

TÖÖTUBADE KOGUMIK

TÖÖTUBADE KOGUMIKU SISU

Selles töötoakogus sisalduvad töötoad on **mitmekesised** ja **mitmetahulised**. Kuigi need on lihtsama navigeerimise huvides kategooriatesse jaotatud, on oluline mõista, et paljud neist **kattuvad loomulikult viisil**. Liikumise kategooriasse kuuluv sessioon võib hõlmata ka kunstiterapeutilisi elemente ning esitlustena märgitud töötoad võivad sama hästi puudutada kogukonna loomist, visuaalkunsti või emotsionaalset eneseväljendust.

Liikumine & Keha

- Tunnen oma keha 40
- Elastsed ühendused 42
- Kehastunud Voolavus 44
- Sisemise lapse leidmine 46
- Tujukas liikumine 50
- Impro liikumine 53
- Teekond ühenduseni – Autentsus 55
- Usalduse kehastamine 57

Hääl & Helid

- Laienda oma häält 59
- Orgaaniline trumm 62

Visuaalkunst & Käsitöö

- Väljendusrikas savi 64
- Leia end läbi kunsti 66
- Käte ja jalgade maalid 68
- Henna Kultuur 71
- Sissejuhatuse installatsioonikunsti 73
- Sisemine mask 76
- Elementide kokteil 78
- Ebatäiuslik kunstiteos 81

Improvisatsioon & Performance

- Vabasta oma sisemine kloun 83
- Tikunukud 86
- Avalik kohalolu 89
- Esine ja mäng 91

Terapeutilised & Reflektiivsed kunstid

- Emotsioonide vabastamine 94
- Labürint 96
- Läbi ja lõhki 98
- Värvide tunnetamine 100
- Meeled 102
- Stressi esmaabi 105
- Minu puu 107
- Mina ise 109
- Tule mured 111

Kogukond & Koosloome

- Uue rahvuse loomine 113
- Metsakunsti loome 115
- Maagilised identiteedid 117
- Unistuste kastmine 119

TÖÖTUBADE KOLLEKTSIOON

See peatükk koondab endas mitmekesise valiku töötubasid, mis on loodud ComAS projekti raames üle Euroopa tegutsevate kunstnike, noorsootöötajate ja juhendajate poolt.

Sa võid neid töötubasid kasutada täpselt sellisel kujul, **nagu need on**, või võtta neid inspiratsiooniks omaenda kavade loomisel. Kohanda, kombineeri ja muuda neid julgelt vastavalt oma **juhendamisstiilile**, osalejate vajadustele ja kontekstile, milles tegutsed.

Oled sa alles alustamas või juba kogenud juhendaja – loodame, et see kogu pakub sulle värskeid ideid, praktilisi tööriistu ja enesekindlust luua omaenda töötoad.



ComAS-KA2-koolitus, Ungari, Törökmező, 2024

TUNNEN OMA KEHA

Teema

Teadlik kehaliikumine, kehatunnetus, lõõgastus, hingamine, tantsimine, eneseväljendus.

Eesmärgid

- Suunata tähelepanu pidevalt mõtlemiselt hetkes olemise ja tundmise juurde.
- Avastada vaba ja loov liikumine ilma hinnanguteta.
- Toetada lõõgastust, kehatunnetust ja eneseväljendust.

Sihtgrupp

- Vanus: 16+
- Osalejad: 6–20 osalejat

Ruum

Sise- või välisruum, kus osalejad saavad mugavalt liikuda ja tantsida.

Materjalid ja ressursid

- Joogamatid/padjad/pleedid
- Muusika (rahulik muusika soojenduseks/rahnemiseks; rütmilisem tantsimiseks)

Töötoa Läbiviimine (90 minutit)

1. Tervitus & Häälestus (5 minutit)

- Tervita osalejaid ja selgita töötoa eesmärki.
- Selgita: „Liikumisel ei ole õiget ega valet viisi — see on avastamise, mitte esinemise ruum.”
- Kutsu kõiki silmi sulgema, tegema 3 aeglast hingetõmmet ja tegema koos lihtsa venituse.

Juhendaja üleminek soojendusele: „Nüüd, kui oleme kohale jõudnud, äratame oma kehad õrnalt pealaest jalatallani üles.”

2. Soojendus (10 minutit)

- Alusta hingamisharjutusega: sisse hingates → käed üles, välja hingates → käed alla.
- Juhend: „Hinga sisse nii, nagu nuusutaksid oma lemmiklille... ja välja nii, nagu puhutaksid õrnalt küünalt.”
- Õrnad venitused: pea kallutused, käte sirutused, selgroo rullimised, puusaringid, põlved, jalalabad ja varbad. Püsi igas asendis 4–6 hingetõmmet.
- Lõpeta **kogu keha raputamise**ga → lisa mänguline element: „Nüüd raputa end nagu vihmapiisad... nagu suur koer, kes vett maha raputab... nagu robot, kes püüab end vabaks murda.”
- Valikuline naljakas kõnd: hiiglased, kikivarvul hiired, aeglased robotid.

3. Kehaline eneseväljendus (20 minutit) – visualisatsioonil põhinev liikumine:

- **Mull:** „Kujuta ette, et oled suure mulli sees. Suru käte ja jalgadega vastu selle seinu. Uuri mulli. Murra sellest läbi siis, kui oled valmis.” „Pane tähele, kuidas su keha tunneb end mullist väljas olles.”
- **Valgusepall:** „Hoia käes helendavat valgusepalli. Mängi sellega — tee see suuremaks, väiksemaks, liigu sellega ümber keha, üles ja alla. Lõpuks aseta pall oma rinnale ja tunne seda enda sees.”
- **Väike pall sinu sees:** „Valgusepall muutub tillukeseks ja liigub sinu kehas — kätel, jalgadel, puusadel. Liigu temaga kaasa, kui ta sinu sees ringi liigub.”
- **Latern:** „Pall jõuab sinu kätte ja muutub laternaks. Valgusta oma peopesa abil ruumi — ülespoole, küljele, selja taha.”

Julgusta kasutama liikumisel madalaid, keskmisi ja kõrgeid tasandeid.

4. Tantsimine (20 minutit)

- Pane mängima pehme rütmiline muusika → tõsta tempot ja energiat tasapisi.
- Kutsu osalejaid ühendama varasemaid liigutusi (mull, valgusepall, latern).
- Juhend: „Alusta sellest, mida sa juba tead, ja siis lase lahti. Luba kehal ise tantsu luua. Järgi impulsse, mitte plaane.”
- Julgusta mängima kiirusega — kiire ja aeglane, rütmiga, erinevate tasanditega.

Üleminek refleksioonikõnniks: muusika vaibub aeglaselt. „Teeme nüüd vaikse jalutuskäigu, kandes endaga tantsust jäänud tundeid.”

5. Sisemise refleksiooni kõnd (5 minutit)

- Osalejad kõnnivad aeglaselt vaikuses ruumis ringi.
- Küsimused:
 - “Kas märkasid oma tantsus korduvaid liigutusi?”
 - “Millised tunded sind liikudes valdasid?”
 - “Kas su keha tõmbab tähelepanu millelegi olulisele?”

Lõpeta sellega, et palud osalejatel peatuda: sulge silmad, pane käsi rinnale, tee üks sügav hingetõmme, luba endale paar hetke vaikust — ja leia siis mugav koht pikali heitmiseks.

6. Lõdvestus (10 minutit)

- Osalejad heidavad pikali Savasanasse (peopesad üles, käed/jalad lõdvestunud).
- Pane mängima rahustav pehme taustamuusika.
- Juhend: „Tunne, kuidas põrand sind toetab. Pane tähele oma hingamist — rahulik ja loomulik. Iga väljahingamisega lase pingest veidi rohkem lahti.”
- Umbes 8 minuti pärast: „Hakka oma keha äratama — liiguta sõrmi ja varbaid, siruta end õrnalt, pööra küljele ja tule aeglaselt istuma.”

Üleminek lõpringi: „Tuleme nüüd uuesti kokku ja jagame oma teekonda.”

7. Lõpuring (10 minutit)

- Istuakse ringis. Alusta mittedõnalise jagamisega: „Näita žestiga, kuidas sa praegu end tunned.”
- Seejärel sõnaline jagamine: „Kuidas sa end nüüd tunned võrreldes algusega?” „Mis oli kõige olulisem, mida avastasid?”
- Täna osalejaid ja lõpeta töötuba.

Juhendamissoovitused

- Kasuta rahulikku, aeglase tempoga häält.
- Näita lühidalt ette ja lase siis osalejatel liigutusi vabalt tõlgendada.
- Julgusta mängulisust soojenduses ja autentsust tantsus.
- Normaliseeri vaikus refleksioonis: „Jagamine on vabatahtlik — kuulamine on samuti osa protsessist.”
- Vali muusika hoolikalt, et toetada üleminekuid (rahulik → rütmiline → rahulik).
- Tuleta alati meelde: „Vigu ei ole, on ainult avastamine.”

Õpieesmärgid

- Arendada teadlikkust kehalistest tunnetusest.
- Avastada loovust ja vabadust liikumise kaudu.
- Harjutada kontaktis olemist oma tunnetega kehatunnetuse kaudu.
- Kogeda lõõgastust ja teadlikku refleksiooni.
- Tugevdada eneseväljendust ja kontakti iseendaga.

ELASTSED ÜHENDUSED

Teema:

Ühendus, usaldus, mängulisus, keha

Eesmärk

Avastada ja mängida kummilintidega kui loovate vahenditega mänguks, liikumiseks ja ühenduse loomiseks. Individuaalsete, paaris- ja grupitergevuste kaudu katsetavad osalejad vastupanu, voolavust ja koostööd — avastades usaldust, loovust ja rõõmu ühises kehastunud mängus.

Sihtgrupp

- Sobib igas vanuses täiskasvanutele, kohandatav lastele ja rahvusvahelistele gruppidele.
- Grupi suurus: 10–30 osalejat.

Nõuded ruumile

- Vähemalt 50 m² avatud ruumi, eelistatavalt õues.
- Puud, postid, või muud vastupidavad rajatised on kasulikud kõite kinnitamiseks (vajab ettevalmistust)

Materjalid ja ressursid

- Kummilindid (treeningpaelad), üks paari kohta
- 50+ meetrit köit või tugevat paela
- Pesulõksud, rasvakriidid, paber ja pliiatsid joonistamiseks ja refleksiooniks

Töötoa läbiviimine (90 minutit)

1. Kummilintidega katsetamine (15 minutit)

1. samm: Paarisuurimine (5–7 minutit)

- Iga paar saab ühe kummilindi.
- Uurige tõmbamist, elastsust, venitamist, aeglustamist, kiirendamist, järgimist ja juhtimist.

Juhendaja vihjed:

- „Tunneta seda pinget — kui palju saad vastu panna, kui palju saad järgi lasta?”
- „Proovi olla juht — tõmba õrnalt. Nüüd vahetage.”
- „Mis juhtub siis, kui üks liigub kiiresti ja teine aeglaselt?”
- „Uurige väikseid liigutusi: sõrmed, randmed, õlad. Nüüd suuri liigutusi: hüpped, väljaasted, pöörded.”

2. samm: Gruppides uurimine (5 minutit)

- Paarid ühinevad neljastes gruppides. (Iga paar peab olema ühendatud teise paari kummilindiga — hoides sellest kinni või astudes selle sisse.)
- Katselge kujundite loomist (täht, kolmnurk, ruut). Jälgige, kuidas teie liikumine mõjutab gruppi. See on puhas mäng.
- Mängige tempo ja energiaga: „Liikuge nagu teeksite 10%, nüüd 50%, nüüd 90%!”

3. samm: Mänguline jälitamine (3 minutit)

- Kaks gruppi seisavad vastamisi: üks järgib, ühendatuna kummilindiga; teine põgeneb.
- 1 minuti pärast vahetatakse rolle.

2. Ämblikuvõrk (30 minutit)

- Kasutage pikka köit (või tugevamat nööri), et luua põõsaste või puude külge kinnitades suur horisontaalne „ämblikuvõrk”, umbes meetri kõrgusel maapinnast.
- **Osalejatel on silmad kaetud.** Osalejad leiavad võrgul sobiva koha. Seal peab olema piisavalt sektsioone, et kõik osalejad mahuksid võrgule ja oleks veidi ruumi. Nad võivad sektsioonide vahel liikuda, kuid nad peavad alati säilitama ühe kontaktpunkti võrguga — käsi, jalg, puus vms.

1. samm: Soolo-uurimine (5 minutit)

- „See on praegu sinu teekond. Uuri võrku püüdes vältida kokkupuudet teistega.”
- Osalejad avastavad võrku erinevate liigutuste ja kehaasenditega.

Näited:

- Üks käsi maas, teine köiel.
- Köie puudutamine erinevate kehaosadega (õlad, jalad või muud kehaosad).
- „Proovi puudutada köit ainult oma otsaesisega, kui võrku avastad.”

2.samm: Partneri avastamine (5–7 minutit)

- Leia partner. (Paarilise leidmiseks võib silmade katte ära võtta)
- Hoia kogu aeg ühte kontaktpunkti nii kõiega kui ka oma partneriga.
- Lükake, tõmmake, toetuge, tasakaalustage teineteist.
- „Kas suudate liikuda ilma sõnadeta?” „Mängige, uurige, suhelge.”

3.samm: Väike grupp (7–8 minutit)

- Moodustage 4-liikmelised grupid
- Üks kontaktpunkt peab alati säilima nii ühe grupiliikmega kui ka kõiega..
- Uurige koos liikumist: õõtsumine, spiraalid, üksteisele toetumine, ruumi ja võimaluste avastamine.

4.samm: Kogu grupp (7–8 minutit)

- Kõik osalejad on võrguga ühenduses.
- Mängib vaheldumisi instrumentaalne, röömus ja energiline muusika.
- Tunne võrgu vibratsiooni — saada ja võta vastu signaale võrku raputades. Sul on vabadus avastada ja mängida üksi, liituda inimestega või gruppidega, liikuda ja vibada muusika järgi.
- „Sa võid igal hetkel suhtlust alustada või lõpetada. Pane tähele oma vajadusi ja teiste keha märke. Kui sind lükatakse tagasi, ära võta seda isiklikult — liigu edasi ja leia keegi teine.”

Üleminek:

- „Aeglusta, peatu, lase võrk lahti ja hinga sügavalt. Kui oled valmis, eemalda silmaklapid.”

3. Refleksioon (20 minutit)

1.samm: Vaikiv joonistamine ja päeviku kirjutamine (10 minutit)

- Osalejad istuvad paberite ja pliiatsitega.
- Küsimused:
 - „Millised olid selle sessiooni parimad hetked ja kõige ebamugavamad osad? Miks?”
 - „Kuidas sa end tegevuse ajal tundsid?”
 - „Millal tundsid end kõige enam seotuna?” „Kas märkad midagi, mida sa töötoa jooksul taipasid?”
 - „Joonista üks kehaasend, kujund või sümbol, mis sinuga kaasa jäi või mis esindab sinu kogemust või tundeid.”

2.samm: Jagamine ja ringi sulgemine (10 minutit)

- Jagamine paarides (5 minutit)
- Osalejad riputavad oma joonistused pesulõksudega võrgu külge, luues visuaalse „kogemuste galerii.”
- Grupp heidab võrgu alla pikali ja vaatab seda koos.
- Ühesõnaline lõpuring: „Mida sa tänasest kaasa võtad?”

Juhendamise põhimõtted

- Säilita tasakaal vabaduse ja struktuuri vahel: lase uurida ja avastada, kuid anna piisavalt vihjeid, et loovust käivitada.
- Julgusta mängulisust, tagades samal ajal **turvalisus**.
- Kasuta muusikat õhkkonna toetamiseks: mänguline avastamise ajal, rahulik refleksiooni ajal.
- Normaliseeri kõik kogemused: mõne jaoks on see röömus, teiste jaoks ebamugav või mõtisklev — kõik on lubatud.

Õpieesmärgid

- Luua usaldust jagatud füüsilise mängu kaudu.
- Kogeda koostööd ja koosregulatsiooni liikumise kaudu.
- Tugevdada teadlikkust isiklikest ja ühiste piiride kohta.
- Suurendada grupi ühtsust kehakogemuse ja ühise loominguga kaudu.

KEHASTUNUD VOOLAVUS

Teema:

Liikumine · Elemendid · Hääli · Loominguline voolavus

Eesmärk:

Keha ja emotsioonidega kontakti saavutamine liikumise, meditatsiooni, joonistamise ja häälepraktikate kaudu.

Sihtgrupp

- Noored/noored täiskasvanud, igaüks, kes suudab vabalt liikuda ja põrandal või maas lamada.
- Grupi suurus: 10–30 inimest.

Ruumivajadus

- Piisavalt ruumi, et 30 inimesel oleks ruumi vabalt liikuda.
- Vaikne, rahulik keskkond, mis toetaks keskendumist ja tundlikkust.

Materjalid ja ressursid

- Pleedid ja jooga matid
- Kõlar (muusika jaoks)
- Paber (A3 või kui võimalik, suurem)
- Pastakad, pliiatsid, markerid, kriidid

Töötoa läbiviimine (90 minutit)

1. Soojendus: Keha tunnetamine (15 minutit)

- Osalejad seisavad või istuvad mugavalt.
- Kerged hingamisega seotud liigutused häälestamiseks.
- Muusika: rahulik, ühtlase rütmiga.

Juhendajamina:

- „Märka oma hingamist... lase sellel oma liikumist juhtida.”
- „Kujuta ette, et sinu keha hingab ise — lase tal õõtsuda, venida, loomulikult avaneda.”
- „Siin ei ole õigeid ega valesid liigutusi — järgi seda, mis tundub hea.”

Järk-järgult julgustatakse vabamat liikumist, liigete lõdvestamist ja kogu keha äratamist.

2. Liikumine elementidega (20 minutit)

Osalejad sulgevad silmad (kui see on nende jaoks mugav) ja kehastavad erinevaid elemente. Iga element kestab **3–4 minutit** ning seda toetab muusika, mis peegeldab selle omadusi.

Vesi

Muusika: voolav, meeleoluline või laine-sarnane meloodia.

Juhendajamine:

- „Kujuta ette, et su keha on vett täis. Kus sa tunnend laineid?”
- „Voolu, värele, keerle — lase lülisambal lainetada nagu jõgi.”
- „Lõdvesta liigesed — kuidas vesi voolab läbi su käte, randmete, sõrmede?”
- „Vahel rahulik nagu järv... vahel tormine nagu ookean.”

Õhk

Muusika: kerge, õhuline, võib-olla flööt või kerged tuulekellad.

Juhendajamine:

- „Ole kerge ja avar — kuidas su keha hõljub nagu pilv?”
- „Kujuta ette, et tuul kannab su käsi, pead, tervet keha.”
- „Kuidas sa liiguksid, kui oleksid tuuleilil? ...või torm?”
- „Laiene, kahane, pööra — lase õhul sind tõsta ja laiali kanda.”
- „Märka ruumi enda ja teiste vahel, kuidas su liikumine õhku puudutab.”

Tuli

Muusika: rütmiline, tuline, energiline ja rütmikas.

Juhendajamine:

- „Kiire, terav, mänguline — kus on sinu sisemine leek?”
- „Lase sädemetel lennata sõrmedest, varvastest, silmadest.”
- „Väikesed leegid värelevad... suured leegid möirgavad — kuidas sinu liikumine kuumemaks muutub?”
- „Kuidas tuli tantsib sinu kõhus, rinnus, kätes?”
- „Uuri kiirust, sähvatusi, plahvatusi — ja lase siis sel vaibuda hõõguvateks süteks.”



Maa

Muusika: sügav, maandav, hõimulik trummimäng või aeglane ühtlane rütm.

Juhendajamine:

- „Maandatud, raske, juurdunud — lase oma jalgadel maasse vajuda.”
- „Kuidas su puusad, põlved ja lülisammas gravitatsiooniga ühenduvad?”
- „Kujuta ette, et oled mägi — tugev, stabiilne, liikumatu.”
- „Proovi liikuda madalal, põranda lähedal — roomates, vajutades, juurdudes.”
- „Kuidas tunneb liikumise osa olev vaikus? Milline on su keha raskus?”

Juhendamine pärast nelja elemendi lõpetamist:

„Märka, kui erinevalt iga element su kehas mõjus. Milline tundus sulle kõige loomulikum? Milline üllatas? Võta paar sügavat hingetõmmet, lase viimasel elemendil hajuda ja naase aeglaselt omaenda liikumise juurde — kandes endaga edasi neid kvaliteete, mida soovid säilitada.”

3. Meditatsioon & Joonistamine: Keha kuulamine (30 minutit)

- Osalejad istuvad või heidavad pikali, paber ja joonistusvahendid käeulatuses.
- Iga osaleja joonistab keha kontuuri.

Protsess:

- Juhendatud kehaskaneerimine — märka pinge-, sooja- ja avatud piirkondi.
- Peatu kehaosade juures, mis tõmbavad tähelepanu. „Hinga sellesse, kuula — kui see saaks rääkida, mida ta ütleks?”
- Joonista või märgi lihtne kuju, sümbol või värv, mis seda esindab.
- Sule silmad ja naase kehasse, vajadusel korda teiste piirkondadega.
- Lühike joonistuste ülevaatamine.

Juhendamine:

- „Ära ürita kunsti teha. Lase kehal end ise joonistada.”
- „Värvid, jooned või isegi kritseldused — kõik on teretulnud.”
- „Märka, kas su kehas muutub midagi pärast selle joonistamist.”

4. Laulmine: Hääle koos leidmine (10–15 minutit)

- Osalejad heidavad ringi, pead suunatud keskpunkti poole. Silmad suletud.

Protsess:

- Hingatakse koos sisse, väljahingamisel tehakse heli.
- Igaüks valib ühe tooni ja kordab seda kuni hing lõppeb.
- Helid kattuvad ja loovad ühise resonantsi.
- Valikuline: „Võite minna vabaks oma häältega. Vaatame, mis juhtub.”
- Järk-järgult heli pehmeneb kuni vaikuseni.

Juhendamine:

- „Järgi oma hingamist — ei pea olema vali ega ilus.”
- „Märka, kuidas sinu heli põimub teiste omaga.”
- „Lase häälekuplil loomulikult tõusta ja vaibuda.”

5. Refleksioon & Lõpetamine (15–20 minutit)

- Jagamine paarides või väiksemates gruppides.
- Kogunemine ringi, paberid/joonistused kaasas.
- Kutsutakse vabatahtlikule jagamisele: mida märgati, tunti või avastati.
- Ühesõnaline lõpetusring.

Juhendamine:

- „Mis üllatas sind tänases teekonnas?” „Kuidas sa end praegu tunnend?” „Kas kogesid mingeid väljakutseid?”
- „Millist seost märkasid oma keha, emotsioonide ja hääle vahel?”
- „Mida võtad siit ruumist kaasa oma igapäevaellu?”

Juhendamise põhimõtted

- Näita harjutused ise ette — osalejad lõdvestuvad, kui näevad, et sina teed sama.
- Paku kutseid, mitte kohustusi: „Oled oodatud kaasa tegema või puhkama, kui vajad.”
- Kasuta muusikat üleminekute tähistamiseks, muutes meeleolu ja energiat sujuvalt.
- Pane tähele emotsionaalseid reaktsioone — mõnel võib tekkida vabastust nutu, naeru või vaikuse kaudu. Hoia ruumi kõige jaoks.

Õpieesmärgid

- Arendada kohalolu ja kehatunnetust hingamise ja liikumise kaudu.
- Suurendada enesekindlust vabal ja intuiitiivsel eneseväljendusel.
- Leida ja mõtestada pingeid ja teisi kehalisi aistinguid joonistamise ja somaatiliste kontrollhetkede kaudu.

SISEMISE LAPSE LEIDMINE

Teema:

Mängulisus · Spontaansus · Liikumine · Sisemine laps

Eesmärk

- Osalejaid juhatada tagasi oma sisemise lapse vabaduse juurde, taasühendades nad spontaansuse, loovuse ja autentsusega.
- Aidata osalejatel kaotada eneseväljenduse hirm „Five Rhythms” tantsumetodi ja mänguliste lapsepõlvest inspireeritud tegevuste kaudu.
- Edendada kehatunnetust, rõõmu ning ühendust iseenda ja teistega.

Sihtgrupp

- Noored ja täiskasvanud (15–20 osalejat)
- Eelnev tantsuoskus ei ole oluline

Ruum

- Suur ruum või õueala, kus osalejad saavad vabalt ja turvaliselt liikuda.

Materjalid & Ressursid

- Kõlarid ja muusika (Five Rhythms playlist, ja “Tribe” - Gabrielle Roth)
- Näovärvid või õlipastellid

Töötoa läbiviimine (90 minutit)

1. Tervitus ja jäämurdja – „Mõtlen oma nimi välja“ (5 minutit)

- Koguge osalejad ringi.
- Juhised: „Tutvusta end, leiutades endale mängulise nime. Seejärel tee iga nime silbi kohta üks liigutus.“
- Rühm kordab koos iga inimese nime ja liigutust.

2. Hingamisharjutus – Roos ja küünal (5 minutit)

- Kõik seisavad mugavalt.
- Juhendaja: „Kujuta ette, et sinu ees on roos. Hinga sügavalt sisse, justkui nuusutaksid selle lõhna. Nüüd hinga õrnalt välja, nagu seisaksid küünla ees ega tahaks leeki ära puhuda.“
- Korrake 3–4 korda, et grupp rahuneks ja keskenduks.

3. Visualiseerimine – Vaba lapsepõlvemälestus (15 minutit)

- Osalejad liiguvad ruumis laiali ja leiavad endale mugava koha (seistes või istudes).
- Juhendaja suunab lühivisualisatsiooni: „Mine tagasi hetke lapsepõlves, mil tundsid end täiesti vabana. Kui ei meenugi, siis lihtsalt kujutle seda. Kuidas sa liikusid? Mida sa tundsid? Ankurda see vabaduse tunne oma rinda — kanna seda järgmiste tegevuste ajal endaga kaasas.“

4. Keha teadvustamine – „Tunnen oma keha“ (5 minutit)

- Osalejad hakkavad aeglaselt ruumis ringi kõndima.
- Vihje: „Too tähelepanu ükshaaval iga kehaosa juurde — jalad, pahklud, sääred, puusad, käed, nägu. Venita õrnalt, raputa pinget maha. Ärata oma keha üles osa haaval, samm-sammult.“

5. Juhitud tantsimine – The Five Rhythms (Viis rütm) (30 minutit)

- Mängi üks lugu iga rütmiga jaoks (~3–6 minutit).
- Meenuta osalejatele: *“Ei ole valet viisi liikumiseks — lihtsalt kuula oma keha.”*

Rütm 1: Voolamine

- Muusika: pehme, voolav, ringjas, maandav.

Juhendamine:

- *„Sulge silmad, kui soovid. Alusta jalgadest — tunne, kuidas need raskelt maad puudutavad. Lase liigutustel olla ümarad ja pehmed, nagu lained või ringid. Kujuta ette, et vesi voolab läbi sinu. Püsi madalal, maandatud. Lase ühel liigutusel sujuvalt järgmiseks üle minna, ilma katkestuseta.”*

Julgustus:

- *„Hoia keha liikumises, isegi kui see on väike — voolamine ei peatu.”*

Rütm 2: Terav

- Muusika: terav, löökpillilik, tugeva rütmiga.

Juhendamine:

- *„Lase oma liigutustel muutuda teravaks, suunatuks ja selgeks. Kasuta küünarnukke, põlvi, õlgu. Kujuta ette, et joonistad õhku sirgeid jooni. Tugev väljahingamine. Lase oma tulel välja tulla! Ära karda ruumi võtta.”*

Julgustus:

- *„Mängi järsu peatuse ja uuesti alustamisega. Proovi liikuda erinevates suundades jõuliselt.”*

Rütm 3: Kaos

- Muusika: metsik, kiire, ettearvamatult.

Juhendamine:

- *„Nüüd lase kontrollist lahti. Raputa pead, käsi, tervet keha. Lase rütmil end viia ootamatutesse suundadesse. Hüppa, pööra, painuta — lase oma kehal sind üllatada. Vabasta pinget, vabasta kontroll.”*

Julgustus:

- *„Ära mõtle — lihtsalt liigu. Lase kehal teha seda, mida ta tahab. Alistu kaosele.”*

Rütm 4: Lüüriline

- Muusika: kerge, mänguline, tõstev.

Juhendamine:

- *„Lase kaosel vaikselt muutuda millekski kergemaks. Su keha tunneb end vabana, rõõmsana, väljendusrikkana. Kujuta ette, et lendad, kargad, mängid nagu laps. Naerata liikudes. Lase rõõmul ja loovusel oma tantsu juhtida.”*

Julgustus:

- *„Tantsi kellegagi koos ja hõlju siis uuesti eemale. Uuri kergust ja mängulisust.”*

Rütm 5: Paigalolemine

- Muusika: rahulik, avar, meditatiivne.

Juhendamine:

- *„Lase oma liigutustel muutuda väiksemaks, aeglasemaks, õrnemaks. Tajude, kuidas hingamine sind suunab. Kujuta ette, et iga liigutus kannab tarkust. Peatu, kuula sissepoole. Luba vaikusel ja rahul end liigutada.”*

Julgustus:

- *„Ei ole kiiret. Püsi kohal. Isegi paigal seismine on osa vaikusest.”*

Üleminek järgmise tegevusse

- Kui viimane lugu lõpeb, langeta helitugevust vaikselt.
- Kutsu osalejaid hetkeks peatuma, hingama ja tundma kehas olevaid aistinguid.
- **Vihje:** *„Märka, kuidas su keha end nüüd tunneb võrreldes algusega. Hoia seda vabaduse tunnet endaga, kui liigume edasi lapsepõlvemängudesse.”*

6. Lapsepõlvemängud & Mänguline eneseväljendus (kokku 30 minutit)

☀ Eesmärk: taasaratada lapselik vabadus, loovus ja mängulisus näomaalingute, tegelaskujude, naeru ja rühmamängude kaudu. ☀ Ettevalmistus: Pane valmis näovärvid, vali välja rõõmus ja tempokas muusika ning piisavalt avar ruum.

