

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Haridusteaduste instituut  
Koolieelse lasteasutuse õppekava

Getriin Kass

LASTEAIAÕPETAJATE HINNANGUD 5-6AASTASTELE LASTELE LOODUD  
FANTAASIAREISIDE KOMPLEKTI KOHTA

Bakalaureusetöö

Juhendaja: haridusteaduste lektor Egle Säre

Tartu 2024

## **Resümee**

### **Lasteaiaõpetajate hinnangud 5-6aastastele lastele loodud fantaasiareiside komplekti kohta**

Kujutlusvõime ehk fantaasia on uute vaimsete kujunduste loomine varasemate kogemuste ja abstraktsete mõtete abil. Fantaasiakonteksti kasutamine arendab lastel teiste perspektiivi võtmist, empaatiavõimet, probleemilahendusoskust, motivatsiooni võimet ja keelelist arengut. Bakalaureusetöö eesmärgiks oli luua lasteaiaõpetajatele eestikeelne fantaasiareiside komplekt, saada teada lasteaiaõpetajate hinnanguid loodud komplekti kasulikkuse ja sisu kohta ning saada nende soovitusi antud komplekti täiendamiseks. Uuringus osales 7 lasteaiaõpetajat, kelle vastuseid analüüsiti kvalitatiivseid meetodeid kasutades. Tulemustes selgus, et õpetajate hinnangul on koostatud komplekt uudne, sisukas ning kasulik.

Kogumikus olevad fantaasiareisid toetavad laste kujutlusvõimet loovust, püsivust, tähelepanu ja kuulamisoskust ning aitavad lastel rahuneda. Kogumiku täiustamiseks soovitasid õpetajad muuta fantaasiareisid muinasjutulisemaks, et lastel oleks kergem nende käigus fantaseerida ning lisada juurde erinevas vanuses lastele sobilikke fantaasiareise.

Võtmesõnad: fantaasia, lasteaia lapsed, lasteaia õpetajad, fantaasiareisid

## **Abstract**

### **Preschool teachers evaluations regarding the collection of fantasy trips designed for children aged 5-6**

Imagination or fantasy, formed from past experiences and abstract thoughts, helps develop children's perspective-taking abilities, empathy, problem-solving skills, motivation and language. The aim of this bachelor's thesis was to create a set of fantasy trips in Estonian for kindergarten teachers, determine their assessments regarding the usefulness and content of this set and gather suggestions for enhancing the provided material. 7 kindergarten teachers participated in the study. Their answers were analyzed using qualitative methods. According to the teachers, the prepared set is novel, meaningful and useful. The fantasy trips in the collection support children's imagination, creativity, persistence, attention, listening skills and help them to relax. In order to improve this collection, teachers suggested making the fantasy trips more fairytale-like so it would be easier for children to fantasize and to add fantasy trips suitable for children of different ages.

Key words: fantasy, kindergarten children, kindergarten teachers, fantasy trips

## Sisukord

Resümee	2
Abstract	2
Sisukord	3
Sissejuhatus	4
1. Fantaasia	5
2. Fantaasia roll lapse arengus	5
2.1 Fantaasia olulisus sotsiaalsete oskuste arendamisel	6
2.2 Fantaasia olulisus loovuse arendamisel	7
2.3 Fantaasia olulisus motivatsiooni arendamisel	7
2.4 Fantaasia olulisus keelelisele arengule	8
3. Fantaasiareis õppetegevusena	9
4. Metoodika	10
4.1 Valim	11
4.3 Andmete kogumine	11
4.4 Andmete analüüs	12
5. Tulemused	12
5.1 Õpetajate hinnangud loodud fantaasiareiside komplekti sisu kohta	12
5.2 Õpetajate hinnangud loodud komplektis olevate fantaasiareiside kasulikkuse kohta lapse arengule	14
5.3 Õpetajate soovitusel loodud komplekti täiustamiseks	15
6. Arutelu	16
Tänuõnad	18
Autorsuse kinnitus	19
Kasutatud kirjandus	20
Lisad	23
Lisa 1 Komplekt fantaasiareisidest ja juhendmaterjalist nende kasutamiseks	23
Lisa 2 Tagasiside küsimustik	37
Lisa 3 Näidistabel	42

## Sissejuhatus

Fantaasia on kõrgem psüühiline protsess meeltega tunnetatud teabe ja abstraktsete mõtete vahel, mille puhul luuakse eelnevalt kogetu alusel uusi vaimseid kujundeid. Fantaasia eripäraks on ette näha tegevuste lõpptulemust enne tegevuse algust (Bachmann & Maruste, 2008). Vögotski on oma uuringutega leidnud, et just lapseas fantaasia kasutamise ja arendamise tulemusena hakkavad inimesel kujunema välja talle omased mõtteviisid ja käitumismustrid, kuid vanemaks saades muutuvad inimesed üha ratsionaalsemaks ning fantaasia kasutamine väheneb (Vygotsky, 2004). Kujutlusvõime arengu toetamiseks peaksid õpetajad teadlikud olema, milliseid fantaasial põhinevaid vahendeid saaks kasutada lapse arendamiseks ning mida läbi fantaasiakonteksti kasutamise lastel arendada saavad.

Fantaasiarikka eluga lastel on näiteks parem enesekontrolli võime ning neil esineb väiksema tõenäosusega impulsiivset käitumist või üleliigset aktiivsust (Feshbach, 1983). Samuti võivad fantaasial põhinevad lastelood aidata kaasa sõnade õppimisele, sest fiktsionaalsed tegelased ja olukorrad annavad lapsele märku, et lugu sisaldab võõraste elementidega sisu ning see innustab last materjali sügavamalt läbi töötlemata (Weisberg *et al.*, 2015). Lisaks on ka Stahl ja Feigenson (2015) leidnud oma uuringute tulemusena, et ootamatu või võimatu sisuga sündmused võivad suunata last otsima selgitust või tõestust, mis toob kaasa paremaid tulemusi õppimisele ning arendab laste põhjendamisoskust. Carolyn Tan-Niam toob oma 2003. aastal tehtud uuringus, kus uuris fantaasiamängude mõju eelkooliealiste laste perspektiivivõtmise võimele välja, et fantaasial põhinevad mängud parandavad laste sotsiaal-kognitiivseid oskusi ning seetõttu peaksid alushariduse pedagoogid selliseid mängu ka õppetöös kasutama. Ka koolieelses õppekavas on üldoskuste all toodud välja, et üks peamistest eesmärkidest alushariduses on sotsiaalsete oskuste õpetamine, mille tulemusena peaksid 6-7 aastased lapsed suutma mõista teiste inimeste tundeid ning püüdma nendega arvestada (Koolieelse lasteasutuse riiklik..., 2008). Sellepärast on oluline, et õpetajad hakkaksid lastel võimalikult varakult toetama kujutlusvõime arengut ning suunama neid kasutama vahendeid ja mängima mängu, mis fantaasiat nõuaksid.

## **1. Fantaasia**

Fantaasia on kõrgem psüühiline protsess meeltega tunnetatud teabe ja abstraktsete mõtete vahel, mille puhul luuakse eelnevalt kogetu alusel uusi vaimseid kujundeid (Bachmann & Maruste, 2008). Aju võimet kombineerides luua erinevat teavet nimetatakse psühholoogias fantaasiaks ehk kujutlusvõimeks. Kujutlusvõime sõltub inimese varasematel kogemustel, sest eelnevalt mällu talletatud teave annab materjali, millest koostatakse fantaasia struktuurid. Fantaasia on seda rikkalikum, mida mitmekülgsemad on inimese kogemused (Siimer, 2016). Kujutlusvõime hakkab tööle peamiselt sellistes probleemsituatsioonides, kus juba olemasolevad kogemused ja teadmised ei võimalda käesoleva olukorra lahendust ette kujutada. Fantaasia eripäraks ongi ette näha tegevuste lõpptulemust enne tegevuse algust. See on n-ö abivahend, mis aitab vajaliku teabe puudumisel täita lüngad olukordade ja situatsioonide lõppastme ettekujutamiseks (Bachmann & Maruste, 2008).

Paljud psühholoogid arvasid veel 20. sajandi alguses, et fantaasial põhinevad tegevused ja mõtted on puhtalt mänguliste eesmärkidega. Nende arvates pidid lapsed fantaasia jätma kõrvale, et täielikult areneda. Kuid nüüdseks on jõutud arusaamisele, et just fantaasia kasutamine on üks olulisemaid aspekte lapse arengus, sest laps saab läbi selle kujutada ette uuesti mineviku olukordi, neid analüüsida ning seeläbi õppida paremini maailmast aru saama (Weisberg, 2016).

Juba väga varajases eas, umbes kolmandal eluaastal, hakkavad lapsed tegema vahet, mis on päris ja mis on fantaasiapärane. Nad hakkavad fantaasia kasutamisega kokku puutuma teesklus- ehk rollimängudes, samuti kui kuulevad või loovad väljamõeldud lugusid. Oxfordi Ülikooli psühholoogid töid välja, et nende ülevaate kohaselt, saab kellegi mõtet või juttu pidada fantaasial põhinevaks siis, kui see keegi on varasemalt esiteks arusaamal, et maailmas järgivad üldiselt asjad ja sündmused mingit kindlat mustrit loodus- ja füüsikaseadustele kohaselt, teiseks on inimene mõistnud, et see sama asi või sündmus võib mingite eranditele kohaselt n-ö rikkuda neid looduse ja füüsika seaduspärasusi ning kolmandaks, inimene usub vähemalt mingil määral, et nendest seaduspärasustest edasi võib olla üleloomulikke või alternatiivseid põhjuseid teatud asjade ja sündmuste seletamiseks. (Taylor, 2013)

## **2. Fantaasia roll lapse arengus**

Inimese esimesed kaheksa eluaastat on kõige olulisemad aastad arengu aspektist. Just sellel perioodil on lapse aju kõige vastuvõtlikum uutele teadmistele ja tema ajus tekivad maailmast saadud informatsioonist püsivad seosed ehk pikaajalised teadmised (UNESCO, 2023).

Kaheksandaks eluaastaks lapse ajus olevad n-ö ühendused erinevate ajurakkude vahel kahekordistuvad ehk siis on lapsel neid ajus kaks korda rohkem, kui täiskasvanutel (Sriram, 2020). Varajases eas õigete õppemeetodite kasutamine tagab lapse täieliku potentsiaali saavutamise, paneb aluse heale tervisele, õigele toitumisele, edukale õppimisele ja haridusele ning sotsiaal-emotsionaalsete oskuste õppimisele terveks tema eluks (UNESCO, 2023).

Neljanda eluaasta lõpuks on laps võimeline omandama uusi teadmisi situatsioonide kujutlemise kaudu ning viiendaks eluaastaks areneb kaemuslik-kujundiline mõtlemine (ehk laps lahendab probleemi esmalt oma peas), mis tugineb samuti kujutlusvõimel. Laps ei toetu siis enam olukorra lahendamiseks ainult oma mälule vaid ka fantaasiale (Kulderknup, 2009). Vögotski väidab, et tänu lapseeas kasutatud fantaasia maailmadele või fantaseeritud tegelaste ja situatsioonide kasutamisele, on saanud inimestel areneda või kujuneda nende iseloom, identiteet ning omapärased mõttelaadid erinevates olukordades. Tänu fantaasia kasutamisele tekivad õpilasel neile omased käitumismustrid ja väljavaated maailma mõistmiseks. Samuti fantaasia arengu ja mõtlemismustrite kujunemise tõttu areneb lapsel põhjus-tagajärg kontseptsiooni arusaam (Vygotsky, 2004).

Õpetajatel on võime mõjutada kuidas ja kui palju areneb lapse loov mõtlemine ja kujutlusvõime. Kahjuks ei ole koolides lastele tagatud nii head võimalused fantaasia arendamiseks, kui võiks (Eckhoff, 2011). Mäng ja mängulised tegevused on lapse peamine viis uue informatsiooni saamiseks, kuna mäng mõjutab lapse füüsilist, emotsionaalset, kognitiivset ja sotsiaalset arengut ning selle kaudu annab ta edasi oma mõtteid ja tundeid (Kikas, 2008). Üheks väga tõhusaks meetodiks laste õpetamisel ongi just fantaasia kasutamine. Fantaasiakontekst aitab kaasa laste sotsiaalsete ja keeleliste oskuste ning loovuse arengule, samuti aitab lapses tekitada motivatsiooni ning sügavat huvi õpitava teema vastu (Hoff *et al.*, 2019; Parker & Lepper, 1992; Vygotsky, 2004). Lev Vögotski on seisukohal, et just lapsepõlv on periood, kus laps kasutab kõige enam fantaasiat ja loomingulisust ning mida vanemaks laps saab, seda rohkem hakkab ta ratsionaalsemalt mõtlema ning temas kaob huvi fantaasia vastu (Vygotsky, 2004). Seega saab öelda, et fantaasia kasutamine ja arendamine mängib meile omase mõtlemise arengus suurt rolli. Selleks, et fantaasia kasutamise tagajärjel tulenevatest erinevatest positiivsetest teguritest saaks inimene võimalikult palju kasu, tulekski seda arendada ja toetada just lapse varajases eas (Vygotsky, 2004).

