

Ainevaldkond: Gümnaasiumi valikaine

Aine: Loovteraapiline valikaine koolinoorte vaimse tervise toetamiseks

Klass/Kursus: gümnaasiumi valikkursus

Hindamine: Arvestus

Loovteraapia valikainet võib läbi viia vaid kunstiteraapiate magistrikraadiga ja/või loovterapeudi kutsetunnistust omav loovterapeut.

Loovteraapia valikaine on kooskõlas gümnaasiumi riikliku õppekavaga toetades õpilaste vaimset tervist, emotsionaalset arengut, loovat eneseteostust, enesejuhtimist ja sotsiaalse küpsuse saavutamist.

Kursuse alguses tutvustatakse õpilaste kursuse läbimise kriteeriume, kooskõlastatakse ühised kokkulepped ja reeglid. Kohtumised on struktureeritud ülesehitusega: sissejuhatav harjutus, põhiharjutus, refleksiooni ring. Kursus on kogemuslik ja õpilane on aktiivne osaline.

Vastavalt õpilaste vajadustele võivad harjutused varieeruda, allpool on kirjeldatud kursuse olulised aspektid ja õpitulemused. Õppekava on koostatud 35 kontakttunnile.

TEEMA: Autonoomne kunstiline eneseväljendus	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<ul style="list-style-type: none">• Õpilane on kasutanud erinevaid kunstivahendeid.• Kujuneb isiklik eelistus vahendite kasutamises mitteverbaalse eneseväljenduse jaoks.	<ol style="list-style-type: none">1. Erinevate kunstivahenditega tutvumine (guaššid, õlipastellid, pliiatsid, meisterdamise vahendid, liimid, kollaaži materjalid, savi jms).<ul style="list-style-type: none">• Erinevate kunstivahendite kasutamine ja omale sobiva meediumi leidmine kunstiliseks eneseväljenduseks.• Julgustada õpilasi proovime uusi, mitteharjumuspäraseid vahendeid. Abiks

<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane oskab kasutada kunsti kui ühte võimalust oma heaolu toetamiseks. 	<p>on struktureeritud pooldirektiivsed kunstiharjutused (nt. oma nime kujundamine isikupäraselt, erinevatest etappidest loodud kunstitöödest terviku loomine), mille tegemisel saavad õpilased kasutada erinevaid vahendeid ja seeläbi õpivad tundma oma eelistusi. Vajadusel pakkuda tehnilise teostuse juures abi, et õpilane saaks oma ideed teostada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Julgustada õpilasi jagama oma kogemust erinevate kunstivahendite kasutamisel. Rühmas arutamisel saavad õpilased kuulda teiste kogemusi ja õpivad seeläbi iseennast, teisi paremini tundma. 3. Suunata õpilane kuulama oma vajadusi ja vastavalt sellele teha etteantud ülesanded meelepäraste kunstivahenditega (nt. savist saar, kas valida savi või muud kunstivahendid).
<p>TEEMA: Ennastjuhtiv õppija</p>	
<p>Õpitulemus</p>	<p>Õppesisu- ja tegevused</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane väljendab oma sisemaailmas toimuvat ja teeb teadlikke valikuid lähtuvalt oma vajadustest ja võimalustest, arvestab oma aega ning prioriteete. • Õpilane mõistab kaaslaste erinevaid seisukohti. • Õpilane oskab mõtestada ja toime tulla eksimuste, ebaõnnestumistega. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Valikute tegemine. Soodustades tegema valikuid kunstitööde teostamiseks, õpib noor tundma iseennast ja tegema teadlikke valikuid eesmärgi saavutamiseks. 2. Sisemise motivatsiooni toetamine. Valikute võimalus ja aktsepteerivas loomekeskkonnas oma kogemuse jagamine soodustavad motivatsiooni tekkimist ja arengut. <ul style="list-style-type: none"> • Vastavalt õpilase vajadusele jagada lisaselgitusi, arutleda etteantud ülesannete ja loomingulise vabaduse aspektidest. Anda õpilasele koheselt

