

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Tantsukunsti õppekava

Tantsuõpetaja eriala

Liis Maria Kaabel

KOGEMUSED JA MÄRKAMISED

ERIVAJADUSEGA INIMESTE LAULU- JA TANTSUPEOL 2022

“TAASKOHTUMINE”

Lõputöö

Juhendaja: Anu Sööt, PhD, lektor

Viljandi 2023

Resümee

Kogemused ja märkamised erivajadusega inimeste laulu- ja tantsupeol 2022

“Taaskohtumine”

Käesolev töö tegeleb erivajaduse märkamisega tantsuõppes, tutvustades sellega kaasnevaid erinevaid terminoloogiasid. Lõputöös avatakse põhjalikumalt aktiivsuse- ja tähelepanuhäiret, autismispektri häiret ning Downi sündroomi. Antud töö kirjeldab Eestis iga aasta toimuva erivajadusega inimeste laulu- ja tantsupidu ning analüüsib läbi enese kogemuse tantsupeo kunstilise juhi rolli. Töö on loov-praktiline, kus tehakse juhtumiuurimist, kasutades kvalitatiivset uurimisviisi. Toetatakse teoreetilistele materjalidele ning enese kogemusele, mille põhjal tehakse analüüs. Eesmärk on tugineda isiklikule kogemusele ning Viljandi erivajadusega inimeste laulu- ja tantsupeo lavastamise kogemusele, uurides sellega järgmist:

1. Mida peaks tantsuõpetaja teadma ja arvestama erivajadustega õppijate juhendamisel?
2. Kuidas tantsuõpetaja saaks tantsuõppe kaudu toetada erivajadustega õppijaid?

Võtmesõnad: erivajadus; häire; puue; tantsuõpe; seotus

Abstract

Experiences and observations at the song and dance celebration for people with special needs 2022 "The Reunion"

The subject of this academic paper is special needs in dance education. The thesis provides an introduction to the various terminologies involved with the subject. This written paper is divided into four chapters. The first chapter gives a brief introduction on the personal aspect of the subject. The second chapter overviews thoroughly three different disorders: attention deficit disorder, autism spectrum disorder and Down syndrome. Third chapter gives an overview of the song and dance celebration for people with special needs, which takes place every year in Estonia. This chapter describes and analyses the work process of an artistic director for this event. The last chapter provides a self-analysis and a summary of the topic. This academic thesis is creative-practical and the case study is carried out using a qualitative research method. The analysis is made based on theoretical materials and personal experience. The academic paper was based on a personal experience and the knowledge gained through the process of working as an artistic director for the song and dance celebration. The purpose of the paper is to study the subject by answering the following questions based on those experiences: 1. What should a dance teacher know and take into account when guiding students with special needs? 2. How could a dance teacher support their students who have special needs with dance education?

Keywords: special needs; disorder; disability; dance studies; involvement/attachment

Sisukord

Resümee.....	2
Abstract.....	3
Sissejuhatus.....	5
1. Isiklik kogemus.....	6
2. Erivajadus (special need), erinevad vajadused (different abilities/needs), puue (disability), häire (disorder).....	7
2.1. Aktiivsus- ja tähelepanuhäire ehk ATH.....	9
2.2 Autismispektri häire (ASH).....	11
2.3 Downi sündroom.....	13
2.4 Toetava liikumistunni printsiibid.....	15
3. Erivajadusega inimeste laulu- ja tantsupidu 2022 “Taaskohtumine”.....	16
3.1 Kirjeldus.....	16
3.2. Analüüs.....	18
4. Arutelu ja kokkuvõte.....	21
Kasutatud allikad.....	23
Lisa 1. Bionic Readingu kahe erineva teksti näide.....	25

Sissejuhatus

Igapäevaselt liigub meie ümber mitmekülgseid erilisi inimesi, kes vajavad täisväärtusliku elu ja arengu jaoks rohkem toetust, aega ja tähelepanu. Selleks, et seda saaks neile pakkuda, tuleb erivajadustega inimesi kõigepealt tundma õppida. Saades teada, mis on nende erilised omadused, vajadused ja oskused. Samuti tuleb aidata toetavate õppemeetodite abil, et saavutada täisväärtuslikum ja tervem elu.

Lõputöö eesmärk on tugineda isiklikule kogemusele ja Viljandis toimunud erivajadusega inimeste laulu- ja tantsupeo lavastamise kogemusele. Peamised uurimisküsimused on: Miks peaks tantsuõpetaja teadma ja arvestama erinevate erivajadustega õppijate juhendamisel? Kuidas tantsuõpetaja saaks tantsuõppe kaudu toetada erinevate vajadustega õppijaid? Tegemist on loov-praktilise tööga, kus kasutatakse juhtumiuurimuse kaudu kvalitatiivset uurimisviisi.

Lõputöö jaguneb neljaks suureks peatükiks. Esimene peatükk avab teema lähtudes isiklikust kogemusest. Olles ise õpiraskustega õpilane, analüüsin kuidas olukorra teadvustamine on mind eluteel toetanud. Teine peatükk võrdleb terminoloogia erinevusi, uurides, mis vahe on sõnadel erivajadus (*special need*), erinevad vajadused (*different abilities/needs*), puue (*disability*) ja häire (*disorder*). Samuti jaguneb see omakorda neljaks alapeatükiks, kus kirjutatakse põhjalikumalt aktiivsus- tähelepanuhäirest, autismispektri häirest, Downi sündroomist ning toetavast liikumistunni printsiipidest. Eesmärk on tutvustada erivajaduste valdkonda, avades põhjalikumalt kolme erisust, mis aitab tutvustada lähemalt erivajaduste olemusi, sellest tulenevaid vajadusi ja lõpuks ka neid toetavaid tegevusi. Kolmas peatükk on pühendatud 2022. aastal Viljandis toimunud erivajadusega inimeste laulu- ja tantsupeole “Taaskohtumine”, mis jaguneb kaheks alapeatükiks. Esimeses alapeatükis kirjeldatakse erivajadusega inimeste tantsupidu, tutvustades peo tööprotsessi. Teises alapeatükis toimub tööprotsessi analüüs. Neljas suurem peatükk võtab arutlusega kokku lõputöös kirjutatud teemad.

Teema valik tuli suurest isiklikust huvist valdkonna vastu, soovides saada parem ülevaade erinevatest erivajadustest. Tunnen teemaga isikliku seost ja olles olnud erivajadusega inimeste laulu- ja tantsupeo kunstilise juhi rollis, jättis see kogemus sügavalt meelde jääva mälestuse ning soovi toetada erivajadusi tantsuõppes.

1. Isiklik kogemus

Olen lapsest saati tundnud koolis raskusi. See küll ei tähenda, et ma oleks olnud otseselt halb õpilane, hinded olid korras, aga teistega võrreldes olin siiski nõrgem. Mitte füüsiliselt nõrgem, vaid mõttetöö tuli mul keerulisemalt välja kui teistel. Tahaksin arvata, et mul polnud loomingulisusest puudust, vaid ma ei sobinud tavalistesse üldnormidesse, mida seab meile koolisüsteem. Aja jooksul lammutas see mind inimesena tugevalt. Sa näed enda arvates väga palju vaeva, tahad ka teha hästi ja olla eeskujulik õpilane, pingutad pikki tunde, ohverdades enda vaba aega ja und, aga on tulemus keskpärane, pole kunagi piisav. Jääb ka endale mulje, et oledki rumal ja ei saa mitte millegagi hakkama. Isa ütles alati, et kui teistel tuleb see lihtsamini, peadki sina ilmselt hakkama saamiseks kõvasti rohkem vaeva nägema. Olen suhteliselt kindel, et ta ei näinud minus eripära ja lootust olla teistes tegevustes edukas vaid pigem arvas, et olen natuke rumal ja tulevadki kooliga seotud asjad keerulisemalt. Endiselt olid mul hinded küll positiivsed, kuid mitte kunagi kõik viied.

