

ELU PROJEKTI PORTFOOLIO:

Kunstiteraapia Avatud Stuudio meetodi
rakendamine koolikeskkonnas koos
videomaterjali loomisega

Grupp:

Katarina Valtin, eripedagoogika

Kristiine Eliise Kadakas, andragoogika

Victoria-Loreen Jaanberg, andragoogika

Triin Pärna, hariduse juhtimine

Kelly Kruusmann, eripedagoogika

Juhendaja(-d):

Marju Kirt, Helena Pontus, kunstiteraapia

Koostööpartner (-id): Heleni Kool, Lagedi kool, Püüsi kool, Tallinna 32. keskkool,

Tallinna keskraamatukogu, Tallinna Ülikooli Kunstiteraapiad



Projekti aruanne	3
Probleemi olulisus, kirjeldus ja meetodite valik	5
Tegevuste kirjeldus ja sidusgruppide ni jõudmine	7
Tulemuste kokkuvõte ja lisad	8
Projekti tegevuskava	9
Meediakajastus	12
Iga rühmaliikme õpikogemuse refleksioon	13
KASUTATUD KIRJANDUS	19
Pildiseeria	21

Projekti aruanne

Projekti peamiseks eesmärgiks oli tutvustada avatud stuudio meetodit ning kaardistada, kas antud meetod sobib kooli personalile. Projektis osalejatega viidi läbi küsitlus kogemuse kaardistamiseks pärast protsessi ning analüüsi tulemusi. Osalejate vahel, kes olid nõus lisaküsimusteks, viidi läbi rühmaintervjuu - võimalus oli vastata lisaküsimustele ka e-kirja teel. Kooli personaliga läbiviidud kohtumistest monteeriti kokku videomaterjal, mis on abiks kunstiteraapia üliõpilastele nende edasistes õpingutes, et meetodiga tutvuda.

Täpsem Avatud stuudio projekti protsessi selgitus

Projekti meeskond viis läbi Avatud stuudio meetodil kohtumised neljas erinevas koolis. Avatud stuudio seansside läbiviimise kogemus erinevates koolides suurendas tagasiside väärtust laiemal valimil. Osalejat ei juhendatud ega suunatud konkreetsele tegevusele - kogu protsess oli vaba eneseväljendus vabalt valitud vahenditega. Juhendajad ei sega ega suuna osalejaid ning ei anna valminud kunstitöödele hinnanguid. Kui osaleja soovis oma mõtteid jagada, siis oli tal selleks võimalus koos juhendajaga, kelleks olid kunstiteraapiate õppekava tudengid.

Antud projektil on kaks olulist alaesmärki. Esiteks koolipersonalile *meetodi* tutvustamine - võimalus leida sobiv viis peale koolipäeva pingete maandamiseks. Teiseks avab projekti tulemusel valminud videomaterjal kunstiteraapiast huvitatutele avatud stuudio, kui ühe kunstiteraapia meetodi olemust. Videomaterjal jääb Tallinna Ülikooli omandisse.

Avatud stuudios osalejatele valmistati ette tagasisideankeedid, mille põhjal andis projektis osaleja hinnangu oma seisundile enne ja pärast protsessi. Tagasisideankeedid andsid ülevaate, milliseid kogemusi osalejad said ja kuidas see mõjutas nende emotsionaalset seisundit.

Projekti meeskond filmis Avatud stuudios toimuvat osalejate kirjalikul nõusolekul ning monteeris sellest projekti lõpuks kokku abistava videomaterjali kunstiteraapia üliõpilastele.

Projekti lõppedes avaldatakse meetodit tutvustav artikkel “Õpetajate Lehes”, osalenud koolide kodulehekülgedel ning sobivates weebikanalites, kus selle kajastamine võib anda lisaväärtust

taolisest protsessist teadlikkust omades.

