

Sisukord

Sissejuhatus	7
1. peatükk. Taust: lugude vestmise iidne kunst	9
• Lugude vestmise iidne kunst	10
• Võõra ja tundmatu mõistmine lugude ja metafooride kaudu	11
• Muinasjutud, pildiraamatud ja lugude vestmine tänapäeva kultuuris	13
• Unejuturituaal	14
2. peatükk. Loov ja teraapiline töö juturaamatutega: eesmärgid ja kasutegurid	17
• Juturaamatute kasutamine loovalt ja teraapiliselt	18
• Juturaamatud kunstiteraapia sisendina	20
• Juturaamatud kui võimalus eksistentsiaalsete probleemide loovaks käsitlemiseks	21
• Lugude vestmine ja juturaamatud kui võimalus teraapiliseks suhtluseks	22
3. peatükk. Turvalise keskkonna loomine teraapiliseks ja loovaks lugude ettelugemiseks või jutustamiseks	23
• Sobivate tingimuste loomine	24
• Lapses ja terapeudis esile kerkinud psühholoogilistele protsessidele reageerimine	27
• Olge valmis kuulama ja märkama, kuidas laps loole reageerib	29
• Avastame metafooride maailma ja räägime kujundite keeles	30
4. peatükk. Töö lugudega	33
• Soovitusi vestluse algatamiseks ja suunamiseks	34
• Protsessipõhiste lugude töölehed	43

5. peatükk. Lood ja juturaamatud loovate kunstiliste	
tegevuste allikana	51
• Lugu kui loovate kunstiliste tegevuste inspiratsiooniallikas	52
• Suunised loova mõtteviisi kujundamiseks	53
• Loovtegevuste materjalid ja laste kunstitööde hoidmine	59
• Soojendus spontaansete loovtegevustega	61
• Sissejuhatus loovasse kunstitegevusse teraapilise lugemise või loo vestmise jätkuna	63
• Mida lastega kunsti tehes meeles pidada	73
• Soovitusi terapeutidele	74
• Protsessipõhiste soojendustegevuste töölehed	77
• Protsessipõhiste kunstiliste tegevuste töölehed	83
Kokkuvõte ja lõppsõna	91
Kasutusload	92
Bibliograafia	93
Tänu sõnad	95
Autoritest	96



Juturaamatute kasutamine loovalt ja teraapiliselt

Juturaamatuteraapia toetub unejuturituuali olemusele ja sellele, et enamik lastest on raamatute ja juttudega ühel või teisel moel kokku puutunud. Nagu unejutugi puhul, võiks raamatuteraapiast mõelda kui lavastusest või etendusest ja luua selleks vastava keskkonna.

Erinevalt unejutust ei loeta teraapias lugusid meelelahutuseks, vaid need täidavad järgmisi eesmäärke.

- Aitavad lapsel metafooride kaudu suhestuda omaenda looga.
- Peegeldavad lapse tundeid ja kogemusi (Stern, 1995).
- Normaliseerivad lapse tundeid, et ta ei tunneks end raskustes üksi.
- Aitavad mõista rasketes olukordades tekkinud tundeid ja käitumist.
- Aitavad lapsel oma blokeeritud tundeid ja vajadusi ära tunda.
- Toetavad lapses turvatunde tekkimist, mis aitab tal õppida oma tundeid teadvustama.
- Annavad lapsele vajaliku sõnavara ja suurendavad enesekindlust, et rasketest tunnetest rääkida.
- Aktiveerivad lapse kujutlusvõimet, aidates tal avastada, väljendada ja mõista oma mõtteid, vajadusi ja tundeid, mis võivad olla vastukäivad või valusad.

Juturaamatud kunstiteraapia sisendina

Teraapilise lugemisega kaasneb laste visuaalse kujutlusvõime ja loova kunstilise väljenduse ergutamine (Winnicott, 1964). Oma esimestel eluaastatel omandab laps suurema osa teadmistest kunsti ja mängu kaudu. Nii õpib ta maailma tundma ja sellega suhestuma. Kunstiteraapial on tohutu potentsiaal seostada lapse tundemaastikke päriseluga lapse jaoks ohutul ja sõbralikul viisil. Kunstiga tegeledes saab laps aru oma emotsioonidest ja keerulistest läbielamistest, õpib välja mõtlema uusi lugusid ja avastama uusi reaalsusi.

