

TÜ VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Kogukonnaharidus ja huvitegevus

Rita Mets

**NOORSOOTÖÖTAJATE ENESEHOIU TOETAMINE
KUNSTIPÕHISE REFLEKSIOONI KAUDU:
HINGELINNU TÖÖTOA LOOMINE**

Lõputöö

Juhendaja: Eilika Mätas, MA, mitteformaalse hariduse nooremlektor

Viljandi 2026

Resümee

Noorsootöötajate enesehoiu toetamine kunstipõhise refleksiooni kaudu: Hingelinnu töötoa loomine.

Uurimistöö eesmärk oli luua noorsootöötajate enesehoidu toetav kunstipõhise refleksiooni töötuba ning koostada selle läbiviimist toetav juhend. Töö teoreetilises osas käsitleti noorsootöötajate enesehoidu, refleksiooni ning anti ülevaade varasematest kunstipõhist refleksiooni käsitlevatest uurimustest. Teooriale tuginedes töötati välja Hingelinnu töötoa kava, mida hinnati eksperthinnangu ja uurija töötoakogemuse põhjal. Hingelinnu töötoal on potentsiaali toetada noorsootöötajate sügavamad refleksiooni ja seeläbi panustada nende enesehoidu, kuid töötoa efektiivsus sõltub suurel määral läbiviija oskusest luua turvaline ja toetav ruum.

Märksõnad: noorsootöö, noorsootöötaja, enesehoid, refleksioon, kunstipõhine refleksioon

Abstract

Supporting Youth Workers Self-care through Art-based Reflection: Creating a Workshop Called Hingelind.

The aim of the research was to create an art-based reflection workshop to support self-care of youth workers. In addition, the goal was to compile a guide to support the facilitator. The theoretical part of the work discussed self-care of youth workers, reflection and provided an overview of previous research on art-based reflection. Based on the theory, a workshop called Hingelind was developed, which was evaluated through expert evaluation and a pilot study. The Hingelind workshop has the potential to support deeper reflection among youth workers and thereby contribute to their self-care, but the effectiveness of the workshop depends largely on the facilitators ability to create a safe and supportive space.

Key words: youth work, youth worker, self-care, reflection, art-based reflection

Sisukord

| | |
|--|----|
| Sissejuhatus | 4 |
| 1.Noorsootöötaja enesehoid | 6 |
| 1.1. Noorsootöötaja amet ja tööstress..... | 6 |
| 1.2. Enesehoidu panustamise võimalused | 7 |
| 2. Refleksiooni kvaliteet ja mudelid..... | 9 |
| 2.1. Refleksiooni mõiste ja olemus | 9 |
| 2.2. Refleksiooni kvaliteedi hindamine..... | 10 |
| 2.3. Refleksioonimudelid | 11 |
| 3. Kunstipõhine refleksioon välismaistes uurimustes ja töötoa kriteeriumite loomine..... | 14 |
| 4. Ülevaade meetodikast | 17 |
| 5. Lahenduse loomine ja selle katsetamine | 19 |
| 5.1. Lahenduse idee loomine ja teostamine..... | 19 |
| 5.2. Eksperthinnag..... | 26 |
| 5.3. Hingelinnu töötoa katsetamine – uurija kogemus | 28 |
| 6. Tulemus – Hingelinnu töötuba | 30 |
| 7. Arutelu ja järeldused..... | 35 |
| Kokkuvõte | 37 |
| Kasutatud allikad..... | 40 |
| Lisad. | 45 |
| Lisa 1. Intervjuu küsimused eksperthinnangu andjale | 45 |
| Lisa 2. Hingelinnu töötoa esialgne kava | 46 |
| Lisa 3. Juhend Hingelinnu töötoa läbiviimiseks | 50 |
| Lisa 4. Sissejuhatav tegevus uurija töötoas – meeleolukaardid. | 55 |
| Lisa 5. Uurija loodud hingelind..... | 56 |

Sissejuhatus

Noorsootöötaja ametis on tähtsad inimsuhted ning pidevalt tuleb kohaneda erinevate olukordadega, seista silmitsi eetiliste dilemmadega ning erisuguste probleemidega, mis mõjutavad vaimset tasakaalu (Dibou & Hansaar, 2018). Noortega töötava inimese vastutus on väga suur, ootused tegevusele on kõrged ja esineb rohkesti tööstressi (Dibou & Hansaar, 2018), mistõttu on enesehoid väga oluline. Dagmar Narussoni (2024) järgi hõlmab enesehoid järjepidevat kehalise ja vaimse tervise eest hoolitsemist ning tagab selle, et inimene oleks oma ametis ja tööülesannetes jätkusuutlik. Noorsootöötajate kutsestandardite (tase 7, 2024; tase 5, tase 6, 2025) järgi kuulub enesehoid noorsootöötaja professionaalsuse juurde ning 2023. aasta inimarengu aruandes tuuakse välja, et tulevikus enesehoole roll aina kasvab (Grišakov & Sisask, 2023). Eelnevalt ilneb, et enesehoid on tähtis, kuid sageli on praktikas sellega tegelemine väljakutseks.

Euroopa Liidu Erasmus+ projekti “YIMinds” tulemustele tuginedes tuuakse välja soovitusi noorsootöötajate enesehoiuks, millest üheks on probleemkohtade analüüs ning pidev ametialasele arengule pühendumine, kuna see arendab professionaalseid oskusi ja annab tugevama kontrollitunde (Koort-Kauniste, 2024) tõstes seeläbi enesetõhusust ja aidates ennetada läbipõlemist. Narusson (2024) leiab, et järjepidev refleksioonioskuste arendamine toetab enesehoidu ning refleksioonioskuste olulisust rõhutavad ka noorsootöötaja kutsestandardid (tase 7, 2024; tase 5, tase 6, 2025). ESF koolitusprogrammi “Noorsootöötajate koolituse arendamine” koolituste mõju-uuringust (2019) ilmnes, et noorsootöötajate professionaalse enesearendamise pädevustest vajab kõige enam arendamist just eneseanalüüsi oskus. “Noorsootöötajate koolitusvajaduse uuringust” (Käger *et al.*, 2017) ilmnes, et noorsootöötajad hindavad endid peamiselt tagasiside põhjal, läbimõeldumat analüüsi on vähe ning enesehindamise oskused pigem madalamad.

Varasemalt on uuritud noorsootöötajate töötingimusi, töömotivatsiooni ja tööalast enesearengut ning koolitusvajadusi (Juuse & Kivistik, 2023; Kivistik *et al.*, 2023; Käger *et al.*, 2017). Oma bakalaureuse- ja lõputöodes on noorsootöötajate tööstressi uurinud näiteks Sang (2024) ja Hansaar (2018). Mitmed varasemad uuringud on käsitletud suunatud refleksiooni, selle kasutegureid, kitsaskohti (Allas *et al.*, 2014, 2020) ja refleksiooni kvaliteeti (Leijen *et al.*, 2012) ning samuti on refleksiooni uuritud mõningates üliõpilastöodes (Lokko, 2013; Mölder, 2012, 2022). Noorsootöötajate reflektiivseid praktikaid on uurinud oma magistrیتöodes Jüristo (2021) ja Brandmeister (2022).

Üheks reflekteerimise meetodiks on kunstipõhine refleksioon, mille puhul kasutatakse refleksiooniprotsessis visuaalset kunstilist eneseväljendust (Sheather, *s.a.*). Materjalis “Refleksiooni töövihik noorsootöötajatele” (2025) tuuakse välja, et refleksioon võib olla ka visuaalne hõlmates endas näiteks joonistamist, kuid töövihikus keskendutakse ikkagi sõnalisele refleksioonile ega selgitata, kuidas siis täpsemalt peaks toimuma visuaalne refleksioon ehk siis jääb see tegelikult tagaplaanile. Välismaiste uuringute tulemused (Bar-On, 2007; Moffatt, 2016; McKay&Barton, 2018, 2019; Clarce& Bautista, 2019; Watson & Barton, 2020, Turner *et al.*, 2023; Paguio, 2025) näitavad, et selline meetod aitab tõsta toimetulekuvõimet ning toetab enesehoidu ja heaolu. Kuigi need uurimused on läbi viidud peamiselt tudengite, õpetajate, õppejõudude ja uurijate endi peal, toob Grittner (2021) oma uurimuse tulemusena välja, et sellisel kunstipõhisel refleksioonimeetodil on tegelikult interdistsiplinaarne potentsiaal. Uurimused on läbi viidud erinevates riikides ning pole ilmnunud märkimisväärseid erinevusi sõltuvalt osalejate rahvusest või läbiviimise riigist. Seega on alust arvata, et kunstipõhine refleksioon aitaks toetada ka Eesti noorsootöötajate enesehoidu. Selleks, et noorsootöötajad saaksid tutvuda kunstipõhise refleksiooni võimalustega, tuleks neile pakkuda mingit alust selleks. Üheks võimaluseks oleks kunstipõhise refleksiooni töötoa loomine, mida noorsootöötajad saaksid kasutada.

Eelnevast lähtudes on antud töö eesmärgiks töötada välja noorsootöötajate enesehoidu toetav kunstipõhise refleksiooni töötuba ja juhend selle läbiviimise toetamiseks.

Lähtudes töö eesmärgist on uurimisküsimused järgmised:

1. Millised põhimõtted on kunstipõhises refleksioonis olulised toetamaks noorsootöötajate enesehoidu?
2. Millistest elementidest ja etappidest koosneb nende alusel loodud kunstipõhise refleksiooni töötuba?
3. Milline on loodud töötoa potentsiaal noorsootöötajate enesehoiu toetamisel eksperthinnangu ja autori enese töötoakogemuse järgi?

Töö teoreerilises osas käsitletakse noorsootöötajate enesehoidu, refleksiooni olemusest ja kvaliteeti ning refleksioonimudeleid. Lisaks antakse ülevaade välismaistest kunstipõhist refleksiooni käsitlevatest uurimustest ning nende põhjal valitud töötoa põhilistest kriteeriumidest. Empiirilises osas antakse ülevaade meetodikast, lahenduse loomisest ja katsetamisest ning tulemustest.

1. Noorsootõtaja enesehoid

Järgnevas peatükis antakse ülevaade sellest, mis on noorsootöö ja kes on noorsootõtaja, ametiga kaasnevast võimalikust tööstressist ja läbipõlemisest ning enesehoiu võimalustest.

1.1. Noorsootõtaja amet ja tööstress

Noorsootöö seaduse (2025) järgi on noorsootöö tingimuste loomine noore mitmekülgsaks arenguks, mis võimaldab noortel tegutseda vaba tahte alusel perekonna-, tasemehariduse- ja tööväliselt. Noorsootöö põhineb noorte endi osalusel – seda tehakse noorte jaoks ja koos nendega. Töö käigus toetatakse noorte omaalgatust, tingimuste loomisel lähtutakse nende vajadustest ja huvidest ning noori koheldakse lähtudes võrdse kohtlemise, sallivuse ja partnerluse põhimõtetest. Noorsootöös osalemine annab noorele teadmised, kogemused ja oskused, et temast areneks enda eluga hästi toimetulev ning ühiskonda aktiivselt panustav inimene (Haridus- ja Teadusministeerium, [HTM], *s.a*).

Noorsootõtaja on kõikide noorsootöö valdkonnas töötavate spetsialistide koondnimetus hõlmates noortekeskuste töötajaid, karjäärinõustajaid, noorte infotõtajaid, koolide huvijuhte, huviringide õpetajaid ja teisi huvihariduse spetsialiste, noorteühingute, malevate ja laagrite rühmajuhte jt. (Noorsootöö õpik, 2013; Kivistik *et al.*, 2023)

Noorsootõtaja ametikohal töötades on suurem tõenäosus kogeda tööstressi ja läbi põleda, sest seda juhtub sagedamini just erialadel, kus tuleb töötada inimestega ning kus töötajal on suur vastutus (Dibou & Hansaar, 2018; Tööstress ja läbipõlemine, *s.a*). Tööstress on toimetulekuvõimest suuremate tööalaste väljakutsete tõttu tekkiv pingeseisund. Lühiajaliselt võib see olla motiveeriv ja isegi aidata ülesannetega toime tulla, kuid väga tugev ja pikaajaline pingeseisund tekitab nii füüsilisi kui vaimseid probleeme (Tööstress ja läbipõlemine, *s.a*). Krooniline tööstress viib läbipõlemiseni, millega kaasnevad ülim kurnatus ja emotsionaalne tühjus, vähenenud töö- ja tegutsemisvõime, võõrdumine oma tööst ning küünilisus selle suhtes (WHO, 2019). Läbipõlemise tunnusteks on ka motivatsiooni puudumine, töökohustuste täitmise vältimine ja ka isiklikest suhetest kõrvale hoidmine (Koort-Kauniste, 2024).

Noorsootöös on inimsuhetel väga oluline roll ning pidevalt tuleb lahendada igasuguseid erinevaid noorte probleeme ja seista silmitsi eetiliste dilemmadega (Dibou & Hansaar, 2018). Noorsootõtaja vastutusala on väga lai ning lisaks on nõudmised ja ootused kõrged. Noorsootõtajal peavad olema spetsiifilised teadmised ja oskused (nt karjäärinõustamine, noorte kaasamine, motiveerimine, jõustamine, noortekultuur,

noortepoliitika, noorsootöö olemus ja korraldus) ning lisaks eeldatakse temalt ka üldisemaid teadmisi ja oskusi (nt strateegiline planeerimine, juhendamisoskus, analüüsioskus, projektide kirjutamine ja juhtimine ja muu nendega seotu). Tal peavad olema head suhtlemis- ja meeskonnatööoskused ning sobivad isikuomadused nagu näiteks ausus, avatus, empaatiavõime, loovus, vastutusvõime, pingetaluvus ja kohanemisvõime. Lisaks otsesele kontaktile noortega, on noorsootöö osaks ka aktiivne võrgustikutöö sidus- ja huvigruppidega ning noorsootöötajalt oodatakse ka oma valdkonna arendamisse panustamist. Noorsootöötaja peab end pidevalt täiendama ja hoidma end kursis valdkonna uuringute ja õigusaktidega (Noorsootöö õpik, 2013). Ta peab olema väga paindlik, sest töötada tuleb ka mittetavapärastel aegadel ja lisaks on noorsootöö keskkonnad muutuvad sõltudes noorte vajadustest (Dibou & Hansaar, 2018). Kõrged nõudmised, töö tulemuste ebamäärasus ja pingete tunnetamine valdkonna väärtuste, põhimõtete ja igapäevatöö vahel võivad tekitada ebakindlust, mistõttu võidakse tajuda oma suutmatust tööülesandeid hästi täita (Dibou & Hansaar, 2018; Jüristo, 2021). Tööstressi võivad tekitada ka madal palk ja vähene ühiskonna- või tööandjapoolne tunnustamine (Dibou & Hansaar, 2018).

Kokkuvõtvalt võib öelda, et noorsootöötaja töö põhineb suhtlemisel ning on väga mitmekülgne ja vastutusrikas, mistõttu on see juba oma olemuselt stressi soodustav. Siinkohal ilmnebki vajadus panustada enesehoidu – noorsootöötaja ei saa muuta kõike eelpool mainitut, kuid ta saab tõsta oma professionaalsust ja seeläbi panustada enda enesehoidu.

1.2. Enesehoidu panustamise võimalused

Stressiga toimetulekuks ja läbipõlemise ennetamiseks on noorsootöötaja enesehoid väga oluline. Tavaliselt tehakse noorsootööd pühendumise ja põhjalikkusega, mistõttu võib tasakaal eneseohverdamise ja enesehoiu vahel paigast kergesti ära minna – antakse endast liiga palju, kuni ei ole enam midagi kanda. Stressis ja läbipõlemise äärel oleval inimesel on väga raske aidata teisi – teiste aitamine aga on noorsootöö sisu ning seda saab kvaliteetselt teha vaid siis, kui ei jäeta ennast hooleta (Koort-Kauniste, 2024). Enesehoid kuulub noorsootöötajate kutsestandardite (tase 7, 2024; tase 5, tase 6, 2025) järgi ka noorsootöötaja professionaalsuse juurde – üheks kohustuslikuks kompetentsiks on enesearendamine, mille tegevusnäitajaks muu seas on ka see, et ta väärtustab oma vaimset ja füüsilist tervist.

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO, 2022) järgi on vaimne tervis vaimse heaolu seisund, mis võimaldab inimesel toime tulla erinevate eluolukordadega, töötada ja õppida tulemuslikult, luua suhteid ning panustada ühiskonda ja kujundada maailma. Enesehoid on

vaimsest tervisest laiem mõiste hõlmates endas vaimse ja füüsilise tervise eest hoolitsemist, stressijuhtimist, oma vajaduste eest hoolitsemist, heade suhete loomist ja hoidmist ning tasakaalu saavutamist töö- ja eraelu vahel (Koort-Kauniste, 2024).