## 2.1 Fantaasia olulisus sotsiaalsete oskuste arendamisel

3-4 aastaselt hakkab lapsel kujunema huvi rollimängu vastu. Selline mäng on arenguliselt ääretult tähtis, sest selle käigus õpivad lapsed tundma täiskasvanute maailma ning neil areneb

loovus ja sotsiaalsed oskused (Sile, 2012). Üks fantaasia mängu põhitunnuseid on, et laps teeskleb ja kehastab varasemalt omandatud rolli, kes ei ole tema ise. Laps saab läbi fantaasia kasutamise mõelda, kuidas võib mingis probleemolukorras või situatsioonis tunda teine isik või olend (Tan-Niam, 2003). Ehk võib öelda, et fantaasiamäng ja rollimäng on omavahel sarnased. Fantaasiamäng suunab last vahet tegema enda ja teise vaatenurgal ning fantaasia toel saadud teadlikkust integreerima oma mängus, et kehastada veenvat rolli. Selline teise isiksuse emotsioonide ja tunnete tajumine on oluline oskus, mida läheb vaja igal inimesel enda elu jooksul. Läbi selle tekib lapsel ka empaatiavõime ning arusaam, et inimesed võivad näiteks samas situatsioonis käituda erinevalt (Kulderknup, 2009). Seega tohib öelda, et fantaasial põhinevad tegevused arendavad lapsel üleüldiseid sotsiaalseid oskusi ja arusaama sotsiaalsetest tavadest ühiskonnas ning samuti võib suurendada perspektiivi võtmise võimet.

## 2.2 Fantaasia olulisus loovuse arendamisel

Fantaasial põhinev rollimäng aitab lisaks sotsiaalsetele oskustele arendada ka lapse loovat mõtlemist (McIlroy, 2021). Õpetaja ülesandeks on toetada lapse loovust läbi erinevate tegevuste (Koolieelse lasteasutuse riiklik..., 2008).

Fantaasial põhinev mäng võimaldab lapsel toimetada tema lähimas arengutsoonis (Maslov, 2018). Lapse mäng ei ole ainult varasemalt kogetu reprodutseerimine. Laps peab kasutama oma loovust, et varasemalt kogetud kontseptsiooni loominguliselt kasutada oma mängus (Vygotsky, 2004). Mängu ajal kasutab laps erinevates tegevustes palju fantaasiat ning see võib aidata tal olla loovam ja sotsiaalsem (Weisberg, 2016). Kujutlusvõime on üks alustala loovale mõtlemisele, sest läbi selle saab inimene kujutada ette lõputult palju erinevaid variante ja võimalusi oma peas (Gaut, 2003). Kui õpetaja suudab luua keskkonna, mis arendab loomingulist lähenemist mis tahes õppevaldkonnale, siis on lapsed palju avatumad levitama enda uusi ideid, nad hakkavad rohkem ise mõtlema probleemidele lahendusi, õpivad palju paremini mineviku olukordadest ja seovad seda tõhusamini uue olukorraga (Skinner, 2007).

## 2.3 Fantaasia olulisus motivatsiooni arendamisel

Peale loovuse ja sotsiaalsete oskuste õpetamise ja arendamise võib fantaasiakontekst aidata lapsel suurendada ka õpimotivatsiooni. Motivatsiooni mõjutavad isiklikud soovid, huvialad, uskumused, ajendid, hoiakud, eesmärgid jne. Kujutlusvõime motiveerib last keskenduma õppetööle, kuna tekitab põnevust, lubab luua ebatavalisi kujutluspilte ja pakub ootamatuid

tulemusi (Zbarskaya, 2018). Motivatsiooni ja fantaseerimise seost uurisid Hoffi, Ekmani ja Pho oma 2019. aastal läbiviidud uuringus. Nad oletasid, et fantaasiast huvituvad lapsed on eesmärgipärasemalt mõtestatud ja nende motivatsioon on suurem. Uuriti 95 Rootsi last vanuses 9-11 aastat ja selle käigus kasutasid kahte enesearuande küsimustikku. *Children's Fantasy Inventory* (CFI) kasutati laste fantaasia kaasatuse mõõtmiseks ning *Goal Orientation Scales* (GOS) kasutati laste motivatsioonilise orientatsiooni mõõtmiseks. Uuringust selgus, et lapsed, kes olid huvitatud ja kellele meeldis kasutada fantaasiaelemente tegevustes, olid rohkem motiveeritud saavutama oodatud lõpptulemust. Seega kui õppeprotsessis on jäetud ruumi lapsele fantaseerida nii, nagu tema huvid ja uskumused soovivad, siis tekib lapsel sügavam ja isiklikum huvi ning motivatsioon tegevuse ja teema vastu (Zbarskaya, 2018).

Huvi fantaasia elementide vastu ning sellest tulenev motivatsioon soodustab sügavamate tähendusmuutrite teket õppimisel. Kujutlusvõime tulemusena tekkinud sügavamalt kodeeritud teadmised ja parem arusaam teemast edendavad tegude võimalike tagajärgede visualiseerimist ja tõstavad motivatsiooni (Zbarskaya, 2018). Samuti võivad fantaseerimise tulemusena tekkinud emotsioonid olla motivatsiooniallikaks õppimisel. Ajule jäävad kiiremini ja paremini meelde just sellised teadmised, mille omandamise hetkel tekkis inimeses mingi emotsioon (Aru, 2017). Seega on eelnevalt toodud aspektide põhjal võimalik järeldada, et fantaasiaelementid on õppimisel suured motivatsiooni tekitajad lastes.

## 2.4 Fantaasia olulisus keelelisele arengule

Nooremas lapseas hakkavad lapsed ühel hetkel fantaasiat ehk kujutlusvõimet kasutades rohkem mõtlema sõnade ja lausetega ning vähem mälpiltidega (Vygotsky, 2004). Kuna lapsed hakkavad kujutlusvõimet kasutades rohkem verbaalselt mõtlema ning hakkavad oma peas pidama hüpoteetilisi arutelusid, siis areneb neil läbi selliste tegevuste edasi ka keelekasutusoskus ja keele mõistmise võime (Davies, 2012; Vygotsky, 2004).

Uuringutest on selgunud, et fantaasial põhinev kontekst võib aidata lapsel paremini õppida uusi sõnu. Weisbergi ja teiste tehtud 2015. aasta uuringus sooviti teada saada, millise kontekstiga lastelood aitavad lastel kõige paremini sõnu õppida, kas fantaasial või reaalsuselt põhinevad lastelood. Uuriti 154 3-5 aastast lasteaialast Pensilvaaniast ja Nashvillist. Lapsed kuulasid kahte fantaasialugu ja kahte realistlikku lugu, mõlemas loos kasutati kindlaid uusi sõnu ning pooled lapsed said peale lugusid teemakohaste mänguasjadega ka mängida. Uuringust selgus, et kuigi lapsed suutsid eesmärgipäraselt etteantud uued sõnad selgeks saada nii läbi fantaasia kui ka realistliku jutukese kuulamist, siis fantaasia teemalist materjali kuulanud lapsed suutsid paremini uute sõnade tähendust seletada, mis omakorda suurendas

nende oskussõnavara. Samuti leiti, et teemakohaste mänguasjadega mängimine aitab lapsel uut informatsiooni paremini salvestada, kuna laps sai eelnevat n-ö uuesti läbi elada. Sellest võib järeldada, et fantaasiakontekst stimuleerib ja aitab kaasa paremale õppimisele.

### **3. Fantaasiareis õppetegevusena**

Fantaasiareis on meditatsioon või ettekujutusharjutus, kus inimene loob enda peas erinevaid kujutluspilte, mis toovad kaasa kasulikke mõjusid emotsionaalselt ja füüsiliselt (Hart, 2008). Fantaasiareisi on defineeritud erinevates keeltes ja teostes erinevalt - meditatsiooni harjutus, ettekujutusharjutus, mõtteriännak. Kuna meditatsiooni ja ettekujutusharjutusi on erinevaid, siis tuleb nende valimisel jälgida, et fantaasiareiside puhul kasutatakse jutustusi või narratiive, et suunata inimese kujutlusvõimes tekkivaid pilte (Hart, 2008).

Fantaasiareisi ajal jutustust või narratiivi kuulates peaks inimene sulgema silmad ning kujutama ette, kuidas ta ise etteantud narratiivis n-ö tegutseb ning kogeb seda kõike kasutades oma kujutlusvõimet (Weiss, 2014). Valida tuleks vaikne ja lõõgastav koht, kus on mugav istuda või lamada (Fargo, 2019). Jutustust või narratiivi rääkimise ajaks tuleks muuta ruumis valgust hämaramaks ja paluda lapsel silmad sulgeda ning kujutada ette, kuidas ta ise etteantud narratiivis n-ö tegutseb ning kogeb seda kõike kasutades oma kujutlusvõimet (Weiss, 2014). Enne fantaasiareisi alustamist peaks aga rääkija ehk näiteks õpetaja looma turvalise keskkonna lastele. Turvaline keskkond on oluline, et nad julgeksid lasta ennast täiesti lõdvaks, sulgeda silmad ning peale fantaasiareisi ka avameelselt oma tunnetest ja kujutluspiltidest rääkida. Viies läbi fantaasiareisi aga ebaturvalises keskkonnas, võivad olla sellel negatiivsed tulemused (Weiss, 2014). Kui aga kujutluspiltide loomine ja suunamine läbi ettejutustava narratiivi viiakse läbi turvalises keskkonnas, siis see võib aidata peale fantaasia arendamise veel ka vähendada näiteks automaatseid ja negatiivseid mõtteid, tugevdada enesehinnangut ja iseseisvust ning aidata luua positiivseid väljavaateid (Apóstolo & Kolcaba, 2009; Hart, 2008). Veel on leitud, et õigesti läbiviidud fantaasiareisid vähendavad inimeste stressitaset ja aitavad neil rahuneda (Zemla *et al.*, 2023). Fantaasiareisi tegeimisel ajal on inimene suunatud keskendumisele kuuldavale tekstile ning läbi selle pöörama tähelepanu enda peas tekkivatele mõtetele ja kujutlustele. Selle tõttu peetakse fantaasiareise ka üheks väga hekas viisiks, kuidas arendada keskendumist ja tähelepanu (Shapiro *et al.*, 2006).

Fantaasiareisi jaoks sobiva meeleolu loomiseks võivad õpetajad valida, kuidas narratiivi lastele tutvustada, kas ise rääkides, videot näidates või audiosalvestust esitades. Samuti on õpetajal enda jutu taustaks võimalus mängida näiteks rahustavat muusikat (Hart, 2008). Läbi sellise tegevuse on laps suunatud kasutama täielikult oma kujutlusvõimet ning

pideva harjutamise korral võime luua erinevaid kujutluspilte paraneb. Hart tõi ka oma 2008. aasta artiklis välja, et kuna lapsed on rohkem avatud loovuse ja kujutlusvõime kasutamisele kui täiskasvanud, siis selle mõju neile on palju efektiivsem. Kokkuvõtvalt võib öelda, et fantaasia arendamine on mitmest aspektist laste arengule väga oluline ning seepärast peaksid lasteaiaõpetajad olema teadlikud, kuidas lastel seda arendada saab.

Uurimisprobleemina saab välja tuua asjaolu, et uuringute tulemusena on leitud, kuidas aastatega on hakanud vähenema või tekkima probleeme laste keskendumisvõime ja tähelepanuga (American Psychological Association, 2023; Santos *et al.*, 2022). Samuti on tulnud välja, et tänapäeval ei mängi lapsed iseseisvalt nii palju kui vanasti ning selle tulemusena on hakanud vähenema laste loovus (Burdette & Whitaker, 2005). Fantaasiareiside kasutamine on üheks heaks viisiks, kuidas lastel arendada fantaseerimisvõimet ning seeläbi arendada ka näiteks loovust, keskendumisvõimet, kognitiivseid ja sotsiaalseid oskusi (Shapiro *et al.*, 2006; Hart, 2008; Tan-Niam, 2003). Eesti kontekstis ei ole autorile teadaolevalt varasemalt uuritud lasteaiaõpetajate hinnanguid fantaasiareiside kasutamise kohta laste fantaseerimisvõime arendamiseks. Samuti puuduvad eestikeelsed fantaasiareiside komplektid, mida õpetajad saaksid kasutada. Sellest tulenevalt püstitati bakalaureusetöö eesmärgiks luua lasteaiaõpetajatele eestikeelne fantaasiareiside komplekt, saada teada lasteaiaõpetajate hinnanguid loodud komplekti kasulikkuse ja sisu kohta ning saada nende soovitusi antud komplekti täiendamiseks. Töö eesmärgist lähtudes püstitati kolm uurimisküsimust:

1. Millised on lasteaiaõpetajate hinnangud loodud fantaasiareiside komplekti sisu kohta?
2. Millist mõju avaldavad lasteaiaõpetajate hinnangul loodud komplektis olevad fantaasiareisid lapse arengule?
3. Milliseid ettepanekuid teevad lasteaiaõpetajad loodud fantaasiareiside komplekti täiendamiseks?

#### **4. Metoodika**

Uuringu eesmärgist lähtuvalt viidi läbi tegevusuuring. Löffströmi (2011) kohaselt on tegevusuuring akadeemiline uuring, mis viiakse läbi praktikute poolt ning selle eesmärgiks on parandada teatud eriala tegevuse kvaliteeti. Tegevusuuring on kohane antud teema uurimiseks, sest töös võetakse vaatluse alla lasteaiaõpetajate hinnangud fantaasiareiside kasutamise kohta laste fantaasia arendamiseks ning õpetajad saavad ise katsetada vähemalt kolme fantaasiareisi töö autori poolt loodud komplektist.