1. Näeomaalingud (5 minutit)

- Anna igale osalejale natuke näovärvi.
- **Juhised:** „Sulge silmad. Oma mitte-domineeriva käega värvi oma nägu vabalt, peeglisse vaatamata. Ära mõtle ilu või täiuslikkuse peale — lihtsalt naudi seda tunnet.”
- Pane mängima kerge ja lõbus muusika.
- **Üleminek:** „Vaadake ringi — näete värve ja kujundeid, mille oleme loonud! Need on meie mängulised maskid. Kasutame neid nüüd oma liikumistes.”

2. Tegelased (5 minutit)

- **Juhised:** „Kõndige ruumis ringi. Kujutage nüüd ette, et te muutute mõneks tegelaseks. Võib-olla kosmosemees, sõdalane, hiiglane või unine koala. Kasutage kogu oma keha. Ärge kartke ülepaisutada!”
- **Variatsioon:** hõika iga 30 sekundi tagant välja juhuslikke tegelasi või lase osalejatel endil valida.
- **Julgustus suhtluseks:** „Kohtu mõne teise tegelasega ja tervita teda oma erilisel viisil.”

3. Näoilmed (5 minutit)

- **Juhised:** „Mängime oma nägudega. Näita mulle kurbust... rõõmu... viha... üllatust! Nüüd kõnni valitud ilmega ja lase sellel oma keha vormida.”
- **Rühmategevus:** „Liitu paarilise või kolmesega. Pange oma näoilmed kokku — kuidas kohtub rõõm vihaga? Kuidas kohtub kurbus üllatusega?”
- Julgusta mängulist liialdamist.

4. Täishäälikutega naermine (3–4 minutit)

- **Juhised:** „Nüüd hakkame naerma tobedatel viisidel, kasutades ainult täishäälikuid. Proovi pikka ‘Aaaaah!’-naeru... nüüd ‘Eeeee!’... nüüd ‘Ooooo!’ Sega neid, tee neid valjemaks või vaiksemaks, kõrgeks või madalaks.”
- **Vihje:** „Liigu ruumis ringi ja jaga oma naeru teistega. Lase sellel nakkav olla!”

5. Vigade tegemine (3–4 minutit)

- **Juhised:** „Seekord proovige tantsida või liikuda ‘valesti.’ Olge kohmakad, komistage, tehke meelega vigu. Liikuge rütmist välja, jätke sammud vahele — tähistage eksimusi!”
- **Vihje:** „Lapsed ei karda vigu — nad naeravad nende üle. Naudime koos seda toredat lolitamist!”

6. Kujutletav pall (5 minutit)

- Kõik moodustavad suure ringi.
- **Juhised:** „Kujutage ette palli oma kätes. Tundke selle raskust ja suurust. Las see kasvab... nüüd kahaneb pisikeseks. Nüüd andke see kellelegi üle ringi teisel pool. Tema võtab selle vastu ja muudab seda jälle — ilma reeglita. Pall võib saada ükskõik milleks.”
- **Variatsioon:** mängige kiirusega — väga aeglane aegluup ja siis kiire ning tobedalt lõbus.
- **Vihje:** „Pidage meeles, et see pall on maagiline — see võib olla sama suur kui kogu ruum või nii väike kui hernes. Üllatage järgmist inimest selle kujuga!”

Uuele tegevusele üleminek

- Kogu grupp ruumi keskele.
- **Vihje:** „Me oleme jälle naernud, mänginud, värvinud ja liikunud nagu lapsed. Vaatame nüüd, kuidas tuua see energia vabasse tantsu — kus sa võid olla just see, kes sa tahad.”

7. Vaba tants ja grupi kaasamine (15 minutit)

- Mängib rõõmus ja tempokas muusika.
- Osalejad tantsivad vabalt — üksi ja koos teistega.
- Nad kutsuvad üksteist kaasa ning kasutavad näovärve (või õlipastelle), et julgustada grupi kaasamist.
- **Juhendamine:**
 - „Kingita kellelegi näovärv või väike tätoveering, mis tema energiat sinu arvates sobib. Ja siis naudi muusikat.”
 - „Tantsi nii, nagu teeks seda sinu sisemine laps — mänguliselt, vabalt ja spontaanselt. Kutsu teisi oma rõõmu sisse.”

8. Refleksioon ja lõpetusring (15 minutit)

- Osalejad kogunevad ringi, istudes või seistes.
- **Suunavad küsimused:**
 - Kuidas sa end selle töötoa jooksul tundsid?
 - Kas oli keeruline ühendust saada oma sisemise lapsega?
 - Mis oli sinu jaoks kõige olulisem või rõõmustavam hetk?
- **Lõpurituaal:** „Mõtle ühele sõnale, mis väljendab seda lapselikku vabadust, mida sa täna avastasid. Kui oled valmis, jaga seda kõva häälega.”
- Tädatakse osalejaid nende avatuse ja mängulisuse eest.

Juhendamise põhimõtted

- Alusta mängulise tooniga, kinnitades osalejatele, et töötuba on mõeldud lõbuks ja vabaduseks, mitte soorituseks.
- Juhenda hingamist ja visualiseerimist rahulikult, andes aega lapsepõlvemälestuste või kujutluste taasleidmiseks.
- „Five Rhythms” tantsu ajal näita igast rütmist lihtsaid liigutusi, julgustades osalejaid neid liialdama või oma stiili järgi kohandama.
- Kasuta vihjeid nagu: „Mida sinu sisemine laps siin teeks?” või „Lase õigeks olemisest lahti — lihtsalt liigu!”
- Näomaalingute juures näita esmalt lihtsat näidet ja lase osalejatel seejärel vabalt katsetada.

Õpieesmärgid

- Ühenduda sisemise lapsega liikumise, mängu ja kujutlusvõime kaudu.
- Suurendada kehatunnetust ja eneseväljenduse vabadust.
- Vähendada hirmu hinnangute ees ja omaks võtta ebatäiuslikkus.
- Luua grupis ühendust ja rõõmu koostöise mängu kaudu.

Lisainfo

- Osalejad võivad kogeda tugevaid emotsioone; meenuta, et pausid on lubatud.
- Tantsu- või kunstioskusi pole vaja — ainult avatud meel ja valmisolek liikuda.



ComAS-KA2-koolitus, Hispaanias, Lorca, 2025

TUJUKAS LIIKUMINE

Teema

Eneseväljendus, keha tunnetamine, improvisatsioon, usaldus, meeskonnatöö

Eesmärk

Teatri, improvisatsiooni ja kehalise liikumise uurimine eneseväljenduse vahenditena. Osalejad kehastavad erinevaid meeleolusid, avastavad uusi liikumisviise, harjutavad improvisatsiooni ning loovad mänguliste ja loovate tegevuste kaudu usaldust ja grupi ühtsust.

Sihtgrupp

- 15–25 osalejat
- Teismelised, noored täiskasvanud, või täiskasvanud

Ruum

- Suur ruum või õu, kus on piisavalt ruumi turvaliselt liikuda.
- Piisavalt vaikne, et juhendaja ja muusikat selgelt kuulda.

Materjalid

- Kõlar + playlist (energiline, mänguline, emotsionaalne, ja peegeldavad lood)
- Valikuline: sallid/silmaklapid, toolid, või esemed improvisatsiooniks

Töötoa läbiviimine (70-90 minutit)

1. Tervitus ja nimemäng (10 minutit)

- Osalejad seisavad ringis.
- Igaüks ütleb oma nime ja näitab mõne kehaliigutuse. (Kui nad juba üksteist tunnevad, võib nimede osa vahele jätta.)
- Rühm kordab liigutusi koos.

Juhendamine:

- „Ütle oma nimi valjult ja näita liigutust, mis sellega kaasa käib — suur, väike, naljakas, tõsine, ükskõik!”
- „Kordame üksteise nimesid ja liigutusi.”

2. Kui ma ütlen... + värvide emotsioonid (15 minutit)

- Klassikaline soojendav mäng. Juhendaja annab käske, mis algavad fraasiga „Kui ma ütlen...”.
- Ta ütleb värve ning osalejad liiguvad ja kehastavad vastavat emotsiooni.

Näited:

- Punane = viha → terav, kiire, trampiv.
- Sinine = kurbus → aeglane, raske, longus.
- Kollane = rõõm → hüppav, pörkav, avarduv.
- Lavendel = rahu → voolav, pehme, avatud.

Juhendamine:

- „Kui ma ütlen punane — liigu kogu kehaga nagu vihane inimene!”
- „Kui ma ütlen sinine — lase kurbusel sind raskeks teha.”
- „Suur või väike, liialdatud või õrn — valik on sinu!”

3. Peegel ja emotsioonide kujukesed (15 minutit)

- Peegelharjutus: paarides, A liigub aeglaselt ja B peegeldab täpselt. Siis vahetatakse rolle.
- Emotsioonide kujukesed: juhendaja ütleb emotsioone või olukordi (üksildus, elevus, hirm, üllatus). A külmub kujukeseks.
- B vaatleb oma paarilist ja seejärel liigub ruumis ringi, vaadates teiste „kujusid”. Siis B loob oma kuju, A vaatleb ja teeb sama tiiru.

Juhendaja vihjed:

- „Peegeldades ära mõtle — lihtsalt tunne oma partneri energiat.”
- „Kuidas näeb hirm välja su kehas? Külm! Ja hoia paigal.”
- „Märka, kui mitmel viisil saab sama tunnet väljendada.”

4. Ooteruumi impro-mäng (20 minutit)

- Valikuline: taustamuusika või heliefektid (mürarikas tänav, haigla, bussijaam).
- Jaga osalejad 4–6-liikmelistesse gruppidesse.
- Iga grupp improviseerib lühikese stseeni, mis toimub ooteruumis (haigla, bussipeatus, rongijaam). Üks grupp mängib, teine jälgib, siis vahetatakse.
- Iga osaleja saab „veidra psühhofüüsilise seisundi” (nt ei saa aevastamist lõpetada, peab hädasti pissile, paanitseb hilinemise pärast, on salaja armunud, ülepaisutatud igavus, sotsiaalne ärevus). Nad peavad tegutsema vastavalt oma „kiiksule”.
- Lase stseenil mõned minutid kulgeda, siis peata see — jälgijad peavad ära arvama, mis „kiiksud” näitlejatel olid.

Juhendaja vihjed:

- „Te kõik ootate... aga teiega toimub midagi ebatavalist.”
- „Liialdage oma kiikse — suured valikud panevad stseeni elama.”
- „Ärge üle mõelge — laske hetkel üllatada!”

5. „Jah, ja...” impro-mäng (10 minutit)

- Paarides või väikestes gruppides loovad osalejad stseeni kasutades ainult fraasi „Jah, ja...” — ehitades üksteise ideedele peale.
- Näide: A: „Teeme kuu peale pagarikoja.” B: „Jah, ja me müüme seal nullgravitatsiooni crossainte.”

Juhendaja vihjed:

- „Reegel on: sa ei tohi blokeerida. Alati nõustu ja lisa midagi uut.”
- „Lase stseenil muutuda nii lollakaks, kummaliseks või loovaks, kui ta tahab!”

6. Kontakt ja voolamine (10 minutit)

- Pane mängima tugeva rütmiga muusika.
- Paarides või väikestes gruppides ühenduvad osalejad kehakontakti kaudu (õlg, käsi, selg) ja liiguvad koos. Üks kontaktpunkt peab alati säilima. See võib igal hetkel koht ja suund muutuda, kuid ei tohi katkeda — sest järgmises tegevuses olete osa ühest organismist.
- Soovi korral: üks sulgeb silmad, teine juhib õrnalt.

Juhendaja vihjed:

- „Proovige liikuda, nagu oleksite üks keha.”
- „Uurige: juhi, järgi, vaheta rolle või liikuge koos.”
- „Kui sulged silmad, usalda partneri õrna juhtimist.”
- „Kujutage ette, et teie kehad on väga kleepuvad.”
- „Te olete magnetid: üks külg tõmbab tugevalt, teine lükkab eemale.”
- „Liikuge, nagu teil oleks ühine luustik — kui üks paindub, peab teine järgnema.”
- „Üks on raske nagu kivi, teine kerge nagu õhk — kuidas te koos liigute?”
- „Kujutage ette, et olete maagilise olendi kaks poolikut — näitate oma paaritumistantsu, et ligi meelitada teisi olendeid.”



ComAS-KA2-koolitus, Ungari, 2024

7. Refleksioon ja lõpetusring (5 minutit)

- Osalejad istuvad ringis.
- Lühike kehaskaneerimine jalalabadest peani.
- Ringi mööda: igaüks jagab ühe sõna või lause oma kogemusest.

Juhendaja vihjed:

- „Märka, kuidas su keha end nüüd tunneb võrreldes algusega.”
- „Jaga üks sõna, mis kirjeldab sinu praegust meeleolu.”

Juhendamisviisid

- **Eeskuju andmine:** juhendaja demonstreerib iga tegevust esmalt ise.
- **Mänguline toon:** julgustatakse huumorit ja liialdamist.
- **Turvaline keskkond:** meenutatakse, et „valesti” mängimise viisi pole olemas.
- **Energia kulg:** alustatakse kergelt, jõutakse täieliku improvisatsioonini, lõpetatakse kontakti ja refleksiooniga.
- **Refleksiooni tugi:** suunatakse osalejaid märkama tundeid ja kehalisi aistinguid.

Õpieesmärgid

- Suurendada enesekindlust ja usaldust teiste vastu.
- Õppida improvisatsioonioskusi.
- Uurida, kuidas emotsioone saab kehaliselt väljendada.
- Arendada loovust ja grupi ühtsust.
- Tõsta teadlikkust ebakindlustest ja õppida neid mänguliselt ületama.



ComAS-KA2-koolitus, Hispaania, 2025

IMPRO LIIKUMINE

Teema

Impro teater, kogukond, loovus, meeskonnatöö

Eesmärk

- Õpetada osalejaid üksteise ideid austama ja neile peale ehitama, kasutades põhimõtet „Jah, ja...“.
- Tugevdada meeskonnatööd ja sotsiaalseid sidemeid.
- Julgustada mängulisust, spontaansust ja kõrgendatud loovust.
- Suurendada enesekindlust ja ühise energia loomist läbi teatrilise improvisatsiooni.

Sihtgrupp

- Vanusegrupp: 16+
- Osalejate arv: 5–20

Ruum

- Piisavalt suur ruum, et osalejad saaksid vabalt liikuda.
- Sobib nii sise- kui väliruum, kui see on piisavalt vaikne ja liikumiseks turvaline.

Materjalid & Ressursid

- Kõlar ja muusika
- (Valikuline) valge tahvel reeglite üleskirjutamiseks ja lihtsaks jälgimiseks

Töötubade läbiviimine (90 minutit)

1. Tere tulemast & sissejuhatus (10 minutit)

- **Juhendaja selgitus:** „Improvisatsioonis harjutame põhimõtet Jah, ja.... See tähendab, et me võtame vastu kõik, mida keegi meile „pakub“, ja lisame sellele midagi uut. Vigu ei ole — on ainult pakkumised, millele edasi ehitada.“

Juhendamine:

- „Selles töötoas ei pea sa naljakas olema — lihtsalt ütle jah sellele, mis juhtub.“
- „Me oleme siin selleks, et koos mängida, mitte perfektselt esineda.“

2. Jäämurdja: Nimi ja žest (10 minutit)

- Osalejad seisavad ringis.
- Igaüks tutvustab end kolmandas isikus ja näitab žesti selle kohta, kuidas ta end täna tunneb.
- Grupp kordab koos: „Tere, [Nimi]!“ ja teeb sama žesti.

Juhendamine:

- „Liialda oma žestiga, et rühmal oleks seda lihtne kopeerida.“
- „Mäleta — eesmärk on üksteist toetada juba algusest peale.“

3. Soojendavad mängud (15 minutit)

a) Vaba liikumine/tantsimine (5 minutit)

- Iga osaleja valib salaja ühe inimese, keda jälgida.
- Muusika mängib; osalejad liiguvad vabalt. Ilma seda tajumata hakkab grupp ühtselt liikuma.

Juhendamine:

- „Ära püüa juhtida, ära püüa järgida — lihtsalt märka, mis juhtub.“

b) Kui ma ütlen... (10 minutit)

- Osalejad kõnnivad ruumis. Juhendaja ütleb juhuslikus järjekorras numbreid, mis on seotud tobedate tegevustega. Kui osalejad kuulevad numbrit, peavad nad tegema selle numbrit juurde kuuluva tegevuse. Numbrid ja tegevused selgitatakse ja harjutatakse enne: 1 = „JAA!“ + hüpe (nad peavad hüpatel kõva häälega JAA ütleva); 2 = „EI!“ + kummardus; 3 = „Olé!“ + pööre; 4 = „Hoe-ha!“ + jalahoob; 5 = „Señora, sí señora!“ + kükk

Juhendamine:

- „Mida kiiremaks läheb, seda naljakamaks läheb — ära mõtle, lihtsalt reageeri.“
- „Kui numbrit unustad, leiuta midagi — see on ikka impro!“

4. Impro tuumiktegevused (45 minutit)

a) „Jah, ja...” ring (15 minutit)

- Paarid või kolmikud seisavad vastakuti.
- Üks inimene matkib mingit tegevust. („Kükitamine“)
- Järgmine küsib: „Mida sa teed?”
- Esimene vastab teise tegevusega („Ma pesen hambaid”) — kuigi ta endiselt kükitab.
- Teine võtab selle tegevuse üle ja hakkab matkima hammaste pesu.
- Kolmas küsib: „Mida sa teed?”
- Teine, olles endiselt hammaste pesu liigutuses, ütleb täiesti uue tegevuse („Ma ujun”).
- See, kes küsis, peab nüüd „ujuma” hakkama.

Juhendamine:

- „Sina määrad ära järgmise inimese tegevuse. Pea meeles — see on impro ja lõbu, valesid vastuseid pole.”
- „Mängu võlu on üllatuses!”

b) Mängu ülesehitamine (10–15 minutit)

- 4-liikmelised grupid.
- Stseen: lukustatud uks. Alustatakse lihtsast (võtme keeramine), liigutakse üha absurdsemate lahendusteni (lökkamine, purustamine, õhkimine).

Juhendamine:

- „Tehke see järjest suuremaks ja suuremaks — liialdamine on teie tööriist.”
- „Märka üksteise rütmi — ära torma liiga kaugele ette.”

c) Impro-äraarvamismäng (10–15 minutit)

- 4–5-liikmelised grupid saavad juhendajalt stseeni (nt hiigeltoidu valmistamine, kosmoselaeva parandamine, pulmadeks valmistumine).
- Nad esitavad selle ilma harjutamata.
- Mängitakse ilma rääkimata, teised peavad stseeni ära arvama.

Vihjed:

- „Kasuta kogu keha.”
- „Ära selgita — näita.”
- „Isegi kui tundub tobe — pühendu täielikult!”

d) Tagaliini „plaks” (5–10 minutit)

- Kaks inimest alustavad lühikest stseeni
- (nt maleturniir, söögijagamine, jalgpallimängul kaasaelamine, ultramaratoni jooksmine).
- Tagaliinis seisajad võivad plaksutada, ühe näitleja välja vahetada ja sama poosi kasutades uue loo käivitada.

Vihjed:

- „Plaksuga külmuta stseen — ja üllata millegi uuega!”
- „Ära mõtle liiga kaua — esimene tobe idee on sageli parim.”

5. Refleksiooniring (10 minutit)

- Istutakse ringis. Igaüks jagab ühe tunde või mõtte oma kogemuse kohta.

Suunavad küsimused:

- „Mis tunne oli teiste ideid usaldada?”
- „Milline tegevus oli kõige lõbusam? Milline kõige keerulisem?”

Juhendamise põhimõtted

- **Loo turvalisus:** tuleta meelde, et impro on mäng — mitte täiuslik esinemine. Naerame koos, mitte kellegi üle.
- **Näita eeskuju:** tee ise tobedaid liigutusi — juhendaja pühendumine aitab osalejatel lõdvestuda.
- **Paindlik tempo:** pikenda või kärbi mängu vastavalt grupi energiale.
- **Kaasa kõiki:** kutsu vaiksemaid osalejaid õrnalt, kuid ära kunagi sunni kedagi.
- **Tähista eksimusi:** rõhuta, et vead on impro kingitused.
- **Teadlik lõpurink:** seo kogemus meeskonnatöö, austuse ja suhtlemisega.

Õpieesmärgid

- Suurendada enesekindlust ja spontaansust teiste ees.
- Arendada lugupidamist ja valmisolekut võtta vastu teiste ideid.
- Tugevdada meeskonnatööd, usaldust ja loovust.
- Julgustada mängu, lõbu ja vaba eneseväljendust.

TEEKOND ÜHENDUSENI – AUTENTSUS

Teema

Autentsuse avastamine läbi liikumise, hääle ja füüsilise kohalolu.

Eesmärk

Suuna osalejaid kogemuslikule teekonnale autentsusesse, ühendades keha, emotsiooni ja hääle ning harjutades intuiitivset eneseväljendust ja teineteise tunnistamist turvalises grupidünaamikas.

Sihtgrupp

- Noored (16+) ja täiskasvanud
- Sobiv algajatele — Varasem somaatiline või teatrikogemus ei ole vajalik.
- Grupi suurus: 8–24 osalejat.

Ruum & Ettevalmistus

- Stuudio, saal, või õue varjualune.
- Ruum liikumiseks ja tagaside ringideks.

Materjalid & Ressursid

- Jooga matid/pleedid.
- Simaklapid (valikuline, hääleharjutusteks).
- Helisüsteem muusika ja meeleolu helide jaoks.

Töötoa läbiviimine (2 tundi)

1. Sissejuhatus (15 minutit)

- Soe tervitus, nimed + ühe sõna check-in. „Mõttele tegevusele või hetkele, mil tundsid end ehtsana ja täielikult iseendaga kooskõlas. Ütle oma nimi ja jaga seda hetke või tegevust.”
- Koosta kokkulepped: lugupidamine, konfidentsiaalsus, mitte hinnanguid, võimalus igal ajal liituda/taanduda. „Selles ruumis oled vaba avastama omas tempos — midagi ei sunnita.”
- Lühike sissejuhatus fookusele: autentsus kui midagi kehastunud — tunnetatud uskumustes/kehas/hääles. „Autentsus ei ole esinemine, vaid tunnetuslik ühendus iseendaga. Autentsus tähendab kooskõla oma väärtuste ja tegudega. See ei ole teiste veenmine, et oled ehe — vaid iseenda veenmine, et sa ei mängi. Isegi kõige lihtsamad teod ja väärtused võivad kiirgada autentsust, kui inimene on nendega tõeliselt kooskõlas.”

2. Kujutlusvõime käivitamine – juhendatud meditatsioon (15 minutit)

- Osalejad istuvad või heidavad pikali.
- Juhi lühike kehasõõre (body-scan) ja maandav hingamine.
- Suuna neid meenutama hetke, mil nad tundsid end tõeliselt ehtsana.

Juhised:

- „Too meelde hetk, mil tundsid end pärisena, kooskõlas, tõeliselt iseendana.”
- „Kuidas see tunne sinu kehas avaldus? Kus sa seda kõige tugevamalt tajusid?”
- „Kui see on mugav, pane käsi sellele kehapiirkonnale — kinnista seda tunnet.”

3. Intuiitivne liikumine (15-25 minutit)

- Alusta liikumist sellest kehapiirkonnast, mille tuvastasid eelmises tegevuses.
- Kasuta atmosfäärilist ja instrumentaalset muusikat, mis toetab energia liikumist ja avastamist.

Juhendamine:

- „Alusta sealt, kus sinu autentsus kehas elab.”
- „Lase liikumisel kasvada — võib-olla suureks, võib-olla hästi väikeseks.”
- „Pööra tähelepanu kehatunnetusele — kuidas tundub liikuda?”
- „Mis oleks, kui sinu liikumisel oleks rütm? Hingamine? Kuju?”
- „Pole õiget ega valet — on vaid avastamine, väljendus ja uudishimu.”
- „Ära mõtle oma liigutuste üle, see ei ole tantsimise või ilusa väljanägemise koht. See on lubamine — lubad oma kehal juhtida liikumist mõtte asemel. Lubad endal vabalt liikuda.”
- „Uuri tempomuutusi — kiire ja aeglane, tasandid, üles ja alla, dünaamiline ja katkendlik liikumine jne.”

Üleminek: kutsu osalejaid peatuma, sulgema silmad ja tundma, kuidas see kogemus oli.

4. Liikumise tunnistamine paarides (25 minutit)

- Paarides: üks liigub, teine on vaikiv tunnistaja (3–5 minutit kummagi kohta).
- Mõni minut ilma muusikata ja mõni minut instrumentaalmuusikaga.
- Vahetage rolle.
- Pärast mõlema liikumist jagatakse lühidalt.

Jagamise juhised:

- Liikuja: „Ma märkasid... / Ma tundsin...”
- Tunnistaja: „Ma nägin... / Ma tajusin...”

Juhendamine:

- „Tunnistamine ei ole hindamine — see on lihtsalt kohalolek sellega, mis on.”
- „Ei mingit suhtlust, ainult vaatlemine.”
- „Sinu roll on näha ilma tõlgendamata ja hoida partnerile ruumi.”

5. Autentsusega kontakti loomine hääle kaudu (15 minutit)

- Kogunege ringi. Istuge, seiske või heitke mugavalt pikali.
- Alustage ümisevate helide, ohkamiste ja lihtsate täishäälikutega.
- Soovi korral võib silmad kinni katta.
- Liikuge järk-järgult vaba hääleväljenduse poole.

Juhised:

- „Lase helil sõita hingamise peal — sõnu pole vaja.”
- „Lase häälel kerkida kõhust, rinnast, jalataldadest.”
- „Milline on sinu autentne hääle täna?”
- „See võib olla ükskõik milline hääle, mida suudad esile tuua — head ega halba pole.”
- „Luba endal mängida, intuitsiooni järgida, teistele vastata.”
- „Proovige koos üht tooni hoida — tunnetage ruumi resonantsi.”

6. Autentsuse nimeline vorm (10 minutit)

- Osalejad mõtisklevad vaikus.
- Kutsu neid leidma sõna, fraasi, heli või žesti, mis väljendab nende autentsust.
- Soovi korral saab kirjutada päevikusse.
- Võib grupiga jagada, kui see tundub mugav.

Juhised:

- „Milline sümbol või heli väljendab seda, mida täna avastasid?”
- „See võib olla sõna, sosin, liikumine või lihtsalt žest.”
- „Jaga ainult siis, kui soovid — autentsuse nime paned sina ise.”

7. Grupiarutelu ja integratsioon (20 minutit)

- Lõpuring — kogu grupp või väiksemad refleksiooniringid.
- Kutsu mõtisklusi ja õpitut kokku võtma.

Küsimused:

- „Mida märkasid täna oma keha ja hääle kohta?”
- „Mis sind üllatas?”
- „Kuidas oli olla tunnistatud — või ise tunnistada?”
- „Kuidas saad seda autentsuse tunnet igapäevaellu kaasa võtta?”

Juhendamissoovitused

- Normaliseeri vaikus, liikumatuse hetked ja emotsionaalne vabanemine.
- Ole ise kohal — seisa/istu rahulikult ja hinga koos osalejatega.
- Näita harjutusi ette, kui see aitab tagasihoidlikumaid osalejaid.
- Rõhuta, et kõik harjutused on kutse, mitte kohustus.

Õpieesmärgid

- Kogeda autentsust kehapõhiste ja somaatiliste praktikate kaudu.
- Avastada eneseväljendust liikumise ja hääle kaudu.
- Harjutada tunnistamist ja tunnistatavaks olemist ilma hinnanguteta.

USALDUSE KEHASTAMINE

Teema

Usaldus · Piiride seadmine · Nõusolek · Ühendus

Eesmärk

Usalduse kasvatamiseks inimeste vahel, uurides isiklikke vajadusi ja piire ning harjutades turvalisi, kehtastunud viise nende väljendamiseks ja austamiseks.

Sihtgrupp

- Kõik vanuses 16+.
- Ideaalselt 20–30 osalejat, kellel juba on grupidunnetus (varasematest töötubadest, meeskonna mängudes jne).
- Varasem kogemus pole vajalik, kuid osalejad peaksid olema avatud füüsilisele kontaktile.

Ruum & Ettevalmistus

- Suur siseruum või vaikne ala õues.
- Matid või padjad istumiseks ja sirutamiseks.

Materjalid

- Kõlar & playlist (instrumentaal, rütmiline + rahulik).
- Paber (A4/A3). joonistusvahendid (Kauistikud, pliiatsid, markerid, kriidid).

Töötoa läbiviimine (90 minutit)

1. Saabumine ja õrn soojendus (10 minutit)

- Tervita osalejaid, tutvusta juhendajaid.
- Raamista teema: usaldus algab omaenda piiride mõistmisest ja austamisest.
- Kutsu osalejaid lihtsate venituste, vaba liikumise ja sügava hingamise juurde.

Juhendaja juhised:

- „Venitades märka, mis tundub avatud ja mis pinges.”
- „Liigu omas tempos — õiget ega valet viisi ei ole.”

2. Pesumasina mäng (15 minutit)

- Rühm seisab kahel paralleelsel real, moodustades „tunneli.”
- Üks osaleja korraga kõnnib läbi. Teised „pesuvad” neid helide, žestide või õrnade puudutustega. 1.voor: silmad lahti; 2. voor: silmad kinni.

