

KOOLITUSKÄSIRAAMAT
JA METOODILINE

TÕORIISTAKOMPLEKT

*Sotsiaaltöö, hariduse ja vaimse tervise
toetamise spetsialistidele*



Kaasrahastanud
Euroopa Liit



Koolituskäsiraamat ja metoodiline tööriistakomplekt sotsiaaltöö, hariduse ja vaimse tervise toetamise spetsialistidele

ISBN 978-9934-9414-3-6

Avaldamise kuupäev: 30. aprill 2026

Autor: Natalia Urus

Toimetajad: Jan Christer Nordin, Inna Falko, Sergii Kulyk, Lina Petronienė, Rasa Valinskienė

Illustratsioonid: Sergii Kulyk

Tehniline tugi: Inna Falko, Sergii Kulyk

Küljendaja: Inese Rumjanceva



Kaasrahanud Euroopa Liit

Projekt “Emotsionaalne vastupidavus ja vaimne tervis jutustamise ja mängustamise kaudu” 2024-2-LT01-KA210-ADU-000277875

PROJEKTI KOORDINAATOR

Viešoji įstaiga Pasaulis senjorams (Leedu)

PARTNERID

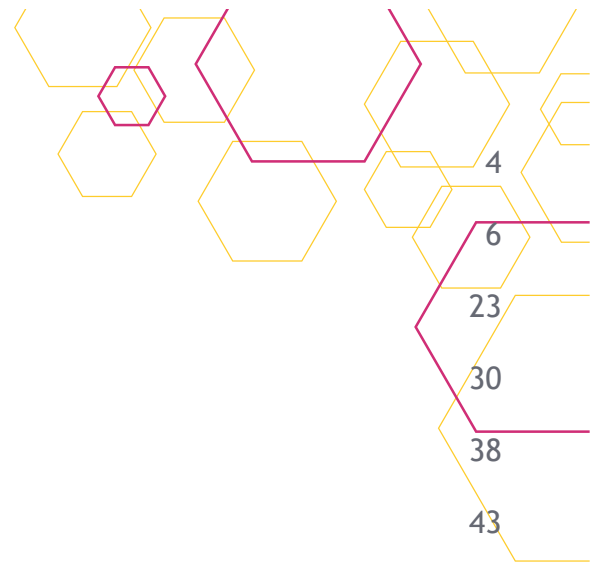
SIA MENTAL HEALTH & GAMIFICATION (Läti)

No-addict Scandinavia OÜ (Eesti)

MB ‘SYVAS’ (Leedu)



Rahastatud Euroopa Liidu poolt. Avaldatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu ega riikliku agentuuri seisukohti ja arvamusi. Euroopa Liit ega riiklik agentuur ei vastuta nende eest.



Sisukord

1. Sissejuhatus	4
2. Uurimus	6
3. Metoodiline käsiraamat: Minu elu on tähtis	23
4. Digitaalne tööriist metoodilise süsteemi osana	30
5. Stsenaariumid tööks looga	38
5.1 Mis täna juhtus (ilma selgitusteta)	43
5.2 Kes ma olen selles päevas / kes ma olen selles maailmas	53
5.3 Samm-sammult	60
5.4 Mida ma naudin meenutada	67
5.5 Minu lugu jääb alles	74
6. Meetodi kasutamine haridus-, sotsiaal- ja valdkondadeülesetes programmides	81
7. Viited ja soovitused	85
A1. Praktiline „kiirjuhend“ spetsialistidele	90
A2. Joonistustööriistade juhend	98



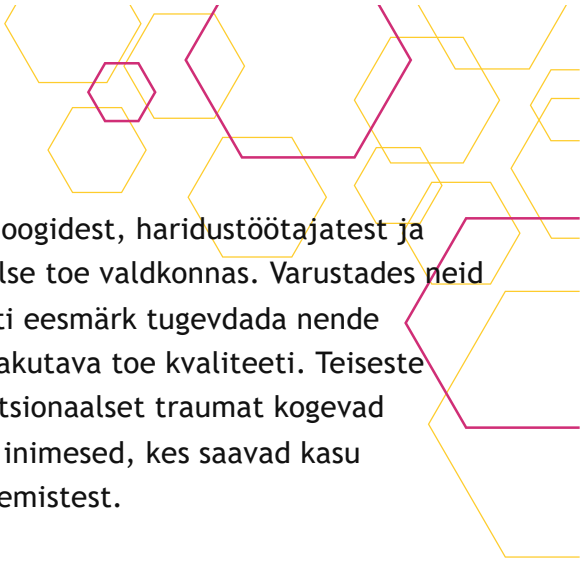
1. SISSEJUHATUS

Erasmus+ projekt “Emotional Resilience and Mental Health through Storytelling and Gamification” (E-MOTION) käsitleb Euroopas kasvavaid väljakutseid, mis on seotud vaimse tervise, emotsionaalse heaolu ja sotsiaalse isolatsiooniga.

Vaimse tervise häired mõjutavad olulist osa elanikkonnast, ligikaudu üks neljast eurooplasest kogeb mingil eluhetkel vaimse tervise raskusi. Neid väljakutseid on veelgi süvendanud hiljutised ülemaailmsed ja piirkondlikud arengud, sealhulgas COVID-19 pandeemia, sotsiaalne isolatsioon ja geopoliitilised kriisid, näiteks sõda Ukrainas. Haavatavad rühmad, sealhulgas vanemaealised täiskasvanud, emotsionaalset traumat kogevad inimesed ja sõltuvusega tegelevad inimesed, on neist tingimustest eriti mõjutatud.

Vanemaealised täiskasvanud puutuvad sageli kokku üksilduse ja vähenenud sotsiaalse osalusega, mis võib viia depressiooni ja heaolu languseni. Traumast mõjutatud inimestel, sealhulgas sõjaga seotud kogemustega inimestel, on sageli raskusi ärevuse, stressi ja elusündmuste töötlemisega. Samal ajal seisavad sõltuvusega tegelevad inimesed silmitsi pikaajaliste emotsionaalsete ja psühholoogiliste takistustega, mis piiravad nende võimet osaleda sotsiaalsetes ja terapeutilistes protsessides. Traditsioonilised tugimeetodid ei ole alati kättesaadavad, kaasavad ega piisavad nende keerukate ja mitmekesiste vajaduste rahuldamiseks.

Vastuseks tutvustab E-MOTION projekt uuenduslikku lähenemist, mis ühendab jutustamise, visuaalse väljenduse ja mängustamise elemendid. See lähenemine loomib loovad ja struktureeritud meetodid, mis võimaldavad inimestel väljendada, korrastada ja reflekteerida oma kogemusi turvalisel ja ligipääsetaval viisil. Metoodikat toetavad digitaalne tööriist - *StoryTileCraft* - ja struktureeritud metoodiline süsteem - “*My Life Matters*” - mis koos loovad järjepideva ja kohandatava raamistiku erinevate sihtrühmadega töötamiseks.



01. PEATÜKK · SIHTRÜHMAD

Projekti esmane sihtrühm koosneb sotsiaaltöötajatest, psühholoogidest, haridustöötajatest ja teistest spetsialistidest, kes töötavad vaimse tervise ja sotsiaalse toe valdkonnas. Varustades neid spetsialiste uuenduslike tööriistade ja meetoditega, on projekti eesmärk tugevdada nende pädevusi ja parandada haavatavatele elanikkonnarühmadele pakutava toe kvaliteeti. Teisest sihtrühmade hulka kuuluvad vanemaealised täiskasvanud, emotsionaalset traumat kogevad inimesed, sõjast mõjutatud inimesed ja sõltuvusega tegelevad inimesed, kes saavad kasu spetsialistide rakendatavatest täiustatud praktikatest ja lähenemistest.

See koolitusjuhend on välja töötatud praktilise ja metoodilise ressursina, mis toetab spetsialiste jutustamisel ja mängustamisel põhinevate lähenemiste rakendamisel nende igapäevatoos. See annab struktureeritud juhised, praktilised stsenaariumid ja selged juhised StoryTileCrafti rakenduse ning “My Life Matters” meetodi kasutamiseks.

Juhend on mõeldud kasutamiseks mitteformaalses hariduses, sotsiaaltöös, kogukonnapõhistes algatustes ning valdkondadeülestes ja põlvkondadevahelistes kontekstides. See panustab Erasmus+ peamistesse prioriteetidesse, sealhulgas kaasavate õppimisvõimaluste edendamisse, täiskasvanuhariduse spetsialistide pädevuste tugevdamisse ning sotsiaalse kaasatuse ja heaolu edendamisse ühiskonna erinevates rühmades.

Üldiselt esitab see väljaanne struktureeritud, uuendusliku ja praktikakeskse lähenemise emotsionaalse vastupidavuse ja vaimse tervise toetamiseks loovate, ligipääsetavate ja kasutajakesksete meetodite kaudu.

02. PEATÜKK. UURIMUS



NOORUKITE JA EAKATE PSÜHHOLOOGILISE SEISUNDI ANALÜÜTILINE ÜLEVAADE LÄTIS, LEEDUS, EESTIS JA EUROOPA LIIDUS

Selle teema uurimine põhines ametlikel institutsionaalsetel allikatel ja eelretsenseeritud teaduskirjandusel: WHO Euroopa Regionaalbüroo aruannetel, Euroopa Komisjoni temaatilistel dokumentidel, OECD ja European Observatory on Health Systems and Policies materjalidel, Eurostati andmetel, terviseministeeriumide teabel ning psühhiaatria, gerontoloogia ja käitumisteaduste väljaannetel. [1, p. 3]

Andmed näitavad, et kuigi äärmuslik materiaalne ja psühholoogiline haavatavus saavutab tipu pärast pensioniiga, on 55-64 eluaasta vahemik väga oluline ennetava sekkumise aken. Selles üleminekuetapis võivad varased mittekliinilised, hariduslikud ja kogukonnapõhised sekkumised peatada sotsiaalse isolatsiooni, funktsionaalse languse ja vaimse tervise halvenemise riskid enne, kui neist saavad kroonilised kliinilised probleemid.

Balti riikide olukorra analüüs näitab ühist mustrit: vaimse tervise vajadusi ei saa käsitleda üksnes kliiniliste või neurokeemiliste nähtustena. Neid kujundavad sügavalt krooniline üksildus, süsteemne vaesus, materiaalne ebakindlus, sotsiaalne stigma, ligipääsutõkked arstiabile ja kogukondlike tugiteenuste ebaühtlane jaotus. Nende kattuvate tegurite mõistmine on vajalik sotsiaaltöötajatele, psühholoogidele, haridustöötajatele ja seotud spetsialistidele, kes loovad mittekliinilisi, loovaid ja ennetavaid programme. [2, p. 5]



MAKROMAJANDUSLIK KOORMUS JA TERVISHOIUKRIIS

Vaimse tervise häired olid Euroopa Liidus süsteemse ulatusega rahvatervise kriis juba enne COVID-19 pandeemiat. Euroopa Komisjoni andmed näitasid, et umbes **84 miljonit ELi inimest ehk iga kuues kodanik elas diagnoositud vaimse häirega**. Selle koormuse majanduslik mõju ületab 600 miljardit eurot aastas, mis on rohkem kui 4% ELi sisemajanduse koguproduktist. Kulu hõlmab nii otseseid tervishoiukulusid kui ka tootlikkuse langust, pikaajalist töölt puudumist ja puude tõttu varast pensionile jäämist.

Eurobaromeetri andmed subjektiivse psühholoogilise distressi kohta annavad veel murettekitavama pildi. Umbes **46% Euroopa vastanutest teatas, et neil oli eelneva 12 kuu jooksul tõsiseid emotsionaalseid või psühhosotsiaalseid probleeme**. Samal ajal näitab statistika suurt lõhet abivajaduse ja süsteemi võimekuse vahel: **54% psühhosotsiaalsete raskustega inimestest ei saanud spetsialistidelt mingit abi**. Selle põhjuseks on avaliku psühhiaatria personalipuudus, kuudepikkused järjekorrad tasuta psühhoterapeutide juurde, eraabi kõrge hind ja tugev sotsiaalne stigma. [2, p. 10]



NOORUKITE KRIIS ELI TASANDIL

ELi noored kogevad enneolematut haavatavuse kasvu. Euroopa Komisjoni ametlik aruanne näitas, et **59% 15-24-aastastest noortest eurooplastest teatas 12 kuu jooksul emotsionaalsetest või psühhosotsiaalsetest probleemidest**. Kriisi traagilisim märk ilmneb suremuse statistikas: enesetapp on selles vanuserühmas pärast liiklusõnnetusi teine peamine surmapõhjus. [2, p. 3]

Rahvusvaheline WHO HBSC aruanne, mis hõlmas 279 117 noort 44 riigist, annab tugeva aluse noorukite distressi mõistmiseks. Uuring näitab, et **16% kõigist noorukitest tundis end möödunud aastal enamiku ajast või alati üksildasena**. Probleem tugevneb vanusega ja sellel on selge sooline erinevus. 15-aastaste seas teatas **28% tüdrukutest kroonilisest üksildusest võrreldes 13% poistega**. Tüdrukud näitavad järjepidevalt halvemaid tulemusi eluga rahulolus, subjektiivsetes tervisekaebustes ja psühholoogilises heaolus. [1, p. 68]



EAKATE RÜHM ELI TASANDIL

Eakate puhul on rahvatervise väljakutse teistsuguse põhjusega, kuid tagajärjed on sama tõsised. WHO andmetel elab umbes **14% 70-aastastest ja vanematest täiskasvanutest diagnoositud vaimse häirega**, peamiselt hilise eluea depressiooni ja generaliseerunud ärevushäiretega. Sotsiaalne isolatsioon ja krooniline üksildus mõjutavad tõsiselt vähemalt veerandit eakatest eurooplastest.

Euroopa üksilduse kaardistamine näitab, et üksildus vanemas eas ei ole kronoloogilise vananemise vältimatu tagajärg. Seda käivitab mitme riski kattumine: [3]

1. Kehv füüsiline tervis ja krooniline valu;
2. Kõrge majanduslik surve ja madal pensionitugi;
3. Tavapäraste sotsiaalsõrgustike kadumine lähedaste surma tõttu;
4. Üksi elamine kohandamata eluasemes;
5. Piiratud geograafiline ligipääs avalikele ruumidele ja sotsiaalteenustele.

Professionaalses praktikas tähendab see, et vanus üksi ei ole piisav haavatavuse näitaja. Psühhosotsiaalne risk kasvab kiiresti seal, kus materiaalne vaesus, füüsiline nõrkus ja sotsiaalne isolatsioon kattuvad. 55-80-aastaste rühmas on vaja meetodeid, mis mitte ainult ei vähenda sümptomeid, vaid toetavad aktiivselt sotsiaalseid sidemeid ja võrgustikke.

02. PEATÜKK. UURIMUS. LÄTI

✓ ÜLDINE VAIMSE TERVISE OLUKORD LÄTIS

Läti vaimse tervise probleemide sisemine koormus on üks raskemaid Euroopa Liidus. See on seotud majandusliku ülemineku ajaloo ja tervishoiutaristu pikaajalise alarahastusega. OECD riigi terviseprofiili järgi vastas umbes iga kuues Läti elanik vaimse häire kriteeriumidele. Peamised koormust loovad kliinilised seisundid on raske depressioon, generaliseerunud ärevus ning alkoholi ja ainete tarvitamisega seotud rasked häired.

Depressiooni levimus Läti täiskasvanute seas on 8,4%, mis on selgelt kõrgem kui ELi keskmine 7,2%. See seisund on tugevalt kihistunud ja koondub peamiselt madalaima sissetulekuga naiste hulka. Läti seisab silmitsi ka enneaegse suremuse kriisiga enesetappude tõttu: riiklik näitaja on **15,6 surmajuhtumit 100 000 elaniku kohta**, eriti keskealiste ja eakate meeste seas.