Ajapikku tekitas see ka minus endas segadust. Ei arva, et ma nüüd nii loll ka oleks, aga samas ei suuda meeles hoida arutelusi tunnist, et järgmine kord tarkade sõnadega kaasa vestelda. Istud loengus, mis on meeletult põnev, aga kuulamise käigus mõistad, et oled vähemalt viis korda kaldunud kohaloluga kõrvale ja juba ongi lünk sees. Selle asemel tean ma täiesti suvalisi fakte, mida inimestele näiteks söögilaua taga jagada. Nüüd täiskasvanuna enda erisust mõistes, ei taha ma selle taha enda kaitseks liialt peituda. Võimaliku aktiivsuse- ja tähelepanuhäire (ATH) kohta teadmine annab mulle võib-olla lihtsalt lohutust ning lootust korraga. Ma polegi nii loll ja minust võib saada asja, lihtsalt ei hooma teatud vormidena informatsiooni. See võtab maha osalise pinge ja enesehaletsuse ning paneb ennast uurima - millised saaksid olla alternatiivid minusugusele õppijale.

Füüsiline liikumine ja kehataju, sellega kaasnev kehamälu, on need mida pakuksin enda tugevusteks. Kehatunnetuse kaudu tajun ma ruumi ja liikumist (küll ajataju mu keha vist üldse ei tunnetata). Kõige parema näite oskaksin vist tuua akrobaatikast. Sooritades hüppeseeriat, tajusin salto ajal õhus olles juba maandudes kui hästi või halvasti harjutus õnnestus. Tajusin, kas keha lendas liiga taha või sai just raskuskeskmest kenasti kõrgele. Selle keha kaudu oskasin ise ennast parandada ja visualiseerida. Kui lihtsalt kuulates ei pruugi mu mälu erilist võimekust näidata, siis füüsiliselt läbi liikudes jääb mulle näiteks koreograafia suhteliselt kiiresti meelde. Kui keegi selgitab mulle visualiseerides, siis hooman informatsiooni paremini ja arusaadavamalt.

Peale visuaalse ja kehatunnetusliku mälu, tekib sinna juurde ka emotsionaalne mälu ehk mälestuse seos olukorraga. Kui lugeda kuiva teksti, siis tõenäosus, et sealt midagi meelde jääb on väga väike. Kui suudan luua endale seose sealse tekstiga, rääkides oma sõnadega lahti või sealne informatsioon ühildub oma kogemusega, on seda meenutada palju kergem. Seosed ja nende loomine on asi, millest on tegelikult kogu aeg haridussüsteemis räägitud. Õpilased ei oska teha piisavalt seoseid õpituga, aga kas selles olukorras võiks öelda, et süüdi on õpetajad, kes ei ole suutnud õpetada lastele oskust seoseid luua? Kui korralduste kogust vähendada, siis juba mõtteid koondades ning tähelepanu täpsemalt juhtides on lihtsam mõelda, otsuseid teha või asjast lihtsalt aru saada. Tähtis on õppijaid julgustada ja toetada. Inimesi toetavad erinevad õppimise viisid, neid tuleb vaid üles leida ja kasulikult ära kasutada. Õppija enesehinnangu langemisel hakkab kannatama igasugune otsustus- ja tegutsemisvõime ning sellest mõtteviisist välja murdmine on väga keeruline.

2. Erivajadus (*special need*), erinevad vajadused (*different abilities/needs*), puue (*disability*), häire (*disorder*)

Erivajadustega arvestamine nii ühiskonnas kui ka haridussüsteemis, on üha enam aktuaalne teema. Erivajadus ei võrdu ainult tugeva füüsilise või vaimse puudega, vaid mõistetakse, et tagasihoidlikumad või peidetud probleemid vajavad ka erinevat kohtlemist. Alljärgnev peatükk selgitab lahti terminitest tulenevaid erinevusi, avades põhjalikumalt teemat alapeatükkides kolme näite põhjal. Neljas alapeatükk tutvustab toetavat liikumistundi.

Eestis puudub ühtne puude ja erivajaduse määratlus, mille tõttu on ka raske käsitleda ning mõista erivajaduste erisusi ja vajaduspõhise abi suurust. Määratlus muutub vastavalt ühiskonna arengule ja nõudmistele ning tegelikult ei ole võimalik erinevusi määratleda sama mõõdupuu järgi. Kasutatakse üheaegselt erinevaid struktuure ja erinevate ametkondade poolt loodud süsteeme. Arengu ja õppimise juures on raske määrata norme, mida võiks pidada ühiselt toimivaks ja oluliseks. Puuet kasutatakse valdavalt meditsiinilises ja sotsiaalses kontekstis ning on seotud sotsiaaltoetuste süsteemiga, mis on suurel määral puude põhine. Erivajaduse mõiste on laiem ning seostub eelkõige õpi- või arenduskeskkonna eripäraga. (Pedak, s.a.)

Sageli defineeritakse erivajadustega inimest kui isikut, kes erineb keskmisest oma vaimse võime, sensomotoorse võime, kommunikatsioonivõime, käitumise ja emotsionaalse arengu või füüsiliste oskuste poolest nii, et vajab tegevuste ja õppeprotsessi, sealhulgas ka

kehalise tegevuse kohandamist. Mõnikord erinevad lapsed oma võimetelt, taustalt ja isiksuseomadustelt sedavõrd, et nende arenguvajadusi on raske rahuldada tavakeskkonnas, sellel viisil avalduvaid erinevusi nimetatakse arengulisteks või hariduslikeks erivajadusteks. (Pedak, s.a.) Selleks tingib erivajadus tarvidust muuta keskkonda või tegevusi paremaks toimimiseks. Toetuseks on ka vastavalt vajalikud mängud ja õppevahendid, et tagada maksimaalseid võimalusi arenguks.

Jen Kasten (2014) avab oma "*Disorder, Disability or Difference: What's the Right Term?*" artiklis Ameerika Ühendriikide vaimse tervise spetsialistide juhendis, "*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) V*", et sõna häire (*disorder*) kasutatakse kui meditsiinilist terminit, mis käsitleb vaimset häiret, kui: "sündroomi, mida iseloomustavad kliiniliselt märkimisväärt häire indiviidi tunnetuses, emotsioonide reguleerimises või käitumises, mis peegeldab vaimse funktsioneerimise aluseks olevate psühholoogiliste, bioloogiliste või arenguprotsesside talitlushäireid." Sõna puue (*disability*) kasutatakse kui juriidilist terminit, mis esindab ja kaitseb puuetega inimeste õigusi. Selleks, et puuet omav inimene saaks eriharidusteenust või sotsiaaltoetust, peab tal olema eelnevalt ametlikult "puue" registreeritud. See eeldab haigusseisundit, mis kuulub vähemalt ühte kolmeteistkümnesse kategooriasse ja seetõttu vajab eriharidust ja sellega seotud teenuseid. (Metsar, s.a.)

Erivajadus võib väljenduda kui füüsiline puue, vaimne puue, kõnepuue või häire, psüühiline või käitumuslik häire, füüsiline või vaimne arengupeatetus, õpiraskused, suhtlemisraskused ja sagedased tervisehäired. Erivajadustel on kõigil üks ühine oluline joon, kõik on sügavalt individuaalsed, pole olemas ühtegi keskmist erivajadust või universaalset viisi samalaadse erivajaduse rahuldamiseks. Siin tuleb igale lapsele läheneda eraldi ja isiklikult, lähtuda konkreetse isiku iseärasustest, loomuomadustest ja tarvidustest. Psüühikahäire on aju psüühilistes funktsioonides esinev teatud raskuse ja eripäraga hälve, mis põhjustab vaevusi või raskendab kohanemist reaalsusega. Nimetus viitab aju seisundile, aga mitte täpsetele tekkimise põhjustele. Psüühikahäired jagatakse mitmetesse alaliikidesse vastavalt nende olemuse ja väljendumise järgi. (Metsar, s.a.)

Puue on inimese anatoomilise, füsioloogilise või psüühilise struktuuri või funktsiooni kaotus või kõrvalekalle, mis koostoimes erinevate suhtumuslike ja keskkondlike takistustega tõkestab ühiskonnaelus osalemist teistega võrdsetel alustel. (Pedak, s.a.) ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsioon peab puuetega inimeste mõiste all silmas isikuid, kellel on pikaajaline füüsiline, vaimne, intellektuaalne või meeleline kahjustus, mis võib koostoimes erinevate takistustega tõkestada nende täielikku ja tõhusat osalemist ühiskonnaelus teistega

võrdsetel alustel. Puuetega inimeste sotsiaaltoetuste seaduse kohaselt on puue inimese anatoomilise, füsioloogilise või psüühilise struktuuri või funktsiooni kaotus või kõrvalekalle, mis koostöös erinevate suhtumuslike ja keskkondlike takistustega tõkestab ühiskonnaelus osalemist teistega võrdsetel alustel. (Eesti Puuetega Inimeste Koda, *s.a.*)

Koolieelses eas avalduvaid erivajadusi nimetatakse ka arengulisteks või hariduslikeks erivajadusteks. Koolijärgsed probleemid aga avalduvad sageli toimetulekupiirangutena ning hoolekandes eristatakse neid kui kehalisi ja psüühilisi erivajadusi. Hariduslike erivajadustega õpilaseks on õpilane, kelle eriline andekus, õpi- või käitumisraskused, terviserikked, puuded või pikem õppetööst eemalviibimine toob kaasa vajaduse teha muudatusi või kohandusi õppetöö sisus, õppeprotsessis või õpikeskkonnas (õppevahendid, õpperuumid, suhtluskeel, sh alternatiivsed kommunikatsioonid, spetsiaalse ettevalmistusega pedagoogid, tugipersonal jm) või õpetaja poolt vastava klassiga töötamiseks koostatud töökavas. Koduõppe vorm on lubatud põhikoolis nii lapsevanema soovist kui tervislikest põhjustest tulenevalt.