Juhised:

- „Uuri pesemist plaksude, sosinate, naljakate häälte, käte õrnade lainetamisega.”
- „Kui kõnnid — märka, kuidas on vastu võtta. Ole uudishimulik.”
- „Kui midagi tundub liiga palju, astu tagasi või ütle ei — sinu piir on teretunud.”

3. Üleminek – raputamine ja lähtestamine (3 minutit)

- Kutsu kõiki pingeid välja raputama, vabalt muusika saatel liikuma ja sügavalt hingama.

Juhis:

- „Kasuta seda hetke, et täielikult kehasse tagasi tulla — raputa, venita või lihtsalt hinga.”

4. Piirid: austus ja hoolivus (20 minutit)

- Osalejad töötavad paarides, istudes mugavalt põrandal.
- Rollid: Uurija (pakub puudutust) ja Vastuvõtja (seab piirid).

Juhised:

- Uurija uurib puudutust õrnalt — ainult eelnevalt kokkulepitud turvalistes piirkondades (nt käed, õlad, selg).
- Liigutused peavad olema aeglased, etteaimatavad ja lugupidavad — ei mingeid ootamatuid üllatusi.
- Vastuvõtja hoiab silmad kinni (kui mugav) ja jääb paigale, lihtsalt märkab aistinguid.
- Kui Uurija läheneb või ületab piiri, annab Vastuvõtja selge märgi:
 - — avab silmad / liigub kergelt eemale
 - — või ütleb „stop.”
- Uurija austab märki kohe, kohandab puudutust ja jätkab mujal.

5 minuti pärast vahetatakse rolle.

Juhendamine:

- „Küsi alati: sinu jah on jah, sinu ei on ei.”
- „Uurijad: lõpetage kohe, kui partner annab eitava märgi.”
- „Vastuvõtjad: sinu ei on kingitus — harjuta seda täielikult.”

Valikuline: lõpetada kallistusega või tänu žestiga — ainult kui mõlemad tunnevad end mugavalt.

5. Piirid avalikus ruumis (5 minutit)

- Rühm liigub ruumis ringi, raputab ja liigutab erinevaid kehapiirkondi.
- Mängulise muusika saatel katsetatakse kontakti (žestid, kokkujooksud, mängulised tõuked, tants).
- Reeglid: ütles „Ei“, kui miski ei sobi; ütles „Jah“, kui oled nõus.

Juhised:

- „Luba oma kehal mängida läheduse ja kaugusega.“
- „Jookse kallistusele — ja muuda siis meelt ning ütles enne toimumist ‘Ei’. Paku kellegi teisele kallistust ja oota ‘JAH-i’... Paku high five’i, kivi-paber-käärid mängu jne — ja oota vastust.“
- „Harjuta selget ei ütlemist — ja rõõmsat jah ütlemist.“

6. Ole jõgi – kollektiivne voog (5 minutit)

- Alusta iseseisva liikumisega, seejärel ühine paarilisega ja peegeldage liikumist õrnalt.
- Paarid sulanduvad ühtseks rühmaks, mis voolab koos nagu vesi.
- Õrn instrumentaalmuusika toetab liikumist.

Juhised:

- „Kujuta ette, et oled vesi, mis voolab takistustest mööda ja ühineb teistega.“
- „Mõnikord juhivad sina, mõnikord kannab grupp sind.“
- „Koos oleme üks jõgi.“

7. Joonistav refleksioon (20 minutit)

- 5-minutiline vaikne paus. Venita, puhka või hingata.
- Osalejad joonistavad oma tundeid töötoast. Reegleid pole — värvid, kujundid, sümbolid.
- Jaga paarides või väikestes gruppides.

Juhised:

- „Millised värvid ja sümbolid väljendavad seda, kuidas sa praegu end tunned?“
- „Millised sümbolid kerkisid töötoa jooksul?“
- „Sinu joonistus on ainult sulle — selgitama ei pea, kui sa ei soovi.“

8. Lõpuring (7 minutit)

- Igaüks istub ringis.
- Kiire jagamisvoor: üks sõna või žest, kuidas töötoast lahkutakse.

Juhis:

- „Mida võtad sellest töötoast endaga kaasa?“

Juhendamissoovitused

- Normaliseeri vaikust ja pause — usaldus kasvab aeglaselt.
- Ole maandatud ja kohal — sinu rahu loob ruumi.
- Rõhuta igal sammul nõusolekut — liituda/taanduda saab igal hetkel.
- Meenuta, et „ei“ on sama väärtuslik kui „jah.“
- Kohanda puudutusharjutused ainult žestipõhiseks, kui füüsiline kontakt ei sobi.

Õpieesmärgid

- Suurendada teadlikkust oma isiklikest piiridest.
- Harjutada vajaduste ja piiride turvalist väljendamist.
- Kogeda usaldust paaristöö kaudu.
- Tugevdada empaatiat ja austust teiste piiride suhtes.
- Kasutada loovat refleksiooni kogemuste integreerimiseks.



Mindful Motion, Koolitus, 2025



ComAS-KA2-Koolitus, Ungari, 2024

LAIENDA OMA HÄÄLT

Teema

Hääl · Keha teadlikkus · Muusikaline Improvisatsioon

Eesmärk

- Ühendamiseks osalejaid nende sisemise häälega kehatunnetuse harjutuste kaudu.
- Arendamiseks grupidünaamikat ja muusikalist improvisatsiooni hääle ja rütmi abil.
- Tugevdab kuulamisoskust, kohalolu ja ühist loovust.

Sihtgrupp

- Noored ja täiskasvanud (15–20 osalejat)
- Muusikalised põhialused on vajalikud (laulmine, rütm, või instrumendid)

Ruum

- Sise- või väliala, kus on piisavalt ruumi liikumiseks ja ringi moodustamiseks.

Materjalid & Ressursid

- Valikuline: Löökpill (nt darbuka, ämber) või salvestatud rütmiline muusika

Töötoa läbiviimine (90 minutit)

1. Tutvustus & hääle meditatsioon (15 minutit)

- **Tervitus ja raamistik:** „Täna uurime keha ja hääle vahelist ühendust. Avastame uusi helisid, loome ühiselt harmooniaid ning lõpetame ühise jam'i sessiooniga. See ei ole täiuslikult laulmise koht — see on kuulamise, väljendamise ja ühenduse loomise ruum.”
- **Häälemeditatsioon (5 min):**
 - Palu osalejatel silmad sulgeda.
 - **Juhendamine:** „Pane tähele, kuidas hingamine liigub sisse ja välja. Tunnetatakse õhu vibratsiooni rinnus. Kuula ümbritsevaid helisid — kaugeid, lähedasi, sisemisi. Luba endal siia kohale jõuda.”
- **Keha skaneerimine heliga (10 min):**
 - Juhi tähelepanu läbi keha: „Too tähelepanu jalgadele. Kui tekib heli, lase sel tulla — võib-olla mõmin, ohkamine. Nüüd jalad, puusad, rind... lase igal kehapiirkonnal oma heli teha.”
 - Julgusta pehmet ja vaba katsetamist.

2. Soojendus: Keha–hääl ühendus (15 minutit)

- **Vaba liikumine heliga (7 min):**
 - **Juhendamine:** „Kõnni ruumis ringi. Liigu nii, nagu loomulik tundub. Luba kehal heli luua — see võib olla pikk või lühike, kõrge või madal, vali või vaikne. Märka, kuidas keha ja hääl teineteist mõjutavad.”
 - Näide: põlvede painutamine → madal mõmin; käte üles sirutamine → kõrgem heli.
- **Täishäälikute ja toonide harjutus (8 min):**
 - Alusta Uuuuuu'st (sügav ja maandatud), siis Ooooo – Aaaaah – Eeeee – liiii.
 - **Juhendamine:** „Kus iga täishäälik kehas vibreerib? U kõhus? A rinnas? I peas? Uuri igaüht.”
 - Lisa kehaliikumine: „Astu raskelt koos U-ga. Kiiguta käsi O-ga. Ava rinnakorv A-ga. Kalluta pead I-ga.”

3. Grupidünaamika: helid ja liikumised (10 minutit)

- **Heliga tutvustused (5 min):**
 - Seiske suures ringis. Iga osaleja teeb heli, mis väljendab tema hetketunnet, lisades väikese liikumisžesti.
 - Näide: ohkamine koos õlgade langetamisega või terav „Ha!” koos rusikaviibutusega.
- **Keskringis kaja (5 min):**
 - Üks inimene astub keskele, kordab oma heli/žesti pikemalt.
 - Rühm peegeldab seda pehmelt või vastab sellele (mitte täpselt kopeerides, vaid reageerides).
 - Siis astub järgmine.
- **Juhend:** „Märka selle inimese heli energiat. Kuidas saavad sinu keha ja hääl seda pehmelt kajastada või toetada?”

4. Tantsi oma häält (10 minutit)

- **Juhendatud järjestus muusikaga:**
 - **Jalad (3 min):** „Tunne oma jalgu tammast, libisemas, kikivarvul. Lase jalgadel heli teha — matsud, koputused või madal mõmin.”
- **Puusad (3 min):** „Nüüd liiguta puusasid — kiiguta, ringita, raputa. Lisa oma hääl. Võib-olla lühikesed helid, võib-olla mänguline rütm.”
- **Kogu keha (4 min):** „Lase kogu kehal liituda. Katseta valju, vaikset, kõrget, madalat. Luba oma kehal välja tuua oma metsik hääl.”
- Juhendaja näitab mõnda naljakat liigutust, et julgustada mängulisust.

5. Akordi dünaamika ja hääl (10 minutit)

- **Kogu rühm ringis (5 min):**
 - Juhendaja laulab ühe täishääliku (nt „Ooooo”), rühm kordab.
 - Näide: „Proovime O... nüüd vaiksemalt... nüüd valjemalt... nüüd hajume koos välja.”
- **Väikesed grupid (5 min):**
 - Jaga rühm 3 gruppi. Määra toonid (nt C, E, G).
 - Kui muusikateooriat ei tunne, võib lihtsalt püüda leida harmooniliselt sobivad kõrgused.
 - Juhis: „Grupp 1, hoidke seda madalat nooti [näitab C]; Grupp 2, võtke see kõrgem [näitab E]. Grupp 3, see siin [näitab G]. Koos moodustate akordi.”
 - Hoia akordi 5–10 sekundit, seejärel vaheta täishäälikut.

6. Harmoonia, rütmi ja meloodia ühendamine (10 minutit)

- Hoia samu gruppe.
 - **Grupp 1:** stabiilne rütm — nt plaksud või „Ha – Ha – Ha – Ha.”
 - **Grupp 2:** kahetooniline baas — nt „O – O – A – A.”
 - **Grupp 3:** meloodia — nt „Ahhh – Ahhh – Ahhh – Ooooh.”
- **Juhendamine:** „Igal grupil on roll — rütm, harmoonia, meloodia. Koos olete üks elav heli. Kuulake hoolikalt ja tasakaalustage oma osa teistega.”
- Katsetage tempoga: aeglane, kiire, vali, vaikne.

7. Avatud jam-sessioon (10 minutit)

- Hoia Step 6 grupistruktuuri.
- Ava ring: „Nüüd on struktuur vaba. Astu keskele, kui tahad teha sooloheli. Liitu plaksude, mõminate või rütmidega. Lisa oma loovus.”
- Julgusta mängulist riskivõttu.
- Võimalus: kutsu külalisi/vaatlejaid ringi lühiajaliselt liituma.

8. Refleksioon ja lõpring (10 minutit)

- Kutsu osalejad ringi kokku.
- Suunavad küsimused:
 - „Mida sa märkasid, kui ühendasid keha ja häält?”
 - „Kuidas tundus ühiselt harmooniaid luua?”
 - „Mis sind improvisatsioonis üllatas?”
- Lõpurituaal: „Mõtle ühele sõnale, mis väljendab seda, kuidas sa end täna oma häält avades tunnend. Ükshaaval öelge see sõna välja.”
- Täna osalejaid soojalt.

Juhendamissoovitused:

- Alusta selgete juhistega keha–hääle ühenduse kohta, kinnitades, et „vigu” pole — kõik helid on osa protsessist.
- Kasuta oma häält harjutuste modelleerimiseks — näita erinevaid helikõrgusi ja -värve, et anda osalejatele luba katsetada.
- Hoia soojendus mänguline: liialda täishäälikuid, toone ja keha–hääle liigutusi, et osalejad tunneksid end turvaliselt kõvasti, julgelt ja loovalt väljendades.
- Tuleta meelde, et oskus kuulata on sama oluline kui helide tegemine.

Õpieesmärgid:

- Ühenduda sisemise häälega teadlikkuse ja liikumise kaudu.
- Uurida grupikuulamist ja koostööd vokaalsete harmooniate abil.
- Arendada improvisatsioonioskusi hääle, rütmi ja meloodia kaudu.
- Tugevdada enesekindlust hääle ja keha väljendamisel.



ComAS-KA2-koolitus, Ungari, Törökmező, 2024

ORGAANILINE TRUMM

Teema:

Käsitöö · Improvisatsioon · Muusika loomine

Eesmärk

Uurida loovust ja meeskonnatööd heli- ja muusikategemise tegevuste kaudu, luues ühiselt toetava, koostöise ja väljendusriikka keskkonna.

Sihtgrupp

- Vanus: 16+
- Grupi suurus: 10–30 osalejat

Ruum

- Piisavalt suur ruum, kus osalejad saavad istuda või seista ringis.
- Võib toimuda nii sise- kui väliruumis.
- Tegevus võib muutuda valjuks, seega tuleks arvestada ruumi helitaluvusega.

Materjalid & Ressursid

- Teip, nöörid, ja muud lihtsad materjalid

Töötoa läbiviimine (90 minutit)

1. Tervitus (5 minutit)

- Paluge osalejatel istuda ringi.
- Tutvustage lühidalt töötuba: „Tere tulemast! Selles sessioonis uurime rütmi, loovust ja meeskonnatööd, luues koos helisid ja muusikat. Kasutame oma keha, häält ja lihtsaid materjale, et luua üks „orgaaniline trummimasin“.
- Mainige, et muusikalised oskused ei ole vajalikud — oluline on loovus ja lõbu.
- Selgitage töötoa kestust (umbes 90 minutit).

2. Soundwaves – Energizer (10 minutit)

- Laske osalejatel seista ringis. Teie (juhendaja) seisate keskel.
- Selgitage: „Alustan ise mõne kehahäälega — näiteks plaksutamine, jalgadega põrandale toksamine või käte hõõrumine. Kui ma vaatan teile otsa ja loon silmsideme, liitute te minuga ja teete sama heli. Koos ehitame rütmi järjest edasi.“
- Alustage plaksutamisest. Liikuge ringi, luues ükshaaval silmsidet, kuni kõik on liitunud.
- Introduceerige uus heli (nt jalgadega põntsutamine) ja suunake osalejad sellesse üle silmsideme kaudu.
- Vaheldage valjude ja vaiksete helide vahel.
- 2–3 vooru järel kutsuge vabatahtlikke keskele, et nemad juhiksid oma helidega.
- Lõpetage tänusõnadega ja siduge see järgmise sammuga:
- „Just lõite ühiselt muusikat ilma ühegi pillita. Nüüd loome enda pillid.“

3. Instrumentide loomine (20 minutit)

- Pange välja teip, nöörid ja muud olemasolevad materjalid.
- Andke juhised: „Teil on nüüd 20 minutit, et luua oma pill. See võib olla täiesti väljamõeldud või võite otsida meie ümber esemeid, mis teevad huvitavaid helisid. Olge loovad!“
- Julgustage osalejaid uurima nii siseruumi kui ka õues olevaid (looduslikke) objekte, kui see on võimalik.
- Tuletage neile meelde õigel ajal tagasi tulla.
- 15 minuti peal andke ajahoia.

4. Instrumentide tutvustamine (15 minutit)

- Istudes ringis, tutvustab iga osaleja oma instrumenti ja näitab, millist heli see teeb.
- Küsimused suunamiseks:
 - „Mis instrument see on?”
 - „Miks ja kuidas sa selle valisid?”
 - „Kas tahad veel midagi jagada?”

5. Muusika loomise tegevused (20–30 minutit)

- **a. Energia mäng**
- Juhendaja astub ringi keskele ja selgitab: „Liigun ümber ringi, üks käsi üles tõstetud. Mida kõrgemal mu peopesa on, seda suurem energia ja valjem heli. Mida madalamal käsi, seda vaiksemalt ja pehmemalt mängite.”
- Liikumise tempo (kõnd vs jooksmine) annab märku energiavahetusest.
- **b. Tummfilmi helikujundus**
- Juhendaja selgitab: „Kujutage ette, et ma olen tummfilmis. Teie loote minu liikumisele heliefektid.”
- Juhendaja liigub, hüppab, väristab või veereb — ring loob helid.
- Ühe vooru järel kutsutakse vabatahtlikke „tummfilmi rolli”.
- **c. Inimtrummimasin**
- Juhendaja selgitab: „Ma osutan teatud instrumentidele, et nad alustaksid mängimist. Annan kehakeelega märku, millal lõpetada, kiirendada või aeglustada.”
- Kasutage žeste tempo, rütmi ja grupi dünaamika juhtimiseks.
- Ühe vooru järel kutsutakse vabatahtlikke dirigendiks.
- **d. Vaba improviseatsioon**
- Selgitus: „Nüüd improviseerime kõik koos. Liituge ükshaaval, kuulates gruppi ja lisades oma heli siis, kui tunnete, et see sobib. Laseme sellel loomulikult kasvada ja õigel hetkel vaibuda.”
- Alustage ühest osalejast, kuni kõik on mängus.
- Laske improviseerimisel kesta paar minutit ja lõpetage orgaaniliselt.

6. Rühmapeegeldus (10–15 minutit)

- Koguge kõik uuesti ringi.
- Selgitage: „Arutleme korra kogemuse üle. Igaüks saab jagada nii palju või vähe, kui ise soovib.”
- Suunavad küsimused:
 - Kuidas see kogemus sinu jaoks oli?
 - Kuidas sa end nüüd tunned?
 - Kas esines raskusi?
 - Mis oli su lemmikhetk?
 - Kas said töötoast midagi kaasa?
- Veenduge, et kõigil oleks võimalus rääkida.

Juhendamise põhimõtted

- Alustage alati demonstratsiooniga, et osalejad näeksid näidet.
- Julgustage julgeid helisid ja liikumist — kinnitage, et valesid helisid pole olemas.
- Kasutage energizer'i ajal silmsidet ja kehakeelt sujuvate üleminekute loomiseks.
- Andke osalejatele järk-järgult võimalus võtta juhtimisrolle ning toetage neid, kui nad kõhklevad.

Õpieesmärgid

- Koostööne heli- ja muusikaloome grupis.
- Loovuse uurimine, kasutades ebatavalistest materjalidest loodud instrumente.
- Improviseatsiooni ja kohanemisoskuse arendamine.
- Juhtimisrollide võtmine — enesekindluse ja suhtlemisoskuse kasv.
- Sotsiaalsete sidemete ja kogukonnatunde tugevdamine ühise loomingulise tegevuse kaudu.

VÄLTJENDUSRIKAS SAVI

Teema:

Savi · Eneseväljendus · Isiklik kasv

Eesmärk

Kasutada savi eneseväljenduse ja sisemise muutuse vahendina. Osalejad mõtisklevad piiravate uskumuste üle, mis takistavad nende potentsiaali, loovad savist individuaalsed tööd ning ühendavad need ühiseks jõu ja väestamise seinapaneeliks.

Sihtgrupp

- Sobiv nii noortele kui täiskasvanutele
- Idealne grupi suurus: 15–20 osalejat

Ruum

- Ruumi, mis on piisavalt suur liikumisharjutuste ja savitöö tegemiseks.
- Mugav tööpind koos laudade või põrandakatetega savi kasutamiseks.
- Ala valminud seinapaneeli lõppnäituseks.

Materjalid & Ressursid

- Savi ja veepihustid
- Individuaalsed papitükid või kummimatid pindade kaitsmiseks
- Loodusesemed tekstuuride loomiseks (lehed, oksad, karbid jms)
- Silmaklapid
- Kõlarid (õrna taustamuusika jaoks)

Töötoa läbiviimine (90 minutit)

1. Tervitus (5 minutit)

- Paluge osalejatel istuda ringi.
- Tutvustage töötuba:
- „Tere tulemast! Täna kasutame savi, liikumist ja refleksiooni, et uurida iseennast, muuta piiravaid uskumusi ja luua ühiselt jõu- ja väestamispätko.”
- Mainige kestust (90 minutit, pausi ei ole).
- Lühike sisseelamine: iga osaleja ütleb oma nime ja ühe sõna selle kohta, kuidas ta end tunneb.

2. Hingamine ja visualiseerimine – ühendus sisemise lapsega (15 minutit)

- Kutsuge osalejaid silmad sulgema ja mugavalt istuma.
- Juhendage lühike hingamisharjutus rahunemiseks.
- Viige läbi visualiseerimine: „Kujuta ette oma sisemist last. Mis teeb teda rõõmsaks? Kuidas ta mängib, liigub ja väljendab end vabalt?”
- Andke 2–3 minutit, et kirja panna või visandada midagi, mis esile tuli (soovi korral).

3. Kehalise liikumise uurimine (10 minutit)

- Paluge osalejatel liikuda vabalt mööda ruumi.
- Juhendamine: „Keskendu erinevatele kehaosadele — lase peal liikuda ja ülejäänul järgneda, seejärel kätel, jalgadel, õlgadel... Uuri, kuidas su keha tahab liikuda.”
- Julgustage vabalt ja kogu ruumis liikuma.

4. Lapsepõlve mäng & paaris jagamine (5 minutit)

- Pakuge mõtteharjutus: „Mõttele millelegi, mida sa lapsena armastasid teha. Lase oma kehal liikuda nii, nagu sa liikusid lapsena — vabalt, mänguliselt, uudishimulikult.”
- Kutsuge osalejad leidma paariline ja jagama seda liikumist korraks omavahel.

5. Takerdumise kogemine – piiravate uskumuste tuvastamine (5 minutit)

- Paluge osalejatel liikumine lõpetada ja kujutleda, et nad seisavad nähtamatu ringi sees.
- Juhendamine: „*Proovi liikuda nagu enne, kuid kujuta ette, et see ring hoiab sind tagasi. Pane tähele, kuidas takerdumine tundub. Mõtle ühele uskumusele, mis sind elus piirab — mis takistab sul edasi liikuda.*”
- Jätke vaikust refleksiooniks.

6. Piiratud väljendamine savis (15 minutit)

- Jaotage osalejad neljaliikmelistesse rühmadesse.
- Jagage igale inimesele savi ja soovi korral silmaklapid.
- Juhised: „*Sulge silmad ja vormi savi, keskendudes oma piiravale uskumusele. Lase savil seda uskumust kanda.*”
- Mängige vaikset taustamuusikat.
- Mõne minuti pärast paluge osalejatel silmad avada ja oma tööd väikse rühma sees jagada.

7. Valguse esiletoomine – transformatiivne loomine (15 minutit)

- Juhendamine: „*Nüüd hing sügavalt. Vaata seda, mille löid. Kujuta ette, et muudad selle piirangu tugevuseks. Silmad lahti, loo uus savitükk, mis esindab seda osa sinust, mida soovid välja tuua ja tugevdada.*”
- Osalejad vormivad uuesti või loovad uue töö.
- Jagamine: igaüks tutvustab oma tööd rühmale, rääkides lühidalt oma loodu perspektiivist: „*Ma olen see teos, sest...*”

8. Ühendume – ühise pannoo loomine (15 minutit)

- Kutsuge osalejaid ükshaaval oma savitöö ühiseisinalale asetama.
- Julgustage neid ühte sõna ütleva (nt „Jõud”, „Rõõm”, „Vabadus”).
- Suhelge neid looma ringi või sümbolset paigutust, mis väljendab ühtsust.

9. Näitus ja rühmarefleksioon (10 minutit)

- Vaadake pannoo koos tervikuna üle.
- Kutsuge arutlema:
 - Kuidas oli väljendada oma piirangut?
 - Kuidas tundus selle transformeerimine?
 - Mida tähendab näha kõiki töid ühtsena?

10. Lõpuring – mõtted ja peegeldused (7–10 minutit)

- Kogunege ringi.
- Iga osaleja jagab ühe sõna või lühikese lause oma kogemusest.
- Täna gruppi ning tunnustage pannoos väljendunud ühist jõudu.

Juhendamise põhimõtted

- Julgustage osalejaid esimeses loomeetapis silmad kinni töötama, et süveneda sisemisse kogemusse.
- Kasutage vaikset taustamuusikat keskendumise ja emotsionaalse väljenduse toetamiseks.
- Tuletage meelde, et protsess on olulisem kui valminud tulemus.
- Õhutage peegeldust, lastes igal osalejal rääkida oma teose perspektiivist, kasutades suunavaid lauseid nagu „*Ma olen see teos...*”

Õpieesmärgid

- Piiravate uskumuste teadvustamine ja nende üle reflekteerimine.
- Kehalise liikumise, meditatsiooni ja savi kasutamine alateadlike tunnete väljendamiseks.
- Eneseteadlikkuse arendamine individuaalse mõtiskluse ja grupijagamise kaudu.
- Kogukonnatunde ja ühtsuse tugevdamine ühise kunstiteose loomise kaudu.

LEIA END LÄBI KUNSTI

Teema

Eneseväljendus · Isiklik areng · Loov uurimine

Eesmärk

- Soodustada eneserefleksiooni ja isikliku kasvu kunstilise eneseväljenduse kaudu.
- Luua turvaline ruum, kus osalejad saavad uurida oma identiteeti ja tundeid.
- Edendada grupi omavahelist suhtlust ja dialoogi kunstinäituse ning jagamise kaudu.

Sihtgrupp

- 16+ vanuses
- 6–15 osalejat

Ruum

- Siseruum või väliala, mis on vaikne, piisava ruumiga loovtegevusteks ja näituse väljapanekuks.
- Lauad ja toolid

Materjalid & Ressursid

- Pakem valge A4 paber + 1 paberirullo
- Pintslid, akrüülvärvid (põhivärvid), vesi topsidega
- Savi (valikuline)
- Kõlar (taustamuusika jaoks)
- Märkmepaberid + pastakad
- Värvilised A4 paberid + värviliste pliiatsite komplekt
- Käärid
- Markerid

Töötoa läbiviimine (90 minutit)

1. Tervitus ja sissejuhatus (5 minutit)

- Juhendaja selgitab eesmärgi ja tegevuskäiku: „Täna uurime seda, kes me oleme, läbi kunsti — maalides, joonistades, voolides ja kirjutades. Siin ei ole õigeid ega valesid vastuseid. Oluline on väljendada end vabalt ja mõelda sellele, mis esile tuleb.”
- **Energizer – Joonista oma tuju (10 minutit)**
 - Iga osaleja saab klepsu ja värvipliiatsid/markerid.
 - Juhis: „Ühe minuti jooksul joonista sümbol, kujund või värv, mis näitab, kuidas sa praegu tunned. Ära mõtle üle — lase käel lihtsalt liikuda.”
 - Osalejad kinnitavad klepsud seinale või lauale.
 - Tehakse kiire „galerii jalutuskäik”.
 - Juhendaja seob tegevuse teemaga: „Olemegi loonud ühise tunnete paleti. See on meie tänase loovteekonna algus.”

2. Etapp 1 – Visuaalse kunsti loomine (30 minutit)

- Materjalid: paber, värvid, savi, pliiatsid.
- Juhis: „Loo visuaalne teos, mis esindab sind kui kunstiteost. Millised kujundid, värvid, tekstuurid või sümbolid väljendavad sind? Võid maalida, joonistada või voolida — vali see, mis praegu kõige õigem tundub.”
- Taustaks mängib muusika.
- Juhendaja toetab pehmete suunavate küsimustega:
 - Milline sümbol tundub sulle praegu tähenduslik?
 - Millised värvid sobituvad sinu tänaste emotsioonidega?

3. Etapp 2 – Loovkirjutamine (20 minutit)

- Juhis: „*Vaata oma kunstiteost. Millist lugu või luuletust see jutustab? Kirjuta sellest, mida see sinu jaoks väljendab. Võid seda kirjeldada, anda sellele pealkirja või lasta teosel rääkida oma häälega.*”
- Näiteks suunavad küsimused:
 - Kui sinu kunstiteos saaks rääkida, mida ta ütleks?
 - Milline emotsioon on selles peidus?
 - Millist eluetappi see sinu jaoks esindab?

4. Etapp 3 – Mini-näitus ja vaikne tagasiside (10 minutit)

- Asetage kunstiteosed laudadele või seinale.
- Iga osaleja saab kleepsud ja pastaka.
- Juhised: „*Liikuge ringi ja vaadake kunstiteoseid. Kirjutage vähemalt 2–3 teose kohta lühike kommentaar või mulje ning kinnitage see teosele või selle kõrvale. Keskenduge sellele, mida see tekitab, mitte hindamisele.*”
- Refleksioon külastajatele:
 - Mida sa arvad, et see teos edastab?
 - Milline detail püüdis su tähelepanu?

5. Etapp 4 – Jagamine ja rühmarefleksioon (20 minutit)

- Jagamine (valikuline): osalejad võivad lugeda oma loo/luuletuse ette või rääkida oma teosest.
- Väikeste gruppide arutelu (5–6 inimest):
 - Kuidas tundus end kunstina kujutada?
 - Mida enda kohta avastasid?
 - Millised emotsioonid protsessi jooksul esile tulid?
- Kogu grupi kokkuvõte: „*Jaga üks sõna, mis kirjeldab, kuidas sa sellest töötoast lahkud.*”
- Soovi korral: ühine lõpupilt.

Juhendamise põhimõtted

- Anna igas etapis selged juhised (maalimine/joonistamine, kirjutamine, näitus).
- Julgusta eneseväljendust ja kinnita, et „õiget viisi” loomiseks ei ole.
- Korralda näituseala nii, et kõik tööd oleksid võrdselt nähtaval.
- Suuna kleepsutagasisidet: osalejad kirjutavad lugupidavalt ja konstruktiivselt.
- Refleksiooni ajal alusta väikestest gruppidest, seejärel liigu kogu grupini.
- Lõpeta töötuba rõhutades isiklikku kasvu ja ühist kogemust.