Sotsiaalsete šokkide ajal teatas kuni 30% lätlastest rahuldamata meditsiinilistest vajadustest ja 8% ütles otse, et nad ei saanud vaimse tervise abi. Poliitikadokumendid kuulutavad liikumist suurtest psühhiaatriaiglastest kohaliku ambulatoorse kogukonnahoolduse poole, kuid praktikas piirab seda rahastuse puudus. Oluline on, et riiklik “**Mental Health Care Improvement Plan (2023-2025)**”, mis pidi laiendama madala lävega kogukonnateenuseid, jäi rahastuseta. Seetõttu peavad puudujääki täitma eesliini MTÜ spetsialistid ja sotsiaaltöötajad. [4, p. 5]

✓ NOORUKITE RÜHM LÄTIS

Läti noorte kroonilise üksilduse subjektiivne kogemus on jõudnud kriitilise ulatuseni. WHO HBSC andmed näitavad, et **36% 15-aastastest Läti tüdrukutest ja 20% samaealistest poistest tunneb end enamiku ajast või alati üksildasena**. Isolatsiooni tee algab varakult: 13-aastaste seas teatab kroonilisest üksildusest juba 28% tüdrukutest ja 14% poistest.

Nendele riskidele vastamiseks käivitas Läti riiklikult rahastatud varase sekkumise programmi 11-18-aastastele noorukitele, kellel kujunevad vaimsed ja käitumishäired. Programmi otsene eesmärk on vähendada noorukite depressiooni baastaset ja ennetada noorte enesetappe kiire kogukondliku sõeluuringu kaudu.



EAKATE RÜHM LÄTIS

Läti pensionäride puhul loob materiaalse puuduse ja sotsiaalse tõrjutuse kattumine ohtliku psühhosotsiaalse keskkonna. Läti Keskstatistikaameti andmed näitavad, et **17% 75-aastastest ja vanematest inimestest tunneb sügavat üksildust kogu või enamiku ajast**. Eurostati statistika järgi elab **40,1% kõigist Läti 65+ eakatest allpool vaesuspiiri**.

Täiesti üksi elavate eakate puhul tõuseb vaesusrisk **67,8%-ni**, mis on ELi kõrgeim näitaja. Rahaline distress piirab ühistranspordi, digisuhtluse ja esmavajalike ravimite kasutamist ning surub paljud inimesed kodusse isolatsiooni. [3]



SOOVITUSED KÄSIRAAMATU ARENDAMISEKS LÄTIS

Läti empiiriline profiil näitab vajadust kahekordse strateegia järele:

SOOVITUSED:

- Noorukite moodulid peavad olema sootundlikud, otseselt seotud koolikeskkonnaga ja keskenduma eakaaslaste sidemete taastamisele.
- Eakatele suunatud sekkumised peavad ühendama psühholoogilise toe sotsiaalse aktiveerimisega, aidates taasavastada elutähendust, ajaloolist mälu ja kodanikuosalust kui kaitset tugeva materiaalse vaesuse vastu.

02. PEATÜKK. UURIMUS. LEEDU

✓ ÜLDINE VAIMSE TERVISE OLUKORD LEEDUS

Leedul on keeruline sotsiaalne profiil: stabiilne makromajanduslik kasv eksisteerib koos sügava sotsiaalmajandusliku ebavõrdsuse ja ajalooliselt raske psühhiaatrilise koormusega. Riigiprofiilid kinnitavad, et kollektiivne vaimse distressi koormus on viimastel aastatel tugevalt kasvanud ja kliiniline depressioon on kõige sagedasem diagnoos. Iga kuues leedulane elab vaimse tervise probleemidega ning makromajanduslik kahju on hinnanguliselt 2,6% SKPst ehk peaaegu 1 miljard eurot aastas.

Kliiniline depressioon mõjutab 7% täiskasvanutest, kuid selle jaotus sõltub tugevalt soost ja rahalisest seisundist. Umbes 9% Leedu naistest teatab kroonilisest depressioonist võrreldes 5% meestega. Sotsiaalmajanduslik gradient on eriti terav: **madalaima sissetulekuvintiili inimestel on kliinilise depressiooni sümptomite tõenäosus üle kaheksa korra suurem kui jõukaimas rühmas.**

Kuigi Leedu on sihipäraste kohalike kriisisekkumisprogrammide abil kahe aastakümne jooksul vähendanud ajaloolisi enesetapunäitajaid, on riigil endiselt üks Euroopa Liidu kõrgemaid baastaseme enesetapunäitajaid. Süsteemil napib võimekust: esmase vaimse tervise keskuste külastuste arv kasvas 17%, samas kui laste ravivõimalused vähenesid. Kriitilise ühe nädala jooksul lastepsühhiaatri juurde jõudnud noorukite osakaal langes 75%-lt 57%-le. [5]

✓ NOORUKITE RÜHM LEEDUS

Leedu noorte psühholoogiline heaolu näitab stabiilset langustrendi. Leedu Terviseteaduste Ülikooli analüütilised materjalid rõhutavad, et noorukite subjektiivsed heaolunäitajad halvenevad regulaarselt ja kõige tugevamalt mõjutab see tüdrukuid.

WHO HBSC andmed kinnitavad, et **36% 15-aastastest Leedu tüdrukutest ja 18% poistest elab pideva või peaaegu pideva üksilduse seisundis.** Kohalikus teaduskirjanduses seostatakse seda emotsionaalset isolatsiooni sageli koolikiusamise, küberkiusamise, akadeemilise ärevuse ja tugeva soovimatusega pöörduda koolipsühholoogi poole, sest kardetakse märgistamist ja eakaaslaste stigmat.



EAKATE RÜHM LEEDUS

Leedu eakad elanikud on tugeva struktuurse ja majandusliku surve all. Statistics Lithuania andmed näitavad, et kõrgeim vaesusrisk kogu elanikkonnas on 65+ vanuserühmas, ulatudes **35,9%**-ni. Keskmine vanaduspension moodustab ainult 78% ametlikust riiklikust vaesuspiirist.

Sapranaviciute-Zabazlajeva ja kaasautorite longitudinaalsed uuringud annavad väärtusliku ülevaate selle rühma psühholoogilisest dünaamikast. Kümneaastane uuring näitas, et eakate linnaelanike subjektiivne psühholoogiline heaolu halveneb aja jooksul oluliselt. Uurijad leidsid, et **mitmemõõtmelised psühhosotsiaalsed tegurid - sotsiaalne passiivsus, hobide puudumine ja väike suhtlusring - ennustasid madalat heaolu palju tugevamalt kui põhilised sotsiaaldemograafilised või majanduslikud muutujad.** [6]



SOOVITUSED KÄSIRAAMATU ARENDAMISEKS LEEDUS

Leedu kontekstis peaks käsiraamatu metoodika andma esmatähtsuse stigmat vähendavatele, madala lävega psühholoogilistele tööriistadele hariduskeskkonnas, et haavatavate noorukiteni jõutaks enne kliinilist eskalatsiooni. Samal ajal peavad eakate tugiprogrammid eemalduma pelgalt meditsiinilisest sümptomikesksusest ja looma struktureeritud tingimused sotsiaalseks aktiveerimiseks, füüsiliseks liikumiseks ja eakaaslaste juhitud kogukondlikuks suhtluseks.

02. PEATÜKK. UURIMUS. EESTI

✓ ÜLDINE VAIMSE TERVISE OLUKORD EESTIS

Eesti on tuntud kiire digitaliseerimise ja progressiivsete valitsemismudelite poolest, kuid moderniseerumine on arenenud koos noorte vaimse tervise kriisi ja tervishoiusüsteemi kitsaskohtadega. Hiljutised terviseprofiilid näitavad teenustele ligipääsu võrdsuse järsku langust: ametliku psühholoogilise abi rahuldamata vajadustega täiskasvanute osakaal enam kui kahekordistus, tõustes **5%-lt 2021. aastal 11%-le 2024. aastal**. See on ELi keskmisest kõrgem ja tuleneb kliiniliste psühholoogide ning lastepsühhiaatrite puudusest väljaspool Tallinna.

✓ NOORUKITE RÜHM EESTIS

Eestis on noorte heaolu kohta eriti selge ja üksikasjalik avalik dokumentatsioon. *Estonian Human Development Report* märgib, et noorte eestlaste vaimsete häirete sagedus ja raskus on viimase kümnendi jooksul järsult kasvanud. Andmed näitavad, et **rohkem kui kolmandik Eesti tüdrukutest ja viiendik 11-15-aastastest poistest tunneb mitu korda nädalas sügavat või kliinilist kurbust**.

Ametlik “*Mental Health Action Plan of Estonia 2023-2026*” hoiatab, et 15-24-aastastel noortel on nüüd **peaaegu kaks korda suurem depressiooni ja generaliseerunud ärevuse risk** kui vanemal põlvkonnal. Kõige murettekitavam on, et riiklikud koolisõeluuringud näitavad: **iga viies 13-15-aastane nooruk mõtles eelneva 12 kuu jooksul tõsiselt enesetapule**. WHO HBSC üksildusnäitajad kinnitavad seda haprust: **36% 15-aastastest Eesti tüdrukutest ja 19% poistest teatab kroonilisest üksildusest**. [7]



EAKATE RÜHM EESTIS

Eakate eestlaste psühhosotsiaalne profiil määratleb kumulatiivne ja ristuv haavatavus. Rahvaloenduse andmed näitavad karmi demograafilist reaalsust: **täiesti üksi elavate inimeste osakaal kasvab vanusega väga kiiresti ja ulatub pensioniealiste naiste seas kuni 50%ni.** Statistics Estonia seostab seda isolatsiooni sügava materiaalse puudusega: **81,7% kõigist üksi elavatest üle 65-aastastest Eesti eakatest on vaesusriskis.**

Abuladze, Opikova ja Lang (2020) kvaliteetne longitudinaalne rahvastikuanalüüs 53-aastaste ja vanemate inimeste seas näitas, et **21,9% osalejatest, kellel alguses depressiivseid sümptomeid ei olnud, kujunes lühikese kahe aasta jooksul kliiniline depressioon.** Uuring tõestas, et eakatel naistel on depressiooni tekkimise riskisuhe 50% kõrgem kui meestel ning kiire depressiivse protsessi kriitiline käivitaja oli funktsionaalsete piirangute ilmnemine.

Riiklik “**Mental Health Action Plan**” annab tugeva argumendi, et eakad vajavad üksilduse, sotsiaalse isolatsiooni ja väärkohtlemise ennetamiseks spetsiaalseid sotsiaalteenuseid ja kogukondlikke tegevusi. Dokument märgib olulist institutsionaalset lünka: erinevalt lastest, kes on haridussüsteemis, või tööelistest täiskasvanutest, kes toimivad tööstruktuurides, **ei ole eakatel loomulikku ja kohustuslikku institutsionaalset platvormi, mis lihtsustaks sotsiaalset kontakti ja varast riskide märkamist.** [8]



SOOVITUSED KÄSIRAAMATU ARENDAMISEKS EESTIS

Eesti on selge näide sellest, et ainult sümptomitele keskenduvad kliinilised meditsiinilised sekkumised ei ole piisavad. Kuna eakatel puuduvad institutsionaalsed sidemed, peab käsiraamat olema madala lävega, kogukonnapõhine ja väga ligipääsetav tööriist, mida saab kasutada päevakeskustes, raamatukogudes ja kohalikes klubides, et aidata isoleeritud eakatel kodusest isolatsioonist väljuda.

ÜHISED VAJADUSED JA METOODILINE PÕHJENDUS

✓ SIHTRÜHMADE HAAVATAVUSTE SÜNTEES

Läti, Leedu ja Eesti võrdlev analüüs näitab väga sarnast psühhosotsiaalsete vajaduste profiili. See kinnitab vajadust metoodilise tööriistakomplekti järele.

Kliinilise personali suur puudus ja püsiv sotsiaalne stigma, mis takistab inimesi psühhiaatriakliinikutesse pöördumast, tähendab, et partner riigid vajavad kiiresti metoodikat, mis toimib väljaspool kliinilisi seinu. Juhend peab eelistama lähenemisi, mis on **suhetepõhised, madala lävega, paindlikud eri mittekliinilistes keskkondades** ja suudavad kaasata haavatava inimese ammu enne seda, kui ta on valmis või rahaliselt võimeline alustama ametlikku psühhoteraapiat. [4, 5, 7]

✓ LUGUDE JUTUSTAMISE JA JOONISTAMISMEETODITE TEADUSLIK PÕHJENDUS

Lugude jutustamise ja joonistamise praktikate lõimimist metoodilisse tööriistakomplekti toetab suur hulk rahvusvahelisi eelretsenseeritud uuringuid.

LUGUDE JUTUSTAMINE KUI VASTUPIDAVUSE JA KOGNITIIVSE ÜMBERRAAMISTAMISE TÖÖRIIST



LUGUDE JUTUSTAMINE KUI VASTUPIDAVUSE JA KOGNITIIVSE ÜMBERRAAMISTAMISE TÖÖRIIST

Lugude jutustamine toimib kogu elu jooksul kognitiivse ümberraamistamise, identiteedi lõimimise ja sotsiaalse ühenduse mehhanismina. Kui haavatav inimene korrastab sisemise kaoatilise stressi selgeks looks, liigub ta psühholoogiliste sümptomite passiivse ohvri rollist isikliku elukogemuse aktiivse autori rolli.

EAKATELE:

- **Eakatele:** digitaalne ja suuline lugude jutustamine toetab seda, mida gerontoloogid nimetavad “**reminiscence therapy**” ja “**life review**”. Ajalooliste ja isiklike mälestuste korrastamine aitab võidelda hilise eluea isolatsiooni, madalate pensionide ja vanadusega seotud kultuurilise “nähtamatuse” vastu. [9]

NOORUKITELE:

- **Noorukitele:** noorukieale on omane intensiivne identiteedi kinnistumine ja suur tundlikkus eakaaslaste hinnangute suhtes. Lugude jutustamine annab **psühholoogilise distantsi** kihi, mis võimaldab fiktiivsete tegelaste või digitaalsete metafooride kaudu ohutult väljendada ärevust, kiusamiskogemust ja suitsiidseid mõtteid ilma kohese paljastumise ja häbi riskita.

JOONISTAMINE KUI MITTEVERBAALNE EMOTSIONAALNE KANAL



JOONISTAMINE KUI MITTEVERBAALNE EMOTSIONAALNE KANAL

Kunstiteraapia ja joonistamismeetodid lähtuvad arusaamast, et traumaatiline või sügavalt internaliseeritud emotsionaalne materjal on sageli aju keelekeskustest struktuurselt eraldatud. Tugev üksildus, depressioon või äkilistest funktsionaalsetest piirangutest tulenev distress võib avalduda kehalise pingena, emotsionaalse tuimusena või käitumusliku eemaldumisena.

Joonistamine on madala lävega ja ligipääsetav meedium, mis väldib traditsioonilise kõneteraapia intellektuaalseid nõudmisi:

JOONISTAMISE EELISED:

- **Keelebarjääri ületamine:** mitmekultuurilistes ja mitmekeelsetes Balti ühiskondades toimib joonistamine universaalse keelena ning võimaldab madala kirjaoskuse või vanusega seotud kognitiivse langusega inimestel suhelda võrdsetel alustel.
- **Ärevuse vähendamine ja emotsionaalne väljendus:** kunstiteraapia uuringud näitavad, et kunstilised meetodid vähendavad sisemisi käitumisprobleeme ja noorukite ärevust. Kui osaleja paneb markeri või värvi paberile, välistab ta varjatud sümptomid ja muudab nähtamatu nähtavaks.

GAMIFIKATSIOONI TEADUSLIK PÕHJENDUS



GAMIFIKATSIOONI TEADUSLIK PÕHJENDUS

Selles käsiraamatus eristatakse gamifikatsiooni selgelt lihtsast meelelahutusest. Seda määratletakse kui **käitumusliku disaini põhimõtete** strateegilist loomimist: struktureeritud eesmärgid, reaalses tagasiside, nähtav progress, vabatahtlik valik ja ühine probleemilahendus mittekliinilise psühholoogilise toe struktuurides.