2023. aastal töötati läbi suurem osa teemakohast kirjandust ja uuringuid. 2024. aasta jaanuaris tõlgiti ära sobilikud fantaasiareisid ning 2024. aasta veebruaris hakati looma juhendmaterjali õpetajatele nende kasutamiseks. Komplektis (Lisa 1) olevas juhendmaterjalis anti õpetajatele teoreetiline ülevaade sellest, mis on fantaasiareisid ning milleks on need kasulikud, kuidas neid tuleks kasutada, mida tuleks teha enne fantaasiareiside kasutamist ning mida pärast nende kasutamist. Komplekti valiti 6 fantaasiareisi ning need olid erinevatel teemadel. Teemadeks olid vihatunde mõistmine, ausus, inimeste eripärad, emotsioonid, mure/stressi maandamine ning rahunemine. Fantaasiareisid pärinesid erinevatest allikatest ning neid tõlgiti saksa ja inglise keelest eesti keelde.

#### 4.1 Valim

Kavandatud tegevusuuringu valimiks oli sihipärane valim. Sihipärane valim on selline mittetõenäosuslik valim, kus uurija ise valib uuritavad välja, üritades leida populatsiooni kõige tüüpilisemaid esindajaid. Selle valimi eesmärgiks on valida välja tüüpilised ja/või ideaalsed küsitletavad sõltuvalt uurimiseesmärgist (Rämmer, 2014). Peamine uuritavate valiku kriteerium oli see, et tegemist oleks Eesti lasteaiaõpetajatega, kes töötavad 5-6 aastaste lastega. Uurimuses osales kokku 7 lasteaiaõpetajat üle Eesti. Uuringus osalemine ja küsimustikule vastamine oli vabatahtlik ning uuringus osalejatele tagati nende anonüümsus.

#### 4.3 Andmete kogumine

Tegevusuuringu puhul on võimalik andmeid koguda nii intervjuude, vaatluste kui ka küsimustike kaudu (Löfström, 2011). Autor valis andmete kogumise meetodiks küsimustiku.

25. märtsil saadeti esimest korda küsimustik ja komplekt laiali e-maili teel 66-le Eesti lasteaiale. Kuna 3. aprilli seisuga oli vastanud vaid 5 õpetajat ning mitmed lasteaiad kirjutasid, et nemad uuringust osa ei võta, siis saadeti 3. aprillil veel 68-le Eesti lasteaiale küsimustik ja komplekt. Kokku sai küsimustiku ja komplekti 134 Eesti lasteaeda: 26 Tartu lasteaeda, 26 Tallinna lasteaeda, 14 Pärnu lasteaeda, 2 Põlva lasteaeda, 9 Viljandi lasteaeda, 4 Paide lasteaeda, 18 Saaremaa lasteaeda, 7 Hiiumaa lasteaeda, 7 Haapsalu lasteaeda, 6 Rakvere lasteaeda, 8 Rapla lasteaeda, 1 Otepää lasteaed ja 6 Võru lasteaeda. Õpetajatel oli aega küsimustikule (Lisa 2) vastata ja fantaasiareisi komplekti proovida 2 nädalat kirja saamise hetkest. Fantaasiareise oli kogumikus 6 ning nende seast said õpetajad valida endale 3, mida läbi teha. Tagasiside küsimustik (Lisa 2) loodi õpetajate tagasiside ja soovitude saamiseks. Õpetajad täitsid seda peale komplekti kasutamist oma tagasiside ja hinnangute andmiseks.

Küsimustik koostati Google Forms rakenduses ning küsimustiku ees oli kirjeldus, mille raames seda küsimustikku kasutatakse, kaua võtab küsimustiku vastamine aega ja tagatud oli osalejate anonüümsuse säilitamine.

#### 4.4 Andmete analüüs

Käesoleva tegevusuuringu raames kogutud andmete analüüs põhineb kvalitatiivsel sisuanalüüsil. Kvalitatiivse sisuanalüüsi käigus üritatakse saada ülevaade uuritavast tekstist kui tervikust ning see võimaldab keskenduda teksti olulistele tähendustele (Kalmus, 2015). Sisu analüüsiti uurimisküsimustele vastavas järjekorras. Küsimused jagunesid kaheks, olid avatud vastustega küsimused ja binaarskaalat (jah/ei/nii ja naa) sisaldavad küsimused. Peale igit binaarskaala küsimust paluti õpetajatel oma vastust põhjendada. Vastuste analüüsimisel kasutati kategooriate loomiseks induktiivset lähenemist (Kalmus, 2015). Induktiivne sisuanalüüs koosnes järgmistest etappidest: 1) andmete korduv lugemine; 2) binaarsete vastuste kokkuviiimine avatud vastustega; 3) tähenduslikest üksustest koodide sõnastamine; 4) alamkategooriate loomine; 5) peakategooriate loomine. Teksti korduval lugemisel märgiti üles tähenduslikud üksused ning nendest tekkisid koodid. Alamkategooriad moodustati sarnaste koodide ühendamisel. Näiteks koodid, mis viitasid laste rahustamisele, moodustasid alamkategooria *rahunemiseks*. Edasi ühendati alamkategooriad peakategooriateks ühise teema alusel. Näiteks alamkategooriad *rahunemises* ja *analüüsimises* moodustasid peakategooria *fantaasiareisi kasutamise eesmärk* (Lisa 3). Vastuste analüüsimisel kajastas autor kõikide vastanud õpetajate arvamusi. Õpetajaid märgiti analüüsi kirjutamisel näidete toomiseks tähtedega A, B, C, D, E, F ja G.

### 5. Tulemused

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli luua lasteaiaõpetajatele eestikeelne fantaasiareiside komplekt, saada teada lasteaiaõpetajate arvamusi loodud komplekti kasulikkuse ja sisu kohta ning saada nende soovitusi antud komplekti parandamiseks. Järgnevates peatükkides antakse ülevaade uurimistulemustest.

#### 5.1 Õpetajate hinnangud loodud fantaasiareiside komplekti sisu kohta

Uurimuses osalenud lasteaiaõpetajad tõid kõik üksmeelselt välja, et komplektis olnud ettevalmistuse osa, kus tutvustati teooriat ja enne fantaasiareisi läbiviimist olulisi etappe, oli nende hinnangul kasulik ja informatiivne. Teooriaosas kajastatud fantaasiareiside olemuse ja

nende kasulikkus lapsele oli õpetajate jaoks uudne ja huvitav. Samuti said õpetajad vajalikud teadmised selle kohta, mida tuleks teha enne fantaasiareisi läbiviimist ning kuidas nad ise peaksid fantaasiareise esitama lastele.

*Sain juurde palju huvitavaid teadmisi fantaasiareisi kohta ja miks ta on lapse arengule hea. (Õpetaja B)*

*Ilusasti lahti seletatud mida ja kunas tegema peab või kuidas pean ise käituma. (Õpetaja C)*

*Kõik oli loogiline. Teadmised fantaasiareiside olemuse kohta ja kasulikkuse kohta, info uuringute kohta, info ettevalmistuse kohta. (Õpetaja D)*

Lasteaiaõpetajate vastustest tuli ka välja, et kuigi üldiselt on komplektis olevad fantaasiareisid huvitavad ja mitmekesised ning laste jaoks olid need põnevad, siis osadel fantaasiareisidel oli nende hinnangul ka puudujääke. Toodi välja, et vihatundest rääkinud fantaasiareis oli mõne lapse jaoks liiga kaugel ning seetõttu ei kõnetanud last. Samuti mainiti, et vihatunde fantaasiareis oli liialt raamitud ning mõne mõttelõngaga oli lastel keeruline kaasa minna. Aususest rääkinud fantaasiareisi kohta mainiti, et see jäi lastele pikaks ning nad tüdinesid kuulamisest ära.

*Väga toredad fantaasiareisid olid, mulle meeldisid kõik. Minu jaoks uus lahe lähenemine. (Õpetaja G)*

*Aususest fantaasiareis oli pikk ja lapsed tüdinesid ära. (Õpetaja A)*

*Vihatunde jutu korral oli mõne mõttelõngaga lastel raske kaasa minna ja oli liiga "raamitud" ehk reaalsuses kinni. (Õpetaja F)*

Kuigi osad fantaasiareisid jäid paari lasteaiaõpetaja hinnangul mõnele lapsele liiga raskeks, siis vastustest tuli ka välja, et mitme õpetaja hinnangul olid fantaasiareisid vanusele sobilikud. Põhjendusteks toodi, et selles eas on lastel veel fantaasiat palju ning neil on ka jaksu paigal püsida, et juttu kuulata. Fantaasiareiside sõnastus oli samuti õpetajate hinnangul lastele sobilik. Tekst oli nende sõnul kergesti loetav ning laused olid sobiliku pikkuse ja sõnastusega.

*5-6 aastastele oli küll sisu sobilik. Suutsid püsida ühe koha peal, kuulata ja saime ka arutada millest jutud räägivad. (Õpetaja C)*

*Laused ei olnud keeruliselt sõnastatud ning oli kerge mõista. (Õpetaja A)*

Lasteaiaõpetajad pidasid komplektis olevat fantaasiareiside lõpetuslikku osa kasulikuks ja informatiivseks. Nad said teada, kuidas tuua lapsi mõttemaailmast tagasi ning kuidas panna lapsi arutlema kogetu üle. Nende hinnangul oli see osa vajalik, et osata lastega õigesti suhelda peale fantaasiareiside läbiviimist.

*Seal oli ilusti toodud tegevused pärast fantaasiareisi kuulamist, kuidas panna lapsi kaasa mõtlema ja arutlema. (Õpetaja D)*

*Sain teada, kuidas suhelda lapsega ning kuidas tuua teda arutelu juurde peale fantaasiareisi. (Õpetaja G)*

## 5.2 Õpetajate hinnangud loodud komplektis olevate fantaasiareiside kasulikkuse kohta lapse arengule

Uuringus osalenud lasteaiaõpetajad kasutasid komplektis olnud fantaasiareise kolmes erinevas olukorras. Mitmed õpetajad kasutasid fantaasiareise enne laste lõunauinakut. Nende õpetajate eesmärgiks oli rahustada laste mõttemaailmas toimuvat, et lapsed saaksid kergemini uinuda. Õpetajad kasutasid fantaasiareise ka hommikuringis ühe õppetegevusena. Sellises juhul oli eesmärgiks fantaasiareiside sisu õpetuslikel aspektidel. Lastega räägiti emotsioonide ja tunnete teemadel ning arutati õige ja vale käitumise üle. Õpetajad kasutasid fantaasiareise ka päeva keskel laste rahustamiseks. Eesmärgiks oli aja mahavõtmine ning laste rahustamine peale mõnda hoogsat tegevust.

*Peale liikumistundi, et lapsed rahuneksid enne uut tegevust ja suudaksid paigal püsida. (Õpetaja E)*

*Fantaasiareisi viha mõistmisest kasutasin hommikul karu koosolekul, teisi 2 enne magamaminekut. Meil oli olnud rühmas paar kurja juhtumit, kus lapsed läksid riidu ja ütlesid üksteisele halvasti, siis püüdsime seda olukorda analüüsida ja lahendust leida. Emotsioonide ja rahunemise lugu sobisid lõunaune ette suurepäraselt. Jutu üle arutlesime ärgates, enne kordasime jutu üle. (Õpetaja F)*

Lasteaiaõpetajate sõnul on komplektis olevad fantaasiareisid hea viis, kuidas lastel arendada erinevaid oskusi ja omadusi. Õpetajad tõid välja, et kasutatud fantaasiareisid aitavad laste arendada näiteks kuulamisoskust, kujutlusvõimet ja loovust. Nende sõnul oli fantaasiareiside kuulamine ja nende üle arutamine heaks viisiks, kuidas lastel arendada tähelepanu ja püsivust. Lapsed pidid harjutama tekstile keskendumist ning olid peale seda rahulikumad.

*Need arendasid keskendumisvõimet, kuulamisoskusi, kujutlusvõimet, pärast teksti kuulamist küsimustele vastamise võimet, püsivust, rahunemisoskust, loovust. (Õpetaja D)*

*Osad fantaasiareisid andsid vabaduse mõelda piiridest välja ja mitte olema mingites tõekspidamistes kinni. Samuti andsid hoogu kujutuspiltidele ja julguse lasta oma mõtted lendama. (Õpetaja F)*

Lasteaiaõpetajate hinnangul arendavad antud fantaasiareisid kindlasti laste loovust ja kujutlusvõimet, sest lapsed pidid tekstide mõistmiseks kujutama ette enda peas tekstides kuulnud aspekte. Lastel ei olnud ees pilte, mis teksti ise illustreeriksid, seega nad said ise luua enda mõtetes kujutlused. Samuti annavad need fantaasiareisid lastele julgust erineda enda mõtetega teistest ning läheneda loovatele ülesannetele erineva nurga alt.