Õpieesmärgid

Töötoa lõpuks osalejad:

- Saavad uusi teadmisi enda kohta läbi kunstilise eneseväljenduse
- Mõtisklevad oma väärtuste, emotsioonide ja isiklike lugude üle
- Arendavad loov- ja praktilisi oskusi erinevates kunstivormides
- Kogevad haavatavust ja julgust isiklikkust loomingut jagada
- Tugevdavad eneseteadlikkust ja grupitunnet

KÄTE JA JALGADE MAALID

Teema

Mäng · loovus · Kehaline väljendus · Maalimine

Eesmärk

Julgustada osalejaid loobuma enesekriitikast ja väljendama end vabalt mängulise maalimise kaudu.

Sihtgrupp

- Vanus: 14+ (ülempeer puudub)
- Arv: Kuni 10 osalejat (kohanduste korral rohkem)

Ruum

- Suur ruum, kus on piisavalt liikumisruumi.
- Pikkadest paberilehtedest moodustatud „vaip“, mis on teibiga põranda keskele kinnitatud ruudu või ristküliku kujuliselt.
- Põranda kaitsmiseks on paberkanga ümber ja alla laotatud tööstuslik kaitsekile.
- **Materjalid ja Ressursid**
- Värvide jaoks taldrikud, suured temperapudelid (3–5 dl värvi kohta).
- Niisked salvrätid, paberrullid, mop ja vesi koristamiseks.
- A3 paber kätega maalimiseks, paksem paberirull maali jaoks — umbes 2–3 ruutmeetrit iga osaleja kohta.
- Plastik, papp või tööstuslik kaitsekile põranda katmiseks ning teip selle kinnitamiseks.
- Kõlar ja playlist.

Töötoa läbiviimine (90 minutit)

1. Tervitus ja jäasulataja (5 minutit)

- Moodustage ring. Iga osaleja ütleb oma nime ja kujutab oma nime esimest tähte kehaosaga (käsi, käsivars, jalg, küünarnukk, puus jne).
- Grupp kopeerib iga nime-kuju, et luua mänguline õhkkond.

Juhendamine:

- „Näita oma nime oma keha kaudu — suurelt või väikselt, naljakalt või tõsiselt!“
- „Kopeerime üksteise nimesid ja tähistame neid!“

2. Soojendusliikumine (5 minutit)

- Osalejad liiguvad vabalt mööda ruumi, samal ajal kui juhendaja annab naljakaid või veidraid liikumisjuhiseid koos muusikaga.
- Näiteid:
 - Kõnni naljaka/humoorika sammuga Imperial Marchi (Star Wars) saatel.
 - Näita kõige kohmakamaid diskoliigutusi loo What Is Love (Haddaway) ajal.
 - Kõnni nii, nagu su kingad oleksid liiga rasked.
 - Liigu, nagu kõnniksid libedal jääl.

Juhendamine:

- „Ära muretse, kuidas see välja näeb — mida naljakam, seda parem!“
- „See on laskmine lahti ja mängulise meele loomine.“

3. Maalimine domineerimata käega (15 minutit)

- Iga osaleja saab vertikaalselt pooleks volditud A3 paberi.
- Maalitakse ainult ühele poole, kasutades domineerimata kätt. Seejärel paber volditakse kokku ja surutakse, et värv peegelduks teisele poole.
- Osalejad moodustavad paarid ja arutavad, mida nad oma kujundis näevad.

Muusika: *Expression* (Helen Jane Long).

Juhendamine:

- „Lase oma domineerimata käel üllatada — ära kontrolli seda liiga palju.”
- „Kui paberi avad, mida sa näed? Kujundeid, olendeid, pilte?”
- „Jaga paarilisega — mida su pilt sulle meenutab?”

4. Jalapainting – ühine pannoo (15 minutit)

- Pikk paberileht on põrandale keskele kinni teibitud.
- Paberi ümber asuvad taldrikud eri värvidega.
- Osalejad kastavad jalalaba osi värvi sisse ja maalivad, samal ajal kui muusika muutub iga etapi jaoks.
- Iga faasi järel liiguvad nad ühe koha vasakule, austades ja täiustades teiste joonistatut.

Etapid ja muusika:

1. **Suured varbad ainult** – *Ca déroule* (Raphael Beau)
 - „Ainult suured varbad! Tõmba jooni, täppe, kujundeid.”
2. **Kõik varbad** – *Funny* (Gold Tiger)
 - „Nüüd aja varbad laiali, kraabi, trambi, liiguta.”
3. **Kannad** – *Masala* (Jean du Voyage)
 - „Rasked kannad! Katsu trampida, libistada, vajutada.”
4. **Terve jalalaba** – *Journey* (Helen Jane Long)
 - „Kasuta kogu jalga — kõnni, libise, tantsi.”

Juhendamine:

- „Pane tähele, kuidas sinu liikumised segunevad teiste omadega — see on ühine maal.”
- „Siin pole eksimusi — ainult mäng ja avastamine.”

5. Rõõmus vaba liikumine ja mänguline tants (10 minutit)

- Pannoo on nüüd värviline ja kaootiline. Ruum muutub värvimängu mänguväljakuks.
- Mängi energilist, rõõmsat muusikat (nt *Happy* – Pharrell Williams, *Freedom* – Jon Batiste või mõni rõõmsameelne instrumentaal).
- Osalejad võivad joosta, libiseda, trampida ja tantsida paberil.
- Julgusta omavahelist interaktsiooni: maalida üksteise jalajälgedega, tantsida koos, jätta värviradu.

Juhendaja suunab:

- „See on sinu hetk täiesti lahti lasta — liigu, tantsi, mängi!”
- „Proovige koos kujundeid luua — jälgi teise värvilisi jälgi!”
- „Kasuta kogu pinda — suured liigutused, väikesed liigutused, mis iganes hästi tundub!”
- „Tähistage segadust — see on kunst!”

6. Arutelu ja lõpetusring (10 minutit)

Soovi korral arutlus paarides või väikestes gruppides.

- Seejärel kogunege pannoo ümber ringi.
- Jagage muljeid ja peegeldusi.

Suunavad küsimused:

- „Kuidas sa end selle töötoa jooksul tundsid?”
- „Kas su tunded muutusid algusest lõpuni?”
- „Mis sul esile tuli — enesekriitika, vabadus, mängulisus?”
- „Kuidas tundus ühist maali luua?”
- „Kas said lasta endal uurida ja mängida? Kas värvi sisse määrdumine tekitas raskusi või vabastas?”

Juhendamise põhimõtted

- Töötoa läbiviija annab **samm-sammulisi juhiseid** koos demonstratsioonidega.
- Kasutab **muusikalisi vihjeid** rütmi ja voolavuse loomiseks.
- Julgustab **paaris- ja grupijagamist refleksiooniks**.
- Hoidab kogu töötoa vältel **hinnanguvaba ja mängulist õhkkonda**.

Õpieesmärgid

- Vähendada enesekriitikat, omaks võttes ebatäiuslikkuse.
- Äratada loovus läbi ebatraditsioonilise maalimise.
- Tugevdada mängulisust ja spontaansust.
- Soodustada koostööd ühise kunstiteose loomise kaudu.



ComAS-KA2-koolitus, Rumeenia, Timisoara, 2024

HENNA KULTUUR

Teema

Kultuuriline eneseväljendus · Sümbolism · Keha kunst

Eesmärk

- Mõtiskleda kultuuri ja isikliku identiteedi tähenduse üle.
- Kasutada sümboleid ja hennat kultuuriliste tunnete ja visioonide väljendamise vahendina.
- Edendada dialoogi, sotsiaalset sidet ja kultuuriteadlikkust loovas, hinnanguvabas ruumis.

Sihtgrupp

- Umbes 10-20 osalejat
- Vanus: erinev (noored & täiskasvanud)

Ruum

- Väliala varjus laudade ja pinkidega.

Materjalid & Ressursid

- Henna koonused (pitsid)
- Paberkäterätikud / salvrätikud
- Dixit kaardid (või teised sümbolitega kaardid)
- Paber & markerid (sümbolite kavandamiseks enne henna maalimist)

Töödtoa läbiviimine (90 minutit)

1. Tervitus ja sissejuhatus (10 minutit)

- Juhendaja loob õhkkonna: „Täna uurime kultuuri, sümboleid ja identiteeti — ning väljendame seda hennakunsti kaudu. Pea meeles: see ei ole täiuslike joonistuste loomine. See on aus ja ainulaadne eneseväljendus.”
- **Allergiatest enne henna kasutamist:** Paluge osalejatel panna nahale väike täpp hennat (nt randme või käsivarre siseküljele). Oodake umbes 10 minutit. Kui nahk muutub punaseks või ärritub, paluge hennat kohe maha pesta. Pakkuge tundliku naha korral alternatiivina nahamarkerit.
- **Nimede ja kultuuri jagamise mäng (10 min):**
 - Osalejad istuvad ringis.
 - Nad tutvustavad end ja jagavad midagi oma kultuuri või kodukoha kohta — riik, linn või piirkond, esivanemate etniline, religioosne või kultuuriline taust jne.
 - Rõhutage avatust ja hinnanguvaba keskkonda. Andke märku, et jagamine on vabatahtlik.

2. Esmane refleksioon Dixit kaartidega (15 minutit)

- Levitada Dixiti kaardid lauale.
- Juhised: „Vali kaart, mis peegeldab, kuidas sa tunned oma kultuuri, identiteedi või kuuluvuse suhtes. See võib meenutada kodu, väärtusi või mõnda lugu.”
- Iga osaleja jagab lühidalt oma valikut.
- **Juhendamine:**
 - Mis sellel kaardil seostub sinu kultuuriga?
 - Kas see pilt meenutab sulle mõnda lugu, traditsiooni või tunnet?
 - Kui kultuur oleks sümbol, milline see sinu jaoks välja näeks?
- Üleminek: „Sümbolid ja tunded, mida te jagasite, võivad nüüd inspireerida kunstiteost, mille loote hennaga.”

3. Sümbolite uurimine ja visandamine (10 minutit)

- Jagage paberit ja markereid, et osalejad saaksid kiiresti ideid visandada (valikuline samm neile, kes ei soovi kohe hennaga alustada).
- Suunavad küsimused:
 - Milline lihtne sümbol või muster võiks täna esindada sinu kultuuri?
 - See võib olla spiraal, lill, loom, sõna või abstraktne kujund.
- Julgustage: „*Hoi see lihtne. Henna tuleb kõige ilusam välja siis, kui sümbolid on julged ja selged — mitte täiuslikud.*”

4. Hennakunsti loomine (30 minutit)

- Jagage henna koonuseid, paberrätikuid ja salvrätte.
- Osalejad kannavad hennat oma nahale või aitavad üksteisel.
- Taustaks võib mängida trummirütm või pehme muusika.
- Juhendaja suunab:
 - Millist lugu su kujund jutustab?
 - Kuhu soovid sümboli kehale panna — ja miks just sinna?
 - Pea meeles: sinu kunst ei pea olema realistlik — see on sinu isiklik sümbol.
- Toetage kõhklejaid lihtsate algkujudega (täpid, jooned, spiraalid).
- Julgustage koostööd: „*Kui soovid, kutsu partner sind joonistama. See võib olla viis kultuuri üksteisega jagada.*”

5. Jagamine – „Elav muuseum“ (15 minutit)

- „Loomelava kultuurimuuseumi. Igaüks esitleb oma hennakujundit kui kultuurikunstiteost.”
- Iga osaleja näitab oma hennatööd.
- Nad võivad seda ise kirjeldada või paluda grupil seda tõlgendada.
- Juhendaja suunab:
 - Mida te näete?
 - Mida võiks see sümbol kultuuri või identiteedi kohta väljendada?
 - Kuidas see seostub sinu enda looga?

6. Lõpuring ja refleksioon (10 minutit)

- Kogunege ringi.
- Refleksiooniküsimused:
 - Mida sa täna enda kohta avastasid?
 - Kuidas tundus muuta kultuur kunstiks oma kehal?
 - Mis sind üllatas — enda või teiste sümbolite puhul?
- Lõpuring: „*Jaga üks sõna või lühike fraas, mis kirjeldab, kuidas sa sellest töötoast lahkud.*”

Juhendamise põhimõtted

- Selgita selgelt allergiatesti enne henna kasutamist.
- Julgusta seostama sümboleid isiklike või kultuuriliste tunnetega.
- Näita lihtsaid hennamustreid, rõhutades, et ebatäiuslikkus ja ainulaadsus on kunstiprotsessi osa.
- „Elava muuseumi” ajal anna igale osalejale ruumi ja tähelepanu.
- Hoi austav õhkkond — kuulamine ja teineteise väljenduse väärtustamine on olulised.

Õpieesmärgid

- Süvendada kultuuri mõtestamist dialoogi ja sümbolite abil.
- Väljendada mõtteid ja tundeid visuaalselt läbi hennakehakunsti.
- Arendada kultuuriteadlikkust ja sotsiaalset pädevust läbi jagamise.
- Tugevdada sidemeid ja grupi ühtsust loovas ja toetavas keskkonnas.

SISSEJUHATUS INSTALLATSIOONIKUNSTI

Teema

Ruumi avastamine, materjalid, installatsioonikunsti perspektiiv.

Eesmärk

Töötoa käigus avastavad osalejad installatsioonikunsti kui uue eneseväljendusviisi. Nad õpivad oma ümbritsevaga tähelepanelikumalt suhestuma, mõtestama materjalide ja tähenduste omavahelist seost ning nägema, kuidas ruumi ja igapäevaesemeid saab muuta kunstiks.

Target Audience

- Vanus: 16+
- Osalejate arv: 6–16
- Oskuste tase: algajad on teretulnud, eelnevaid teadmisi pole vaja.

Ruum

- Välis- või siseruum, kus on piisavalt vaba liikumisruumi.
- Eelistatud on õueruum, et võimaldada materjalide avastamist ja kogumist.

Materjalid ja Ressursid

- Installatsioonikunsti näidispildid eri kunstnikelt (inspiratsiooniks).
- Valikuline “materjalinurk” (kangatükid, papp, nõör, pudelid, traat jms) juhuks, kui õues pole piisavalt materjale.
- Paber/lehed + kirjutusalused ja pastakad märkmete tegemiseks refleksiooni ajal.
- Loomiseks valikuliselt: teip, nõör, liim, värvid, paber, markerid jne.

Töötoa läbiviimine (2-3 tundi)

1. Samm – Tervitus ja keha–ruumi soojendus (10 minutit)

- Juhendaja tutvustab lühidalt töötuba: „Täna avastame installatsioonikunsti — kunsti, mis ei ole ainult objekt, vaid kogemus. See muudab ruumi ja kutsub meid tundma, kujutlema ja küsimusi esitama.”

Jäasulataja:

- „Võtke paar minutit ja liikuge ruumis ringi nii, nagu see oleks galerii — nagu kõik teie ümber oleks kunstiteos või installatsioon. Mis võiks olla nende sõnum? Vaadake määratud kingi, tühje seinapindu, inimesi enda ümber — ka nemad võivad olla osa installatsioonist. Te võite ise saada skulptuuriks või teose osaks.”
- Jagamine ringis:
 - Iga osaleja tutvustab end ja jagab:
 - oma üldist kogemust kunstiga (kui see on olemas);
 - esmast muljet installatsioonikunsti mõistest.

2. Samm – Installatsioonikunsti tutvustus (15 minutit)

- Juhendaja näitab 3–4 installatsiooni fotot erinevatelt kunstnikelt.
- Pärast iga pilti esitatakse suunavad küsimused:
 - „Mida sa näed? Milliseid materjale kunstnik kasutas?”
 - „Kuidas see teos sind tundma paneb?”
 - „Mis võiks olla kunstniku sõnum?”
- Rõhutada: installatsioonikunst = materjalid + ruum + publik.

3. Samm – Materjalide kogumine (20–25 minutit)

- Jagage osalejad paaridesse või kolmeliikmelistesse rühmadesse. Iga rühm saab lühikese nimekirja „materjalivihjetest“, mida koguda:
 - Midagi looduslikku
 - Midagi kerget
 - Midagi vana
 - Midagi kokkupandavat
 - Midagi veidrat / kummalist
- Osalejad avastavad ruumi (õues või sees) ja koguvad esemeid.
- Tagasi ringi tulles: Iga rühm jagab oma leide: „Miks te valisite need esemed, mis te valisite?“

Juhendamine:

- „Ära mõtle üle — kui miski tõmbab tähelepanu, võta see kaasa.“
- „Vaata igapäevaseid esemeid nii, nagu näeksid neid esimest korda.“

(Valikuline: kui keskkond on piiratud, pakub juhendaja erinevate objektidega kasti.)

4. Samm – Installatsioonide loomine (30–120 minutit, sõltuvalt ajast ja töötoa eesmärgist)

Installatsiooni loomine

- Iga paar/trio valib vähemalt 3 eset ja valib ruumist koha, kuhu oma installatsioon üles seada.
- Tuletage meelde: ruum ise on kunstiteose osa.

Juhendaja suunab:

- „Kuidas muudab sinu objekt selle koha tähendust?“
- „Võta aega ruumi jälgimiseks.“
- „Katseta ja muuda. Pole tagajärgi, pole kohustuslikku sõnumit ega vormi.“
- „Lase end protsessi ära kaduda.“
- „Kuidas su esemed 'räägivad' üksteisega? Kuidas vaatajaga?“
- „Millist tunnet või kogemust soovid külastajatele anda?“
- Taustaks võib mängida vaikne muusika keskendumise toetamiseks.
- Juhendaja liigub rühmade vahel, küsib, toetab ja hoiab tähelepanu protsessil.

5. Samm – Esitus ja vaikne jalutuskäik (25–30 minutit)

Vaikne ringkäik: Kogu grupp kõnnib aeglaselt läbi kõikide installatsioonide juurest, vaikides — kogedes neid nagu näituse külastajad.

Jagamisring:

- Osalejad jagavad muljeid:
 - „Mida sa märkasid?“
 - „Milliseid tundeid see sinus tekitas?“
- Seejärel räägib iga rühm oma tööst.

Juhendamine:

- „Mida te tahtsite väljendada?“
- „Millist rolli mängis ruum teie loomingus?“
- „Kuidas teie grupp koos töötas?“

Samm 6 – Lõpualane refleksioon (10 minutit)

- Rühm moodustab jälle ringi.
- Iga osaleja asetab ühe väikese eseme oma installatsioonist ringi keskele ja jagab ühe sõna või lühikese lause oma kogemusest.
- **Kokkuvõte:** „Installatsioonikunst kutsub meid ruumi teistmoodi nägema, materjalidega mängima ja oma tajuksid kuulama.”

Juhendamissoovitused

- **Loo õhkkond:** kasuta rahulikku ja uudishimulikku energiat; julgusta avastamist ilma hinnanguteta.
- **Ole eeskujuks:** kui osalejad kõhklevad, näita ise mängulist, vaba suhtlust materjalidega.
- **Toeta võrdsust:** rõhuta, et pole „õiget” ega „valet” — iga ese ja seos on väärtuslik.
- **Tasakaalusta struktuur ja vabadus:** anna suunavaid küsimusi, kuid jäta tõlgendusele ruumi.
- **Toeta refleksiooni:** kasuta avatud küsimusi („Mida sa märkasid? Mis sind üllatas?”) mitte suunavaid.

Õpieesmärgid

- Uurida installatsioonikunsti kui loova eneseväljenduse vormi.
- Õppida tajuma igapäevaseid materjale ja ruume uue teadlikkusega.
- Harjutada meeskonnatööd ja ühist loomist.
- Arendada refleksioonivõimet ja isiklikku tõlgenduoskust.



ComAS-KA2-koolitus, Eesti, 2024

SISEMINE MASK

Teema

Identiteet · Eneseväljendus · Haavatavus · Ehtsus

Eesmärk

Uurida identiteedi kihte — neid osi, mida maailmale näitame, ja neid, mida enda sees hoiame — ning vältendada mõlemat visuaalselt maski loomise kaudu.

Sihtgrupp

- Noored ja täiskasvanud (16+)
- Grupi suurus: 8–20 osalejaid

Ruumi vajadus

- Sise- või väliruum laudadega maskide valmistamiseks
- Piisavalt ruumi ringis olemiseks ja liikumiseks

Materjalid & Ressursid

- Tavalised valged maskid (pabermašee või papist alus) VÕI paksud papptaldrikud isetehtud maskialustena
- Akrüülvärvid, pintslid, käsnad
- Värvilised markerid, kriidid, pastellid
- Suled, kangad, nõör, helmed, loodusmaterjalid
- Liim, käärid, teip
- Peegel (valikuline, eneserefleksiooniks)
- Kõlar muusika jaoks

Töötoa läbiviimine (90 minutit)

1. Saabumine ja maandus (10 minutit)

- Juhendaja tervitab gruppi ja selgitab teemat: mask kui identiteedi sümbol.
- Lühike maandusharjutus: silmad kinni, sügav hingamine → kujutle, et paned pähe nähtamatu "maski", mida igapäevaelus kannad.
- Juhis: „Kui astud kooli, tööle või seltskonda, millist maski sa kannad? Kas see on rõõmus, tugev, vaikne, hõivatud, naljakas... või midagi muud?”

2. Joonistus-soojendus (10 minutit)

- Iga osaleja saab paberilehe.
- Ülesanne: skitseeri kiiresti oma „igapäevamask“ — abstraktne või konkreetne.
- Jaga paaris: „Millist maski sa igapäevaelus kõige sagedamini kannad?”

3. Maski loomine: väline vs. sisemine mina (40 minutit)

- Osalejad kaunistavad maski kahes pooles:
 - Väline pool: kuidas maailm sind näeb (sinu „väline mask“).
 - Sisemine pool: mida sa tunned, mõtled või varjad (sinu „sisemine mina“).
- Kasuta julgelt värve, tekstuure, sümboleid ja abstraktseid kujundeid.
- Juhendaja suunavad küsimused:
 - „Milliseid tundeid või omadusi näitad kergesti välja?”
 - „Mida sa kipud peitma isegi lähedaste eest?”
 - „Millised värvid väljendavad sinu 'väljast'? Millised on rohkem 'seespool'?”
 - „Kui sõnad või sümbolid aitavad, lisa neid ka.”

Instrumentaalne, rahulik taustamuusika toetab loomeprotsessi.

4. Maski kehastamine (15 minutit)

- Kui maskid on valmis, kutsu osalejaid neid kandma ja liigutama: kõndima, sirutama, poose võtma.
- Kutsu ringi liikuma ja vaatama teiste maske, mida kantakse.
- Mõtiskluse küsimused liikumise ajal:
 - „Kuidas tundub seda kanda?”
 - „Tunned end võimsamana, haavatavamana, mängulisemana?”
- Valikuline: paarides teineteise liigutuste peegeldamine maske kandes.
- Valikuline: kutse maski ümber pööramiseks, et näidata „sisemist poolt” väljapoole (ainult kui keegi tunneb end valmis). „Kui oled valmis, võid oma maski ümber pöörata. Vaata, kuidas emotsioonid ja energia ruumis muutuvad. Jaluta ringi ja vaata teiste maske.”

5. Jagamine ja refleksioon (15 minutit)

- Kui vajalik, kutsu osalejaid jagama paarides või väikestes gruppides.
- Seejärel kogunetakse ringi koos maskidega.
- Jagamine on vabatahtlik — osaleja võib maski näidata ja öelda paar sõna või lihtsalt hoida seda vaikselt enda ees.
- Refleksiooniküsimused:
 - „Mis sind maski tehes üllatas?”
 - „Kumb oli lihtsam väljendada — väline või sisemine pool?”
 - „Kuidas tundus oma loodud maski kanda?”
 - „Kuidas tundus näidata välja maski sisemist või välimist poolt?”
 - „Mida võtad kaasa sellest, et nägid mõlemat poolt koos?”

6. Lõpurituaal (5 minutit)

- Kõik asetavad maski enda ette.
- Rühm teeb koos kolm sügavat hingetõmmet.
- Lõpusõnad: „Mask, mille täna lõid, tuletab meelde: nii väline kui sisemine pool on osa sinust. Mõlemad on väärtuslikud ja mõlemad väärivad hoolt.”

Juhendamissoovitused

- Loo turvaline ja hinnanguteta õhkkond — rõhuta, et maski tegemiseks pole õiget ega valet viisi.
- Anna osalejatele luba vajadusel protsessist korra eemalduda, kui tunded muutuvad tugevaks.
- Julgusta kasutama sümboleid ja värve „ilus kunsti” asemel — fookus on eneseväljendusel.
- Ära tõlgenda osalejate maske — lase neil ise selgitada või jätta enda teada.

Õpieesmärgid

- Arendada suuremat teadlikkust sisemistest ja välistest identiteedikihtidest.
- Harjutada emotsioonide sümboolset väljendamist kunsti kaudu.
- Uurida haavatavust ja autentsust turvalises ja toetavas grupis.
- Kasutada loovat mängu (mask + liikumine) refleksiooni ja enesejõustamise vahendina.



ComAS-KA2-koolitus, Ungari, Törökmező, 2024

ELEMENTIDE KOKTEIL

Teema:

Eneseteadlikkus, suhtlemine, meelte aktiveerimine, usalduslikud suhted, teadvelolek (*mindfulness*)

Eesmärk:

Töötoa eesmärk on kasvatada usaldust, parandada suhtlemisoskust ja edendada empaatiat osalejate vahel. Silmaklappidega sensoorseid kogemusi kogedes ja partneri juhendamisele toetudes saavad osalejad arendada mittenverbaalset suhtlust, tugevdada omavahelisi usaldussuhteid, süvendada arusaamist nägemispuudest ning harjutada hetkesolemise teadvelolekut.

Sihtgrupp:

- Noored ja täiskasvanud (soovituslik alates 16. eluaastast, kohandatav alates 6+ väikeste muudatustega)
- Osalejate arv peaks olema paarisarv (tegevus toimub paarides)
- Erilisi oskusi pole vaja
- Kõige paremini toimib 8–20 osalejaga grupp

Ruum:

- Muruplats õues või suur siseruum (saal)
- Vaikne keskkond (väldi tugevat taustamüra)
- 5–6 suurt lauda + põrandapinda sensoorse raja loomiseks
- Lähedal veekraan või muu veevõtukoht (käte pesuks ja hügieeniks)

Materjalid & Ettevalmistus:

Üldine varustus

- Silmaklapid (puhad, igale osalejale oma)
- Nöör või teip sensoorse raja märgistamiseks
- Rätikud + veega ämbrid puhastamiseks
- Paberrätikud kiireteks puhastusteks

Sensoorne rada

- Liiv, muru, paber, riis, kikerhersed, jahu, rätikud, soe & külm vesi kaussides
- Paigutus: ~1 meeter iga tekstuuri kohta, järjestatud ringina või sirge rajana
- Ettevalmistus: veendu, et materjalid on ohutud (ei tohi olla teravaid kive ega riknenud toitu)

Kunstiala

- Lauad pintslite, värvide, veeklaaside ja papiga
- Rätikud või põlled, et vältida mustust
- Ettevalmistus: aseta materjalid nii, et silmaklappidega osalejad leiaksid need puudutuse järgi lihtsalt üles

Kokteiliala (3 lauda)

- Laud 1: 1 tühi tops igale silmaklappidega osalejale maitsmiseks + baasjoogid (mahlad, limonaadid) + kannud segamiseks (Juhendaja võib aidata maitsmislonksu valamisel, et vältida määrdumist.)
- Laud 2: puuviljad (õunaviilud, marjad, sidruniviilud); maitseained (suhkur, kaneel, pipar, mündilehed), kastmed (šokolaadikaste, mesi jms.)
- Laud 3: šeiker, jää, vahukoor, kõrred, pisivarustus, kokteilikaunistused
- Ettevalmistus: Kõik toiduained lõigata ette ja asetada madalatesse kaussidesse, maitsmislusikad valmis panna.

Töötua läbiviimine (45-60 minutit)

1. Tere tulemast & juhised (5 minutit)

Ettevalmistus:

- Juhendaja kutsub kõik osalejad paaridesse.
- Küsib allergiate kohta → kontrolli enne kokteilietappi.
- Selgitab kulgu: „Üks inimene on silmaklappidega, teine on vaikne giid. Hiljem vahetate.”

Juhisefraasid:

- „Eesmärk on aeglustada, märgata oma meeli ja usaldada partnerit.”
- „Giidid, teie ülesanne on toetada turvaliselt — mitte üle juhtida. Kasutage puudutust, mitte sõnu (hiljem).”
- „Silmaklappidega liikudes võta aega. Kiirust ei ole.”

2. Sensoorne rada (10 minutit)

Ettevalmistus:

- Rada koosneb 6–8 jaotusest (muru → paber → liiv → riis → kikerhersed → jahu → külm vesi → soe rätik).
- Nöör või teip märgib turvaliselt raja ääred.

Juhised:

- Silmaklappidega inimene astub rajale paljajalu.
- Giid toetab käega õlal või küünarnukil.

Juhisefraasid:

- „Märka, kui erinev on iga samm.”
- „Hinga rahulikult — tunne lihtsalt, mis on su jalgade all.”

3. Kunstiala (10 minutit)

Ettevalmistus:

- Värvide ala valmis — pintslid, paber, veekausid, värvid.
- Pintslid paigutatud nii, et neid oleks lihtne kompides leida.

Juhised:

- Silmaklappidega inimene juhatakse toolile.
- Giid asetab pintslid ja paberi tema kätte.
- Julgusta vaba loomet — reegleid pole.

Juhisefraasid:

- „Õiget ega valet pole — lase käel lihtsalt liikuda.”
- „Kasuta pintslit, sõrmi või mõlemaid.”

