljendamisele ja neist arusaamisele (Buchalter, 2004).

#### Vajalikud materjalid üleannete täitmiseks:

Erinevad ajakirjad, kalendrid värviliste piltidega (naiste- ja meesteajakirjad, reisi- ja toidu-, käsitöö, aiandus-, sisekujunduse ajakirjad), värvilised paberid, liim (PVA või liimipliatsid), käärid, harjad, kausikesed, valge joonistuspaber A2 ringiga sees, läiked, litrid jne.

#### Juhtnöörid grupijuhile:

Grupijuht palub joonistada ringi sisse oma maailma – mandala – seletades, et see maailm võib sisaldada kõike, mis neid rõõmustab, vaimustab, iseloomustab, neile jõudu annab, näiteks lähedased inimesed, armsad asjad, koduloomad, sündmused, suhted, kohad, hovid. Kujutada võib erinevalt – värvide-joonistustega või tekstiga, kasutades ükskõik milliseid kunstitarbeid.

*Märkus kustitarvete kohta!*

Kui osalejatel on liikumishäireid, artriit vms, tuleb kujundid kollaaži jaoks enne välja lõigata ja teemade kaupa karpidesse laduda, näiteks puhkus, kulinaaria, reisirid, käsitöö, loodus, inimesed, loomad, transpordivahendid, sport, kodu jne.

Tuleb selgitada, et tööaeg on 40 minutit, aga kui keegi saab varem valmis, võib alustada 9.1.3 töölehe täitmist, vastates küsimustele oma mandala kohta. Kui ka see on valmis, võib minna kohvi jooma, kuna diskussioon toimub siis, kui kõigil on töö valmis.



### 9.1.3. Tööleht: küsimused osalejatele

---

**PAUS 10 MINUTIT**

## 9.2. õppetöö osa

### Eesmärgid:

Tõsta grupiliikmete eneseusku, heatahtlikkust, aktiveerida mälu, tõsta kunstilise eneseväljenduse taset, arendada verbaalse eneseväljenduse taset. Loomeprotsessi lõpetamine, isikliku arvamuse kujundamine ja teiste arvamuse kuulamine.

### Terminite selgitused

#### *Refleksioon /peegeldus –*

Eneseteavus, enesetunnetus ja enesest arusaamine, mis põhineb enda psüühilise seisundi, tunnete, üleelamiste hindamisel, see omakorda võimaldab kliendil oma isiksust, käitumist ja suhteid täiustada (Upmale ja Majore-Dusele, 2011).

#### *Tagasiside —*

On nii verbaalne kui mitteverbaalne informatsioon, reaktsioon sellele, kuidas kunstiterapeut ja klient/patsient teineteist vastu võtavad ja iseendast kujutluse loovad. Tagasiside spetsiifika kunstiteraapias seisneb selles, et ka kunstiterapeut võib tagasisidet anda kliendi loomeprotsessi ja resutaatide alusel (Upmale and Majore-Dusele, 2011).

## **Õppetöö läbiviimise tingimused:**

Kõik istuvad ringis nagu alguses, tööd on läbisegi ringi keskel (kangal või suurel paberil).

## **Sissejuhatus uude teemasse**

### **Juhtnõõrid grupijuhile:**

Grupijuht palub kõigil tulla ringi keskele ja tähelepanelikult kõikide töid vaadelda. Seejärel siirduakse oma kohale tagasi.

Diskussioon keskendub iga inimese maailmale, sellele, kuidas ta oma maailma näeb. Algatuseks saavad kõik sõna oma maailma tutvustamiseks. Kui autor on andnud nõusoleku ja loa, tohivad ka teised oma arvamust avaldada (ilma kriitikata!) konkreetse töö kohta. Niisugune lähenemine kaitseb neid, kes ei soovi oma töö kohta avalikku arvamust kuulda.

Alati on võimalus, et mõni inimene on väga lakooniline ja ei soovi üldse midagi rääkida.