Füüsilise tervise hoidmiseks sobivad mitmesugused liikumistegevused, lihastreeningud, sportmängud, lõõgastumine ja looduses viibimine (Narusson, 2024). Hansaar (2018) uuris Harjumaa noortekeskuse noorsootöötajate seas seda, kuidas nad stressi ennetavad ja sellega toime tulevad ning ilmnes, et noorsootöötajate oluliseks stressiga toimetuleku viisiks on tervislike eluviiside harrastamine ehk siis liikumine ja oma toitumise jälgimine. Koort-Kauniste (2024) toob Euroopa Liidu Erasmus+ projekti “YIMinds” tulemustele tuginedes välja soovitusi noorsootöötajate enesehoiuks ning nende seas on ka soovitus puhata ja lõõgastuda ning mitmesugused tööst väljalülitumise rituaalid, milleks võib olla ka liikumine (nt jalutuskäik värskes õhus). Kuna vaimne ja füüsiline tervis on omavahel sõltuvusseoses, siis panustavad need samad tegevused ka vaimse heaolu parandamisse.

Vaimse tervise hoidmiseks on abi positiivsest mõtlemisest ning lisaks toetavad seda ka näiteks hingehoid, spirituaalsed ja teadveloleku praktikad, vaikuseminutid, lugemine ja kunstilised tegevused (Hansaar, 2018; Narusson, 2024; Tööstress ja läbipõlemine, *s.a.*). Vaimsele heaolule mõjub hästi ka suhtlemine ning seotus teiste inimestega (Narusson, 2024). Hansaare (2018) uurimusest ilmnes, et Harjumaa noortekeskuste töötajad kasutavad stressiga toimetulekuks kõige enam just sõpradega suhtlemist.

Vaimset heaolu tõstab töö- ja eraelu vahelise tasakaalu leidmine ning ka tööelu lähem vaatlemine – coaching ja kovisioon (Hansaar, 2018; Narusson, 2024). Tööelu vaatlemisel on esmaseks sammuks probleemkohtade analüüsimine ehk siis stressiallikate ning soovitud ja võimalike muutuste kindlakstegemine (Koort-Kauniste, 2024).

Enesehoius rõhutatakse õppimise ja enesearendamise tähtsust, sest professionaalne kasv aitab tõsta enesetõhusust ning parandada toimetulekuvõimet (Koort-Kauniste, 2024; Narusson, 2024). Läbipõlemise ennetamise olulise võimalusena tuuakse välja refleksioonioskuste arendamine, et olla endast teadlik ning osata märgata ja suunata oma mõtteid, tundeid ja käitumist (Koort-Kauniste, 2024; Narusson, 2024; Tööstress ja läbipõlemine, *s.a.*). Ka noorsootöötaja kutsestandardites (tase 7, 2024; tase 5, tase 6, 2025) tuuakse ühe enesejuhtimisoskuse punktina välja refleksioonioskus.

Eelnev põhjendab kunstipõhise refleksiooni töötoa loomise valikut, kuna töötuba ühendab kunstilise tegevuse, suhtlemisvõimaluse, tööelu ja probleemkohtade analüüsimise ning refleksioonioskuste arendamise, mis kõik toetavad heaolu.

2. Refleksiooni kvaliteet ja mudelid

Järgnevas peatükis selgitatakse refleksiooni olemust ja selle kvaliteedi hindamist ning antakse ülevaade Gibbssi ning Korthageni ja Vasalose refleksioonimudelitest.

2.1. Refleksiooni mõiste ja olemus

Kõige lihtsamas mõttes tähendab refleksioon enese psüühika tunnetamist (Eesti õigekeelsussõnaraamat, 2018). Filosoofilises mõttes on refleksioon oma mõtete ja elamuste analüüs (Võõrsõnade leksikon, 2012). Narussoni (2024) järgi on refleksioon enesepeegeldus – analüüsitegevus, mille käigus analüüsitakse oma mõtteid, tundeid, kogemusi ja tegevuste tagajärgi, mis viib mõistmiseni, kuidas tegevus ja tulemus on seotud. Sageli kasutatakse refleksiooni sünonüümina eneseanalüüsi, mis tähendab enda jälgimist ja hindamist, kuid tegelikult võib eneseanalüüsi pidada refleksiooni algfaasiks (Lepp, 2009, viidatud Taimsalu, 2018 j).

Carl Rogers (2002) toob välja, et kuigi refleksiooni käsitlemisel on paljud uurijad tuginenud John Dewey töödele, siis tegelikult on tänapäevased käsitlused Dewey kontseptsiooni moonutanud. Terminit 'refleksioon' on ülemääraselt kasutanud, mistõttu on see kaotanud oma tähenduse – kui miski on justkui kõik, siis ei ole see lõpuks enam miski.

Rogersi (2002) järgi mõtles Dewey refleksiooni all sotsiaalses kontekstis toimuvat struktureeritud tähendusloome protsessi, mis aitab inimesel liikuda kogemusest mõistmiseni ja seeläbi õppida. See pole lihtsalt tegevuste meenutamine, vaid selle käigus tehakse kindlaks probleemkohad, analüüsitakse neid ja erinevaid tegutsemisalternatiive kuni jõutakse lõpuks järelduste ja lahendusteni. Nendele ideedele tugineb David Kolbi kogemusõppe mudel (1984), mille järgi toimub õppimine tsüklilise protsessina, kus konkreetsest kogemusest liigutakse reflekteeriva vaatluse, abstraktse mõtestamise ja aktiivse katsetamiseni – kogemusest õppimiseks on oluline selle teadlik analüüsimine ja uute tegutsemisviiside leidmine.

Täpsemalt defineerib refleksiooni Liina Lepp oma magistritöös (2009, viidatud Taimsalu, 2018 j) tuues välja, et refleksiooni käigus analüüsib inimene teadlikult oma kogemust või tegevust, jõuab järelduste ja uute tõlgendusteni, mille tulemusena muutuvad tema arusaamad ning teadvustatakse arengu- ja muutumisvajadust ja võimalusi selleks.

Refleksiooni eesmärgiks on arendada professionaalset teadmist ja mõistmist ning parandada oma toimimisstrateegiaid (Black & Plowright, 2010; Lepp, 2009, viidatud Taimsalu, 2018 j). Refleksioon toetab sisemise selguse saavutamist – aitab paremini mõista iseennast, oma vajadusi, väärtusi, suhteid, käitumismustreid, seada eesmärgi, märgata oma

edusamme ja seeläbi tõsta enesehinnangut ning enesetõhusust. (Everett, 2013; Narusson, 2024). Lisaks individuaalsetele teguritele tuleb reflekteerides arvestada ka väliste teguritega – mõtestada ennast ja oma rolli laiemas tähenduses (Jüristo, 2021).

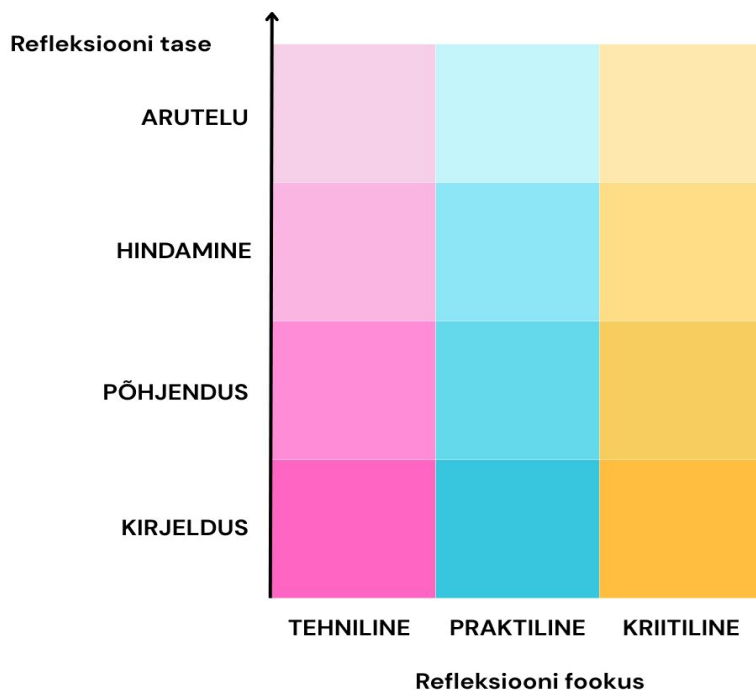
Kokkuvõttes võib refleksiooni käsitleda kui teadlikku ja süsteemset mõtlemisprotsessi, mille kaudu inimene analüüsib ja mõtestab oma kogemusi ning kasutab saadud teadmisi oma toimumisstrateegiate parandamiseks. Refleksioon muudab inimese eneseteadlikumaks ning aitab seeläbi kaasa tema professionaalsele arengule ja toetab tema enesehoidu. Antud töös käsitletakse kunstipõhist refleksiooni, milles visuaalne kunstiline eneseväljendus on reflekteerimise abivahendiks (Sheather, *s.a.*).

2.2. Refleksiooni kvaliteedi hindamine

Allas jt (2014) toovad oma uurimuse tulemusena välja, et sageli piirdub refleksioon pelgalt kirjeldamisega ning hindamist ega uute arusaamade sõnastamist ei toimu, kuid selline refleksioon ei ole kvaliteetne. Refleksiooni kvaliteet määrab ära, millist kasu reflekteerija sellest protsessist tegelikult saab.

Leijen jt (2012) töötasid välja kahedimensioonilise refleksiooni kvaliteedi hindamise mudeli (vt joonis 1), mille dimensioonideks on refleksiooni tase ja fookus. Tase näitab ära, kui sügavalt mõeldakse ja fookus ütleb, millele mõeldakse. Vertikaalteljel on neli refleksiooni taset – kirjeldus, põhjendus, hindamine ja arutelu – ning liikudes teljel kirjeldusest aruteluni muutub refleksioon sügavamaks ja seega ka kvaliteetsemaks. Kirjelduse puhul antakse ülevaade juhtunust, põhjenduse tasemel põhjendatakse kirjeldust, hindamise tasemel peaks ilmnema nii hinnag kui selle põhjendus, arutelu tasemel tuuakse välja, mida tulemused laiemas kontekstis tähendavad ja mida õpiti ning kuidas edasi tegutseda. Mida kõrgem on refleksioonitase, seda efektiivem on refleksioon.

Joonis 1. Refleksiooni kvaliteedi hindamise mudel (Leijen *et al.*, 2012 põhjal)



Fookus võib olla tehniline, praktiline või kriitiline, kuid need ei paikne hierarhiliselt, vaid kajastavad pigem erinevaid vaatenurki, sest mõned teemad vajavadki kirjeldust, mõned jällegi arutelu. Tehnilise fookuse puhul analüüsitakse tehnilisi oskusi, praktilise fookuse puhul praktilist tegevust laiemalt ning kriitilise puhul püütakse raame endid lahti mõtestada ning mõista ka varjatud tähendusi. (Leijen *et al.*, 2012)

Kuna refleksioonil on oht jääda pinnapealseks, peab juhendaja aitama osalejatel leida sobivat fookust ning suunama neid sobiva sügavuseni (Leijen *et al.*, 2012). Seda tuleb arvestada töötoa refleksiooniosa loomisel – refleksioon peaks olema juhendatud ning küsimused peaksid olema sellised, mis aitaksid osalejatel jõuda põhjuslike seosteni, selgete ja põhjendatud järeldusteni ning realistlike tegevusplaanideni.

2.3. Refleksioonimudelid

Reflekteerimisel on abiks refleksioonimudelid, mis annavad sellele struktuuri ning samas ka aluse hinnata refleksiooni kvaliteeti. Probleemi tuumani jõudmiseks tuleks mõnd mudelit kasutades läbida kõik selle etapid (Lepp, 2009, viidatud Taimsalu, 2018 j).

Kuigi refleksioonimudeleid on palju, siis üks tuntumaid on Graham Gibbsi (1988) (vt joonis 2) loodud refleksioonimudel, mis koosneb kuuest etapist:

1) Tegevuse kirjeldus: Ilma hinnanguid andmata ja järeldusi tegemata kirjeldatakse

situatsiooni.

2) Tunded: Kirjeldatakse situatsiooni ajal ja järel tekkinud tundeid ja reaktsioone ilma neid pikemalt analüüsimata.

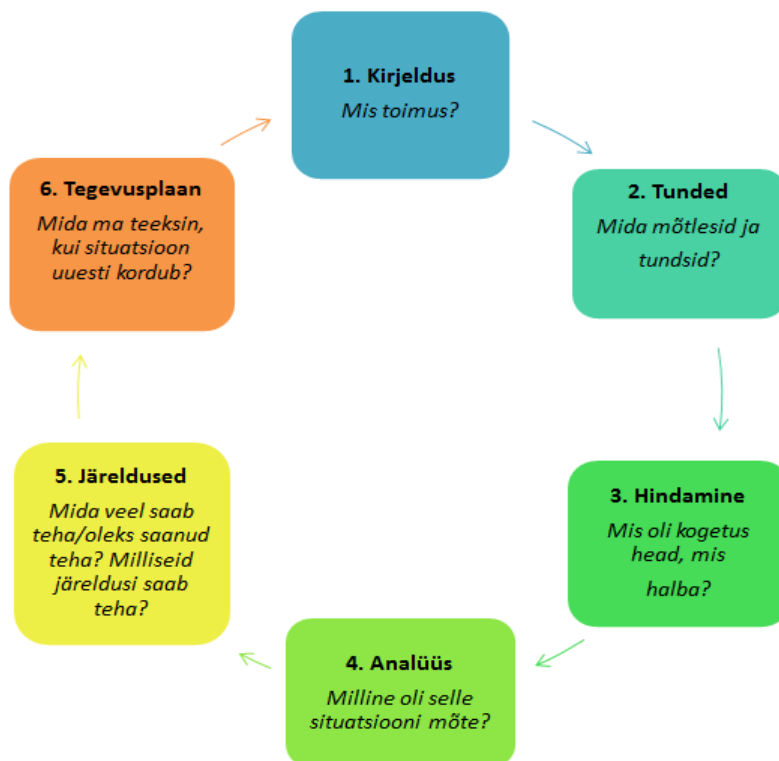
3) Hindamine: Arutletakse kogemuse positiivsete ja negatiivsete külgede üle ning lähtudes sellest antakse sellele hinnang.

4) Analüüs: Analüüsitakse juhtunu põhjuseid, takistavaid ja soodustavaid tegureid ning luuakse seoseid eelnevate kogemustega.

5) Järeldused: Kaalutakse erinevaid lahendusviise ja mõeldakse, mida oleks saanud teisiti teha.

6) Tegevusplaan: Toetudes eelnevatele etappidele, otsustatakse edaspidiste käitumis- ja tegutsemisviiside üle sarnastes situatsioonides.

Joonis 2. Gibbsi (1988) refleksiooniring



Tuntud on ka Korthageni ja Vasalose “sibulamudel” (2005) (vt joonis 3), mille idee põhineb sellel, et inimese tegevust mõjutavad nii välimised kui sisemised tegurid. Mudeli tasandid on loodud selle põhjal, mida reflekteeritakse ning mida sügavamale “sibula” kihtides liikuda, seda sügavam on refleksioon.