4. Kokteili loomine (20 minutit)

⚠ Sellest hetkest alates peavad giidid olema täiesti vait — nad võivad suhelda ainult žestide või puudutuse kaudu. Juhendaja peab selle reegli enne edasi liikumist selgelt selgitama.

Ettevalmistus:

- Laud 1: joogid → väiksed topsid baasjookide maitsemiseks, kannud segamiseks.
- Laud 2: puuviljad/maitseained/kastmed → madalad kausid + maitsemis lusikad.
- Laud 3: jää, šeiker, vahukoor, mesi, kõrred, kaunistused.

Juhised:

- Silmaklappidega osaleja maitseb jooki → annab giidile märku, mida talle meeldib, ja nende põhjal luuakse kokteili.
- Korda sama puuviljade ja maitseainetega — osaleja maitseb kõike pimesi ja lisab kokteili need, mis talle meeldivad.
- Segatakse koostisosad šeikeris → lisatakse kaunistused.

Juhisefraasid (juhendaja selgitab enne vaikusefaasi):

- „Giidid suhtlevad ainult kehakeele kaudu.”
- „Silmaklappidega osaleja, usalda oma käsi ja suud — maitse aeglaselt. Sina võid rääkida, kui tahad märku anda, mis sulle meeldib.”
- „Kui oled ebakindel, peatu ja tunneta uuesti.”

5. Rada lõpetamine (5 minutit)

Ettevalmistus:

- Lõpus valmis kausid jääveega, sooja veega + rätikud.

Juhised:

- Silmaklappidega osaleja astub korraks jäävette → seejärel sooja vette → kuivatab jalad rätikuga.
- Eemalda silmaklapid.
- Naudi oma kokteili!

Juhisefraasid:

- „See jook on täielikult sinu enda loodud — kuidas see maitseb?”
- „Mis maitset sind üllatab?”

Rollivahetus:

- Vahetage rollid (giid ↔ silmaklappidega osaleja).

6. Refleksioon

Ettevalmistus:

- Rahulik nurgake või ala aruteluks.

Juhisefraasid:

„Kuidas tundus olla silmaklappidega ja kedagi usaldada?”

„Milline meel oli kõige tugevam?”

„Mis oli sinu jaoks kõige naljakam ja mis kõige keerulisem?”

Juhendamissoovitused:

- **Enne:** Valmista kõik jaamakesed hoolikalt ette → puhtad, turvalised, korras. Tee allergiate kontroll.
- **Tegevuse ajal:** Näita ette, kuidas turvaliselt juhendada. Jälgi paare, et kõik oleks ohutu. Kasuta rahustavat, toetavat hääletooni.
- **Pärast:** Juhi refleksiooni avatud küsimustega. Ära sunni kedagi jagama — vabatahtlikkus on oluline.
- **Stiil:** Julgusta teadvelolekut → „aeglustu, hing, märka.”

Õpieesmärgid:

- Tõsta teadlikkust väljakutsetest, millega nägemispuudega inimesed silmitsi seisavad.
- Arendada usaldust ja mittenverbaalset suhtlust.
- Suurendada sensoorse kogemuse teadlikkust (puudutus, lõhn, maitse, heli).
- Harjutada teadvelolekut ja täielikku kohalolu.



ComAS-KA2-koolitus, Rumeenia, Timisoara, 2024

EBATÄIUSLIK KUNSTITEOS

Teema

Koostöö · Loovus · Aktsepteerimine

Eesmärk

To promote teamwork and the acceptance of imperfection by creating a collaborative artwork where each team only sees a part of the whole.

Sihtgrupp

- Vanusegrupp: 14–30 aastased
- Ei vaja eelnevaid oskuseid
- Grupi suurus: Paindlik (10–25 osalejat, jagatud meeskondadesse)

Ruum

- Suur sise- või välisruum

Materjalid & Ressursid

- Suur paberileht, lõuend või kangas
- Värvid, pintslid, käsnad ja muud maalimisvahendid
- Veetopsid või purgid
- Eraldajad (riidetükid, papitahvlid või paneelid) seksioonide varjamiseks
- Lauakatted, põlled või kindad (mustuse vältimiseks)

Töötoa läbiviimine (90 minutit)

1. Tervitus & jäämurdja (15 minutit)

- Kutsu osalejad kokku ja tutvusta töötuba: „Täna loome koos ühe suure kunstiteose — aga väikese vingerpussiga. Iga grupp näeb vaid ühte osa maalist. Lõpus avame kogu teose ja tähistame ebatäiuslikkuse ilu ja koostööd.”
- Jäämurdja: koostöine kritseldus-kett
 - Iga osaleja joonistab väikesele paberile lihtsa kritseldise ja annab selle edasi järgmisele, kes lisab midagi juurde.
 - Mõne ringi järel jagatakse naljakaid ja ebatäiuslikke tulemusi.
 - Üleminek: „Näete, kuidas midagi ebatäiuslikku võib olla siiski loov ja lõbus? Just seda teeme nüüd palju suuremas vormis.”

2. Selgitus & meeskondade moodustamine (10 minutit)

- Jaga osalejad väikestesse meeskondadesse (2–4 inimest).
- Selgita reegleid:
 - Iga meeskond saab ühe lõuendiseksiooni (eraldusega papiga).
 - Teised seksioonid jäävad varjatuks.
 - Nad võivad maalida kõike, mida teema (nt kogukond, loodus, vabadus, mitmekesisus) inspireerib.
- Juhis: „Ärge muretsege täiuslikkuse pärast. Eesmärk on luua koos ja usaldada protsessi.”

3. Kunsti loomine (45 minutit)

- Meeskonnad maalivad oma seksiooni.
- Juhendaja roll:
 - Julgusta katsetamist: „Kasutage värve, kujundeid ja mustreid vabalt. Laske kujutlusvõimel voolata.”
 - Toeta mängulisust ja riskijulgust.

Valikuline:

- Laske meeskondadel 1–2 korda roteeruda ja täiendada teiste meeskondade maale — siiski ilma kogu lõuendit nägemata.

4. Suur avamine & refleksioon (20 minutit)

- Eemalda eraldused ja ava kogu lõuend kõigile nähtavaks.
- Anna osalejatele aega teost vaadata ja selle terviklikkust tunnetada.
- Refleksiooniküsimused:
 - „Kuidas näeb kogu pilt välja võrreldes teie seksiooniga?”
 - „Mis üllatab teid ühenduste ja üleminekute juures?”
 - „Mida õpetab see kogemus meile ebatäiuslikkuse ja meeskonnatöö kohta?”
- Rõhuta: „Selle teose ilu ei peitu täiuslikes joontes või planeeritud tulemustes — vaid selles, mida lõime koos ilma kogu pilti nägemata.”

5. Lõpuring (10 minutit)

- Kogu osalejad ringi.
- Lõpmõtisklused:
 - „Mis sulle kõige rohkem meeldis?”
 - „Mida õppisid meeskonnana töötamisest?”
 - „Kas ebatäiuslikkus võib mõnikord olla mõjusam kui täiuslikkus?”
- Lõpuring: igaüks jagab ühe sõna, mis kirjeldab nende kogemust.

Juhendamissoovitused

- Selgita enne alustamist, et „ebatäiuslikkus” on loov väärtus.
- Jaga suur lõuend varjatud seksioonideks, nii et iga meeskond näeb vaid oma osa.
- Hoia energia positiivne ja kinnita, et ebakõlad ja erinevused ongi selle töö ilu.
- Juhi „suurt avalikustamist” elevusega, julgustades osalejaid ühist teost tähistama.
- Kasuta avatud refleksiooniküsimusi, et uurida koostööd, üllatusmomente ja ebatäiuslikkuse rolli.

Õpieesmärgid

- Edendada meeskonnatööd ja loovat koostööd
- Harjutada paindlikkust ja ebatäiuslikkuse aktsepteerimist
- Tugevdada suhtlemist ja kannatlikkust grupiprotsessides
- Luua kogukonnatunnet ja kogeda ühist saavutust



ComAS-KA2-koolitus, Hispaania, 2025

VABASTA OMA SISEMINE KLOUN

Teema

Kloun, draama, mäng, spontaansus

Eesmärk:

Osalejad uurivad oma spontaansust ja haavatavust, katsetades klounitehnikaid. Nad saavad nautida mängulusti, absurdsete lugude väljamõtlemit ja juhtunu liialdamist — õppides samal ajal naerma oma vigade üle ja äratundma end oma ebatäiuslikkuses.

Sihtgrupp:

- Vanus: 16+
- Osalejate arv: 6–20 osalejat

Ruum:

- Sise- või väliruum, kus osalejad saavad vabalt ja mugavalt liikuda.

Materialid ja Ressursid:

- Punased klouninina (või sõrmevärv ninade värvimiseks)
- Valikuline: lihtsad rekvisiidid (rätikud, mütsid, toolid, juhustlikud igapäevaseesemed)

Töötöö läbiviimine (90 minutit)

1. Tervitus & soe õhkkond (10 minutit)

- Kogunege ringi. Teema tutvustus: „Täna uurime oma sisemist klouni — seda mängulist, haavatavat ja natuke tobedat osa meist, mis ei karda hinnanguid.”

a) Auväärne hetk

- Iga osaleja astub ringi keskele, ütleb oma nime ja teeb ühe väikese liigutuse (sügelus, lehvitus, aevastus). (Kui kõik juba teavad üksteise nimesid, võib nime öelda vahele jätta.)
- Ülejäänud rühm aplodeerib nii, nagu oleks tegu kõige muljetavaldama asjaga üldse.

Juhendamine: „Su tegevus võib olla nii väike kui kingapaela sättimine — meie tähistame seda nagu olümpiakulla võitu!”

b) Hingamine & naer

- Rühm hingab koos sügavalt sisse. Iga väljahingamisega kõlab naer: „ha-ha-ha,” „ho-ho-ho,” „hee-hee-hee.”
- Naeru liialdatakse järk-järgult, kuni see muutub nakkavaks.

Juhendaja suunab: „Teeme naeru täiesti ülepakutuks — laske sel olla jabur. Mis häält teeb kuninglik naer? Aga salanaer?”

2. Füüsiline soojendus (15 minutit)

a) Naljaked helid

- Osalejad teevad juhendaja märguandel helisid: tilkuv kraan, kriuksuv uks, plahvatav õhupall, vana auto mootori käivitus, keev vesi.

b) Raputav vabastamine

Alustatakse põlvede raputamisest → puusad → õlad → kogu keha, samal ajal vabalt häält tehes. „Ole pesumasin — keera, kõigu, kolise!”

c) Naljaked kõnnakud

- Kõnnitakse jalalaba sisekülgedel/väliskülgedel, tagurpidi, robotina, aegluubis, želeena.
- „Kujuta ette, et kõnnid kleepuval meelahmakal... nüüd tulistel sütel... nüüd libedal jääl!”
- Paarides: kõnd „supermarketisse” või „diskole” tobedal viisil.

d) Telje liikumine

- Liigu nii, et suunda määrab üks kehapiirkond: otsaesine, nina, lõug, rindkere, puusad, põlved, jalad.
- „Lase rindkereil sind juhtida — milline tegelane ärkab ellu?”

Lõpuks: „Su koer tirib sind — on see Chihuahua või dogi?”

3. Klouniks saamine (20 minutit)

a) Emotsioonide peegeldamine (paarides)

- Värvige või pange ette klouninad.
- Üks osaleja näitab ülepaisutatud emotsioone (rõõmus, kurb, vihane, hirmunud, vastikust tunde, segaduses). Partner peegeldab täpselt sama, seejärel vahetus.

Juhendamine: „Muuda emotsioon nii suureks, et seda oleks näha isegi teiselt planeedilt!”

b) Kujuteldavad esemed (paarides või väikestes gruppides)

- Andke üksteisele nähtamatuid esemeid edasi. Saaja otsustab, mis see on, ja kasutab seda (õhupall, kuum kartul, madu, beebi, kivi, pitsa, telefon). Partner peab objektile uue tähenduse andma. Vahetus.

Juhis: „Kujuta ette, et su õhupall muutub poole pealt maoks — mis siis juhtub?”

c) Nätsujama (üks)

- Kujutle, et astud nätsu sisse. Proovi seda absurdsetel viisidel ära saada: jalga raputades, hüpeldes, jalga lakkuvalt, abi küsides jne.

Juhis: „Näts on ELUS — see ronib su jalast üles!”

d) Krõpsude konflikt (kolmikus)

- Ühel on krõpsupakk ja ta EI jaga.
- Teised üritavad meeleheitlikult krõpsu saada, kuid alati ebaõnnestuvad.
- Mängi välja ahnust, kadedust, meeleheidet.

Juhis: „Need krõpsud on Maa viimane toit — kui meeleheitlikuks saad minna?”

4. Valikuline energizer (5 minutit)

Klouniparaad

- Pane mängima lõbus muusika. Kõik marsivad ringi, näidates oma „klounikõndi”. Igaüks leiutab oma liikumisviisi (lonkamine, marssimine, pörkamine, hiilimine).

Juhendamine:

- „Sa võid teisi kopeerida, nende järgi kohaneda või jääda kangekaelselt oma kõnnaku juurde.”
- „Tee oma kõnnak SUUREKS — mida veidram, seda parem.”
- „Kujuta ette, et kõnnid läbi lombi klounikingadega.”
- „Nüüd oled kõige elegantsem kloun Pariisis!”

5. Talendisaate casting (20 minutit)

- Osalejad astuvad ükshaaval ette, nagu oleksid nad katsetel. Nad esitavad oma „talendi”, mis on absurdset lihtne (nt kingapaela sidumine, vee joomine, lehvitamine, Tarzani-hüüe).
- Reegel: Kui teised naeravad → kloun PEAB külmuma. Naer vaibub → liigu edasi.
- Soovi korral saab teha teise vooru.

Näited „talentidest”:

- Vee joomine nagu šampanjat
- Nähtamatu spageti söömine
- Tooli tasakaalustamine (halvasti)
- Kummaliste apelsinidega žongleerimine
- Üheainsa noodi dramatiseeritud laulmine

Juhendaja suunamised:

- „Klounid muudavad kõige väiksema tegevuse HIIGLASLIKUKS — joo vett, nagu oleks see su elu parim etteaste!”
- „Külmu, kui nad naeravad — lase neil end nautida.”
- „Ebaõnnestu uhkusega — su vead on kuld. Lükka ebaõnnestumine veel edasi — klounid kukuvad suurejooneliselt läbi!”
- „Kasuta kogu oma keha: nägu, käsi, jalgu, isegi kõhtu!”
- „Ära muretse loogika pärast — mõttetus on klouni parim sõber.”
- „Su talent võib olla kõige väiksem ja jaburam asi — pea sügamine, haigutamine, dramaatiline aevastus.”
- „Mäleta, klouni väljakutse on võtta midagi lihtsat ja muuta see eepiliseks.”

6. Refleksiooniring (10 minutit)

- Kutsu osalejad jälle ringi.
- Jagage muljeid ja tundeid töötoast.

Suunavad küsimused:

- „Kuidas tundus liialdada ja mängida?”
- „Mis juhtus siis, kui teised sinu üle naersid — kuidas end tundsid?”
- „Mis üllatas sind sinu enda klouni juures?”

Juhendamissoovitused

- **Loo õhkkond:** normaliseeri tobedus ja läbikukkumised kui väärtuslikud hetked.
- **Ole eeskujuks:** näita esmalt ise ülepaisutatud liikumisi, hääli ja emotsioone.
- **Juhi energiat:** kasuta aplausi, muusikat ja huumorit, et grupp püsiks elav.
- **Julgusta liialdamist:** tuletage pidevalt meelde: „Tee veel suuremaks! Lükka seda veel kaugemale!”
- **Tasakaalusta rolle:** kasuta soolot, paare, kolmikke ja kogu gruppi kaasavaid tegevusi.
- **Leevenda ebamugavust:** tunnista arglikkust — julgustades alustada väikesest ja liikuda suuremaks.
- **Austa piire:** osalemine on vabatahtlik; naer ei tohi kunagi muutuda pilkamiseks.
- **Tähista vigu:** klounid muudavad „vead” komöödiaks — kinnita seda pidevalt.

Õpieesmärgid

- Ühenduda oma sisemise lapsega läbi naeru ja mängu.
- Uurida haavatavust ja enesega leppimist, liialdades oma ebatäiuslikkust.
- Ehita enesekindlust ja grupi ühtsust improvisatsiooni kaudu.
- Õppida muutma vigu loovateks võimalusteks.



ComAS-KA2-koolitus, Rumeenia, Timisoara, 2024

TIKUNUKUD

Teema

Improvisatsioon · Nukkude tegemine · Lugude rääkimine

Eesmärk

Arendada loovust, koostööd ja eneseväljendust nukumeisterdamise ja improvisatsiooni kaudu. Töötoa käigus saavad osalejad arendada jutustamis- ja improvisatsioonioskusi, kasvatada enesekindlust, parandada suhtlemisoskust ja tugevdada kogukonnatunnet. Lisaks toetab töötuba enesesse vaatamist, refleksiooni ja isiklikku arengut.

Sihtgrupp

- Vanus: 16+
- Grupi suurus: 8–30 osalejat

Ruum

- Piisavalt ruumi, et osalejad saaksid istuda ringis ja hiljem esineda ümber lauapõhise „lava”.
- Võib toimuda nii sise- kui väliruumis.

Materjalid & Ressursid

- Papist lehed
- Käärid, kriidid, markerid, teip, liim
- Pulgad või tikud (nukkude kinnitamiseks)
- Laud (mille saab küljele keerata „lavaks”)
- Kõlar (muusika jaoks)

Töötoa läbiviimine (90–120 minutit)

1. Tervitus (5 minutit)

- Kutsu osalejaid istuma ringi.
- Tutvusta end ja töötuba lühidalt:
- „Täna teeme nukud, anname neile elu ja teeme koos lühikesi nukuteatri stseene. Töötuba kestab umbes 90–120 minutit.”
- Rõhuta, et tegevused on loovusest ja lõbust, mitte kunstioskusest.

2. Energizer – liikumisring (10 minutit)

- Pane mängima hoogne, rütmikas muusika.
- Selgita: „Lähme ringis kordamööda. Kui on sinu kord, näita üks liikumine muusika rütmis — ükskõik milline. Ülejäänud kopeerivad liikumist, kuni järgmine inimene võtab üle.”
- Alusta ise esimese liigutusega, et anda eeskuju.
- Hoia energia kerge ja toetav. Kui grupp on väike, tehke ring 2–3 korda läbi.
- Sulge osa tänusõnadega: „Suurepärane töö! Nüüd, kui energia on üleval, hakkame looma.”

3. Nuku loomine (20 minutit)

- Aseta materjalid (papp, käärid, markerid, teip, pulgad) laudadele.
- Anna juhised: „Nüüd loote oma nuku! See võib olla loom, ese, fantaasiategelane — mis iganes sind inspireerib. Kasuta materjale nuku kaunistamiseks ja kinnita see pulga külge, et saaksid seda liigutada.”
- Julgusta katsetamist — õiget ega valet viisi pole.
- Anna 15. minuti juures ajamärguanne.

4. Nuku tutvustamine (15 minutit)

- Kogunege koos nukkudega uuesti ringi.
- Ükshaaval hoiavad osalejad oma nukku üleval ja vastavad küsimusele:
 - Mis nukk see on?
 - Miks sa selle valisid?
 - Kas sellel on sinu jaoks mingi isiklik tähendus?

5. Loo loomine väikestes gruppides (20 minutit)

- Jaga osalejad 4–6-liikmelistesse gruppidesse.
- Anna juhised: „Iga grupp loob lühikese loo, milles kasutatakse kõiki teie nukke. Teil on 20 minutit ettevalmistuseks. Kui soovite, võite teha juurde täiendavaid nukke või rekvisiite. Hiljem esitate loo kogu grupile.”
- Soovitus: lood võivad olla naljakad, tõsised, maagilised või täiesti absurdsed.
- Liigu gruppide vahel ringi, uuri, kuidas neil läheb, ja aita, kui nad kinni jäävad.
- 15. minuti paiku tuleta meelde, et on aeg proovi alustada.

6. Nukuteatri etendused (10–30 minutit)

- Valmista „lava”: keera laud külili.
- Kogu publik selle ette.
- Selgita: „Iga grupp esitab oma loo lava taga. Võite nukke kasutada ükskõik kuidas — olge loovad!”
- Ole peremees/juht: tutvusta igat gruppi, hoiä õhkkond toetav, tänades pärast iga etteastet.
- Hoiä ajagraafikul silm peal; kui gruppe on palju, piira igat esitust 5–7 minutiga.

7. Improviseeritud kogukonnaetendus (valikuline, 10 minutit)

- Aseta kõik nukud lava ette.
- Selgita: „Nüüd teeme improviseeritud etenduse. Kolm vabatahtlikku valivad juhusliku nuku ja alustavad stseeni lava taga. Publikust võib keegi hüüda STOP! igal ajal. Siis saab ta liituda uue nukuga või asendada mõne esineja. Lugu võib jätkuda või täielikult uue suuna võtta.”
- Alusta kolme vabatahtlikuga.
- Julgusta mängulisust ja spontaanset jutustamist.
- Lõpeta mõne minuti pärast aplausiga.

8. Refleksioon väikestes gruppides (10–15 minutit)

- Jaga osalejad neljasesse ringi.
- Anna juhendavad küsimused (paberil, flipchartil või slaidil):
 - Kuidas sa end tegevuste ajal tundsid?
 - Kas sul oli mingeid raskusi?
 - Mis oli sinu lemmikhetk?
 - Mida sa õppisid või kaasa võtad sellest töötoast?
- Julgusta kõiki rääkima võrdselt, et igaühel oleks oma koht ja hääl.

9. Suur grupirefleksioon (5 minutit)

- Tulge tagasi ringi.
- Iga osaleja jagab ühe sõna või lühikese fraasi, mis kokku võtab tema kogemuse.
- Lõpetuseks ütle: „Aitäh teie loovuse ja energia eest! Te lõite lugusid, esinesite ja improviseerisite koos. Loodan, et võtate selle mängulisuse ja kujutlusvõime endaga kaasa.”

Juhendamissoovitused

- Näita ette erinevaid võimalusi, kuidas nukke luua, ja kinnita, et lihtsad, mängulised nukud on täiesti suurepäraseks.
- Jälgi väikestes gruppides, et kõik osalejad oleksid kaasatud.
- Esituste ajal tegutse „showsate juhina” — hoia energiat üleval, juhi aplausi ja sujuvaid üleminekuid.
- Toeta refleksiooni: lasse kõigepealt väikestes gruppides jagada ja siis tulge suure grupina kokku.

Õpieesmärgid

Töötoa lõpuks osalejad:

- **mõtlevad loovalt**, luues ainulaadseid nukke ja lugusid;
- **teevad koostööd** meeskondades nukulugude loomiseks ja esitamiseks;
- **arendavad** verbaalset ja mittenverbaalset suhtlemisoskust;
- **kasvatavad enesekindlust**, esinedes kaaslaste ees;
- **harjutavad** improvisatsiooni spontaansete etteastete kaudu;
- **kohanevad** ja lahendavad probleeme loomise ja esituse ajal;
- **analüüsivad** kogemusi, tugevdades eneseteadlikkust ja kogukonnatunnet;
- **naudivad** lõbusat, kaasahaaravat protsessi, mis soodustab positiivset suhtumist loovusse.

Lisainfo

- **Juhendaja nipp:** mõned osalejad võivad olla esinemise suhtes tagasihoidlikud — paku neile rolle nagu taustahälte tegemine, jutustaja või nuku abistaja.
- **Tulemus:** nukud saab jätta mälestuseks, panna näitusele või kasutada järgmistes töötubades uuesti.



ACT For Your Mental Health #3, Gõd, 2025

AVALIK KOHALOLU

Teema

Esinemine, mäng, mugavustsoon, improvisatsioon, refleksioon ja loovkirjutamine.

Eesmärk

Osalejad uurivad, mis on esinemine, katsetavad avaliku kohalolu erinevaid vorme ning loovad nii individuaalseid kui ka kollektiivseid etüüde liikumise ja kirjutamise kaudu. Töötuba toetab spontaansust, kogukonnatunnet, suhtlemisoskust ja isiklikku arengut, aidates osalejatel astuda mugavustsoonist välja.

Sihtgrupp

- Vanusegrupp: 18+
- Osalejate arv: ~10 osalejat (kohandatav 6–20le)
- Oskused: Eelnev esinemisoskus ei ole vajalik

Ruum

- Suur välisruum (tänavad, väljakud, avalikud alad), kus liiguvad tundmatud möödujad.
- Läheduses turvaline ja vaikne koht kirjutamiseks ja refleksiooniks, näiteks park või koolitusruum.

Materjalid ja Ressursid

- pastakad
- paberid või märkmikud
- Valikuline: kirjutusalused välitingimustes kirjutamiseks

Töötoa läbiviimine (3 tundi)

1. Sissejuhatuse & raamistamine (10 minutit)

- Juhendaja tutvustab end ja selgitab töötoa eesmärgi.
- Kutsu osalejaid lühidalt mõtlema: „Mida tähendab sõna performatsioon sinu jaoks?”
- Selgita töötoa kulgu: ringid → kirjutamine → soolo/duo etüüdid → refleksioon.

Juhendaja suunamised:

- „Performants ei toimu ainult laval — see võib juhtuda ükskõik kus, ka siin ja praegu.”
- „Õiget ega valet ei ole — on ainult uudishimu, mäng ja kohalolu.”

2. Grupiringi praktika – avalik esinemine (50 minutit)

- Liikuge õue ja moodustage vaiksed ringid, kas sissepoole või väljapoole, erinevates avalikes kohtades (tänavanurgad, väljakud, pingialad). „Jää paigale, jää teadlikuks, jälgi.” Pärast mõnda aega liikuge uude asukohta.
- Osalejad uurivad, kuidas ainuüksi seismine või istumine grupina muudab avaliku ruumi atmosfääri.

Juhendaja suunamised:

- „Mida väljendab ringis seismine möödujatele?”
 - „Muuda oma rühti — pikk ja enesekindel, väike ja tagasihoidlik. Kuidas see muudab energiat?”
 - „Kuidas muudab grupi kohalolu ruumi?”
 - „Katsetage: üks astub välja, teine astub sisse. Märka, kuidas ring muutub.”
 - „Looge järjekord ülemise riidevärvi järgi. Jälgige ringi muutumist.”
 - „Tehke midagi, mis näeb tobe välja. Jookske ringis, liigutage ruumi energiat. Vaadake, mis juhtub.”
- 💡 Julgusta osalejaid märkama, kuidas ruum mõjutab neid ning kuidas nemad mõjutavad ruumi.

3. Loominguline kirjutamine 1 – Ruum räägib (20 minutit)

- Pöörduge tagasi base location'i juurde.
- Kutsu osalejaid kirjutama ruumi perspektiivist:
 - „Kui see väljak saaks rääkida, mida ta ütleks meie kohta?”
 - „Kuidas tundus tal meie ringi võõrustada?”

Juhendamine:

- „Kirjuta vabalt — grammatika ja struktuur pole olulised.”
- „Kujuta ette, et ruumil on tunded, mälestused ja hääled.”

4. Paus (15 minutit)

5. Individuaalne avastus avalikus ruumis (20 minutit)

- Osalejad jalutavad üksi ja teadlikult ruumis ringi.
- Kutsu neid märkama, kuidas muutub enesetunne üksi tegutsedes võrreldes grüpingiga.

Juhendaja suunamised:

- „Proovi liikuda tavapärasest aeglasemalt — kuidas maailm sinu ümber reageerib?”
- „Mis juhtub, kui kordad üht väikest tegevust, nagu istumine, püstitõusmine või pööramine?”
- „Märka oma mugavustsooni — ja mängi sellega, astudes natuke sellest välja. Korda lihtsat liigutust, näiteks samm taha iga paari sekundi järel. Kui tunned end kindlalt, proovi midagi naljakat või silmapaistvat. Ole robot, ole loom. Jälgi, mis juhtub.”

6. Loominguline kirjutamine 2 – Mina & ruum (10 minutit)

- Osalejad võrdlevad grupis ja üksi tegutsemise kogemusi.
- Kirjutusfookus: „Mis muutus minus siis, kui olin üksi, võrreldes grupiga?”
- „Kas sa taipasid selle tegevuse käigus midagi uut? Kas oli naljakaid hetki või raskusi?”

7. Soolo- ja duo-performantsi loomine (40 minutit)

- Iga osaleja loob 1-minutilise sooloetüüdi, inspireerituna oma kirjutistest ja avastustest.
- Pärast soolosid moodustavad osalejad paarid.
- Duodes kombineeritakse soolode elemente lühikesse ühisetendusse.
- Soovi korral esitavad paarid ka oma loodud performansi.

Juhendamine:

- „Hoia see lihtne — ühest žestist või fraasist piisab.” (näiteks istuda maha ja korrata kolm korda: „Huh, napikas...”)
- „Liialda! Väike idee võib muutuda suureks, kui sellesse täielikult sisse minna.”
- „Koostöös märka, kuidas sinu ja partneri soolod võivad pörkuda, sulanduda või täielikult muutuda.”

8. Jagamine ja refleksiooniring (20 minutit)

Osalejad kogunevad ringi ja jagavad:

- „Mida ma täna enda kohta performeerides avastasin?”
- „Mis oli väljakutsuv? Mis oli lõbus?”
- „Kuidas tundus avalikus ruumis koos teistega luua?”

Juhendamissoovitused

- Loo turvalisus: meenuta, et osalejad võivad alati kohandada või loobuda tegevusest, kui nad tunnevad ebamugavust.
- Ole eeskujuks: jaga oma mõtteid ja tee harjutusi koos nendega.
- Julgusta riskimist: „Ebaõnnestumist ei ole — iga valik on väärtuslik materjal.”
- Tähista püüdusi, mitte tulemust: aplodeeri igale soolole ja duole, olenemata teostuse lihvituselt.