Gamifikatsioon muudab psühholoogilise sekkumise passiivsest ja hirmutavast meditsiinilisest kohustusest aktiivseks ja motiveerivaks õpikeskkonnaks.

BEHAVIORAL INHIBITION SYSTEM (BIS) ÜLETAMINE

Kui inimene kogeb tugevat ärevust, depressiooni või kroonilist üksildust, on tema **Behavioral Inhibition System (BIS)** kõrges pingeseisundis. Sotsiaalset suhtlust, hariduslikke olukordi ja abikatseid tajutakse kõrge riskiga tsoonidena, mis viib vältimise ja isolatsioonini. Gamifikatsioon muudab seda hinnangut, luues suletud ja turvalise reaalsuse - “magic circle”, kus vea hind on eemaldatud.

TURVALISE VEA MEHHAANIKA:

- **Turvalise vea mehhaanika:** gamifitseeritud psühhohariduslikus harjutuses ei esitata vigu isikliku ebakompetentsuse lõpliku tõendina, vaid karistusest ja kasuliku infona korduvas õppetsüklis.
- **Dopamiini tasusüsteemid ja enesetõhusus:** väikesed järjestikused eesmärgid ja mikrotasud aktiveerivad tasusüsteeme, mis depressiivsetes seisundites sageli blokeeruvad, ning aitavad taastada **isikliku autonoomia ja enesetõhususe** tunnet. [10]



GAMIFITSEERITUD SÜSTEEMIDE VANUSEGA SEOTUD KASUD

VANUSEGA SEOTUD KASUD:

- **Eakatele:** hästi kujundatud gamifitseeritud keskkond stimuleerib kognitiivseid funktsioone, parandab info töötlemise kiirust ning soodustab füüsilist ja sotsiaalset aktiveerimist. Mänguliste valikute ja koostöö kaudu taastub oskuse ja kontrolli tunne.
- **Noorukitele:** gamifikatsioon sobib hästi tänapäeva noorukite loomuliku kognitiivse ja sotsiaalse keskkonnaga. See kasutab koostööd, võistlust ja interaktiivset progressi, muutes psühhohariduse pealesunnitud loengust kaasavaks toimetulekustrateegiate uurimiseks.

SÜSTEEMNE VÄÄRTUS TÄISKASVANUHARIDUSES JA PROFESSIONAALSES PRAKTIKAS



SÜSTEEMNE VÄÄRTUS TÄISKASVANUHARIDUSES JA PROFESSIONAALSES PRAKTIKAS

Selles juhendis kirjeldatud metoodiline tööriistakomplekt toimib **täiskasvanuhariduse (andragoogika) ja pideva professionaalse arengu** paradigmas ning keskendub sotsiaaltöötajatele, haridustöötajatele, psühholoogidele ja MTÜ töötajatele.

SEOS ANDRAGOOGILISTE PÕHIMÕTETEGA

Täiskasvanud õppijad on autonoomsed, vajavad teadmistelt kohest praktilist väärtust ja õpivad kõige tõhusamalt siis, kui nende enda elukogemust kasutatakse peamise õpiressursina.

1. **Elukogemuse valideerimine:** lugude jutustamisel ja joonistamisel põhinevad koolitusmudelid võimaldavad nii täiskasvanud spetsialistidel kui ka eakatel osalejatel käsitleda oma biograafilist ajalugu legitiimse õppematerjalina.
2. **Kohene praktiline kasutus:** gamifitseeritud koolitusvormid annavad täiskasvanud õppijatele võimaluse kogeda abstraktseid psühholoogilisi mõisteid praktiliselt, näiteks simuleeritud rollimängude ja struktureeritud harjutuste kaudu.

GAMIFITSEERITUD SÜSTEEMIDE VANUSEGA SEOTUD KASUD



GAMIFITSEERITUD SÜSTEEMIDE VANUSEGA SEOTUD KASUD

KASUD SIHTRÜHMADE KAUPA:

- **Eakatele:** hästi kujundatud gamifitseeritud keskkond stimuleerib kognitiivseid funktsioone, parandab info töötlemise kiirust ning soodustab füüsilist ja sotsiaalset aktiveerimist. Mänguliste valikute ja koostöö kaudu taastub oskuse ja kontrolli tunne.
- **Noorukitele:** gamifikatsioon sobib hästi tänapäeva noorukite loomuliku kognitiivse ja sotsiaalse keskkonnaga. See kasutab koostööd, võistlust ja interaktiivset progressi, muutes psühhohariduse pealesunnitud loengust kaasavaks toimetulekustrateegiate uurimiseks.

UNIVERSAALSUS, KULTUURIDEVAHELINE KOHANDATAVUS JA UNIVERSAALNE DISAIN



UNIVERSAALSUS, KULTUURIDEVAHELINE KOHANDATAVUS JA UNIVERSAALNE DISAIN

Balti regioonil on keeruline mitmerahvuseline kogukonnastruktuur, kus haridustase, keeleoskus ja sotsiaalmajanduslik staatus erinevad. Loovad ja madala lävega meetodikad pakuvad õppimiseks universaalset disaini:

UNIVERSAALSE DISAINI EELISED:

- **Keeleline ja kognitiivne paindlikkus:** harjutusi saab kiiresti kohandada abi vajava inimese keelele, kaotamata põhilist terapeutilist struktuuri. Neid saab kasutada täiskasvanute õhtukoolides, raamatukogudes, maapiirkondade päevakeskustes ja kohalikes kultuuriklubides.
- **Madala lävega ligipääsetavus:** põhitaseme psühhohariduslikuks tööks ei nõua need tööriistad kliinilise psühholoogia kraadi. Need laiendavad inimressursse ja annavad eesliini interdistsiplinaarsetele spetsialistidele kindlust alustada varast tuge.

LÄBIPÕLEMISE ENNETAMINE EESLIINI SPETSIALISTIDE SEAS



LÄBIPÕLEMISE ENNETAMINE EESLIINI SPETSIALISTIDE SEAS

Töö väga haavatavate rühmadega kõrge vaesuse, teenuste süsteemse puuduse ja piirkondliku suitsidaalsuse tingimustes jätab sotsiaaltöötajatele, haridustöötajatele ja vaimse tervise spetsialistidele tugeva emotsionaalse jälje. See võib viia kaastundeväsimuse ja professionaalse läbipõlemiseni.

Lugude jutustamise, grupikunsti ja gamifikatsiooni loimimine professionaalsesse praktikasse pakub olulist struktuurset tuge ka spetsialistidele endile:

TUGIMEHCHANISMID:

- **Grupidünaamika muutumine:** professionaali roll liigub ülekoormatud individuaalselt “probleemilahendajalt” aktiivseks grupiprotsessi fasilitaatoriks ja juhiks.
- **Jagatud emotsionaalne vastupidavus:** interaktiivsed, visuaalselt köitvad ja sotsiaalselt koostöised harjutused loovad positiivse tagasiside, vähendavad kriisijuhtimise rasket medikaliseeritud atmosfääri ning muudavad spetsialistide igapäevatöö tervemaks, jätkusuutlikumaks ja rahuldustpakkuvamaks.

3. Metoodiline käsiraamat: Minu elu on tähtis

Metoodiline käsiraamat sotsiaaltöö, hariduse ja psühhosotsiaalse toe spetsialistidele

Sissejuhatus

Kaasaegset haridus- ja sotsiaalvaldkonda iseloomustavad kiired muutused, kasvav infokoormus ning osalejate elusituatsioonide mitmekesisus. Nendes tingimustes suureneb vajadus tööriistade järele, mis pakuvad selget tööstruktuuri, protsesside etteaimatavust ja ligipääsetavust erinevatele sihtrühmadele.

Metoodiline käsiraamat „Minu elu on tähtis“ pakub struktureeritud lähenemist isikliku kogemuse käsitlemiseks lihtsate, korduvate ja lõpetatud tegevuste kaudu. Meetod on loodud toetama osalust, järjepidevust ja korrastatud protsessi ilma sisu analüüsi või hindamise vajaduseta.

Meetodit saab kasutada mitteformaalsetes õpikeskkondades, sotsiaaltöös, kogukonnaalgatustes ja põlvkondadevahelistes programmides. See on välja töötatud madala lävega tööriistana, mida saavad kasutada erineva profiiliga spetsialistid oma kutseoskuste piires.

Meetod põhineb selge struktuuri, määratletud osaluspiiride, tegevuste korduvuse ja protsessi lõpetatuse põhimõtetel. See loob etteaimatava suhtluskeskkonna ja toetab osalejate kaasatust sõltumata vanusest, kogemusest või eelnevast ettevalmistusest.

Käsiraamat on koostatud Erasmus+ prioriteete silmas pidades, eriti kaasatust, võrdset ligipääsu, aktiivset osalust, põlvkondadevahelist suhtlust ja sotsiaalset sidusust. Seda saab kasutada iseseisva ressursina või lõimida laiematesse haridus-, sotsiaal- ja valdkondadevahelistesse programmidesse.

Kuidas seda käsiraamatut kasutada

See käsiraamat ei ole koolituskursus ega eelda lineaarset tööd „algusest lõpuni“. Selle ülesehitus on modulaarne: üksikuid peatükke ja stsenaariume saab kasutada iseseisvalt või erinevates kombinatsioonides sõltuvalt töö kontekstist, sihtrühmast ja tegevuse vormist.

Soovituslik kasutusloogika:

- Tutvu metoodilise raamistikuga ja meetodi põhimõtetega.
- Määra sihtrühm ja töövorm.
- Vali sobiv stsenaarium või mitu stsenaariumi.
- Vi läbi töö, järgides pakutud tegevuste järjestust.
- Sulge protsess vastavalt kirjeldatud lõpetamise põhimõtetele.

Käsiraamatu kasutamine ei nõua eraldi sertifikaati ega kliinilist väljaõpet, kui seda rakendatakse määratletud eesmärkide piires (vt 1. peatükk). Samas on enne praktilist kasutamist soovitatav hoolikalt läbi lugeda peatükid, mis kirjeldavad põhimõtteid, piire ja spetsialisti rolli.

3.1. METOODILINE RAAMISTIK

Meetod „My Life Matters“ on struktureeritud, madala lävega psühhosotsiaalne tööriist. Seda saab rakendada:

- mitteformaalses hariduses;
- sotsiaaltöös;
- valdkondadeülestes ja põlvkondadevahelistes programmides;
- heaolu ja osaluse toetamisele suunatud algatustes.

Meetod ühendab selge struktuuri, arusaadavad piirid, tegevuste korduvuse ja protsessi lõpetatuse.

3.2. MEETODI PÕHIPRINTSIIBID

Kõik selle käsiraamatu stsenaariumid põhinevad neljal omavahel seotud põhimõttel. Need on püsivad ega sõltu osalejate vanusest, töövormist ega kasutuskontekstist.

3.2.1. Struktuuri põhimõte

Igal harjutusel on selgelt määratletud tegevuste järjestus. Struktuur vähendab kognitiivset koormust ning loob orienteerituse ja etteaimatavuse tunde.

Struktuur tagatakse läbi:

- fikseeritud etappide järjekorra
- selge eristuse alguse, põhiosa ja lõpetuse vahel
- lihtsate ja üheselt mõistetavate juhiste
- korduva loogika sessioonide ülesehitamisel

Tänu sellele saab meetodit kasutada erinevates vormides – individuaalselt, grupis, kontaktis või distantsilt.

3.2.2. Piiride põhimõte

Piirid määratlevad osalemise tingimused, mitte kogemuse sisu. Need loovad turvatunde ja etteaimatavuse.

Kõik stsenaariumid näevad ette:

- vabatahtliku osalemise
- võimaluse teha paus või lõpetada igal hetkel
- puudub nõue sisu selgitada, kommenteerida või põhjendada
- puudub hindamine
- selgelt määratletud algus ja lõpp igal tegevusel

3.2.3. Korduvuse põhimõte

Korduvus puudutab töö vormi, mitte sisu. See realiseerub stsenaariumide püsiva struktuuri ja etappide vahelise ühesuguse üleminekuloogika kaudu.

Korduvus:

- vähendab pinget
- muudab protsessis orienteerumise lihtsamaks
- loob stabiilsuse tunde
- võimaldab töö juurde naasta ilma täiendavate selgitusteta

Seetõttu saab meetodit kasutada korduvalt, erinevatel päevadel ja erinevates kontekstides.

3.2.4. Lõpetatuse põhimõte

Igal meetodi tegevusel on selge lõpp. Lõpetatus on protsessi oluline stabiliseeriv element.

Lõpp:

- ei ole hinnatav
- ei ole analüüsitav
- ei ole tõlgendatav
- tunnistatakse lihtsalt kui lõpetamise fakti

Lõpetatuse funktsioon on toetada terviklikkuse, piiride ja etteaimatavuse tunnet ning vähendada pinget, mis on seotud lõpetamata tegevustega.

3.3. SIHTRÜHMAD JA RAKENDUSLOOGIKA

Meetod „My Life Matters“ sobib kasutamiseks erinevate vanuse- ja sotsiaalrühmadega mitteformaalses hariduses, sotsiaaltöös ja põlvkondadevahelistes programmides.

Sihtgruppide hulka kuuluvad:

- noorukid
- täiskasvanud
- eakad
- põlvkondadevahelised segagrupid

Hoolimata erinevatest eluetappidest seisavad need rühmad silmitsi ühiste väljakutsetega, mida meetod aitab käsitleda.

3.3.1. Ühised väljakutsed

Erinevate rühmade puhul täheldatakse sageli:

- igapäevase kogemuse killustatust
- vähenenud kontrollitunnet sündmuste üle
- piiratud võimalusi turvaliseks osalemiseks ilma hindamiseta
- vajadust selgete ja korduvate vormingute järele
- vähenenud kaasatuse ja tähenduslikkuse tunnet

Meetod vastab neile väljakutsetele mitte kogemuse sisu kaudu, vaid protsessi korrastamise kaudu. Struktuur, korduvus ja lõpetatus loovad stabiilse keskkonna osalemiseks.

3.3.2. Noorukid: liikumise ja kujunemise perspektiiv

Noorukitele on iseloomulik tulevikule suunatus ning tegutsemisviiside ja enesemääratluse otsimine ebakindlates oludes.

Selle rühmaga töötades aitab meetod:

- toetada järkjärgulise liikumise tunnet
- vähendada survet end selgitada
- luua neutraalset osalusruumi
- võimaldada tegutsemist ilma järeldusi sõnastamata
- toetada tegutsemise jätkumise kogemust ka siis, kui selgust ei ole

Osalemise perspektiiv on suunatud edasi – oma tegutsemisviiside kujunemise protsessile.

3.3.3. Eakad: säilitamise ja korrastamise perspektiiv

Eakate puhul on eriti oluline vajadus säilitada kogemuse terviklikkus ja korrastada seda olevikus.

Meetod:

- toetab tööd igapäevaelu tuttavate elementidega
- võimaldab üles märkida seda, mida on lihtne meenutada
- pakub stabiilsust ja etteaimatavust
- säilitab osaleja autonoomia ja väärikuse
- ei nõua emotsionaalset süvenemist ega selgitusi

Osalemise perspektiiv on suunatud stabiliseerimisele ja järjepidevuse tunde toetamisele.

3.3.4. Põlvkondadevaheline suhtlus

Meetod loob ühise ruumi, kus erinevad põlvkonnad saavad osaleda võrdsetel tingimustel.

See on võimalik, sest:

- kõik teevad vormiliselt samu tegevusi
- protsessi struktuur on ühine ja arusaadav
- puuduvad rollid „õpetaja“ ja „õppija“
- puudub ootus kommenteerida või hinnata teiste kogemust
- tulemust tunnistatakse vormina, mitte tõlgendusena

See vorming toetab vastastikust austust, koosolemist ja turvalist suhtlust. – need on Erasmus+ põlvkondadevaheliste algatuste põhiväärtused.