Kunstiteraapia ja teraapiliste piltide eesmärk ning kasutegurid

- Piltide loomine aitab lapsel väljendada oma mõtteid, tundeid ja kogemusi.
- Kunsti kaudu saab väljendada kõike – sealhulgas olukordi, mille jaoks pildi looja ei leia sõnu, ja mitmesuguseid, ka vastandlikke tundeid.
- Piltidel saab turvaliselt kujutada tugevaid tundeid ning hiljem arutleda tunnetega toimetuleku üle (vulkaanil võib tipp pealt lennata või see võib vaikselt auru välja lasta).
- Piltide füüsiline tegemine aitab lapsel tundeid vabastada ja seeläbi ka märgata oma seni teadvustamata või varjatud emotsioone.
- Kujutlusvõimet aktiveerides aitab kunst lapsel oma olukorda paremini tundma õppida, andes talle seeläbi toimetulekujõudu.
- Piltide ühine vaatamine ja nende üle arutlemine annab suurepärase võimaluse uurida ja käsitleda eri teemasid ning tundeid koos lapsega, tänu millele laps tajub, et teda nähakse ja mõistetakse.
- Kunstiga tegelemine võib muuta lapse negatiivset hoiakut enda suhtes ja avada uued võimalused edasiseks arenguks. Selle alusel saab terapeut hakata koos lapsega tõrkeid ületama, et laps saaks edasi areneda.
- Enese väljendamine kunstis suurendab lapse teadlikkust endast ning aitab tal end oma loovuse suhtes kindlamalt tunda.
- Loovtegevused ja meisterdamine annavad lapsele võimaluse näha oma lugu uuest vaatenurgast, aru saada ebakindlusest ja seda aktsepteerida.
- Kujutlusvõime arendamine aitab aktiveerida lapse probleemilahendusoskusi.
- Loov tegevus lubab lapsel mängida uute ideede ja võimalustega.
- Kunstitarvikute üheskoos puhastamine ja ärapanemine õpetab lapsele meeskonnatööd ja näitab koostöö kasulikkust.

Juturaamatud kui võimalus eksistentsiaalsete probleemide loovaks käsitlemiseks

Lisaks sellele, et juttude kaudu saab tegeleda konkreetsete teemadega, võib teraapiline lugemine või lugude vestmine aidata algatada üldisema diskussiooni allpool loetletud eksistentsiaalsete hirmude ja probleemide üle, millega puutuvad kaotuse-, ülemineku- ja muutusehetkedel kokku nii lapsed kui ka täiskasvanud.

- Kuidas tunnetame abitust ja haavatavust.
- Kuidas ja millal otsustame abi küsida ja vastu võtta.
- Hirm, et me ei tule toime tugevate ja keeruliste tunnetega.
- Raskused tugevate emotsioonidega toimetulekul ja neist vabanemisel.
- Enda tunnete juhtimine: otsustamine, kas üldse ja millal mingit tunnet tunda.
- Kuidas tõhusamaks suhtlemiseks õppida märkama enda tundeid ja leidma nende väljendamiseks sõnavara.
- Kuidas taasleida enda kese, kui väliskeskkonna asjaolud on meie tasakaalu segi paisanud.
- Kuidas üles leida ja arendada endas erinevaid jooni või omadusi: vastupidavust, kohanemist, sihikindlust, vaprust, ausust, oskust jagada teistega muresid jne.
- Enda jaoks olulistest inimestest lahkumineku või nendega koos olemise jätkamise teemad.
- Kuidas keerulistel aegadel hakata iseend ja teisi uue pilguga nägema.
- Kuidas arendada endas rohkem kaastunnet enda ja teiste vastu.
- Kuidas kujundada endas tunnet, et oleme üks osa laiemast kogukonnast.