“Sibulamudeli” tasandid on järgmised (Korthagen & Vasalos, 2005):

1) Välised tasandid:

- Keskkond: reflekteeritakse kõike välist (nt ümbritsev keskkond, inimesed, olukorrad)
- Tegevus: reflekteeritakse käitumisviise ja tegevusi

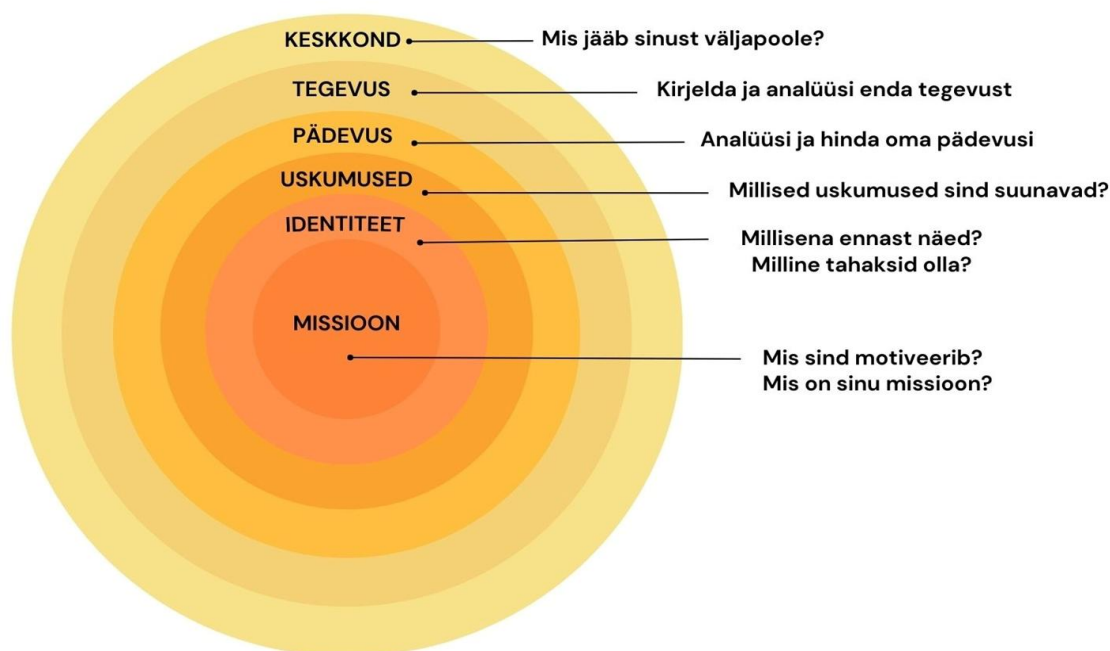
2) Sisemised tasandid:

- Pädevus: reflekteeritakse olemasolevad või puuduvad teadmisi ja oskusi
- Uskumused: reflekteeritakse käitumist mõjutanud uskumusi, hoiakuid ja arusaamu

3) Sügavad sisemised tasandid:

- Identiteet: reflekteeritakse arusaama iseendast, enda omadustest ja rollist
- Missioon: reflekteeritakse sügavamate eesmärkide ning eksistentsiaalsete teemade üle.

Joonis 3. “Sibulamudel” (Korthagen, Vasalos, 2005)



Kui Gibbisi mudel on keskendunud protsessi etapilisele analüüsimisele ning mõistmiseni jõudmiseni, siis “sibulamudel” keskendub sisule ja sügavusele ning õppimine toimub läbi eneseteadvuse kasvu. Gibbisi mudel aitab mõista mis juhtus ja mida sellest võib õppida, kuid sibulamudel aitab mõista, miks inimene mingil viisil tegutseb. Need mudelid toodi välja, sest neid kasutatakse töötoa metoodika väljatöötamisel: Gibbisi mudel sobib hästi reflekteerimaks töötaakogemust ja “sibulamudel” sobib töötoa kunstilisel tegevusel põhineva sügavama refleksiooni struktureerimiseks.

Refleksioonimudelid on reflekteerimisel abiks, kuid samas ei taga pelgalt kõikide etappide läbimine refleksiooni kvaliteeti. Oluline on ikkagi see, kui sisukalt ja sügavalt reflekteeritakse ehk siis see, kas jõutakse pelgalt kirjeldamisest ka aruteluni. Ainult kirjeldav refleksioon on pinnapealne ega vii uute arusaamade ja muutusteni. Töötoaks refleksiooniküsimusi valides tuleb mõelda, kuid võrd need juhivad reflekteerijaid sügavamale analüüsini.

3. Kunstipõhine refleksioon välismaistes uurimustes ja töötoa kriteeriumite loomine

Sõna 'kunst' kasutatakse mitmes tähenduses. Nimelt võib selle all mõelda meisterlikkust mingil alal, midagi kunstlikku, visuaalseid teoseid või siis laiemalt kõiki kunstiliike (Kangilaski, 2017). Antud uurimistöös aluseks võetud uurimustes on kunsti all mõeldud peamiselt visuaalset ehk silmaga nähtavat kunsti ning ka loodava töötoa kunstilise tegevuse puhul toimub eneseväljendus visuaalse kunsti abil.

Enamasti on refleksioon tekstipõhine tegevus ning sageli on see vastus mõnele äärmuslikule kogemusele, mitte ei kasutata seda pidevaks enesearenguks (Clarce & Bautista, 2019). See on andnud uurijatele alust uurida, kuidas mõjutab reflekteerimist mingite teiste, näiteks kunstipõhiste, meetodite kasutamine ning kuid võrd selline refleksioon toetab inimese professionaalset arengut ja heaolu.

Kunstipõhise refleksiooni uurimiseks on kasutatud mitmesuguste töötubade läbiviimist. Iisraelis uuriti tudengite seas ühe konkreetse kunstimaterjaliga töötamise ning abstraktsete mõtete ja tunnete vahelist interaktsiooni. Kunstilise väljenduse loomiseks kasutati savi ning sellega töötades tõusid esile tunded, kogemused ja seosed, misjärel anti loodule tähendus. Selline kunstipõhine tegutsemine käivitas refleksiooni ning toetas enda sügavamalt mõistmist (Bar-On, 2007). Turner ja teised (2023) viisid läbi veebitöötoa uurimaks õpetajakoolitajate heaolu ning ilmnas, et kunstiliste vahendite kasutamine refleksioonis aitas näha oma kogemusi uuest vaatenurgast tõstes seeläbi eneseteadlikkust. Austraalias tudengite ja õpetajate seas läbi viidud uurimustest ilmnas, et kunstipõhiste meetodite kasutamine viis sügavamale refleksioonini tõstes inimeste toimetulekuvõimet ja toetades nende heaolu (Watson & Barton, 2018, 2020). Siit võib järeldada, et kunstilise eneseväljenduse kasutamine toetab refleksiooni aidates reflekteerijal jõuda sügavamale mõistmiseni ning seeläbi tõsta oma eneseteadlikkust – see annab aluse noorsootöötajate enesehoiu toetamiseks kasutada kunstilisel tegevusel põhinevat refleksiooni.

Austraalias viidi läbi kümnenädalane refleksiooniprogramm “Astudes ringist välja”, millega sooviti pakkuda osalejatele võimalust harjutada enesehooldust läbi mitmekesise refleksiooni, mistõttu oli rõhk refleksiooni järjepidevusel. Refleksioonis kasutati erinevaid meetodeid: joonistamist, kollaaži, liikumist, kirjutamist ja heli. Uurimuse tulemusena võib öelda, et mitmekülgseid vahendeid kasutav refleksioon on tõhusam kui ainult rääkimine või kirjutamine, sest võimaldab jõuda sügavamatele mõtte- ja tundetasanditele ning seeläbi paremini toetada inimese heaolu (Moffatt, 2016). Seega võiks töötoa kunstitegevus olla võimalikult mitmekülgne, et see aitaks suunata inimesi vaatama sügavamale enda sisse.

Filipiinidel õppejõudude seas kunstipõhise heaoluprogrammi raames läbi viidud uurimuse tulemusena ilmnes, et kunstipõhine refleksioon pakub terviklikku lähenemist vaimse tervise toetamiseks aidates endast ja oma võimetest teadlikumaks saada – kunst pakub turvalist ruumi mõtisklemiseks ning lihtsustab ka raskete tunnetega tegelemist (Paguio, 2025). Kunstipõhise refleksiooni töötoa üheks kriteeriumiks peaks seega olema ka turvalise ruumi loomine. Kuigi Paguio järgi pakub kunstiline tegevus ise seda, siis ainuüksi sellest ei piisa – kogu töötoa atmosfäär peaks olema turvaline, et see toetaks raskete tunnetega tegelemist. Edmonson (1999) toob välja turvalise ruumi komponendid:

- võimalus võtta sotsiaalseid riske ilma hukkamõistu kartmata: teha vigu, katsetada, küsida abi või küsimusi, jagada ideid;
- usaldus ja austus – räägitut ei kasutata kuidagi ära ja üksteisega käitutakse lugupidavalt;
- juhendaja omadused: toetav hoiak, avatus suhtluses.

Lisaks aitab turvalise ruumi loomisele kaasa kokkulepete tegemine, sest nõrk osalusdistsipliin segab töötoa tegevusi. Samuti peaks grupp olema sobiva suurusega – grupiprotsesside toimimiseks on kõige optimaalsem grupi suurus 8-12 inimest. (Lõhmus, 2011). Seega on töötoas oluline moodustada sobiva suurusega grupp, luua selline hinnanguvaba ruum, kus ei oleks eksimishirmu, kus osalejaid julgustatakse tegutsema ja rääkima ning üksteisesse suhtutakse lugupidavalt.

Kunstipõhise refleksiooni uurimiseks on läbi viidud ka tegevus- ja juhtumiuuringuid. Barton jt (2022) analüüsisid aastatel 2020-2021 regulaarselt oma kogemusi kunstipõhise refleksiooni abil kasutades näiteks fotosid, luulet ja kollaaži ning jõudsid järeldusele, et selline protsess oli katartiline ja aitas leida efektiivsemaid tegutsemisviise raskustega toimetulekuks. Kunstipõhine refleksiooniprotsess toetavas grupis võimaldas esitada tähendusi mitmel viisil ja seeläbi tõsta eneseteadlikust, võtta vastu sisukaid tööga seotud otsuseid edasise tegutsemise osas ning ühtlasi oli see ka enesehoolduse tegevus. Sarnastele tulemustele

jõudsid oma uurimuses ka Watson & Barton (2020). Seega võiks kunstipõhise refleksiooni töötoa üheks kriteeriumiks olla osalejatevahelise suhtlemise toetamine.

Kanadas viidi läbi tegevusuuring, milles käigus viis uurija iseenda peal läbi pikemaajalise ja järjepideva refleksiooniprotsessi kasutades kunstilisi meetodeid – see tekitas suuremat huvi järjepideva reflekteerimise vastu ning võimaldas sisukat kriitilist analüüsi. Täheldati, et refleksiooni järjepidevus tõstab selle efektiivsust ning aitab jõuda uuele arusaamale endast ja oma praktikast (Clarce & Bautista, 2019). Seega peaks kunstipõhise refleksiooni töötuba soodustama ka järjepidevat refleksiooni – osalejad peaksid töötoa tulemusena oskama saadud kogemuse põhjal ka edaspidi refleksiooni kaudu enda heaolu toetada. Lisaks peaks töötuba olema huvitav ja innustama kunstipõhiseid meetodeid kasutama, mistõttu ei tohiks kunstiline tegevus olla väga keeruline ning selle eelduseks ei tohiks olla kunstiliste pädevuste kõrge tase. Seega peaks rõhk olema hoopis protsessil, mitte professionaalse kunstitöö loomisel.

McKay ja Barton (2019) uurisid, kuidas pikaajaline juhendatud kunstipõhine refleksioon toetas ühe õpetajakoolituse tudengi enesehoidu ja identiteedi kujunemist. Kunstivahendite kasutamine aitas varjatud mõtetel ja tunnetel esile kerkida, mõista enesehoiu vajalikkust, teadvustada oma vajadusi ja tugevusi tõstes seeläbi toimetulekuvõimet ning aitas luua tugevamat professionaalset identiteeti (McKay & Barton, 2019). Samadele järeldustele jõudis McKay ka oma hilisemas uurimuses (2021), kus ta kasutas kunstipõhiseid refleksioonimeetodeid õpetajaks õppijate identiteedi kujunemise ja toimetulekuvõime ning heaolu vaheliste seoste uurimiseks. Kunstivahendite kasutamine aitab esile tuua varjatud mõtted, sest aitab reflekteerijal distantseeruda ja ennast kõrvalt vaadata – toimub probleemide eksternaliseerimine. See tähendab mõistmist, et inimene ei ole tema probleemid, vaid ta suhestub nendega (Carr, 1999). Seega peaks ka kunstipõhise refleksiooni töötoa tegevus olema selline, mis pakub võimalust luua distantsi. Üheks efektiivseks eksternaliseerimise ehk distantsi loomise võimaluseks on personifikatsioon ehk millelegi nime, kuju või isiksuse andmine, mis muudab probleemi paremini nähtavaks, võimaldab keerulisi ja abstraktseid protsesse paremini mõista, seletada ja hinnata ning vähendab süü- ja häbitunnet nendest rääkimisel (Carr, 1999; Lakoff & Johnson, 2003). Seega võiks töötoa kunstiline tegevus toimuda mõne metafoori abil, mis aitaks noorsootöötajal end kui noorsootöötajat kõrvalt vaadata. Metafoorid on kõnekujundid, mis töötavad justkui alateadlikult ja aitavad inimesel jõuda ka selliste sügavamal peituvate mõtete ja tunneteni, mida pole võib-olla varem märganud või osatud sõnadesse panna (Moser, 2000). Kuna inimestele meeldivad metafoorid, millega on lihtsam samastuda (Pottinger *et al.*, 2025), siis tuleks metafoorina kasutada mõnda

tuntud kujundit.

Eelnevale tuginedes peaks kunstipõhise refleksiooni töötuba sisaldama järgmisi kriteeriumeid:

- turvaline ja toetav ruum;
- osalejate suhtlemise toetamine;
- huvitav, mitmekülgne ja jõukohane kunstiline tegevus;
- oluline protsess, mitte kunstitöö esteetilisus;
- distantsi loomine metafoori abil;
- sügava refleksiooni ja refleksiooni järjepidevuse toetamine.

4. Ülevaade metoodikast

Töö eesmärgiks oli töötada välja noorsootöötajate enesehoidu toetav kunstipõhise refleksiooni töötuba ja juhend selle läbiviimise toetamiseks. Töötoa loomisel võeti aluseks teoreetilised lähtekohad ning välismaiste kunstipõhist refleksiooni käsitlevate uurimuste tulemused. Kuna antud uurimuses ühendati teooria lahenduse väljatöötamisega ning lõpptulemuseks on metoodiline vahend, on tegemist arendusuuringuga (Hunt & Karm, 2025).

Easterday jt (2018, viidatud Hunt & Karm, 2025 j) eristavad arendusuuringu seitset etappi: fookuse seadmine, mõistmine, määratlemine, lahenduse idee loomine, teostamine, katsetamine ja tulemuste esitlemine. Antud uurimustöös lähtutigi nendest etappidest .

Fookuse seadmise etapis sõnastati esmalt probleem ja määrati kindlaks uuringu ulatus. Kuna noorsootöötajate töö on stressirohke, siis peaksid nad järjepidevalt hoolitsema oma vaimse ja füüsilise tervise eest, et olla oma ametis jätkusuutlikud. Üheks enesehoiu võimaluseks on refleksioon ja vastavate oskuste arendamine, kuna see aitab saada teadlikumaks endast ja oma praktikatest ning seeläbi tõsta enesetõhusust ja ennetada läbipõlemist. Mõistmise etapis tutvuti varasemate uurimuste ja teaduskirjandusega. Uurimused näitavad, et noorsootöötajate refleksioonioskused vajavad arendamist, mistõttu tuleks neid selles toetada. Tavaliselt on refleksioon sõnaline, kuid välismaistest uurimustest ilmneb, et kunstivahendite abil toimuv refleksioon on kvaliteetsem ja aitab seega paremini leida efektiivsemaid toimimisstrateegiaid. Eelnev viis mõtteni, et noorsootöötajate enesehoidu võiks toetada läbi selle, kui pakkuda neile võimalust kunstipõhiseks refleksiooniks, näiteks luues kunstipõhise refleksiooni töötoa kava, mida noorsootöötajad saaksid edaspidi ise kasutada. Nii oleks neil midagi, mida aluseks võtta, et kogeda kunstipõhise refleksiooni

võimalusi ning hinnata meetodi sobivust enese jaoks. Määratlemise etapis sõnastati töö eesmärk ja uurimisküsimused (vt sissejuhatus).

Esimesele uurimisküsimusele vastuse saamiseks analüüsiti varasemate uurimuste tulemusi, mille põhjal valiti kunstipõhise refleksiooni töötoa üldised kriteeriumid. Järgmise sammuna liiguti lahenduse loomise etappi, kus tuginedes teoreetilistele allikatele ja töötoa kriteeriumitele, töötati välja lahenduse, Hingelinnu töötoa, kontseptsioon – toodi välja olulisemad teoreetilised lähtekohad, nende vastavus töötoa kriteeriumitele ning mõeldi välja, kuidas need loodavas töötoas võiksid rakenduda. Lähtudes lahenduse kontseptsioonist loodi teostamise etapis konkreetsete tegevustega Hingelinnu töötoa kava.