Probleemi olulisus, kirjeldus ja meetodite valik

“Õpetajate Lehes” on avaldatud mitmeid artikleid, mis kajastavad õpetajate pingelise tööga seotud teemasid. Pedagoogid tunnevad muret oma tervise pärast (Paeoja, 2021) ning üheks elukvaliteedi parandamiseks on leida tasakaal töö ja kodu vahel (Serka-Sanchez, 2019) ja tegeleda kõigi toredate tegevustega, mis ebamõistliku töökoormuse tõttu kõrvale on jäänud (Laanetu, 2019). Teadusuuringud on rõhutanud kunsti, kui ühe eneseväljendusvormi mõju elukvaliteedi paranemisse (Fancourt & Finn, 2019), kunstilooming tugevdab positiivseid tundeid, vähendab negatiivsust ja suurendab oluliselt enesetõhususe tunnet (Kaimal & Ray, 2017). Märkimisväärne on see, et regulaarse kunstiga tegelemise eelised heaolule ilmnevad juba eelkooliealiste laste puhul, täiskasvanute puhul näib kasu olevat nii üldise heaolu kui ka tööalase heaolu seisukohast (Fancourt & Finn, 2019). Meie projekti eesmärgiks on tutvustada Avatud stuudio meetodit koolipersonalile kui heaolu ja tervise toetamise viisi, sest leiame, et kunstiteraapia Avatud stuudio meetod kooli personalile peale pingelist koolipäeva on võimalik esmane lahendus energiataseme taastamiseks ning lõõgastuskogemuse pakkumiseks. Stuudio kui väljund loominguks eneseväljenduseks, kus rõhk ei ole loodu esteetilisel tulemusel vaid loomeprotsessis osalemises, kus “avatus” tähendab näiteks materjalide valikuvabadust, protsessi ei juhitata ning avatud ja valikuline on ka protsessis osalemise ajaline mõõde. Tulemused Avatud stuudio rakendatavusest erinevate sihtgruppidega toovad välja osaleja kui kunstniku muutusi tervises, loovuses ja enesetõhususes (Block et al., 2005). See näitab visuaalse eneseväljenduse kasutamise potentsiaali psühholoogilise tervise ja heaolu toetamisel. Kunstiterapeudi rolliks stuudios on turvalisuse, uudishimu, avatuse ja hinnangutevaba avatud eneseväljenduse keskkonna loomine. Kokkuvõtlikult võib öelda, et Avatud stuudio meetodi tugevuseks on selle loomupärane paindlikkus, mis võimaldab seda rakendada paljudes erinevates keskkondades erinevate sihtrühmadega. (Finkel ja Or, 2020). Loomingulist toimimist on kirjeldatud kui eneseteostuse hetke ja ainulaadset eneseväljendust, mis on seotud heaoluga (Hinz et al. 2022).

Projekt on kohalikul haridusmaastikul teadaolevalt esmakordne katse kaasata koolipersonali kunstiteraapia Avatud stuudiosse ning kaardistada selle sobivust. Antud projektile on kolm olulist

lisaväärtust. Esiteks koolipersonalile meetodi tutvustamine, kui võimalik lahendus kas peale koolipäeva või koolipäeva sees enda heaolu ja tervise toetamiseks. Teiseks annab projekt visuaalkunstiteraapia üliõpilastele praktilise tutvustava ülevaate Avatud stuudio meetodist. Kolmandaks protsessi jäädvustamine videoklipi näol, tutvustamaks avatud stuudio olemust kunstiteraapiast huvitatutele.

Projekti sobivust õpetajate heaolu toetajana kinnitavad osalejate positiivsed tagasisideid, siinkohal tsiteerin ühe osalenu vastukaja: “Koolipäeva rutiinist välja astumine just selliselt, et õpetaja ei pea ise ette valmistama, aitab hetkeks teisel lainel olla, kogeda värvide mõju. Kergus ja selgus enda sees. Ainult iseendaga olek ja töö kõrvale tõstmine. See kõik käis kuidagi lihtsalt ja suurema ebamugavustunde ning pingutuseta. Imeline kogemus.” Kuigi positiivne mõju on mööduv, on positiivsuse hetkedel kogunenud isiklikud ressursid püsivad. Kuna need ressursid kogunevad, toimivad nad reservidena mida saab kasutada tulevaste tagasilöökide juhtimiseks ja ellujäämise tõenäosuse suurendamiseks. Seega võivad positiivse mõju kogemused, kuigi üürikesed, käivitada dünaamilisi protsesse, millel on kasvav mõju vastupidavusele. Positiivsus võib muuta inimesi paremaks, muutes nad tervemaks, sotsiaalselt integreeritumaks, teadlikumaks ja vastupidavamaks (Fredrickson & Losada, 2005).