Järgnevad alapeatükid tutvustavad kolme erinevat erivajadust. Käsitledes nii psüühilisi häireid kui ka füüsilisi erivajadusi esineb meie ühiskonnas tihedalt. Kui varasemalt ühiskonnast erinevad või võiks ka öelda erilisemad inimesed peideti ära, siis seda enam tuleb tutvustada, võib-olla ka enamlevinud erivajadusi Eestis. Nende teemade avamine aitab saada ülevaate erinevustest ja sarnasustest ning soovitusi paremaks toetuseks. Olen töös välja toonud aktiivsuse- tähelepanuhäire, sest tegemist on ühe levinuma häirega õpilaste seas ning väidetavalt esineb vähemalt üks igas tantsutrennis. Lisaks on sellega ka isiklik seos. Autismispektri häire ja Downi sündroom olid ühed põhilisemalt esindatud häiretest erivajadusega inimeste laulu- ja tantsupeol.

2.1. Aktiivsus- ja tähelepanuhäire ehk ATH

Aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH) on üks sagedasemalt esinev psüühikahäire. Inglise keeles *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) ning *Attention Deficit Disorder* (ADD). (SA Eesti Lastefond, *s.a.*) ATH levinud nimetus võib olla hüperaktiivsus, mida diagnoositakse lapsepõlves poistel kolm korda rohkem kui tüdrukutel. Poistel väljendub see silmapaistvamalt füüsilise rahutuse ja käitumise tagajärjel, kuid tüdrukutel on see rohkem varjatud kujul. Täiskasvanueas jaguneb statistika võrdsemalt. (Tartu Ülikooli Kliinikum, *s.a.*)

Eripedagoog Merike Rand (MA) mainib oma kodulehel, et kõik algab ajast, selgitades, et “ATH on neurobioloogilise taustaga varajase algusega häire, mida iseloomustab

arengule mittevastav ülemäärane motoorne rahutus, liigne impulsiivsus ning keskendumisvõime ja tähelepanu nõrkus.” ATH ei ole halva kasvatus tagajärg, vaid neuroloogiline häire. (Rand, *s.a.*) Täpseid tekkepõhjuseid seni teada ei ole, kuid aktiivsus- ja tähelepanuhäirega inimeste aju ainevahetuses on leitud teatud eripärasid ning on täheldatud probleeme aju erinevate piirkondade töös. Arvatakse, et põhjustajateks võivad olla nii väliskeskkonnast pärit mürgiste ainetega kokkupuuted, ühendid mida leidub toiduainetes, säilitus- ja värvainetes, aga ka raskemetallides. Kuna 30% ATH diagnoosiga laste vanematel esineb ka ATH tunnuseid, viitab see ka pärilikkusele. (Life Keskus, *s.a.*)

ATH’le iseloomulikud sümptomid jagunevad kolme kategooriasse. Tähelepanu puudulikkuse tõttu keskendub laps tegevusele lühiajaliselt ning suudab tegeleda vaid ühe asjaga korraga. Tähelepanu on stiimulite poolt kergesti kõrvalejuhitav, mille tõttu ei suuda jälgida pikemat vestlust ning ei märka detaile. Vaimne pingutus on raske ja vastumeelne, tegevused võivad jääda tegemata, iseseisvate tegevuste ja aja planeerimisega on raskusi ning unustatakse asju või kaotatakse esemeid. Hüperaktiivsuse ehk liigse kehalise aktiivsuse tõttu on raskusi paigal püsimisega. Toimub alatasa kiirustamine, pidev tormamine ja asjade otsimine, sisemine rahutuse tunne ning pidev rääkimine. Impulsiivsusest tingitult võidakse tegutseda ja asju välja öelda mõtlematult, sekkudes tegevustesse ning vestlustesse, segades sellega teisi. Kaasneb liigne kannatamatus ning raskusi oodata oma korda. Võib esineda mõtlematut käitumist, mis väljendub näiteks liigse kulutamise, hasartmängurluse, äkilise töökohavahetusega jne. (Tartu Ülikooli Kliinikum, *s.a.* ; Life Keskus, *s.a.*)

SOAR *learning youtube* kanalil selgitatakse ATH’d põdevat aju selgitavas videos, et eesajul pole piisavalt norepinefriini, dopamiini ja serotoniini varusid, mis aitaksid aju funktsioneerimisele kaasa. (Soar Learning, 2017a) Aju eesosa tegeleb asjade organiseerimisega, kus edastab saadud informatsiooni teistesse ajuosadesse, mis tegelevad näiteks meelte, tunnete või mõtetega. Kemikaalide puudumise tõttu on ühendus teiste osadega nõrk ning informatsioon on hehtiline või ununeb täielikult. Mis tõestab lühimälu puudumist ATH puhul. Keeruline on ette ennustada, millisel hetkel ühendus on parem ja halvem. Sellepärast soovitatakse ATH aju puhul korraga väiksemat koormust. Väiksema koormuse puhul tuleb aju informatsiooni edastamise ja organiseerimisega paremini toime. (Soar Learning, 2017a)

Näiteks ülesande selgitamisel tuleks komplekteerida samme kompaktsemaks. Selle asemel, et selgitada detailselt iga sammu ja liigutust korraga, öelda konkreetsemalt võimalikult lühidalt oma mõte ära. Vajadusel saab tegelikult juurde täiendada. Asja selgelt ära öeldes on seda informatsiooni palju lihtsam talletada. Kui ühte ülesannet selgitada

kahekümne vaheetapiga, hakatakse tegelema üleliigsete mõtetega. Tähelepanu läheb asjade mäletamisele, mis järjekorras pidi tegema, mida pidi üldse tegema, kas see oli nüüd õigesti jne. ehk suur osa energiast läheb hoopis kõrvalistele asjadele kui ülesandele endale. *SOAR learning youtube* lehelt võib leida suure ülevaate videotest, mis selgitavad selgelt ja lihtsalt lahti aju olemust, seal esinevatest erisustest ning toetavatest õppemeetoditest. *SOAR learningu* alustas abielupaar, kus naine enese kogemusest tundis frustratsiooni süsteemi vastu, olles kunagi ise see “raskustes õpilane”. (Soar Learning, s.a.)

ATH aju puhul võib osutuda keeruliseks ka pikem lugemine kuna silmadega loetud informatsioon ei jõua info talletamiseni. Šveitsist pärit Renato Casuut leiutas *bionic* fonti ehk *bionic readingu*, kus iga sõna esimene osa on poolenisti paksus kirjas. Tema eesmärk oli lugemist lihtsamaks muuta, juhtides silmi läbi kunstlike fikseerimispunktide. Selle tulemusel keskendub lugeja ainult välja toodud tähtedele ning laseb ajul sõna lõpetada. Aju suudab sõna lugeda kiiremini kui silmad ehk vähendades tähtede arvu, mida silmad lugema peavad, on ajul võimalik kiiremini informatsioon kätte saada, säilitades sellega ka kogu konteksti. Tekstivõrdlust saab vaadata lisa 1. Selline kirjatüüp ei toeta ainult ATH'd põdevaid, vaid ka terveid inimesi, kellel on lugedes raskusi keskendumisega. (Fedewa, 2022)

2.2 Autismispektri häire (ASH)

Autismispektri häire (ASH) (inglise keeles *Autism Spectrum Disorder (ASD)*)

asendab termineid “autism” ja “pervasiivsed arenguhäired” selleks, et rõhutada spetsiifilisi sotsiaalse arengu häireid ja individuaalsete sümptomite suurt varieerumist. Käitumuslikud sümptomid varieeruvad mitte ainult erinevatel inimestel, vaid ka ühel ja samal inimesel erinevatel aegadel. Sümptomite intensiivsus ja silmapaistvus võivad esineda erinevalt vastavalt vanusele ja iseloomule, kus häire tõsidus võib elu jooksul muutuda. Lai varieeruvus esineb ka kognitiivsetes võimetes, mis võivad ulatuda keskmisest või kõrgest intellektist, sügava vaimse mahajäämuseni. Varasemalt arvati, et suurem osa autismiga isikuid on tõsiselt intellektuaalselt kahjustatud, siis hiljutised uurimused näitavad, et paljudel neist on normaalsed intellektuaalsed võimed. Nii kirjeldab Eestis tegutsev Eesti Autismiliit oma veebilehel, kus toovad ülevaatlilikult välja meditsiinilised põhijooned. (Eesti Autismiliit, s.a.)

