



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseeaduste instituut

Loovteraapia konverents „Loovteraapilised lahendused koolis“ Töötoad 12. novembril 2016

„Kohtumine saviga. Üks võimalus, kuidas alustada tutvust materjaliga ja läbi selle tunnetada ennast“

Rave Puhm

Eesmärk. Mänguline esmaohtumine saviga kunstitunni kontekstis.

Sisu lühikirjeldus. Savi, savi eri olekud, kontakt materjaliga, märkamine.

Võimalikud väljundid loovteraapia praktikasse. Kunstiõppe ja kunstiterapeutiliste meetodite integreerimise võimalused.

Rave Puhm, MA (õmblustoodete tehnoloogia insener), kunstide magister (keraamika), MSc (kunstiteraapiad), vabakutseline kunstnik, EKerL juhatuse liige, osalenud erinevatel näitustel Eestis, Soomes, Ungaris, Austrias, Saksamaal, Belgias, Taanis; töötanud AS Baltika tootejuhi assistendina; keraamika õpeatajana koolis ja keraamika huviringi juhendajana; loovterapeudina SA Tallinna Lastehaigla Vaimse Tervise Keskuses. rave.puhm@gmail.com

„Laps, kunst, visuaalkunstiteraapia lasteaias“

Anne Vaino

Eesmärk. Tutvustada visuaalkunstiteraapia võtete võimalusi lasteaias kunstitundides.

Sisu lühikirjeldus. Töötoa fookuses on visuaalkunstiteraapia hariduses – lasteaias. Rannamõisa Lasteaias kunstitundides, mida hetkel juhendan, võimaldan lapsel omandada visuaalkunstiteraapiast pärit võtete kaudu teadmisi ja oskusi nii kunsti- kui ka üldvaldkondadest, proovides anda ühtlasi mõtestatud eneseväljenduse kaudu emotsionaalse heaolutunde. Kunsti valdkonnas omandavad lapsed teadmisi ja oskusi joonistamisest, maalimisest ja voolimisest. Üldvaldkondades arendan lapse kognitiivseid ja sotsiaalseid oskusi ning emotsioonide tundmaõppimist ja tasakaalustamist. Teadmiste ja oskuste edasiandmiseks kasutan erinevaid meetodeid kunsti- ja visuaalkunsti valdkonnast. Töötoas kasutan erinevaid tööviise: individuaalset, paaris- ja grupitööd, pakun eneseväljendamist ja loovust võimaldavaid harjutusi ning näitan lasteaiaste poolt samal põhimõttel teostatud kunstitöid. Töötoa seintele on toetava materjalina välja pandud minu poolt väljakujundatud toetavad skeemid nagu eakohane

mõtestatud kunstiprotsess, lasteaia kunstõpetuse osakused 3-7 aastastele (mõtestatud kunstiterapeutide tähelepanekutega), mida oodata lasteaia kunstitunnist ning laste kunstitööd.

Anne Vaino on nelja lapse ema ja kuue lapse vanaema – ta peab seda ülimalt rikkuseks ja õnneks. Kunstiõpetaja, MA; kunstiterapeut, MSc; loovterapeut, tase 7, visuaalkunstiteraapia. Töötab Rannamõisa Lasteaias. anne.vaino@gmail.com

„Muusikateraapia tehnikad praktikas erivajadustega (sealhulgas autismispektri häired, ATH) laste ja noortega“

Käll Haarde

Sisu lühikirjeldus. Randvere algkool on kool, kus õpivad lapsed nii suurtes, väikestes kui ka liitklassides, nii tava-, lihtsustatud - kui ka individuaalõppel. Muusikateraapiasse satub igal aastal lapsi nii riiklikult õppekavalt kui ka individuaalõppelt. Koolikeskkonnas töötamine on kompleksne, sest nõuab terapeudilt aega, et teha koostööd nii haigla rehabilitatsioonimeeskonna, kooli töötajaskonna kui ka kahe suure süsteemi kohtumistel, mis pole alati just lihtne. Töötoas jagab terapeut oma mitmeaastast kogemust Randvere koolis- kuidas kasutada teraapilist lähenemist tavamuusikatunnis või kuidas panna toimima käitumishäiretega poiste bändirühm. Käsitlusele tuleb mitu juhtumit, millele lisaks saab aktiivselt läbi elada ka mõne teraapia-situatsiooni olemust ja kasutatavaid tehnikaid. Töötuba on avatud dialoogi vormis ja eeldab, et osalejad on aktiivsed ja valmis ka pille mängima.