3.4. PROFESSIONAALI ROLL JA PROTSESSI KORRALDUS

Professionaali roll ei ole sisu analüüsida, vaid hoida protseduurilist raamistikku. Tema ülesanne on tagada struktuuri, piiride ja tempo järgimine.

Professionaal vastutab:

- tegevuste järjestuse selgitamise eest
- turvalise õhkkonna loomise eest
- tempo hoidmise eest
- osaluspiiride hoidmise eest
- iga etapi lõpetamise eest

Professionaal ei:

- analüüsi sisu
- tõlgenda ütlusi
- hinda tulemusi
- anna nõu
- suuna osalejat konkreetsete järelduste poole

4. DIGITAALNE TÖÖRIIST METOODILISE SÜSTEEMI OSANA

Metood “My Life Matters” viiakse ellu metoodilise kirjelduse ja digitaalse tööriista StoryTileCraft kombinatsiooni kaudu, moodustades ühtse integreeritud süsteemi.

Digitaalne tööriist ei ole abielement; see toimib metoodiliste põhimõtete materiaalse kandjana. Selle kaudu tagatakse protsessi stabiilsus, reprodutseeritavus ja etteaimatavus.



4.1. DIGITAALSE TÖÖRIISTA FUNKTSIOON

StoryTileCraft pakub:

STORYTILECRAFT PAKUB:

- tegevuste järjestust;
- võimalust liikuda edasi või tagasi;
- läbitud etappide fikseerimist;
- tempo reguleerimist;
- töötamist silmast-silma, distant- või kombineeritud vormingus.

Selle tulemusena saab meetodit kasutada erinevad spetsialistid ilma loogika või kvaliteedi kadumiseta.



4.2. MEETODI PÕHIMÕTETE TOETAMINE

Digitaalne keskkond rakendab otseselt põhiprintsiipe:

RAKENDATUD PÕHIMÕTTED:

- Struktuur—etteantud tegevuste järjestuse kaudu.
- Piirid—tõlgendamise nõude puudumise ja peatamise võimaluse kaudu.
- Korratavus—stabiilse vormi kaudu sõltumata sisust.
- Lõpetatus—iga etapi salvestamise kaudu.

4.3. TEMPO JA KOORMUSE REGULEERIMINE

Tööriist sisaldab elemente, mis võimaldavad kasutajal reguleerida interaktsiooni intensiivsust:

II 4.3. TEMPO JA KOORMUSE REGULEERIMINE

REGULEERIMISE ELEMENDID:

- liikumine edasi või tagasi;
- Pausid;
- visuaalse tiheduse muutmine;
- lihtsad tegevused ilma selgituste vajaduseta.

Need elemendid ei oma diagnostilist ega terapeutilist funktsiooni ja on mõeldud üksnes eneseregulatsiooni toetamiseks.

+ 4.4. TÖÖ VISUAALSETE ELEMENTIDEGA

Kasutaja saab muuta elementide kuju, suurust ja asukohta, neid ühendada või eraldada ning peita või taastada.

StoryTileCraft sisaldab funktsioone, mis säilitavad protsessi stabiilsuse ilma igasuguse psühholoogilise surveeta.

Tööriista gamifikatsioon areneb ja laieneb pidevalt. Jälgige uuendusi veebilehel <https://storytilecraft.com/en/guide-tools/>.



STRESSI TERMOMEETER

Väike skaala, mille osaleja täidab enne ja pärast tööd. See ei ole diagnostika, mitte “meeleolu hindamine” - lihtsalt viis tunnetada, milline oli sisemine teekond seansi ajal.



TAUSTALAIK

Määrab kaadri emotsionaalse tooni värvi, joonistuse taustalaiguna. See ei ole diagnostika, mitte “meeleolu hindamine” - lihtsalt viis tunnetada, milline oli sisemine teekond seansi ajal.



KÕNEMULL

Võimaldab lisada kaadri tekstilise kirjelduse: mõtted, mälestused, tunded.



SILMENUPP

Kuvab ainult valitud kaadri. Peidab teised kaadrid. Võimaldab suhelda ainult ühe kaadriga, ühe pildiga.



POSITIIVSED VASTANDKUJUTISED

Asetab positiivse joonistuse negatiivse joonistuse peale. Lihtsalt eneseregulatsiooni tööriist, mis on kättesaadav ühe klõpsuga.



INTEGREERITUD HINGAMISHARJUTUS

20-40 sekundit rahulikku hingamist - sisseehitatud võimalus pinge tasandamiseks. Mitte “teraapia”, mitte sügav tehnika - lihtsalt eneseregulatsiooni tööriist, mis on kättesaadav ühe klõpsuga. Need on väikesed mehhanismid, mis aitavad inimesel mitte kaotada kontrolli tempo üle.

Neid tegevusi ei hinnata ega tõlgendada. Need loovad ruumi aktiivseks suhtluseks, uurimiseks ja tegutsemisvõime tunnetamiseks.

4.5. GAMIFIKATSIOONI TÖÖRIISTAD

Gamifikatsiooni ei kasutata StoryTileCraftis meelelahutuseks. See toimib struktureeritud kaasamismehhanismina, mis toetab terapeutilist protsessi. See on viis jääda protsessiga kontakti, kui tähelepanu või emotsioonid vajavad ümberfookustamist. Need funktsioonid töötavad eriti hästi teismeliste ja kurnatud osalejatega - need on märkamatud, kuid hoiavad dialoogi inimese ja tema enda kujutise vahel. Rakendust saab kasutada veebikeskkonnas, toetades erinevaid suhtlusstsenaariume. See laiendab selle funktsionaalseid võimalusi ja pakub paindlikkust kasutamisel.

▶ LOO ESITAMINE LIIKUMISENA

Kasutaja saab suhelda kogu looga: mängida seda erineva kiirusega, esitada edasi, muuta taasesituse suunda ja peatada taasesituse. Kui kaadreid esitatakse edasi või tagasi, ei näe inimene pilti, vaid järjestust. See on nagu väike film, kus peategelane on osaleja ise ja monteerimine toimub reaalajas. Rühmades annab see funktsioon “ühise vaatamise” efekti: osalejad ei analüüsi ega kommenteeri - nad lihtsalt jälgivad liikumise loogikat.

▶ TAASESITUSE PEATAMINE

Kasutaja saab peatada loo automaatse taasesituse igal hetkel. Tööriist pakub võimalust peatada, kui see on vajalik, tugevdades kasutaja õigust protsess peatada. See lihtne, kuid oluline tegevus annab selge sõnumi: protsessi saab peatada ja see ootab, kuni kasutaja on valmis jätkama.

🔨 JOONISTUSE PURUSTAMINE

Kasutaja saab valida loos konkreetse joonistuse ja rakendada sellele purustamise efekti. Purustamise kiirust saab reguleerida. Tööriist toetab sisemiste kogemuste väljendamise ja töötlemise protsessi visuaalse interaktsiooni kaudu turvalises digitaalses keskkonnas.

🔥 JOONISTUSE PÕLETAMINE

Kasutaja saab valida loos konkreetse joonistuse ja rakendada sellele põletamise efekti. Hapniku taset ja süttivust saab reguleerida. Kasutaja saab lisada kütust. Samal ajal saab teatud joonistuse osi kaitsta. Seda tööriista saab kasutada sümbolse emotsionaalse transformatsiooni viisina, võimaldades kasutajatel turvaliselt kogeda ja väljendada keerulisi tundeid kontrollitud digitaalses keskkonnas. Kasutaja saab kaitsta teatud joonistuse osi tule mõju eest.



PILDI VOLTIMINE

Kasutaja saab voltida ühe pildi nagu paberilehe, et peita selle sisu, hoides midagi väga isiklikku turvalises kohas. Pilti saab voltida piiramatul arvul kordi, erinevalt päris paberilehest.



PILDI HÄGUSTAMINE

Kasutaja saab reguleerida ühe pildi hägususe taset, muutes selle vähem selgeks või taastades selle terava ja selge oleku. Tööriist võimaldab paindlikku kontrolli pildi visuaalse detaili taseme üle vastavalt kasutaja vajadustele.



HALLTOONI REGULEERIMINE

Kasutaja saab eemaldada või taastada pildil värvi, muutes selle mustvalgeks või tuues värvi tagasi. Tööriist võimaldab kasutajal reguleerida värvi olemasolu taset ja muuta pildi visuaalset tajumist, lihtsustades selle värvipaletti.



VÄRVI REGULEERIMINE

Kasutaja saab muuta pildi värve, nihutades toone või rakendades värvifiltreid (punane, roheline, sinine) või liikudes järk-järgult värvide vahel. Tööriist võimaldab paindlikku kontrolli pildi värvilise välimuse üle ja toetab katsetamist erinevate visuaalsete variatsioonidega.

4.6. ISESEISEV TÖÖ JA TULEMUSTE SALVESTAMINE



4.6. ISESEISEV TÖÖ JA TULEMUSTE SALVESTAMINE

Selge struktuuri ja digitaalse keskkonna kombinatsioon võimaldab meetodit kasutada iseseisvalt, ilma pideva professionaalse toetuseta. Tulemusi saab salvestada ja hiljem üle vaadata, toetades protsessi järjepidevust ja edasimineku tunnet ajas.

Digitaalne formaat ei taga mitte ainult materjalide mugavat säilitamist ja võimalust nende juurde tagasi pöörduda, vaid võimaldab kasutajal ka jätkata tööga loo kallal nii kaua, kui ta soovib. Lugu võib aja jooksul areneda ja muutuda.

Töö looga laieneb gamifikatsiooni: kord loodud pilte saab korduvalt muuta, pakkudes iga kord uusi suhtlusviise ja toetades terapeutilist efekti.



4.7. RISTKONTEKSTILINE JA PÕLVKONDADEÜLENE KASUTUS

Digitaalne tööriist sobib töötamiseks erinevate vanuserühmadega ja erinevates sotsiaalsetes kontekstides. See:

DIGITAALNE TÖÖRIIST:

- toetab noorukite kaasatust;
- tagab kättesaadavuse eakatele;
- loob ühise platvormi põlvkondadevaheliseks suhtluseks;
- võimaldab töötada ilma rollihierarhiata.

4.8. DIGITAALSE TÖÖRIISTA TÄHTSUS MEETODI TERVIKLIKKUSE JAOKS

StoryTileCraft on “My Life Matters” metoodilise süsteemi lahutamatu komponent. Selge struktuuri, põhimõtete ja digitaalse keskkonna kombinatsioon tagab meetodi terviklikkuse, reprodutseeritavuse ja praktilise rakendatavuse.

See muudab lähenemise sobivaks hariduslikele, sotsiaalsetele ja sektoritevahelistele programmidele, sealhulgas Erasmus+ raames.



DIGITAALNE LUGU ON ARHIIV, MILLE JUURDE SAAB ALATI TAGASI PÖÖRDUDA

STORYTILECRAFT VÕIMALDAB:

- salvestada lugusid PDF-formaadis;
- luua ühe sündmuse või päeva mitu digitaalset versiooni.

Sotsiaalses või haridustöös on see oluline võimalus: inimene näeb oma arengut. Tulemusi saab salvestada ja hiljem üle vaadata, toetades protsessi järjepidevust ja arengu tunnet ajas.



ONLINE KASUTUS

Kui kohtumise ruum ei ole piiratud ruumiga. Distsantsitöös pakub StoryTileCraft seda, mida paber ei suuda:

ONLINE EELISED:

- kasutajad saavad jagada oma ekraani;
- pole vaja skaneerida paberil joonistatud lehti, et neid saata inimesele, kellega kasutaja soovib neid jagada;
- digitaalne formaat võimaldab töötada lugudega kõikjal, kus inimesed asuvad, mitte ainult seal, kus on laud paberiga.



MIKS STORYTILECRAFT EI OLE “DIGITAALNE TERAAPIA”, VAID TÖÖVAHEND

Oluline on, et rakendus ei asenda:

EI ASENDA:

- vahetut kontakti;
- Toetust;
- spetsialisti professionaalset hoiakut;
- meetodi struktuuri.

See ainult aitab:

AITAB:

- hoida raami;
- reguleerida tempot;
- töötada veebis;
- salvestada lugusid;
- anda osalejale turvaline ruum katseteks ja versioonideks.

See ei ole uus meetod. See on sama lähenemine, mis on viidud kaasaegsesse keskkonda.



DIGITAALNE LAUD, KUS LUGU JÄÄB INIMLIKUKS

StoryTileCraft ei tee lugu ilusamaks, suuremaks ega paremaks. See teeb selle kättesaadavamaks. Seda võib näha nii, et rakendus täidab korraga mitut rolli:

RAKENDUS ON:

- korrastatud laud;
- suur lamp;
- tühi leht;
- Tööriistakast;
- kapp tehtu hoidmiseks – ja samal ajal ei küsi ei ruumi ega paberit.

Spetsialisti käes muutub see loomulikuks jätkuks tööle lugudega.

Inimene joonistab - täpselt nagu paberil. Spetsialist toetab - täpselt nagu offline.

Ja lugu - nagu alati - leiab oma rütmi, värvi ja vormi.

STSENAARIUMID

TÖÖKS
LOOGA



**Kaasrahanud
Euroopa Liit**



STSENAARIUMID TÖÖKS LOOGA

See jaotis sisaldab viit stsenaariumi, mis moodustavad meetodi “My Life Matters” praktilise osa. Stsenaariumid on mõeldud tööks isikliku looga struktureeritud ja etteaimatavas vormingus kooskõlas käsiraamatu varasemates peatükkides kirjeldatud põhimõtetega.

Stsenaariume saab kasutada eraldi või järjestikku. Kõik stsenaariumid viiakse läbi vastavalt jaotistes 3.2 ja 3.4 kirjeldatud põhimõtetele ja piiridele.



STSENAARIUMIPLOKI ÜLDINE LOOGIKA

Stsenaariumid on üles ehitatud omavahel seotud moodulitena, mis võimaldavad järk-järgulist tööd isikliku looga – igapäevase kogemuse ülesmärkimisest kuni selle säilitamiseni lõpetatud kujul.

IGA STSENAARIUM:

- omab selget sisemist struktuuri;
- on kasutatav iseseisvalt;
- võimaldab realistlikke või sümbolseid esitlusviise;
- ei sisalda tõlgendamist ega hindamist;
- viiakse läbi osalejale sobivas tempos.

Stsenaariumide raames mõistetakse lugu kui fragmentide, kujundite või sammude kogumit, mida saab üles märkida mis tahes kujul.



STSENAARIUMIDE JÄRJESTUS

Kui stsenaariume kasutatakse ühe tsükliina, on soovitatav järgmine järjestus:

1

MIS TÄNA JUHTUS

päeva ülesmärkimine kogemuse põhivalikuna

KES MA OLEN SELLES PÄEVAS / KES MA OLEN SELLES MAAILMAS

erinevate eneseks olemise viiside uurimine kujundite ja loo tegelaste kaudu

3

SAMM-SAMMULT

liikumise ja järjestuse ülesmärkimine loo elementidena

MIDA MA NAUDIN MEENUTADA

õrn töö mälestustega, mis on suunatud stabiilsusele

5

MINU LUGU JÄÄB

loodud loo säilitamine lõpetatud tulemusena

See järjestus ei ole kohustuslik ja seda võib muuta vastavalt programmi eesmärkidele.

05. PEATÜKK



ÜHTNE LÄHENEMINE STSENAARIUMIDELE

Kõik stsenaariumid põhinevad ülal kirjeldatud ühistel lähenemistel ja viiakse läbi järgmistel tingimustel.

TINGIMUSED:

- töö toimub ilma sisu tõlgendamise või hindamiseta;
- lugu võib olla esitatud realistlikus või sümbolises vormis;
- osaleja valib iseseisvalt ülesmärkimisviisi;
- osalemise tempo ja sügavuse määrab osaleja ise;
- professionaal tagab struktuuri ja hoiab protseduurilisi piire.