Olenemata autismispektri häire puhul esinevast individuaalsest mitmekesisusest on kõikidel juhtudel esindatud meditsiinilised põhijooned järgnevas kolmes valdkonnas:

vastastikuse sotsiaalse tegevuse häired, verbaalse ja mitteverbaalse kommunikatsiooni kahjustus ja piiratud huvid ja käitumismallid. (Eesti Autismiliit, *s.a.*)

Vastastikuse sotsiaalse tegevuse häire puhul esineb mõndadel inimestel tugev enesessetõmbumine, teistel esineb passiivsust sotsiaalsetes tegevustes ning nad võivad omada väga vähest huvi teiste inimeste vastu. Samas võivad nad olla väga aktiivsed oma katsetes osaleda sotsiaalsetes tegevustes, tehes seda meie jaoks kummalisel, ühepoolsel ja pealetükkival moel, arvestamata teiste isikute reaktsioonidega. Kõigile on ühine piiratud empaatiavõime, kuigi ka selle puudujäägi ulatus on väga varieeruv. Enamus suudavad näidata kiindumust omal viisil. (Eesti Autismiliit, *s.a.*)

Verbaalse ja mitteverbaalse kommunikatsiooni kahjustusega ASH puhul on kõnevõime areng ülimalt varieeruv. Mõned inimesed ei omanda kunagi kõnet. Teised hakkavad hilinemisega rääkima, aga seejärel võib tekkida ka taandarengu periood. Mõndadel inimestel võib olla väga hea rääkimisoskus, aga raskusi arusaamisega, eriti abstraktsete mõistete puhul. Nendel, kes õpivad rääkima, on tavaliselt raskusi nii enda väljendamisega kui mõistmisega. Kõik autismiga inimesed omavad mingil määral raskusi teistega suhtlemisel. Mõlema vormi ja sisu korral on kõne ebatavaline, sisaldades kajakõnet, asesõnade vale kasutust ja sõnade väljamõtlemist. Emotsionaalsetest reaktsioonidest, nii verbaalsetest kui ka mitteverbaalsetest, on neil keeruline aru saada. Autist vastab sotsiaalsetes olukordades tihti peale pilgu vältimisega ning neil puudub võime mõista näoilmeid või kehahoiakute ja žestidega edastatud sõnumitest. (Eesti Autismiliit, *s.a.*)

Piiratud huvid ja käitumismallide puhul loomingulised oskused on raskendatud, kuna neil puudub meie mõistes “normaalne” kujutlusvõime. Selle tõttu on neil raske osaleda ka mängudes, kus tuleb loominguliselt läheneda. Ei ole välistatud, et mõningatel juhtudel võib seda esineda, aga see ei vii funktsionaalse kohanemiseni, millega saaks oma eakaaslastega kaasa mängida. Teiste mõistmise ebaõnnestumisel on keeruline ette näha tulevaid sündmusi ja see mõjutab võimet hakkama saada toimunud sündmustega. Käitumismustrid korduvad ja on rituaalsed. Võib esineda kiindumist ebatavalistesse ja kummalistesse objektidesse. Tihti esineb tugev vastuseis muutustele ja tugev nõudmine asjade samamoodi olemisele. Isegi väikesed keskkonnamuutused võivad tekitada sügavat hirmu. Paljud autismiga lapsed, eriti need, kellel on kõrgemad intellektuaalsed võimed, arendavad endale välja kindlad huvid või tunnevad huvi ebaharilike teemade vastu. (Eesti Autismiliit, *s.a.*)

Tihti peale ei ole autismispektriga inimesi võimalik eristada nende välimuse poolest, vaid pigem selle poolest, kuidas nad õpivad ja sotsiaalsetes olukordades toime tulevad. Näiteks võivad mõnedel ASH inimestel olla arenenud vestlusoskused, samas kui teised

võivad olla mitteverbaalsed, mõned vajavad oma igapäevaelus palju abi, aga teised saavad töötada ja elada vähese või ilma toetuseta. Autismil puudub meditsiiniline test, nagu näiteks vereanalüüs, mille tõttu on seda diagnoosida keeruline. Vahel suudetakse diagnoosida juba 18 kuusel lapsel kuid ametlikku kinnitust antakse vanemas eas. (Centers for Disease Control and Prevention, 2022)

SOAR *learning* selgitab oma videos “*Your Child's Autism Circuit: How Autism Works*” (Soar Learning, 2017b), et autismi põdeva inimese pea rohkem kui ühes aju osas pole korrektseks toimimiseks piisavalt ajukemikaale. Aju eesosas, mis peaks haldama sisse tulevat informatsiooni, toimuvad pidevalt ühenduse katkemised, mille tõttu autismispektri häiret põdevad inimesed omavad tihti ka ATH probleemi. Süsteem on sarnane aktiivsuse- ja tähelepanuhäiret põdeva aju puhul. Kui ATHga inimesel aju esimene osa kaotab pidevalt ühendust ülejäänud osadega, siis tema poolt organiseeritud informatsioon võib minna osaliselt või täielikult kaduma. Autismispektri häirega inimesed kaovad ühendused aegajalt kõikide aju osapooltega, mille tõttu ei toimu korraliku informatsiooni edastust. (Soar Learning, 2017b)

Positiivne on see, et aju on võimeline tootma juurde neuronite jadasid, mis on võimelised leidma tee ümber ajus olevate probleemsete või väljakutsuvate piirkondade. See toimib kui õppides kasutatakse ära aju tugevusi, luues seoseid emotsioonide, viie erineva meele ja elukogemuste vahel. Selle kaudu aidatakse informatsiooni paremini talletada ja arendada ajus olevad nõrgemaid piirkondi. Neuronite treenimist võiks võrrelda lihaste treenimisega, mida rohkem treenid seda rohkem ka edasi areneb. Selle tõttu on toetavat õpet saades võimalik aidata neil omas tempos areneda ja ühiskonnas teistega ühiselt toime tulla. (Soar Learning, 2017b)

2.3 Downi sündroom

Downi sündroom ehk trisoomia 21 on kaasasündinud geneetiliselt määratud haigus, mis avaldub arengupeatuse ja mitmete väärarenditega. Esineb kui inimene on sündinud lisakromosoomiga. Tervel inimesel on 46 kromosoomi, kus on kirjas pärilik informatsioon, mille kaudu edastatakse vanemate pärilik informatsioon järglastele. Kromosoomid jagunevad 23. paariks, mis on omavahel täpselt ühesugused. Erandiks on üks kromosoomipaar ehk sugukromosoom. Kui tavaliselt on inimesel kaks sarnast 21. kromosoomi, siis Downi

sündroomiga on neid kolm. Vale jagunemise risk kasvab ema vanusega, kuigi 80% selle haigusega lastest sünnib emadel vanusega alla 35 eluaastat. (Magnum AS, *s.a.*)

Downi sündroom on kõige sagedasem kromosoomhaigus, mis põhjustab vaimse arengu mahajäämust. Sündroom on nime saanud inglise arsti John Langdon Haydon Downi järgi, kes esimesena kirjeldas sarnaste kliiniliste tunnustega patsiente aastal 1866. See, et nende tunnuste tekkepõhjuseks on 21 kromosoomi trisoomia, selgus aga alles aastal 1959. (Tartu Ülikooli Kliinikum, *s.a.* b)