Käll Haarde on Fertilitase haigla muusikaterapeut Randvere algkoolis. haardemusic@gmail.com

„Keha klassiruumis: tantsu- ja liikumisteraapia tehnikaid tähelepanu- ja keskendumisvõime arendamiseks“

Kaire Bachmann, Heidi Niinepuu

Eesmärk. Töötoa eesmärk on tutvustada tantsu- ja liikumisteraapia võimalusi laste tähelepanu ja keskendumisvõime toetamisel õppetegevuses.

Sisu lühikirjeldus. Inimesed saavad suhestuda läbi liikumise ja ennast avada ning avastada. Luua ühenduse iseenda, teiste ja maailmaga. Kehaline liikumine on fundamentaalne, mõistmaks elusolemise kõiki aspekte (Warburton 2011). Kehataju ja liikumine mõjutavad tugevalt inimese emotsionaalset reaktsiooni situatsioonide või objektide suhtes. Emotsioonid on tsirkulaarse tsükli tulem, mis tekib keskkonna affektiivsete kvaliteetide ja kehalise reageeringu vahel, väljendudes taju, poosi, liikumise ja liikumismustri kaudu (Fuchs ja Koch, 2014). Töötoa fookuses on: 1) Kehateadlikkus ja stressiga toimetulek. Kehateadlikkuse ja liikumisega seotud võimalused emotsioonide juhtimisel, kehaseisundi reguleerimisel ja oma vajaduste tajumisel. 2) Tähelepanu suunamine ja hoidmine. Tähelepanu suunamist ja hoidmist toetavad tegevused ja kehataju suurendamine väliste teguritega toimetulekuks. Töötuba pakub võimaluse kogeda praktiliselt

tähelepanu ja keskendumist toetavaid liikumisi ja tegevusi. Omandatud saab koolikontekstis rakendada grupitöös, töös terve klassiga, aga ka individuaaltöös.

Heidi Niinepuu on Tondi Põhikooli rütmikaõpetaja ja loovteraapia magistrant Tallinna Ülikoolis. Erialased praktikad viis ta läbi Tondi Põhikooli abikoolis HEV-õpilastega.

Kaire Bachmann on tantsu-ja liikumisteraapia magistrant. Viimased kaks praktikat on ta läbi viinud rehabilitatsioonikeskuses MTÜ Papaver, mille põhilisteks sihtgruppideks on erivajadustega lapsed. Lisaks on Kaire Bachmann viinud koolides läbi draamatunde klasside koostööoskuse, sotsiaalsete oskuste ja grupisidususe toetamiseks. Ta on ka suhtlemistreener-koolitaja ja superviisor-coachingu väljaõppega.

„Koostööd soodustavad kunstiharjutused“

Katrin Tomberg-Tohter

Eesmärk. Tutvustada koostöö olulisust töös erinevate sihtgruppidega. Väga oluline märksõna koolikeskkonnas ja laiemalt haridussüsteemis tasakaalustamiseks rõhutatud individuaalsust.

Sisu lühikirjeldus. Antakse ülevaade visuaalkunstiteraapialistest harjutustest läbi erinevate vaatenurkade koostööle. Juhtumite näidete varal kirjeldatakse terapeudi kogemust töös erinevate gruppidega.

Võimalikud väljundid loovteraapia praktikasse. Läbi erinevate harjutuste on võimalik saada ülevaade konkreetse grupi koostööharjumustest, koostööpotentsiaalid ning suunata koostööle.