Tegevuste kirjeldus ja sidusgruppide ni jõudmine

Enne meetodi tutvustamist koolipersonalile saime me grupiliikmetega füüsiliselt kokku, et protsess ise omavahel läbi teha. Soovisime, et igal grupiliikmel tekiks läbiviidavast projektist isiklik kogemus. Peegeldasime omavahel tekkinud mõtteid ja tundeid ning arutlesime, kuidas protsessis osalemine emotsionaalselt toimib. Rääkisime projekti potentsiaalset, arutlesime tegevusi ja jaotasime rollid. Toetudes kogetule tegime oma projektis ka vastavaid korrekture. Märtsis sõlmisime esimesed kokkulepped koolidega. Aprilli alguses alustasime kunstivahendite hankimisega. Meil õnnestus teha koostööd raamatukoguga ning koguda kokku palju ajakirju kollaazi tehnikaks. Kunstiteraapia osakond võimaldas meil kasutada kunstivahendeid. Paberid ja pintsliid pidime ise juurde ostma. Loreen organiseeris meile kaubiku molbertite vedamiseks

Heleni kooli ja Tallinna 32. Keskkooli. Nädal aega enne Avatud stuudio läbiviimist pidime kooli saatma meetodit tutvustava plakati. Selleks, et meil oleks ülevaade osavõtjate arvust, saatsime koolidesse ka registreerimislehe. Selle tulemusena oskasime paremini prognoosida projekti läbiviimiseks vajalikke vahendeid ning vältida üle- või puudujääke. Igas koolis leidis vähemalt üks kontaktisik, kes tegi koolisisest reklaami ning informeeris meid muudatustest. Iga kooliga kohtumise järel jagasime omavahel saadud kogemusi ja postitasime pildi- ja videomaterjali meeskonnas ühiselt kasutatavasse google docs keskkonda.

Tulemuste kokkuvõte ja lisad

Avatud stuudio meetod pakub koolipersonalile loomingulise eneseväljenduse võimalust **vabas ja sundimatus keskkonnas**. Antud sihtgrupile sobivat taastavat ning jõustavat meetodit peale koolipäeva või perioodi on keeruline leida. Tagasisidest lähtuvalt on ka selleks vajadus väga suur. **Protsessis on võimalik vabas ja sundimatus keskkonnas** valida enam meeldivate kunstitarvete seast enda jaoks sobivaim, et tõsta stuudios osaleja vaimset heaolu, pakkuda talle võimalust lõõgastumiseks ja tekitada positiivseid emotsioone. Osalejatelt saadud tagasiside meetodi tõhususe ja sobivuse kohta andis kasulikku sisendit nii koolidele, kes meetodit potentsiaalselt edasiselt kasutavad, kui ka kunstiteraapia üliõpilastele, kes valmiva videomaterjali toetusel meetodit ka ise edaspidi erinevates keskkondades kasutada saavad.

Projekti tulemuste analüüsimisel tegid koostööd erinevate erialade üliõpilased (eripedagoogika, andragoogika, hariduse juhtimine), projekti modereeris kunstiteraapiate õppekava lektor Marika Ratnik, PhD.