*Lapsed hakkasid ise fantaasiareise välja mõtlema ja kaaslastega jagama. see oli laste jaoks uudne ja teistsugune. (Õpetaja D)*

*Kindlasti tekkisid lastel omad pildid ja kujutlused, kui pole näidist ees ja see on oluline ja hea. (Õpetaja F)*

*Loovus saab alguse kujutuspiltidest ja ma arvan need annavad ka julgusest erineda ja püüda läheneda ülesannetele teise nurga alt. (Õpetaja E)*

### 5.3 Õpetajate soovitusel loodud komplekti täiustamiseks

Uuringus osalenud õpetajate hinnangul vajaks mõni aspekt koostatud komplektis täiustamist või muutmist. Komplektis oleva teooriaosa täiustamiseks töid paar õpetajad välja, et peale fantaasiareiside läbiviimist võiks olla pakutud rohkem erinevaid tegevusi, mida lastega teha saaks. Õpetajate hinnangul võiks peale fantaasiareise vestluse asemel kasutada ka teisi tegevusi näiteks piltide joonistamist fantaasiareiside kohta. Õpetajate hinnangul olid komplektis välja toodud tegevused enne fantaasiareisi läbiviimist selged ja sisukad ning selles osas muudatusi ei soovitatud.

*Tegevused pärast fantaasiareisi võiksid olla mitekesisemad. (Õpetaja D)*

*Võibolla saaks lisada erinevaid tegevusi, mida peale fantaasiareise teha, näiteks piltide joonistamine oleks tore mõte. (Õpetaja F)*

Fantaasiareiside sisu analüüsid leidsid õpetajad, et mõned fantaasiareisid võiksid olla rohkem muinasjutulised ja vähem kirjeldavad. Kirjeldavad fantaasiareisid nende hinnangul piiritlesid laste fantaasiat teksti kuulamisel. Samuti võiks õpetajate sõnul komplektis olla rohkem erinevas pikkuses fantaasiareise, et eri vanuses lastega oleks võimalik neid proovida.

*Vihateemaline fantaasiareis võiks olla kirjelduse asemel muinasjutulikum nagu osad teised olid. (Õpetaja F)*

*Jutu pikkused võiksid olla vastavalt laste vanusele. Nii saaks ka muus vanuses lastega neid proovida. (Õpetaja C)*

Küsimustiku lõpus uuriti õpetajate üldist arvamust fantaasiareiside komplektile ning kas nad kasutaksid fantaasiareise ka edaspidise oma töös. Üks õpetaja vastanutest ütles, et temale ja tema rühmale fantaasiareisid ei sobinud ning tema neid ilmselt edaspidi ei kasutaks. Selgituseks tõi ta välja, et laste jaoks oli keeruline mõista, mida fantaasiareiside kuulamise ajal tegema peaks ning seetõttu tüdinesid nad neist ära. Ülejäänud õpetajate sõnul on fantaasiareisid kasulikud ja huvitavad. Nende meelest on fantaasiareis uudne ja huvitav viis, kuidas laste fantaasiat arendada.

*Võib olla mõnele õpetajale sobib, aga mulle ja minu rühmale ei sobinud. Lastel oli raske aru saada, mida nad tegema peavad kuulamise ajal. Ilmselt selle tõttu nad ei jaksanud kuulata ja tüdinesid ära. Aga see sisse ja väljahingamine sobis. (Õpetaja A)*

*Ma arvan, et see jääb minu tööristakasti ja kasutan seda mõtet ja olemasolevaid reise teinegi kord. Vähemalt mulle endale need meeldivad :). (Õpetaja G)*

## 6. Arutelu

Käesoleva bakalaureusetöö raames sooviti teada saada lasteaiaõpetajate hinnanguid koostatud komplektis olevale teooriale ja fantaasiareisidele, nende kasulikkusele laste arengus ning õpetajate soovitusi komplekti täiustamiseks.

Bakalaureusetöö esimese uurimisküsimuse raames otsiti vastust, millised on lasteaiaõpetajate hinnangud loodud fantaasiareiside komplekti sisu kohta. Tulemustest selgus, et lasteaiaõpetajad hindasid fantaasiareiside komplekti sisu huvitavaks, kasulikuks ja uudseks. Huvitav ja uudne sisu aitab kaasa laste kognitiivsele arengule, sest need suurendavad laste tähelepanu ning suunavad neid uurima enda jaoks võõrast huvitavat sisu (van Aswegen & Pendergast, 2023). Samuti tuli ühe õpetaja vastusest välja, et temale ja tema rühmale fantaasiareisid ei sobinud, kuna laste jaoks oli keeruline mõista, mida fantaasiareiside kuulamise ajal tegema peaks ning seetõttu tüdinesid nad neist ära. Üheks põhjuseks, miks õpetajale ja rühmale fantaasiareisid ei sobinud, võib olla see, et ebatavalises või halvasti ettevalmistatud keskkonnas võivad fantaasiareiside läbiviimisel olla negatiivsed tulemused (Weiss, 2014). Tuba, kus fantaasiareise viiakse läbi, peaks olema rahulik, ilma kõrvaliste helide või segavate faktoriteta ning õpetaja hääl peaks olema rahulik ja vaikne (Fargo, 2019; Weiss, 2014). Kogumikus olevas teooriaosas kajastatud sissejuhatav ja lõpetuslik osa andsid õpetajatele selge ülevaate, mida lastega enne ning pärast fantaasiareise teha. Fantaasiareiside

sisu ja pikkuse kohta leidsid õpetajad puudujääke. Ühe fantaasiareisi sisu oli liialt raamitud ja kirjeldav, mille tõttu jäi see lastele kaugeks. Samuti toodi ühe fantaasiareisi kohta välja, et see oli natukene pikk laste jaoks ning laste tähelepanu ja huvi seda kuulates hajus. Tegevused laste arendamiseks ei tohiks käia lastel üle jõu ning need peaksid olema lapse võimekusele vastavad, nii säilib lapsel motivatsioon ja huvi tegevuste käigus (Kikas, 2008). Üldiselt olid aga fantaasiareisid lastele nii sisu kui ka ülesehituse poolest sobilikud ning huvitavad ja lapsed olid motiveeritud neid kaasa tegema.

Bakalaureusetöö teise uurimisküsimuse raames uuriti, millist mõju avaldavad lasteaiaõpetajate hinnangul loodud komplektis olevad fantaasiareisid lapse arengule. Vastuste analüüsimisel selgus, et õpetajad kasutasid kogumikus olevaid fantaasiareise kahel eesmärgil. Üheks eesmärgiks oli laste rahustamine enne lõunaund või peale mõnda hoogsat tegevust. Õpetajate soov oli laste mõttemaailma rahustada ning energilisust maandada. Fantaasiareisid kasutamise üheks kasulikuks mõjuks ongi just energilisuse maandamine ja rahunemine (Zemla *et al.*, 2023). Teiseks eesmärgiks oli õpetajatel läbi fantaasiareiside laste teadmiste või kindlate sotsiaalsete oskuste arendamine. Teadmiste arendamiseks räägiti lastega peale fantaasiareise emotsioonide ja tunnete teemadel ning arutleti õige ja vale käitumise olemuse üle. Ka koolieelse lasteasutuse õppekavas on üldoskuste all toodud välja, et üheks oluliseks eesmärgiks alushariduses on sotsiaalsete oskuste õpetamine ning selle tulemusena õpetada lapsi mõistma teiste inimeste tundeid ning püüdma nendega arvestada (Koolieelse lasteasutuse riiklik..., 2008). Õpetajate hinnangul arendas fantaasiareiside kuulamine lisaks veel ka kuulamisoskust, tähelepanu ning keskendumisvõimet. Teooria ütleb samuti, et kui laps saab kasutada oma fantaasiat õppetöö käigus, siis on laps rohkem motiveeritud keskenduma tegevusele (Zbarskaya, 2018). Lisaks keskendumisvõime arendamisele suunab fantaasiakonteksti kasutamine lapsi olema loovamad, kuna lapsed saavad ise mõelda probleemidele lahendusi ning levitada enda ideid või mõtteid (Skinner, 2007). Õpetajad kinnitasid teooriat, tuues välja, et nende hinnangul olid kogumiku fantaasiareisid väga heaks viisiks just loovuse ja kujutlusvõime arendamiseks, sest lapsed said fantaasiareiside käigus ise kujutleda enda peas ette pilte ning läheneda isikliku nurga alt.

Bakalaureusetöö kolmanda uurimisküsimuse raames sooviti teada saada, milliseid ettepanekuid teevad lasteaiaõpetajad loodud fantaasiareiside komplekti täiendamiseks. Vastustest selgus, et õpetajate hinnangul vajaksid täiustamist osad fantaasiareisid ning lõpetuslik osa, kus kajastati tegevusi peale fantaasiareisi läbiviimist. Nende hinnangul võiks lõpetuslikus osas olla rohkem erinevaid tegevusi, mida lastega saaks teha. Tegevused, mida õpilastega tehakse, peaksid olema mitmekesised ja erinevad, et õpilane ei väsiks ning tema

motivatsioon säiliks (Bojović & Antonijević, 2017). Õpetajad tõid ka välja, et fantaasiareiside täiustamiseks tuleks muuta kirjeldavad fantaasiareisid rohkem muinasjutulisemaks. Nii saaksid lapsed rohkem kasutada oma fantaasiat. Lisaks mainiti, et kogumiku täiustamiseks võiks juurde lisada erinevas vanuses lastele sobivaid fantaasiareise. Sellisel juhul oleks õpetajatel võimalik valida, kui vanade lastega fantaasiareise teha ning samuti oleks võimalik vastavalt laste võimekusele valida kergemaid või raskemaid fantaasiareise. Erinevatele vanustele loodud fantaasiareise eesti keeles hetkel ei leidu, kuid internetis on võõrkeeles erinevatele vanustele mõeldud fantaasiareise palju (Dormoy, 2022; Schäfer, 2019).

Antud bakalaureusetöö üheks piiranguks autori arvates oli õpetajale antud lühike aeg fantaasiareiside komplekti proovimiseks. Fantaasiareiside tõlkimine, teooria otsimine ja komplekti kokku panemine võttis autoril oodatust kauem aega, mille tõttu õpetajatel jäi komplekti läbitegemiseks aega vaid 2 nädalat. Samuti oli komplekti proovinud õpetajate arv suhteliselt madal. Kogumiku saanud 134-st lasteaiaast vastas ainult 7 õpetajat. Väheste vastuste põhjuseks võib olla see, et küsitluse laialisaatmise ajal (ehk kevadel) on õpetajatel palju tegemist arengukaartide kirjutamise ning arenguvestlustega. Lisaks ei saa veebiküsitlust läbiviides olla kindel, et fantaasiareise viidi läbi korrektselt ehk vastavalt fantaasiareiside kogumiku suunistele ja juhistele. Selle kindlakstegemiseks saaks järgmisel korral vaadelda õpetajasid fantaasiareiside tegemise ajal või viia ise neid lastega läbi. Selle uuringu tegemise hetkel ei olnud autoril endal piisavalt kogemusi ja aega, et fantaasiareise ise lastega läbi viia. Piiranguks võib olla ka tõsiasi, et fantaasiareiside temalisi uuringuid on tehtud varasemalt väga vähe ning seetõttu ei olnud autoril materjale, millele töös toetuda.

Töö uudsus seisneb selles, et varasemalt ei ole loodud fantaasiareiside kogumikku, kus oleksid eestikeelsed fantaasiareisid ning eestikeelne juhendmaterjal nende kasutamiseks. Samuti ei ole varasemalt Eesti kontekstis uuritud lasteaiaõpetajate arvamusi ning hinnanguid fantaasiareisidele ning nende mõjule laste arengus. Antud töö käigus koostatud komplekti ning saadud tulemusi saab edaspidi võtta aluseks, et arendada välja veel mitmekülgsem fantaasiareiside komplekt, mida õpetajad saaksid oma töös laste arendamiseks kasutada. Koostatud komplekti saavad kasutada kõik õpetajad, kellele uuring saadeti ning ka töö autor ise oma edaspidises töös.

## **Tänuõnad**

Töö autor tänab kõiki lasteaiaõpetajasid, kes osalesid fantaasiareiside komplekti läbi proovimisel ja tagasiside andmisel. Soovin südamest tänada ka oma juhendajat Egle Säre hea koostöö, toetuse ning konstruktiivse tagasiside eest.

