

TEEMA 8.

KUNST JA EMOTSIOONID: DRAAMA-TERAAPIA

Sissejuhatus uude teemasse

Paljude uuringutega on tõestatud (Sextou, P., Smith, C., 2017, Crimmons, P., 1997, Hill, C., 2007), et vananemisega kaasnevad mitmete sotsiaalsete oskuste ja harjumuste vähenemine, subjektiivse heaolutunde vähenemine, isoleeritus ühiskonnast ja üksildus.

Draama-teraapia aitab parandada vanemaealiste kognitiivseid funktsioone, sotsiaalseid ja kommunikatiivseid harjumusi, tõstab isikliku heaolu tunnet (Hill, C., 2007., Johnson, DR, 1986). Meetod võib aidata saavutada konkreetseid arengueesmärke (Nadat. org, 2018) ja tunnetada uut. Eakad unustavad igapäevased mured, probleemid, on loomingulisemad ja produktiivsemad ka igapäevaelus (Kavanaugh, K., 1995).

Eesmärgid:

Koostööharjumuste kujundamine, kognitiivsete funktsioonide (mõtlemine, kujutlusvõime, mälu, meeldejätmine) stimuleerimine, enesehinnangu tõus, loomingulisuse ja rõõmu toomine.

Õppetöö kava, kokku 140 minutit

1. 15 minutit - Sissejuhatus
2. 45 minutit – Praktiline töö
3. 10 minutit – Paus
4. 45 minutit - Praktiline töö
5. 15 minutit – Kokkuvõte

Terminoloogia

Draama-teraapia - (inglise keeles *drama therapy, dramatherapy*) ---

üks kunstiteraapia vormidest, mil patsiendid/kliendid kasutavad teatri tehnikaid, rollimänge, sotsio- ja psühhodraamat: dramaturgia, muinasjutud, jutustused, metafoorid, sümbolid, maskid, grimm, nukud, fotograafia jne oma unistuste ja otsuste läbimängimiseks, selleks et saavutada psühholoogilist ja emotsionaalset integratsiooni, isiksuslikku kasvu, erinevate negatiivsete sümptomite taandamist (Sudraba, Vagale, 2011).

Dramaatiline projektsioon draama-teraapias (John, 1996) --- selle mudeli alusel saab draama-terapeut hinnata kliendi/patsiendi võimekust draama-mängus osaleda ja saab õigesti kasutada inimese ressursse isiksuse arendamiseks.

Dramaatiline reaalsus (Pendzik, 2008) ---piiritletud kui eriline ja ohutu mänguline vorm, milles tohib hakata eksperimenteerima. See erineb väga oluliselt tavalisest reaalsusest.

Rekvisiidid ---

Draama-teraapia esemed – nukud, pehmed mänguasjad, sallid, prillid, mütsid, riietusesemed, kangatükid, pall, õhupall, kindad, võluri tööriistad, parukad, pliiatsid....mida iganes on vaja üleande täitmiseks, fantaasial ei ole piire.

1. SISSEJUHATUS– 15 minutit

Paigutus ruumis

Ruumis on toolid, mille arv vastab osalejate arvule, grupijuht kaasa arvatud.
Kõrvallaua on vabalt võtta rekvisiidid, mida võib edaspidi vaja minna.



Ülesanne:

Tervitamine

Juhtnõõrid grupijuhile:

Grupijuht tervitab iga osalejat ja soovib leida endale mugav koht.

Ülesanne:

Üks hea sündmus.

Eesmärk:

Ettevalmistus koostööks, koostööharjumuste kujundamine.



Ülesanne:

Üks hea sündmus.

Juhtnõõrid grupijuhile:

Anda ülesanne osalejatele: «Jutustage millestki heast, mis juhtus teiega pärast viimast kohtumist või siis viimasel nädalal».

Vajadusel võib grupijuht ka ise jutustada esmesena ilusa loo, niimoodi eeskuju näidates. Kui kõik on oma headest kogemustest jutustanud, teeb grupijuht tunnist ülevaate.

Ülesanne:

Sõna ja liikumine

Eesmärk:

Üles soojendada keha ja hääli, valmistuda loominguliseks tegevuseks, ergutada loominguliseks tegevuseks.

Ruumide ümberkorraldamine

Keskosa vabastatakse toolidest, nii et osalejad saavad vabalt ja ohutult liigelda.



Ülesanne:

Sõna ja liikumine

Juhtnõõrid grupijuhile:

Juhtnõõrid osalejatele: «Palun, pange ära toolid ja kõrvallauad ja tehke ruumi keskele.»

Kui osalejal on terviseprobleeme, siis seda ülesannet saab täita ka ratastoolis istudes. Grupijuht ise ka osaleb.