Projekti tegevuskava

Tegevuste nimetus ja lühikirjeldus	Toimumise aeg (kuu täpsusega)	Sidusgrupp	Vastutav isik (nimi+eriala) või rühm
Grupiga tutvumine, idee kirjeldamine, esialgsete kokkulepete tegemine	Veebruar	ELU grupp projekti	Marju, Helena
Avatud stuudio, kui rakendatava meetodiga tutvumine ning praktiline läbiviimine	Märts	ELU grupp projekti	Kogu grupp
Kokkulepped koolidega	Märts	Osalevad koolid	Eliise, Helena, Loreen
Vahekokkuvõtte ühine koostamine	Märts	ELU grupp projekti	Kogu grupp
Vahekokkuvõtte ankeedi esitamine	Märts	ELU grupp projekti	Helena
Kompaktne Avatud stuudiot tutvustav materjal /plakat canva	Aprilli algus	ELU grupp, osalevad koolid, õpetajad	Katarina, Kelly
Tagasisidestamine/refleksioon osalejatele/nõusolek filmimiseks	Aprilli algus	ELU grupp, osalevad koolid, õpetajad	Eliise, Loreen
Kunstivahendite hankimine	Aprilli algus	ELU grupp, osalevad koolid, õpetajad	Helena, Marju, Kelly
Ajakirjapakkide transportimine (kollaažiks) Tallinna keskraamatukogust	Aprilli algus	ELU grupp projekti	Helena
Avatud stuudio rakendamine neljas koolis	Aprilli keskpaik ja lõpp	ELU grupp, osalevad koolid, õpetajad, koolitöötajad	Kogu grupp

Refleksioonide kirjutamine koolides toimunule	Mai	ELU grupp projekti	Kogu grupp
Tagasisidemonitoride ja intervjuude analüüs	Mai	ELU grupp projekti	Loreen, Kelly
Pildimaterjali valik ja filmi monteerimine	Mai	ELU grupp projekti	Eliise
Eneserefleksioonide kirjutamine	Mai	ELU grupp projekti	Kogu grupp
Portfoolio ühine kokkupanemine	Mai	ELU grupp projekti	Kogu grupp
Esitluse ettevalmistamine	Mai	ELU grupp projekti	Kogu grupp
Meetodit tutvustava video ja lühikokkuvõtte levitamine	Mai, Juuni	ELU projekti grupp, haridusasutused, haridusühendused ja -liidud, õpetajad, koolitöötajad	Kogu grupp
Portfoolio esitamine ja ELU lõppesitlusel osalemine	26. mai	Elu projekti grupp, esitluse kuulajad	Kogu grupp

Meediakajastus

Avatud stuudio meetodi kajastamiseks kasutame erinevaid sotsiaalmeedia platvorme. Tallinna Heleni Kooli kodulehelt on leitav meie projektist postitus <https://helen.edu.ee/kool/kunstiteraapia-avatud-stuudio-kooli-personalile>. Postituses on ära mainitud nii meetodi põhiolemus kui ka eesmärgid ning lisatud on palju illustreerivaid pilte. Heleni koolis korraldati ka Avatud stuudios valminud töödest koolisisene näitus. Tallinna Kunstigümnaasiumis, Tallinna 32.Keskkoalis ja Püüksi koolis on samuti plaan meetodit koolisiselt tutvustada. Edaspidi on meil kavas Avatud stuudio meetodit laiemal lugejaskonnaga jagada ka järgnevates liitudes: Eesti Õpetajate Liit, Eesti Haridustöötajate Liit, Eesti Muusikaõpetajate Liit, Eesti Keele kui teise keele õpetajate Liit ja Tallinna Koolijuhtide Liit. ELU projekt kuulub Tallinna Ülikooli õppekavasse ning seega pidasime vajalikuks meetodit kajastada ka Tallinna Ülikooli uudistes ning blogis Meediavärv. Plaan on “Õpetajate Lehes” kajastada protsessi koostöös ühe osalenud õpetajaga.