Järgnes katsetamise etapp – kasutati iteratiivset katsetamist, mille puhul toimub lahenduse järjestikune testimine ning täiustamine. Nimelt on mitme väikese testimisega võimalik kiiresti tuvastada olulisemad vajakajäämised ning nende põhjal täiustada lahendust edasiseks katsetamiseks (Easterday *et al.*, 2018, viidatud Hunt & Karm, 2025 j). Andmeid koguti kasutades kvalitatiivseid uurimismeetodeid – esmalt hinnati töötuba eksperthinnangu põhjal. Eksperthindaja valiku puhul olid kriteeriumiteks pikaajaline kogemus noorsootöö valdkonnas ja praktiline kogemus refleksiooni meetodite rakendamisel. Valituks osutunud eksperdile saadeti e-kiri, milles küsiti, kas ta oleks nõus eksperthinnangut andma, anti ülevaade töö eesmärgist ja toodi välja küsimused, millele sooviti vastuseid (vt lisa 1). Intervjuu küsimused olid pigem üldised ja seega oli tegemist struktureerimata intervjuuga – lähtuti sellest, et anda mingi suunis hinnangu andmiseks, kuid samas võimaldada hindajal vabalt oma sõnadega rääkida ja tõstatada teemasid (Lepik *et al.*, 2014).

5. mail 2026. aastal viidi eksperthindajaga Zoomi keskkonnas läbi intervjuu, mis kestis umbes 20 minutit. Intervjuu alguses andis uurija ülevaate oma töö eesmärgist ning lepiti kokku, et uurija võib oma töös kasutada räägitavat nii üldiselt kui ka tsitaatidena. Kuna eraldi kirjalikku nõusolekut eksperdi nime avaldamiseks ei küsitud, jääb ta antud töös anonüümseks. Uurija palus luba ka intervjuu audio lindistamiseks ning hiljem muudeti salvestatud audio TTÜ kõnetuvastusprogrammiga tekstiks, misjärel audiofail kustutati (Hea teadustava, 2017). Seejärel loeti teksti ja märgiti ära töö seisukohast oluline, koondati eksperdi tähelepanekud ning analüüsiti neid – andmete analüüsimiseks kasutati kvalitatiivset sisuanalüüsi, mille eesmärgiks on teksti sisu ja tähenduse mõistmine (Kalmus, 2020).

Kuna töötoa kava oli alles arendusjärgus, siis oli seda vara grupis katsetada, mistõttu otsustas uurija seda edasiste andmete kogumiseks esmalt enda peal testida ning viis töötoa läbi 7. mail. Uurija läbis kavas olevad tegevused sellises järjestuses nagu need seal olid ja

nagu tal oli võimalik neid üksinda läbida (vt ptk 5.3) ning hindas neid lähtudes oma kogemusest.

Tuginedes eksperthinnangule ja uurija töötoakogemusele, viidi esialgsesse kavasse sisse muudatused – uurimistulemusena on esitletud töötoa kava ning tööle on lisatud ka töötoa läbiviimist toetav juhend.

5. Lahenduse loomine ja selle katsetamine

Järgnevalt antakse ülevaade Hingelinnu töötoa idee loomisest ja selle teostamisest, eksperdi hinnangust sellele ning töötoa kava testimisest.

5.1. Lahenduse idee loomine ja teostamine

Töötoa loomisel võeti aluseks teoreetilised lähtekohad, eelnevalt välja töötatud kunstipõhise refleksiooni töötoa kriteeriumid (vt ptk 3) ning kirjutati lahti, kuidas need loodavas töötoas rakenduvad (vt tabel 1).

Lähtudes distantsi loomise kriteeriumist kasutatakse töötoas refleksiooni toetava metafoorina hingelinnu kujundit, mille alusel on ka töötuba oma nimetuse saanud. Kuna inimestele meeldivad metafoorid, millega on lihtsam samastuda (Pottinger *et al.*, 2025), on metafooriks valitud just hingelind, sest see on tuntud kujund. Lisaks ei ole keegi teda näinud, mistõttu on osalejad vabastatud kiusatusest oma lindu realistlikult kujutada, mis soodustab vabamat ja intuitiivsemat tegutsemist.

Tabel 1. Hingelinnu töötoa kriteeriumid ja nende rakendamine

| Teoreetiline alus /allikad | Töötoa kriteerium | Rakendus Hingelinnu töötoas |
|--|---|---|
| Kunstipõhine tegutsemine käivitab sügavama refleksiooni. (Bar-On, 2007; Moffatt, 2016; McKay&Barton, 2018, 2019; Watson&Barton, 2020; Turner <i>et al.</i> , 2023; Paguio, 2025). | <ul style="list-style-type: none"> • Kunstilise tegevuse võimaldamine • Sügava refleksiooni toetamine | <ul style="list-style-type: none"> • Kunstilise tegevusena võimaldatakse Hingelinnu loomist. • Toimub juhendatud refleksiooniring kunstitöö abil. |

| | | |
|---|---|--|
| <p>Kunstipõhine meetod võib tekitada suurema huvi järjepideva refleksiooni vastu ja refleksiooni järjepidevus tõstab selle efektiivsust (Clarce&Bautista, 2019).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Refleksiooni järjepidevuse toetamine • Huvitav ja jõukohane kunstiline tegevus | <ul style="list-style-type: none"> • Kunstitegevuseks on valitud hingelinnu kollaaž, mida on huvitav teha ning mis on osalejatele jõukohane. • Toimub juhendatud kokkuvõttev refleksioon, milles suunatakse mõtlema, kuidas saadud kogemust edaspidi rakendada. |
| <p>Kunstipõhise refleksiooni puhul on oluline protsess, mitte kunstitöö kõrge kunstiline tase (Bar-On, 2007; Moffatt, 2016; McKay&Barton, 2018, 2019; Watson&Barton, 2020; Turner <i>et al.</i>, 2023; Paguio, 2025).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Oluline on protsess • Jõukohane kunstiline tegevus | <ul style="list-style-type: none"> • Osalejate teavitamine sellest, et kunstilised oskused pole vajalikud. • Kunstitegevus on valitud selliselt, et see ei eeldaks kunstilisi oskusi. • Hingelinnu metafoori kasutamine aitab kaasa intuiitsele loomeprotsessile. |
| <p>Mitmekülgeid vahendeid kasutav refleksioon on tõhusam (Moffatt, 2016).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Mitmekülgne kunstiline tegevus | <ul style="list-style-type: none"> • Hingelinnu loomine kollaaži abil, mis on väga mitmekülgeid vahendeid kasutav kunstitegemise viis. • Kunstitöö tegemise juhatab sisse muusika saatel toimuv visuaalne rännak. |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Refleksiooni puhul on oluline turvaline ruum, eriti juhul, kui tegeletakse raskete mõtete ja tunnetega (Brandmeister, 2022; Paguio, 2025).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Turvaline ja toetav ruum | <ul style="list-style-type: none"> • Selge töötoa struktuuri loomine ja ajaraamide paikapanek. • Sissejuhatavad tegevused: ülevaade töötoas tehtavast, tutvumine, kokkulepete tegemine, küsimustele vastamine. • Eelhäälestustegevus – juhendatud visuaalne lõõgastav rännak, mis aitab ruumi päriselt kohale jõuda. • Osalejate vajadustega arvestamine (nt. sirutuspaus). • Väikese grupi moodustamine. • Toimuvad juhendatud refleksiooniringid. • Juhendaja peab olema avatud ja toetava olekuga. • Töötoa läbiviimiseks tuleb valida sobiv füüsiline keskkond. |
| <p>Kohalolupraktikad aitavad kaasa enesehoiule (Hansaar, 2018).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Turvaline ja toetav ruum | <ul style="list-style-type: none"> • Eelhäälestustegevus – juhendatud visuaalne rännak rahustava muusika saatel aitab lõõgastuda, tajuda ruumi õdusana ja töötuppa kohale jõuda. |

| | | |
|---|---|--|
| <p>Et reflekteerimisel oma kogemust võimalikult objektiivselt näha, on vaja võtta kõrvaltvaataja pilk (Leijen, 2024).</p> <p>Metafoorid on mõtlemise abivahendid, mis aitavad paremini oma sisemaailmale ligi pääseda (Moser, 2000).</p> <p>Inimesed soovivad kasutatava metafooriga samastuda (Pottinger <i>et al.</i>, 2025).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Distanti loomine metafoori abil • Turvaline ja toetav ruum | <ul style="list-style-type: none"> • Metafoori – hingelinnu – kasutamine kunstilises tegevuses. • Metafooriks valiti tuntud kujund, et inimesed suudaksid sellega kergesti samastuda. • Metafoori kaudu rääkimine refleksiooniringides pakub turvatunnet ja aitab paremini oma mõtteid sõnastada. |
| <p>Reflekteerimiseks toetavate küsimuste pakkumine aitab ennetada kirjeldamisse kinnijäämist (Leijen, 2024).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Sügava refleksiooni toetamine | <ul style="list-style-type: none"> • Juhendatud refleksiooniringide jaoks on mõeldud toetavad küsimused ja rääkimisel kasutatakse abivahendina loodud kunstitööd. |
| <p>Reflekteerides tuleb arvestada ka väliste teguritega (Jüristo, 2021).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Sügava refleksiooni toetamine | <ul style="list-style-type: none"> • Kunstilise tegevuse puhul on mõeldud sellele, kuidas osalejad saaksid kujutada ümbritsevat keskkonda – selleks on lindu ümbritsev taust. |
| <p>Refleksiooni kvaliteet sõltub selle sügavusest, mistõttu peab juhendaja osalejaid suunama sobiva fookuse ja sügavuseni (Leijen <i>et al.</i>, 2012).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Sügava refleksiooni toetamine | <ul style="list-style-type: none"> • Toimuvad juhendatud refleksiooniringid. • Töötoa kunstilise tegevuse puhul on ette antud vaadelda end kui noorsootöötajat. |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Üksteisega oma mõtete jagamine aitab tunda seotust ning refleksioon toetavas grupis on efektiivsem (Watson & Barton, 2020; Barton <i>et al.</i>, 2022; Turner <i>et al.</i>, 2023)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Turvaline ja toetav ruum • Osalejate suhtlemise toetamine | <ul style="list-style-type: none"> • Toetava grupi loomisele ja suhtlemisele aitavad kaasa sissejuhatavad tegevused, vahetegevused, refleksiooniringide juhendamine ja lõpuring. • Ühise laua taga kunstiga tegelemine. • Tegevuste läbiviimine ringis. • Juhendaja peab olema toetav, kogu töötoa jooksul tähelepanelik, märkama sekkumisvajadust ning oskama sobival viisil sekkuda. |
| <p>Refleksioonikogemuse üle reflekteerimine aitab mõista, kuidas oli õpitu laiemalt kasulik ning selle toetamiseks on mõttekas kasutada teisest refleksiooni (Leijen, 2024).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Sügava refleksiooni toetamine | <ul style="list-style-type: none"> • Toimub juhendatud kokkuvõttev refleksiooniring. |
| <p>Grupiprotsesside toimimiseks on kõige optimaalsem osalejate arv 8–12 inimest (Lõhmus, 2011).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Turvaline ja toetav ruum | <ul style="list-style-type: none"> • Töötuba on mõeldud 8-10 inimesest koosnevale grupile. |
| <p>Õppeprotsessi puhul on oluline kokkulepete tegemine, sest nõrk osalusdistsipliin võib töötoa tegevusi häirida (Lõhmus, 2011).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Turvaline ja toetav ruum | <ul style="list-style-type: none"> • Sissejuhatavas osas tehakse kokkulepped. |

| | | |
|--|---------------------------------|---|
| Kogemusest õppimiseks on oluline selle teadlik analüüsimine ja uute tegutsemisviiside leidmine (Kolb, 1984). | • Sügava refleksiooni toetamine | • Toimuvad juhendatud refleksiooniringid. |
|--|---------------------------------|---|

Töötoa põhistruktuuri loomisel võeti aluseks Kolbi (1984) kogemusõppe mudel, mille puhul peavad osalejad saama esmalt mingi kogemuse ning seejärel seda teadlikult analüüsima ja mõtestama. Lähtudes sellest olid töötoa põhietapid kunstiline tegevus, refleksiooniring kunstitöö abil ja kokkuvõttev refleksioon tähenduse loomiseks ja järelduste tegemiseks.

Kunstitegevuseks on hingelinnu loomine kasutades kollaažitehnikat, kuna see on efektiivne raskesti sõnastatavate mõtete ja tunnete esiletoomiseks (McKay & Barton, 2019). Samuti on see oma olemuselt väga mitmekülgne kunstitegemise viis – võib hõlmata nii joonistamist, kirjutamist, valmispilte kui ka erinevaid materjale ning erinevaid viise nende kasutamiseks. Kollaaži loomine ei ole eriti ajamahukas ega eelda eelnevaid kunstilisi oskusi, mistõttu on see jõukohane kõigile. Nii hingelinnu metafoori kasutamine kui ka kollaaži tehnika toetavad intuiitivset kunstitegemist, mille puhul on oluline protsess, mitte niivõrd kunstitöö esteetiline tulemus.

Struktureeritud refleksiooniringid toetavad sügavamat refleksiooni ning aitavad kaasa turvalise ruumi loomisele. Kunstitöö abil läbiviidava refleksiooni aluseks otsustati võtta Korthageni ja Vasalose (2005) refleksioonimudel, et osalejad jõuaksid analüüsimisel ka oma sügavamatesse kihtidesse. Refleksiooniküsimuste aluseks on metafoor hingelind, et osalejad saaksid luua distantsi enda ning oma mõtete ja tunnete vahele, mis lihtsustab nendest rääkimist (Carr, 1999). Kunstitööl põhineva refleksiooni jaoks on suunavad küsimused mõeldud nii, et need seoksid käitumise, uskumused ja identiteedi ning paneksid mõtlema, miks inimene toimib nii nagu ta toimib. Kokkuvõtva refleksiooni puhul tuginetakse Gibbsi refleksioonimudelile (1988), kuna see annab selge struktuuri arutlemiseks, suunab oma osalemise kogemust mõtestama, toetab tegevusest õppimist ja võib aidata kaasa ka refleksiooni järjepidevusele. Küsimused on mõeldud selliselt, et fookus oleks kogemuse mõjul mitte lihtsalt kirjeldamisel. Teoreetiliselt võivad välja mõeldud küsimused viia kõrge kvaliteediga refleksioonini, kuid praktikas võivad seda takistada mitmed tegurid (nt ebaturvaline keskkond).

Kavasse lisati veel sissejuhatavad tegevused (ülevaade töötoas tehtavast, tutvumine, kokkulepete tegemine, küsimustele vastamine, tutvumisring pildikaartide abil), kuna need

toetavad turvalise ruumi loomist ja suhtlemist ning aitavad kaasa ka sellele, et osalejad jõuaksid töötuppa vaimselt kohale. Samuti võib kokkulepete puudumine tekitada ebamäärasuse tunde, kus osalejad ei tea, mida sellises grupis üldse oodata ja kui palju võib ohutult enda mõtteid jagada.

Turvalist ruumi toetavad ka väikese grupi moodustamine, osalejate vajadustega arvestamine, juhendatud refleksiooniringid ning töötoaks valitud füüsiline ruum. See võiks olla mõni väiksem ja hubasem ruum, kus on suur laud, mille taga kunstitegevust teha – igaüks tegeleb küll oma tööga, kuid samas toimub tegevus ühiselt, mis soodustab grupitunde tekkimist. Olemas peaks olema istekohad, mida saab ümber paigutada ning peaks olema ruumi ringis istumiseks ja joogamattide maha panemiseks. Lisaks peaks olema muusika mängimise võimalus ja valgustid, mille puhul on võimalik ruumi hämaramaks muuta.