Katrin Tomberg-Tohter, MSc, on õppinud ERKI-s arhitektuuri, Tartu Ülikoolis eripedagoogikat, Tallinna Ülikoolis visuaalkunstiteraapiat. Töötanud vabatahtlikuna aastast 2011 Astangu KRK-s (abiõpetaja, tugisik jne). Aastast 2015 Astangu KRK-s tööl eripedagoogina, kelle ülesandeks eelkõige omandatud ajukahjustusega klientide taastamise korraldamine, mille raames pilootprojektina rakendanud visuaalkunstiteraapiat.

„Ma võin eksida ja teha vigu“. Muusikateraapia võimalused õpetajate distressi ennetamiseks ja toetamiseks“

Malle Luik

Eesmärk. Õpetajatele suunatud enesearengut toetava ja distressi ennetava muusikateraapia projekti (2015-2016) kogemuste jagamine praktikas.

Sisu lühikirjeldus. Töötoas praktiseeritakse Ülenurme Gümnaasiumi õpetajatele rakendatud ja positiivset mõju avaldanud muusikateraapia retseptiivseid ja ekspressiivseid tehnikaid. Osalejad haaratakse arutellusse teemal: miks teatud muusikateraapilised tegevused olid õpetajate poolt eelistatud ja teised mitte? Töötoa lõpuosas jagatakse õpetajate stressiga seotud mõtteid ja tundeid, mis koorusid pinnale muusikateraapia grupitöös ning tutvustatakse järeldusi, milleni õpetajad protsessi jooksul jõudsid.

Võimalikud väljundid loovteraapia praktikasse. Õpetajate enesearengu kursus ja õpetajate superviseerimine loovteraapia tehnikate abil igapäevase töö ja stressiga toimetulekuks. Õpilaste enesearengu- ja/või suhtlemistreening, sh. koolikiusamise ja agressiivse käitumise vähendamise treening loovteraapia meetodite abil üldhariduskoolis. Loovteraapia tunnid muusika- ja kunstikoolides õpilaste loova eneseväljenduse arendamiseks. Loovteraapia tehnikate kasutamine üldhariduskooli muusika- ja kunstitundides, samuti inimeseõpetuse ja/või psühholoogiainimestes senise metoodika täiustamise ja õpilaste vaimset tervist ning loovat mõtlemist edendaval eesmärgil.

Malle Luik, PhD on hariduselt muusikapedagoog/ klaveriõpetaja, psühholoog ja muusikaterapeut. Doktorikraad muusikateraapia alal on kaitstud Hamburgi Muusika- ja Teatriülikoolis. Pikaajalise professionaalse kogemuse on saanud kliinilise psühholoogina Tartu Vanglast. Praegu õpetab TLÜ kunstiteraapiate erialal muusikateraapia suuna magistrkursust. Tartus töötab muusikaterapeut- psühholoogina ProVida Kliinikus psüühika- ja sõltuvushäiretega ning neuroloogiliste patsientidega, samuti MTÜ Maarja Tugikeskuses erivajadustega lastega. malle.luik01@gmail.com

„Autism Movement Therapy® töötuba“

Gerda Matvere

Eesmärk. Tutvustada Autism Movement Therapy® (edaspidi AMT) peamisi põhimõtteid, pakkuda AMT's osalemise praktilist kogemust ning võimalust aruteluks ja ühisloominguks.

Sisu lühikirjeldus. AMT on liikumisel põhinev meetod, milles kasutatavate harjutuste eesmärgiks on üheaegselt aktiveerida aju erinevaid piirkondi. Muusika kuulamine, rütmi tajumine ja oma keha liikumise sobitamine sellesse, (tantsu)liigutuste nägemine, meeldejätmine ja jäljendamine oma kehaga, kiikuvate liigutuste tegemine, mis nõuab tasakaalu pidevat taasleidmist, osades harjutustes ka liigutustega samaaegselt hääliitsuste tegemine või sõnade lausumine – need kõik stimuleerivad üheaegselt erinevaid aju piirkondi. Aju neuroplastilisuse uuringutele tuginedes väidab AMT looja Lara (2015), et regulaarse stimuleerimise tulemusena tekivad aju erinevate osade vahel nõrkessekiidud rajad, mida mööda info hakkab aja jooksul järjest hõlpsamini liikuma. Töötoa fookuses on harjutused: keha- ja ruumitaju arendamiseks; koordineerimise arendamiseks; tähelepanu- ja keskendumisvõime toetamiseks; loovuse väljendamine ja enesekindluse toetamiseks; sotsiaalsete oskuste toetamiseks.