«Igaüks ütleb oma nime ja teeb mingi liigutuse, teised kellaosuti liikumise suunas kordavad nime ja liigutust.»

Näiteks, grupijuht ütleb: «Mari» ja tõstab käed pea kohale. Kogu rühm ütleb «Mari» ja tõstab käed pea kohale. Seejärel ütleb järgmine inimene oma nime ja teeb liigutuse jne.

Järgmine ring.

Keegi ütleb oma nime, kordab endist liigutust ja teeb lisaks ühe häälotsuse. Teised kordavad nii nime, liigutust kui häälotsust.

Järgmine ring.

Kui kõik on öelnud oma nime, teinud liigutused ja häälotsuse, tehakse seda ringis järel.

Seda on soovitatav korrata, tõstes tempot.

Ülesanne:

Eseme muundumine

Vajalikud rekvisiidid:

Viis lihtsat eset, näiteks, pall, õhupall, raamat, padi, mänguasi, sall jne

Ruumide ümberkorraldamine

Ruumi keskosa on vaba, nii et saab taksitusteta ringi liikuda.



Ülesanne:

Eseme muundumine

Juhtnõõrid grupijuhile

Ülesanne osalejatele: «Võtke ringi!» Kõik on ringis, grupijuht valib ühe lihtsa eseme, näiteks palil. *Ülesanne:* anda pall edasi mingi muu esemena.

Näiteks: «Mina annan teile raske kohvri!» ja näitab oma liigutustega, kui raske see kohver on. Vastuvõtja näitab liigutustega, kui raske see kohver on, siis annab edasi oma kujutletava asja.

Grupijuht peab osalejatele meenutama, et kogu keha peab olema kaasa haaratud väljamõeldud probleemi kujutamisse. Ülesannet täidetakse viis ringi, iga kord eset vahetades.

2. PRAKTILINE TÖÖ – 60 minutit

Eesmärk:

- Arendada grupisuhtlust.
- Arendada spontaansust ja loomingulisust.
- Arendada kognitiivsete funktsioonide rakendamise võimekust (mälu, tähelepanu, mõtlemine).
- Arendada osalejate oskusi, väärtushinnanguid ja teisi olulisi aspekte.
- Tõsta isiklikku heaolutunnet.
- Tunda õppetööst mõnu.

Ülesanne:

Leia kolm erinevust!

Vajalikud rekvisiidid:

Üks lihtne asi igalt grupiliikmelt. Ükskõik mis: kell, sall, pastapliiats vms

Asetsemine ruumis

Grupijuht ja osalejad istuvad ringis.



Ülesanne:

Leia kolm erinevust!

Juhtnõõrid grupijuhile:

Ülesanne osalejatele: «Pange põranda keskele üks oma ese».

Nii kui pandud, annab grupijuht ülesande: «Vaadake hoolega põrandal olevaid asju, vaadake, kus teie asi paikneb. Siis sulgete silmad ja mina vahetan asjade asukohti. Avate silmad, leiate üles asjad, mis on asukohta vahetanud, nimetate need. Siis panete tagasi oma esialgsele

kohale. See, kes esimesena välja ütleb kolm asukohta vahetanud eset ja paneb need esialgsele kohale tagasi, saab järgmiseks mängujuhiks, kes hakkab asukohti vahetama.

Uus mängujuht annab korralduse: «Sulgege silmad ja oodake, kuni ma luban teil silmad lahti teha.»

Samal ajal mängujuht vahetab kolme eseme asukohta. «Avage silmad. Vahetasin kolme eseme asukohta. Kes ütleb, mida vahetasin? Kes paneb tagasi eelmisele kohale?»

Soovitav on mängujuhti vahetada, kuni kõin osalejad on saanud mängujuht olla. Siiski piiruda kümme-kümne minutiga.



Küsimus osalejatele:

Kas oli raske muudatusi märgata? Missugune peaks mängujuht olema?

Juhtnõõrid grupijuhile:

Ülesanne kogu grupile, eesmärgiga jagada kogemusi, lõbustada kõiki osalejaid, saada teada, kuidas nad ennast mängu ajal tunnevad.

Ülesanne:

Jutustus asjast

Vajalikud rekvisiidid

Eredavärvilisest kangast kohver, milles on palju asju: asju peab olema kolme võrra rohkem kui grupis inimesi. Esemed võivad olla igasugused: raha, kell, postkaart, kiri, münt, medal, raamat, kivike, sall, sõrmus, võti, pudel, kontserdipilet, lapse joonistus, keraamiline figuur, müts jne.

Paiknemine ruumis

Grupijuht ja osalejad istuvad ringis.



Ülesanne:

Jutustus asjast, I osa

Juhtnõõrid grupijuhile:

Grupijuht käib kohvriga osalejate vahel ja palub: «Võtke palun kohvrast üks asi, aga kohvrisse ärge vaadake.»

