

# Mis on kunstiteraapia?

Kunstiteraapia on kunstiline tegevus teraapilistel eesmärkidel kunstiterapeudi juuresolekul. Kas saame rääkida kunstiteraapiast ka siis, kui inimene kasutab kunstilist tegevust, väljaspool teraapiaruumi, oma tunnete väljendamiseks? Tegelikult ei ole kunst kui teraapia ja kunstiteraapia sisult päris sama. Oma kogemusele toetudes võin öelda, et kunstiga tegelemine mõjub kindlasti rahustavalt ja maandab stressi. See annab võimaluse olla endamisi ja vaadata endasse ning valikuvabaduse väljendada ennast kunstiliselt nii, nagu ma ise soovin. Sellel hetkel võin ma tunda rõõmu, õnne, muret, viha, võin tunda igatsust, kurbust ja kõiki neid tundeid, mida ma tundnud olen. Kuid seda kõike tundes olen ma ka-



hekesi oma kunstitööga. Keegi ei saada mulle raskel ja kurval hetkel toetavat pilku, keegi ei rõõmusta minuga õnnestumise üle, keegi ei küsi, milline on lugu selle pidi taga. Teraapia osa algab sellest hetkest, kui inimene astub teraapiaruumi. Seal on teda ootamas kunstitarbed ja kunstiterapeut. Kunstitarbed annavad võimaluse ennast kunstiliselt väljendada ning kunstiterapeut on inimese kõrval, et teda sellel eneseavastusretkel saata ja toetada.

Kasutan kunstiterapeudina oma töös humanistlikku lähenemist. Ma usun siiralt, et kliendi sees on kõik vastused olemas tema enda küsimustele ning kunst on üks tee nendeni. Usun, et kliendis on olemas potentsiaal ise oma probleemidega toime tulla ning ta teab ise, mis on talle kõige parem. Minu ülesandeks on luua turvaline keskkond, kus klient saaks kunsti kaudu jõuda oma sisemiste ressurssideni. Soovin toetada inimest, et ta saavutaks oma arengus maksimaalse tulemuse ning saaks end võimetekohaselt teostada. Nüüd võib tekkida küsimus, kuidas saab laps erinevaid arengueesmärke saavutada läbi kunstilise tegevuse. Nii nagu varem öeldud, ainult kunstilisest tegevusest ei piisa, sest kahekesi oma tööga olles on oma potentsiaalini jõuda keeruline. Seetõttu ei saa ka laps üksi joonistades jõuda oma probleemides selgusele. Vaja läheb turvalist keskkonda ning kaaslast, saatjat, kes on toeks ja abiks.

Minule meenuvad siinkohal lapsepõlvest vestlused oma emaga. Kõige parem oli rääkida temaga siis, kui mina olin juba voodis ning tema istus voodiservale muinasjuttu lugema. Just sel hetkel, nagu võluväel, tulid mul kõik hirmud ja mured meelde, mida temaga jagada. Meie vestlused võisid kujuneda väga pikaks, kuid nad mõjusid alati väga positiivselt. Ta toetas mind alati ning aitas mul näha olukordi pisut avaramas plaanis. Need vestlused aitasid mul jõuda minu sisemiste ressurssideni. Hetkel ma mõistan, et seda “murevestlust” soosis “turvaline ruum”; emal oli aega minule pühenduda, ta oli hea kuulaja ning mõistev.

Lapsega kunstilist tegevust tehes võiks õhkkond olla sarnaselt “turvaline ruum”, kuid mitte teki, padja ja voodiga, vaid laua, tooli







ja kunstitarvetega. Kunstiline tegevus aitab lapsel paremini edasi anda loo sõnumit, tunnet, sisu ja trauma tõsidust. Pilt võib aidata meil selgust saada, millise jälje on see sündmus lapsesse jätnud.

Üks tütarlaps joonistas minu juures seansil olles pildi sellest, kuidas ema teda pahanduse pärast rihmaga karistas. Ma näitasin seda tööd tema emale ning just joonistus aitas emal mõista, millise jälje oli see sündmus tütresse jätnud. Ta ei olnud kunagi mõelnud, et antud juhtum võis tema tüdruku sellisel viisil haavata. Tüdruku ema sõnul ei taha ta enam oma last füüsiliselt karistada ning ta leidis ise vestluse käigus võimalusi, kuidas sarnaseid olukordi ja konflikte ennetada ning kuidas saaks neile reageerida teisiti.