Soovitusi vestluse algatamiseks ja suunamiseks

Järgnevates osades pakume välja küsimusi lapse vestlusesse haaramiseks ja loos ette tulnud teemade käsitlemiseks. Kuna toodud soovitusi on suur hulk, ei ole kindlasti mõtet neid kõiki korraga kasutada, sest see võib hoopis kahju tekitada. Teraapilise sekkumise ajal küsimusi esitades, soovitusi jagades, tähelepanekuid tehes, rollimänge mängides ja loovharjutusi käivitades valige välja just need mõtted, mis on parasjagu teemakohased ja sobituvad vestlusesse loomulikult. Küsimustega pommitamine paneb lapse endasse tõmbuma või ta eeldab, et teete kogu töö tema eest ära. Teraapia eesmärk on tekitada lapses uudishimu ja imetlust lugude suhtes.

Kui võimalik, laske lapsel mõtteid väljendada esimesena ja vormistage oma peegeldused või küsimused tema sõnastusi kasutades. Mõnikord on kõige mõistlikum hoopis üheskoos vaikida. Kui sama raamatu järgmine kord uuesti ette võtate, on teie jaoks asjakohaseks muutunud mõni teine osa või lõik. Jälgige last ja lähtuge teraapilise sekkumise valikul tema vajadustest. Laps annab ka ise märku, kui vajab väikest vahepausi või soovib sessiooni lõpetada. Teraapia on võti, mis avab teie ees lapse loo.

Esmane reaktsioon pärast loo esimest lugemist

- Mis sinu arvates siin loos toimub, mis juhtub?
- Kas sulle jäi midagi eriti hästi meelde või torkas silma? Kas midagi üllatas sind?
 - Vajaduse korral võib terapeut väljendada oma arvamust: „Mulle meeldis eriti see koht siin...“ või „See oli minu jaoks täiesti ootamatu. Kuidas see sulle tundus?“
- Kas sa võiksid näidata mulle mõnd pilti, mis sinu tähelepanu köitis või tekitas sinus uudishimu?
 - Kas mõni pilt meeldis sulle eriti või oli just väga vastumeelt või puudutas sind kuidagi?
- Märkasid, et nende lehekülgede juures peatusid sa pikemalt.
- Kui sellest on abi, paluge lapsel sõrmega huvipakkuvale pildile osutada.
 - Vaatame seda pilti koos.
 - Mis tundeid/mõtteid see sinus tekitab?

Protsessipõhiste lugude tööleht

LUGU TEISE TEGELASE VAATENURGAST

(Näiteks kujuta ette Tuhkatriinu lugu kurjade võõrasõdede vaatenurgast)

Eesmärk: ärgitada lapse kujutlusvõimet, kaasata ta jutuvestmisse, vaadata lugu uuest vaatenurgast ja kasvatada seeläbi temas empaatiat ja teiste mõistmise võimet

Väljendusviis: rollimäng ja draama (tegevuseks võib kasutada ka teisi väljendusvahendeid, nagu näiteks nukud, esemed, joonistamine ja maalimine)

SAMMUD ja SUUNISED

Valige välja juturaamat ja üks selle tegelane, kellele keskenduda.

- Juturaamatutes on lugu tihti kirja pandud ainult ühe tegelase silme läbi.
- Vaatame koos selle loo teisi tegelasi.
 - Need võivad olla mingid olevused, inimesed, esemed vmt.
- Valime ühe tegelase välja ja tutvume temaga põhjalikumalt.
 - Näiteks võib see tegelane käituda peategelasele risti vastupidi.
 - Ta võib käituda väga halvasti.
 - Ta võib sinus lihtsalt uudishimu tekitada.

Astu selle tegelase rolli ja vaata maailma läbi tema silmade.

- Õpime seda tegelast paremini tundma. Mis tunne sul on olla tema nahas?
- Milline paistab maailm tema jaoks?
- Mida ta tunneb, mõtleb ja näeb?

Mõtle loo peale ja räägi see lugu valitud tegelase vaatenurgast.

- Alusta sõnadega „Elas kord“ ja räägi terve lugu algusest lõpuni ära.
- Kuidas see tegelane toimuvat näeb ja mis temaga juhtub?
- Millist lahendust võiks ta jutule soovida?