	<p>võimalus oma mõtteid avaldada ja teha kindlaks, kui palju ta vajab juhiseid, selgitusi.</p> <ul style="list-style-type: none">• Suunata õpilane tunnetama oma vajadusi ja energiataset ning endast lähtuvalt teostada etteantud ülesanded. <p>3. Tolerantsuse toetamine enese ja teiste suhtes. Rühmas kogemuste jagamine soodustab silmaringi avardumist, tolerantsust ja enese paremat tundma õppimist.</p> <p>4. Ebaõnnestumistest õppimine. Pakkuda tuge ja arutada läbi, suunata leidma loovaid lahendusi kunstitööde loomisel kogetud subjektiivselt tajutud ebaõnnestumiste osas.</p>
Uurimis- või loovtöö: Toetab õpilase planeerimis ja analüüsi oskust, enesejuhtimisoskust.	
TEEMA: Kunstiline repertuaar	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<ul style="list-style-type: none">• Õpilane omab mitmekesist kogemust kunstilises eneseväljenduses.• Õpilane on kogenud ja oskab sõnastada kunsti lõõgastavat toimet.	<ol style="list-style-type: none">1. Sissejuhatavad harjutused, nt. kujunda oma nimi nii, et see iseloomustaks sind, projektiivsed pildikaardid hetketunnete, seisundi väljendamiseks või positiivsele keskendumiseks jms.2. Erinevad projektiivsed kunstipõhised ülesanded (nt. mina puuna, üksik saar, jõgi ja sild jms.) võimaldavad leida uusi vaatenurki, äratundmisi ja õppida nii ennast paremin tundma. Etteantud ülesanded annavad turvalised piirid ja ruumi enese väljendamiseks.

	<ol style="list-style-type: none">3. Sensoorsed vahendid (savi, teadveloleku harjutused esemetega jms) võimaldavad kirjeldada kehalisi kogemusi.4. Kujutlusharjutused (nt 6-osaline lugu, jalutuskäik metsas, enesesõbralikkuse kujutus jms).5. Tundeid väljendavad harjutused (nt. tunded joonena jms.) aitavad õpilasel teadvustada tundeid, leida kogemustele sõnu ja õppida tundesõnavara.6. Struktureeritud protsessile suunatud kunstitööd, mille abil saab õpilane oma kogemust analüüsida, seostada igapäevaeluga ja õppida ennast seeläbi paremini tundma.7. Kirjalik refleksioon. Kunstitööde paremaks mõistmiseks kirjalik refleksioon etteantud küsimuste põhjal.
--	--

Kunstiained: Õpilasel on kogemus erinevate kunstivahendite kasutamises ja kombineerimises.

TEEMA: Erinevad meeled

Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<ul style="list-style-type: none">• Õpilane oskab märgata ja tähele panna, kui on stressis ja vajab tähelepanu ümbersuunamist. Oskab hoolitseda oma vaimse heaolu ja tasakaalu eest.	<ol style="list-style-type: none">1. Tähelepanu suunamise harjutused. Integreerida tunnitegevuste sisse erinevaid tähelepanu suunamise harjutusi.2. Kogemuse märkamine ja kirjeldamine. Suunata õpilased märkama kogemust erinevate materjalidega töös. Eriti sensorsete vahenditega (savi, värvid jms).

<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane oskab kasutada igapäevases elus tähelepanu juhtimist erinevate meelte abil vähendamaks stressi ja pakkudes lõõgastust vahelduseks õppetegevusele. 	
TEEMA: Suuline ja kirjalik eneseväljendus	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane väljendab oma kogemust nii suuliselt kui kirjalikult • Õpilane suudab oma seisukohti teistele arusaadavalt edastada. • Õpilane oskab kasutada kirjalikkus eneseväljendust kui ühte heaolu toetavat tehnikat. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Erinevad kirjutamisharjutused. Struktureeritud (nt. 6-osalise pildiseeria põhjal loo kirjutamine) ja vabad lugude loomise harjutused (nt. vabakirjutamine). 2. Kunstitöö kirjalik refleksioon. Kunstitöö kirjalik refleksioon, mis võimaldab õpilasel olla diskreetselt põhjalik ja aus, sest ei pea seda teistele ette lugema. 3. Protsessi kirjeldus. Kunstitöö loomise kogemuse kirjalik ja suuline refleksioon. Abiks on lahenduskesksed ja muud abistavad küsimused.
<p>Keeled ja kirjandus: Toetab nii suuliselt kui kirjalikult narratiivi loomist ja oma mõtete väljendamist teistele arusaadaval moel.</p> <p>Sotsiaalsed: Edendab suulist ja kirjalikku iseseisvat mõtlemist, oma seisukohtade põhjendamist, seoste loomist.</p>	
TEEMA: Ressursside ja lahenduste leidmine	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane oskab oma kunstitööd analüüsida ja luua 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Protsessi mõtestamine. Suunata õpilasi oma kunstitööd ja loomise protsessi