**Autorsuse kinnitus**

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

Getriin Kass

/allkirjastatud digitaalselt/

12.05.24

## Kasutatud kirjandus

- American Psychological Association. (2023). *Why our attention spans are shrinking, with Gloria Mark, PhD*. <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/attention-spans>
- Apóstolo, J. L. A., & Kolcaba, K. (2009). The Effects of Guided Imagery on Comfort, Depression, Anxiety, and Stress of Psychiatric Inpatients with Depressive Disorders. *Archives of Psychiatric Nursing*, 23(6), 403–411. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2008.12.003>
- Aru, J. (2017). Ajulugu: kuidas aju õpib? Aus, K., Arro G., & Granström, M. (toim), "Õppimine ja psühholoogia". <https://edidaktikum.ee/et/content/%C3%B5ppimine-ja-ps%C3%BChholoogia>
- Bachmann, T., & Maruste, R. (2008). Psühholoogia alused. Ilo Kirjastus.
- Bojović, I., & Antonijević, R. (2017). Students' Motivation to Learn in Primary School. *Open Journal for Psychological Research*, 1. <https://doi.org/10.32591/coas.ojpr.0101.02011b>
- Burdette, H. L., & Whitaker, R. C. (2005). Resurrecting Free Play in Young Children: Looking Beyond Fitness and Fatness to Attention, Affiliation, and Affect. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159(1), 46–50. <https://doi.org/10.1001/archpedi.159.1.46>
- Davies, J. (2012). What Imagination Is. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-science-imagination/201207/what-imagination-is-0>
- Dormoy, M. (2022). *Superhero of Kindness Meditation*. Green Child Magazine. <https://www.greenchildmagazine.com/guided-meditation-to-inspire-kids-helping-others/>
- Eckhoff, A. (2011). Creativity in the Early Childhood Classroom: Perspectives of Preservice Teachers. *Journal of Early Childhood Teacher Education*, 32(3), 240–255. <https://doi.org/10.1080/10901027.2011.594486>
- Fargo, S. (2019). 7 Meditation Scripts for Kids. *Mindfulness Exercises*. <https://mindfulness-exercises.com/meditation-scripts-for-kids/>
- Feshbach, S. (1983). *Fantasy and Children*. <https://eric.ed.gov/?id=ED248029>
- Gaut, B. (2003). Creativity and imagination. *Reading*. [https://www.open.edu/openlearn/pluginfile.php/610549/mod\\_resource/content/1/reading6.pdf](https://www.open.edu/openlearn/pluginfile.php/610549/mod_resource/content/1/reading6.pdf)
- Hart, J. (2008). Guided Imagery. *Alternative and Complementary Therapies*, 14(6), 295–299. <https://doi.org/10.1089/act.2008.14604>
- Hoff, E. V., Ekman, A., & Kemdal Pho, A. (2019). Fantasy as a Driving Force: Relations Between Fantasy and Motivation in Children. *Imagination, Cognition and Personality*, 38(3), 250–267. <https://doi.org/10.1177/0276236617734787>
- Kalmus, V. (2015). Kvalitatiivne sisuanalüüs. Masso, A., Linno, M. (toim). *Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas*. <https://samm.ut.ee/valimid/>
- Kikas, E. (Toim). (2008). *Õppimine ja õpetamine koolieelses eas*. TÜ kirjastus.
- Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava. (2008). *Riigi Teataja I 2008*, 23, 152. <https://www.riigiteataja.ee/akt/13351772>
- Kulderknap, E. (2009). Üldoskuste areng koolieelses eas. [https://oppekava.ee/wp-content/uploads/2015/07/Yldoskused\\_Mang\\_Alusharidus.pdf](https://oppekava.ee/wp-content/uploads/2015/07/Yldoskused_Mang_Alusharidus.pdf)
- Löfström, E. (2011). *Tegevusuuringu käsiraamat*. Eduko.
- Maslov, K. (2018). Laste mäng ja kujutlusvõime. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri. Estonian Journal of Education*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.12697/eha.2018.6.1.09>
- Mcilroy, T. (2021). The 5 Stages of Pretend Play in Early Childhood. *Empowered Parents*. <https://empoweredparents.co/stages-of-pretend-play/>

- Parker, L., & Lepper, M. (1992). Effects of Fantasy Contexts on Children's Learning and Motivation: Making Learning More Fun. *Journal of personality and social psychology*, 62, 625–633. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.4.625>
- Rämmer, A. (2014). Valimi moodustamine. *Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas*. <https://samm.ut.ee/valimid/>
- Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Marques Miranda, D., & Romano-Silva, M. A. (2022). The Association between Screen Time and Attention in Children: A Systematic Review. *Developmental Neuropsychology*, 47(4), 175–192. <https://doi.org/10.1080/87565641.2022.2064863>
- Schäfer, L. (2019). *Ein Tag am Meer – Fantasiereise für heiße Sommertage in der Krippe*. Klett Kita Blog. <https://www.klett-kita.de/blog/ein-tag-am-meer-fantasiereise>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Siimer, E. (2016). Laste loovus ja kujutlusvõime. Mäng ja selle osa lapse psüühilises arengus. *Tallinna Ülikooli Kirjastus*. [https://www.tlu.ee/pood/index.php?controller=attachment&id\\_attachment=53](https://www.tlu.ee/pood/index.php?controller=attachment&id_attachment=53)
- Sile, T. (2012). E-kursus " Mäng ja koolieelne arendus (P2NC.00.265)" materjalid. *Tartu Ülikool*. [http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/27784/Mang\\_koolieelne\\_arendus\\_materjalid.pdf](http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/27784/Mang_koolieelne_arendus_materjalid.pdf)
- Skinner, S. (2007). *Creative Activities for the Early Years*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446214589>
- Sriram, R. (2020). *Why Ages 2-7 Matter So Much for Brain Development*. Edutopia. <https://www.edutopia.org/article/why-ages-2-7-matter-so-much-brain-development/>
- Stahl, A., & Feigenson, L. (2015). Observing the unexpected enhances infants' learning and exploration. *Science*, 348, 91. [https://www.researchgate.net/publication/274389716\\_Observing\\_the\\_unexpected\\_enhances\\_infants%27\\_learning\\_and\\_exploration](https://www.researchgate.net/publication/274389716_Observing_the_unexpected_enhances_infants%27_learning_and_exploration)
- Zbarskaya, O. (2018). *Cultivating Motivation Through Imagination and Self-Determination in Young Learners*. <https://www.linkedin.com/pulse/cultivating-motivationthrough-imagination-young-zbarskaya-ph-d>
- Zemla, K., Sedek, G., Wróbel, K., Postepski, F., & Wojcik, G. M. (2023). Investigating the Impact of Guided Imagery on Stress, Brain Functions, and Attention: A Randomized Trial. *Sensors*, 23(13). <https://doi.org/10.3390/s23136210>
- Tan-Niam, C. (2003). Thematic Fantasy Play: Effects on the perspective-taking ability of preschool children. *International Journal of Early Years Education*, 2(1), 5–16. <https://doi.org/10.1080/09669760.2003.10807102>
- Taylor, M. (2013). *The Oxford handbook of the development of imagination*. Oxford University Press.
- UNESCO. (2023). *What you need to know about early childhood care and education* | <https://www.unesco.org/en/early-childhood-education/need-know>
- van Aswegen, E. C., & Pendergast, D. (2023). The impact of interest: An emergent model of interest development in the early years. *Early Child Development and Care*, 193(13–14), 1335–1349. <https://doi.org/10.1080/03004430.2023.2245575>
- Vygotsky, L. S. (2004). Imagination and Creativity in Childhood. *Journal of Russian & East European Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10610405.2004.11059210>
- Weisberg, D. S. (2016). *Imagine That, Fantasy May Help Kids Learn*. Scientific American. <https://www.scientificamerican.com/article/imagine-that-fantasy-may-help-kids-learn/>
- Weisberg, D. S., Ilgaz, H., Hirsh-Pasek, K., Golinkoff, R., Nicolopoulou, A., & Dickinson, D. K. (2015). Shovels and swords: How realistic and fantastical themes affect children's word learning. *Cognitive Development*, 35, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2014.11.001>
- Weiss, M. (2014). Diamonion – Guided Imagery as a Tool for Philosophical Practice.

*Philosophical Practice Journal of the American Philosophical Practitioners Association*, 9. [https://www.researchgate.net/publication/331563928\\_Diamonion\\_-\\_Guided\\_Imagery\\_as\\_a\\_Tool\\_for\\_Philosophical\\_Practice](https://www.researchgate.net/publication/331563928_Diamonion_-_Guided_Imagery_as_a_Tool_for_Philosophical_Practice)

## Lisad

### Lisa 1 Komplekt fantaasiareisidest ja juhendmaterjalist nende kasutamiseks

#### Fantaasiareiside olemus ja kasulikkus

Fantaasiareisid on selline meditatsiooni ja ettekujutusharjutus, kus inimene loob enda peas erinevaid kujutluspilte, mis toovad kaasa kasulikke mõjusid emotsionaalselt ja füüsiliselt. Fantaasiareisi on defineeritud erinevates keeltes ja teostes erinevalt - meditatsiooni harjutus, ettekujutusharjutus, mõtterännak. Kuna meditatsiooni ja ettekujutusharjutusi on erinevaid, siis tuleb nende valimisel jälgida, et fantaasiareiside puhul kasutatakse jutustusi või narratiive, et suunata inimese kujutlusvõimes tekkivaid pilte ja struktuure (Hart, 2008). Enda loodud kujutluspiltide kaudu emotsionaalse ja füüsilise seisundi mõjutamine toimib, sest inimese ajul on peaaegu võimatu teha vahet kujuteldava kogemuse ja reaalse kogemuse vahel, mille tõttu reageerime sageli oma kujutlusvõimele nii nagu ettekujutatud olukord päriselt toimuks (De Paolis *et al.*, 2019).

Paljud haridusasutused ja lapsevanemad on raskustes laste käitumise ning vaimse ja füüsilise tervisega seonduvate muredega (probleemselt käituvad lapsed, stressis või mures lapsed jne) (Gupta *et al.*, 2017). Fantaasiareisid on üks sellistest tehnikatest, mida saavad rakendada noorsootöötajad ja pedagoogid laste aitamiseks. Seda tehnikat saab rakendada erinevates akadeemilistes, käitumuslikes ja sotsiaalsetes murekohtades lapse arengu toetamiseks (Skeens, 2017). Fantaasiareise kasutataksegi väga sageli kognitiiv-käitumisteraapias ennasthävitavate negatiivsete mõtete parandamiseks (Blackwell, 2021) ja psühholoogilistes sekkumistes näiteks valu, stressi ja ärevuse vähendamiseks ning rahutunde tekitamiseks (Nelson *et al.*, 2013; Vagnoli *et al.*, 2019). Samuti aitavad fantaasiareisid kaasa laste fantaseerimisoskuse arengule, kuna üks põhilisi tehnikaid meetodi juures on just fantaasia kasutamine kujutluspiltide loomiseks (The Academy for..., *s.a.*).

Erinevate uuringute tulemusena on leitud, et fantaasia kasutamine õppekeskkonnas arendab lastel peale loovuse veel ka sotsiaalseid oskusi, suurendab õpimotivatsiooni ja aitab kaasa keelekasutusoskuste ning keele mõistmise võime arengule (Davies, 2012; Fink, 1976; Vygotsky, 2004; Hoff *et al.*, 2019). Fantaasiat soosiva keskkonna loomine julgustab lapsi avatumalt levitama enda uusi ideid, mõtlema ise probleemidele lahendusi, õppima paremini mineviku olukordadest ja siduma neid teadmisi tõhusamini uue olukorraga (Skinner, 2007).

## **Ettevalmistused enne fantaasiareisi läbiviimist**

Fantaasiareiside praktiseerimist alustades peaks kindlasti silmas pidama laste vanust ja varasemaid kogemusi ettekujutusharjutustega. Võib-olla oleks mõistlik alustada väga lihtsate harjutustega, mida edaspidi saab sisukamaks muuta (Fargo, 2019). Samuti tuleks kõigepealt harjuda lastega lihtsaid hingamisharjutusi (Varnum, 2019). Kui meditatsioon või keskendumine on lapse jaoks võõras või keeruline, võiks enne ametlikku fantaasiareisi harjutamist õpetaja teadlikult alustada dialoogi, kus avatuse ja uudishimu tekitamiseks jagab oma kogemusi ja mõtteid. Näiteks: "Kui tunnen end kurvana, olen märganud, et tunnen ka sellist pigistustunnet siin rinnus. Kas olete märganud, kus teie kehas elab kurbus?" või "Kui olen millegi pärast mures, proovin sageli kõhu kaudu hingata, sest olen märganud, et see rahustab mind. Mida sa teed, kui tunned muret või hirmu?" (Fargo, 2019).

## **Keskkond ja atmosfäär**

Enne fantaasiareisi alustamist peaks jutustuse rääkija ehk näiteks õpetaja looma turvalise keskkonna lastele. Turvaline keskkond on oluline, et nad julgeksid lasta ennast täiesti lõdvaks, sulgeda silmad ning peale fantaasiareisi ka avameelselt oma tunnetest ja kujutluspiltidest rääkida. Viies läbi fantaasiareisi ebakindlas õhkkonnas, võivad olla sellel negatiivsed tulemused (Weiss, 2014).

Turvalise keskkonna loomiseks peaks tähelepanu pöörama ruumi avarusele ning valgustusele. Fantaasiareisi läbiviimiseks peaks valima vaikse ja lõõgastava koha, kus on mugav istuda või lamada (Fargo, 2019). Jutustust või narratiivi rääkimise ajaks tuleks muuta ruumis valgust hämaramaks ja paluda lapsel silmad sulgeda ning kujutada ette, kuidas ta ise etteantud narratiivis n-ö tegutseb ning kogeb seda kõike kasutades oma kujutlusvõimet (Weiss, 2014). Lastel tuleks lubada ise vabalt valida oma asend, milles fantaasiareisi ajal on, sest mõnel on lamades, teistel istudes kõige mugavam seda kaasa teha (Varnum, 2019). Ühtegi last ei tohi sundida osalema, vaid iga laps saab ise otsustada. Kui laps ei soovi osaleda, siis ei tohi ta fantaasiareisi ajal teisi lapsi segada. Rahulik ja ärritusevaba ümbruskond muudab lapse jaoks keskkonna turvalisemaks.

Fantaasiareisi jaoks sobiva meeleolu loomiseks võivad õpetajad valida, kuidas narratiivi lastele tutvustab, kas ise rääkides, videot näidates või audiosalvestust esitades. Samuti on õpetajal iseenda jutluse taustaks võimalus panna mängima näiteks rahustav või juttu ilmestav muusika. (Hart, 2008). Läbi sellise tegevuse on laps suunatud kasutama

täielikult vaid oma kujutlusvõimet ning pideva harjutamise korral tema võime luua erinevaid kujutluspilte paraneb.