Refleksioon ja arutelu

- Uurige tegelaskuju soove, vajadusi ja katsumusi.
- Miks ta käitub just nii, nagu ta käitub?
- Mida ta võiks elus otsida?

Protsessipõhiste soojendustegevuste tööleht

SISSEJUHATAV SOOJENDUSHARJUTUS: HINGAME VÄRVE

Eesmärk: tutvustada lastele loovat mängu, ärgitada loovat kunstilist tegevust ja õppida tundma sensoorseid aistinguid

Kunstitarbed: paber, papp, pliiatsid, kriidid

SAMMUD ja SUUNISED

Äratame hingeõhu värvidega ellu.

- Kujutame oma hingamist paberil erinevate värvidega.

Alustuseks püüa märgata, kuidas sa hingad.

- Pane tähele, kuidas õhk sinu kehas sisse ja välja liigub.
- Proovi esmalt aeglaselt ja siis kiiresti oma käeseljale puhuda.

Loo paberile kujutis või muster sellest, kuidas sa hingad.

- Kujuta ette, kuidas sisse- ja väljahingamine tantsides paberilehele jõuab.
- Vali üks värv ja tõmba joon või kujund, mis sinu hingetõmmet järgib.
- Sa võid kiiremini või aeglasemalt hingata ja vastavalt ka joonistada.
- Kui soovid, katseta paberil erinevaid värve.

Kui oled valmis, pane pliiats käest ja vaatame seda pilti natuke aega vaikides.

- Ära räägi, vaid püüa vaikselt märgata, milliseid kujundeid, mustreid ja värve sa kasutasid.
- Vaata, kuidas näevad paberil välja erinevad hingetõmbed.
- Kas sooviksid midagi lisada, enne kui me sinu pildist räägime?

Harjutuse „Hingame värve“ refleksioon

- Kuidas sulle tundus katsetada eri laadi hingamist? Kuidas tundus kiiresti ja aeglaselt hingata või hinge kinni hoida?
- Mida sa märkad enda loodud pildil?
- Mis mõtteid või tundeid see pilt sinus tekitab?

Protsessipõhiste kunstiliste tegevuste tööleht

KOLMEMÕÖTMELINE LEMMIKSTSEEN

Eesmärk: aidata lapsel meisterdada maagiline paik, mida külastada

Korduvkasutusmaterjalid: kingakarp, muud väiksemad karbid, kangatükid jm

Looduslikud vahendid: teo- ja merikarbid, liiv, lehed, oksad, suled, kõrred

Kunstitarbed: paber, papp, viltpliiatsid, sädeluspuru, kleebitavad ehiskivikesed, liim, salvrätid, värvid, vatt, plastiliin, võileivatikud, maalriteip, tsellofaan, mullikile, lainepapp, nõör

SAMMUD ja SUUNISED

Enne alustamist

- Vali juturaamat, loe see läbi ja vaata hoolega pilte. Milline stseen tundub haarav? Millisel pildil sooviksid sa ka ise olla?
- Vaata vahendeid, mis on sinu jaoks valmis pandud, ja vali välja need, mille värv, tekstuur või kujund sobituvad sinu valitud stseeniga.
- Kasuta tühja kinga- või muud sama suurt karpi alusena oma loo tegevuspaiga meisterdamiseks.

Võtted ja ideed

- Värv karbi sisemus selliselt, et see meenutaks loo tegevuspaika.
- Lisa maalitud taustale detaile, näiteks vatist pilvetupsud.
- Tee karbi põhja lehtedest, rohust ja liivast maapind.
- 3D-efekti jaoks pane karbi kaane küljest midagi rippuma. Kas loos võisid sel hetkel näiteks taevast linnud lennata?
- Lisa stseenile veel elemente: hooneid, loomi, puid, kive jne (selleks võid ka pildid papile joonistada ja papitüki alumise serva tagasi voltida, et kujund karbi põhjale liimida).

Jutusta lugu ümber

- Kujuta end ette selles enda loodud paigas. Kuidas sa ennast tunnend?
- Tutvusta kellelegi oma maailma ja räägi, mille poolest on see eriline.
- Hoi karpi käreulatuses, et soovi korral oma maagilist paika külastada.