Kui kõik on oma asja saanud, jätkab grupijuht: «Vaadake palun oma asja ja mõelge, millega see teie jaoks assotsieerub!»



Küsimus osalejatele:

Millega assotsieerub teie valitud ese? Kas see kutsub teid esile mingeid mälestusi? Mis tuleb meelde? Kes on valmis sellest teistele jututsama?

Juhtnõõrid grupijuhile:

Küsimus esitatakse kogu grupile, eesmärgiga jagada kogemusi, mäletsusi ja tundeid. Kõik grupiliikmed peavad saama rääkida, peavad jutustama oma emotsioonidest ja assotsiatsioonidest ja elujuhtumustest.



Ülesanne:

Jutustus asjast, II osa

Juhtnõõrid grupijuhile:

Anda osalejatele ülesanded:

«Palun jagunege 3-4 kaupa rühmadesse. Teil tuleb luua uus jutustus, aga niimoodi, et iga ese selles osaleb. Mõelge loole pealkiri ja jutustage teistele osalejatele. Ettevalmistusaeg on 10 minutit. Kõiki vahendeid võite kasutada. Tegevus võib toimuda põrandal, laua või tooli peal. Pealkiri on tähtis.»

Grupijuht võiks vahepeal meelde tuletada, kui palju aega veel jäänud on. «Veel 7, veel 5 minutit jne»

Ülesande lõppedes korjab grupijuht rekvisiidid kohvrisse tagasi



Küsimused osalejatele:

Kas teie esemest oli raske või kerge jutustada? Kuidas tundus oma emotsioone ja assotsiatsioone teistega jagada? Kuidas igapäevaelus teil see õnnestub? Missuguseid tundeid tekitas niisuguse ülesande täitmine? Kuidas teistega koostöö sujus? Kas jutustust välja mõelda oli kerge või raske? Mis aitas teil just niisuguse pealkirja valida?

Juhtnõõrid grupijuhile:

Küsimustega haaratakse kaasa kogu grupp kogemuste jagamiseks ja jutustuse üle arutlemiseks.

Ülesanne:

Pange müts pähe ja jutustage oma lugu.

Vajalikud rekvisiidid:

Erinevates stiilides mütsid ja rätikud. Rekvisiitide arv vastab osalejate arvule, grupijuht kaasa arvatud.

Paiknemine ruumis:

Tugitool nurgas, nii et ruumi oleks nii harjutuse kui mütside jaoks.



Ülesanne:

Pange müts pähe ja jutustage oma lugu.

Juhtnõõrid grupijuhile:

Ülesanne osalejatele: «Palun valige endale üks müts või rätik. Pange müts või rätik pähe ja kehastage karakterit, kes selle peakattega on vastavuses. Jutustage, kes te olete, kuhu olete teel, millega tegelete jne.

Grupijuht toob näite: «Minu nimi onPanin selle kübara pähe, sest lähen ooperisse.»

Mõnel osalejale võib olla raske lugu välja mõelda ja nad võivad vajada abi. Sellisel juhul võivad nad lihtsalt pealkirja välja mõelda ja sõna antakse järgmisele osalejale. Grupijuht võib abistada küsimustega: «Ooperisse? Mida vaatama? Mis juhtus? Kuidas tuju on? Mida hakatakse tegema? Kas kavatsete veel kellegagi kohtuda? Mis teile meeldib ja mis ei meeldi? Kui vana te olete? Missuguses linnas lähete ooperisse?» jne.



Küsimused osalejatele:

Kuidas teile meeldis oma karakterisse sisse minna? Kas oli raske oma tegelaskuju kohta küsimustele vastata? Mispärast? Mis segas või toetas valitud tegelase kujutamisel?

Juhtnõõrid grupijuhile:

Küsimused esitatakse erinevalt, niisuguse eesmärgiga, et iga osaleja oma kogemusi jagada saaks.

PAUS– 10 minutit

PRAKTIKALINE TÖÖ– 45 minutit

Eesmärk:

- Arendada grupisisest suhtlemist.
- Arendada spontaansust ja loomingulisust.
- Arendada kognitiivsete funktsioonide kasutamist (mälu, tähelepanu, mõtlemine).
- Mõjutada oskuste, väärtuste ja tähenduste arengut.
- Tõsta isiklikku heaolutunnet.
- Saada ülesande täitmisest rahuldust.

4.1. Ülesanne:

Õhupall

Vajalikud rekvisiidid:

6 – 9 täispuhutud õhupalli

Paiknemine ruumis:

Ruum on mööblist vabastatud, nii et oleks ülesande täitmiseks liikumisvabadus.