## **Tegevused peale fantaasiareisi läbiviimist**

Peale jutukese rääkimist tuleks anda lastele aega silmad kinni olemiseks ja alles siis vaikselt häälel paluda neil ennast vaikselt liigutada ning silmad avada. Laps saab vaikselt silmad kinni olles oma mõtteid ja tundeid natukene koguda ning rahulikult reaalsusesse tagasi tulla.

(Varnum, 2019)

Viimaseks osaks fantaasiareisi läbi viies on arutelu osa. Alustuseks peaks õpetaja paluma lastel mõni minut vaikselt mõelda selle üle, mida nad sellel reisil/mõtterännakul kogesid, millised emotsioonid tekkisid ning kuhu tema mõtted teda viisid (Varnum, 2019). Mõnikord võib tekkida soov lasta ringi ratast kõigil rääkida, muul ajal võite jätta vastamise lahtiseks ja rääkida saavad need, kes ise soovivad. Osad lapsed võivad esimestel kordadel soovida ise mitte rääkida ning pigem kuulavad teiste laste kogemusi, sellepärast ei tohiks vastamine olla ka kohustuslik (Chodron, 2001).

Arutelu alguses peaks õpetaja küsima suunavaid küsimusi fantaasiareisist lähtuvalt (Fargo, 2019). Peale küsimuse esitamist tuleb lastele anda mõni minut vaikset aega, et mõtiskleda selle üle, mida nad kogesid ning milliste sõnadega nad kogetut saavad väljendada. Tänu sellele saab laps oma mõtteid koguda enne vastama hakkamist ning saab kuulata rahu teiste laste vastuseid ilma, et peaks enda vastuste peale sellel ajal mõtlema. (Chodron, 2001)

## **Kohandatud fantaasiareisid**

### **1. Fantaasiareis viha mõistmisest**

**Vanus:** 5-6

**Ettevalmistus:** Tuba peaks olema natukene hämar ja täiesti vaikne. Ruum võiks olla soe, kuid lapsed võivad ka pleedi endale vajadusel peale panna. Lapsed seavad end mugavalt sisse, heidavad pikali ning sulgevad silmad. Kui laps ei soovi silmi sulgeda võib ta lahtiste silmadega fantaasiareisi teha. Enne fantaasiareisi lugemist tuleks lastega teha paar korda sügavat hingamist - rahulikult ja sügavalt nina kaudu sisse ning suu kaudu välja. Õpetaja loeb teksti rahulikult häälel ning teeb sobilikes kohtades mõttepause. Vajadusel võib õpetaja kohandada jutukese keelt laste tasemele.

## **Põhiosa:**

Sulge silmad, hing sügavalt sisse ning aeglaselt välja hingates kujuta ette, et kustutad hetkeks kõik oma mõtted, nagu kustutaksid tahvlilt sõnu või pilte. Tasapisi hakkavad kõik su mõtted vaibuma. Kujuta ette, kuidas väga aeglaselt kustutuskumm üle tahvli libiseb. Lase oma mõtetel ja kehal lõdvestuda.

Meie pead on väga huvitavad. Nad hoiavad kinni mõtetest, millele me kõige rohkem keskendume. Kui keskendume väga pingsalt mingile mõttele või mõtleme sellele ikka ja jälle uuesti, siis võib see tekitada meis teatud tundeid. Need tunded võivad olla õnne või elevuse tunded, kuid need võivad olla ka mõtted, mis ajavad meid vihale, hirmule või muudavad kurvaks. Tunded pole kunagi valed ega halvad ja mõtted on lihtsalt asjad, mida meie pea mõtleb.

Võtame korraks hetke, et rääkida näiteks vihast. Igaüks tunneb mõnikord viha. Viha ei ole halb ega vale, kuid me peame läbi mõtlema, mida me vihasena ütleme või teeme. Me võime olla millegi peale vihased, kuid samal ajal peaksime siiski mõtlema, enne kui sellele tundele reageerime. Me peaksime mõtlema, kuidas oleks kõige parem selle tugeva emotsiooni ajal käituda.

Näiteks võiksime mõelda, kuidas meie sõnad võivad mõjutada inimest, kes neid kuuleb. Kas meile endale meeldiks selliseid sõnu kellegi käest kuulda? Samuti tuleks kujutada ette, kuidas meie tegevus mõjutab teist. Tark oleks mõelda ette enne, kui oma vihasele tundele reageerime. Näiteks me saame reageerida sõnadega, rääkides ja seletades ilusate sõnadega, miks me vihased oleme. Viha tundmine ei tähenda, et peame kasutama vihaseid sõnu. Me saame väljendada oma emotsiooni, kasutades hoolivaid ja häid sõnu.

Inimesed saavad tihti vihaseks nende asjade peale, millest nad väga hoolivad või mis nende jaoks on oluline. Seega kui sinu jaoks on see asi, mille peale vihaseks said, väga oluline, siis sa ei tahaks ju selle asja kohta viha käigus halvasti öelda või liiga teha.

Nii et järgmine kord ürita märgata oma vihast tunnet ning reageeri rahulikult. Hinga seejärel paar korda sügavalt sisse, enne kui sellele vihatundele reageerid. Sinu tunded võivad aidata sul iseennast paremini mõista, kui võtad aega mõtlemiseks, et miks sa tunned hetkel nii nagu sa tunned.

Elu on täis erinevaid imelisi kogemusi ja olukordi, mis aitavad meil end paremini tundma õppida, isegi viha. Tänu oma kogemustele saame alati midagi uut enda kohta õppida. erinevad emotsioonid toovad meile iga päev uusi olukordi, et saaksime püüda olla parim inimene, kes vähegi suudame. (Dormoy, 2019)

**Lõpetuseks:** Õpetaja suunab lapsi natukene veel silmad kinni olema. Selle ajal saab õpetaja esitada küsimusi, mis suunaksid lapsi kogetule tagasi mõtlema. Iga küsimuse järel tuleks teha paus ning lasta lastel mõelda. Hiljem saavad lapsed oma vastuseid soovi korral teistele jagada.

## **2. Fantaasiareis aususest**

**Vanus:** 5-6

**Ettevalmistus:** Tuba peaks olema natukene hämar ja täiesti vaikne. Ruum võiks olla soe, kuid lapsed võivad ka pleedi endale vajadusel peale panna. Lapsed seavad end mugavalt sisse, heidavad pikali ning sulgevad silmad. Kui laps ei soovi silmi sulgeda võib ta lahtiste silmadega fantaasiareisi teha. Enne fantaasiareisi lugemist tuleks lastega teha paar korda sügavat hingamist - rahulikult ja sügavalt nina kaudu sisse ning suu kaudu välja. Õpetaja loeb teksti rahulikult häälel ning teeb sobilikes kohtades mõttepause. Vajadusel võib õpetaja kohandada jutukese keelt laste tasemele.

### **Põhiosa:**

Minge mugavasse asendisse. Kui soovite, heitke pikali ja sättige end teki sisse. Kui soovite, võite silmad sulgeda - ehk aitab see teil lõvi paremini ette kujutada. Täna tahaksin ma teile rääkida loo väikesest lõvist, kellel on sinine keel.

Kuskil sügaval sügaval metsa sees oli üks loss. See loss asus jõe kaldal suures pargis ning selles pargis elas palju loomi, sealhulgas väike lõvi Valdemar.

Valdemar ei olnud ohtlik lõvi, ta oli sõbralik ja pigem kartlik. Nagu kõik loomad, võis ta vabalt pargis ringi uidata, sest ta ei teinud kunagi kellelegi haiget.

Valdemar armastas üle kõige siin maailmas maiustusi ja kooke. Ta ei söönud eriti midagi muud ja oli tänu sellele üks väga õnnelik lõvi. Lossi peakokale meeldis küpsetada ja maiustusi valmistada. Muidugi teadis ta ka Valdemari lemmiktoitudest ja jättis alati talle lossi ukse ette taldriku palju maiustusi ja kooke.

Ühel päeval otsustasid lossi isand ja tema naine tuua oma lossiaeda reisilt ostetud uusi taimi. Üks neist oli kaunite tumesiniste marjadega, mis lõhnas tohutult ahvatlevalt. Lossi peakokal oli uue taime üle hea meel, sest nüüd sai ta nendest sinistest marjadest hakata uusi magusaid maiustusi küpsetama. Tema uued maiustused olid nii head, et paljud lossikülastajad tulid ainult nende söömiseks. Ta kasutas neid marju mahlade, kookide, pudingute, kommide ja paljude teiste hõrgutiste valmistamiseks.

Uued põõsad marjadega kasvasid lossiaias väga kiiresti ning marju oli seal põõsaste küljes alati piisavalt. Aga siis järsku hakkas marju järjest rohkem kaduma ning peagi olid põõsad peaaegu täiesti tühjad. Arvati, et äkki köögis töötavad kokad ja teenijad olid marjad kõik ära

söönud, kuid ükski neist ei olnud marju pintsli pannud. Otsiti läbi terve lossi ümbrus ja lähedal asuvad külad, kuid varast nad leida ei suutnud. Lõpuks loobusid nad otsingutest. Ühel päeval istus teenija Rosamari pargis ja tal oli üpris igav. Järsku ta märkas, kuidas väike lõvi Valdemar hiilis salaja varvastel kõõgi aeda. "See on imelik," mõtles Rosamari, "miks ta läbi aia hiilib? Ja üldse, mulle tundub, et Valdemari kõht on natuke suuremaks kosunud kui tavaliselt." Rosemarie hiilis väga vaikselt lõvi järel. Ta oli uudishimulik ja tahtis näha, mida lõvi kavatseb teha. Valdemar liikus ettevaatlikult puult puule ning peitis hekkide ja põõsaste vahel. Ta vaatas pidevalt paremale, vasakule ja selja taha, sest ta ei tahtnud, et keegi teda märkaks. Lõpuks jõudis ta marjapõõsaste juurde.

Rosamari peitis ennast puu taha. Siis avastas ta midagi, mida ta kunagi ei oleks kahtlustanud. Valdemar pistis enda suure keele suust välja ja võttis niimoodi põõsalt suuri magusaid tumesiniseid marju. Ta söi neid mõnuga ning isegi matsutas. Siis vaatas ta korraks üle öla ja põgenes minema. Rosamari oli šokeeritud ja läks põõsa juurde, et vaadata, kas väike lõvi oli kõik marjad ära söönud. Kui ta marjapõõsa juurde jõudis, tormas lossi kõõgist välja kokk. Ta pahandas valjusti ja süüdistas Rosamari marjade varastamises. Kokk haaras ta käest ja tõmbas Rosamari lossi isanda juurde.

Oh, kui vihane lossiisand oli ja noomis Rosamari. Rosamari aga üritas mitu korda isandale selgitada, et see polnud tema ja et ta polnud ühtegi marja söönud. Kuid keegi ei uskunud Rosamari ning ta pidi lossist lahkuma. Ta kõndis läbi pargi koju ja nuttis väga valjusti. Väike lõvi Valdemar seisis pargis puu all ja nägi kurba tüdrukut. Ta järgnes talle vaikselt ja kuulis teda kodus oma emale rääkimas, miks talle enam kunagi lossis töötada ei lubata. Valdemar oli väga hirmul. See oli ju tegelikult tema süü, tema oli ju marjad ära söönud - aga kuidas ta saaks seda lossiisandile tõestada, et kurba tüdrukut aidata. Kui Valdemar akna ees seisis ja kuulas, lakkus ta oma keelega huuli ja mõtles, mida teha. Tema sinine keel peegeldus aknast. Alguses oli Valdemar hirmul. Miks oli tema keel nii sinine? Kas ta oli haige? Kuid siis meenus talle, et ta oli peakokalt kuulnud, et marjade söömisel värvib see su keele siniseks. Paljud lossikülastajad olid pärast õhtusööki lõbusalt oma siniseid keeli näidanud. Hiljem kadus värv keelelt jälle ära. Äkki taipas Valdemar, mida ta tegema peab. Ta läks lossiisanda juurde, tahtis talle näidata, et Rosamari oli süütu.

Kui lossiisand nägi Valdemari keelt, muutus ta kõigepealt vihaseks ja siis hakkas naerma... lõvi sinise keelega, kes oli sellist asja kunagi näinud... milline lugu! Ta ei saanud Valdemari peale vihane olla. Jah, ja kuna lõvi sinine keel oli tõeline vaatamisväärsus, otsustas ta, et kõik külastajad peaksid Valdemari nägema. Ta kutsus Rosamari tagasi lossi ja andis talle ülesandeks vaadata, et Valdemari keel oleks alati sinine. Mustikakommid, mustikakook,

mustikapuding, mustikasalat...Valdemaril lubati süüa kõiki neid magusaid marju - kuid ta pidi seisma lossi sissepääsu juures ja näitama oma vahvat sinist keelt kõigile külastajatele.

(Susanne, 2021)

**Lõpetuseks:** Õpetaja suunab lapsi natukene veel silmad kinni olema. Selle ajal saab õpetaja esitada küsimusi, mis suunaksid lapsi kogetule tagasi mõtlema. Iga küsimuse järel tuleks teha paus ning lasta lastel mõelda. Hiljem saavad lapsed oma vastuseid soovi korral teistele jagada.