Turvalise õhkkonna loomiseks, osalejate vajadustega arvestamiseks ning tervikliku töötoakogemuse pakkumiseks lisati kavasse veel ka eelhäälestustegevus, sirutuspaus, energiamäng ning lõpuring. Eelhäälestustegevus aitab lõõgastuda ja päriselt kohale jõuda ning sirutuspausi puhul arvestati inimese vajadusega vahepeal liikuda ja tegevustest puhata. Energiamäng valiti refleksioonidevaheliseks tegevuseks, sest liiga pikalt reflekteerimine on väsitav. Lisaks pakub mäng osalejatele võimalust liikumiseks ja lõbusaks koostegevuseks, mis soodustab suhtlemist. Lõpuring juhatab osalejad turvaliselt töötoast välja – ilma selleta lõppeks töötuba liiga järsult. Ka lõpuringis on kasutatud metafoori, sest see muudab tegevuse huvitavamaks ning on toeks oma tunnete väljendamisel. Uute tegevuste lisamisel kujunes kava põhiplaan järgmiseks:

1. Sissejuhatus

2. Kunstiline tegevus:

Eelhäälestus – visuaalne rännak siseilma

Kunstiline tegevus – hingelinnu loomine

3. Sirutuspaus

4. Refleksiooniring kunstitöö abil

5. Energiamäng

6. Kokkuvõttev refleksioon

7. Lõpuring

Teostamise etapis loodi eelnevalt välja toodud üldkava ja põhimõtete järgi Hingelinnu töötoa esialgne põhjalikum kava konkreetsete tegevustega (vt lisa 2)

5.2. Eksperthinnag

Eksperthindaja (veebiintervjuu, 5. mai, 2026) leidis, et töötuba on loogiliselt üles ehitatud, kava on arusaadavalt lahti kirjutatud ja töötoa läbiviimine selle järgi oleks asjakohane toetamaks noorsootöötajate enesehoidu. Näiteks märkis ta, et hingelinnu metafoori kasutamisel on potentsiaal viia väga sügava refleksioonini. Samas leiab ta, et kavasse võiks sisse panna ka mingeid praktilisi soovitusi noorsootöötajate enesehoiu koha pealt:

“/.../ Kuna üldine tendents on selline, et kõik teavad vaimse tervise olulisusest ja enesehoiust aga päriselt sellega tegeleda ei osata /.../.” Antud töös arvestati seda soovitusi juhendatud refleksiooni puhul. Nimelt lisati selle alusel kokkuvõtva refleksiooni tegevusplaani punkti alla lisaküsimuseks “Mis võiks olla esimene konkreetne väike samm?”, mis suunab osalejaid mõtlema konkreetsetele asjadele, mida nad kohe oma praktilises tegevuses saaksid rakendada.

Ekspert (veebiintervjuu, 5. mai, 2026) juhtis autori tähelepanu sellele, et kokkuvõtva refleksiooni järelduste punkti küsimused “Mida oleks võinud töötoas teisiti teha?” ja “Milliseid teisi kunstipõhiseid tegevusi oleks veel võinud kasutada?” ei ole sobilikud, kuna suunavad mõtlema hoopis metatasandil. Lähtudes sellest jäeti need küsimused refleksioonist välja ning vaadati üle ka kõik teised toetavad küsimused, misjärel tehti küsimuste valikul mitmeid muudatusi. Kunstipõhise refleksiooni puhul lisati keskkonnapunkti küsimus “Mida sa saaksid ise muuta ja mis ei ole sinu kontrolli all?”, tegevuse punkti “Kuidas see mõjutab sinu toimetulekut oma tööülesannetega?”, pädevuse punkti “Kuidas need oskused ja teadmised väljenduvad sinu töös?” ning uskumuste punkti “Kuidas need on kujunenud?”. Kokkuvõtvasse refleksiooni lisati tunnete punkti alla küsimus “Mis selle muutuse käivitas?”. Nende küsimuste lisamisel lähtuti sellest, et suunata osalejaid veelgi täpsemini enda ja oma praktika üle mõtlema.

Hindaja tõi välja (veebiintervjuu, 5. mai, 2026), et eelhäälestuseks mõeldud tegevus on töös omaette väärtus ja on väga oluline. Töötoa kõige nõrgema küljena nägi ta tegevuste jaoks valitud ajaraame ja soovitas sissejuhatuse puhul mõelda sellele, kuivõrd on 15 minutit selleks piisav aeg. Kunstipõhise refleksiooni pikkuseks soovitas ta valida umbes 45 minutit: “/.../ See töötoa osa peaks olema põhiasi, kuna muidu on oht, et töötuba jääbki vaid kunstiliseks tegevuseks /.../”. Kuna kavas kirjas olnud aeg ei oleks tõesti jätnud eriti aega sügavamaks reflekteerimiseks, vaadati üle töötoa kavas olevad ajaraamid ning viidi sisse muudatused.

Ekspert (veebiintervjuu, 5. mai, 2026) leidis, et võib-olla peaks sirutuspaus jääma kollaaži tegemise sisse. Töö autor aga leiab, et see võiks siiski toimuda pärast seda, sest

kunstiline tegevus ei kesta nii pikalt, et vajaks eraldi pausi ja samuti ei pruugi selline katkestus hingelinnu loomist toetada. Niisama tõusta ja korra ennast sirutada võivad osalejad ju igal hetkel.

Hindaja (veebiintervjuu, 5. mai, 2026) tõi välja, et refleksioonidevaheliseks tegevuseks ei sobi energiamäng, sest see lõhub osalejate tunnetust: /.../ “Kui inimene on eelnevalt käinud siserännakul ja teinud sisekaemuslikku kunstilist tegevust, jõudnud loodetavasti väga sügava analüüsini, peaks järgnev tegevus olema rahulikum ja aitama sujuvamalt jõuda järgmisse etappi.”/.../. Lähtudes sellest valiti energiamängu asemele uus tegevus – sõnamäng, mis on oma loomult rahulikum, loob mingi distantsi väga isiklike sügavate tunnetega ning aitab liikuda mõttel üldisemale tasandile.

Väljakutsena nägi hindaja (veebiintervjuu, 5. mai, 2026) turvatunde loomist, kuna see võib erisugustes gruppides keeruliseks osutada – kui puudub turvalisuse tunne, siis ei taheta oma mõtteid jagada. Seetõttu soovitas ta mõelda sellele, millisel tasemel osalejad peaksid teistega jagama. Ta pakkus välja, et näiteks võiksid osalejad teha soovi korral märkmeid iseenda jaoks ega pruugiks kõike teistele rääkida: “/.../ Mõtestamine toimuks ja õpitu jääks osalejaga, lihtsalt ei oleks jagamist teistega /.../”. Selle põhjal lisati töötoa kavasse märkus, et osalejad võivad iseendi jaoks märkmeid teha. Lisaks leidis ta (veebiintervjuu, 5. mai, 2026), et kavas peaks olema ka kirjeldus, millises ruumis seda läbi viia, kuna sellise töötoa jaoks ei ole sobiv mistahes ruum. Sellest lähtudes lisati kavasse ka läbiviimiseks sobiva ruumi eeldused.

Ekspert leidis (veebiintervjuu, 5. mai, 2026), et inimene, kellel puudub varasem töötoa läbiviimise või refleksiooni juhtimise kogemus, vajaks antud töötoa läbiviimiseks ka mingit abivahendit, mistõttu võiks töötoa kava juurde käia mingi materjal, mis annaks ülevaate töötoas kasutatud valikute kohta – mille jaoks see töötuba on, miks see on just selline, kuidas see refleksiooni toetab. Üheks töö eesmärgiks oli ka kavale juhendi loomine, kuid eksperthindamise ajaks ei olnud see veel valminud. Lähtudes töö eesmärgist ja eksperthinnangust loodi Hingelinnu töötoa läbiviimist toetav juhend (vt lisa 3), milles antakse ülevaade töötoast, sobivast ruumist, ettevalmistavatest tegevustest ning soovitusi turvalise ruumi loomiseks ning tegevuste läbiviimiseks. Töötoa kavasse lisati ka õpiväljundid, et nii läbiviija kui osalejate jaoks oleks töötoa mõte paremini arusaadav.

5.3. Hingelinnu töötoa katsetamine – uurija kogemus

Töö autor võttis aluseks eksperthinnangu põhjal täiendatud töötoa kava ja viis Hingelinnu töötoa enda peal läbi. Sobivat ruumi oli lihtne valida, kuna lähtuda tuli vaid enda vajadustest ning samuti olid olemas kõik vajalikud vahendid. Kava sissejuhatava osa puhul jäid välja kokkulepete tegemine ja tutvumisring, kuid läbi viidi kaartidega tegevus, mille puhul võttis uurija pildikaartide seast teda kõige enam kõnetanud kaardi oma meeleolu väljendamiseks (vt lisa 4). Tegevus oli vajalik ja sobiv, kuna suunas uurijat juba natuke enda sisse vaatama, mistõttu ei tulnud järgnevad tegevused liiga järsult. Grupis on see kasulik, kuna annab võimaluse oma mõtteid teistega jagada, mis aitab kaasa usaldusliku ja turvalise õhkkonna tekkimisele.

Eelhäälestuses kuulati Youtube'ist valitud lugu "Escape Stress: Birdsong & Piano Music for a Calm Mind & Body". Uurija luges läbi rännakut juhendavad tekstid, juhendas end oma mõtetes ning tegevus kestis umbes 10 minutit. Valitud muusika ja juhendavad tekstid aitasid kiiresti rahuneda, kõrvalised mõtted hajusid, uurija sai liikuda oma sisemaailma ning seal ringi vaadata. See rännak täitis oma eesmärgi ja valmistas ette järgmiseks tegevuseks. Samas leidis uurija, et rännakut juhendavates tekstides tuleb sõnastust parandada, et oleks võimalik rännakut aeglases tempos läbi viia.

Hingelinnu loomiseks oli uurija endale internetist otsinud meeldiva linnu silueti ja tuli mõttele, et soovi korral võiksid ka osalejad endale ise otsida sobiva pildi, sest ka see räägib inimese kohta midagi, millise linnu ta valib. Uurijal oli kasutamiseks palju erisuguseid vahendeid, mis tegi tegevuse väga huvitavaks ning viis mõttele, et ka osalejatele võiks pakkuda võimalust soovi korral kaasa võtta oma isiklikke vahendeid. Need soovitusel lisati kavasse ja juhendisse. Uurija tegutses rahulikult ning tal kulus kollaaži loomiseks 60 min – seega osustus kavas ette nähtud aeg sobivaks. Tegevuse ajal mängis taustaks sama muusika, mis eelhäälestuse puhul ning kuna see toetas keskendumist ja oma sisemaailmaga tegelemist, lisati kavasse soovitus tegevuse taustaks muusikat kasutada. Valminud kollaaži vaatlemine pani juurdlema selle üle, miks mingid valikud said selle loomisel tehtud ja mida miski võiks tähendada. See oli heaks eelduseks tegelemaks järgneva refleksiooniga. Enne refleksiooni tegi uurija ka sirutuspausi – see oli vajalik etapp, mis aitas süvenenud tegutsemiselt sujuvalt üle minna mõtlemisele.

Esimesel reflekteerimisel vaatles uurija oma loodud lindu (vt lisa 5) ja vastas järgemööda kõigile kavas välja toodud refleksiooniküsimustele. Küsimused olid sobivad, kuna suunasid sügavamalt mõtlema ja analüüsima ning hingelinnu kasutamine aitas samuti

sellele kaasa. Linnu abil oli endast lihtsam mõelda, märgata uusi vaatenurki ja samuti aitas see oma mõtteid paremini sõnadesse panna, kuna rääkida sai pildil olevate kujundite, piltide ja värvide abil. Esimeseks refleksiooniks kulus umbes 6 minutit, mis tähendab, et töötoas osalev grupp võiks olla pigem väiksem (nt 6-8 inimest) ning et kõigile jääks aega rahulikult mõelda ja rääkida võiks selleks mõeldud aeg olla isegi 50 min. Grupis reflekteerimise puhul on kõikidel osalejatel võimalik kogu tegevuse vältel kaasa mõelda ehk siis on mõtteaega tegelikult rohkem, kui igale osalejale arvestatud individuaalne aeg.

Uuriija mängis refleksioonidevahelise tegevusena sõnamängu, kuid tegi seda teisiti, sest üksinda ei saa seda kavakohaselt mängida. Ta alustas sõnaga “lind” ja igal korral üht tähte muutes liikus 25. sõnani. Mäng tundus olevat sobiv tegevus enne kokkuvõtvat refleksiooni – juhatas uurija välja oma sisemaailmast, kuid samas ei viinud kohe tagasi igapäevaellu, aidates seeläbi sujuvamalt üle minna järgmisele tegevusele.

Kokkuvõtvale refleksioonile kulus uurijal umbes 4 minutit ning seega peaks olema kavas olev aeg (30 min) selleks sobiv. Refleksiooniküsimused olid toetavad ja suunasid mõtlemist kuni konkreetsete tegevusammude leidmiseni välja. Uuriija märkas, et hingelind ühendas kogu töötoa justkui terviklikuks kogemuseks ja tekkis side oma loodud linnuga, mis omakorda äratas soovi sügavamalt refleksiooniga tegeleda, mitte lihtsalt kiiresti küsimustele ära vastata.

Kui reflekteerivad tegevused olid läbitud, märkas uurija, et kavast oli välja jäänud lõpuring ning mõtles välja sobiva tegevuse, mille ka enda peal läbi viis. Ülesandeks sai kirjeldada oma meeleolu mõne puuvilja abil. Harjutus oli sobiv töötoa lõpetamiseks – puuviljade kasutamine metafoorina aitas tagasi astuda igapäevaellu, sest ühendas töötoa kogemuse millegagi, mis on inimese jaoks tuntud ja tavaline. Lõputegevus lisati töötoa kavasse.

Uuriija kogemus näitab, et selline töötuba mõjub katartiliselt ja seda saab väga efektiivselt ka iseenda peal läbi viia. Siis jääb ära küll teistega jagamine ja teistelt õppimine, kuid samas jällegi võib refleksioon olla selle võrra julgem ja sügavam. Seetõttu lisati töötoa kasutamise juhendisse ka punkt selle kohta, kuidas seda iseenda peal läbi viia.

6. Tulemus – Hingelinnu töötuba

Uurimuse tulemusena loodi noorsootöötajate enesehoiu toetamiseks kunstipõhise refleksiooni töötuba Hingelind ning selle läbiviimist toetav juhend (vt lisa 3).

Töötuba Hingelind

Eesmärk: Toetada noorsootöötajate enesehoiu kunstipõhise refleksiooni kaudu ning arendada nende oskust kasutada refleksiooni enda heaolu toetamiseks.

Õpiväljundid:

Osaleja:

- on tegelenud kunstilise tegevusega oma heaolu toetamiseks;
- analüüsib ennast kui noorsootöötajat ja sõnastab vähemalt ühe arenguvajaduse;
- oskab oma kogemusi hinnata, neid põhjendada, jõuda järelduste ja lahendusteni;
- analüüsib kunstipõhise refleksiooni kogemust ja selle mõju iseendale;
- on enda jaoks kavandanud vähemalt ühe konkreetse edasise tegevuse õpitu rakendamiseks.

Sihtgrupp: Noorsootöötajad

Grupi suurus: 6–8 osalejat

Kestus: ca 3 h 15 min

Vahendid: Lauad, toolid, pildikaardid, joogamatid, muusika mängimise seade, kunstivahendid, valged paberid ja kirjutusvahendid, jook ja suupisted

Tegevused:

Tegevuste kestused on orienteeruvad, kuna erinevates gruppides võivad need olla erinevad ja eesmärgiks ei ole ilmtingimata nendest täpselt kinni pidada – lähtuda tuleb osalejate vajadustest ja soovidest (Lõhmus *et al.*, 2011).

1.Sissejuhatus (ca 15–20 min)

- Kokkulepped – Eesmärgiks luua turvaline õhkkond ja valmistada osalejad ette edasisteks tegevusteks.

Töötoa läbiviija tutvustab ennast, räägitakse üle töötoas tehtav ning selle eesmärgid, tehakse kokkulepped (nt konfidentsiaalsus, ajakava vms), vastatakse tekkinud küsimustele jms.

- Tutvumisring – Eesmärgiks luua kontakt osalejatega, panustada nende omavahelisse suhtlemisse ning toetada turvalise ruumi loomist.

Istutakse ringis. Järgemööda tutvustab igaüks ennast (nimi, kaua on noorsootöötajana töötanud, kuidas tavaliselt oma heaolu toetab, millised on varasemad kunstipõhise refleksiooni kogemused vms) ja võtab pildikaartide seast ühe pildi, mis iseloomustaks tema hetkemeeleolu ning jagab oma mõtteid.

2. Kunstiline tegevus (ca 70–75 min)

- Eelhäälestus (ca 10–15 min) – Eesmärgiks on töötuppa päriselt kohale jõudmine, lõõgastumine ja oma sisemaailma sisse elamine.

Osalejad saavad heita joogamattidele ja endale mugava asendi leida. Kustutatakse osa tuledest, kui on võimalik. Pannakse tööle meditatiivne rahulik loodushäältega muusika ja palutakse osalejatel silmad sulgeda.

Juhendatud rännak lõõgastumiseks:

Lase oma hingamisel rahuneda.

Hinga aeglaselt sisse ja vaikselt välja.

Sisse ja välja – nagu merelained, mis tulevad ja lähevad.

Tunneta, kuidas su keha lõdvestub.

Kõik pinged kaovad, justkui tuuleiil viiks need ära.

Tunneta, kuidas su nägu lõdvestub.

Siis kael. Õlad. Kõht. Käed. Jalad.

Nüüd on kogu keha pingetest vaba.