Iga rühmaliikme õpikogemuse refleksioon

Helena Pontus, kunstiteraapia I a. magistrant - Avatud stuudio kui meetodi idee sai alguse minu kursusekaaslaste ettekandest ja kuna meetod pakub huvitavat loomingulist eneseväljenduse kogemust, tundus huvitav kasutada seda ELU projektis n.ö. pilootprojektina koolikeskkonnas, olla protsessis kaasas ja kaardistada tulemusi. Ootasime enda projektiga liituma Balti filmi, meedia ja kunstide instituudi tudengeid, kuna eesmärgiks oli ka jäädvustada kogu protsess video ja fotomaterjali näol. Vaatamata sellele, et oodatud tudengeid meie projektiga ei ühinenud, liitusid projektiga väga erinevate erialade üliõpilased, kes just enda erialadest lähtuvalt, töid meie üritusse ühise potentsiaali ideest sündinud projekt päriselt teostada. Olles üks projekti juhtidest tundsin stutust toimuva ees, kuidas plaanitavad ideed teostada, kuidas gruppi motiveerida, neile tundmatu meetodiga tegelema. Kõik ebakindlus kadus grupile korraldatud näitlikus Avatud stuudio meetodi seansil, läbi isikliku loomeprotsessi, sai ka meetodi eesmärk ning tähenduslikkus arusaadavamaks. Tööde jaotus läks sujuvalt, enamus liikmeid olid üritusega kogu südamega kaasas. Kunstiteraapias õpitud grupikunstiteraapiale iseloomulik grupidünaamika jälgimine, kulus nüüd marjaks ära ja kuigi algselt ettevalmistus protsessiks võis veidi pikale venida, siis protsess ise - Avatud stuudio läbiviimine koolides, andis isiklikult mulle ainulaadse kogemuse. Loengus läbitud teoreetiline meetodiga tutvumine teostus reaalseks edukogemuseks sealjuures nii protsessi läbiviijatele kui osalejatele, nähes kuidas meetod tõesti sobib antud sihtgrupile ja kui tänulikud õpetajad selles protsessis osalemise võimaluse eest olid. Tõtt öeldes algselt kohustuslikuna tunduv ELU projekt muutus reaalseks pärislahenduseks vaimse tervise toetamise võimaluseks. Positiivne tagasiside, osalejate meeleolu muutused, kus väsimus ja tüdimus kadusid ja asendusid rõõmu ja rahuloluga—see innustas projekti lõpule viima ja projekti tulemusi edastama nii, et ka teised, selle tulemustega tutvuvad huvilised, saaksid osa kirglikust muutust toovast loomeprotsessist stuudio keskkonnas.

Marju Kirt, kunstiteraapia I a. magistrant - Avatud stuudio, kui kunsti grupiteraapia meetod oli minu jaoks esmane kogemus. Õppisin läbi projekti mitmeid olulisi minu õpinguid toetavaid praktilisi elemente. Kõige olulisemaks peangi praktilist protsessi läbiviimise kogemust, mis andis

mulle võimaluse osaleda protsessis algusest lõpuni. Minu jaoks jaotus see alljärgnevalt: kokkulepped koolidega, materjalide hankimine, ruumi kujundamine vastavalt grupi vajadustele, kus oli olulisel kohal ka meeleolu loomine, molbertite jaotus nii, et kliendid saaks segamatult töötada, muusika valik, õige valgus ja vaikuse loomine. Praktiseeriva terapeudina õppisin nägema teraapiaprotsessi, kus terapeut võib olla ka vaikiv kaaslane, kes võimaldab kogeda aga ei sekku, ei anna hinnanguid ning ei ole verbaalselt aktiivne. Vajadusel sain kliendi soovidest lähtuvalt aidata oma pilti tõlgendada ja ära kuulata mõtteid ning seoseid, mis sellest tekkisid.

Grupitöö teiste üliõpilastega oli mulle samuti suureks õpikogemuseks – sain kinnitust, et igal inimesel on oma tugevused ja kui oskuslikult ülesanded ära jagada ning kõikidel on oma roll, siis see toetab nii teadmiste, kui ka oskuste poolest tervet gruppi.

Tuli ette ka olukordi, kus kõik ei läinud ootuspäraselt – näiteks ühes koolis tuli kohale ainult üks õpetaja. Siit õppisin, et ka ühe kliendi protsessi tulemuslikkus viib soovitud tulemuseni – klient sai individuaalselt töötada ning lõppkokkuvõttes kujunes tema jaoks kogu protsess võimsamaks, kui ta suures grupis oleks julgenud või ajaliselt saanud/jõudnud kogeda. Tulevikus otsin võimalusi ning olen julge praktiseeriva loovterapeudina rakendama antud meetodit. Koolisüsteemis personali toetamine oli väga tänuväärselt valitud sihtgrupp – just see sektor vajab toetust. Koolipingete maandamiseks on see sobiv meetod ning just mitteverbaalsus peale pikka koolipäeva õpilaste ees oli minu kogemusel õnnestunud meetodivalik.