KASUTUSVORMID

STSENAARIUME SAAB RAKENDADA:

- individuaalses töös;
- grupivormides;
- põlvkondadevahelistes programmides;
- haridus-, sotsiaal- ja kultuuriinitsiatiivide raames.

Neid võib kasutada üksikute sessioonidena või pikema programmitsükli osana.



TÖÖRIISTADE KASUTAMINE

Digitaalne vorming võimaldab loo struktureeritud ülesmärkimist, tulemuste salvestamist ja nende juurde hiljem naasmist. Digitaalse tööriista kasutamine ei ole kohustuslik tingimus stsenaariumide rakendamiseks.

”

Stsenaariume saab läbi viia digitaalse tööriista StoryTileCraft abil või pabervormis.

STSENAARIUM 1

MIS TÄNA JUHTUS

PÕHILINE STABILISEERIV STSENAARIUM



STSENAARIUMI EESMÄRK

See stsenaarium toimib **baas-, sissejuhatava või taastava vorminguna**. See aitab inimesel märkida üles oma päeva kui osa isiklikust loost, ilma et oleks vaja midagi selgitada, analüüsida või hinnata.

Selles lähenemises käsitletakse iga päeva kui inimese eluloo fragmenti – lihtsat, igapäevast, kuid tähenduslikku. Lugu võib olla esitatud otseses, realistlikus vormis või tinglike, sümbolsete märkidena. Mõlemad viisid on võrdselt sobivad.

STSENAARIUMI SAAB KASUTADA:

- noorukitega;
- täiskasvanutega;
- eakatega;
- individuaal- ja grupivormingus.

See sobib eriti hästi **esimeseks kokkupuuteks meetodiga** või stabiliseeriva praktikana keerukamate töötappide vahel.

Stsenaariumi üldine loogika **järgib struktuuri, piiride, korduvuse** ja lõpetatuse põhimõtteid, mis on kirjeldatud jaotises „Metoodiline raamistik”.



STSENAARIUMI ÜLDPÕHIMÕTE

Stsenaariumi keskmes on päev kui väike fragment inimese isiklikust loost.

Osaleja ei selgita, mis juhtus ja kuidas ta sellesse suhtub. Tema ülesanne on üksnes fikseerida, et päeval oli vorm, järjestus ja et see oli elatud.

”

Lugu võib olla esitatud:

- *sündmuste tegeliku kuluna;*
- *lihtsustatud päevaskeemina;*
- *sümbolite või märkide kogumina;*
- *tingliku märkena, et „midagi juhtus”.*

Kõik need viisid on võrdselt vastuvõetavad. Oluline ei ole pildi välimus, vaid loo ülesmärkimise fakt ise kui osa elust.

Töö toimub rahulikus tempos, ilma tõlgenduste ja sisu arutamiseta. See vorming toetab turvalisuse, etteaimatavuse ja austuse tunnet isikliku kogemuse vastu.



MATERJALID

”

*Stsenaariumis kasutatakse digitaalset tööriista **StoryTileCraft**, mis loob struktureeritud ruumi isikliku loo ülesmärkimiseks mugavas vormis.*

SEE VÕIMALDAB:

- märkida üksikuid päevaosi loo elementidena;
- töötada realistlike või sümboolsete kujutistega;
- liikuda edasi või naasta eelmiste sammude juurde;
- reguleerida töötempot;
- salvestada loodu osana isiklikust loost.



ALTERNATIIVNE VÕIMALUS

Vajadusel saab stsenaariumi läbi viia **paberil** (pliiatsi või pastapliiatsiga). Lugu võib samuti olla üles märgitud realistlikult või sümboolselt. Mõlemad vormingud on võrdselt sobivad.



LIGIKAUDNE KESTUS

15-25 minutit sõltuvalt osaleja tempost.

RAKENDAMINE

SAMM-SAMMULT

SAMM 1

SISSEJUHATUS JA RAAMISTIKU MÄÄRATLEMINE



AEG

- 2-3 minutit



ÜLESANNE

- Luua rahulik, etteaimatav algus
- Tõmmata selged piirid
- Rõhutada iga loo väärtust



FRAASID MUUTMATA KUJUL



PAUS

- Lühike paus (5-10 sekundit) orienteerumiseks

”

- „Nüüd teeme ühe lihtsa harjutuse.”
- „Me ei analüüsi sündmusi ega räägi tunnetest.”
- „Me lihtsalt vaatame, kuidas tänane päev möödus.”
- „Saad töötada StoryTileCrafti tööriistas või paberil – vali, kumb on sulle mugavam.”
- „Siin ei ole õigeid ega valesid valikuid.”
- „Me lihtsalt märgime üles, mis juhtus.”

PÄEVAOSADE VALIMINE



AEG

- 2-4 minutit



ÜLESANNE

- Aidata inimesel näha oma päeva kui loo fragmentide järjestust

”

- „Proovi nimetada kaks või kolm osa tänasest päevast.”
- „Need võivad olla ajaperioodid või eraldi tegevused.”



KUI ON RASKE ALUSTADA:

”

- „Näiteks: hommik, päev, õhtu.”
- „Või: olite kodus, läksite kuhugi, puhkasite.”
- „Võite lihtsalt võtta päeva alguse, keskpäiga ja lõpu.”

- „Isegi kui päev tundub ühesugune, oli sellel siiski algus ja lõpp.”
- „Sellest piisab.”

PÄEVAOSADE ÜLESMÄRKIMINE



AEG

- 7-10 minutit



ETAPI ÜLESANNE

- Märkida iga päeva osa oma isikliku loo elemendina – realistlikus või sümboolses vormis

”

- „Nüüd lihtsalt märgime üles iga päevaosa.”
- „See ei ole joonistus ega selgitustega lugu.”
- „See on märk, et see osa eksisteeris.”



STORYTILECRAFT

- „Saad lisada lihtsa kujundi või märgi.”
- „Saad teha selle sarnaseks päris sündmusega või sümboliga.”
- „Saad muuta värvi või suurust.”
- „Saad elementi liigutada, kui soovid.”
- „Saad teha pausi ja jätkata hiljem.”



PABER

- „Võid panna punkti, joone, ringi või ükskõik millise märgi.”
- „See võib olla midagi realistlikku või tinglikku.”
- „See ei pea olema ilus ega täpne.”



05. PEATÜKK · 5.1 STSENAARIUM 1. MIS TÄNA JUHTUS

PROFESSIONAALI FRAASID STORYTILECRAFTIGA TÖÖTAMISEKS:

- „Saad lisada lihtsa kujundi või märgi.”
- „Saad teha selle sarnaseks päris sündmusega või sümboliga.”
- „Saad muuta värvi või suurust.”
- „Saad elementi liigutada, kui soovid.”
- „Saad teha pausi ja jätkata hiljem.”

PROFESSIONAALI FRAASID, KUI KASUTATAKSE PABERIT:

- „Võid panna punkti, joone, ringi või ükskõik millise märgi.”
- „See võib olla midagi realistlikku või tinglikku.”
- „See ei pea olema ilus ega täpne.”

Kui osaleja peatub või kõhkleb:

- „Sobib mis tahes märk.”
- „Isegi üks punkt on piisav.”

Professionaal ei kommenteeri sisu ega esita täpsustavaid küsimusi.

JÄRJESTUSE KONTROLL



AEG

- 2-3 minutit



ÜLESANNE

- Aidata osalejatel näha lugu ühtse järjestusena

”

- „Vaata kõiki märke koos.”
- „Kas näed, et päeval oli algus, keskosa ja lõpp?”
- „Sellest piisab.”



**SELLES ETAPIS EI LISATA UUSI ELEMENTE.
SISU EI ARUTATA.**

LÕPETAMINE



AEG

- 2 minutit

”

- „Siin me lõpetame.”
- „Täna sel loole on oma vorm.”
- „Saad selle töö salvestada või lihtsalt kõrvale panna.”



Kui vaja, paku lühike paus:

”

- „Tee üks aeglane sisse- ja väljahingamine.”



PROFESSIONAALNE TUGI

Kõikide stsenaariumide aluspõhimõte

See stsenaarium määratleb professionaalse toe üldmudeli, mida rakendatakse kõikidele käsiraamatu järgnevatele stsenaariumidele.

PROFESSIONAALI ROLL HÕLMAB:

- protsessi struktuuri ja järjestuse hoidmist;
- turvaliste osaluspiiride loomist;
- töötempo hoidmist;
- iga etapi lõpetatuse tagamist.



Ilma analüüsita



Ilma tõlgenduseta



Ilma hindamiseta

Professionaal ei analüüsi, ei tõlgenda ega hinda loodud materjalide sisu. Ta ei suuna osalejat konkreetsete järelduste poole ega tööta kogemusega kui terapeutilise materjaliga.

Kõik järgnevad stsenaariumid põhinevad samal professionaalse toe mudelil ega korda seda.

STSENAARIUM 2

KES MA OLEN SELLES PÄEVAS

STSENAARIUM ERINEVATE ENESEKS OLEMISE VIISIDE MÄRKAMISEKS



STSENAARIUMI EESMÄRK

See stsenaarium aitab inimesel märgata, et igapäevane kogemus koosneb erinevatest eneseeks olemise viisidest. Igaüht neist võib käsitleda eraldi tegelasena inimese isiklikus loos.

Tegelased võivad olla esitatud realistlikult või sümboolselt – kujutiste, märkide või assotsiatsioonidena. Neid ei analüüsita ega hinnata ning nad ei vaja selgitust. Nende ülesanne on lihtsalt saada üles märgitud inimese loo osadena.

Stsenaarium toetab sisemiste seisundite ja rollide mitmekesisuse aktsepteerimist ilma vajaduseta üldistada või defineerida "tõelist mina".

SIHTRÜHM:

- noorukid;
- noored täiskasvanud;
- individuaal- või grupidöö osalejad.

Stsenaariumi saab kasutada iseseisva tegevusena või pärast 1. stsenaariumi.



STSENAARIUMI ÜLDPÕHIMÕTE

Keskne on arusaam inimesest kui loost, mis koosneb erinevatest avaldumisvormidest ja seisunditest. Igaüks neist võib olla esitatud eraldi tegelasena.

Tegelased:

- võivad olla realistlikud või tinglikud;
- võivad olla sümboli, märgi või kujundi kujul;
- neid ei võrrelda omavahel;
- neid ei hinnata;
- need ei vaja selgitusi.

Osaleja ülesanne on üksnes märkida nende olemasolu talle sobival viisil.



MATERJALID

Stsenaariumis kasutatakse StoryTileCrafti

SEE VÕIMALDAB:

- luua üksikuid elemente loo tegelasena;
- muuta elementide vormi, värvi ja paigutust;
- töötada realistlike või sümbolsete kujutistega;
- töötada endale sobivas tempos;
- salvestada loodud loo.



ALTERNATIIVNE VÕIMALUS

Stsenaariumi saab läbi viia ka paberil (pliiatsi või pastapliiatsiga). Sel juhul on vastuvõetavad mis tahes sümbolised või tinglikud joonistused.



LIGIKAUDNE KESTUS

20–30 minutit sõltuvalt osaleja tempos.

RAKENDAMINE

SAMM-SAMMULT

SAMM 1

SISSEJUHATUS JA RAAMISTIKU MÄÄRATLEMINE



AEG

- 2-3 minutit



”

- „Nüüd teeme harjutuse selle kohta, kuidas sa saad olla erinevates olukordades.”
- „See ei ole test ega hinnang.”
- „Me ei otsi, kes sa oled ‘päriselt’.”
- „Me lihtsalt vaatame mõnda viisi, kuidas sa saad olla.”
- „Saad töötada StoryTileCraftis või paberil – vali, kumb on sulle mugavam.”

SAMM 2

„MINA” VERSIOONIDE VALIMINE



AEG

- 3-5 minutit



ETAPI EESMÄRK

- Märgata erinevaid eneseks olemise viise igapäevastes olukordades.



- „Mõtle enda peale igapäevaelus.”
- „Vali 3-5 versiooni, milles sa ennast ära tunnud.”
- „Võid alustada sõnadega: *mina, kui...*”



NÄITED (AINULT SUUNAMISEKS):

Näited (ainult suunamiseks):

- mina, kui olen hõivatud;
- mina, kui puhkan;
- mina teiste inimeste seas;
- mina üksi;

Kui on raske alustada:



- „Võid alustada sõnadega: *mina, kui...*”

- mina, kui mul on kiire;
- mina, kui mul ei ole tahtmist midagi teha;
- mina, kui olen keskendunud.

SAMM 3

LOO TEGELASTE ÜLESMÄRKIMINE



AEG

- 8-12 minutit



EESMÄRK

- Märkida iga eneseks olemise viis eraldi loo tegelasena.

”

- „Nüüd lihtsalt märgime üles iga versiooni.”
- „See ei ole portree ega iseloomu kirjeldus.”
- „See on märk, et selline olemise viis eksisteerib.”



STORYTILECRAFT

- „Saad muuta värvi või kuju.”
- „Saad elemente liigutada.”
- „Saad teha pausi ja hiljem jätkata.”



MÄRGID VÕIVAD OLLA:

- punkt
- joon
- ▲ lihtne sümbol
- minimaalne kujutis

Kui osaleja kõhkleb:

”

- „Isegi üks on piisav.”
- „Sobib mis tahes märk.”

SAMM 4

LÜHIKESED MÄRGISTUSED



AEG

- 2-3 minutit



EESMÄRK

- Soovi korral lisada loo tegelastele sõnalisi markeerimisi.

”

- „Kui soovid, võid igale tegelasele lisada ühe sõna või lühikese fraasi.”
- „See ei ole kohustuslik.”
- „Võid jätta kõik ka ilma siltideta.”



SAMM 5

LÕPETAMINE



AEG

- 2-3 minutit



EESMÄRK

- Fikseerida lõpetatus ilma üldistuste ja järeldusteta.

”

- „Vaata kõiki märke koos.”
- „Need on sinu loo erinevad tegelased.”
- „Kõik nad võivad eksisteerida kõrvuti.”
- „Siin me lõpetame.”

MÄRKUS STSENAARIUMI KASUTAMISE KOHTA

- Stsenaarium ei eelda tõlgendamist ega hindamist.
- Seda saab kasutada korduvalt erineva sisuga.
- See sobib nii iseseisva tegevusena kui ka pärast 1. stsenaariumi.
- Kõik 1. stsenaariumis kirjeldatud professionaalse toe põhimõtted kehtivad ka selle stsenaariumi puhul.

STSENAARIUM 3

SAMM-SAMMULT

STSENAARIUM LIIKUMISE FIKSEERIMISEKS JA LOO JÄTKAMISEKS



STSENAARIUMI EESMÄRK

See stsenaarium aitab fikseerida liikumiskogemust - isegi väga väikest - igapäevaelus. See toetab vaatenurka, et inimese lugu ei peatu, vaid koosneb järjestikustest sammudest, mis võivad olla väga lihtsad ja vaevumärgatavad.

Selles stsenaariumis ei pöörata tähelepanu raskustele, vaid liikumise faktile endale: et midagi toimus, midagi muutus või midagi jätkus. Iga sammu saab kujutada eraldi tegelasena loos - realistlikul või sümbolisel kujul.

Stsenaarium ei eelda sündmuste analüüsi, otsuste hindamist ega kogemustega töötamist. See on suunatud järjestuse fikseerimisele ja jätkumistunde tekitamisele.

SIHTRÜHM:

- noorukid;
- noored;
- individuaalse või grupidöö osalejad.

Stsenaariumi saab kasutada iseseisvalt või pärast 1.-2. stsenaariumi.



STSENAARIUMI ÜLDPÕHIMÕTE

Keskel on liikumise lugu. See võib olla väga lihtne ja koosneda mitmest sammust, mis ilmuvad üksteise järel.

Iga samm:

- on osa isiklikust loost;
- saab kujutada realistlikult või sümboolselt;
- ei nõua selgitusi;
- ei hinnata "heaks" ega "halvaks".