### **Grupidiskussioon:**

#### **Võimalikud teemad:**

- 1) kas on teemasid või tegelaskujusid, kes/mis korduvad mitmetes töödes?
  - 2) kas töö käigus mõned ideed muutusid?
  - 3) kas teid mõjutas teadmine, et võite pärast vaadata, mida teised on teinud?
- 

—

## **9.2.1. Kinnistav ülesanne**

### **Enesetunnustus, mida väljendatakse komplimentidega**

Soovituslik aeg- 10-15 minutit

#### **Eesmärgid:**

Selle ülesandega kinnistatakse enesetunnustamine, oskus teist inimest kiita, võtta vastu teistelt komplimente (Buchalter, 2011).

#### **Vajalikud materjalid:**

9.2.1.

Paber (A3), pintsliid, gvašid, veenõud, paberrätikud käte ja pintslite kuivatamiseks, pastellid, jämeda joonega viltpliatsid ja markerid, värvipillatsid. Karikakra kujulised õied.

### **Töötingimused:**

Osalejad naasevad oma töölaudade taha, et täita üleande esimene osa. Kui see on tehtud, jätkub arutelu jälle ringis.

### **Juhtnõõrid grupijuhile:**

Karikakrad pannakse toolidele ja osalejad liiguvad järjekorras ringi, kirjutades teiste õielehtedele positiivseid hinnanguid. Kui õielehti ei jätku, võib kõrvale kirjutada. Kui kõik on komplimendid ära kirjutanud, naasevad osalejad oma kohale ja tutvuvad, mida neile on kirjutatud.

---

### **9.2.1 Enesetunnetus: komplimendid!**



### **Grupidiskussioon:**

Missugused võimalused on meil teiste või enda tuju tõsta või toetada positiivset mõtteviisi?

### **Küsimused:**

- 1) Kui kerge või raske oli teisele inimesele komplimenti teha?
  - 2) Kui raske või kerge oli ise komplimenti vastu võtta?
  - 3) Kas nõustute kõigega, mis teie karikakraõiel kirjas on? Kui te millegagi ei nõustu, siis põhjendage palun oma arvamust.
  - 4) Kui sageli tehakse teile või teete teie ise teistele komplimente? Kuidas ennast siis tunnete?
- 

### **Kokkuvõtteks:**

- 1) kirjeldage oma emotsioone, tundeid kogu õppetöö vältel;
  - 2) mida saite teraapiast ja kogu grupilt?
-

- 3) missugused raskused ilmnesid töö käigus?
- 4) pakkuge palun oma teemasid kunstiteraapia tundideks.

---

**Nägemist!**

**NB!**

Kunstiteraapia käigus loodud taiesed jäävad nende autori omandusse. On autorite otsustada, mida nendega tehakse – kas kogutakse kokku, visatakse minema, või säilitatakse tulevastele põlvedele.

---

## KASUTATUD KIRJANDUS

1. Buchalter, S. (2004). *A practical art therapy*. London: Jessica Kingsley.
2. Buchalter, S. (2011). *Art therapy and creative coping techniques for older people*. London: Jessica Kingsley.
3. Čukurs, E. (2015). Intelekts. No Mārtinsone un K., Miltuze, A. (red.), *Psiholoģija 1* (216.-236.lpp). Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC
4. Mārtinsone, K. (2009). *Mākslas terapija: Teorija un prakse*. R: Drukātava.
5. Miltuze, A. (2015). Indivīda attīstība. No K. Mārtinsone un A. Miltuze (red.), *Psiholoģija 1. Pamatjautājumi – teorijas un pētījumi* (288.-325. lpp.). Rīga: Zvaigzne ABC.
6. Perepjolkina, V., Ludāne, M., Mārtinsone un K., Mihailova, S. (2015) Personība. No Mārtinsone un K., Miltuze, A. (red.), *Psiholoģija 2* (9.-76.lpp). Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC
7. Upmale, A. un Majore-Dūšele, I. (2011). Mākslu terapijas procesa raksturojums: integratīvi eklektiskā pieeja. No Mārtinsone, K. (red.), *Mākslu terapija* (106.-183.lpp). Rīga: RaKa.
8. Upmale, A., Mārtinsone, K., Krevica, E. un Dzilna, I. (2011). *Mākslas terapija*. No Mārtinsone, K. (red.), *Mākslu terapija* (250.-296.lpp). Rīga: RaKa.