Õpieesmärgid

- Uurida performatiivsust kui kohalolu ruumis, mitte ainult lavastatud teatrit.
- Tugevdada improvisatsiooni-, suhtlus- ja loomingu kirjutamise oskusi.
- Arendada teadlikkust grupidünaamika ja individuaalse väljenduse erinevustest.
- Kasvatada enesekindlust ja vastupidavust avalikus ruumis tegutsemisel.
- Soodustada refleksiooni, emotsionaalset avatust ja isiklikku arengut.



ComAS-KA2-koolitus, Hispaania, 2025



ComAS-KA2-koolitus, Ungari, 2024

ESINE JA MÄNGI

Teeme

Improvisatsioon · Eneseväljendus · Mänguline esinemine

Eesmärk

- Loovuse ja kujutlusvõime väljendamine improvisatsiooni kaudu.
- Erinevate improvisatsioonitehnikate samm-sammuline uurimine.
- Erinevate rollide ja vaatenurkade katsetamine.
- Enesekindluse, suhtlemisoskuse ja grupi ühtsustunde tugevdamine.

Sihtgrupp

- Noored ja täiskasvanud (kohandatav suuremale grupile).
- 8-30 osalejat

Ruum

- piisavalt ruumi vabalt liikumiseks

Materjalid & Ressursid

- Paberid erinevate rollidega (rollikaardid, vt allpool)
- Pink (või toolid, mis on pingina asetatud) lõpuimprovisatsiooniks
- Valikuline: „Jah/Ei” sildid variatsioonimängude jaoks

Töötoa läbiviimine (2 tundi)

1. Tere tulemast & soojendus (30 minutit)

a) Festivali-nimed (10 minutit)

- Ringitervitused mängulise pöördega: igaüks ütleb oma nime + festivali-sõna, mis algab sama tähega + liikumine, mis sobib teemaga.
- Näited: „Vodka-Viki” + liikumine, mis matkib joomist; „Muusika-Marta” + kitarrimängu imiteeriv liigutus; „Popcorn-Peeter” + näksimise liigutus
- Iga osaleja ütleb oma kombinatsiooni koos žestiga.
- Grupp kordab seda ühiselt.

Juhendamine: „Vali midagi pidulikku, totakat või julget. Lase oma nimel saada väikeseks karakteriks.”

b) Võlur–Koletis–Haldjas (10 minutit)

- Rock–Paper–Scissors'i alternatiiv.
- Koletised = suured hirmutavad liigutused + mörin (võidavad haldjaid)
- Võlurid = “šuu-šuu” nõiutsemine (võidavad koletisi)
- Haldjad = hiilivad, kergelt kilkavad “giggli-giggli” (võidavad võlureid)
- Tiimid mängivad ühiselt. Kaotajad jooksevad „koju”, võitjad ajavad taga.

Juhendamine: „Ärge olge tagasihoidlikud — kehastage oma tegelast täielikult!

Koletised võtavad ruumi, Võlurid loovad dramaatilisi loitse, Haldjad on kiired ja salapärased.”

c) Let's-mäng (10 minutit)

- Juhendaja hüüab tegevusi: „Let's jump!” „Let's clap!” „Let's spin!” — grupp teeb kohe järele.
- Varsti hakkavad osalejad ise käske hõikama.

Juhendamine:

- „Reegel: kui keegi ütleb 'Let's...', teeme me kõik seda KOHE.
- Tee oma tegevus selgeks ja lõbusaks!”

2. Fookus & ühendus (15 minutit)

a) Pilgumäng (7 minutit)

- Paarides vaatavad osalejad teineteisele silma.
- Ülesanne: pakkuda välja midagi, mida nad partneri kohta arvavad (*“Ma arvan, et sa armastad koeri”, “Ma arvan, et sa oled vanim laps”*).
- Vahetus. Lühike arutelu: mis osutus tõeks?

Juhendamine: *„Usalda oma intuitsiooni. See on mänguline vaatlus, mitte täpsuse test. Märka, kuidas tundub olla kellegi pilgu keskmes.”*

b) Kümneni lugemine (8 minutit)

- Grupp loeb valjusti 1–10 (või grupi suuruseni).
- Korraga tohib rääkida ainult üks inimene. Kui kaks räägivad samaaegselt → nullist uuesti.
- Variatsioon: silmad kinni.

Juhendamine: *„Ärge kiirustage. Kuulake vaikust enne, kui räägite. Kas jõuame kümneni ilma katkestuseta?”*

3. Rollikaartide mäng (15 minutit)

Ettevalmistus:

- Anna igale osalejale rollikaart. Rollid peaksid olema lihtsad, mängulised ja selgelt eristatavad.
- Näited rollidest:
 - Laps, kes otsib kõikjalt oma kadunud lemmikmänguasja
 - Bussijuht, kes keeldub peatamast
 - Turist, kes ei mõista kohalikku keelt
 - Range õpetaja, kes on klassi üle kontrolli kaotanud
 - Kuulsus, kes üritab paaniliselt fännide eest varjuda
 - Detektiiv, kes kahtlustab kõiki
 - Kohmakas kelner peenes restoranis
 - Eakas inimene, kes liialdab iga looga
 - Inimene, kes hilineb tähtsale kohtumisele ja on paanikas
 - Keegi, kes arvab, et ta on nähtamatu — kuigi ei ole

Kuidas mäng käib:

1. Vali 3–5 osalejat, kes alustavad lühikest impro-stseeni.
2. Igaüks mängib oma rolli täiel rinnal.
3. Stseen kestab 1–2 minutit.
4. Juhendaja plaksutab → kõik tarduvad.
5. Keegi publikust puudutab üht tardunud näitlejat, võtab tema koha ja lisab uue rolli.
6. Stseen jätkub täpselt selle hetkega, kuid uue tegelaskäänuga.
7. Korda mitu korda, erinevate vahetustega.

Juhendaja suunamised:

- *„Mine oma rolli täielikult — kuidas see tegelane liigub, räägib, reageerib?”*
- *„LIIALDA! Impro elab suurtest valikutest — vali valjult, vali tobedalt, vali dramaatiliselt.”*
- *„Kui stseeni sisened, ära planeeri — lihtsalt reageeri.”*
- *„Märka, kuidas lugu muutub iga vahetusega. Iga uus inimene loob uue versiooni stseenist.”*

4. Lugude ehitamine (25 minutit)

a) Tuba / Masin (10 minutit)

- Osalejad moodustavad “toa” või “masina”. Iga inimene kehastab üht eset või osa, tehes liigutust ja heli.
- Näited: *„Ma olen lamp, sest ma toon valgust teiste ellu.” „Ma olen mootor, sest ma panen kõik käima.”*

Juhendamine:

- *„Mõttele objektile, mis meenutab sinu iseloomu.”*
- *„Näita, kuidas see objekt liigub või kõlab.”*
- *„Jälgi, kuidas kogu masin koos töötab.”*

b) Pink – lõpuimpro (15 minutit)

Ettevalmistus:

- Aseta pink (või mõned toolid pingina) grupi ette.
- Selgita: pink on „lava”, mis võib muutuda ükskõik milleks — pargipingiks, bussipeatuseks, trooniks, vangipingiks, milleks iganes kujutus lubab.

Kuidas mäng käib:

1. Kutsu 2–3 osalejat alustama stseeni pingil.
2. Anna lihtne algusolukord (näited allpool).
3. Lase stseenil käia 1–2 minutit.
4. Iga hetk võib keegi publikust plaksutada, astuda sisse ja asendada kellegi pinkil. Uus osaleja võtab rolli üle oma viisil ja lugu võib liikuda ükskõik kuhugi.
5. Vahetusi tehakse mitu korda, nii et paljud saavad proovida.
6. Pärast 3–4 lühikest stseeni → aplaus → edasi refleksioonile.

Stseeni algatused (näited):

- Two strangers meet on the bench.
- Someone is waiting impatiently for a bus.
- A family argument breaks out on the bench.
- A person tries to nap on the bench, but keeps getting interrupted.
- The bench is a royal throne and everyone wants to sit on it.

Juhendamine:

- „Mäletage — pink võib muutuda milleks iganes.”
- „Hoidke lugu elus — tulge sisse, minge välja, üllatage meid.”
- „Ärge planeerige liiga palju. Las stseen kasvab loomulikult reaktsioonidest.”
- „Kui sisse astud, muuda energiat — lisa midagi täiesti uut.”

5. Refleksioon & jagamine (20 minutit)

Tee refleksioon väikestes gruppides, et kõigil oleks aega rääkida.

Suunavad küsimused:

- „Kuidas sa end harjutuste ajal tundsid?”
- „Milline roll oli su lemmik? Milline kõige keerulisem?”
- „Kas sa astusid mugavustsoonist välja?”
- „Mis sind enda või grupi juures üllatas?”
- Lõpuks tehke ühine ring: igaüks jagab ühe sõna või žesti sellest, kuidas ta töötoast lahkub.
- Juhendaja suunamine: „Õigeid vastuseid pole. Jaga ausalt — kasvõi ühe sõnaga.”

Juhendamissoovitused:

- Näita rollimängud ise ette, liialdades liigutusi ja hääli — see annab loa mängulisuseks.
- Tuleta sageli meelde: „Impros pole vigu — kõik, mis teed, on materjal.”
- Vaheta osalejaid tihti, et kõik saaksid lavakogemuse ilma pingeta.
- Hoia stseenid lühikesed ja energilised, et grupp ei väsiks.
- Refleksioonis aita osalejatel näha seoseid improvisatsiooni, päriselu suhtlemise ja enesekindluse vahel.

Õpieesmärgid:

- Tugevdada grupi sidusust ja sotsiaalset ühendust
- Arendada kuulamis-, suhtlus- ja koostööoskusi
- Kasvatada enesekindlust improvisatsiooni ja esinemise kaudu
- Uurida loovust rollimängude ja kujutlusvõime abil
- Kogeda ühist lugude loomist ja refleksiooni

EMOTSIOONIDE VABASTAMINE

Teema

Emotionaalne eneseteadlikkus, eneseväljendus, tänu, turvalise ruumi loomine.

Eesmärk

To create a safe and intimate space where participants can express difficult emotions, transform them through artistic expression, and reconnect with a sense of gratitude and positivity.

Sihtgrupp

- Vanus: 16+
- Grupi suurus: 5–15 osalejat

Ruum

- Vaikne, hubane ruum sooja või loomuliku valgusega või rahulik välisruum.
- Hämar valgustus ja küünlavalgel loovad lisameeleolu.
- Sea osalejad istuma ringis vaibal või patjadel.
- Taustaks: pehme instrumentaal- või meditatsioonimuusika (sõnadeta).
- Intiimse atmosfääri loomiseks kasuta küünlaid

Materjalid ja Ressursid

- Küünlad
- Vaip/padjad
- Kõlar taustamuusika jaoks
- 2 kera lõnga või paela
- Suur rull paksu pagerit (joonistamiseks)
- Must tint või tumedat värvi (guašš või akrüül)
- Pintslid (erinevas suuruses) ja veetopsid
- Palettid/taldrikud värvi segamiseks
- Markerid
- Rätikud/kätepaberit
-

Töötoa läbiviimine (60–90 minutit)

1. Sissejuhatus ja turvalise ruumi loomine (5 minutit)

- Juhendaja tervitab gruppi, selgitab töötoa ülesehitust ja seab turvalise ning konfidentsiaalse õhustiku.
- Osalejad tutvustavad end lühidalt nimepidi.

Juhendamine:

- „See on turvaline ruum. Saate jagada täpselt nii palju või vähe, kui soovite — kõik on vabatahtlik.”
- „Liigume koos läbi protsessi, kus väljendame seda, mis meid koormab, ja leiame seejärel kerguse ja tänulikkuse.”

2. Negatiivsete mõtete jagamine – Kõiejõhviku võrgustik (10 minutit)

- Osalejad istuvad ringis.
- Üks osaleja alustab kõiega, hoiab seda ja jagab negatiivset mõtet, alustades sõnadega: „Hoolimata sellest, et...”
- Seejärel annab ta kõie edasi järgmisele. Need, kes ei soovi jagada, annavad kõie lihtsalt edasi seda ise hoidmata.
- Ringis hakkab tekkima kõiest võrgustik.

Juhendamine:

- „Ärge mõelge üle — jagage seda, mis pähe tuleb, olgu see suur või väike.”
- „Pange tähele, kuidas kõis meid ühendab — me kõik kanname midagi, kuid siiski oleme ühendatud.”

3. Kunstiline vabastamine – negatiivse väljajoonistamine (20 minutit)

- Osalejad liiguvad suure paberilehe juurde.
- Mustade tintide/ värvide ja pintslitega väljendavad nad vabalt oma negatiivseid tundeid – kujundlikult või abstraktselt, reegleid pole.

Juhendamine:

- „Lase paberil hoida su muresid. Kasuta jooni, kujundeid või sõnu — mida iganes vajad.”
- „Ära püüa seda ilusaks teha. See on väljendus, mitte kunstiteos.”
- Soovi korral mängib taustal vaikne instrumentaalne muusika, et toetada süvenemist.

4. Tänuikkuse jagamine – köieveeb (10 minutit)

- Osalejad tulevad köiega ringi tagasi.
- Seekord jagab igaüks midagi positiivset, alustades sõnadega: „Ma olen tänulik...”
- Köis liigub ringis edasi ja loob uue, tänuikkusest kantud võrgustiku.

Juhendamine:

- „Tänuikkus võib olla väga lihtne — inimene, hetk, lõhn või maitse.”
- „Märka, kui teistsugune tundub veeb, mis on ehitatud sellele, mille eest oleme tänulikud.”

5. Sümbolne vabastamine – paberi rebimine (5 minutit)

- Grupp liigub tagasi suure paberilehe juurde, kuhu mustad tunded olid maalitud.
- Koos rebitakse paber tükkideks, sümbolsest lastakse negatiivsusest lahti.
- Soovi korral võib paberitükid endale jätta või kaminas põletada.

Juhendamine:

- „Kui rebid paberit, kujuta ette, et jätad need mõtted seljataha. Rebi seda päriselt.”
- „Pane tähele, kuidas tundub hävitada see, mis sa varem paberile panid.”

6. Lõpuring ja peegeldus (10 minutit)

- Osalejad kogunevad taas ringi.
- Soovi korral jagavad nad, kuidas nad end protsessi jooksul tundsid.
- Küsimused:
 - „Kuidas tundus oma mõtteid jagada?”
 - „Kuidas mõjus see, et panid tunded paberile?”
 - „Mida märkasid tänuikkuse osa ajal?”
 - „Kuidas tunned end praegu võrreldes algusega?”
- Soovi korral lõpetatakse ühe sõna vooruga, kus igaüks ütleb ühe tunde või märksõna.

Juhendamissoovitused

- **Loo õhkkond:** hoia ruum rahulik, soe ja konfidentsiaalne.
- **Ole eeskujuks:** osale tegevustes ise, jaga mõtteid ja tee joonistus, et näidata haavatavust.
- **Austa vaikust:** anna ruumi vaiksetele hetkedele — mõned vajavad aega, mõned eelistavad lihtsalt jälgida. Rõhuta, et seegi on okei.
- **Toeta suunavate lausetega:** kui kellelgi on raske alustada, kingi näide (nt „Hoolimata sellest, et mul on palju inimesi ümber, tunnen end tihti üksikuna.” / „Olen tänulik oma sõprade ja pere eest, kes mulle meenutavad, et ma pole üksik.”).
- **Hoia aega:** tasakaalusta tegevused, kuid ole paindlik, kui jagamine võtab rohkem aega.
- **Sulge positiivselt:** vii rühm tagasi rahulikku ja toetavasse seisundisse.

Õpieesmärgid

- Tunda ära ja väljendada negatiivseid mõtteid turvalisel viisil.
- Kogeda vabastust läbi sümbolse ja kunstilise tegevuse.
- Tugevdada grupis usaldust ja empaatiat.
- Harjutada tänuikkust ja nihutada fookus positiivsele.

LABÜRINT

Teema:

Kollaaž · Juhitud meditatsioon · Eneserefleksioon

Eesmärk

- Pakkuda turvalist ruumi mittesõnaliseks eneseväljenduseks, isiklike labürintide ja sisemise vabaduse uurimiseks.
- Tõsta loovust kollaažide loomise ja sümbolise eneseväljenduse kaudu.
- Suurendada eneseteadlikkust ja enesehinnangut kunsti, refleksiooni ja grupi toetuse abil.

Sihtgrupp

- Noored ja täiskasvanud
- Grupi suurus: 8–16 osalejat

Ruum

- Kaks pikka lauda toolide või pinkidega.
- Materjalid seatakse valmis enne osalejate saabumist.

Materjalid & Ressursid

- Dixit kaardid (või mõned teised sümbolite või piltidega kaardid)
- A3/A4 paberid (värvilised või valged)
- Ajakirjad ja ajalehed kollaaži jaoks.
- Käärid, liimipulgad, markerid, värvilised pliatsid
- Märkmepaberid
- Taustamuusika (valikuline)

Töötoa läbiviimine (120 minutit)

1. Tere tulemast & sissejuhatus (5 minutit)

- Tervita osalejaid ja loo õhkkond:
- „Tere tulemast kunstiteraapia töötuppa. Täna uurime oma sisemisi labürinte ja otsime sisemist vabadust. Pea meeles: see ei ole seotud kunstioskustega. See on väljendusest, avastamisest ja refleksioonist.“

2. Soojendusmäng – Unenäo-minad Dixiti kaartidega (10 minutit)

- Aseta Dixiti kaardid lauale.
- Juhis: „Kujuta ette, et oled keeruline unenägu, maagiline olend või isegi moonutatud mälestus. Vali kaart, mis sind selle seisundina kõige paremini esindab.“
- Iga osaleja tutvustab end ja selgitab lühidalt, miks ta selle kaardi valis.

3. Lühike juhendatud meditatsioon – Labürinti sisenemine (10 minutit)

- Kutsu osalejad mugavalt istuma ja silmi sulgema.
- Juhi visualisatsiooni:
- „Kujuta ette labürinti. Mis kujuga see on? Kas see on lihtne või keeruline? Millest see on tehtud — kivist, puidust, taimedest? Kus sa praegu selles oled? Kuidas sa end liikumisel tunned? Kas seal on midagi veel? See on sinu labürint — kas sa tunned seda?“
- Üleminek: „Hoia see kujutlus meeles — kasutame seda kollaažis.“

4. Kollaaži loomine – Labürint (30 minutit)

- Jaga paberid, ajakirjad, liim ja markerid.
- Juhised: „Loo kollaaž oma labürintist. Püüa lisada ka see, mida sisemine vabadus sinu jaoks tähendab. Rebi, lõika, joonista — kasuta värve ja kujundeid. Lase kujutlusvõimel voolata. Õiget ega valet ei ole.“
- Taustaks mängib vaikne muusika.
- Juhendaja jälgib ja toetab õrnalt, segamata osalejate tööd.

5. Galeriiringkäik ja kollaažide nimetamine (15 minutit)

- Aseta kollaažid üle ruumi.
- Iga osaleja saab 5 märkmepaberit.
- Juhised: „*Kõnni ringi ja vaata teoseid. Kirjuta viiele sind kõnetavale kollaažile pealkiri või lühike sõna. Aseta märkmepaber nii, et see jääks pööratult – hiljem näeb seda ainult autor.*“

6. Süvitsi juhendatud meditatsioon – Väljapääsu leidmine (15 minutit)

- Osalejad istuvad jälle mugavalt, silmad suletud.
- Juhendaja suunab:

Visualiseeri end labürindis...

- *Kus sa praegu oma labürindis oled?*
- *Kas oled üksi või kellegagi koos?*
- *Kas sa näed sissepääsu või väljapääsu?*
- *Kas see on mugav või ebamugav ruum? Mida sa siin vajad?*
- *Millised katsumused või „koletised“ on labürindis?*
- *Mis ootab sind väljapääsu juures?*
- *Mida vabadus sinu jaoks seal tähendab?*
- *Jäta küsimuste vahele vaikusehetki.*

7. Grupirefleksioon – Kunsti ja meditatsiooni sidumine (25 minutit)

- Kogunetakse ringi koos oma kollaažidega.
- Suunavad küsimused:
 - *Kuidas mõjus sulle kollaaži loomise protsess?*
 - *Milliseid pealkirju teised sinu tööle andsid?*
 - *Millised pildid või taipamised meditatsiooni ajal esile tulid?*
- Toeta avatud, kuid vabatahtlikku jagamist.

8. Ühine lõpetamisrituaal (10 minutit)

- Aseta kollaažid põrandale ringi.
- Kutsu osalejad nende ümber seisma.
- Juhis: „*Vaadates seda labürintide ringi, mõtle ühele sõnale, mis väljendab sinu vabadust. Kui oled valmis, ütle oma sõna valjusti, ükshaaval.*“

Juhendamissoovitused

- Loo algusest peale rahulik ja turvaline õhkkond. Selgita selgelt, et kunstioskus ei ole oluline – fookus on eneseväljendusel, mitte tulemusel.
- Juhi osalejad õrnalt kujutluslikku sissejuhatusse (unenäo-olend + Dixiti kaardid), kasutades julgustavat ja mängulist tooni.
- Kollaaži loomise ajal tuleta meelde, et võib paberit rebida ja löigata, kasutada värve ja järgida oma sisetunnet – vältida perfektsionismi.
- Too refleksiooniküsimusi sisse samm-sammult, jättes ruumi vaikusele. Julgusta jagama ainult seda, millega osaleja end hästi tunneb.
- Juhi juhendatud meditatsiooni aeglaselt ja selge, rahuliku häälega, tehes küsimuste vahel pause.

Õpieesmärgid

- Toetada isiklikku kasvu ja eneserefleksiooni
- Soodustada loovust ja sümbolset mõtlemist
- Pakkuda pingete leevendust teadvelolekul põhineva kunstitegevuse kaudu
- Toetada emotsioonide reguleerimist ja teadlikkust
- Luua ühtekuuluvustunnet ühise kunstiloomingu ja rituaalide kaudu

LÄBI JA LÕHKI

Teema

Emotsioonid · Transformatsioon · Eneserefleksioon · Loominguline eneseväljendus

Eesmärk

Kasutada kunstiteraapia võtteid emotsioonide uurimiseks, sisemiste pingete vabastamiseks ja tunnete loovaks eneseväljenduseks muutmiseks.

Sihtgrupp

- Noored (16+) ja täiskasvanud.
- Sobilik 8–20 osalejaga gruppidele.
- Eelnev kogemus pole vajalik.

Ruum

- Vaikne ja turvaline siseruum, kus on lauad ning piisavalt põrandapinda, et end laiali sättida.
- Loomulik valgus või pehme valgustus rahustava õhkkonna loomiseks.

Materjalid & Ressursid

- Suured paberilehed (A3 või suuremad)
- Värvipliatsid, kriidid, pastellid, markerid, vesivärvid ja pintsliid
- Ajakirjad, käärid, liim (kollaaži jaoks)
- Muusikamängija + rahulik instrumentaalmuusika
- Tekid/padjad meditatsioonifaasi jaoks
- Valikuline: savi või plastiliin taktiilseks kogemuseks

Töötoa läbiviimine (90 minutit)

1. Saabumine ja soojendus (10 minutit)

- Osalejad istuvad ringis.
- Lühike maandusharjutus:
- Sulge silmad, hinga aeglaselt sisse ja hinga täielikult välja.
- Aseta käsi rinnale → märka, kuidas sa siia saabudes end tunnend.
- Lühike jäämurdja: „Kui su tänane meeleolu oleks värv, siis mis värv see oleks?“

2. Juhendatud visualiseerimine: Kohtumine oma emotsiooniga (10 minutit)

- Juhendaja viib läbi meditatsiooni:
- „Sulge silmad ja kujuta ette, et astud turvalisse sisemisse ruumi.“
- „Ilmu emotsioon, mis täna sinu tähelepanu vajab — see võib olla selge või ähmane.“
- „Märka selle värvi, kuju, suurust, tekstuuri. Kuidas see liigub?“
- Üleminek: „Varsti annad sa sellele emotsioonile paberi peal kuju.“

3. Esimene joonistus: Emotsiooni väljendamine (20 minutit)

- Osalejad saavad paberid ja joonistusvahendid.
- Juhis: Joonista oma emotsioon nii, nagu see sulle ilmus — ära keskendu 'ilusale' tulemusele. Lase värvidel, kujunditel ja tekstuurile voolata.
- Juhendaja toetab vaba, hinnanguvaba väljendust.
- Taustal võib mängida vaikne muusika.
- Juhendaja suunavad küsimused joonistamise ajal:
- „Millist värvi see emotsioon praegu vajab?“
- „Kas see võtab enda alla kogu paberi või ainult nurga?“
- „Lase käel liikuda ilma üle mõtlemata.“

4. Transformatsioonijoonistus: Emotsiooni muutmine (20 minutit)

- Pärast joonistamise lõpetamist võtavad osalejad hetke vaikseks refleksiooniks.
- Järgmine juhised: „Vaata nüüd oma joonistust. Küsi endalt — kuidas võiks see emotsioon muutuda toetavamaks, kergemaks või tasakaalukamaks? Lisa või muuda oma joonisel mida iganes, et näidata seda muutust.“
- Osalejad võivad lisada uusi värve, kujundeid või kollaazielemente, et oma emotsiooni transformeerida.
- Juhendaja suunavad küsimused:
 - „Kas see emotsioon soovib rohkem või vähem ruumi?“
 - „Mis aitaks tal end rahulikumana, tugevama või vabamana tunda?“
 - „Mida sa võiksid lisada, mis sümboliseerib tervenemist või tasakaalu?“

5. Valikuline taktiline kogemus (10 minutit)

- Rühmadele, kellel on lisaks aega või energiat:
- Anna savi või plastiliin.
- Kutsu osalejaid: „Vormi oma emotsioon kätega. Seejärel vormi see ümber millekski, mis sind toetab.“
- See aitab osalejatel füüsiliselt kogeda transformatsiooni protsessi.

6. Jagamisring (15 minutit)

- Kutsu osalejaid jagama paarides või väikestes rühmades.
- Ringis jagamine:
 - Osalejad istuvad koos oma kunsteostega.
 - Vabatahtlik jagamine — igaüks võib öelda ühe sõna oma protsessi kohta või näidata lühidalt oma joonistust.
 - Grupp kuulab hinnanguid ja tõlgendusi andmata.
- Juhendaja suunavad küsimused:
 - „Kuidas oli väljendada oma tundeid värvide ja kujundite kaudu?“
 - „Kas miski üllatas sind?“
 - „Kuidas sinu joonistus transformatsiooni faasis muutus?“

7. Lõpprituaal (5 minutit)

- Kõik hoiavad oma joonistust rinnal.
- Grupp võtab koos 3 aeglast hingetõmmet.
- Lõpusõnad: „See paber hoiab endas sinu tänast protsessi. Sa võid selle alles jätta, kokku voltida või sellest lahti lasta — see on sinu oma. Oluline on, et lubasid endal väljendada.“

Juhendamissoovitused

- Rõhuta, et õiget ega valet pole — oluline on protsess, mitte lõpptulemus.
- Hoia emotsionaalne turvalisus → tuleta meelde, et kellelgi pole kohustust jagada rohkem, kui nad soovivad.
- Hoia joonistamise ajal vaikust ja sekku vaid vajadusel suunavate küsimustega.
- Normaliseeri tunded: kõik emotsioonid on teretulnud — rõõm, kurbus, segadus, ärevus.

Õpieesmärgid

- Suurendada emotsionaalset teadlikkust tunnete väljapoole toomise kaudu kunsti abil.
- Harjutada hinnanguvaba eneseväljendust.
- Luua grupis ühtekuuluvustunnet ühise loome ja refleksiooni kaudu.



ComAS-KA2-koolitus, Hispaania, 2025

VÄRVIDE TUNNETAMINE

Teema

Emotsionaalne teadlikkus ja loov eneseväljendus läbi kunsti.

Eesmärk

- Aidata osalejatel uurida, märgata ja väljendada oma emotsioone.
- Kasutada helmeid isiklike käevõrude loomiseks, mis sümboliseerivad nende lugusid ja emotsionaalseid seisundeid.
- Julgustada eneserefleksiooni ja grupijagamist turvalises ja toetavas keskkonnas.

Sihtgrupp

- Vanusegrupp: 14+
- Grupi suurus: 5–25 osalejat.

Ruum

- Üks avatud ja rahulik ruum laudade ja toolidega.
- Keskmise laud helmeste ja töövahendite jaoks; ringis paigutus jagamishetkedeks.

Materjalid ja Ressursid

- Värvilised pärlid (palju erinevas suuruses ja kujuga)
- Kummipael (2–3 kera)
- Käärid
- A4 Paber
- Värvilised pliiatsid/markerid/pastellid
- Rahulik ja neutraalne taustamuusika

Töötoa läbiviimine (90 minutit)

1. Tere tulemast & jäämurdja – „Vali üks helmestest“ (15 minutit)

- Aseta kausid helmestega lauale.
- Palun igal osalejal valida üks helmes, mis esindab nende hetkeemotsiooni.
- Osalejad tutvustavad end ja jagavad soovi korral, miks nad selle helme valisid.

Juhendamine:

- „Vali helmes, mis tundub kõige lähedasem sinu praegusele meeleolule — ei pea selgitama, kui ei soovi.“
- „Värvid räägivad tihti meie eest, kui sõnu on vähe. Vaatame, mida nad täna ütlevad.“
- Kui grupp on häbelik: juhendaja näitab esmalt enda helmest ja jagamist.