Samme võib käsitleda eraldi loo tegelastena, kes ilmuvad järjestikku ja kinnitavad, et liikumine on võimalik isegi väikeses mastaabis.



MATERJALID

Stsenaariumis kasutatakse StoryTileCraft

STORYTILECRAFT VÕIMALDAB:

- luua eraldi elemente loo sammudena;
- paigutada need järjestusse;
- muuta vormi, värvi ja suurust;
- töötada realistlike või sümboolsete kujutistega;
- töötada omas tempos;
- salvestada tulemus.



ALTERNATIIVNE VÕIMALUS

Stsenaariumi saab ellu viia ka paberil (pliiatsi või pastakaga). Sobivad igasugused tingimuslikud või sümboolsed joonistused.



LIGIKAUDNE KESTUS

20–30 minutit olenevalt osaleja tempest.

RAKENDAMINE

SAMM-SAMMULT

SAMM 1

SISSEJUHATUS JA RAAMISTIKU MÄÄRAMINE



AEG

- 2-3 minutit



”

- „Nüüd teeme harjutuse liikumise kohta – selle kohta, kuidas miski elus saab edasi liikuda.”
- „Me ei analüüsi olukordi ega hinda otsuseid.”
- „Sa võid valida väga lihtsa näite.”
- „Saad töötada StoryTileCraftis või paberil – vali, kumb on sulle mugavam.”

SAMM 2

OLUKORRA VALIK LIIKUMISLOO JAOKS



AEG

- 3-5 minutit



EESMÄRK

- Valida lihtne, lõpetatud või osaliselt lõpetatud olukord, milles oli vähemalt minimaalne liikumine.

”

- „Vali üks olukord, kus midagi natuke muutus.”
- „See võib olla täiesti tavaline asi.”
- „Sa ei pea võtma keerulisi ega raskeid teemasid.”



Kui on raske valida:

”

- „Võid võtta olukorra, kus tegid midagi ja liikusid edasi.”
- „Või hetke, mil pidid tegema väikese sammu.”

SAMM 3

SAMMUDE JÄRJESTUSE LOOMINE



AEG

- 10-15 minutit



EESMÄRK

- Fikseerida liikumine mitme sammu-tegelase järjestusena.



1. ELEMENT

Nii oli

- „Märgi esimene hetk – kuidas oli alguses.”
- „See võib olla üks märk või kujutis.”
- „Sa ei pea selgitama, mida see tähendab.”

2. ELEMENT

Midagi aitas

- „Nüüd märgi, mis ilmus järgmisena.”
- „See võib olla tegu, juhus või midagi väga väikest.”
- „Sa võid esitada selle eraldi tegelasena loos.”

3. ELEMENT

Liikumine jätkub

- „Märgi, mis ilmus pärast seda.”
- „See on märk, et liikumine jätkub.”
- „See võib olla väga väike samm.”

SAMM 4

PAIGUTUS JA ÜLEVAATUS



AEG

- 2-3 minutit

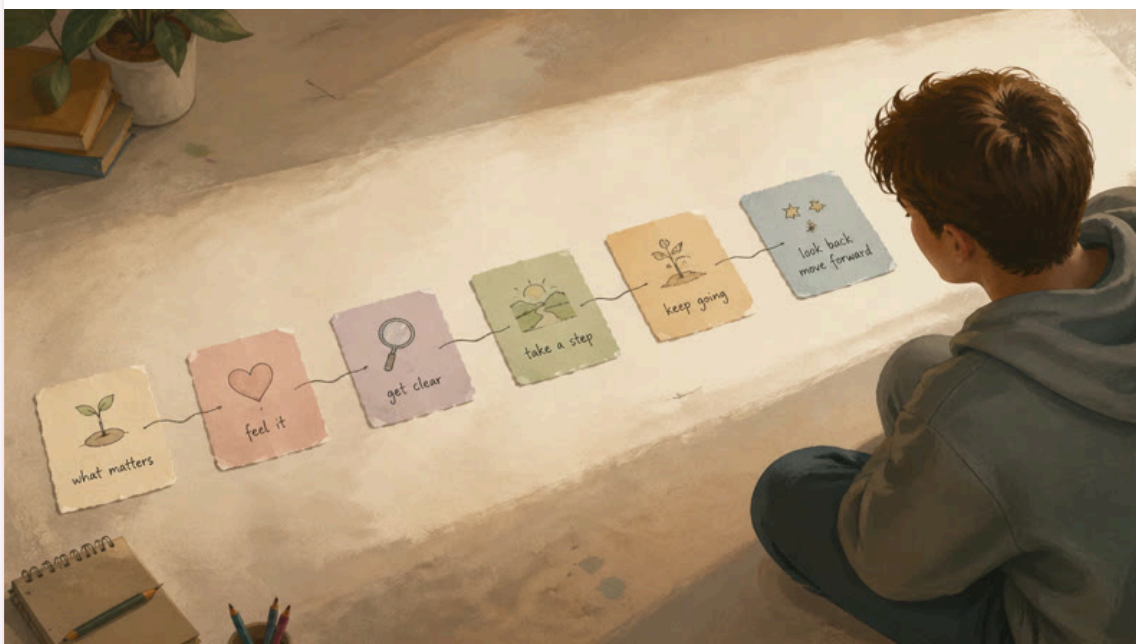


EESMÄRK

- Näha järjestust ühtse loona.

”

- „Vaata kõiki elemente koos.”
- „Kas näed, et see on järjestus?”
- „See on liikumise lugu.”



Soovi korral saab elemente liigutada, lähendada või kaugemale viia.



SAMM 5

LÕPETAMINE



AEG

- 2-3 minutit



EESMÄRK

- Fikseerida lõpetatus ilma hindamiseta.

”

- „Siin me lõpetame.”
- „See on sinu liikumise lugu.”
- „Saad selle salvestada või lihtsalt kõrvale panna.”

Kui vaja:

- „Tee üks aeglane sisse- ja väljahingamine.”

MÄRKUS STSENAARIUMI KASUTAMISE KOHTA

- Stsenaarium ei eelda analüüsi, selgitusi ega tõlgendamist.
- Iga element on loo osa, mitte õnnestumise või õigsuse näitaja.
- Stsenaariumi saab kasutada korduvalt erinevate olukordadega.
- See jätkab loogiliselt 1.-2. stsenaariumi, kuid seda saab kasutada ka iseseisvalt.
- Kõik 1. stsenaariumis kirjeldatud professionaalse toe põhimõtted kehtivad täielikult ka selle stsenaariumi puhul.

STSENAARIUM 4

MIDA MA NAUDIN MEENUTADA

TOETAV STSENAARIUM ISIKLIKU LOOGA TÖÖTAMISEKS



STSENAARIUMI EESMÄRK

See stsenaarium on mõeldud **hoolikaks, rahulikuks tööks eakate inimestega**, samuti kõigi **osalejatega, kellele on oluline stabiilsuse, etteaimatavuse ja oma elukogemuse väärikuse tunne**.

See aitab fikseerida individuaalseid meeldivaid või tuttavlikke isikliku loo fragmente - ilma analüüsi, selgituste või keeruliste sündmuste meenutamisetä. Iga selline fragment tajutakse kui inimese loo osa ja seda saab kujutada realistlikul või sümbolisel kujul.

Stsenaarium toetab terviklikkuse tunnet, elutee järjepidevust ja inimese õigust säilitada ainult need mälestused, mida ta peab asjakohasteks.

SIHTRÜHM:

- eakad inimesed;
- individuaal- või grupidöö osalejad;
- põlvkondadevahelised vormingud (kui säilitatakse rahulik tempo).

Stsenaariumi saab kasutada iseseisvalt või pärast eelnevaid stsenaariume.



STSENAARIUMI ÜLDPÕHIMÕTE

Keskmes on mälestus kui isikliku loo fragment, mida on lihtne meenutada ja mis ei tekita pinget.

Iga fragment võib olla esitatud:

- *realistlikus vormis (sündmus, koht, tegevus);*
- *sümboolses vormis (märk, kujund, seos);*
- *minimaalses vormis (joon, laik, lihtne märk).*

Kõik variandid on sobivad. Ühtegi neist ei analüüsita ega tõlgendata. Ülesanne ei ole mõtiskleda, vaid märkida ja säilitada.



MATERJALID

Stsenariumis kasutatakse StoryTileCraft

STORYTILECRAFT VÕIMALDAB:

- fikseerida üksikuid isikliku loo fragmente;
- salvestada need sobivas vormis;
- töötada aeglaselt, pausidega;
- kasutada realistlikke või sümboolseid kujutisi;
- igal ajal naasta loodud materjalide juurde.



ALTERNATIIVNE VÕIMALUS

Vajaduse korral saab stsenaariumi ellu viia ka paberil (pliiatsi või pastakaga). Mõlemad formaadid on võrdselt sobivad.



LIGIKAUDNE KESTUS

20–30 minutit olenevalt osaleja tempost.

RAKENDAMINE

SAMM-SAMMULT

SAMM 1

SISSEJUHATUS JA RAHULIKU RAAMISTIKU LOOMINE



AEG

- 2-3 minutit

”

- „Nüüd teeme ühe rahuliku harjutuse.”
- „Me meenutame mõnda hetke, mida on lihtne meelde tuletada.”
- „Me ei puuduta keerulisi ega raskeid sündmusi.”
- „Töötame tempoga, mis on sulle mugav.”
- „Saad töötada StoryTileCraftis või paberil – vali, kumb on sulle sobivam.”



SAMM 2

MEELDIVATE VÕI TUTTAVLIKE FRAGMENTIDE VALIK



AEG

- 3-5 minutit



EESMÄRK

- Aidata isikul valida mõned lihtsad oma loo fragmendid, mis ei tekita pingeid.

”

- „Proovi meenutada mõnda hetke, mis on meeldivad ja mida on lihtne meeles hoida.”
- „Need võivad olla väga lihtsad asjad.”



VÕIMALIKUD ETTEPANEKUD



Kui on raske:

”

- „Võid alustada ühest hetkest.”
- „Sellest piisab.”

LOO FRAGMENTIDE FIKSEERIMINE



AEG

- 10-12 minutit



ÜLESANNE

- Märkida iga valitud fragment kui isikliku loo osa.

”

- „Märgi iga hetk lihtsa märgiga.”
- „See võib olla joonistus, sümbol või tinglik kujutis.”
- „Seda ei ole vaja teha detailset.”



STORYTILECRAFT

- „Saad luua lihtsa märgi.”
- „Saad muuta selle suurust ja värvi.”
- „Saad peatuda ja hiljem jätkata.”



OLULINE

- Spetsialist ei kommenteeri sisu.
- Täpsustavaid küsimusi ei esitata.

SAMM 4

NIMETAMINE VALIKULINE



AEG

- 2-3 minutit



EESMÄRK

- Anda võimalus lisada loodud elementidele lühikesi sõnalisi markeerimisi.

”

- „Kui soovid, võid igale fragmendile nime anda.”
- „See võib olla üks sõna või lühike fraas.”
- „Võid jätta selle ka ilma sildita.”



SAMM 5

LÕPETAMINE



AEG

- 2-3 minutit



EESMÄRK

- Hoolikalt fikseerida töö lõpetamine.

”

- „Vaata neid fragmente.”
- „Need on sinu loo osad.”
- „Siin me lõpetame.”

Kui vaja:

- „Tee üks aeglane sisse- ja väljahingamine.”

MÄRKUS STSENAARIUMI KASUTAMISE KOHTA

- Stsenaarium ei eelda analüüsi, hindamist ega tõlgendamist.
- See on suunatud rahu, etteaimatavuse ja terviklikkuse tunde toetamisele.
- Seda saab kasutada korduvalt erinevate fragmentide komplektidega.
- Kõik 1. stsenaariumis kirjeldatud professionaalse toe põhimõtted kehtivad täielikult ka selle stsenaariumi puhul.

STSENAARIUM 5

MINU LUGU JÄÄB

STSENAARIUM LOO TÖÖ SALVESTAMISEKS JA LÕPETAMISEKS



STSENAARIUMI EESMÄRK

See stsenaarium on mõeldud **viimase etapina** töös lugudega, mis loodi eelnevates **stsenaariumides**. Selle eesmärk on anda inimesele võimalus fikseerida oma lugu tervikuna, lõpetatuna ja salvestamisõigusega.

Selles stsenaariumis ei pöörata tähelepanu uue sisu loomisele, vaid juba tehtu tunnustamisele. Lugu tajutakse väärtuslikuna omaette - sõltumata vormist, täielikkusest ega kujutamiskiisist.

Loo salvestamine võib toimuda realistlikul või sümboolsel kujul. Osaleja ise määrab, mida tema jaoks tähendab selle loo "jätmine".

SIHTRÜHM:

- noorukid;
- täiskasvanud;
- eakad inimesed;
- individuaal- või grupidöö osalejad.

Stsenaarium on soovitatav **viimase etapina** pärast eelnevaid stsenaariume, kuid seda saab kasutada ka iseseisvalt.



STSENAARIUMI ÜLDPÕHIMÕTE

Keskmes on idee loo säilitamisest kui tõendist, et kogemus eksisteerib.

”

Lugu võib olla:

- lühike või pikem;
- realistlik või sümboolne;
- eraldiseisvatest fragmentidest või kujunditest koosnev;
- inimesele sobivas vormis üles märgitud.

Seda ei hinnata, ei selgitata ega tõlgendata. Selle väärtus seisneb säilitamises.



MATERJALID

Stsenaariumis kasutatakse StoryTileCraft

”

STORYTILECRAFT VÕIMALDAB:

- salvestada loodud elemendid ühtse loona;
- järjestada fragmendid valitud järjekorras;
- muuta nende paigutust;
- naasta nende juurde tulevikus;
- luua mitu eraldi lugu.



ALTERNATIIVNE VÕIMALUS

Stsenaariumi saab ellu viia ka paberil (pliiatsi või pastakaga). Sel juhul saab tulemuse salvestada ühe lehe, lehtede kogumi või kaustana.



LIGIKAUDNE KESTUS

15-25 minutit olenevalt osaleja tempost.

RAKENDAMINE

SAMM-SAMMULT

SAMM 1

SIŠSEJUHATUS JA RAAMISTIKU MÄÄRAMINE



AEG

- 2-3 minutit

”

- „Nüüd vaatame seda, mis juba on loodud.”
- „See ei ole uus harjutus, vaid viis oma lugu säilitada.”
- „Sa saad otsustada, mis kujul see lugu alles jääb.”
- „Saad töötada StoryTileCraftis või paberil – vali, kumb on sulle mugavam.”



SAMM 2

SÄILITATAVA VALIK



AEG

- 3-5 minutit



EESMÄRK

- Anda inimesele võimalus iseseisvalt otsustada, millised loo elemendid jäävad.

”

- „Vaata seda, mida oled juba loonud.”
- „Vali osad, mida soovid alles jätta.”
- „Need võivad olla kõik või ainult mõned.”
- „Siin ei ole õiget ega valet valikut.”

Kui on raske valida:

”

- „Võid alustada ühest elemendist.”
- „Sellest piisab.”



SAMM 3

LOO KORRASTAMINE



AEG

- 5-10 minutit



EESMÄRK

- Anda loole salvestamiseks sobiv vorm.

”

- „Aseta valitud elemendid nii, nagu sulle on mugav.”
- „Saad muuta nende järjekorda või vahemaad.”
- „Saad need ühendada või hoida eraldi.”
- „Saad teha seda täpselt nii, nagu sulle sobib.”



STORYTILECRAFT

- „Saad elemente liigutada.”
- „Saad muuta nende suurust.”
- „Saad jätta nende vahele ruumi.”



SAMM 4

NIMETUS VÕI SALVESTAMISMÄRK



AEG

- 2-3 minutit



EESMÄRK

- Märkida loo lõpetatuse ja salvestamise fakti.



- „Kui soovid, võid sellele loole pealkirja anda.”
- „See võib olla sõna, fraas või märk.”
- „Võid ka otsustada seda mitte nimetada.”