Downi sündroomiga inimestel on teatud tasemel arengupuue. Vaimse ja sotsiaalse arengu viivitused võivad tähendada, et inimesel võib esineda impulsiivset käitumist, tal on kehv otsustusvõime, lühike tähelepanuvõime ja aeglane õppimisvõime. See tähendab, et sündroomi põdevad inimesed varieeruvad oma oskuste ja võimete poolest. Osa on iseseisvamad ja tegelevad igapäevaste asjadega, käies näiteks tööl. Teised inimesed võivad vajada regulaarset hooldamist. Kuigi Downi sündroomiga inimestel on nagu tervetel inimestel enda isiksus, asjad, mis neile meeldivad või ei meeldi ja asjad, mis teevad neist need kes nad on. (NHS, 2023; Healthline, *s.a.*)

Downi sündroomiga inimestel on iseloomulik sarnane välimus. Väike ümmargune pea ja kõrvad, lamedad näo omadused, lühike kael, paksem keel ning ilmade lõige on viltune ehk mongoloidne. Esineb kolmas silmalaug ehk epikantus, mis kujutab silmanurgas asuvat iseloomulikku nahavolti. Iseloomulik on lühike kasv ja langenud lihasjäudlus ehk nad on nn “lõdvad” lapsed. Vaimse arengu mahajäämus on erineva astmega. Pooltel lastel esineb kaasasündinud südamerike ja/või puusaliigeste arenguhäire ning liigeste liigne paindumus. Neil esineb sagedamini kasvajaid, nakkushaigusi, soole avanematust ja teisi haigusi. (Inimene.ee, *s.a.*)

Haigust ennast eraldi ravida ei osata, kuid varajane arendusravi alustamine võib viia hea lõpptulemuseni. Ravi tehakse vastavates keskustes, kus töötavad psühholoogid, logopeedid, eripedagoogid ja taastusravi arstid. Suurt rolli mängivad ka lapsevanemad, kes õpetavad last igapäevaseid toiminguid tegema, nagu iseseisev sööma ja hügieeni eest hoolitsema. Vastavalt võimetele õpitakse ka lugema ja kirjutama. Kindlasti on oluline ka massaaž ja ravivõimlemine, et tugevdada nõrka lihaskonda. (Inimene.ee, *s.a.*) Mille pärast ka neile suunatud liikumistunnid toetavad nende vaimset ja füüsilist arengut. Arendada tuleb sensoorseid, sotsiaalseid, eneseabi ja motoorseid oskuseid ning keele ja kognitiivsed võimeid. Downi sündroomiga lapsed täidavad sageli vanusega seotud verstaposte, siiski võivad nad õppida aeglasemalt kui teised lapsed. Downi sündroomiga inimesed elavad tänapäeval kauem ja külluslikumat elu kui kunagi varem. Kuigi nad võivad

sageli silmitsi seista erinevate väljakutsetega, suudavad nad takistused ületada ja veelgi enam areneda, luues tugeva tugivõrgustiku spetsialistidest. Pere ja sõprade toetus on ka Downi sündroomiga inimeste ja nende perekondade edu jaoks ülioluline. (Healthline, *s.a.*)

2.4 Toetava liikumistunni printsiibid

Kolme välja toodud erivajaduse näitel saame mõista kui palju võivad ka sama diagnoosi omavad isikud omavahel erineda. Selle tõttu on suur soovitus erivajadusega õpilastega tegelema asudes neid kõigepealt tundma õppida. Jill Anderson ja Iman Rastegari avaldasid USA Today ajakirjas artikli “*Dance that adapts to disabilities*” (2017), kus toovad välja, kuidas erihariduses kiputakse endiselt kinnistuma siltide külge ehk isikule antud diagnoosile, arvestamata ka erivajadustest tekkivaid erisusi. Sellepärast tasub teha eelnev taustauuring, uurides vanemate või hooldaja käest ja iseseisvalt juurde, mida teatud erivajadus endast hõlmab ning kuidas neid õpetades kõige paremini toetada ja arengule kaasa aidata. Kindlasti tasub õppida oma õpetatavaid tundma, arvesta nendega ja anna kohanemiseks piisavalt aega.

Võõras ja uus ruum võib alguses olla hirmutav või teistpidi liiga huvitav ehk tasub anda aega kohaneda. Juhendajal tasub ruum enne tundi teha turvaliseks. Turvalisus võib tähendada, et neil oleks võimalikult väike võimalus endale erinevate vahenditega liiga teha ja mida vähem on sensoorselt segavaid esemeid, seda kergem on neil ka sealsesse ruumi sisse elada. Sensoorsne üleküllus võib tekkida erinevatest helidest, eredast valgusest, kirjudest värvidest, paljudest väikestest detailidest ja tekstuuridest, mis võivad tekitada vajadust puudutada. Näiteks kõik seintel olevad lülitid tuleb neil igaks juhuks mitmeid kordi sisse ja välja lülitada. Kõik sellised meie jaoks võib-olla nähtamatud asjad võivad võtta suurelt nende tähelepanu ja keskendumise võime. Selle olukorra vältimiseks tasub ruum eelnevalt kriitilise pilguga üle vaadata ja arvestada. Kõiki asju ei annagi nende eest peita, mille tõttu soovitaksin tunni alguses võtta ruumiga tutvumiseks eraldi aeg. Tuleb anda neile vabadus katsuda ja ringi uudistada, sest see aitab neil põnevust maandada ning hiljem paremini keskenduda kuna eelnevalt teatud sisemised vajadused said rahuldatud.

Suheldes tasub tegelikult kõikide inimestega hoida rahulikku tooni, olla sõbralik, mõistev ja kannatlik. Häälte tõstmine ei ole edasiviiv, näiteks suurema psüühilise erivajadusega inimene tihtipeale ei suuda mõista inimeste emotsioone ning ei suuda luua seoseid negatiivse tundega. See võib omakorda inimese lukku tõmmata või isegi hüsteeriasse viia ning sellega olukorra hoopis keerulisemaks teha. Kui keskendumine on kergesti häiritav,

tasub ülesandeid anda võimalikult selgelt ja lühidalt. Informatsiooni üleküllusel ei suudeta vajalikku talletada ja võib hakata üleliigsete asjadega tegelema, mis lõpptulemusena kulutab ebavajalikult õppija aega ja energiat ning vajalikud tegevused jäävad pooleli või üldse tegemata.

Harjutusi või liikumisülesandeid tehes tasub anda selgeid juhiseid, aga anda ka võimalust neid endal tõlgendada. Teha mitmekülgseid harjutusi, mis annaks võimalust arendada nii füüsis, kehatunnetust kui ka loovust. Vabadus ise katsetada, avastada, õnnestuda ja eksida. Toetada nende valikuid, andes selle kaudu juurde julgust ise otsuseid vastu võtta. Turvatunde aitab tihti tekitada rutiin. Kui õppija on ruumi, õppevahendite ja tegevustega juba tuttav, siis võib see aidata kaotada hirmu, ebameeldivus või just põnevuse tunde, aidates sellega paremini keskenduda.

Tants ei tähenda ainult meelelahutust, vaid läbi liikumise röömu on võimalik ka õppida. Läbi liikumise arendab inimene nii motoorseid kui sotsiaalseid oskusi. Õppides tundma musikaalsust arendada rütmilisust ja eneseteadlikkust. Hariduse erialal Harvardi Ülikooli lõpetanud Jill Anderson alustas *adaptive dance* programmi, kus on loodud põhjalik liikumisele suunitletud õppekava toetamaks erivajadusega inimesi. Selle programmi kaudu on juba näha arengut, kus läbi muusika ja tantsu on õpitud järgima juhiseid, suunama fookust, arendatud tasakaalu, õpitud eristama paremat vasakust. Hakatud tajuma muusikat ja rütmi ning õppima üksteisega koostööd tegema. Ameerikas erivajadusega inimestega tegutsev eripedagoog tõi oma liikumistunnid üle ka üldhariduskooli ning nägi ka seal suurt liikumise tähtsust vajalike oskuste õppimiseks. (Anderson & Rastegari, 2016)

3. Erivajadusega inimeste laulu- ja tantsupidu 2022 “Taaskohtumine”

Käesolevas peatükis kirjutan oma kogemusest erivajadusega inimeste laulu- ja tantsupeo tantsupeo kunstilise juhi rollis. Esimeses alapeatükis kirjeldan peo olemust ja toimunud tööprotsessi ning teises analüüsin enese kogemust selles projektis.