Ülesanne:

Õhupall

Juhtnõõrid grupijuhile:

Ülesanne osalejatele: «Palun jagunege 2-3 grupiks. Teie ülesanne on hoida õhupall oma grupi piires, niimoodi et see ei väljuks ringist ega kukuks põrandale. Natukese aja pärast annan igale grupile paar õhupalli juurde.»

Alguses igale grupile üks, siis veel teine ja kolmas õhupall. Suurendada arv 5 õhupallini. Ülesande aeg: 3-5 minutit.



Küsimused osalejatele:

Kuidas grupiliikmed välja valisite? Kas ülesanne oli raske? Kas teil õnnestus pallid õhus hoida?

Juhtnõõrid grupijuhile:

Igalt osalejalt küsitakse ülesande kohta arvamust.

Ülesanne:

Jutustus valitud teemal

Vajalikud rekvisiidid:

3-5 meetri pikkune hüppenöör või mõned pikad sallid, et eraldada lava ja vaatajad. Vastavalt grupi poolt valitud teemale võib kasutada igasuguseid rekvisiite, nii suvalisi esemeid ruumis kui ka varem kasutatud asju.

Paiknemine ruumis:

Osalejad istuvad ringis. Nende vahel on nöör, mis eraldab vaatajad lavast.



Ülesanne:

Jutustus valitud teemal

Juhtnõõrid grupijuhile:

Ülesanne osalejatele: «Palun jagunege 3-4 liikmelistesse gruppidesse. Mõtleme iga grupi jaoks välja teema ja žanri. Näiteks: teema – esimene armastus, žanr – õudusjutt. Siis iga grupp esitab oma loo väikese etüüdina, lõpus tuleb esitada loo moraal. Ettevalmistusaeg on 15 minutit.»

Ettekande ajal istuvad teised osalejad vaatajate kohtadel. Neil on lubatud vaikselt arutada esinejate poolt pakutu üle.



Küsimused osalejatele:

Kas teemat oli raske välja mõelda? Mis oli raske? Kas grupis töötada oli kerge? Kas saite valmis just sellise etüüdi, nagu soovisite? Kuidas rollid jagasite? Kas olite valmis riske võtma tegelaskuju kehastades? Kuivõrd oleksite päriselus niisuguste ülesannete täitmiseks valmis?

Juhtnõõrid grupijuhile:

Igalt osalejalt küsitakse ülesande kohta arvamust.

KOKKUVÕTTEV OSA– 15 minuti

Grupijuht teeb lühikese kokkuvõtte toimumust. Hindab osalejate aktiivsust ja rollitäitmisi.

Ülesanne:

Võlukarbike

Paiknemine ruumis:

Kõik istuvad ringis.

Vajalikud rekvisiidid:

Sallid, kangatükid, paberilehed, kartong või muu materjal, millest saate kergesti teha võlukarbikese.



Juhtnöörid grupijuhile:

Juhtnöörid osalejatele:

«Teeme käepäraste vahenditega võlukarbikese»

Kui karbike on valmis, istuvad kõik toolidele.

«Palun võtke rekvisiit, mis teile kõige rohkem sümboliseerib, kuidas ennast tundides tundsite, ja paluge võlukarbikeselt, et saaksite just seda, mida soovite. Võite küsida mida vaid, ka midagi konkreetset või hädavajalikku, mis aga aitab teil ennast hästi tunda.»

Grupijuht tänab osalejaid ja soovib soovide täitumist.

KIRJANDUSE LOETELU

Crimmons, P., (1997). Storymaking and creative groupwork with older people. London: Jessica Kingsley Publishers.

Hill, C., (2007). CREATIVE GROUP WORK WITH OLDER PEOPLE.
www.dramatherapysouthwest.org/ResourceDownload=41

Jennings, S., (1999). Introduction to developmental playtherapy: playing and health (14.lpp.). Jessica Kingsley Publisher Ltd.

Johnson, D. R., (1986) The developmental method in drama therapy: Group treatment with the elderly.
[The Arts in Psychotherapy. Volume 13, Issue 1.](#), 17-33

Kavanough, K., (1995). Dance and drama therapies stimulate creativity, enhance patient well-being. Brown University Long-Term Care Quality Letter. 7 (14) p5.2p.

NORTH AMERICAN DRAMA THERAPY ASSOCIATION, (2018). www.nadt.org

Pendzik, S., (2008). The Arts in Psychotherapy, 35(5), 349-354.

Sextou, P., & Smith, C., (2017). Drama is for Life! Recreational Drama Activities for the Elderly in the UK. Text Matters, 7 (7). <https://content.sciendo.com/view/journals/texmat/7/7/article-p273.xml>

Sudraba, A., Vagale, A., (2011). Drāmas terapijas vispārīgs raksturojums. No K. Mārtinsone (red.), *Mākslu terapija* (374.lpp.). Rīga: Izdevniecība RaKa.