Nimetust ega märki ei tõlgendata ega arutata.



SAMM 5

LÕPETAMINE



AEG

- 2-3 minutit



EESMÄRK

- Tugevdada lõpetatuse tunnet.

”

- „See lugu on nüüd säilitatud.”
- „Sa võid selle juurde tagasi tulla alati, kui soovid.”
- „Siin me lõpetame.”

Kui vaja:

- „Tee üks aeglane sisse- ja väljahingamine.”

MÄRKUS STSENAARIUMI KASUTAMISE KOHTA

- Stsenaarium ei eelda analüüsi, hindamist ega tõlgendamist.
- Selle ülesanne on toetada lõpetatuse ja salvestamise tunnet.
- Seda saab kasutada viimase etapina stsenaariumide seerias.
- Kõik 1. stsenaariumis kirjeldatud professionaalse toe põhimõtted kehtivad täielikult ka selle stsenaariumi puhul.



PEATÜKK 06 · 6.1 HARIDUSLIK KONTEKST

See jaotis kirjeldab võimalusi “Minu elu on tähtis” meetodi rakendamiseks erinevates programmides ja organisatsioonilistes kontekstides. See ei korda varasemates jaotistes esitatud metoodilisi aluseid, töö põhimõtteid ega stsenaariumide sisu, vaid kirjeldab raamistiku meetodi kasutamiseks haridus-, sotsiaal- ja valdkonnaülestes algatustes.

Meetodit saab rakendada programmi iseseisva elemendina või integreerida erinevatele sihtrühmadele mõeldud olemasolevatesse töövormidesse.

✓ HARIDUSLIK KONTEKST

Meetodit saab kasutada formaalses ja mitteformaalses hariduses refleksiooni, osaluse ja turvalise suhtluse toetamise vahendina, hindamata tulemusi.

SEDA SAAB KASUTADA:

- mitteformaalse hariduse programmides;
- noorte ja täiskasvanute kursustel ja moodulites;
- koolivälistes ja tunnivälistes haridusinitsiatiivides;
- elu- ja sotsiaalse pädevuse arendamise programmides.

Meetodit saab rakendada ühe seansina, seansiseeriana või laiema õppekava toetava vahendina, muutmata selle sisulist loogikat.

✓ SOTSIAALTÖÖ JA TOETUSPROGRAMMID

Sotsiaaltöös saab meetodit kasutada struktureeritud vahendina erinevate osalejate rühmadega suhtlemise korraldamiseks.

SELLE KASUTAMINE SOBIB TÖÖS:

- sotsiaalse kohanemise protsessis olevate inimestega;
- migrantide ja riigisiselt ümberasustatud isikutega;
- eakate inimestega;
- kogukonna- ja sotsiaalse programmide osalejatega;
- rühmadega, kes vajavad turvalist, etteaimatavat suhtlusformaati.

Meetod võimaldab töötada kogemusega ilma tõlgendamise ja hindamiseta, muutes selle sobivaks erinevate profiilide spetsialistidele nende vastavate pädevuste piires.

✓ PÕLVKONDADEVAHELISED FORMAADID

“Minu elu on tähtis” meetodit saab kasutada põlvkondadevahelistes programmides ühise struktuurilise alusena eri vanuses osalejate vaheliseks suhtluseks.

STSENAARIUMIDE ÜHTSE LOOGIKA TÕTTU:

- kõik osalejad töötavad võrdsetel tingimustel;
- kogemuste hierarhiat ei looda;
- igaüks saab esitada oma lugu neile vastuvõetavas vormis;
- austatakse erinevaid osaluse temposi ja viise.

See lähenemine toetab kaaskohaloleku ja vastastikuse austuse ruumi, nõudmata kogemuste arutamist ega võrdlemist.

✓ KASUTAMINE ERASMUS+ PROGRAMMIDE RAAMES

Meetod on kooskõlas peamiste Erasmus+ prioriteetidega ja seda saab integreerida erinevatesse projektitüüpidesse programmi eesmärkide praktilise elluviimise vahendina.

EELKÕIGE TOETAB MEETOD:

- kaasamise ja võrdse juurdepääsu põhimõtteid;
- erinevate rühmade osalemist ja kaasatust;
- kultuuridevahelise suhtluse arendamist;
- heaolu ja sotsiaalse ühtekuuluvuse toetamist;
- uuenduslikke lähenemisviise õppimisse ja grupitöösse.

Stsenaariume saab kasutada koolitusmoodulite, praktiliste tegevuste või organisatsioonidevaheliste pikaajaliste koostööprogrammide komponentidena.

✓ MEETODI PAINDLIKKUS JA ÜLEKANTAVUS

“Minu elu on tähtis” meetod on kohanemisvõimeline ja seda saab rakendada erinevates organisatsioonilistes ja kultuurilistes kontekstides, ilma et see kaotaks oma loogikat või terviklikkust.

VÕIMALIKUD KASUTUSFORMAADID HÕLMAVAD:

- lühiseansid, mis kestavad 30-60 minutit;
- seansiseeriad;
- integreerimine olemasolevatesse programmidesse;
- veebipõhised või segavormid töövormid.

Rakendamine on võimalik nii digitaalse tööriista StoryTileCraft kui ka paberformaadi abil.

✓ SELLE JAOTISE KASUTAMINE KÄSIRAAMATU STRUKTUURIS

See jaotis on praktiline ja toimib juhendina stsenaariumide rakendamiseks. See ei sisalda metoodilisi juhiseid ega asenda 5. jaotises esitatud stsenaariumide kirjeldusi.

KÄSIRAAMATUGA TÖÖTADES ON SOOVITATAV:

- kasutada seda jaotist meetodi rakendamise võimalike formaatide mõistmiseks;
- kasutada seda viitena programmide, seansside või projektitegevuste planeerimisel;
- kombineerida pakutavaid kasutusvõimalusi stsenaariumidega vastavalt kontekstile ja sihtrühmale.

See jaotis ei ole mõeldud iseseisvaks kasutamiseks väljaspool stsenaariumide konteksti ja toimib struktuurse lülina käsiraamatu metoodilise osa ja praktiliste materjalide vahel.

✓ LÕPPMÄRKUS

Selles käsiraamatus olevaid materjale saab kasutada täielikult või osaliselt, sõltuvalt programmi eesmärkidest, sihtrühmast ja rakendamistingimustest. Käsiraamatu ülesehitus on kavandatud meetodi paindlikuks rakendamiseks, rikkumata selle loogikat ega põhimõtteid.

Käsiraamat võib olla aluseks haridus-, sotsiaal- ja valdkonnaülestele algatustele ning seda saab kohandada erinevatele töövormidele vastavalt konkreetse projekti vajadustele.

7. VIITED JA SOOVITUSED

Metoodikad, mis hõlmavad jutustamist, meenutamist ja loova narratiivi praktikaid, saavad tänapäevases interdistsiplinaarses teaduskirjanduses üha enam empiirilist toetust. Gerontoloogia, hariduse, sotsiaaltöö ja psühhosotsiaalsete sekkumiste valdkondi hõlmavad uuringud näitavad järjekindlalt, et struktureeritud töö isiklike narratiividega toetab psühholoogilist heaolu, tugevdab sotsiaalset osalust ja kinnistab identiteedi järjepidevust. See peatükk koondab hiljutist teaduskirjandust ja käsitleb jutustamist kui teadusuuringutele tuginevat metoodilist lähenemist, mis sobib hariduslikku, kliinilisse ja sotsiaalsesse praktikasse, sealhulgas digitaalselt vahendatud keskkondadesse.



NARRATIIVSE PRAKTIKA TEOREETILISED ALUSED

Narratiivipõhised lähenemised tuginevad konstruktivistlikele vaatenurkadele, mis käsitlevad identiteeti dünaamiliselt kujunevana tõlgendusprotsesside kaudu. Narratiivseid praktikaid võib mõista arenguliste regulaatoritena, mis toetavad psühholoogilist integratsiooni kogu elukaare jooksul.

See vaatenurk on kooskõlas narratiivse identiteedi teooriaga, mis käsitleb mina kui sisemiselt omaksvõetud ja arenevate elulugude kaudu konstrueeritud, lõimides minevikukogemuse tulevikule suunatusega (McAdams, 1993; Adler, 2012). Jutustamine on aktiivne protsess, mille kaudu inimesed loovad sidusust, tegutsemisvõimet ja eksistentsiaalset tähendust.



JUTUSTAMINE TÖÖS VANEMAEALISTE INIMESTEGA

Xu jt (2023) ulatusülevaade näitab, et meenutamisele suunatud digitaalne jutustamine on seotud psühholoogilise heaolu paranemise, sotsiaalse kaasatuse suurenemise ja kognitiivse toimimise toetamisega. Chang, Do ja Ahn (2023) seostavad digitaalsete lugude loomises osalemist laienenud sotsiaalsete sidemetega ja vähenenud üksildusega.

Tami jt (2023) metaanalüüs, mis hõlmas 27 uuringut ja enam kui 1 700 osalejat, näitab depressiivsete sümptomite märkimisväärt vähenemist ning eluga rahulolu suurenemist meenutusprogrammides. Liu jt (2023) seostavad meenutusteraapiat samuti elukvaliteedi ja heaolu paranemisega.

Parki jt (2022) süstemaatiline ülevaade toob esile jutustamise üha suurema lõimimise tugiprogrammidesse inimestele kerge kognitiivse häire ja dementsusega. Zhang jt (2023) metaanalüüs näitab statistiliselt olulist paranemist kognitiivsetes ja psühholoogilistes tulemustes loova jututeraapia osalejatel.

7. VIITED JA SOOVITUSED (JÄTK)



JUTUSTAMINE TÖÖS NOORUKITE JA NOORTEGA

Kim jt (2024) leidsid kunstipõhist digitaalset platvormi traumast mõjutatud noortele uurides, et visuaalse kunsti ja narratiivi loimimine toetab emotsionaalset väljendust, hõlbustab suhtlemist ja tugevdab sotsiaalset seotust, võimaldades psühholoogiliselt turvalisemaid eneseväljenduse viise ilma traumaatilise kogemuse otsese verbaliseerimise vajaduseta.

Mitchell jt (2020) näitavad seoseid narratiivse sidususe ja noorukite psühholoogilise heaolu vahel, viidates sellele, et võime konstrueerida korrastatud isiklike narratiive võib toimida kaitsetegurina psühhopaatoloogia vastu.



PÕLVKONDADEVAHELISED LÄHENEMISED

Chippendale jt (2023) kirjeldavad põlvkondadevahelist meenusprogrammi, mis kasutas digitaalset jutustamist ning andis vanemaealistele osalejatele positiivseid psühholoogilisi tulemusi, soodustades samal ajal tähenduslikku põlvkondadevahelist suhtlust.

Lee jt (2023) esitavad segameetodil põhineva uurimisprotokoll sotsiaalse isolatsiooni ja emotsionaalse distressi vähendamiseks Alzheimeri tõvega inimestel struktureeritud töö kaudu elulugudega. Sellised mudelid haakuvad tihedalt Euroopa sotsiaalse sidususega seotud prioriteetidega.

METAANALÜÜTILINE TUGI

27 uuringut, enam kui 1 700 osalejat – depressiivsete sümptomite järjekindel vähenemine (Tam jt, 2023).

DIGITAALSED VORMINGUD

Suurendavad sotsiaalset osalust ja leevendavad isolatsiooni nii vanemaealiste kui noorte seas.

TRAUMATEADLIKUD KESKKONNAD

Kunstipõhised narratiivsed lähenemised toetavad väljendust ilma traumaatilise kogemuse otsese verbaliseerimise vajaduseta.

POLIITILINE KOOSKÕLA

Kooskõlas Euroopa prioriteetidega: aktiivne vananemine, sotsiaalne kaasatus, põlvkondadevaheline kaasamine.

Jutustamine, eriti kui seda toetavad digitehnoloogiad, on üha enam kujunemas teadusuuringutele tuginevaks meetodiliseks strateegiaks, mis toetab refleksiooni, sotsiaalset osalust ja psühholoogilist integratsiooni kogu elukaare jooksul. Isiklike lugude loomiseks mõeldud digitaalseid rakendusi tuleks mõista teoreetiliselt põhjendatud ja empiiriliselt toetatud kaasaegse interdistsiplinaarse praktika komponentidena, mis on kooskõlas Euroopa haridusruumi strateegiliste suundadega.

7.2 SOOVITATAVAD ALLIKAD

TEADUSARTIKLID

- Adler, J. M. (2012). Living into the story: Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(2), 367-389. doi.org/10.1037/a0025289
- Chang, H., Do, E., & Ahn, M. (2023). Digital storytelling as an intervention for older adults: A scoping review. *Geriatric Nursing*, 49, 101-109. doi.org/10.1016/j.gerinurse.2022.12.012
- Chippendale, T., Smith, D., & Boltz, M. (2023). Digital stories from an intergenerational telephone-based reminiscence program. *Innovation in Aging*, 7(Supplement_1), 240. doi.org/10.1093/geroni/igad104.0771
- George, D. R., Whitehouse, P. J., & Whitehouse, C. (2018). The effects of a performing arts intervention on cognitive dysfunction in hospitalized older adults. *Innovation in Aging*, 2(1), igy013. doi.org/10.1093/geroni/igy013
- Kim, J., Park, H., Lee, S., & Kwon, Y. (2024). Connecting through comics: Design and evaluation of Cube – An arts-based digital platform for trauma-impacted youth. *arXiv*. doi.org/10.48550/arXiv.2412.09834
- Lee, H., Kim, G., Song, Y., & Choi, S. (2023). Reminiscence and digital storytelling to improve social and emotional well-being of older adults with Alzheimer's disease: Protocol for a mixed methods study. *JMIR Research Protocols*, 12, e46738. doi.org/10.2196/46738
- Liu, X., Li, J., Chen, Y., Wang, W., & Zhang, L. (2023). Effects of reminiscence therapy on quality of life and life satisfaction among older adults: A systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 23, 401. doi.org/10.1186/s12877-023-04001-1
- Mitchell, C., Reese, E., Salmon, K., & Jose, P. (2020). Narrative coherence, psychopathology, and wellbeing: Concurrent and longitudinal findings in a mid-adolescent sample. *Journal of Adolescence*, 79, 16-25. doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.003
- Park, E., Kim, H., Kim, J., & Lee, S. (2022). Digital storytelling in older adults with typical aging, mild cognitive impairment, or dementia: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 24(2), e33028. doi.org/10.2196/33028

7.2 SOOVITATAVAD ALLIKAD (JÄTK)

TEADUSARTIKLID (JÄTK)

- Tam, W., Poon, S. N., Mahendran, R., & Kua, E. H. (2023). Effects of reminiscence therapy on psychological outcomes among older adults: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 27(5), 897-907. doi.org/10.1080/13607863.2022.2053276
- Xu, Y., Fields, N. L., Highfill, S., & Troutman, M. (2023). Remembering the past with today's technology: A scoping review of reminiscence-based digital storytelling with older adults. *Behavioral Sciences*, 13(12), 998. doi.org/10.3390/bs13120998
- Zhang, S., Wang, Q., Liu, M., Chen, Z., & Yu, X. (2023). Effectiveness of creative story therapy for dementia: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Medical Research*, 28, 337. doi.org/10.1186/s40001-023-01337-7

RAAMATUD – KANOONILINE TEOREETILINE ALUS

- Angus, L. E., & McLeod, J. (Eds.). (2004). *The handbook of narrative and psychotherapy: Practice, theory, and research*. Sage.
- Haight, B. K., & Webster, J. D. (1995). *The art and science of reminiscing: Theory, research, methods, and applications*. Taylor & Francis.
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2012). *Handbook of art therapy* (2nd ed.). Guilford Press.
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. Guilford Press.
- McAdams, D. P. (2008). *The life story interview*. Northwestern University Press.
- Esquivel, G. B., Doll, B., & Oades-Sese, G. V. (Eds.). (2017). *Narrating practice with children and adolescents*. Columbia University Press.
- Smith, C., & Nylund, D. (Eds.). (2000). *Narrative therapies with children and adolescents*. Guilford Press.
- Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative knowing and the human sciences*. State University of New York Press.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W. W. Norton.