<p>seoseid oma käitumise ning tunnetega minevikus ja üle kanda tulevikku.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab oma tugevusi ja arengukohti. 	<p>mõtestama abistavate küsimuste abil.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Kaaslaste kunstitööde märkamine. Suunata õpilased märkama teiste töedes midagi positiivset ja see välja tuua. 3. Õppimiskogemus. Aidata õpilasel leida oma tugevused ja toimetulekuressursid, aidata mõtestada oma kogemust õppimiskogemusena. 4. Muutused kunstitöodes. Suunata õpilasi tegema oma kunstitöodes muudatusi, et liikuda lahenduste suunas. 5. Seostamine igapäevaeluga. Suunata õpilased oma kunstitöö loomisel kogetud positiivset kogemust üle kandma ja rakendama oma igapäevaelus.
TEEMA: Kujutus, fantaasia, loovus	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane on muutunud loominguliselt vabamaks ja oskab kasutada kujutlust kui üht abivahendit vaimse tervise toetamisel. • Õpilane on muutunud kunstilises eneseväljenduses vabamaks, kasutab julgelt erinevaid kunstivahendeid ja katsetab uudseid kombinatsioone. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fantaasia. Virgutada õpilaste fantaasiat (nt. kritseldamise harjutus, mina seest ja väljast: karbi meisterdamine, märksõnade väljendamine kunstisvahenditega jms) ja julgustades loomingulist vabadust, soodustades lõõgastust ja pingetest vabanemist. 2. Loovus. Edendada loovust julgustades kasutama ja kombineerima erinevaid vahendeid uudsel moel.
TEEMA: Sotsiaalsed oskused	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused

<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane aktsepteerib teiste rühmaliikmete arvamust • Õpilane käitub ja väljendab toetust pakkuvalt, vajadusel annab konstruktiivset tagasisidet • Õpilane kuulab teiste arvamust ja tunnustab erinevaid seisukohti, isegi siis kui see erineb tema seisukohast. • Õpilane esitab ideid ja lahendusi paaris või grupis tegutsedes, mis võimaldab grupil liikuda ühise lahenduse suunas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paaris harjutused (nt. üksteise seljale joonistamine, joone tagaajamine, ühise pulga abil joonistamine jne.). Julgustada õpilasi märkama paarilist, omavahel arutama kogemust ja mõtteid, teist tunnustama. 2. Grupi ühised harjutused (nt. lõngakera mäng, kus õpilane peab looma kontakti teise õpilasega ja arvestama tema liikumisega, suurele paberile ühise pildi loomine ja loo jutustamine, draamamängud jms). Julgustada õpilasi arutlema oma kogemuse üle ja selle üle, mida märkas gruppiprotsessi jooksul. 3. Julgustada õpilasi küsima üksteise tööde kohta küsimusi, olles eelnevalt kooskõlastanud, et see kõigile sobib.
TEEMA: Psühhoedukatsioon	
Õpitulemus	Õppesisu- ja tegevused
<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane mõistab enda tundeid ja teab vähemalt 3 toimetulekutehnikat, kuidas enda vaimset tervist toetada ja emotsioonidega toime tulla. • Õpilane tunneb ära teiste emotsioone ja oskab nendega arvestada, vajadusel küsib abi täiskasvanult. • Õpilane oskab märgata negatiivseid enesekohaseid mõtteid ja oma mõtteid suunata. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teadmiste jagamine. Kogemuste jagamise ja refleksiooni ringis anda teadmisi ärevuse, stressi, muremõtete ja pingetega toimetulekuks. Teavitada, kuhu vajadusel võib pöörduda abi saamiseks. 2. Varasemad toimetulekuvõtted. Refleksiooni ringis juhtida tähelepanu õpilaste varasematele tervist toetavatele toimetuleku võtetele ja tekitada arutelu, et ka teised saaksid neist kogemustest õppida ja uusi ideid saada enese paremaks juhtimiseks. 3. Tundesõnavara. Tunde sõnade kasutamisega edendada tundesõnavara. 4. Mõtted. Arutlema negatiivsete enesekohaste mõtete üle, kuidas neid märgata ja

	<p>seejärel suunata. Tunnete ja mõtete eristamine. Arutleda tunnete ja mõtete seosest käitumisele läbi õpilaste oma kogemuse.</p>
--	---