3.1 Kirjeldus

Mul oli au olla tantsupeo kunstilise juhi rollis, erivajadusega inimeste laulu- ja tantsupeol “Taaskohtumine”. Üritus toimus 2022. aasta augustis Viljandi laululaval. Võrreldes

üldtantsupeoga, kus aetakse taga kõrget tantsulist taset, ideaalselt joondumist ning kujundite võttu, siis sealse tantsupeo eesmärk oli anda lihtsalt tantsulist väljundit, kaasatuse tunnet ning rõõmu ühise liikumise üle. Igaüks võis tantsida nii, kuidas tal lihtsalt välja tuleb. Minu ülesanne oli panna kokku tantsupeo kava, mis hõlmas nii pärimustantse kui enda tehtud koreograafiat. See eeldas tantsude valimist, korrastamist ja juhendajatele õpetamist. Hiljem ka platsi planeerimist ja tantsupeo kordineerimist.

Töö protsess hakkas minu jaoks veebruaris, kui tegelesin taustauuringuga. Uurisin eelnevatel aastatel varasemalt tehtut ning millisel kujul pidu on toimunud. Tahtsin arvestada eelnevale peole jäetud tagasisidega. Peale seda hakkasin otsima erinevaid pärimus- ja rahvatantse. Materjali leidmiseks toetusin enese kogemusele ja internetist otsimise võimalustele. Lisaks arutlesin ka teiste rahvatantsuga tegelenud kolleegidega. Selle tulemusel leidsin hulga ideid ning pärast mitmeid valikuid sain tantsupeo kava kokku. Kava koosnes viiest tantsust. Esimene oli sissejuhatav sabaants, millega tulid grupid platsile. Sellele järgnesid neli tantsu, millest üks oli minu enda loodud originaalkoreograafia, pühendusega tantsupeole. Vastutasin ka lõpulaulu koreograafia eest, mis on traditsiooniliselt iga aasta esitusele võetud. Aitasin ka laulupeo kunstilist juhti, kes palus Ukraina unelaulu instrumentaal vahepalale tantsuliigutusi, et pikema pausi ajal toimuks laulukaare all tegevust.

Kui programm sai paika, hakkas tantsude kohandamine ja ettevalmistamine õppepäevaks. Selle käigus toimus ühe tantsu väljavahetamine kergema pärimustantsu vastu. Mõistsin, et kava vajaks tasakaaluks ja vahelduseks kergemat koreograafiat. Laulu- ja tantsupeole registreeris 94 kollektiivi üle terve Eesti, kellest 21 registreeris tantsupeole, mis tegi kokku 117 tantsijat. Kõige suurema registreerimise arvuga oli 22-liikmeline kodu¹ + juhendajad ja kõige väiksemaga üks liige + juhendaja.

Märtsikuus toimus Ugala keldrisaalis laulu- ja tantsupeole tuleva programmi õppepäev, kus oli võimalik juhendajatel õppida ja harjutada kõiki kavas olevaid laule ja tantse. Kuna ühineda sai ka läbi veebi, siis õppepäevale füüsiliselt kohale jõudis üle 90'st juhendajast kuus. Seal sai tantsud minu poolt juhendajatele kinnitatud ja tantsudes enam midagi muuta ei saanud, küll aga jäi juhendajatele vabadus kohandada tantse vastavalt enda grupi vajadustele. Suhtlesin juhendajatega ka peale õppepäeva ja aitasin lahendada tekkinud probleeme. Tantsupeol polnud eraldi ülevaatusi, mille pärast ei olnud peopäevani teada, mis võimetega grupid osalevad. Jäin lootma, et juhendajad omandasid vajaliku informatsiooni ja suudavad tantsud oma gruppidele edasi õpetada.

¹ kodu - üritusele registreerunud grupid on erinevad hooldekodu kliendid koos oma juhendajatega ehk grupeeringu ühine nimetus oli kodu

Suvel alustasin platsi planeerimisega. Kuna platsi suurus polnud teada, siis kasutasin mõõtmiseks Maa-ameti kaardirakenduse programmi. Järgnevalt oli vaja välja arvutada tantsugruppide asukohad, milleks vajasin matemaatilist abi. Tegin platsist joonised ning otsustasin, kus erinevad kodud asetsema hakkavad. Kuna gruppide suurused olid erinevad, ühendasin väiksema arvuga kollektiivid omavahel kokku. Päev enne tantsupidu alustasin laululava ettevalmistamisega. Joonise järgi sai maha teibitud tantsijate jaoks asukoha juhised. Kõikide tantsupeol osalevate gruppide asukohad olid nummerdatud ja nimeliselt märgistatud.

Peo päeval toimusid väljakul proovid. Tantsugrupid said esimest korda platsil muusikaga tantsida. Pärimustantse saatis *live* 'is bänd ja teiste tantsude muusikad tulid fonolt. Kogu koordineerimine käis juhendajate kaudu, kes omakorda suunasid enda gruppe. Kõikide kollektiivide juhendamine ja bändiga kommunikeerimine osutus alguses väljakutsuvaks, aga pärast esimest tantsu läks edasi juba lihtsamalt. Sain tegeleda ka ühe rahutu juhendajaga, kes ei olnud rahul bändi tempo valikuga. Peale lõunat hakkas laulu- ja tantsupidu rongkäiguga pihta ja läbi rõõmu, lõbusate laulude, tantsude ja siiraste emotsioonide saatel möödus päev edukalt.

3.2. Analüüs

Astusin projekti ainult noorsootöö ja rahvatantsu kogemusega. Küll olen vähesel määral lühiajaliselt juhendanud ka haridusliku erivajadusega õpilasi, kuid siiski minu teadmised ja kogemus antud valdkonnas olid väikesed. Tantsupeo planeerimise käigus sain ma suure korraldamise ja planeerimise vallas. Ma polnud varasemalt nii suuremahulist tööd teinud ning kokku puutunud nii suure hulga inimeste koordineerimise ning tantsude planeerimisega. Olles ise tantsupeol varasemalt tantsinud, aitas sealne kogemus ette kujutada, kuidas platsi planeerimine välja võiks näha, küll aga jooniste tegemine ja selle väljakule ülekandmine vajab siiski korraliku nuputamist.

Tantsude valimisel ja sobilikuks kohandamisel tuli arvestada, et tantsud oleksid võimalikult lihtsad ja loogilised kuid siiski proovilepanevalt tehtavad. Mõistsin kui suurel määral pean arvestama erinevate erisustega, ilma et mul oleks ülevaade, kui mitmekesine see seltskond olema hakkab. Minu üheks eeliseks oli, et mina õpetasin ainult juhendajaid ja nemad juhendasid erivajadusega inimesi ise. Iga juhendaja sai õpetada vastavalt enda nippide järgi,

tundes oma kliente² kõige paremini. Erivajaduste mitmekesisuse tõttu ning põhjaliku ülevaate puudumisel, oli mul keeruline mõista kui palju ma tegelikult pean arvestama tantsudes erinevate erivajadustega, sest ka erinevad erivajadused vajavad eraldi kohtlemist.

Kuna minu teadmised erivajadusega inimestega töötamise valdkonnas polnud kuigi suured, tekitas see alguses päris suurelt stressi ja hirmu. Soovisin väga inimesi tundma panna, et nendega on arvestatud. Kogusin infot erinevatelt kolleegidelt, kes on sellel erialal töötanud või erivajadusega inimeste juhendamisega kokku puutunud. Proovisin tantsude valimisel ja kohandamisel arvestada selliste teadmistega:

1. tants ei saa olla liiga energiline või kiire tempoga, sest see võib ajada neid liiga energiliseks või endast välja;
2. tasub kasutada korduseid;
3. vajavad pikalt harjutamiseks aega, et liigutused kinnistuks kehamälusse - platsil hiljem enam midagi muuta ei saa;
4. kõik liigutused ja liikumised tuleb kohandada võimalikult lihtsaks;
5. kuna rütmitaju puudub, siis temposse ajastatud plaksud on kindlasti keerulised.

Üks võrdlus, mida mulle pakuti oli see, et neid võib võtta kui väikesi lapsi, mis oli kindlasti omamoodi abiks. Samal perioodil olin ma ise 4-6. aastaste laste treener, kellega ma vahepeal tantsutunnis tantsisin mõnda tantsupeole tulevat tantsu. See andis hea ülevaate kui keeruline valitud tantsude õppimine olla võib. Nägin ära, kuidas tantse võiks kohendada ja parandada. Küll kahetsen, et selle peale varem ei tulnud ja tantsukava kokku pannes juba ei katsetanud väikeste lastega peole tulevaid tantse. Eriti enda tehtud tantsu, kuna tants teoorias ja praktikas on erinevad asjad. Tulevikus oleks vaja veel varem alustada tantsude välja mõtlemise, katsetamise ja kohandamisega, et õppepäevale jõuaks paremini ettevalmistatud materjalid.