Juhendatud rännak oma siseilma astumiseks:

Kujutle, et sa astud ühte paika. See paik on sinu sees. Sa seisad ja vaatad ringi. Mida sa näed? Mida sa kuuled? Sa kõnnid edasi. Vaatad ringi. Mis tunde see paik sinus tekitab?

Jälgid ümbritsevat. Siis märkad ühte lindu. Ta elab seal. Ta on sinu hingelind. Sa liigud tema poole. Jälgid teda. Kus ta parasjagu on? Mida ta teeb? Miks ta teeb seda, mida ta teeb?

Milline ta on? Kuidas ta sind ennast tundma paneb? Sa lubad endal tunda neid tundeid. Lind lendab ära. Sa vaatad, kuidas ta eemaldub. Tunned, et ka sul on aeg tasapidi tagasi pöörduda.

Väljajuhatus:

Kui tunned, et oled valmis, ava oma silmad. Võta hetk märgata, mida kogesid sellel rännakul.

Kui oled valmis, tõuse püsti.

- Hingelinnu loomine (kollaaž, ca 60 min) – Eesmärgiks anda oma mõtetele ja tunnete visuaalne kuju.

Taustaks võiks vaikselt mängida sama muusika, mida kasutati eelhäälestuseks.

Osalejatele tuletatakse meelde, et tähtis on protsess mitte kunstitöö esteetilisus.

Iga osaleja saab A4 paberi, mille peal on linnu siluett. Tuleb luua oma hingelinnust ja teda ümbritsevast keskkonnast kollaaž mõeldes endale eelkõige kui noorsootöötajale. Hingelind peegeldab noorsootöötajat ja lehe taust keskkonda, milles ta tegutseb.

Vahendid: Linnu siluetiga paberid, markerid, tintenpennid, ajakirjad, erinevate mustritega paberid, värvipaberid, šabloonid, kleepsud, käärid, liimpulgad jms.

Osalejatele võib pakkuda ka võimalust ise internetist meeldiv linnupilt otsida, see välja printida ja töötuppa kaasa võtta. Samuti võiksid nad soovi korral kaasa võtta oma kunstivahendeid.

3.Sirutuspaus (ca 10 min) – Eesmärgiks pakkuda osalejatele võimalust liikuda, puhata ja suhelda.

Valmis võiks olla pandud tee/kohv ja suupisted.

Sõltuvalt grupist, võib paluda osalejatel endil ühisele lauale midagi kaasa võtta.

4.Refleksiooniring kunstitöö abil (ca 50 min) – Eesmärgiks mõtestada oma loodud teost ja seostada seda enda ja oma kogemustega ning saada seeläbi endast teadlikumaks.

Töötoa läbiviija juhendab refleksiooniringi. Kes osalejatest parasjagu räägib, näitab teistele oma loodud kollaaži. Kuna vastused võivad olla väga isiklikud, siis igaüks jagab iga küsimuse juures seda, mida ta soovib jagada. Osalejad võivad soovi korral teha enda jaoks märkmeid.

• Refleksiooni struktuur (aluseks Korthageni ja Vasalose mudel (2005):

“Kui sa vaatad oma loodud pilti, siis....

1. Keskkond: Mida räägib sinu hingelindu ümbritsev keskkond sinu töökeskkonna kohta? Kuidas oled sellega rahul? Millised on sinu vajadused, mis puudutavad keskkonda? Mida sa saaksid ise muuta ja mis ei ole sinu kontrolli all?
2. Tegevus: Milline käitumine võiks olla omane sinu hingelinnule? Mida räägib see sinu enda tegutsemise kohta noorsootöötajana? Kuidas see mõjutab sinu toimetulekut oma tööülesannetega?
3. Pädevus: Mida räägib sinu hingelind sinu teadmiste ja oskuste kohta? Kuidas need väljenduvad sinu töös? Milles oled noorsootöötajana hea ja mida võiksid veel arendada?
4. Uskumused: Mida räägib sinu lind sinu hoiakute ja uskumuste kohta? Millised hoiakud ja uskumused sind suunavad? Kuidas need on kujunenud? Millised on sinu väärtused?
5. Identiteet: Millises seisundis sa praegu oma elus või töös oled? Milliseid sinu vajadusi peegeldab sinu hingelind? Millise noorsootöötajana sa ennast näed? Milline sa tahaksid olla? Mida peaksid selleks tegema?
6. Missioon: Mis võiks motiveerida sinu lindu tegutsema? Mida räägib see sinu kohta?

5. Vahemäng “Lendav sõna” (ca 5 min) – Kuna kaks refleksiooni järjest võivad ära väsitada, on selle eesmärgiks tuua vaheldust ja aidata osalejatel liikuda välja oma sügavamalt tasandilt ja jõuda üldisemalt tasandile.

Osalejad istuvad ringis. Juhendaja ütleb sõna “lind” ja laseb seeläbi sõna lendu. Sõna lendab temast vasakul istuvale osalejale, kes peab sõnas muutma ühe tähe, sellele lisama ühe tähe või ära võtma, nii et tekiks uus tähendusega sõna. Kui ta on selle lendu lasknud, jätkab samamoodi temast vasakul istuv mängija. Kui juhtub, et mõni osaleja ei oska tähendusega sõna moodustada, võivad teised teda aidata. Mängitakse 3-4 ringi lähtudes osalejate soovidest. Näide: lind – linn – link – pink – punk jne.

6. Kokkuvõttev refleksioon (ca 30 min) – Eesmärgiks tähenduse loomine ja järelduste tegemine edasiseks.

Jällegi jagab igaüks iga küsimuse juures seda, mida ta soovib jagada ning soovi korral võib teha enda jaoks märkmeid.

• Refleksiooni struktuur – aluseks on võetud Gibbsi refleksioonimudel (1988):

1. Tegevuse kirjeldus:

Kui sa nüüd mõtled sellele, mida oled täna töötoas teinud, siis kuidas sa oma kogemust kirjeldaksid?

2. Tunded:

Millised emotsioonid tekkisid töötoa ajal?

Kas märkasid töötoa vältel mingit muutust oma meeleolus või enesetundes? Mis selle muutuse käivitas?

Kuidas tundsid end oma hingelindu luues?

3. Hindamine:

Mis oli töötoas sinu jaoks kõige väärtuslikum ja miks?

Kuidas mõjutas kunstiline tegevus sinu refleksiooni?

Kuivõrd aitab hingelinnu loomine sul oma mõtteid või tundeid mõista ja endast teadlikumaks saada? Kas see muutis sinu arusaamades midagi?

4. Analüüs:

Miks sa tundsid ennast just nii?

Miks kunstiline tegevus sinu refleksiooni just sel viisil mõjutas?

Mis sind töötoa ajal toetas? Mis oli takistuseks?

5. Järeldused:

Mida uut said enda kohta teada?

Mida saad selle teadmisega edasi teha?

6. Tegevusplaan:

Kuidas sa võiksid edaspidi seda kunstipõhise refleksiooni kogemust kasutada oma igapäevases töös ja elus enda enesehoiu toetamiseks? Mis võiks olla esimene konkreetne väike samm?

7. Lõpuring (ca 5 min) – Eesmärgiks juhatada osalejad töötoast turvaliselt välja.

Osalejad istuvad ringis. Igaüks mõtleb sellele, kuidas ta end parasjagu tunneb. Seejärel ütleb iga osaleja, et kui tema meeleolu oleks mõni puuvili, siis milline ja miks. Lõpus tänab töötoa läbiviija kõiki osalemise eest.

7. Arutelu ja järeldused

Uurimistöö tulemusena ilmnes, et Hingelinnu töötoal on potentsiaali toetada noorsootöötajate enesehoidu – seda toetasid nii eksperthinnang (veebiintervjuu, 5. mai, 2026) kui ka uurija töötoakogemus. Viimane näitas, et töötoa tegevustes osalemine toetab vaimset tervist juba ainuüksi seetõttu, mõjub katartiliselt, mis on kooskõlas Barton jt (2022) uurimistulemustega. Kuna aga uurija enese kogemused on subjektiivsed, siis ei saa praegu öelda, kuivõrd võiksid töötoa tegevused ka teistele selliselt mõjuda.

Töötoa esmasel läbiviimisel ilmnes, et selline töötoa vormis toimuv kunstilisel tegevusel põhinev refleksioon toetas sügavat refleksiooni – aitas abstraktseid tundeid sõnastada, märgata varem märkamata jäänut, saada endast teadlikumaks, jõuda uutele arusaamadele ja mõelda välja edasisi konkreetseid tegutsemisamme. Tulemused lähevad kokku varasemate välismaiste kunstipõhist refleksiooni uurinud uuringute tulemustega (Bar-On, 2007; Moffatt, 2016; McKay&Barton, 2018, 2019; Watson&Barton, 2020; Turner *et al.*, 2023; Paguio, 2025).

Katsetamise käigus ilmnes, et eelhäälestuseks mõeldud visuaalne rännak oli väga lõõgastav ja toimis sillana järgnenud hingelinna loomisele, mistõttu võib öelda, et see oli töötoa üheks tugevaks küljeks. See on kooskõlas ka eksperthindaja arvamusega, kes pidas juhendatud rännakut kava väärtuslikuks osaks (veebiintervjuu, 5. mai, 2026).

Kollaaži loomine oli lihtne ja huvitav ning pakkus valikuvõimalusi. Lisaks võimaldas see kunstitegemise viis koondada oma tähelepanu endale kui noorsootöötajale – toetas intuiitivset loomeprotsessi ega suunanud looma mingit visuaalselt kvaliteetset tööd. Seega võib öelda, et kollaaži loomine vastas uurimuste põhjal välja valitud kunstipõhise refleksiooni töötoa mitmetele kriteeriumitele: huvitav, jõukohane, mitmekülgne, oluline on protsess, sügava refleksiooni ja refleksiooni järjepidevuse toetamine.

Oluliseks töötoa tegevuseks oli hingelinna metafoori kasutamine. Esmase katsetamise käigus ilmnes, et metafoori kasutamine võimaldas liikuda sügavamale endasse, selle abil oli lihtsam endast mõelda ja oma kogemust sõnastada, mis on kooskõlas teoreetiliste allikatega (Carr, 1999; Moser, 2000; Lakoff & Johnson, 2003) ja ka eksperdi arvamusega (veebiintervjuu, 5. mai, 2026).

Katsetamisel ilmnes, et loodud kunstitöö tekitas huvi ja soovi reflekteerida. Selle põhjal võib öelda, et sellisel reflekteerimisel on potentsiaali muuta refleksioon vähem formaalsena mõjuvaks tegevuseks, mis võib tõsta huvi selle vastu ning seeläbi toetada järjepideva refleksiooniharjumuse kujunemist. Viimane on oluline refleksiooni efektiivsuse

seisukohalt (Clarce & Bautista, 2019).

Korthageni ja Vasalose “sibulamudelile” tuginedes loodud refleksiooni toetavad küsimused aitavad kogemusi vaadata erinevatest vaatenurkadest, mõista oma käitumist, tehtud valikute tagamaid ja nende põhjuseid ning teha järeldusi edasiseks. Gibbssi mudeli (1988) põhjal loodud refleksiooniküsimustest lähtumine võimaldas jõuda selgete ja põhjendatud järelduste ning realistlike tegevussammudeni. Kuna pelgalt kirjeldamisest liiguti edasi aruteluni ja analüüsini, oli tegemist kõrge kvaliteediga refleksiooniga, mille alusel võib öelda, et sellel on potentsiaali olla reflekteerija jaoks efektiivne (Leijen *et al.*, 2012).

Töötoa üheks tugevuseks võib pidada ka selle paindlikkust. Nimelt näitas uurija kogemus, et töötuba on võimalik efektiivselt läbi viia ka enda peal seda vajadusel enda jaoks kohandades. Seega võib öelda, et töötoal on potentsiaali olla tõhus meetod nii grupis kui ka individuaalses refleksioonis.

Uuringu kõige olulisemaks piiranguks on see, et töötuba ei viidud läbi noorsootöötajate grupiga, mistõttu jäid testimisest välja selle sotsiaalsed aspektid: turvalise ruumi loomine, grupiprotsessid, grupirefleksiooni soodustavad või takistavad tegurid. Seetõttu võib praeguse töö põhjal öelda vaid seda, et töötoal on potentsiaali toetada noorsootöötajate enesehoidu, kuid töötoa tegelik sobivus sihtrühma jaoks vajab edasist uurimist. Lisaks on piiranguks see, et loodud töötoa juhend valmis pärast eksperthindamist, mistõttu ei ole seda veel valideeritud. Töötoa esmasel katsetamisel seda ei vajatud, mistõttu vajab see praktikas testimist. Edasistes uuringutes võikski katsetada töötoa läbiviimist noorsootöötajate grupis ning uurida juhendmaterjali asjakohasust.

Lahenduse puuduseks on see, et töötoa potentsiaal refleksiooni toetamisel sõltub suuresti töötoa läbiviijast – kuivõrd ta suudab luua turvalise ja toetava õhkkonna, et osalejad üldse tahaksid üksteisega oma mõtteid ja tundeid jagada. Kuigi töötoa läbiviimise toetamiseks loodi juhendmaterjal, eeldab läbiviimine juhendajalt siiski varasemat grupiga töötamise või refleksiooni suunamise kogemust. Samas ei olnudki antud töö eesmärk luua töötuba, mida absoluutselt igäüks võiks teiste peal läbi viia, vaid pigem on lähtutud sellest, et iga noorsootöötaja, kes soovib, oleks võimeline selles osalema.

Kokkuvõte

Uurimistöö eesmärgiks oli töötada välja noorsootöötajate enesehoidu toetav kunstipõhise refleksiooni töötuba ja juhend selle läbiviimise toetamiseks. Noorsootöötajate töö on stressirohke, mistõttu on oluline toetada nende enesehoidu. Varasemad uuringud näitavad, et refleksioon aitab suurendada eneseteadlikkust ja enesetõhusust panustades seeläbi enesehoidu, kuid noorsootöötajate refleksioonioskused vajavad arendamist. Teaduskirjanduse põhjal ilmnes, et kunstipõhine refleksioon võib võrreldes tavapärase sõnalise refleksiooniga toetada sügavamalt eneseanalüüsi ja olla seetõttu efektiivsem.

Lähtudes töö eesmärgist olid uurimisküsimused järgmised:

1. Millised põhimõtted on kunstipõhises refleksioonis olulised toetamaks noorsootöötajate enesehoidu?
2. Millistest elementidest ja etappidest koosneb nende alusel loodud kunstipõhise refleksiooni töötuba?
3. Milline on loodud töötoa potentsiaal noorsootöötajate enesehoiu toetamisel eksperthinnangu ja autori enese töötoakogemuse järgi?

Töö teoreetilises osas käsitleti noorsootöötajate enesehoidu, refleksiooni olemust ja kvaliteeti, refleksioonimudeleid ning anti ülevaade välismaistest kunstipõhist refleksiooni käsitlevate uurimuste tulemustest. Teooria põhjal valiti kunstipõhise refleksiooni kriteeriumid, mis on vastuseks esimesele uurimisküsimusele:

- turvaline ja toetav ruum;
- osalejate suhtlemise toetamine;
- huvitav, mitmekülgne ja jõukohane kunstiline tegevus;
- oluline protsess, mitte kunstitöö esteetilisus;
- distantse loomine metafoori abil;
- sügava refleksiooni ja refleksiooni järjepidevuse toetamine.

Metoodika ülevaatepeatükis toodi välja arendusuuringu läbiviimise etapid ning anti ülevaade andmete kogumisest ja analüüsimisest. Teoreetiliste lähtekohtade ja varasemate uuringute põhjal loodi kunstipõhise refleksiooni töötuba Hingelind, mida hinnati eksperthinnangu ning uurija enese töötoakogemuse põhjal. Kunstipõhise refleksiooni kriteeriumitele tuginedes loodud töötoa kava koosnes järgmistest etappidest: sissejuhatavad tegevused, visuaalset rännakut ja hingelinnu kollaži hõlmav kunstiline tegevus, sirutuspaus,

refleksiooniring kunstitöö põhjal, sõnamäng, kokkuvõttev refleksioon ning töötoast väljajuhatav lõpuring.

Vastuseks kolmandale uurimisküsimusele ilmnes, et Hingelinnu töötoal on potentsiaali toetada noorsootöötajate enesehoidu ja sügavamat refleksiooni. Visuaalne rännak, kollaažimeetodi kasutamine, hingelinnu metafoor ning refleksiooni toetavad küsimused aitasid analüüsida kogemusi, sõnastada tundeid, jõuda uute arusaamade ja realistlike tegevusplaanideni ning viia seeläbi sügavamale refleksioonini. Samuti tõstsid need huvi reflekteerimise vastu, mis võib toetada järjepidavate refleksiooniharjumuste tekkimist. Hingelinnu töötoa kava sobib kasutamiseks nii grupis kui ka individuaalselt ning selle läbiviimise toetamiseks on loodud ka vastav juhend. Samas ilmnes, et suuresti sõltub töötoa refleksiooni kvaliteet töötoa läbiviija oskusest luua turvalist ruumi.