Võimalikud väljundid loovteraapia praktikasse. Töötuba pakub võimaluse tutvuda AMT peamiste põhimõtetega, katsetada erinevaid harjutusi ning seeläbi saada inspiratsiooni ja konkreetseid harjutusi erineva võimekusega laste toetamiseks koolis, lasteaias, huvirühmas või kodus.

Gerda Matvere, AMT sertifitseeritud läbiviija, kunstiteraapiate õppekava magistrant TLÜ-s, Tantsuteraapia OÜ asutaja. gerda.matvere@gmail.com

„Kunstiõpetuse ja kunstiteraapia piiril. Betty Edwardsi meetodika edasiarendusi“

Liina Ponetajev

Eesmärk. Pakkuda osalejatele konkreetseid praktilisi joonistusülesandeid, mida kasutada kooli kunstitundides või kunstialases huvitegevuses. Ülesannete põhirõhk on toodud oskuste ja tehnikate õppimiselt kogemisele ja kogemuste jagamisele, millega integreeritakse tegevusse terapeutilisi elemente.

Sisu lühikirjeldus. Töötoas saab praktiliselt läbi teha mitmeid joonistusülesandeid, mille kestvus ja töövahendite valik on erinev. Joonistamine algab joone tõmbamisest, arenedes edasi üha keerukamaks süsteemiks. Seega ootavad töötoas ees nii ühe joone ülesanded kui ka realistlike esemete joonistamine. Ülesannete loomise aluseks on Betty Edwardsi tees, et igauks on võimeline joonistama; et joonistamine pakub naudingut ja tekitab mõnusa ajatu tunde. Kunstiteraapia ja kunstiõpetuse piiril balansseerivate ülesannete ja tegevuse märksõnadeks on: ümberlülitumine verbaalselt mõtlemise tasandilt tajulisele tasandile; ajataju muutumine; enda võimete tundmaõppimine; joonistamine kui inimkeha liikumine ruumis; nägemistaju arendamine; igapäevaste asjade seaduspärasuste tundmaõppimine; eduelamuse kogemine; tajuliselt tasandilt tagasilülitumine verbaalsele tasandile.

Võimalikud väljundid loovteraapia praktikasse. Ülesandeid on võimalik kasutada avatud stuudios rekreatiivses töös noortega ja täiskasvanutega, samuti on võimalik rakendada ülesandeid psüühikahäiretega õpilastega väikeklassides kunstitundi läbi viies kui ka kunstiteraapia individuaal- ja grupiseanssidel.

Liina Ponetajev, MSc, TLÜ, kunstiteraapiate eriala. Töötab Tallinna K. Pätsi Vabaõhukoolis loovterapeudina ja erastuudios ehk „kunstikorteris“. Töötanud erinevates huvikoolides kunstiõpetajana, lõpetanud TÜ maaliosakonna. liinaponetajev@gmail.com

„Looduslikud materjalid kõnearenduslikus kunstiteraapias“

Mai Sein-Garcia

Eesmärk. Töötoas tutvustatakse heina ja kivide kasutamist kõnearenduslikus kunstiteraapias lastega.

Sisu lühikirjeldus. Loovtegevused ja kontakt loodusega võimaldab taas saavutada tasakaalu, vähendada hirme, töötada mina-pildiga, suurendada autonoomsust ja iseseisvust (Ferrini, 2003; Kellert & Derr, 1998). Looduslikud materjalid ei ole traditsioonilised kunstivahendid. Neil on oma lugu ja keskkondlik taust. Töötoas kasutatakse heina ja kive ning tutvustatakse tegevusi, mida saab nende materjalidega teha. Hein on suurepärase materjal peenmotoorika stimuleerimiseks. Kivid pakuvad võimaluse teha tähelanu koondavaid tegevusi.