### 3. Fantaasiareis eripäradest

**Vanus:** 5-6

**Ettevalmistus:** Tuba peaks olema natukene hämar ja täiesti vaikne. Ruum võiks olla soe, kuid lapsed võivad ka pleedi endale vajadusel peale panna. Lapsed seavad end mugavalt sisse, heidavad pikali ning sulgevad silmad. Kui laps ei soovi silmi sulgeda võib ta lahtiste silmadega fantaasiareisi teha. Enne fantaasiareisi lugemist tuleks lastega teha paar korda sügavat hingamist - rahulikult ja sügavalt nina kaudu sisse ning suu kaudu välja. Õpetaja loeb teksti rahulikult häälel ning teeb sobilikes kohtades mõttepause. Vajadusel võib õpetaja kohandada jutukese keelt laste tasemele.

**Põhiosa:**

Sättige ennast mõnusalt istuma või pikutama. Olge nii, nagu teile endale hea tundub. Nüüd sulgege silmad ja hingake sügavalt sisse...ja välja.

Täna viin ma sind väga erilisele fantaasiareisile. Selle fantaasiareisi ajal ole rahulikult paigal ning reisi ainult oma mõtetes. Fantaasiareisi ajal näed hämmastavaid asju. Palun ära selle ajal räägi. Võid vastata kõigele, mida ma ütlen, endamisi oma peas ilma rääkimiseta. Nüüd saame me alustada. Hinga veel kord sügavalt sisse ja välja. Lase kõikidel oma praegustel mõtetel minna. Neid meil hetkel ei ole vaja.

Kujuta nüüd ette, et oled keset rohelist metsa. Tunnetä värsket õhku puhumas vastu su põski ja vaata neid suuri puid, mis sind ümbritsevad. Sinust natukene eemal ees pool on üks teerada, hakka mööda seda teed rahulikult kõndima.

See teerada viib sind üsna järsust mäest alla. Tunnetä jalge all maad. See on tugev ja tasane ning saad seal ohutult kõndida. Kõnni oma teed mööda edasi aeglaselt ja rahulikult, ilma kiirustamata.

Mõne aja pärast jõuad tohutu suure hoone juurde. See pole lihtsalt mingi maja, vaid tõeline loss. Vaadata seda rahulikult. Pööra tähelepanu ka sellele, kuidas see sind tundma paneb. Kas ta tekitab külma ja eemaletõukava tunde või on toa soe ja kutsub sind lähemale? Kui soovid, võid ka lossi seinu väljastpoolt puudutada.

Ümber suure lossi kõndides jõuad sa hiiglasliku ukse juurde. Kontrolli, kas see on avatud või suletud. Kui see on avatud, saad lihtsalt sisse minna. Kui uks on lukus, võta aega võtme otsimiseks.

Kui leiad selle, ava uks ja mine sisse. Võta aega lossis ringi vaatamiseks. Siin on palju avastamist. See loss on sinu oma. Kõik seal lossis sees on sinu oma. Vaata, millised aknad on lossis, millised kardinad on akende ees. Kui kõrged on lossi laed. Kas midagi huvitavat on veel selles lossis?

Äkki langevad su silmad hiiglaslikule aardekirstule. Selle aardekirstu sees on kõik sinu suurepäraseid omadused ja oskused. Need omadused ja oskused ongi sinu isiklikud aarded. Ava kirst. Kirstus on pilte kõigest sellest, milles sa hea oled. Äkki näed seal pilti selle kohta, kuidas kunagi kedagi abistasid, või kuidas sul mõni tegevus väga hästi välja tuli. Võib-olla näed ka seda, mis sind nii eriliseks ja ainulaadseks teeb. Vaata kõike seal kirstus rahulikult. Nüüd on aga aeg oma lossist lahkuda. Võta aega uuesti ringi vaatamiseks. Võid jätta oma aardekirstu avatuks, et sinu aardeid oleks paremini näha. (Kurt, 2019)

**Lõpetuseks:** Õpetaja suunab lapsi natukene veel silmad kinni olema. Selle ajal saab õpetaja esitada küsimusi, mis suunaksid lapsi kogetule tagasi mõtlema. Iga küsimuse järel tuleks teha paus ning lasta lastel mõelda. Hiljem saavad lapsed oma vastuseid soovi korral teistele jagada.

**Märkus õpetajale:** Fantaasiareisi lõpus, kus laps avab kirstu, võib last suunata mõtlema mingi kindla teema peale, millega tahaksite peale fantaasiareisi edasi arutleda.

#### **4. Fantaasiareis suurtest emotsioonidest**

**Vanus:** 5-6

**Ettevalmistus:** Tuba peaks olema natukene hämar ja täiesti vaikne. Ruum võiks olla soe, kuid lapsed võivad ka pleedi endale vajadusel peale panna. Lapsed seavad end mugavalt sisse, heidavad pikali ning sulgevad silmad. Kui laps ei soovi silmi sulgeda võib ta lahtiste silmadega fantaasiareisi teha. Enne fantaasiareisi lugemist tuleks lastega teha paar korda sügavat hingamist - rahulikult ja sügavalt nina kaudu sisse ning suu kaudu välja. Õpetaja loeb teksti rahulikult häälel ning teeb sobilikes kohtades mõttepause. Vajadusel võib õpetaja kohandada jutukese keelt laste tasemele.

**Põhiosa:**

Seadge end mugavalt istuma või pikutama ning kui olete valmis hingake sügavalt sisse ja välja. Sisse läbi nina ja välja läbi suu. Sisse läbi nina ja välja läbi suu. Mõne hingetõmbe järel peaksite end tundma mõnusalt rahulikult ja lõdvestunult. Sulgege silmad. Nüüd tahaksin, et sa kujutaksid ette, et sina, sinu mõtted ja keha on üks suur armas tiik. Selles tiigis on palju

erinevat tüüpi kalu. Need kalad on sinu tunded, kes kõik koos sinu sees ehk selles tiigis ringi ujuvad. Seal on õnnelik kala, kurvameelne kala, unine kala, elevel kala, vihane kala, murelik kala, mänguline kala, rahulik kala, lahke kala, ebaseeldiv kala ja veel palju teisi kalu. Nii palju kalu. Nii palju tundeid. Kõik ujuvad tiigis ringi. Sinu ülesanne siin on lihtsalt olla tiik. Ole tiik. Tiik on väga hea olla, sest saad lihtsalt jälgida kõiki oma erinevaid tundeid, kuidas need lihtsalt ringi ujuvad. Kõik tunded on normaalsed. Iga tunne on teretunud. Ole lihtsalt tiik ja lase kaladel olla kalad. Sa ei pea nende tunnetega midagi tegema, lihtsalt jälgima, kuidas nad tiirlevad ja ujuvad. Vaata, kas suudad praegu olla tiik ja lihtsalt jälgida. Näha, millist liiki tundeid sa tunned.

Nad lihtsalt ujuvad mööda. Ja sa saad lihtsalt neid jälgida. Ole lihtsalt tiik. Lihtsalt jälgida kõiki kalu, kes ringi ujuvad. Kuid mõnikord võib tunduda, et on raske lasta neil lihtsalt mööda ujuda. Ükshetk me ei ole enam lihtsalt tiik, vaid avastame, et oleme muutunud kaladeks.. Näiteks vihaseks kalaks. Ja kui see juhtub, võid sa end leida midagi ütlemas või tegemas, mis teisi inimesi haavab. Siis peaks üritama olla jälle see tore rahulik tiik, mis lihtsalt jälgib erinevaid tundeid, mis meis ringi ujuvad.

Aeglaselt võid hakata tagasi tulema siia minu juurde rühma. Kas pole huvitav, kui palju erinevaid kalu meil kõigil oma tiigis ujumas on. Me peaksime niimoodi praktiseerima, et lihtsalt tiigina olemist. Ja kui sa tunned, et üks su kaladest on võimust võtnud, ütle endale lihtsalt: "Ma olen tiik". See aitab su tunnetel maha rahuneda ja aitab neil mõnusalt koos peas ringi ujuda. (Cosmic Kids Yoga, 2019)

**Lõpetuseks:** Õpetaja suunab lapsi natukene veel silmad kinni olema. Selle ajal saab õpetaja esitada küsimusi, mis suunaksid lapsi kogetule tagasi mõtlema. Iga küsimuse järel tuleks teha paus ning lasta lastel mõelda. Hiljem saavad lapsed oma vastuseid soovi korral teistele jagada.

## **5. Fantaasiareis mure ja stressi maandamiseks**

**Vanus:** 5-6

**Ettevalmistus:** Tuba peaks olema natukene hämar ja täiesti vaikne. Ruum võiks olla soe, kuid lapsed võivad ka pleedi endale vajadusel peale panna. Lapsed seavad end mugavalt sisse, heidavad pikali ning sulgevad silmad. Kui laps ei soovi silmi sulgeda võib ta lahtiste silmadega fantaasiareisi teha. Enne fantaasiareisi lugemist tuleks lastega teha paar korda sügavat hingamist - rahulikult ja sügavalt nina kaudu sisse ning suu kaudu välja. Õpetaja loeb teksti rahulikult häälel ning teeb sobilikes kohtades mõttepause. Vajadusel võib õpetaja kohandada jutukese keelt laste tasemele.

**Põhiosa:**

Heitke mugavalt pikali. Kui soovite, võite silmad sulgeda. Võib olla on teile nii mugavam ja saate paremini keskenduda mu häälele.

Hingake nüüd rahulikult ja ühtlaselt sisse ja välja.....sisse ja välja...

Ma räägin teile nüüd ühe väikese loo. Me saame sellest pärast rääkida ka, kui olen loo ära jutustanud. Nüüd on aga aeg kuulata.

Kujuta ette, et sa mängid mänguväljakul, kui järsku kolm suurt õhupalli hõljuvad su poole.

Üks õhupall on sinine, teine on roheline ja kolmas on punane. Neil kõigil on pikk nõör ja nad tulevad sulle üha lähemale.

Sa seisad kikivarvul ja haarad nendest nõõridest kinni. Sa sirutad käe ja hoiad õhupalle oma käes. Oi aga mis nüüd juhtub - õhupallid tõmbavad sind aeglaselt ülespoole.

Hoia hästi tugevalt kinni, et sa saaksid koos hõljuvate õhupallidega kõrgemale õhku tõusta.

See hõljumise tunne on nii äge. Vaikselt ja õrnalt kõigud sa natuke koos pallidega ning lendad aina kõrgemale pilvede poole.

Õhupallidega koos hõljud sa mööda ühest suurest pilvest. See näeb välja nagu suhkruvatt.

Huvitav, kas see on ka nii pehme nagu päris suhkruvatt? Just siis, kui õhupallid jõuavad pilve kohale, lase õhupallid käest ja vaju vaikselt pilve sisse.

Oh, see on mõnus ja pehme ning nii mugav. Lama nüüd paksus pilve mäes ja määssi ennast mugavalt pilve sisse. Seal pilve peal olles paistab päike su näo peale ja soojendab su põski nii mõnusalt. Sul on hästi mugav ja turvaline tunne..

Pilve peal pikutades sulguvad vaikselt su silmad ning sa hakkad unistama, kuhu pilv sind kõik viia võiks: Aafrikasse või Ameerikasse või hoopis Jaapani?

Kui sa oled natukene aega unistanud hakkad sa tasapisi ringutama ja ennast äratama. On aeg tagasi algusesse mänguväljakule minna.

Rebi aeglaselt üks tükike pilvest ja lase tükil minema hõljuda. Rebi veel üks tükk ja veel üks tükk...Iga tüki rebimisega hakkab pilv vaikselt maapinnale lähemale jõudma. Näedki juba all pool mänguväljakut...Nüüd rebi veel viimane tükk pilvest ära ja sa puudutadki maad. Küll oli hea reis! (Susanne, 2020)

**Lõpetuseks:** Õpetaja suunab lapsi natukene veel silmad kinni olema. Selle ajal saab õpetaja esitada küsimusi, mis suunaksid lapsi kogetule tagasi mõtlema. Iga küsimuse järel tuleks teha paus ning lasta lastel mõelda. Hiljem saavad lapsed oma vastuseid soovi korral teistele jagada.

## 6. Fantaasiareis rahunemiseks

**Vanus:** 5-6

**Ettevalmistus:** Tuba peaks olema natukene hämar ja täiesti vaikne. Ruum võiks olla soe, kuid lapsed võivad ka pleedi endale vajadusel peale panna. Lapsed seavad end mugavalt sisse, heidavad pikali ning sulgevad silmad. Kui laps ei soovi silmi sulgeda võib ta lahtiste silmadega fantaasiareisi teha. Enne fantaasiareisi lugemist tuleks lastega teha paar korda sügavat hingamist - rahulikult ja sügavalt nina kaudu sisse ning suu kaudu välja. Õpetaja loeb teksti rahulikult häälel ning teeb sobilikes kohtades mõttepause. Vajadusel võib õpetaja kohandada jutukese keelt laste tasemele.

### **Põhiosa:**

Sulge silmad või leia üks koht, kuhu vaadata.

Tahan, et kujutaksid oma peas ette, et hõljud pilve peal. Kujuta ette, kui mõnus, soe ja kohev pilv sinu kehal tundub.