Uurimistöö piiranguks on see, et seda ei viidud läbi noorsootöötajate grupis ega valideeritud ka juhendit. Seega vajab töötoa ja juhendi sobivus antud sihtrühmale edasist uurimist, katsetamist ja arendamist.

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrekselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli Viljandi kultuuriakadeemia lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Rita Mets 19.05.2026

Kasutatud allikad

Allas, R., Leijen, Ä., & Toom, A. (2014). Guided reflection for supporting the development of student teachers' practical knowledge. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 112, 314–322. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.1170>

Allas, R., & Leijen, Ä., & Toom, A. (2020). Suunatud refleksiooni protseduuri rakendamise peamised kasutegurid ja kitsaskohad õpetajakoolituse üliõpilaste ja õpetajate hinnangul. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri*, 8(2), 85–110. <https://doi.org/10.12697/eha.2020.8.2.04>

Bar-On, T. (2007). A Meeting With Clay: Individual Narratives, Self-Reflection, and Action. *Psychology of Aesthetics, Creativity*, 1(4), 225–236.

Barton, G., Brömdal, A., Burke, K., Fanshawe, M., Farwell, V., Larsen, E., & Pillay, Y. (2022). Publishing in the academy: An arts-based, metaphorical reflection towards self-care. *Australian Education Researcher*, 50, 1105–1126. Doi: 10.1007/s13384-022-00547-y

Black, E. & Plowright, D. (2010). A multi-dimensional model of reflective learning for professional development. *Reflective practice*, 11, 245–258.

Brandmeister, K. (2022). *Kompetentside hindamine ja eneseanalüüs noortekeskuste noorsootöötajate vaates*. [Magistritöö, Tallinna Ülikool Ülikool]. ETERA. <https://www.etera.ee/zoom/198954/view>

Carr, A. (1999). Narrative Therapy: One Perspective on the Work of Michael White. *Feedback*, 8 (3), 15–24.

Civitta Eesti AS. (2019). *ESF koolitusprogrammi „Noorsootöötajate koolituste arendamine“ koolituste mõju-uuring. Lõpparuanne*. https://mitteformaalne.ee/wp-content/uploads/2021/02/SANA_NKA_Moju-uuring_lopparuanne_uuendatud-22.04.20.pdf

Clarce, A., & Bautista, D. (2019). Critical reflection and arts-based action research for the educator self. *The Canadian Journal of Action Research*, 18(1), 52–70. Doi:10.33524/cjar.v18i1.321

Dibou, T., & Hansaar, A. M. (2018, juuni). Kust tuleb tööstress noorsootöös. *MIHUS*. https://mihus.mitteformaalne.ee/wp-content/uploads/2018/11/MIHUS_24.pdf

Eesti Õigekeelsussõnaraamat [ÕS]. (2018). <https://arhiiv.eki.ee/dict/qs/index.cgi?Q=refleksioon>

Edmondson, A.C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383.

Everett, M. C. (2013). Reflective journals and student well-being. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 25, 213–222

Gibbs, G. (1988). *Learning by Doing: A guide to teaching and learning methods*. SCED. <https://thoughtsmostlyaboutlearning.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/12/learning-by-doing-graham-gibbs.pdf>

Grittner, A. (2021). Sensory Arts-Based Storytelling as Critical Reflection: Tales from an Online Graduate Social Work Classroom. *LEARNing Landscapes*, 14(1), 125-142. <https://doi.org/10.36510/learnland.v14i1.1050>

Grišakov, K., & Sisask, M. (2023). Vaimset heaolu loov Eesti aastal 2040. *Eesti inimarengu aruanne 2023*. <https://2023.inimareng.ee/et/tulevikustsenariumid/>

Hansaar, A.M. (2018). *Tööstress noorsootöös ja selle ennetamine Harjumaa noortekeskuste näitel*. [Lõputöö, Tallinna Ülikool]. ETERA. <https://www.etera.ee/zoom/52011/view?>

Haridus- ja teadusministeeriumi kodulehekülg. (s.a). *Noorsootöö*. <https://www.hm.ee/uldharidus-ja-noored/noortevaldkond/noorsootoo>

Hunt, P., & Karm, M. (2025). Arendusuuring. M. Beilmann, S. Opermann ja D. Kutsar (toim), *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. <https://samm.ut.ee/arendusuuring/>

Juuse, L., & Kivistik, K. (2023). *Tallinna noortevaldkonna töötajaskonna töötingimused. Lühiraport*. MTÜ Balti Uuringute Instituut. <https://live.s3.teliahybridcloud.com/s3fs-public/inline-files/Tallinna%20linna%20noortevaldkonna%20to%CC%88o%CC%88tingimused.%20Lu%CC%88hiraport.pdf>

Jüristo, K. (2021). *Noorsootöö praktika noorsootöötajate vaates*. [Magistritöö, Tallinna Ülikool Ülikool]. TLU Digiriul. <https://www.digiriul.ee/loen/noorsootoo-praktika-noorsootootajate-vaates/>

Kalmus, V. (2020). Kvalitatiivne sisuanalüüs. M-L. Tikerperi (toim), *Kvalitatiivsed uurimismeetodid sotsiaalteadustes*. www.sisu.ut.ee/kvalitatiivne

Kangilaski, J. (2017). Kunsti mõiste muutumised. *Metsaülikool*. <https://metsaylikool.ee/metsaulikooli-kogumik/kunsti-moiste-muutumised>

Kass, L., Čović, Dr. Mia., & Sobol, N. (2025). Refleksiooni töövihik noorsootöötajatele. <https://liiakass.ee/refleksiooni-toovihik-noorsootootajatele/>

Kivistik, K., & Käger, M. (2023). *Eesti noortevaldkonna töötajaskonna töötingimused*. MTÜ Balti Uuringute Instituut. https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2024-01/Eesti%20noortevaldkonna%20to%CC%88o%CC%88tajaskonna%20to%CC%88o%CC%88tingimused_2.pdf

Kolb, D. A. (1984). Experianetal Learning:experience as the source of learning and development. <http://www.learningfromexperience.com/images/uploads/process-of-experiential-learning.pdf>

Koort-Kauniste, K. (2024, 3. okt). Noorsootöötaja enesehoid on peamine alustala noorte vaimse tervise ja heaolu toetamiseks. *HARNO blogi*. <https://blogi.harno.ee/noorsootootaja-enesehoid-on-peamine-alustala-noorte-vaimse-tervise-ja-heaolu-toetamiseks/>

Korthagen, F., & Vasalos, A. (2005). Levels in Reflection: Core Reflection as a Means to Enhance Professional Growth. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 11, 47- 71

Käger, M., Kivistik, K., & Tatar, M. (2017) *Noorsootöötajate koolitusvajaduse uuring*. Balti Uuringute Instituut. <https://www.ibs.ee/wp-content/uploads/2022/01/Noorsootootajate-koolitusvajaduse-uuring-2017.pdf>

Lakoff, G., & Johnson, M. (2003). Personification. *Metaphors we live by*. The university of Chicago press. <https://cs.uwaterloo.ca/~jhoey/teaching/cs886-affect/papers/LakoffJohnsonMetaphorsWeLiveBy.pdf>

Leijen, Ä., Valtna, K., Leijen, D. A., & Pedaste, M. (2012). How to determine the quality of students' reflections? *Studies in Higher Education*, 37(2), 203–217. DOI:10.1080/03075079.2010.504814

Leijen, Ä. (2024). Õpetaja professionaalne areng: õpetaja tegevusvõimekuse toetamine erinevate refleksioonimudelite kaudu. *Kaasava hariduse õpik* (lk 313 – 364). DSpace. <https://dspace.ut.ee/items/bb8ee748-f479-4257-8682-477256d674a4>

Lepik K., Harro-Loit, H., Kello, K., Linno, M., Selg, M., & Strömpl, J. (2014). Rootalu, V., Kalmus, A. Masso., & T. Vihalemm (toim), *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. <https://samm.ut.ee/intervjuu/>

Lokko, M. (2013). *Refleksioon algajate õpetajate õpetamislugudes*. [Magistritöö, Tartu Ülikool]. DSpace. <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/40441738-d209-4f6b-b949-78f78ac2f302/content>

Lõhmus, M., Jalak, K., & Jõgi, L. jt. (2011). Sotsiaalsed tegurid. *Koolitaja käsiraamat* (68-79). Haridus- ja Teadusministeerium. https://andras.ee/wp-content/uploads/2016/09/Koolitaja_kasiraamat_2011.pdf

McKay, L., & Barton, G. (2018). Exploring how arts-based reflection can support teachers' resilience and well-being. *Teaching and Teacher Education*, 75, 356-365. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2018.07.012>

McKay, L., & Barton, G. (2019). Supporting intentional reflection through collage to explore self-care in identity work during initial teacher education. *Teaching and Teacher Education*, 86.

Moffatt, A., & Barton, G.M., Ryan, M.E. (2016). Multimodal reflection for creative facilitators: An approach to improving self-care. *Journal of Reflective Practice: International and Multidisciplinary Perspectives*, 17(6), 762-788. DOI:10.1080/14623943.2016.1220935

Moser, K.S. (2000). Metaphor Analysis in Psychology—Method, Theory, and Fields of Application. *Forum: Qualitative Social Research (FQS)*, 1 (2).

Mölder, L. (2012). Reflektiivsed praktikad koolitusprotsessis (TLÜ üliõpilaskonna

koolitustoimkonna näitel). *Uurimik*.

https://www.tlu.ee/sites/default/files/it%20osakond/Artiklid/Artiklid%202012/Reflektiivsed_praktikad.pdf

Mölder, M.(2022). Refleksiooni ja ruminatsiooni esinemine ülikooli õpingutes andragoogika eriala üliõpilaste näitel. *Uurimik*. https://andragoogika.tlu.ee/wp-content/uploads/2022/12/Marje-Molder_Refleksiooni-ja-ruminatsiooni-esinemine-ulikooli-oppingutes-andragoogika-eriala-uliopilaste-naitel.pdf

Narusson, D.(2024, aprill). Enesejuhtimine ja enesehoid sotsiaaltöös. *Sotsiaaltöö*.

https://www.tai.ee/sites/default/files/2024-09/sotsiaalto_3_2024_web.pdf

Noorsootöö seadus. RT I, 02.01.2025, 43. <https://www.riigiteataja.ee/akt/NTS>

Noorsootöö õpik. (2013). Valge, M (koost). SA Archimedes . https://mitteformaalne.ee/wp-content/uploads/2020/09/Noorsootoo_opik_veebi_uusver1.pdf

Olev, A., & Alumäe, T. (2022). Estonian Speech Recognition and Transcription Editing Service. *Baltic J. Modern Computing*, 10, 409–421.

<https://doi.org/10.22364/bjmc.2022.10.3.14>

Paguio, D.T. (2025). Exploring Teacher Resilience And Well-Being Through Expressive Arts. *Philippine Journal of Education Studies*, 3(1), 106 – 133.

<https://doi.org/10.61839/29848180D7>

Peaasi kodulehekül. (s.a). *Tööstress ja läbipõlemine*. <https://peaasi.ee/toostress-ja-labipolemine/>

Pottinger, L., Barron, A., & Rodekirchen, M. S., et al. (2025). Creative reflections on research practice: insights from the Methods Zoo. *Journal of Creative Research Methods*, 1(1), 18-37.

<https://doi.org/10.1332/30502969Y2025D000000003>

Rogers, C. (2002). Defining reflection: another look at John Dewey and reflective thinking. *Teachers College Record*, 104, 842-866

Sang, E. (2024). *Stressi roll noorsootöötajate töös*. [Bakalaureusetöö, Tartu Ülikool]. DSpace.

<https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/70ed36c8-02eb-4732-8624-f50329bc12ec/content>

Sheather, A. (s.a). What is creative reflective practice? *Art in Coaching*.

<https://www.artincoaching.co.uk/coaching-practice/what-is-creative-reflective-practice/>

Sihtasutus Kutsekoda. (2024). Kutsestandardid: Noorsootööjuht, tase 7.

<https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/11094799>

Sihtasutus Kutsekoda (2025). Kutsestandardid: Noorsootöötaja, tase 6.

<https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/11466864>

Sihtasutus Kutsekoda. (2025). Kutsestandardid: Noorsootöötaja, tase 5.

<https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/11466842>

Taimsalu, M. (2018). Refleksioon õpetaja professionaalses arengus.
<https://tulevikuopetaja.edu.ee/moodul-v/refleksioon-opetaja-professionaalses-arengus/>

Tartu Ülikooli eetikakeskus. (2017). *Hea teadustava*. https://ut.ee/sites/default/files/inline-files/hea_teadustava_est_0.pdf

Turner, K., Barton, G. M., Garvis, S., & Larsen, E. (2023). The criticality of teacher educator wellbeing: Reflecting through arts-based methods. *Australian Journal of Teacher Education*, 48(4).

Võõrsõnade leksikon [VSL]. (2012). <https://arhiiv.eki.ee/dict/vsl/index.cgi?Q=refleks>

Watson, M., & Barton, G. (2020). Using Arts-Based Methods and Reflection to Support Postgraduate International Students' Wellbeing and Employability through Challenging Times. *Journal of International Students*, 10 (2), 101-118.

World Health Organization [WHO.] (2019). *Burn-out an “occupational phenomenon”*: *International Classification of Diseases*. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

World Health Organization [WHO]. (2022). *Mental Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Lisad.

Lisa 1. Intervjuu küsimused eksperthinnangu andjale

1. Kuivõrd on Teie meelest töötuba üles ehitatud selgelt ja loogiliselt? Mis jäi kavas ebaselgeks või vajaks täpsustamist?
2. Millised on Teie meelest töötoa kava nõrgad ja tugevad küljed? Mida soovitaksite muuta?
3. Milliseid takistusi näete kava rakendamisel?
4. Kuivõrd asjakohaseks peate sellise töötoa läbiviimist toetamaks noorsootöötajate enesehoidu? Palun põhjendage.

Lisa 2. Hingelinnu töötoa esialgne kava

Eesmärk: Pakkuda noorsootöötajatele võimalust toetada enda enesehoidu läbi kunstipõhise refleksiooni

Sihtgrupp: noorsootöötajad

Grupi suurus: kuni 10 osalejat

Kestus: 2-2,5 h

1.Sissejuhatus (15 min)

- Kokkulepped: Töötoa läbiviija tutvustab ennast, räägitakse üle töötoas tehtav ning selle eesmärgid, tehakse kokkulepped (nt konfidentsiaalsus, ajakava vms), vastatakse tekkinud küsimustele jms.

-Tutvumisring: Istutakse ringis. Järgemööda tutvustab igaüks ennast (nimi, kaua on noorsootöötajana töötanud, kuidas tavaliselt oma heaolu toetab, millised on varasemad kunstipõhise refleksiooni kogemused vms) ja võtab pildikaartide seast ühe pildi, mis iseloomustaks tema hetkemeeleolu ning jagab oma mõtteid.

2.Kunstiline tegevus (ca 1h 15 min)

-Eelhäälustus (10 -15 min) – eesmärk on töötuppa päriselt kohale jõudmine, lõõgastumine ja oma sisemaailma sisse elamine

Osalejad saavad heita joogamattidele ja endale mugava asendi leida. Kustutatakse osa tuledest, kui on võimalik. Pannakse tööle meditatiivne rahulik loodushäältega muusika ja palutakse osalejatel silmad sulgeda.

Juhendatud rännak lõõgastumiseks:

Lase oma hingamisel rahuneda.

Hinga aeglaselt sisse ja vaikselt välja.

Sisse ja välja – nagu merelained, mis tulevad ja lähevad.

Tunneta, kuidas su nägu...kael...õlad...kõht....käed....jalad lõdvestuvad ja kõik pinged kaovad justkui tuuleiil oleks need ära viinud.

Juhendatud rännak oma siseilma astumiseks: Kujutle, et sa astud ühte paika. See paik on sinu sees. See on maastik. Võib-olla oled seal varem käinud. Võib-olla on see sulle võõras. Sa

vaatad ringi. Vaatad endast vasakule. Siis paremale. Enda ette. Selja taha. Jalutad natuke edasi. Vaatad rahulikult ringi. Milline see paik on, kus sa oled? Vaatad veel hetkeks ringi. Järsku kuuled linnulaulu. Sa liigud hääle suunas. Siis näed ühte lindu. Ta elab sellel maastikul. Ta on sinu hingelind. Sa jälgid teda. Kus ta parasjagu on? Miks ta seal on? Mida ta teeb? Miks ta teeb seda, mida ta teeb? Milline ta on? Kuidas ta sind ennast tundma paneb? Sa lubad endal tunda neid tundeid. Lind lendab ära. Sa vaatad, kuidas ta lendab. Tunned, et ka sul on aeg tasapisi tagasi pöörduda.