Seega kannab pilt endas tihti peale sügavat ja mõjuvat sõnumit reaalsest olukorrast ning on loo kirjeldamise juures suureks toeks.

Kunstiteos (pilt), laps ja tema saatja – see on triangulatsioon, mis on võtmeks lapse ressurside juurde. Selleks, et saatjaks olemise roll hästi õnnestuks, oleks vaja teada mõningaid kunstiteraapiast pärinevaid põhitõdesid. Käesolevas raamatus toon ma välja põhitõdesid, mida olen kogunud ja fikseerinud üheksa aasta jooksul, mil olen olnud kunstilistes tegevustes olevate erivajadustega laste\* saatja rollis.

Antud raamat ei ole käsiraamat kunstiteraapia seansi läbiviimiseks, kuna selleks on vaja omandada kunstiterapeudi kutse, mis lisaks saatjaks olemise oskusele hõlmab, psühholoogia- ja psühhoteeraapia-alaste teadmiste, kunstiteraapia meetodite, tehnikate, „kunstikeele“, teraapia protsessi, tulemuse hindamise ning terapeudi eneseanalüüsi oskuse omandamist.

Käesolev raamat on mõeldud lapsevanemale ja lapsega töötavale spetsialistile eesmärgiga pakkuda uusi võimalusi, et luua laste ja noortega kontakti, õppida neid tundma, käsitleda ning lähendada nende muresid ja probleeme.

Kunstiterapeudi või psühholoogi poole peaks kindlasti pöörduma, kui teie saatjaks olemise roll tundub raske või segadust tekitav või kui lapse lugu, käitumine või kunstitöö viitab tõsisele probleemile.

\* Erivajadusega lapsed on keha-, kõne-, meele- või vaimupuudega, tervisehäiretega, emotsionaalse- ja käitumishäirega ja/või õpiraskustega lapsed. Lapsed, kelle areng nõuab erilist hoolt või toetust.





# *Kunstiteraapia meetodid*

Kunstiterapias on kasutusel mitmeid erinevaid meetodeid. Osaga neist teeme tutvust lähemalt:

## **Joonistamine.**

Võimaldab väljendada tundeid, mõtteid, hirme ja soove. Joonistades tuleb nähtavale see, mis oli varjatud, sealhulgas ka alateadlik materjal. Joonistamine on turvaline meetod ärevate laste puhul, sest pliiatsiga tõmmatud joon ei valgu laiali, seda on võimalik kontrollida, nii tekib ka kontroll situatsiooni üle. Vajadusel on võimalik pliiatsiga tõmmatud joont kustutada. Sobib hästi laste puhul, kes vajavad rohkem raame, struktuuri ja kontrolli.



*10 aastase tüdruku joonistatud hirm.*



## Maalimine.

Sobib hästi emotsioonide ja tunnete väljendamiseks, sest on voolava konsistentsiga, omades vähem struktuuri. Maalimine võimaldab värve omavahel segada. Maalimist võiks pakkuda lastele, kes on endasse tõmbunud ning kellel on raskusi eneseväljendamisega. Värvide voolavus ja segunemine mõjuvad vabastavalt. Eriti meeldib lastele “sodipildi” tegemine – sega paberil nii palju värve kokku kui soovid ja vaata, mis tuleb.

Lapsed, kellel on piiridega probleeme, eelistaksid kindlasti maalimistegevust, kuid vahelduseks tuleks neile kasuks ka rohkem struktuuri ja kontrolli nõudvad kunstilised tegevused, mis arendaksid püsivust, tähelepanu ja keskendumisvõimet.



*11 aastase tüdruku  
joonistatud segadus*

## Kollaaž.

Kollaažpilti on võimalik teha lapse poolt valitud paberile, eelnevalt ajalehe väljaannetest väljalõigatud piltide tükkidest, lisades juurde riidematerjali või looduslikku materjali. Kollaažpilt võimaldab töötada tekstuuridega, arendades fantaasiat ning julgustades katsetama. Kollaažpilti võib täiendada joonistamise ja maalimisega. Materjalide valik ja kokkusobitamine on osa teraapiaprotsessist ning selleks peab küllaldaselt aega varuma. Näiteks ühe tunni ajal valime materjalid ja sobitame kokku, järgmine kord