Tulem oli tegelikult ikka positiivne. Kindlasti tegi lihtsamaks suhtumine, et kõikidel juhendajatel on lubatud tantse kohendada vastavalt enda soovile ja vajadustele. Iga õpetaja teab enda kliente kõige paremini ning mõistab nende erisusi ning vajadusi. Tantsupeo eesmärk oli anda kõikidele võimalus muretu tantsida.

Minul puudus ülevaade rühmade tasemetest ja erisustest, küll sain informatsiooni eelnevalt toimunud tantsupeo tagasisidest. Sealt kumas välja mitmeid kordi soov teha keerulisemaid tantse. Võttes seda arvesse, hoidsin endiselt meeles, et pean arvestama ka nende gruppidega, kelle füüsiline võimekus ei pruugi olla nii tugev. Soov teha raskemaid

² klient - Hooldekodudes erivajadusega inimestega tegelevad juhendajad kutsuvad oma juhendatavaid klientideks.

tantse vihjas, et tegelikult erivajadus ei tähenda oskamatus, vaid lihtsalt vajab kauem aega kohanemiseks. Sellepärast otsustasin oma tantsu luues plaksutantsu kasuks. Isegi kui mind eelnevalt hoiatati, et see võib olla neile keeruline, tundus see tore väljakutse, mis tooks plaksutamise rõõmu ja haaraks publiku kaasa. Tähtsust ei omanud plaksu täpne ajastamine, vaid hoopis sellest tulenev lõbu. Sellepärast tundus ka loogiline valik anda juhendajatele vabadust tantse kohandada vastavalt enda soovile.

Selgitan veidi täpsemalt, mida see juhendaja vajaduste järgi muutmine tegelikult tähendas. Selle vabaduse andsin ma õppepäeval õpetajatega kohtudes ja hiljem nii e-maili kui ka telefoni teel suheldes, kui tekkisid mured liigutuste keerukuse üle. Näiteks plaksutantsus oli koht, kus sai käed sirutatult, aeglaselt ümber enda telje pöörelda. Kui juhendaja arvas, et see on liiga keeruline ülesanne tema klientidele kuna ajab pea liiga pöördesse või nad lihtsalt ei taju enda telge, siis on temal vabadus seda muuta seismiseks või kohapeal kiikumiseks. Tähtis oli, et tantsu mõte ja idee jääks samaks, aga liigutusi võis kohandada kergemaks.

Tantsupeo programmi sai loodud enda poolt üks originaalteos, mis on juba eelnevalt mainitud kui plakstutantsuna. Gjangsta laulule “Mahlane” tegin samanimelise tantsu. Muusika mängis fono pealt ning oli lõigatud lühemaks. Riskisin ja kasutasin mitmeid kordi plakse, ringile ja sealt tagasi rivisse liikumist, väravamängu ning paarilisega koos tantsimist. Tantsude loomine on minule juba varasemalt suurt põnevust pakkunud. Pidevalt proovisin meeles hoida, et tants on loodud erivajadusega inimestele, kelle erisusi ja võimeid ei tunne. Proovides koreograafiat teha võimalikult lihtsalt, loogiliselt, täis kordusi ning näidata ka väikest ilu ja võlu koos tantsimisest. Mõtted olid toredad, aga tegelikult kuni õppepäevani polnud ma täielikult kindel, kas see tants on päriselt aktsepteeritav. Ma vist kartsingi lõpuks juhendajaid kõige rohkem, kuna nemad tegelikult tunnevad erivajadustega tööd tunduvalt rohkem kui mina ning hirm teha asju valesti kestis ka tantsupeo päeva endani.

Sain abistada laulupeo kunstilist juhti, kes palus abi kahele laulule koreograafia õpetamisega ning laulupeo päeval kaasa tantsida kui laulud esitusele tulid. Sellepärast võttis minuga ühendust ka üks laulukoori õpetaja, kes nägemispuude tõttu ei saanud liigutusi õppevideost näha. Koreograafiat polnud palju, aga sellegipoolest võttis liigutuste nuputamine sõnadesse aega ja katsetamist. Liigutuste võimalikult täpne ja arusaadav ümbersõnastamine osutus korralikuks proovilepanekuks. Edastasini kirjelduse helisalvestuse kaudu. Liigutusi kirjeldades proovisin meenutada pimeteatriga tegeleva teatripedagoogi Jaanika Juhansonini õpetussõnadele, kus tema loengus õppisime arvestama nägemispuudega inimeste juhendamist. Katsetasime ka ise, kuidas oleks ilma nägemata järgida teise juhiseid ning kui palju tegelikult inimesed selgitusi mõistavad. See andis hea ülevaate kui keeruline on päriselt

informatsiooni võimalikult täpselt edasi anda kui meie sõnavaras on levinud palju visuaalseid kirjeldusi, mida nägemispuudega inimene pole võib-olla kunagi isegi kogenud. Kahjuks ma ei tea kui arusaadavalt õnnestus minul info lauluõpetajale edastada ning kuidas edasi õpetamine läks.

Kui aeg jõudis platsi planeerimiseni, tekitas see alguses palju segadust, sest suurele alale idee visualiseerimine ja selle jooniselt ülekandmine oli raskesti tajutav. Mõistsin ühel hetkel, et vahemaade arvutamine käis üle jõu ja vajasin selleks matemaatilist abi. Pika planeerimise peale sai joonis paberile kirja, kuid laululaval tuli plaane kohandada. Selgus, et väljaku betoonplaadid moodustasid ruudustiku ja suure mõõdulindiga oli kergem selle peal vahemaad mõõta ning lihtsam numbreid omale kohale paigutada. Pikk eeltöö õnnestus, sest kõik kodud leidsid oma asukohad peo päeval üles ning püsisid ilusti neile mõeldud alas.

Kui laulu- ja tantsupeo päev lõpuks kätte jõudis, algas pidu kõigepealt proovidega. Olen varasemalt ise tantsijana kogenud, kuidas kunstiline juht puldis tantsijaid proovis juhendab, aga minu juhendada olid grupid, kes vajasisid kõrvalist abistamist. Olin väga segaduses, kuidas ma täpsemalt seal neid juhendama võiksin hakata. Ei suutnud otsustada, kui palju ma peaksin kaasa rääkima, sest lõpuks gruppide suurused olid erinevad, igaühel oma juhendaja ja tegelikult teevad lõpuks ikka nii, kuidas nad ise on harjutanud.

Kui grupid sissejuhatava sabatantsuga kohale jõudsid, oli järgmiseks tantsuks kolonntants, mis tegelikult liigub ühtlase muusika saatel enamus aja mööda ringjoont edasi, mis tähendab ka, et iga grupp jõuab oma ringidega lõpuni erinevatel aegadel. Tantsu vaatest oli see igati sobiv, aga olles esimest korda tantsupeo juhendaja, ei osanud ma koheselt midagi mikrofoni kaasa rääkida ehk võiks öelda, et polnud kõige tugevam juhendamise algus. Peale seda tulid juba tantsud, kus oli rütmi ja liigutust lihtsam kaasa lugeda ning juhiste andmine läks juba sujuvamalt.

Peale proove möödus pidu edukalt. Inimesed olid rõõmsad ning nautisid täiel rinnal laulmist ja tantsimist. Siirust õhkas igal pool! Kuna Birgit Sarrap oli üritusel külalisesineja, siis vahel isegi tundus, et osad ajasid mind temaga segamini, jagades oma rõõmu, kuidas mind raadiost pidevalt kuulatakse ja kui väga neile meeldib minu laulmine. Tänasin neid ilusate sõnade eest. Päeva jooksul sain palju kallistusi ning mind võeti peo simmanil tantsule. Peale pidu tulid ka juhendajad mind tänama ja paluti, et ma ka järgmisel aastal uuesti korraldama tuleksin. Peo lõppedes olin täidetud armastusega ja lahkusin suure rõõmutundega. Kohtusin nii paljude ägedate ja sisimas soojade inimestega. See filtrita siirus ja rõõm on kirjeldamatu. Igati meeldejääv kogemus!