Võimalikud väljundid praktikasse. Töötoas pakutavad tegevused on kasutatavad laste ja teiste kliendigruppidega.

Mai Sein-Garcia on õpetaja ja koolitaja. Ta on Tallinna Ülikooli haridusteaduste instituudi doktorant, Eesti Loovteraapiate Ühingu asutajaliige. Õpetajana ja kunstiterapeudina on ta töötanud eelkõige beebide ja väikelastega ning nende vanematega alates 2000. aastast. Vabatahtlikuna on ta töötanud laste ja peredega Eestis, Indias, Peruu, USAs, Prantsusmaal ja Hispaanias. msein@tlu.ee.

„iPad kui nutikas muusikainstrument ja heli looja“

Marit Mõistlik-Tamm

Eesmärk. Tutvustada iPadi kui nutikat muusikainstrumenti ja heli loojat erinevate (tasuta) rakenduste näitel ning tuuakse välja selle võimalused koos väljakutsetega muusikaõpetaja /-terapeuti jaoks.

Sisu lühikirjeldus. Töötoas tutvustatakse erinevate tasuta rakenduste näitel iPadi kui nutikat muusikainstrumenti ning luuakse keskkond nimetatud rakenduste praktiseerimiseks loomingu- ja rühmatöös. Töötoa viimases osas toimub arutelu, milliseid võimalusi ja väljakutseid selline muusitseerimine pakub.

Võimalikud väljundid loovteraapia praktikasse. Esmase kogemuse pakkumine iPadi kaasamiseks (muusika)teraapia situatsiooni.

Marit Mõistlik-Tamm, PhD (www.marit.ee) on muusika lektor Tallinna Ülikooli Balti filmi, meedia, kunstide ja kommunikatsiooni instituudis. marit.moistlik-tamm@tlu.ee

„Cappoeira kui terapeutiline vahend laste arengu toetamiseks“

Dina Smoljakova

Eesmärk. Töötoas tutvustada Capoeira tehnikaid vahendina, mida saab kasutada kooli kontekstis arengut toetava tegevusena.

Sisu lühikirjeldus. Capoeira on 18. sajandi lõpus Brasiiliast alguse saanud kultuurinähtus - see on üheaegselt mäng, võitluskunst, tants ja palju muud. Capoeira päritolu ja kujunemisloos osas täit selgust tänaseni ei ole, kuid tõenäoliselt on see alguse saanud erinevate Aafrika päritolu tantsude, mängude ja kultuuride segunemisel. Usun, et liikumine ja aktiivne suhtlus rikastab meie kõigi elu ja on eriti oluline just laste arengus, seetõttu olen keskendunud noorema põlvkonna capoeiristade õpetamisele. Praktiseerides capoeirat ning tantsu- ja liikumisteraapiat õppides hakkasin ma märkama mitmeid haakumiskohti - capoeira tehnikatel (rütm, distsipliin (kindlad rituaalid), ühislaulmine ja pillide mängimine, imiteerimine, paaris liikumine, mängimine ringi keskel) on potentsiaal toetada laste arengut füüsiliselt, kognitiivselt, emotsionaalselt ja sotsiaalselt. Capoeira on suhtlemine, liikumisdialoog, mis ainult oma sotsiaalse konteksti pärast mõjutab inimeste arengut. Töötoas pakun praktilist kogemust ning arutelu cappoeira võimalustest koolilaste arengu toetamisel.

Dina Smoljakova, PERH Psühhiaatrikliiniku sotsiaaltöötaja. Olen lõpetanud tantsu- ja liikumisteraapia algkursuse Tallinna Ülikoolis ja omandan hetkel magistrikraadi tantsu- ja liikumisteraapia erialal. Capoeiraga tegelen alates 2007. Lisaks olen võtnud osa paljudest rahvusvahelistest capoeira projektidest ja töötubadest ning külasthanud