2. Emotsiooni joonistamine (10–15 minutit)

- Anna igale osalejale paber ja värvipastellid/markerid/pliiatsid.
- Ülesanne: joonista värvipilvi, kujundeid, mustreid või abstraktseid jooni nii, et ei mõtle üle — lase sel lihtsalt tulla.
- Hiljem saavad nad soovi korral võrrelda joonistust loodava käevõruga.
- Jagamine paarides:
 - „Palun leidke endale paariline ja arutlege lühidalt oma tööde üle — mida tunnete, kui neid vaatate?“

Juhendamine:

- „Ära mõtle liiga palju — vali värvid, mis sind tõmbavad.“
- „Lase käel vabalt liikuda — pole vaja sõnu ega täiuslikku joonist.“
- „Kas see tunne on terav, pehme, raske või kerge?“

3. Käevõru loomine – Emotsionaalne teekond (30 minutit)

- Selgita lühidalt, kuidas värvid võivad sümboliseerida erinevaid tundeid.
 - „Kas punane tähendab alati viha või võib see tähendada ka kirge? Või hoopis rahu? Värvide tähendus on sinu enda otsustada.“
 - „Õigeid ja valesid valikuid ei ole — värvide tähendused on isiklikud.“
- Tegevus:
 - Osalejad kujundavad oma käevõru.
 - On mitu võimalikku lähenemist — miski pole õige ega vale.
 - „Helmel võivad esindada emotsioone, mida praegu tunned.“
 - „Võid valida värvid, mis sind viimasel ajal kõige rohkem köidavad.“
 - „Need võivad sümboliseerida sinu elu olulisi tundeid.“
 - „Need võivad olla meeldetuletus mitte unustada mõnda tunnet tunda.“
 - „Need võivad olla mälestused värvide kujul.“ jne.
- Juhendamine:
 - „Lase igal helmel rääkida tükki sinu loost.“
 - „Pane tähele, milliste värvide poole sind tõmbab — vahel teavad käed enne kui meel.“

4. Refleksioon ja lugude jagamine (20 minutit)

- Osalejad (vabatahtlikult) tutvustavad oma käevõrusid.
- Nad võivad selgitada tähendusi ja helmeste valiku taga olevaid lugusid.
- Soovi korral saavad nad võrrelda käevõrusid oma joonistustega ja jagada mõtteid.
- Võimalused jagamiseks:
 - Jagamine paarides: sobib häbelikumatele rühmadele.
 - Ringis jagamine: loob tugevama ühtekuuluvuse kindlamates gruppides.
- Juhendamine:
 - „Kes soovib jagada oma käevõru lugu?“
 - „Millist helmest oli kõige raskem valida? Milline üllatas sind?“
 - „Mida märkad, kui vaatad kõiki käevõrusid koos?“
 - „Kas olid värve, mis tekitasid vastumeelsust? Mis võiks olla selle põhjus?“

Juhendamissoovitused

- Loo turvaline õhkkond: tuleta meelde, et igaüks otsustab ise, kui palju ta jagab.
- Ole eeskujuks: jaga esmalt enda käevõru ja mõtteid.
- Ole paindlik: mõned tahavad rääkida rohkem, mõned vähem — hoia tasakaalu.

Õpieesmärgid

- Tunda ja nimetada erinevaid emotsioone.
- Väljendada tundeid sümboolselt värvide kaudu.
- Luua isiklik käevõru kui käegakatsutav meeldetuletus oma lugudest ja emotsionaalsest teadlikkusest.



ComAS-KA2-koolitus, Ungari, 2024

MEELED

Teema

Teadvelolek, Meelte uurimine, Refleksioon

Eesmärk

Läbi meelte stimuleerimise (lõhnad, tekstuurid, helid ja maitset) aitavad tegevused osalejatel taastada ühenduse iseendaga, uurida mälestusi ja emotsioone ning väljendada oma kogemusi kirjutamise või joonistamise kaudu. Tegevused toovad esile meelte jõu isikliku refleksiooni ja ühenduse loomisel.

Sihtgrupp

- 5–15 osalejat
- 14+ aastat

Ruum

- Vaikne siseruum või õueruum
- Toolid või joogamatid/tekid ringina paigutatud
- Kirjutamise/joonistamise osa jaoks laudade olemasolu

Materjalid & Ressursid

- Toolid / joogamatid
- Lõhnad: vanilli- või lavendliõli, apelsinid, küüslauk, äädikas, kaneelipulgad, piparmünditee, kohv jne.
- Tekstuurid: puuvill/vatiin, lehed, puit, sile taldrik, kivid, veetilgad, savi, kaisuloomad, kummiesemed, suled, liivapaber, jääkuubikud, kätesoojendaja
- Maitset: õunaviilud, viinamarjad, sidruniviilud, hapud kommid, tume šokolaad, marineeritud kurk, juust, vorst, suhkruvatt, leivatükid, krõpsud, ananass jne.
- Paks paber (A4 või suurem)
- Pliiatsid & markerid, värvipliiatsid
- Märkmepaberid
- Silmaklapid (kõigile osalejatele)
- Kõlar

Töötoa läbiviimine (90 minutit)

1. Tere tulemast & sissejuhatus (10 minutit)

- Tervita osalejaid soojalt ja selgita töötoa eesmärki.
- Küsi allergiate kohta (eriti toidu, lõhnade või nahakontakti osas).
- Lühike nimemäng: „Ütle oma nimi ja üks sõna, mis kirjeldab sind täna.“

2. Meeleline soojendus – lõhnast alustamine (5 minutit)

- Osalejad sulgevad silmad, juhendaja liigub oranži (või mõne muu lõhnaallikaga) ringi.
- Osalejad tunnetavad lõhna.
- Juhis:
 - „Lase mälul rännata — mida see lõhn sulle meenutab? Inimest? Paika? Hetke ajas?“
- Lühike vabatahtlik jagamine.

3. Silmaklapi-objektiring (15 minutit)

- Osalejad istuvad ringis, silmaklapid peas, piisavalt lähestikku, et esemeid käest kätte anda.
- Juhendaja (ringi keskel) annab edasi erineva tekstuuri, temperatuuri ja lõhnaga esemeid: jääkuubik, kätesoojendaja, sidrun, lill, savi, kaisuloom, sulg, kummipall, liivapaber, sile kivi, männikäbi jne.
- Iga osaleja uurib eset (kompides/nuusutades) ja annab selle edasi.
- Juhis:
 - „Ära kiirusta — tunneta eset sõrmeotstega, nuusuta seda, kuula, kas see teeb häält. Mida sa kujutad ette, et see olla võiks? Seejärel anna see vasakule või paremale edasi.“

4. Maitsepaaride väljakutse (15 minutit)

- Moodustage paarid. Üks inimene on silmaklappidega, teisel on maitsekast koos väikeste lusikatega.
- Silmaklappidega osaleja jagab esmalt oma eelistusi ja allergiaid.
- Partner pakub maitseid ükshaaval. Silmaklappidega osaleja püüab ära arvata.
- Juhis: „*Ole maitsega hetkeks lihtsalt kohal, tunne kõiki nüansse. Ära kiirusta! Kui oled valmis, anna partnerile märku, et soovid järgmist maitset.*“
- Seejärel rollid vahetuvad, kasutades uut maitsekasti.
- Juhendaja suunavad mõtted avasilmil partnerile:
 - „*Paku iga maitset õrnalt ja kirjelda, mida oodata — külm, krõmpsuv, pehme...*“
 - „*Pane tähele oma partneri reaktsioone — millised emotsioonid esile tõusevad?*“

5. Juhendatud meelte järjestus (10 minutit)

- Ettevalmistus:
 - Palu osalejatel istuda mugavalt toolil, joogamatil või tekil.
 - Veendu, et kõigil on silmad suletud (või silmaklapid, kui see on mugav).
 - Valmista ette lõhnad, tekstuurid ja helid (purkides, vatil, väikestes esemetes, helifailidena).

Samm-sammuline juhendamine

1. Grupi keskmesse toomine (1–2 minutit)

- Kutsu osalejaid võtma kolm aeglast sügavat hingetõmmet.
- Juhis: „*Iga hingetõmbega luba endal sellesse hetke maanduda. Tunnet, kuidas põrand sind toetab. Märka, kuidas su keha muutub rahulikuks ja vastuvõtlikuks.*“

2. Esimese meele tutvustamine: lõhn (2 minutit)

- Hõia lõhnaallikat (nt lavendliõli vatil, kohviube, apelsinikoort).
- Liigu aeglaselt grupi vahel ja lase igal osalejal lõhna sisse hingata.
- Juhis: „*Pane tähele esimest mõtet või mälestust, mis selle lõhnaga esile tuleb. Kas see meenutab sulle paika, inimest või hetke sinu elus?*“

3. Teine meel: tekstuur (2–3 minutit)

- Aseta iga osaleja kätele mõni pehme või tekstuurne ese (vati, kivi, lehe, sule, puutüki jne).
- Juhis: „*Tunnet aaset sõrmeotsstega. Kas see on pehme, kare, soe, jahe? Lase sellel aistingul luua pilt või väike lugu su kujutluses.*“

4. Kolmas meel: heli (2 minutit)

- Mängi lühike heli (voolav vesi, pehme trumm, linnulaul, õrn ümin).
- Kutsu osalejaid „kuulama kogu kehaga“.
- Juhis: „*Lase helil oma kujutlust juhtida. Kas see viib sind kuhugi? Kas see loob pildi või tunde?*“

5. Kogemuse ühendamine (1 minut)

- Kutsu osalejaid hoidma esile kerkinud mälupilti, tunnet või kujundit.
- Juhis: „*Jää hetkeks selle juurde — lase sellel kujuneda pildiks, mälestuseks või väikseks sisemiseks looks.*“

6. Juhendatud lõpp (umbes 30 sekundi)

- Juhi osalejad õrnalt tagasi siia hetke.
- Juhis: „*Hinga sügavalt sisse... ja aeglaselt välja. Kui oled valmis, liiguta sõrmi ja ava silmad.*“

Alternatiivsed meelekombinatsioonid (vali üks)

- **Rahustav segu:** lavendel, vatiin, pehme ümin.
- **Energiseeriv segu:** apelsinikoort, puupulk või kivi, linnulaul või trumm.
- **Üllatav segu:** äädikas, kummist ese või jääkuubik, lühike vile või plaks.
- **Mälestuste segu:** kohv, kuiv leht, õrn koputus.
- **Tasakaalu segu:** piparmünt, soe kivi ühes käes & pehme kangas teises, vahelduv vaikus ja juhendamine.

6. Loominguline eneseväljendus (15 minutit)

- Jaga paberid, pliiatsid ja värvid.
- Osalejad kirjutavad, joonistavad või teevad mõlemat, lähtudes oma meelelistest kogemustest.
- Suunavad küsimused:
 - „Milline mälestus või lugu esile kerkis?“
 - „Kui sinu kogemus oleks värv, kuju või sõna, siis mis see oleks?“

7. Jagamine paarides (10 minutit)

- Osalejad jagavad oma kirjutist või joonistust paarilisega.
- Suunavad küsimused:
 - „Milline aisting oli sinu jaoks kõige tugevam?“
 - „Miks arvad, et just see sind kõige rohkem puudutas?“
 - „Mis üllatas sind sinu loomingu?“

8. Grupirefleksioon ja lõpetamine (5 minutit)

- Kogunetakse ringi.
- Küsimused: „Kuidas see kogemus sind mõjutas?“ / „Mida sa täna enda kohta avastasid?“
- Tänu osalejatele, soovi korral ühine grupipilt.

Juhendamissoovitused

- Valmista ruum ette rahuliku taustamuusikaga.
- Selgita iga tegevust selgelt; vajadusel näita ette.
- Kasuta rahulikku häält ja pause meelerännakute ajal.
- Kontrolli alati allergiate ja mugavuse kohta enne lõhna- või maitsetegevusi.
- Julgusta vabatahtlikku jagamist — kedagi ei sunnita.
- Rõhuta, et õigeid või valesid reaktsioone ei ole.

Õpieesmärgid

- Suurendada teadlikkust meeltest kui mälestuste ja eneserefleksiooni tööriistadest.
- Kogeda seost meelte, emotsioonide ja kujutlusvõime vahel.
- Harjutada sisemiste kogemuste väljendamist kunsti ja sõnade abil.
- Luua usaldust ja ühendust paaris- ja grupijagamise kaudu.



ComAS-KA2-koolitus, Hispaania, 2025

STRESSI ESMAABI

Teema

Vaimne tervis, Stressi leevendamine, emotsionaalne regulatsioon, teadlikkus, loovus

Eesmärk

- Pakkuda osalejatele praktilisi vahendeid stressi maandamiseks ja emotsioonide reguleerimiseks.
- Luua isikupärane „vaimse tervise esmaabikomplekt“, mille osalejad saavad koju kaasa võtta.
- Julgustada loovust, eneseteadlikkust ja omavahelist ühendust.

Sihtgrupp

- 5–25 osalejat
- Vanus: 14+, eelistatavalt noored ja noored täiskasvanud

Ruumi

- Suur ruum või õueruum, kus on piisavalt ruumi liikumiseks.
- Loovaks kaunistamiseks laud ja toolid.

Materjalid & Ressursid

- Väikesed tikutoosid (1 tk iga osaleja kohta), kas valgeks värvitud või kaunistamiseks tavalised
- Värvilised markerid, klepsud, washi-teip, väikesed dekoratiivsed esemed, liimipulgad, käärid
- Märkmepaberid (tehnikate kirjutamiseks ja karpi panemiseks)
- Flippchart või suur paber töötoa ülesehitusega
- Kõlar + esitusloend (rahulik ja energiline muusika)
- Paberrätikud võimaliku segaduse jaoks
- Valikuline: künnlad, tuled või pehmed dekoratsioonid õhkkonna loomiseks

Töötoa läbiviimine (90 minutit)

1. Loov saabumine – oma esmaabikarbi kaunistamine (15 minutit)

- Iga osaleja saab tühja tikutoosi.
- Kutsu neid seda kaunistama ükskõik millisel viisil (sümbolid, joonistused, sõnad).
- Selgitus: „*Sellest saab sinu isiklik stressi esmaabikomplekt. Täna töötoa käigus lisad sa sinna oma lemmiktehnikad väikestel märkmepaberitel. Lõpus võtad koju kaasa tööriistakasti, mille ise löid.*“
- **Juhendamine:**
 - „*Mõttele sellest kui oma mini-turvaruumist karbis — tee see täiesti enda omaks.*“
 - „*Õiget ega valet kujundust ei ole — see võib olla mänguline, lihtne või abstraktne.*“

2. Jäämurdja – Stressi kujundid (10 minutit)

- Seiske ringis.
- Iga osaleja näitab oma kaunistatud tikutoosi.
- Kutsu neid jagama, kuidas nad tunnevad ära, et on stressis või vastupidi — rahulikud ja lõõgastunud (pinges ölad, higised peopesad, rasked hingetõmbed, segadustunne või aeglane hingamine, lõdvestunud keha jne).
- **Juhendamine:**
 - „*Näidake oma loodu ja kui tunnete end mugavalt, jagage, kuidas stress teie kehas väljendub. Kuidas tunnevad end rahu ja lõõgastus?*“
 - „*Täna uurime lihtsaid stressimaandamise ja eneserahustamise tehnikaid.*“

3. Grupi energizer – Tormi loomine ja rahustamine (10 minutit)

- Looge ühiselt „vihma“ heli (sõrmede nipsutamine → plaksutamine → reite patsutamine → jalgadega põrandale trampimine).
- Ehitage heli „äikeseks“ ja tooge seejärel tagasi vaikusesse.
- Arutelu: „*Stress koguneb nagu torm, kuid me saame seda ka teadlikult rahustada. Õpime täna tööriistu, mis aitavad sisemisi torme vaigistada.*“

4. Stressimaandamise tehnikate uurimine (kokku 40 minutit)

- Osalejad proovivad igat tehnikat ja kirjutavad seejärel lühikese märksõna või selgituse märkmepaberile („kõhuhingamine“, „raputamine“ jne) ning panevad selle oma tikutoosi.
- **Kõhuhingamine (2 minutit)**
 - Käsi rinnal, käsi kõhul.
 - „*Püüa liigutada ainult kõhul olevat kätt.*“
 - Juhis: „*Hinga nii, nagu täidaksite õhupalli oma kõhus.*“

• **Kastihingamine (5× tsükli)**

- Hinga sisse 4 sek, hoia 4 sek, hinga välja 4 sek, paus 4 sek.
- Juhised: „Keskendu hingamisele ja loendamisele, hoia rütmi ja tasakaalu.“ „Kui kaotad fookuse, on see okei — too tähelepanu lihtsalt tagasi hingamise juurde.“
- Märkmepaber: kirjuta „Kõhuhingamine / Kastihingamine“ ja lisa soovi korral kõrvalmärkmeid. Pane see oma karpi.

• **Ümin (5 minutit)**

- Hinga välja üminaga. Katseta erinevaid kõrgusi. Grupp võib luua koorilaadse heli.
- Juhised: „Pane tähele, kuidas vibratsioon rahustab sinu rinda ja nägu.“ „Hoia fookus helil ja vibratsioonil. Kui hajud, suuna tähelepanu tagasi helile ja sellele, kuidas see kehas tuntav on.“
- Märkmepaber: „Ümin“ + lisamärkmed.

• **5-4-3-2-1 maandamine (3 minutit)**

- Leia 5 värvi, 4 tekstuuri, 3 heli, 2 lõhna, 1 maitse (reaalne või kujutletud).
- Juhised: „See on päästetehnika, kui mõtted kihutavad. Too tähelepanu tagasi siia hetke. Vaata ringi ja leia 5 värvi, 4...“ „See meetod aitab tähelepanu ümber suunata ja rahuneda selleks ajaks, kui ülesanne on lõppenud.“
- Märkmepaber: „5-4-3-2-1 maandamine.“

• **Keha skaneerimine (5 minutit)**

- Lamades või istudes. Too tähelepanu aeglaselt varvastest → jalgadele → puusadele → rinnale → pähe.
- Juhised: „Ära muuda midagi — lihtsalt märka: raske? lõdvestunud? pinges?“ „Kui kaotad fookuse, too see tagasi kehaaistingute juurde.“
- Märkmepaber: „Keha skaneerimine.“

• **Isemassaaž (3 minutit)**

- Peanahk, meelekohad, kael, õlad, käsivarred jne.
- Juhised: „Leia pinges koht ja anna sellele veidi rohkem hoolt.“ „Keskendu sellele, kuidas su keha end tunneb.“
- Märkmepaber: „Isemassaaž.“

• **Koputamine (5 minutit)**

- Õrnad koputused otsaesisel, rinnal, kätel, kõhul, jalgadel.
- Lõpeta tugevamate reiepatsutustega.
- Juhised: „Ärata oma keha õrnalt, justkui trummeldades end ellu. Keskendu oma kehaaistingutele.“
- Märkmepaber: „Koputamine.“

• **Raputamistants (5 minutit)**

- Raputa sõrmi, käsi, jalgu, puusi, õlgu, kogu keha. Väikesed ja suured dünaamilised raputused.
- Juhised: „Kujuta ette, et raputad stressi sõrmeotste kaudu välja. Viska see enda küljest maha.“ „Võid liikumisega kaasa teha hääli — ümin või väike hüüe.“
- Märkmepaber: „Raputamine.“

• **Tänulikkus paarides (3 minutit)**

- Paarides: jaga 3 asja, mille eest oled tänulik.
- Juhis: „Suured või väikesed — päike, sõber, kohv... mis sind täna tänulikuks teeb?“
- Märkmepaber: „Tänulikkus.“

• **Täieliku esmaabikomplekti loomine (5 minutit)**

- Vaadake üle tehnikad flippchartilt või tuletage need verbaalselt meelde.
- Osalejad lisavad viimased märkmepaberid.
- Kõik pannakse kaunistatud tikutoosi sisse.

• **Lõpuring (10 minutit)**

- Istu ringis, esmaabikomplekt käes.
- Lühike jagamine: „Milline tehnika võiks päriselt toimida sinu jaoks stressiolukorras?“
- Juhis: „Hoia seda komplekti meeldetuletusena — sul on alati tööriistad, millega sisemist tormi rahustada.“

Juhendamissoovitused

- Demonstreeri iga tehnikat ise enne palumist, et osalejad seda prooviksid (nt kõhuhingamine, raputamine).
- Hoia grupi tähelepanu: kasuta muusikat, hääletooni ja sujuvaid üleminekuid.
- Julgusta jagamist, kuid hoia see alati vabatahtlik. Kõigil peab olema valik, kui palju nad avavad.

Õpieesmärgid

- Harjutada vähemalt 8 stressimaandamise ja eneseregulatsiooni tehnikat.
- Luua isiklik „stressi esmaabikomplekt“.
- Suurendada teadlikkust sellest, kuidas stress tekib ja kuidas seda rahustada.
- Tugevdada emotsioonide regulatsiooni, vastupidavust ja loovust.

MINU PUU

Teema

Identiteet · Juured · Kasv · Refleksioon

Eesmärk

Uurida isiklikku identiteeti, vastupidavust ja tulevikuunistusi puu metafoori kaudu. Osalejad loovad ühenduse oma mineviku, oleviku ja tulevikuga, kasutades kunsti refleksioonivahendina.

Sihtgrupp

- Noored ja täiskasvanud (14+)
- Grupi suurus: 8–25 osalejat

Nõuded ruumile

- Siseruum, kus on lauad või põrandapinda joonistamiseks/maalimiseks
- Vaikne ja turvaline õhkkond refleksiooniks ja jagamiseks

Materjalid & Ressursid

- Suured paberilehed (flippchart, A2 või A3)
- Värvipliiatsid, kriidid, pastellid või värvid
- Käärid, liim, kollaažiajakirjad (valikuline)
- Muusikamängija taustainstrumentaali jaoks
- Tühjad kaardid või märkmepaberid lühikeste refleksioonimärkmete jaoks

Töötoa läbiviimine (90 minutit)

1. Tere tulemast & maandamine (10 minutit)

- Grupp koguneb ringi.
- Juhendaja tutvustab teemat: „Kasutame puu metafoori, et mõtiskleda selle üle, kes me oleme, kust me tuleme ja kuhu kasvame.“
- Lühike hingamisharjutus: osalejad sulgevad silmad ja kujutavad ette, et seisavad kui puu — tunnevad juuri maa sisse laskumas ja oksa ülespoole sirutumas.
- Juhis: „Märka: kus on sinu tugevus? Kus on sinu avatus kasvule?“

2. Minu puu joonistamine (40 minutit)

- Iga osaleja saab suure paberilehe. Nad joonistavad või maalivad puu, mis esindab neid endid.
- Juhendaja suunavad küsimused:
 - Juur (minevik): „Mis annab sulle jõudu? Kes või mis sind toetab? Sümboliseeri need oma puu juurtes.“
 - Tüvi (olevik): „Millised omadused, väärtused või väljakutsed kujundavad sinu igapäevaelu? Lisa need tüvesse.“
 - Oksad ja lehed (tulevik): „Mis on sinu unistused, lootused või kasvusoovid? Lisa need okstele.“
 - Viljad või õied (annid): „Mida sa jagad teistega? Mida annad maailmale?“
- Julgusta kasutama värve, kujundeid ja sõnu — mitte täiuslikke joonistusi. Taustal mängib rahulik muusika.

3. Refleksioon ja jagamine paarides (15 minutit)

- Osalejad jagavad oma puid paarilisega.
- Suunavad küsimused:
 - „Mida avastasid oma juurte kohta?“
 - „Millist osa oli kõige lihtsam joonistada? Millist kõige raskem?“
 - „Mida näitavad sinu oksad sinu suuna kohta?“

4. Ühine mets (15 minutit)

- Kõik asetavad oma joonistused põrandale või seinale kõrvuti.
- Juhendaja kutsub osalejaid esmalt vaikselt ringi liikuma ja teiste töid vaatlema.
- Seejärel kogunetakse ringi: „Vaadake meie metsa — iga puu on erinev, kuid omavahel seotud.“
- Lühike grupiarutelu sarnasuste, erinevuste ja silma torkavate detailide üle.

5. Lõpprituaal (10 minutit)

- Iga osaleja kirjutab ühe lühikese lause märkmepaberile:
- „Üks asi, mida ma tahan endas edasi toita, on...“
- Nad kinnitavad sedeli oma puu külge.
- Grupp võtab koos kolm sügavat hingetõmmet töötoa lõpetuseks.

Juhendamissoovitused

- Loo rahulik ja toetav õhkkond — rõhuta protsessi tähtsust, mitte tulemust.
- Paku metafoore ja suunavaid küsimusi, kuid lase osalejatel neid vabalt tõlgendada.
- Austa seda, et mõned osalejad võivad jagada vähem — isiklike joonistuste selgitamine ei ole kohustuslik.
- Jälgi aega õrnalt: tee meeldetuletusi (nt „5 minutit jäänud okstele“), et osalejad tunneksid end hoituna.

Õpieesmärgid

- Suurendada eneseteadlikkust, mõeldes minevikule, olevikule ja tulevikule.
- Kasutada sümboolikat ja kunsti identiteedi ning emotsioonide töötlemise vahendina.
- Luua kogukonnatunnet, moodustades ühiselt „metsa“.
- Jätta osalejatele visuaalne meeldetuletus nende tugevustest ja tulevikusoovidest.



ComAS-KA2-koolitus, Kreeka, 2025

SINA ISE

Teema

Isiklike vajaduste uurimine liikumise, suhtlemise ja loova meisterdamise kaudu.

Eesmärk

Aidata osalejatel uurida, märgata ja väljendada oma isiklike vajadusi ja piire kehapõhiste tegevuste, suhtlemisharjutuste ja loova eneseväljenduse kaudu.

Sihtgrupp

- Noored ja täiskasvanud, 10–30 osalejat.
- Eriti sobiv rühmadele, kes on juba üksteisega tuttavad või kellel on varasem kogemus nõusoleku/piiride teemadega.
- Võib kohandada vähem kogenud gruppidele, piirates puudutust (nt ainult käed) või lühendades harjutust.
- Emotsionaalne ligipääsetavus: selge nõusoleku selgitus ning võimalus igal hetkel hinnanguvabalt tegevusest loobuda.

Ruum & Ettevalmistus

- Vaikne sise- või õueruum.
- Piisavalt suur, et kõik osalejad saaksid istuda või pikali olla ringis.
- Seadistus: matid/padjad ringina; keskosas „kastiala“ esemete harjutuseks ning laud meisterdamismaterjalidega.

Materjalid & Ressursid

- Matid ja padjad.
- Muusikamängija ja lõõgastav esitusloend.
- Loodusest või igapäevaelust kogutud esemed.
- Meisterdamiseks: niidid, paber, markerid, käärid, liim, kangas, loodusmaterjalid, henna jms.

Töötoa läbiviimine (90 minutit)

1. Tervitus & venitused (10 minutit)

- Osalejad istuvad/pikali ringis mattidel.
- Juhendaja teeb lihtsaid venitusi teadveloleku hingamisega.
- Liigutused: käte sirutamine üle pea, õlgade ringid, jalgade venitamine, rindkere avamine.
- Juhendaja suunamine:
 - „Märka, kuidas su keha praegu end tunneb.“
 - „Hinga pinges kohtadesse — lase hingamisel ruumi luua.“
 - „See on sinu aeg kohale jõudmiseks ja endaga ühenduse loomiseks.“

2. Soojendus – Kirbuturg (20 minutit + 5 minutit jagamist)

- Valikuline: kirbuturu atmosfäärihelid kogemuse toetamiseks.
- Osalejad koguvad väikseid esemeid (kivid, lehed, oksad või isiklikud väiksed asjad).
- Igaüks valib ühe eseme, mõtiskleb selle üle ja jagab, miks ta selle valis.
- Juhendamine: „Miks see ese sind kõnetas?“
- Seejärel liiguvad osalejad ringis (nagu kirbuturul) ja vahetavad esemeid, pakkudes ja vastu võttes — vahetusest võib viisakalt keelduda, kui pakkumine ei sobi. (Ilma verbaalse suhtlusega.)
- Anna mõni minut, et kõik jõuaksid teha mitu vahetust.
- **Juhised:**
 - „Nüüd liigume kõik ringis, luues kirbuturu õhkkonna. Võite alustada esemete pakkumist ja vahetamist. Ärge unustage: kui tehing ei sobi, võite alati öelda ei.“
 - „1 minut jäänud — tehke oma viimased vahetustehingud.“
- Paarisjagamine (5 minutit): ühiselt reflekteeritakse valikute ja vahetuste üle.
- **Suunavad küsimused:**
 - „Kuidas tundus oma algset eset ära anda? Midagi muud vastu saada? 'Ei' öelda?“
 - „Kuidas tundus liikumine kirbuturu atmosfääris?“
 - „Kas oled rahul esemega, mis sulle lõpuks jäi?“

3. Piirid – nõusolekumäng (20 minutit)

- Sissejuhatav küsimus: „Mis on nõusolek ühe sõnaga?“ → lühike ajurünnak.
- Selgita Betty Martini „2-minuti nõusolekumängu“.
- Struktuur:
 - Paarides otsustatakse, kes on A ja kes B.
- **1. voor:**
 - A küsib: „Kuidas sa sooviksid, et ma sind 2 minuti jooksul puudutaksin?“
 - B vastab, A nõustub ainult siis, kui see tundub 100% õige.
 - Harjutus → seejärel rollid vahetuvad.
- **2. voor:**
 - A küsib: „Kuidas sa sooviksid 2 minuti jooksul mind puudutada?“
 - Jällegi rollid vahetuvad.
- Juhendaja turvanõuanded:
 - Vähem kogenud rühmade puhul piira puudutus käte ja käsivartega.
 - Julgusta selget ja täpset suhtlust: „õrnemalt“, „kiiremini“, „stopp“.
 - Normaliseeri „ei“ kui tervislikku vastust.
- Refleksioon paarides:
 - „Kas oli lihtne küsida seda, mida sa tegelikult tahtsid?“
 - „Milline küsimus oli raskem?“
 - „Kuidas tundus 'ei' öelda või 'ei' kuulda?“

4. Üleminek – iseenda kallistamine (1 minut)

- Kutsu osalejaid end tugevalt kallistama.
- Juhis: „Sa saad alati iseendale pakkuda lohutust ja hoolt. Teeme koos mõned sügavad hingetõmbed, sulge silmad ja kallista iseennast.“

5. Lohutuseseme meisterdamine (25 minutit)

- Sissejuhatust:
 - „Mõttele esemele, mis võiks sulle rõõmu või lohutust tuua.“
 - „See on kingitus iseendale — meeldetuletus, et su vajadused on tähtsad.“
 - „Vali värvid, tekstuurid või sümbolid, mis sind kõnetavad.“
- Osalejad loovad endale isikliku eseme kasutades antud materjale ja ümbrusest leitud asju (looduses leiduvad esemed, kirjatärbed, kartong, paber, kangas, niidid, helmed, savi jne).
- Taustaks mängib vaikne muusika.
- Juhendaja suunavad mõtted:
 - „Järgi oma sisetunnet, ära mõtle üle. See võib olla joonistus, kuju, väike figuur, käevõru jne.“
 - „Sinu ese ei pea olema ilus — oluline on, et see oleks sinu jaoks tähendusrikas.“

6. Refleksioon ja lõpetamine (15 minutit)

- Jagamisring. Osalejad võivad tutvustada oma lohutuseset paarilisele või kogu grupile.
- Suunavad küsimused:
 - „Mida sa löid ja miks see sinu jaoks oluline on? Mida see sümboliseerib?“
 - „Kuidas sa end tundsid andmise ja vastuvõtmise harjutuste ajal?“
 - „Kas oli lihtne oma vajadusi märgata ja väljendada?“
 - „Mida õppisid piiride kohta?“

Juhendamissoovitused:

- Anna selged, samm-sammulised juhised.
- Normaliseeri „ei“ ütlemine ja kinnita, et tegevusest loobumine on alati okei.
- Kohanda piiride harjutus vastavalt grupi valmisolekule.