4. Arutelu ja kokkuvõte

Käesolevas töös tegelesin erivajaduste arvestamisega tantsuõppes ning toetusin erivajadusega inimeste laulu- ja tantsupeo “Taaskohtumine” kunstilise juhi rolli kogemusele. Tutvustasin erivajadustega kaasnevaid terminoloogilisi tähendusi. Avasin põhjalikumalt aktiivsuse- ja tähelepanuhäire, autismispektri häire ja Downi sündroomi eraldi peatükkidena ning kirjeldasin oma tööprotsessi kogemust tantsupeol.

Erivajadusega inimestega tööd tehes, tasub meeles hoida, et ka erivajadused erinevad omavahel. Igal inimesel on oma isiksus ja erinevad toimetuleku võimed. Tantsutunni kaudu on võimalik arendada õppijate füüsilist võimekust kuid ka sotsiaalseid oskusi. Rutiinsed liikumistunnid aitavad arendada ruumitaju, enese kehatunnetust, fookuse suunamist ja ülesannete järgimist. Kõik see kokku aitab arendada eneseteadlikust.

Erivajadusega inimesed vajavad täieliku tähelepanu ja keskendumist. Selleks tuleb hoolikalt jälgida ka enda mentaalset seisundit. Enda vaimne tasakaal aitab hoida rahuliku tooni ning kannatlikkust. Õpperuum tuleb teha turvaliseks, et õppija ei saaks ennast vigastada. Kontrollida ruumi kriitilise pilguga. Mida vähem on sensoorseid segajaid, seda kergem on õppijal ruumis keskenduda. Turvalise tunde aitab luua ka ühtne rutiin, kuna inimene on kas ruumi, õppevahendi või olukorraga juba tuttav.

Enne kliendi või õppijaga kohtumist, tuleb teha põhjalik eeltöö. Sellega aitad vältida ebameeldivaid kogemusi. Tundes inimese isiksust ja tema erivajadust, suudad juba õppeprotsessis teda paremini toetada. Juhendades tasub olla konkreetne ning jutuga kompaktne, et informatsiooni oleks lihtsam aru saada ja meelde jätta. Tasub võtta asja rahulikult, kuna päevad ei ole vennad, siis mõni päev on edukam kui teine. Mõnel päeval toimivad ülesanded paremini kui teisel.

See kogemus õpetas mulle suurelt kui tähtis on üksteistega arvestamine. Olen rahul, et tantsupeo kunstilise juhi rolli vastu võtsin. Minu eelnevaid kogemusi arvestades, oli see kindlasti üks vastutusrohkeim projekt mida elus siiani teinud olen. Isegi kui teel oli mitmeid raskusi, ebakindlusi ja kindlasti liiga vähe teadmisi, siis sellele hoolimata õnnestus kõik ilusti ning vaatan asja positiivselt õppimiskohana. Kui kunagi peaks uuesti juhtuma võimalus selles projektis osa võtta, siis oskan juba paremini arvestada, planeerida ning ülesande suurusi ette kujutada. Kõik erivajadusega inimestega tegelevad juhendajad teevad tänuväär töö ja olen tänulik, et sellises projektis osaleda sain.

Kasutatud allikad

Anderson, J. Rastegari, I. (2016). Dance that Adapts to Disabilities. Health and medicine. The Harvard Gazette.

<https://news.harvard.edu/gazette/story/2016/01/dance-that-adapts-to-disabilities/>

Anderson, J. Rastegari, I. (2017). Dance that Adapts to Disabilities. USA Today Magazine. PDF

Centers for Disease Control and Prevention. (2022, 9. detsember). *What is Autism Spectrum Disorder?*. <https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/facts.html>

Eesti Autismiliit. (s.a.). *Autismispektri häired*.

<https://www.autismiliit.ee/autismist/autismihairete-spekter/>

Fedewa, Joe. (2022, 27. mai). What Is Bionic Reading, and How Do You Use It?. *How-To Geek*.

<https://www.howtogeek.com/807981/what-is-bionic-reading-and-how-do-you-use-it/>

Healthline (s.a.). *Down Syndrom*. URL

<https://www.healthline.com/health/down-syndrome#symptoms>

Kasten, J. (2014). Disorder, Disability or Difference: What's the Right Term?. National Center for Learning Disabilities

<https://ldanj.org/wp-content/uploads/2019/09/Whats-the-right-Term-Disorder-Disability-or-Difference.pdf>

Keglon, J. (2013). Camp Thunderbird. Journal of Physical Education, Recreation & Dance. 32-38. <https://doi.org/10.1080/07303084.2011.10598579>

Kuidas luua erivajadusega inimestele teistega võrdsed võimalusi?. ÜKP Võrdõiguslikkuse kompetentsikeskus. Sotsiaalministeerium.

<https://kompetentsikeskus.sm.ee/et/vordsed-voimalused/vordne-kohtlemine/vordsete-voimaluste-edendamine/vahemusruhmadele-vordsete-voimaluste-loomine/kuidas-luua-erivajadusega-inimestele-teistega-vordseid-voimalusi>

Life Keskus. (s.a.). *ATH - millest see tuleb, kuidas avaldub ja mida teha?*.

<https://lifekeskus.ee/ath/>

Magnum AS. (s.a.). *Downi sündroom*.

<https://inimene.ee/haigused-ja-seisundid/list/haigused-ja-seisundid/downi-sundroom>

Metsar, A. (s.a.). Psüühikahäire. Mida arvestada õppima asudes?. Astangu. PDF

Mis on puue?. Erivajadusega inimesele. Eesti Puuetega Inimeste Koda.

<https://epikoda.ee/erivajadusega-inimesele/mis-on-puue>

NHS. (2023, 17 veebruar). *Down's syndrome*.

<https://www.nhs.uk/conditions/downs-syndrome/>

Pedak, K. Erivajadus ja sellega seotud mõisted. Erikehakultuur. Tallinna Ülikool.

https://www.tlu.ee/opmat/ts/TST6004/1_erivajadus_ja_sellega_seotud_misted.html

Purcell Cone, T. & Cone, S, L. (2011). Strategies for Teaching Dancers of All Abilities.

Journal of Physical Education, Recreation & Dance. Rowan University.

DOI: [10.1080/07303084.2011.10598578](https://doi.org/10.1080/07303084.2011.10598578)

Rand, M. (s.a.). Aktiivsus- ja Tähelepanuhäire (ATH). *Õppimise võlu - Kaasava hariduse täiendkoolitused õpetajatele*. <https://merikerand.wordpress.com/ath/>

Tartu Ülikooli Kliinikum. (s.a. a). *Aktiivsus- ja tähelepanuhäire*.

<https://www.kliinikum.ee/patsiendiinfo-andmebaas/aktiivsus-ja-tahelepanuhaire/>

Tartu Ülikooli Kliinikum. (s.a. b) *Downi sündroom ehk trisoomia*.

<https://www.kliinikum.ee/harvikaigused/wp-content/uploads/2021/11/downi-sundroom-ehk-trisoomia-21.pdf>

SA Eesti Lastefond (s.a.). *Mis on ATH?*. <https://elf.ee/ath/mis-on-ath/>

Soar Learning. (2017a, 28. september). *Your Child's ADHD Circuit: How ADHD Works*

[Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=suEjXwnxaYY>

Soar Learning. (2017b, 28. september). *Your Child's Autism Circuit: How Autism Works*

[Video]. YouTube. <https://youtu.be/cjcTRHJE7Hw>

Soar Learning. (s.a.). *About SOAR Learning, INC*. <https://studyskills.com/about-soar/>

Lisa 1. *Bionic Readingu* kahe erineva teksti näide

Bionic Reading

Reading As before

Bionic Reading is a new method facilitating the reading process by guiding the eyes through text with artificial fixation points. As a result, the reader is only focusing on the highlighted initial letters and lets the brain center complete the word. In a digital world dominated by shallow forms of reading, Bionic Reading aims to encourage a more in-depth reading and understanding of written content.

Reading mode Bionic Reading (variation)

Bionic Reading is a new method facilitating the reading process by guiding the eyes through text with artificial fixation points. As a result, the reader is only focusing on the highlighted initial letters and lets the brain center complete the word. In a digital world dominated by shallow forms of reading, Bionic Reading aims to encourage a more in-depth reading and understanding of written content.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Liis Maria Kaabel,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose **Kogemused ja märkamised erivajadusega inimeste laulu- ja tantsupeol 2022 “Taaskohtumine”**, mille juhendaja on Anu Sööt Phd, 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.

Liis Maria Kaabel

16.05.2023