Victoria-Loreen Jaanberg, andragoogika I a. tudeng - Seadsime Avatud stuudio eesmärgiks pakkuda osalejatele emotsioonide väljendamise võimalust läbi kunsti ning seejärel analüüsida, kas või millist mõju see kooli personalile tekitas. Juba kohapeal kuulsime kiidusõnu ning soovitusi, kuidas tegevust edasi areneda. Leidsime, et Avatud stuudio oleks keskkonnas väärtustatud ning vajatud võimalus, mis enamjaolt suurendas osalejate positiivset tunnet. Projektis jagasime ülesanded vastavalt huvidele ja erialadele. Andragoogika tudengid keskendusid tagasisidestamisele ning video ja pildimaterjalile. Olles värskelt läbinud refleksiooni teemalise aine Tallinna Ülikoolis, sujus tagasisidestamise võimaluse loomine sujuvalt ning video, pildi materjali jagus ka

sotsiaalmeedias jagamiseks. Avatud stuudio kohapealsed ülesanded jagunesid samuti loomulikult ning igaüks teadis, mis on tema eesmärk antud koolis, samal ajal jälgides ruumi ning olles valmis osalejaid toetama. Kõige keerulisemaks osaks oli logistika kunstitarvete transportimiseks koolide vahel ning ruumide paika sättimine. Materjale oli palju ning kogu tiim pidi panustama, et miski ära ei ununeks. Ruum Avatud stuudio jaoks pidi jääma kutsuvaks ning vabaks. Tekitama osalejale turvalise keskkonna ning soovi proovida ja katsetada uusi tehnikaid. Siiski avatud suhtluse ja tugeva koostöö kaudu saime eesmärgid täidetud ning oleksime valmis ka projekti tulevikus uute koolidega kordama.

Kelly Kruusmann, eripedagoogika, I a. tudeng - Projektiga liitumise valikul lähtusin oma senistest tööalastest kogemustest ja siirast usust, et saadavad teadmised võivad mind tulevase eripedagoogina palju aidata. Teadmised kunstiteraapiast on mul vähesed, kunsti rahustavast mõjust inimese enesetunde parandajana olen aga kunstiõpetajana teadlik. Projekti perioodi jäid kahjuks traagilised sündmused minu perekonnas, seetõttu püüdsin olla maksimaalselt ennast ja teisi säästev. Tunnen, et projekt toetas täna mind isiklikult rohkem kui mina projekti. Sest tõepoolest - see rahu, tänutunne ja siiras rõõm loomisest, mida kogesin Püüksi kooli väikese kollektiivi toimetamistes, on väärtuslik kogemus, mida endas hoida. Tunnistan, et minus tekkis mitmeid küsimusi, mis ootaksid vastuseid - tunnen, et kunstiteraapia on üdini põnev maailm, mis vajab veel avastamist. Ei ole võimatu, et loodud videomaterjal saab minu õppematerjaliks kunagi seda eriala õppides. Kõige huvitavam tähelepanek, mille enda jaoks tegin, puudutab õpetajate siirast huvi kunstialaste teadmiste suurendamise vastu - Avatud stuudio meetod tõestas hästi, et värvidega mängimine ei ole vaid väikeste inimeste pärusmaa, vaid vabastab meeli ja loob emotsioone igas eas.

Katarina Valtin, eripedagoogika I aasta tudeng- Liitusin Kunstiteraapia Avatud stuudio projektiga, sest see oli ainuke, mis mind kõikide ELU projektide seas kõnetas. Mul on soov tulevikus ka ise kunstiteraapiat õppida. Kunstiteraapia alased teadmised tulevad kindlasti kasuks erivajadustega õpilaste õpetamisel. Lisaks olen olnud juba ammu mures kooli personali niivõrd