Õpieesmärgid

- Harjutada isiklike vajaduste märkamist ja väljendamist.
- Arendada enesekindlust piiride seadmises ja austamises.
- Suurendada teadlikkust nõusolekust ja turvalisest puudutusest.
- Tugevdada enesehoiupraktikaid loova tegevuse kaudu.

TULE MURED

Teema

Lõke, stress/murede leevenemine, eneserefleksioon

Eesmärk

- Pakkuda osalejatele sümboolset ja lõbusat viisi muremõtete vabastamiseks.
- Soodustada enesesse vaatamist, refleksiooni ja isiklikku kasvu.
- Tugevdada enesekindlust, parandada suhtlemist ja toetada kogukonnatunnet (kui tegevus toimub grupis).

Sihtgrupp

- Vanus: 16+
- Arv: 6–30 osalejat

Ruum

- Ööruum, kus on piisavalt ruumi ohutult lõkke (või küünalde) ümber ringis istumiseks.
- Vaikne keskkond, mis toetab refleksiooni.

Materjalid ja Ressursid

- Grill, küttepuid, söekott, süütabletid, tulemasin/küünlad
- A4 paber, pastakad
- Veeämber/tulekustuti (ohutuse tagamiseks)
- Laud või kirjutusalused (kirjutamiseks)
- Kõlar (valikuline: pehme taustamuusika jaoks)
- Vahukommid + puust vardad (valikuline lõpetamisrituaal)

Töötoa läbiviimine (60 minutit)

1. Tervitus & ohutusjuhised (5 minutit)

- Kutsu osalejad tule ümber ringi istuma.
- Selgita tegevuse eesmärki ja ülesehitust.
- Juhendaja suunavad mõtted:
 - „See on sümboolne rituaal lahti laskmiseks — kõige sellest, mis meid raskeks teeb.“
 - „Sa ei pea jagama seda, mida kirjutad, kui sa ei soovi.“

2. Muremõtete läbimõtlemine ja kirja panemine (5–10 minutit)

- Iga osaleja võtab 3–5 paberilehte ja pastaka.
- Nad mõtisklevad vaikselt ning kirjutavad üles oma mured, hirmud, frustratsioonid või mis iganes, millest soovivad lahti lasta.
- Taustaks võib mängida rahulik muusika.
- Juhendaja suunavad mõtted:
 - „Mõttele mõtetele, tunnetele või olukordadele, millest sooviksid vabaneda.“
 - „Pole vaja pikki lauseid — piisab sõnast, sümbolist või lühikesest fraasist.“
 - „See on ainult sulle — kirjuta ausalt ja hinnanguteta.“

3. Tulerituaal – murede ära viskamine (5 minutit)

- Osalejad astuvad ükshaaval tule juurde ja viskavad oma paberid tulle.
- Nad võtavad hetke, et vaadata paberi põlemist ja kujutleda lahti laskmist.
- Juhendaja suunavad mõtted:
 - „Kui paber põleb, kujutle, et see mure hajub koos suitsuga.“
 - „Hinga sügavalt sisse — ja välja hingates lase lahti sellest, mis sind enam ei teeni.“
 - „Kui oled valmis, ütle vaikselt mõttes hüvasti.“

4. Eneserefleksioon & jagamine (5 minutit)

- Osalejad tulevad tagasi ringi.
- Kutsu soovi korral lühikest jagamist.
- Suunavad küsimused:
 - „Kuidas tundus oma mured kirja panna?“
 - „Kuidas mõjus nende põlemist näha?“
 - „Kas tekkis mõni taipamine või tunne?“

5. Grupirefleksioon (5 minutit)

- Liikuge ringis ja paluge igal osalejal jagada üks sõna või lühike lause, mis kirjeldab nende kogemust.
- Juhendaja suunavad mõtted:
 - „Vali üks sõna, mis kirjeldab seda, kuidas sa praegu end tunned.“
 - „Kas on midagi, mida sa sellest hetkest kaasa võtad?“

6. Lõpprituaal (valikuline – 5 minutit)

- Küpsetage koos vahukomme — kerge ja ühendust loov hetk pärast emotsionaalset vabastamist.
- Täname osalejaid nende avatuse ja kohalolu eest.
- Juhendaja suunav mõte: „Nii nagu me saame seda hetke vahukommidega magusamaks muuta, saad ka sina oma ellu tuua rohkem magusust ja kergust.“

Juhendamissoovitused:

- **Õhkkond:** kasutage rahulikku häält, pehmet muusikat ja tulevalgust refleksiooni toetamiseks.
- **Ohutus:** jälgige pidevalt tuld, hoidke veeämbrit/tulekustutit käeulatuses.
- **Kaasavus:** jagamine on vabatahtlik — osalejad võivad oma kogemuse endale hoida.
- **Tugi:** olge valmis pakkuma mugavust, kui tekivad tugevad emotsioonid.
- **Lõpetamine:** alati lõpetage millegi kergega (refleksiooniring, vahukommid), et tasakaalustada emotsionaalset vabastamist.

Õpieesmärgid

- Soodustada stressi maandamist ja emotsioonide regulatsiooni.
- Toetada teadvelolekut sümbolse lahtilaskmise kaudu.
- Tugevdada grupi usaldust ja ühendust (kui töötoa vorm on grupiline).
- Toetada isiklikku kasvu refleksiooni abil.



ComAS-KA2-koolitus, Eesti, 2024

UUE RAHVUSE LOOMINE

Teema

Loovus · Grupitöö · Kultuuriline identiteet

Eesmärk

Loovuse, meeskonnatöö ja kultuuriteadlikkuse arendamine, kutsudes osalejaid looma väljamõeldud riiki koos lipu, hümni, valuuta ja ajalooga.

Sihtgrupp

- Vanusegrupp: 14–30 aastat
- Grupi suurus: Paindlik, ideaalis 15–30 osalejat jagatud väikestesse gruppidesse.

Ruum

- Välisruum (eelistatavalt) või suur siseruum, kus on piisavalt ruumi mitmel grupil eraldi töötamiseks
- Lauad ja toolid iga meeskonna jaoks

Materjalid & Ressursid

- Lipu loomiseks paberilehed ja värviline paber
- Käärid, markerid, värvid, liim ja muud kunstitarbed
- Valuuta kujundamiseks paber ja värvilised pliiatsid
- Hümni ja ajaloo kirjutamiseks materjalid (paber, pastakad, suured flippchartid)
- Valikuline: kõlar (taustamuusika mängimiseks loomeprotsessi ajal)

Töötoa läbiviimine (3 tundi)

1. Tere tulemast & jäämurdja (15 minutit)

- Tervita osalejaid ja selgita eesmärki:
- „Täna hakkame ette kujutama ja looma täiesti uusi riike! Meeskondades loote lipu, hümni, valuuta ja isegi ajaloo. Lõpus esitleme oma riike ning arutleme, mida see õpetab meile kultuuri ja identiteedi kohta.“
- Moodusta segameeskonnad: lõika erinevad pildid võrdseteks tükkideks (vastavalt grupi suurusele) ja jaga need osalejatele.
- Igaüks saab ühe tükikese — seejärel peavad nad leidma teised tükid, et pilt kokku panna ja oma meeskond leida.

2. Ajujahi sessioon – riigi alused (30 minutit)

- Meeskonnad kogunevad laudade juurde.
- Juhis: „Alustage oma riigi põhiasjade määratlemisest: mis on selle nimi? Milliseid väärtusi see esindab? Milline ühiskond see on? Kirjutage oma võtmeid ühiselt üles.“
- Juhendaja liigub gruppide vahel ja esitab suunavaid küsimusi:
 - „Millised on teie rahvuse põhiväärtused?“
 - „Mis teeb teie riigi teistest erinevaks?“

3. Loomefaas – Riigi kujundamine (90 minutit)

- Jaga loomeprotsess neljaks osaks:
 - **Lipp (20 min):** meeskonnad kujundavad ja kaunistavad rahvuslipu. „*Lipp peaks väljendama teie riigi väärtusi ja identiteeti — millised värvid ja sümbolid seda kõige paremini väljendavad?*“
 - **Hümn (20 min):** meeskonnad kirjutavad ja harjutavad lühikese hümn (laul, räpp, loosung, luuletus). „*See ei pea olema pikk — piisab millestki meelde jäävast ja uhkust tekitavast.*“
 - **Valuuta (20 min):** meeskonnad kujundavad rahatähed või mündid. „*Mõelge, millised sümbolid või kujundid on teie riigi majanduse või kultuuri jaoks olulised.*“
 - **Ajalugu (30 min):** meeskonnad kirjutavad lühikese päritoluloo. „*Kust teie riik tuli? Milline on olnud selle teekond?*“
- Taustal võib mängida pehme muusika, et toetada loovust.
- Juhendaja annab ajameeldetuletusi (nt „20 minutit lipu lõpetamiseni!“).

4. Esitluse ettevalmistus (30 minutit)

- Meeskonnad panevad oma materjalid kokku lühikeseks esitluseks.
- Juhendaja soovitus: „Otsustage, kes esitleb millist osa. Tehke see selgeks ja lõbusaks — nagu tervitaksite külalisi oma riiki!“

5. Grupiesitlused (45 minutit)

- Iga meeskond esitleb oma riiki kogu grupi ees.
- Esitus sisaldab:
 - lipu näitamist ja selgitamist
 - hümn esitust
 - valuuta kujunduse tutvustamist
 - ajaloo jagamist
- Juhendaja tegutseb võõrustajana: „*Aitäh, Riik X! Aplaus nende loovuse eest. Kes on järgmine?*“

6. Refleksioon ja lõpetamine (10 minutit)

- Kogunetakse ringi ühiseks aruteluks.
- Suunavad küsimused:
 - „*Mida õppisite selle tegevuse käigus meeskonnatööst?*“
 - „*Miks on kultuuriline identiteet rühma või riigi jaoks oluline?*“
 - „*Mis tuli üllatusena teie meeskonna koostöö juures?*“
- Lõpuring: iga osaleja jagab ühe sõna oma enesetunde kohta.

Juhendamissoovitused:

- Anna selged ajapiirid nii ajurünnaku kui loomefaasi jaoks; tuleta meelde, et oluline on leida tasakaal lõbu ja tulemuslikkuse vahel.
- Toeta igat meeskonda liikudes nende vahel, vastates küsimustele ning tagades, et kõigi hääl on kuuldud.
- Julgusta loovust kõigis vormides: laulud, sümbolid, lipukujundused jms.
- Esitluste ajal ole moderaator — kutsu aplausile ja uudishimule

Õpieesmärgid

- Loovuse ja meeskonnatöö arendamine
- Kultuurielementide ja nende sümboolse tähenduse mõistmine
- Esinemisoskuse ja avaliku kõne harjutamine
- Grupis otsustamise ja läbirääkimiste kogemine
- Kultuurilise identiteedi ja ühiste väärtuste üle reflekteerimine

Täiendav info:

- Loodud meeskonnad võivad mitmepäevase projekti korral toimida ka igapäevaste refleksioonigruppidenä.

METSAKUNSTI LOOME

Teema

Loodus · Loovus · Koostöö

Eesmärk

Edendada loovust, meeskonnatööd ja keskkonnateadlikkust, luues ühiselt kunstiteoseid metsast leitud looduslikest materjalidest.

Sihtgrupp

- Vanusegrupp: 14–30 aastat
- Grupi suurus: Paindlik (10–30 osalejat, ideaalis väikestes gruppides)

Ruum

- Mets või looduslik väliala, kus on piisavalt ruumi avastamiseks ja loomiseks.
- Vali turvaline koht, kuhu osalejad saavad koguneda ja oma kunstiteoseid üles seada.

Materjalid & Ressursid

- Spetsiaalseid materjale pole vaja — osalejad kasutavad metsast leitud looduslike esemeid (lehed, oksad, kivid, käbid jne).

Töötoa läbiviimine (150 minutit)

1. Tervitus & jäämurdja (15 minutit)

- Koguge grupp ringi.
- Selgita eesmärki: „Täna kasutame metsa kui oma kunstistuudiot. Looduslike materjale kogudes ja neist luues saame sügavamalt loodusega ühendusse, töötame meeskonnana ja näeme, kuidas loovus ja kestlikkus käivad käsikäes.”
- Jäämurdja: Looduse aardejaht
 - Anna igale tiimile kiire nimekiri (nt „midagi karedat, midagi siledat, midagi ümmargust”).
 - Tiimid koguvad 5 minuti jooksul 3–5 eset ja jagavad neid grupiga.
- Üleminek: „Nüüd, kui oleme end soojaks mänginud, lähme sügavamale metsa ja kogume materjale oma kunstiteoste jaoks.”

2. Avastamine & materjalide kogumine (45 minutit)

- Jaga osalejad väikestesse tiimidesse (3–5 inimest).
- Suunamine: „Uurige ümbrust ja koguge looduslike esemeid, mida soovite oma kunstiteoses kasutada. Koguge vastutustundlikult — võtke ainult seda, mis on juba maha kukkunud või mida on ohutu võtta.”
- Juhendaja nipp: tuleta meelde, et taimi ega elusolendeid ei tohi kahjustada.

3. Kunsti loomine (60 minutit)

- Märgi ära väike näituseala (lagendik või keskne koht).
- Tiimid kogunevad oma kogutud materjalidega.
- Juhised: „Nüüd kasutage oma materjale, et luua ühine kunstiteos. See võib olla skulptuur, mandala, sümbol või midagi täiesti abstraktset — mets on teie lõuend.”
- Iga tiim seab oma teose hoolikalt paika.
- Lase kuulda metsahääli või mängi vaikselt loodushõngulist muusikat.
- Liigu gruppide vahel, julgustades ja vajadusel suunates küsimustega:
 - „Millist lugu te oma teosega jutustate?”
 - „Kuidas te tiimina koos töötate?”

4. Näituse ülesehitus & esitlused (30 minutit)

- Tiimid esitlevad oma teost grupele: „See on meie looming. Need on materjalid, mida kasutasime, ja see on inspiratsioon selle taga.”
- Aplodeerige ja tähistage iga esitlust.

5. Refleksioon & lõpetamine (10 minutit)

- Kogunege ringi.
- Suunavad küsimused:
 - „Kuidas tundus luua kunsti ainult looduslikest materjalidest?”
 - „Mida õppisite selle tegevuse käigus meeskonnatöö kohta?”
- Lõpuring: iga osaleja jagab ühe sõna, mis kirjeldab tema kogemust.

Juhendamissoovitused:

- Tutvusta tegevust õues selgete ohutusreeglitega metsas liikumiseks.
- Julgusta koguma loodusematerjale austusega (elusaid taimi ei tohi vigastada).
- Tuleta meelde, et „kunst” võib olla ka abstraktne — kujundid, mustrid, sümbolid.
- Näituse ajal suuna grupe selgitama oma valikuid ja teose tähendust.
- Refleksioonis seo tegevus teemadega nagu kestlikkus, meeskonnatöö ja loodusega ühendus.

Õpieesmärgid:

Töötoa lõpuks osalejad:

- arendavad loovust, kasutades looduslike materjale;
- kogevad meeskonnatööd ja koostööd ühise loomingu kaudu;
- süvendavad keskkonnateadlikkust ja looduse väärtustamist;
- mõtisklevad kestlike viiside üle, kuidas loodusega suhestuda.



ComAS-KA2-koolitus, Ungari, 2024

MAGILISED IDENTITEEDID

Teema

Joonistamine · Teadvelolek · Kogukond

Eesmärk

Uurida isiklikku identiteeti ning meie suhteid teiste ja kogukonnaga. Töötuba kasutab loovat joonistamist ja refleksiooni, et tugevdada sotsiaalseid sidemeid, julgustada dialoogi ning toetada eneseteadlikkust ja isiklikku arengut.

Sihtgrupp

- Vanus: 16+
- Grupi suurus: 6–30 osalejat

Ruum

- Ruum või ala, kus osalejad saavad istuda ühe pika laua (või mitme kokku ühendatud laua) ümber.

Materjalid & Ressursid

- A4-paberid (6 lehte osaleja kohta)
- Silmaklapid (valikuline)
- Värvilised õlipastellid / pehmed pastellid, värvilised pastakad ja markerid
- Üks pikk paberriba (pikkus sõltub grupi suuruselt; arvestada u 1-2 A3-suurust lõiku osaleja kohta)

Töötoa läbiviimine (60-90 minutit)

1. Tervitus (5–10 minutit)

- Kutsu osalejad istuma suure laua ümber.
- Tutvusta tegevust: „Tere tulemast! Täna uurime joonistamise, refleksiooni ja ühise loome abil oma identiteeti ja suhteid teistega. Töötoa lõpuks loome ühe suure ühise kunstiteose.“
- Lühike sisseelamine: igaüks ütleb oma nime ja ühe sõna, mis kirjeldab tema hetkeolekut.

2. Soojendusharjutus — Pimejoonistamise võistlus (10–15 minutit)

- Aseta A4 paberid ja kriidid/pastellid lauale.
- Jaga osalejad paardesse.
- Juhised:
 - Üks partner istub paberi ja kriidiga, silmad suletud (või silmad kinni seotud).
 - Seisev partner asetab õrnalt käed istuja õlgadele.
 - Koolitaja näitab lihtsat joonistust (nt päike, maja, lill, puu) ainult seisvatele partneritele.
 - Seisev partner „joonistab“ kujundi oma partneri seljale ühe sõrmega.
 - Istev partner püüab sama kujundi paberile reprodutseerida.
 - Korda harjutust 2–3 erineva pildiga.
 - Vahetage rolle, et mõlemad kogeksid joonistamist ja juhendamist.
- Pärast lõpetamist asetage originaaljoonised lauale, et kõik saaksid tulemusi võrrelda.
- Anna paaridele hetk, et kogemust omavahel arutada.
- Üleminek: „Väga hästi! Kasutasite oma meeli, kohalolu ja usaldust. Nüüd liigume teadlikuma eneseväljenduse juurde.“

3. Juhendatud meditatsioon (5 minutit)

- Osalejad istuvad mugavalt laua ääres, silmad suletud.
- Juhendaja ütleb: „Hinga sügavalt sisse. Kujuta ette, et oled rahulikus paigas — päriselt olemas või kujuteldavas. Taju, milline on seal olla. Nüüd kujuta ette, et oled midagi, mis sind praegu esindab: ese, loom, fantaasiategelane, kujund või värv. Ole selle kujutlusega mõni minut. Siis ütle sellele tasakesi head aega ja naase ruumi.“
- Pärast meditatsiooni palu osalejatel silmad avada ja joonistamiseks valmistuda.

4. Isiklik joonistus suurele paberile (15–20 minutit)

- Aseta pikk pabeririba üle laua, nii et igal osalejal oleks oma joonistamisruum.
- Juhised: „Nüüd joonista pastellidega enda kujutluspilt oma ette jäänud alale. See võib olla inspireeritud meditatsioonist või olla täiesti midagi muud — oluline on, et see väljendaks sind ja sinu praegust olekut.“
- Soodusta keskendumist ja vaikust, et inimesed saaksid protsessi sisse minna.
- Anna 15 minuti juures ajaline märguanne.

5. Täiendav joonistamine (10–20 minutit)

- Selgitus: „Nüüd hakkame üksteise joonistusi täiendama. Mõne minuti järel liigute järgmisse istekohta ja jätkate kellegi teise pilti — lisades värve, sõnu, mustreid või luues ühendusi piltide vahel.“
- Anna märguandeid, millal on aeg kohti vahetada (sõltuvalt grupi suurusest).
- Jätka nii mitu ringi, kuni tekib omavahel seotud kogukondlik kunstiteos.
- Üleminek: „Olete loonud midagi ühiselt. Astume nüüd sammu tagasi ja mõtleme kogetu üle.“

6. Jagamine ja refleksioon (10–20 minutit)

- Kutsu osalejad suure kunstiteose ümber seisma.
- Juhi refleksiooniringi: „Võtke hetk, et vaadata seda tervikpilti. Mis köidab teie tähelepanu?“
- Küsi suunavaid küsimusi:
 - Kuidas oli joonistada omaenda kujutist?
 - Miks valisid just selle pildi?
 - Kuidas tundus, kui keegi teine sinu joonistust täiendas?
 - Kuidas tundus ise kellegi tööd täiendada?
 - Kas õppisid midagi enda või kogukonna kohta?
 - Mida arvad ühisest kunstiteosest?
- Lase kõigil lühidalt jagada.
- Lõpeta tänuga ja tunnusta lõplikku teost kui ühist loomingut.

Juhendamissoovitused:

- Anna igale joonistusfaasile selged juhised, vajadusel demonstreeri.
- Meditatsiooni ajal kasuta rahulikku häält ja pause kujutlusvõime jaoks.
- Joonistuste vahetamisel tuleta meelde austust teise inimese töö vastu.
- Julgusta koostööd, tuues esile joonistuste vahel tekkinud ühendusi.
- Refleksioonis kasuta avatud küsimusi ja toeta kõigi osalemist.
- Lõpeta ühisloomingu tähistamisega ja rõhuta identiteedi ning kogukonna teemat.

Õpieesmärgid:

- Uurida isiklikku identiteeti visuaalse eneseväljenduse kaudu.
- Arendada eneseteadlikkust, mõeldes sellele, mis neid esindab ja kuidas nad teistega suhestuvad.
- Tugevdada meeskonnatööd ja sotsiaalseid sidemeid ühiselt joonistades ja teineteise töid täiustades.
- Harjutada dialoogi ja refleksiooni, saades uusi arusaamu kogukonnast, koostööst ja vastastikusest mõjutamisest.
- Suurendada kuuluvustunnet, luues ja vaadeldes ühist kunstiteost.

UNISTUSTE KASTMINE

Teema:

Kavatsuse seadmine, loovus, teadvelolek, kogukond.

Eesmärk:

Aidata osalejatel ühenduda oma sisemiste unistuste ja kavatsustega istutamisrituaalide, loomingulise väljenduse ja teadveloleku kaudu. Taimede, seemnete ja mulla kasutamine aitab osalejatel sõnastada ja maandada oma kavatsusi nii sümboolselt kui ka päriselt.

Sihtgrupp:

- Vanus: 14+ (kohandatav nii noortele kui täiskasvanutele).
- Osalejad: 8–25 osalejat.

Ruum:

- Väline aed või avar siseruum loomuliku valgusega.
- Ruumi peaks olema istumiskringi jaoks, keskeks istutusalaks ning võimalusel ka väikseks ühise aia nurgaks, kuhu kavatsusi istutada.

Materjalid & Ressursid:

- Biolagunevad topsid või väikesed savipotid (1 inimese kohta).
- Muld, kastekannud, pihustuspudelid.
- Kergesti kasvavad seemned (lilled, oad, ürdid).
- Markerid/värvid topside kaunistamiseks.
- Paber ja pastakad pävikupidamiseks.
- Tekid/padjad istumiseks.
- Kõlar ja rahustav/ülendav muusikavalik.
- Valikuline: laud või ala ühise "Unistuste Aia" loomiseks.

Töötoa läbiviimine (90 minutit)

1. Tervitus & Maandamine (10 minutit)

- Alustame ringis tervitusega.
- Lühike maandusharjutus: sügavad hingetõmbed, jalad kindlalt põrandal, käed südame peal.
- Juhendamine:
 - „Sulge silmad ja kujuta ette, et astud sisse oma sisemisse aeda. Veeda hetk selles rahulikus paigas — märka lõhnu, tekstuure, värve, temperatuuri. Milliseid taimi sa näed?”
 - Leiad sellest aiast mugava koha, kuhu maha istuda ja puhata.
 - Puhates märkad enda kõrval väikest labidat ja viljakat mulda. Sa saad siia midagi istutada.
 - Mõtlen korra: mida sa tahaksid oma aeda istutada? See võib olla taim, mis sümboliseerib mõnda sinu kavatsust, unistust või midagi, mida soovid hoolitsedes kasvama panna.
 - Kui oled valmis, võta kolm sügavat hingetõmmet... ja lahku tasapisi oma aiast, naastes siia ruumi, siia hetke.”

2. Seemned meie sees (15 minutit)

- Vaikne individuaalne kirjutamine või joonistamine oma kavatsustest või unistustest.
- Rõhk väikestel, päris ja hoitavatel eesmärkidel.
- Juhendaja suunab:
 - „Millise unistuse või kavatsuse tahaksid täna istutada? Millist muutust soovid oma ellu tuua?”
 - „See ei pea olema suur — sageli kasvatavad just väikesed seemned kõige tugevamad juured, kui neid järjepidevalt hooldada.”
 - „Mõtlen millelegi, mida sa saad päriselt ajapikku toita ja kasvatada.”

3. Seemnepoti kaunistamine (15 minutit)

- Osalejad kaunistavad oma tassi või lillepotti sümbolite, sõnade või värvidega, mis esindavad nende valitud unistust või kavatsust.
- Juhendamine:
 - „*Milline näeks sinu unistus välja, kui see oleks sümbol või värv?*”
 - „*Lase oma potil peegeldada seda, mida tahad kasvatada.*”

4. Istutamise rituaal (20 minutit)

- Iga osaleja täidab oma poti mullaga, asetab seemne ja kastab seda.
- Taustaks mängib vaikne muusika, soodustades tähelepanelikku ja vaikset kohalolu.
- Juhendamine:
 - „*Kui lisad mulda, kujuta ette, et paned paika oma unistuse vundamendi.*”
 - „*Aseta seeme kavatsusega — see on sinu lubadus hoolitseda.*”
 - „*Kui kastad, kujuta ette, et annad sellele headust, kannatlikkust ja tähelepanu.*”

5. Unistuste rännak (15 minutit)

- Osalejad kõnnivad aeglaselt, hoides käes oma istutatud seemnepotti.
- „*Las iga samm sümboliseerib järjepidevat hoolt ja pingutust, mida su unistus vajab, et kasvada.*”
- Juhendaja seab ruumi (siseruum või õues) kerge teekonna, mida läbida vaikselt kohalolus.
- Kohati palub juhendaja peatuda ja mõelda.
- Juhendamine:
 - „*Kujuta ette, et see jalutuskäik on sinu unistuse teekond — tasane ja järjekindel, samm-sammult.*”
 - „*Tunne, milline on poti raskus. On see kerge, raske, õrn?*”
 - „*Peatu. Vaata oma seemet. SOSISTA sellele üks hooliv või innustav sõna.*”

6. Jagamisring & Unistuste Aed (15 minutit)

- Tagasijõudmine ringi.
- Soovi korral saavad osalejad jagada, millise unistuse nad istutasid.
- Valikuvõimalused:
 - *Koju viimine — igaüks viib oma taime koju ja hoolitseb selle eest ise.*
 - *Ühine Unistuste Aed — potid asetatakse ühte kohta või seemned istutatakse koos aeda, luues ühise loodusliku installatsiooni. Seda saab hiljem koos kastmas käia või jäädvustada fotodega.*
- Juhendaja küsib: „*Kas keegi soovib jagada, millise kavatsuse ta täna istutas?*”

7. Lõpumõtisklus (5 minutit)

- Grupi ühine hingetõmme.
- Lõpurituaal: „*Sulge silmad ja võta kolm sügavat hingetõmmet. Aseta käsi oma poti peale — või rinnale, kui sinu seeme läks ühisvälja. Kujuta ette, kuidas seeme istutatakse ka sinu sisemisse aeda. Ütle endale vaikselt: ‘Ma hoolitsen.’*”
- Lõpetuseks tänu- ja sõnaring, kus igaüks jagab ühe sõna, mida ta soovib edasi kanda.

Juhendamissoovitused:

- Loo rahulik ja turvaline õhkkond.
- Tuleta meelde, et unistused ei pea olema suured — ka väiksed kavatsused on väärtuslikud.
- Toeta osalejaid refleksioonis, ilma hinnanguteta.

Õpieesmärgid:

- Harjutada tähenduslike ja realistlike kavatsuste seadmist.
- Õppida nägema väikseid samme kui pikaajalise kasvu alust.
- Luua sümboolne meeldetuletus (seemnepott), mis aitab unistust jätkuvalt hooldada.