Kujuta ette, et see pilv viib sind üles, üles, üles taevasse, kuni leiad vikerkaare. Sa tunned end sellel pilvel turvaliselt ja soojalt. Siis hõljub vikerkaar aeglaselt sinu ümber. Kui iga värv liigub su keha peal, tunned, kuidas su lihased muutuvad mõnusalt soojaks ja lõdvestunuks. Esiteks kujuta ette, kuidas punane värv liigub üle su pea, kaela, õlgade ja käte. See ilus punane värv liigub su südamesse, kõhtu, jalgadesse, kuni varvasteni välja. See muudab kogu su keha mõnusalt soojaks, pehmeks ja lõdvestunuks. Tee nüüd suur sissehingamine... ja suur väljahingamine, lastes kõikidel oma lihastel lõdvestuda.

Seejärel kujuta ette, kuidas oranž värv liigub üle su pea, kaela, õlgade ja käte. Ere soe oranž värv liigub su südamesse, kõhtu, jalgadesse, kuni varvasteni välja, muutes kogu su keha lõdvestunuks. Tee suur sissehingamine... ja suur väljahingamine. Tunne, kuidas see mõnus, soe oranž värv lõdvestab kõiki su lihaseid.

Seejärel kujuta ette, kuidas kollane värv liigub üle su pea, kaela, õlgade ja käte. Kujuta ette, kuidas päikesepaisteline kollane liigub su südamesse, kõhtu, jalgadesse, kuni varvasteni välja, muutes kogu su keha lõdvestunuks. Tee suur sissehingamine... ja suur väljahingamine. Tunne, kuidas see mõnus, soe kollane värv lõdvestab kõiki su lihaseid.

Seejärel kujuta ette, kuidas roheline värv liigub üle su pea, kaela, õlgade ja käte. Kujuta ette, kuidas see mõnus heleroheline liigub su südamesse, kõhtu, jalgadesse, kuni varvasteni välja. See muudab kogu su keha lõdvestunuks. Tee suur sissehingamine... ja suur väljahingamine. Tunne, kuidas see mõnus, soe roheline värv lõdvestab kõiki su lihaseid.

Järgmisena kujuta ette, kuidas sinine värv liigub üle su pea, kaela, õlgade ja käte. Kujuta ette, kuidas soe, ookeanisinine liigub su südamesse, kõhtu, jalgadesse, kuni varvasteni välja,

muutes kogu su keha lõdvestunuks. Tee suur sissehingamine... ja suur väljahingamine. Tunne, kuidas see mõnus, soe sinine värv lõdvestab kõiki su lihaseid.

Ja viimaseks kujuta ette, kuidas lilla värv liigub üle su pea, kaela, õlgade ja käte. Kujuta ette, kuidas ilus lilla värv liigub su südamesse, kõhtu, jalgadesse, kogu tee kuni varvasteni välja, muutes su kogu keha lõdvestunuks. Tee suur sissehingamine... ja suur väljahingamine. Tunne, kuidas see mõnus, soe lilla värv lõdvestab kõiki su lihaseid.

Ja kui see viimane värv su keha läbib, hõljub pilv sind vaikselt allapoole, tagasi voodisse. Ja jäta meelde, et saad igal ajal vikerkaarde tagasi hõljuda, kui seda vajad. (Dunn, 2023)

**Lõpetuseks:** Õpetaja suunab lapsed natukene veel silmad kinni olema. Selle ajal saab õpetaja esitada küsimusi, mis suunaksid lapsed kogetule tagasi mõtlema. Iga küsimuse järel tuleks teha paus ning lasta lastel mõelda. Hiljem saavad lapsed oma vastuseid soovi korral teistele jagada.

**Märkus õpetajale:** Seda fantaasiareisi võib kasutada ka enne magamaminekut. Sellisel juhul võiks õpetaja jutu lõpus asendada järgmise tekstiga:

Laske oma hingamisel jääda sügavaks ja aeglaseks, laske kõikidel lihastel lõdvestuda ja võite isegi küljele keerata. Te tegite suurepärase töö, aidates oma kehal jääda rahulikuks ja lõdvestunuks. Ilusaid unenägusid!

## Kasutatud kirjandus

- Blackwell, S. E. (2021). Mental Imagery in the Science and Practice of Cognitive Behaviour Therapy: Past, Present, and Future Perspectives. *International Journal of Cognitive Therapy, 14*(1), 160–181. <https://doi.org/10.1007/s41811-021-00102-0>
- Chodron, V. T. (2001). Leading meditations and discussions. *Thubten Chodron*. <https://thubtenchodron.org/2001/10/advice-guiding-groups/>
- Cosmic Kids Yoga. (2019). *Be the Pond. Mindfulness for Kids*. <https://www.youtube.com/watch?v=wf5K3pP2IUQ>
- Davies, J. (2012). What Imagination Is. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-science-imagination/201207/what-imagination-is-0>
- De Paolis, G., Naccarato, A., Cibelli, F., D'Alete, A., Mastroianni, C., Surdo, L., Casale, G., & Magnani, C. (2019). The effectiveness of progressive muscle relaxation and interactive guided imagery as a pain-reducing intervention in advanced cancer patients: A multicentre randomised controlled non-pharmacological trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 34*, 280–287. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.12.014>
- Dormoy, M. (2019). *Kids' Guided Meditation for Anger*. Green Child Magazine. <https://www.greenchildmagazine.com/guided-relaxation-pausing-to-understand-anger/>
- Dunn, K. T. (2023). Rainbow Guided Meditation: Relaxation Walk-Through for Kids. *Compassionate Counseling St. Louis*. <https://www.compassionatecounselingstl.com/blog/rainbow-guided-meditation-relaxation-walk-through-for-kids>
- Fargo, S. (2019). 7 Meditation Scripts for Kids. *Mindfulness Exercises*. <https://mindfulness Exercises.com/meditation-scripts-for-kids/>
- Fink, R. S. (1976). Role of Imaginative Play in Cognitive Development. *Psychological Reports, 39*(3), 895–906. <https://doi.org/10.2466/pr0.1976.39.3.895>
- Gupta, A. K., Mongia, M., & Garg, A. K. (2017). A descriptive study of behavioral problems in schoolgoing children. *Industrial Psychiatry Journal, 26*(1), 91–94. [https://doi.org/10.4103/ipj.ipj\\_39\\_17](https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_39_17)
- Hart, J. (2008). Guided Imagery. *Alternative and Complementary Therapies, 14*(6), 295–299. <https://doi.org/10.1089/act.2008.14604>
- Hoff, E. V., Ekman, A., & Kemdal Pho, A. (2019). Fantasy as a Driving Force: Relations Between Fantasy and Motivation in Children. *Imagination, Cognition and Personality, 38*(3), 250–267. <https://doi.org/10.1177/0276236617734787>
- Kurt, A. (2019). *Fantasiereise zum Vorlesen – Die Reise in mein Königreich*. Klett Kita.

<https://www.klett-kita.de/blog/die-reise-in-mein-koenigreich-fantasiereise-zumvorlesen>

- Nelson, Elizabeth. A., Dowsey, Michelle. M., Knowles, Simon. R., Castle, David. J., Salzberg, Michael. R., Monshat, Kaveh., Dunin, Anthony. J., & Choong, Peter. F. M. (2013). Systematic review of the efficacy of pre-surgical mind-body based therapies on post-operative outcome measures. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(6), 697–711. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.08.020>
- Skeens, L. M. (2017). Guided Imagery: A Technique to Benefit Youth at Risk. *National Youth at Risk Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.20429/nyarj.2017.020207>
- Skinner, S. (2007). *Creative Activities for the Early Years*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446214589>
- Susanne. (2020). *Reise zu den Wolken*. <https://www.kita-turnen.de/phantasiereise/>
- Susanne. (2021). *Der Löwe mit der blauen Zunge*. <https://www.kitaturunen.de/loewen-fantasiegeschichte/>
- The Academy for Guided Imagery. (s.a.). <https://www.acadgi.com/>
- Vagnoli, L., Bettini, A., Amore, E., De Masi, S., & Messeri, A. (2019). Relaxation-guided imagery reduces perioperative anxiety and pain in children: A randomized study. *European Journal of Pediatrics*, 178(6), 913–921. <https://doi.org/10.1007/s00431-019-03376-x>
- Varnum, H. (2019). How to Lead a Guided Meditation. *Guided Meditation Framework*. <https://guidedmeditationframework.com/blog/how-to-lead-a-guided-meditation/>
- Weiss, M. (2014). Diamonion – Guided Imagery as a Tool for Philosophical Practice. *Philosophical Practice Journal of the American Philosophical Practitioners Association*, 9. [https://www.researchgate.net/publication/331563928\\_Diamonion\\_-\\_Guided\\_Imagery\\_as\\_a\\_Tool\\_for\\_Philosophical\\_Practice](https://www.researchgate.net/publication/331563928_Diamonion_-_Guided_Imagery_as_a_Tool_for_Philosophical_Practice)

## Lisa 2 Tagasiside küsimustik

### Tagasiside fantaasiareiside kogumikule

**B** *I* U ↺ ✕

Antud küsimustiku eesmärk on saada tagasisidet bakalaureusetöö raames koostatud fantaasiareiside kogumikule. Palun täita see küsimustik peale fantaasiareiside läbitegemist! Küsimustele vastamine võtab maksimaalselt aega 15 minutit. Küsimustik on anonüümne ning kasutatakse ainult selle bakalaureusetöö raames.

Milliseid kolme fantaasiareisi Te kasutasite? \*

Pikk vastuse tekst

Kas kogumikus olevad fantaasiareisid on teie arvates huvitavad ja mitmekesised? \*

- Jah
- Ei
- Nii ja naa

Palun põhjendage oma arvamust!

Pikk vastuse tekst

Milliseid oskusi või omadusi Teie arvates arendavad fantaasiareisid lastel?

Pikk vastuse tekst

Kas Teie arvates mõjutavad antud fantaasiareisid laste loovust ja kujutlusvõimet? \*

- Jah
- Ei
- Nii ja naa

Palun põhjendage oma vastust!

Pikk vastuse tekst

---

Millal Te neid fantaasiareise kasutasite? \*  
(hommikuringis, tegevuses jne)

Pikk vastuse tekst

---

Millisel eesmärgil Te neid fantaasiareise kasutasite? \*

Pikk vastuse tekst

---

Kas fantaasiareiside sisu on sobilik antud vanuserühmale? \*

- Jah
- Ei
- Nii ja naa

Palun põhjendage oma arvamust!

Pikk vastuse tekst

---

Kuidas hindate fantaasiareiside sõnastust? Kas see on selge ja arusaadav? \*

- Jah
- Ei
- Nii ja naa

Palun põhjendage oma arvamust!

Pikk vastuse tekst

---

Kas kogumikus välja toodud ettevalmistuse osa on kasulik või informatiivne? \*

- Jah
- Ei
- Nii ja naa

Palun põhjendage oma arvamust!

Pikk vastuse tekst

---

Kas kogumikus välja toodud lõpetuslik osa on kasulik või informatiivne? \*

- Jah
- Ei
- Nii ja naa

Palun põhjendage oma arvamust!

Pikk vastuse tekst

---

Kuidas hindaksite üldist kasulikkust ja praktilist rakendatavust fantaasiareiside kogumikule? \*

Pikk vastuse tekst

---

Millised osad võiksid olla täpsemad või rohkem läbitöötatud? \*

Pikk vastuse tekst

Kas leidsite mingeid ebakõlasid või vasturääkivusi fantaasiareiside sisus? \*

- Jah
- Ei
- Nii ja naa

Palun põhjendage oma arvamust!

Pikk vastuse tekst

Millist tüüpi muudatused oleksid Teie arvates vajalikud selleks, et parandada fantaasiareiside sisu? \*

Pikk vastuse tekst

Milline on Teie enda arvamus fantaasiareiside kohta? Kas Te kasutaksite neid ka edasipidi oma töös?

Pikk vastuse tekst

Aitäh Teile pühendumuse ja aja eest, mida olete panustanud minu fantaasiareiside kogumiku analüüsimiseks ning tagasiside jagamiseks! Teie panus ja tagasiside aitab kaasa töö edasiarendamisele ning teema tutvustamisele laiemalt lasteaednike seas!

Kirjeldus (valikuline)

## Lisa 3 Näidistabel

### *Kategoriseerimise näidistabel*

---

<b>Peakategooria</b>	<b>Alamkategooriad</b>	<b>Koodid</b>	<b>Täenduslik üksus</b>
<b>FANTAASIAREISI KASUTAMISE EESMÄRK</b>	<b>Rahustamiseks Analüüsimiseks</b>	Peale hoogsat tegevust  Enne lõunaund  Tunnete analüüsimiseks	<i>Peale liikumistundi, et lapsed rahuneksid enne uut tegevust ja suudaksid paigal püsida. (Õpetaja E)</i> <i>Kasutasin unemaailma juhendamisel. Lapsed rahunesid ja jäid mõnusasti magama. (Õpetaja C)</i> <i>Fantaasiareisi viha mõistmisest kasutasin hommikul karu koosolekul, teisi 2 enne magamaminekut. Meil oli olnud rühmas paar kurja juhtumit, kus lapsed läksid riidu ja ütlesid üksteisele halvasti, siis püüdsime seda olukorda analüüsida ja lahendust leida. (Õpetaja F)</i>

---

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Getriin Kass

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Lasteaiaõpetajate hinnangud 5-6aastastele lastele loodud fantaasiareiside komplekti kohta“, mille juhendaja on Egle Säre, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, 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.

*Getriin Kass*

**12.05.2024**