suure stressitaseme pärast. Projekti läbiviimine aitas kaasa kooli töötajate vaimse tervise toetamisele. Püüsi koolis läbi viidud Kunstiteraapia Avatud stuudios oli minu roll protsessi jäädvustada. Tegin pilte ja videoid üritades ise samal ajal märkamatuks jääda. Hiljem tegelesin meediakajastusega. Otsisin üles parimad võimalused, kus saaksime oma projekti videotutvustust laiema publikuga jagada ning seletasin pikemalt lahti kuidas me täpselt sidusgruppide ni jõudsim. Kokkuvõttes sujus grupitöö suhtelisest hästi, saime oma asjad õigeaegselt tehtud. Vastuolud said peamiselt lahendatud zoomi koosolekul. Kõik grupiliikmed panustasid projekti. Projektis osalemise tegi minu jaoks raskemaks asjaolu, et veebruaris tekkis mul tervisehäire. Alles mai lõpus sain lõpliku ja loodetavasti õige diagnoosi- mälumisliahaste müalgia ning sain lõpuks ravi alustada. Umbes 4 kuud suurem osa minu näopiirkonnast valutab jubedalt. See kindlasti pärssis minu võimekust grupiliikmena. Kõige arendavamaks kogemuseks pean Avatud stuudio läbi viimist Püüsi koolis. See imeline tagasiside ja osalejate rahulolu tõesti puudutas südant. Õppisin looma usaldusväärset ja turvalist õhkkonda. Avatud stuudiot läbi viies õppisin palju ka kunstitarvete kohta. Lõpetan projekti tänulikkuse tundega. Kõik, mis projekti vältel aset leidis, nii hea kui ka halb, kõik oli vajalik ning kõigest sai midagi õppida.

Triin Pärna, hariduse juhtimine, magistrant Kunstiteraapia Avatud stuudio projektiga liitusin mitmel põhjusel - minu esimene omandatud kõrgharidus on käsitöö- ja kodunduse õpetaja, mistõttu mul on huvi erinevate kunsti- ja käsitööprojektide vastu. Eesmärk saada teadmisi kunstivaldkonnas millestki uuest, seda praktikas proovida sai täidetud. Teine põhjus oli soov õppida tööd tegema täiesti võõras grupis - kuidas toimub grupidünaamika ja tööprotsess, kus osalevad lühikese aja jooksul ühise eesmärgi nimel täiesti võõrad erineva elu- ja töökogemusega inimesed. See kõik oli päris kindlasti kogu projekti suurim väljakutse, komistuskivi, õnnestumine ja õppimise koht. Selliseks projektiks ja protsessiks võiks olla aega kogu õppeaasta, eelkõige just ELU projektide kvaliteedi tõstmiseks läbi selle, et grupp saaks kokku kasvada, teineteist tundma õppida ja seeläbi ka grupiliikmete tugevusi paremini kasutada. Kolmas põhjus selle projekti valikuks on lähtuvalt minu tänasest õpitavast erialast - hariduse juhtimine. Kogu koolikollektiivi vaimse tervise toetamine kooliülese eesmärgina ning eelkõige kooli juhtkonna eestvedamisel ja toetusel on üha olulisem. Avatud stuudio meetod on kindlasti üks neist viisidest, kuidas

haridustöötajaid koolides toetada. Olles selle protsessi sees, seda kaasa tehes, olles näinud õpetajate reaktsioone ja tulemusi, julgen kindlalt väita ja soovitada selle meetodi pakkumist koolidele. Minu ootus oli, et koolides läbiviidud stuudios osaleksid ka juhtkonna liikmed ning tagasisidest ootas, et ehk keegi näeb seda meetodit ka võimalusena õpetajate ja õpilaste ühise tegevusena. Juhtkonna liikmeid osales üks ning seesama juhtkonna liige tõi välja, et selle meetodi rakendamine haridusasutuses õpetajate ja õpilaste ühise ettevõtmisena võiks olla järgmine samm. Endale seatud eesmärgid said täidetud.