Väljajuhatus: Kui tunned, et oled valmis, ava oma silmad. Võta hetk märgata, mida kogesid sellel rännakul. Kui oled valmis, tõuse püsti.

-Hingelinnu loomine (kollaaž, 60 min) – eesmärgiks anda oma mõtetele ja tunnetele visuaalne kuju

Hingelinnu loomiseks valiti kollaažitehnika, kuna see on efektiivne meetod raskesti sõnastatavate mõtete ja tunnete esiletoomiseks (McKay & Barton, 2019).

Osalejatele tuletatakse meelde, et tähtis on protsess mitte kunstitöö esteetilisus. Iga osaleja saab A4 paberi, mille peal on linnu siluett. Tuleb luua oma hingelinnust ja teda ümbritsevast keskkonnast kollaaž mõeldes endale eelkõige kui noorsootöötajale.

Vahendid: Linnu siluetiga paberid, markerid, tintenpennid, ajakirjad, erinevate muustritega paberid, värvipaberid, šabloonid, kleepsud, käärid, liimipulgad

3.Sirutuspaus (10 min)

Osalejad saavad sirutada, hetke puhata, teed juua või mida keegi pausi ajal teha soovib.

4.Refleksiooniring (15 min) – Eesmärgiks mõtestada oma loodud teost ja seostada seda enda ja oma kogemustega ning saada seeläbi endast teadlikumaks.

Töötoa läbiviija juhendab refleksiooniringi. Kes osalejatest parasjagu räägib, näitab teistele oma loodud kollaaži. Kuna vastused võivad olla väga isiklikud, siis igaüks jagab iga küsimuse juures seda, mida ta soovib jagada.

Refleksiooni struktuur (aluseks Korthageni ja Vasalose mudel (2005):

“Kui sa vaatad oma loodud pilti, siis....

a.Keskkond: Mida räägib sinu hingelindu ümbritsev keskkond sinu töökeskkonna kohta?

Kuidas oled sellega rahul? Millised on sinu vajadused, mis puudutavad keskkonda?

b.Tegevus: Milline käitumine võiks olla omane sinu hingelinnule? Mida räägib see sinu enda tegutsemise kohta noorsootöötajana?

c.Pädevus: Mida räägib sinu hingelind sinu teadmiste ja oskuste kohta? Milles oled noorsootöötajana hea ja mida võiksid veel arendada?

d.Uskumused: Mida räägib sinu lind sinu hoiakute ja uskumuste kohta? Millised hoiakud ja uskumused sind suunavad? Millised on sinu väärtused?

e.Identiteet: Millises seisundis sa praegu oma elus või töös oled? Milliseid sinu vajadusi peegeldab sinu hingelind? Millise noorsootöötajana sa ennast näed? Milline sa tahaksid olla? Mida peaksid selleks tegema?

f.Missioon: Mis võiks motiveerida sinu lindu tegutsema? Mida räägib see sinu kohta?

5.Energiamäng (5 min) – Eesmärgiks ergutada osalejaid, sest kaks refleksiooni järjest võivad ära väsitada “Arriba, torro, sombreero, rumba!” Kõik seisavad ringis ja juhendaja alustab sellega, et ütleb endast vasakul seisvale inimesele:”Arriba!” Too inimene peab mõtlema, mida edasi teha: saata Arriba! endast vasakul seisjale edasi; saata Sombreero kübara viskamise liigutusega kellele tahes selles ringis; panna käed ette ja öelda “Torro!” ehk siis mitte vastu võtta. Kui keeldutakse, läheb mängukord saatja kätte tagasi ja tema saab valida, mida edasi teha. Kui keegi jääb liiga kauaks mõtlema või reageerib valesti, liiguvad kõik tantsides ringi keskele kokku hüüdes “Rumba!”

6..Kokkuvõttev refleksioon (15 min) – Eesmärgiks tähenduse loomine ja järelduste tegemine edasiseks.

Refleksiooni struktuur (aluseks on võetud Gibbsi refleksioonimudel (1988):

a.Tegevuse kirjeldus Kui sa nüüd mõtled sellele, mida oled täna töötoas teinud, siis kuidas sa oma kogemust kirjeldaksid?

b.Tunded: Millised emotsioonid tekkisid töötoa ajal? Kas märkasid töötoa vältel mingit muutust oma meeleolus või enesetundes? Kuidas tundsid end oma hingelindu luues?

c.Hindamine: Mis oli töötoas sinu jaoks kõige väärtuslikum ja miks? Kuidas mõjutas kunstiline tegevus sinu refleksiooni? Kuivõrd aitas hingelinnu loomine sul oma mõtteid või

tundeid mõista ja endast teadlikumaks saada? Kas hingelinnu loomine muutis sinu arusaamades midagi?

d. Analüüs: Miks sa tundsid ennast just nii? Miks kunstiline tegevus sinu refleksiooni just sel viisil mõjutas? Mis sind töötoa ajal toetas? Mis oli takistuseks?

e. Järeldused: Mida uut said enda kohta teada? Mida saad selle teadmiselega edasi teha? Mida oleks võinud töötoas teisiti teha? Milliseid teisi kunstipõhiseid tegevusi veel oleks võinud kasutada?

f. Tegevusplaan: Kuidas sa võiksid edaspidi seda kunstipõhise refleksiooni kogemust kasutada oma igapäevases töös ja elus enda enesehoiu toetamiseks?

Lõpus tänab töötoa läbiviija kõiki osalemise eest.

Lisa 3. Juhend Hingelinnu töötoa läbiviimiseks

1. Ülevaade

Noorsootöötajate jaoks on üheks oluliseks oskuseks refleksioonioskus, sest see tõstab enesetõhusust ja aitab toime tulla stressiga ennetades seeläbi läbipõlemist ja toetades enesehoidu. Töötuba on loodud selleks, et toetada noorsootöötajate enesehoidu pakkudes neile võimalust kunstipõhiseks refleksiooniks.

Kunstipõhine refleksioon kasutab reflekteerimise abivahendina kunstilist eneseväljendust, mis aitab jõuda oma sügavamate mõtete ja tunneteni ning seeläbi viia sügavamale refleksioonini. Mida sügavam on refleksioon, seda suuremat kasu inimene sellest saab – muutuvad tema arusaamad ning ta jõuab paremate toimimisstrateegiateni.

Töötoa ülesehituse ja tegevuste kirjelduste puhul on lähtunud teooriate ja varasemate uuringute põhjal loodud kriteeriumitest:

- turvaline ja toetav ruum;
- osalejate suhtlemise toetamine;
- huvitav, mitmekülgne ja jõukohane kunstiline tegevus;
- oluline protsess, mitte kunstitöö esteetilisus;
- distantsi loomine metafoori abil;
- sügava refleksiooni ja refleksiooni järjepidevuse toetamine.

2. Ruumi valimine töötoa läbiviimiseks

Vali ruum, mis:

- on piisavalt suur 6–8 – liikmelise grupi jaoks;
- on hubane ja vaikne;
- võimaldab istuda ringis;
- võimaldab kasutada joogamatte;
- pakub lauaruumi kunstiliseks tegevuseks.

3. Vajalikud vahendid

- Tutvumiseks pildikaardid – ei pea olema spetsiaalsed kaardid, võib kasutada näiteks mõne lauamänguga kaasas olevaid kaarte.
- Eelhäälestuseks: joogamatid, muusika mängimise seade

- Hingelinnu loomiseks : linnu siluetiga paberid, markerid, tintenpennid, ajakirjad, erinevate muustritega paberid, värvipaberid, šabloonid, kleepsud, käärid, liimipulgad jms.
- Sirutuspausi jaoks: tee, kohv, suupisted
- Refleksiooniringide jaoks: valged paberid, kirjutusvahendid

4. Ettevalmistavad tegevused

Enne töötoa algust:

- sea valmis ruum – paiguta mööbel sobivalt;
- hangi joogamatid, kui neid ruumis pole ning pane sinna, kust neid on hea võtta;
- pane lauale valmis kunstivahendid;
- vali internetist linnu siluetiga pilt ja prindi sobiv arv eksemplare;
- vali eelhäälestuseks sobiv muusika ja mõtle läbi millise vahendiga seda esitada;
- hangi ning pane valmis joogid ja suupisted.

5. Turvalise ruumi loomine

Eesmärgiks on luua sügavat refleksiooni toetav vaimne ruum, kus osalejad julgevad katsetada, eksida, küsimusi küsida ja enda mõtteid jagada.

1.Sissejuhatav osa:

- anna selge ülevaade töötoa eesmärgist ja tegevustest;
- aruta osalejatega läbi ajakava ning vii sisse muudatused lähtuvalt osalejate ettepanekutest;
- paku välja kokkulepped, mis võiksid olla näiteks järgmised:
 - konfidentsiaalsus: kõik, mis töötoas räägitakse, jääb sinna
 - üksteisesse suhtutakse austusega ega anta hinnanguid
 - kui keegi räägib, siis teda kuulatakse – ei segata vahele ega tegeleta samal ajal muude asjadega
 - tegevustes osalemine on vabatahtlik ja igaüks jagab teistega vaid seda, mida ta soovib
- küsi osalejatelt, milliseid kokkuleppeid nad veel sooviksid ja kas neil on mingeid küsimusi.

2.Soovitused juhendamistööks:

- ole avatud ja toetav;
- tuleta osalejatele aeg-ajalt meelde, et oma mõtete jagamine on vabatahtlik;
- kuula osalejaid ning väldi refleksiooniküsimuste vastuste õigeks või valeks hindamist;
- väldi kunstitöödele hinnagu andmist või nende tõlgendamist osaleja eest;

- hoia rahulikku tempot, ära kiirusta osalejaid tagant;
- luba vaikust, ära ürita seda kiiresti oma jutuga täita;
- innusta osalejaid küsimuste ja muredega enda poole pöörduma;
- probleemse olukorra ilmnemisel vali sobiv lähenemisviis sekkumiseks.

6. Tegevuste läbiviimine

1. Tutvumistegevus – Eesmärgiks luua kontakt osalejatega, panustada nende omavahelisse suhtlemisse ning toetada turvalise ruumi loomist.

- Töötoa kavas välja toodud tegevuse võib asendada mõne teise sarnase tegevuse või mänguga. Näiteks leiab siit erinevate eesmärkidega jääsulatusmänge (inglise keeles): <https://www.sessionlab.com/blog/icebreaker-games/>

2. Eelhäälestustegevus – Eesmärgiks on töötuppa päriselt kohale jõudmine, lõõgastumine ja oma sisemaailma sisse elamine.

- Eelhäälestuse puhul on vajalik eelnevalt valmis otsida rahulik meditatiivne muusikapala.
- Juhendatud rännaku puhul räägi rahulikult ja aeglaselt ning arvesta osalejatega.

3. Hingelinnu loomine – Eesmärgiks anda mõtetele ja tunnetele visuaalne kuju.

- Kunstilises tegevuses kasutatakse metafoori, sest see toetab mõtlemist ning aitab ligi pääseda ka varjatud mõtetele ja tunnetele. Hingelinnu metafoor on valitud, sest see on tuntud kujund, millega osalejatel on kerge samastuda. Kuna tal ei ole konkreetset väljanägemist, ennetab see püüdlust teda õigesti kujutada, mis toetab intuiitivset kunstitegemist.
- Kollaažitehnika pakub võimalust kasutada mitmekülgseid vahendeid, ei eelda varasemaid kunstilisi oskusi ning on seetõttu jõuakohane kõigile.
- Selgita osalejatele ülesannet ja rõhuta, et oluline on protsess, mitte töö kunstiline tase.
- Ära hinda ega kommenteerigi osalejate töid ja palu ka osalejatel seda mitte teha.

4. Sirutuspaus – Eesmärgiks pakkuda osalejatele võimalust liikuda, puhata ja suhelda.

- Paku osalejatele võimalust juua teed või kohvi ja midagi näksida.

5. Refleksioonide läbiviimine

- Refleksiooniring kunstitöö abil – Eesmärgiks mõtestada loodud teost enda ja oma kogemustega ning saada seeläbi endast teadlikumaks.
- Kokkuvõttev refleksiooniring – Eesmärgiks tähenduse loomine ja järelduste tegemine edasiseks.
- Kasuta refleksiooniringide läbiviimisel kavas olevaid küsimusi. Need aitavad osalejate mõtlemist suunata, et nad jõuaksid sügavamale refleksioonitasemeni – nii on refleksioon osaleja jaoks efektiivsem.
- Tuleta osalejatele meelde, et igaüks jagab, mida ta soovib ning et enda jaoks võib teha märkmeid.
- Anna osalejatele mõtlemiseks ja vastamiseks aega ning toeta neid rääkimisel – nii ei muutu refleksioon kiireks ja pinnapealseks küsimustikule vastamiseks.
- Kui on näha, et osaleja jääb oma mõtteid jagades millessegi justkui kinni, siis võib esitada abistavaid lisaküsimusi.

6. Vahemäng “Lendav sõna” – Kuna kaks refleksioonitegevust järjest võivad ära väsitada, on selle eesmärgiks tuua vaheldust ning ühtlasi aidata osalejatel liikuda välja oma sügavamalt tasandilt ja jõuda üldisemale.

- Mängu reegleid võib muuta või mängida mõnda muud rahulikku mängu lähtudes grupist.

7. Lõpuring – Eesmärgiks juhatada osalejad töötoast turvaliselt välja.

- Kavas kasutatud puuvilja metafoor aitab osalejatel sujuvalt töötoast välja astuda – töötoa kogemus ühendatakse millegi tuttavlikuga.
- Kavas toodud tegevuse asemele võib valida ka muu sarnase tegevuse või mängu.

8. Üleminekud tegevuste vahel peaksid olema sujuvad – seda saab teha eelneva ja järgneva sidumise teel. Näiteks öelda: “Nüüd, kui me oleme teinud kokkulepped ja üksteisega natukene tuttavamaks saanud, saame edasi liikuda kunstiliste tegevuste juurde.”

7. Töötoa individuaalne läbiviimine

- Vali enda jaoks sobiv ruum.
- Hangi vajalikud vahendid ja pane valmis.
- Vali välja muusika eelhäälestuseks.
- Otsi internetist linnusiluetiga pilt, mis sind kõnetab ja prindi see välja.

- Vali iga tegevuse puhul enda jaoks sobivad ajaraamid.
- Sissejuhatavaks tegevuseks võid kaartide või mingite mõtteliste sümbolite abil väljendada oma meeleolu või teha mõnda muud sarnast tegevust.
- Lõõgastumiseks suuna tähelepanu aegamisi ja järgemööda kõikidele oma kehaosadele liikudes peast jalgadeni ning tunneta, kuidas pinge neist vabaneb.
- Siserännaku puhul kujutle, et astud enda sees olevasse maailma, liigu seal ringi ja vaata, mida märkad. Seejärel kujutle sinna maailma üks lind ja jälgi tema tegutsemist ning iseenda mõtteid ja tundeid. Ava silmad, kui oled valmis rännaku lõpetama.
- Loo kollaaž mõeldes endale kui noorsootöötajale. Võid hingelinnu metafoori asendada mõne teisega, millega suudad kõige paremini samastuda – sellisel juhul prindi välja ka vastav siluett.
- Pärast kunstitegevust tee puhkamiseks väike paus.
- Reflekteerimisel silmitse oma pilti, võta aluseks kavas välja toodud küsimused ja läbi kõik refleksiooni etapid – mõtle rahulikult ja ürita vastata võimalikult põhjalikult.
- Sõnamängu puhul mõtle üks sõna ja ürita igal sammul selles ühte tähte muutes liikuda uue sõnani – tee seda seni, kuni sa soovid. Võib valida ka mingi muu endale sobiva rahuliku vahetegevuse.
- Lõpetavaks tegevuseks võib kasutada kavas olevat tegevust, muuta sealset metafoori või valida ise mõni sarnane tegevus.

Lisa 5. Uurija loodud hingelind.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Rita Mets,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

“Noorsootöötajate enesehoiu toetamine kunstipõhise refleksiooni kaudu: Hingelinnu töötoa loomine“, mille juhendaja on Eilika Mätas, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;

2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
3. olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;
4. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Rita Mets 19.05.2026