Kristiine Eliise Kadakas, andragoodika I aasta üliõpilane - Projektis osalemine andis mulle rikastava ja inspireeriva kogemuse. Olin tänulik võimaluse eest siduda end projektiga, mis mind tõesti kõnetab - nimelt on kunstiteraapia valdkond mind aastaid huvitanud. Seega oli see minu jaoks eelkõige võimalus kasvada ja kogeda mulle väga südamelähedases valdkonnas ning seetõttu oli ka motivatsioon suur. Kogemuse kõige väärtuslikum osa peituski koolide külastamises ning nende töötajatele Avatud stuudio kogemuse võimaldamises. Miski, millest olime pikalt rääkinud ja ette valmistanud, ärkas päriselt ellu. Osalejate tagasiside oli niivõrd positiivne ja tänulik, et kinnitas meie algset uskumust Avatud stuudio võimaluse olulisusest antud sihtgrupile. See võimaldas koolitöötajatel tõesti võtta peale või keset tihedat tööpäeva aega iseendale - lubada kas vaikuses või kolleegiga jutustades värvidel end kanda, katsetada midagi uut. Seda oli suur rõõm tunnistada ja osalejate tagasisidest kuulda/lugeda. Minu peamisteks ülesanneteks kujunes koos minu andragoogika kursusekaaslasega studios osalenute tagasiside formaadi loomine - lõime selleks väikesed paberkandjal küsimustikud ning ka lisaküsimused intervjuude tarbeks; suhtlus ja kokkulepped Tallinna 32. Keskkooliga ning projekti lõpufaasis ka Avatud stuudio meetodit ning meie projekti tutvustava videomaterjali kokkupanek. Suurimaks väljakutseks projekti juures oli minu jaoks meie enda tegevuste struktureerimine. Nii tööjaotus, tegevuskava kui kõik muu korralduslik kujunes meil paika üsna loomulikult ja jooksvalt, kuid minu jaoks ka veidi kaootiliselt. Kui tavaliselt on minu jaoks väga oluline, et mul oleks projekti kulgemisest täielik ülevaade ja terviklik pilt, siis oli siin mitmeid hetki, kus tundsin, et mul ülevaade puudub. Oli hetki, kus püüdsin seda ise looma hakata, kuid oli ka neid, kus usaldasid end meeskonna kätte. Saavutasime enda jaoks kindlasti kõige olulisema eesmärgi - valitud

koolidele Avatud stuudio meetodi tutvustamine ja võimaluse loomine. Lõpuks usun, et võime kõik oma töö üle väga uhked olla.

KASUTATUD KIRJANDUS

Block, D., Harris, T. and Laing, S. (2005). Open studio process as a model of social action: a program for at-risk youth. *Art Therapy*. 22, 32–38. <https://doi.org/10.1080/07421656.2005.10129459>

Fancourt, D., & Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network (HEN) synthesis report 67). https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf?fbclid=IwAR3PcesrPfzf-UIV_D8EJCKM6SZDR8L3udWJ5M02clMs1Y-NmT5VW52MqPM

Finkel, D. and Or, M. B. (2020). The Open Studio Approach to Art Therapy: A Systematic Scoping Review. *Frontiers in Psychology*, Vol 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.568042>

Fredrickson, B. L. & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 679–686. <https://doi.org/10.1037/a0034435>

Hinz, L. D., Sung-ryun, R., Lusebrink, V. B. (2022). Clarifying the Creative_level_of the Expressive_Therapies_Continuum: A_different_dimension. *The Arts in Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101896>

Kaimal, G. and Ray, K. D. (2017). Free art-making in an art therapy open studio: changes in affect and self-efficacy. *Arts Health*. 9, 154–166. <https://doi.org/10.1080/17533015.2016.1217248>

Laanetu, M.-L. (2019, 8. Märts). Läbi põlevad hinnatud spetsialistid. *Õpetajate Leht*. <https://dea.digar.ee/article/opetajateleht/2019/03/08/7.1>

Paeoja, H. (2021). Kaua peavad õpetajad ootama, et midagi muutuks? Arvamusrubriik. Välja võetud 07.05. 2022 <https://www.err.ee/1608194644/heleriin-paeoja-kaua-peavad-opetajad-ootama-et-midagi-muutuks>

Serka-Sanchez, H. (2019, 4. Oktoober) Õpetajate päev: alustav õpetaja kipub läbipõlema, sest nõuab endalt liiga palju. *Õhtuleht*.

Pildiseeria