UURIMUSE VIITED

Allikad on esitatud bibliograafilises vormingus Erasmus+ dokumentatsiooni jaoks. ELi ja WHO institutsioonide aruanded on esitatud inglise keeles; eelretsenseeritud artiklid säilitavad originaalse tsiteerimiskeele.

- [1] WHO Regional Office for Europe. Cosma, A. et al. (2023). *A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada: HBSC international report from the 2021/2022 survey*.
 - [2] European Commission. (2023). *A comprehensive approach to mental health* (COM(2023) 298 final); European Commission. (2023). *Mental health – October 2023 – Eurobarometer survey*.
 - [3] WHO. (2023). *Mental health of older adults fact sheet*.
 - [4] OECD/European Observatory on Health Systems and Policies. (2023). *Latvia: Country Health Profile 2023*.
 - [5] OECD/European Observatory on Health Systems and Policies. (2023). *Lithuania: Country Health Profile 2023*.
 - [6] LSMU. (2024). Child and adolescent mental health in Lithuania and Europe: the latest HBSC study revealed worsening trends. ismu.lt
 - [7] *Estonian Human Development Report*. (2023). Chapter on young people's mental health and well-being.
 - [8] Statistics Estonia. (2023). *At-risk-of-poverty rate is highest among the elderly*.
 - [9] Chang, H., Do, Y., & Ahn, J. (2023). Digital Storytelling as an Intervention for Older Adults. *Int. J. of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1344.
 - [10] Cheng, C., & Ebrahimi, O. V. (2023). A meta-analytic review of gamified interventions in mental health. *Computers in Human Behavior*, 144, 107734.
- European Commission, Joint Research Centre. (2022). *Loneliness prevalence in the EU and related JRC loneliness policy briefs*.
- Central Statistical Bureau of Latvia / CSP. (2023). *Share of population feeling lonely and socially excluded increases with age*.
- Central Statistical Bureau of Latvia / CSP. (2022). *At-risk-of-poverty rate and poverty indicators by age and household type*.
- Statistics Lithuania. (2023). *At risk of poverty rate by age group*.
- Ministry of Health of the Republic of Lithuania. (2022). *Public mental health: Lithuanian strategic perspective*.
- Ministry of Social Affairs of Estonia. (2023). *Mental Health Action Plan 2023-2026*.
- OECD/European Observatory on Health Systems and Policies. (2025). *Estonia: Country Health Profile 2025*.
- Abuladze, L., Opikova, G., & Lang, K. (2020). Factors associated with incidence of depressiveness among the middle-aged and older Estonian population. *Journal of Affective Disorders*, 274, 440-448.
- Sapranaviciute-Zabazlajeva, L. et al. (2018). Changes in psychological well-being among older Lithuanian city dwellers. *Int. J. of Clinical and Health Psychology*, 18(3), 211-219.
- Sapranaviciute-Zabazlajeva, L. et al. (2022). Lifestyle factors and psychological well-being: 10-year follow-up study. *Medicina*, 58(2), 245.
- Bosgraaf, L. B. et al. (2020). Art Therapy for Psychosocial Problems in Children and Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, 584553.
- Zhang, B., Wang, J., & Abdullah, A. B. (2024). The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents. *Clinics*, 79, 100341.
- Quinn, E. A., Millard, E., & Jones, J. M. (2025). Group arts interventions for depression and anxiety among older adults. *Nature Mental Health*, 3(1), 45-56.
- Koivisto, J., & Malik, A. (2021). Gamification for Older Adults: A Systematic Literature Review. *The Gerontologist*, 61(4), e120-e132.

LISA 1

PRAKTILINE „KIIRJUHEND“

SPETSIALISTIDELE

*Keelekasutuse juhised,
situatsioonistrateegiad ja samm-
sammuline läbiviimise sõnastus*



Kaasrahastanud
Euroopa Liit



LISA: Praktiline „kiirjuhend” spetsialistidele

Keelekasutuse juhised, situatsioonistrateegiad ja samm-sammuline läbiviimise sõnastus

See vihik sisaldab praktilisi juhiseid spetsialistidele, kes rakendavad meetodit „Minu elu on tähtis” erinevates töövormides. See on mõeldud kiireks kasutamiseks kohtumiste ajal, et tagada ühtne läbiviimisviis ja vähendada hindamise või tõlgendamise riski.

Need materjalid ei ole eraldiseisev metoodika; need täiendavad käsiraamatu stsenaariume ja peatükke.

1. KEELEKASUTUSE PÕHIJUHISED

1.1. Sõnastuse põhimõtted



neutraalne



selge



toetav

SPETSIALISTI KEEL PEAKS OLEMA:

- neutraalne – ilma hinnangute ja tõlgendusteta;
- selge – lihtsad ja arusaadavad sõnastused;
- toetav – keskendunud protsessile, mitte sisule.

1.2. TÜÜPILISED ALGUSFRAASID



Osalemise motiveerimine

- „Nüüd teeme harjutuse, mida on lihtne korrata.”
- „See ei ole hindamine ega analüüs.”
- „Saad liikuda endale sobivas tempos.”



Valik ja autonoomia

- „Sa võid valida viisi, mis on sulle mugav.”
- „Sa võid igal hetkel peatuda.”
- „Iga variant on piisav.”



1.3. Toetus protsessi ajal

Keelelised vihjed

- „Sa võid jätkata või teha pausi.”
- „Praegu on sellest piisav.”
- „Kui soovid, võid valida teistsuguse vormi.”
- „Sa ei pea selgitama, kui sa ei soovi.”

Tegevuslik tugi

- „Sa võid muuta värvi, kuju või suurust.”
- „Sa võid elementi liigutada või lisada uue.”
- „See on sinu viis märkimiseks – see on sama kehtiv kui kõik teised.”



1.4. Lõpetamise fraasid

- „Siin me lõpetame.”
- „See, mida oled teinud, on terviklik.”
- „Sa võid tulemuse salvestada või lihtsalt kõrvale panna.”
- „Aitäh, et osalesid selles tööetapis.”

2. VÄLTIDA TULEVAID SÕNASTUSI

Mõned sõnastused muudavad suhtluse iseloomu ja lähevad meetodi põhimõtetest kaugemale.

2.1. Keelatud konstruktsioonid



Välldi järgmisi küsimusi ja fraase:

- „Mida sa tundsid?”
- „Miks see juhtus?”
- „Mida see tähendab?”
- „Kas see on hea või halb?”
- „Kuidas sa seda selgitaksid?”
- „Räägi sellest rohkem...”



Selline sõnastus suunab tähelepanu tõlgendamisele, kuid meetod keskendub kogemuse märkimisele ja korrastamisele ilma sisu analüüsimata.

3. SITUATSIOONILISED VIHJED SPETSIALISTILE

Need vastusemallid aitavad osalejat tavapärase olukorras tõhusalt toetada.



3.1. Osaleja on vaikne

- „Sa ei pea ühtegi sõna ütleva.”
- „Sa võid olla vaikuses nii kaua, kui vajad.”
- „Kui soovid, võid lihtsalt jätta märke.”



3.2. Osaleja ütleb: „Ma ei tea, mida teha”

- „Alusta millestki väga lihtsast.”
- „Ka üks märk on piisav.”
- „On täiesti normaalne, kui ei tea, kust alustada.”



3.3. Osaleja ütleb: „Ma ei saa sellega hakkama”

- „Siin ei ole ülesannet seda õigesti teha.”
- „See, mis juba on, on piisav.”
- „Sa võid jätta selle täpselt nii, nagu see on.”



3.4. Osaleja soovib selgitusi

- „Sa ei pea selgitama.”
- „Praegu me märgime, mitte ei analüüsi.”
- „See ei ole sisu selgitamise kohta.”



3.5. Osaleja väljendab tugevat emotsiooni

- „Me võime natuke aeglustada.”
- „Sa võid teha pausi.”
- „Proovi aeglast sisse- ja väljahingamist.”
- „Me võime selle juurde hiljem tagasi tulla.”

4. Juhised konkreetsete osalejagruppide jaoks

Need keelelised vihjed arvestavad vanuselisi ja sotsiaalse suhtluse eripärasid.

4.1. NOORUKID



Põhimõtted



lihtne ja selge keel;



ei mingeid hinnanguid ega „sügavaid” küsimusi;



austus valiku ja reageerimiskiiruse suhtes.

- „Sa võid jätta selle ilma sõnadeta.”
- „See on sinu viis ja see on sama kehtiv kui kõik teised.”
- „Õigeid või valesid variante ei ole.”

4.2. EAKAD INIMESED



Põhimõtted



aeglane tempo;



piisavad pausid;



lihtne sõnastus.

- „Me ei pea kiirustama.”
- „Teeme täpselt nii palju, kui on mugav.”
- „See võib olla väga lihtne.”

4.3. SEGARÜHMAD / PÕLVKONDADEVAHELISED RÜHMAD



Põhimõtted



võrdsed tingimused kõigile;



austus erinevate temposide ja osalemisviiside suhtes;



neutraalne ja universaalne sõnastus, mis sobib eri vanustele;

- „Igaüks töötab oma rütmis.”
- „Siin ei ole hindamist ega võistlust.”
- „Vali viis, mis on sulle mugav.”

5. LÜHIKESED MALLID KOOLITAJATELE / LÄBIVIIJATELE

Need kompaktsed fraasid sobivad kiireteks vihjeteks töö käigus.



5.1. Enne kohtumise algust

- „Alustame lihtsa harjutusega.”
- „Siin ei ole hindamist.”
- „Sul on valik, kuidas ja mida teha.”



5.2. Kohtumise ajal

- „Sa võid seda lihtsamaks teha.”
- „Iga märk sobib.”
- „Sa võid teha pausi.”
- „Praegu on sellest piisav.”



5.3. Kohtumise lõpetamine

- „See on terviklik.”
- „Me lõpetame siin.”
- „Aitäh, et osalesid.”

6. KONTROLLNIMEKIRJAD



6.1. Ettevalmistuse kontrollnimekiri (enne kohtumist)

- valmistage ette materjalid (tahvelarvuti StoryTileCraftiga või paber ja pliiats/pastakas);
- tagage rahulik keskkond ja ajaraamistik;
- tuletage meelde vabatahtlikku osalemist;
- rõhutage osaleja autonoomiat.



6.2. Kontrollnimekiri kohtumise ajal

- vältige hinnanguid;
- korrake neutraalseid sõnastusi;
- järgige osaleja tempot;
- andke ruumi sõnadeta.



6.3. Lõpetamise kontrollnimekiri

- kuulutage lõpp selgelt välja;
- tänage osalemise eest;
- tuletage meelde võimalust tagasi tulla;
- vältige lõpetatud tegevuse hindamist.

7. KUIDAS SEDA JUHENDIT KASUTADA

- Printige see kompaktse töövahendina.
- Hoidke seda kohtumiste ajal lähedal.
- Kasutage seda kontrollnimekirjana, harjutades erinevate rühmadega.

Joonistamistööriistade juhend

Samm-sammult – kõik tööriistad, joonistamisrežiimid ja navigeerimine rakenduses StoryTileCraft.

Tahvelarvuti: kasutage sõrmi või pliiatsit. **Sülearvuti (Chrome):** kasutage hiirt; kerimistas koos Alt või Ctrl teeb lisatoiminguid.

Tööriistaribasid asukohtades:

ÜLEVAL PAREMAL

Joonisega töötamise paneel

ALL PAREMAL

Navigatsioonipaneel, kustutamise ja pausi nupud

ÜLEVAL VASAKUL

Seaded

ALUMINE TÖÖRIISTARIBA

Joonistamistööriistad. Lisanupud on peidetud ... taga

Juhendi viis etappi:

1

Kaadrite
haldamine
11 sammu

2

Joonistamine
7 sammu

3

Loo esitamine
4 sammu

4

Mängustajad
16 sammu

5

Salvestamine ja
taastamine
2 sammu

1 Kaadrite haldamine

1

Looge joonistamiseks kaader.

Alumisel tööriistaribal vajutage nuppu „lisa kaader“.



Ekraanile ilmub esimene joonistamiskaader.

2

Lisage veel kaks kaadrit.

Vajutage nuppu veel kaks korda.



Ekraanile ilmub veel kaks joonistamiskaadrit.

3

Valige joonistamiseks kaader.

Kaadrit saab valida kahel viisil:

- **Esimene viis** – puudutage kaadrit ekraanil sõrmega.
- **Teine viis** – all vasakul leidke nummerdatud ringid. Puudutage numbriga ringi. 1



Üks kaader liigub ekraani keskele oranži kontuuriga. Teistel kaadritel on hall kontuur.

4

Kustutage kaader.

- Valige kaader ühel eelkirjeldatud viisil.
- Vajutage nuppu „kustuta valitud kaader“. (Asub nupu „lisa kaader“ kõrval.)

1 Kaadrite haldamine (jätk)

5

Kustutage kõik kaadrid – tööala täielik puhastamine.

- All vasakul leidke nupp prügikasti ikooniga. 
- Vajutage nuppu.



Kõik kaadrid koos joonistustega kustutatakse ja saate puhta tööala.

6

Suurendage joonistamiskaadrit.

Kaadrit saab suurendada kahel viisil:

- **Esimene viis** – kui kaader on juba fookuses (oranž kontuur), puudutage selle kaadri numbriringi uuesti.
- **Teine viis** – puudutage kiiresti fookuses oleva kaadri keskpunkti. All paremal ilmub ristkülikuikoon.  Puudutage ristkülikut kiiresti kaks korda järjest.



Joonistamiskaader suureneb ekraanil.

7

Muutke kaadrite järjekorda loos.

- Alumisel tööriistaribal leidke ja aktiveerige nupp „muuda järjekorda“.
- Kuni tööriist on aktiivne, vajutage liigutamisenuppu.
- Puudutage 2. kaadrit sõrmega ja lohistage see loo lõppu.
- Vajutage järjekorra muutmise nuppu uuesti , et rakendada uus järjekord.
- Lugu sorreerub automaatselt ribas uues järjekorras.
- Esitage lugu uuesti, et näha, kuidas järjekord muutus.

1 Kaadrite haldamine (jätk)

8

Lisage täiendav kaader loo keskele.

- Määrake, millise kaadri järele soovite uue kaadri lisada.
- Viige see fookusesse, puudutades sõrmega õrnalt.
- Alumisel tööriistaribal vajutage nuppu „lisa kaader”.

Uus kaader loob uue positsiooni loo järjestuses.

9

Kloonige kaader.

Viige kaader fookusesse.

- Ülemisel tööriistaribal vajutage nuppu „klooni valitud kaader”. 



Originaalkaadri kõrvale ilmub selle duplikaat.

10

Muutke kaadrite orientatsiooni ekraanil.

TAHVELARVUTIL

- **Suurendada või vähendada** – laiutage või ühendage kaks sõrme.
- **Pöörata lõuendit** – puudutage ekraani kolme sõrmega ja pöörake kätt ettevaatlikult.
- **Seada kaadrid ühele reale** või naasta algse paigutuse juurde – vajutage riba nuppu  , lohistage alt üles või vastupidi, või pöörake tahvelarvutit 90°.

SÜLEARVUTIL (CHROME)

- **Suurendada või vähendada** – kerige hiire ratast edasi või tagasi.
- **Liigutada ühte kaadrit** – asetage kursor kaadri peale, vajutage hiire paremat nuppu ja lohistage.
- **Seada kaadrid ühele reale** – vajutage riba nuppu.

11

Kaadri peidetud funktsioonid.

Puudutage kaks korda kaadri siseosa.

- All paremal näete kaadri suurendamise nuppu – mahuta ekraanile. 

Puudutage kaks korda kaadri ülemist vasakut nurka, kus asub pilt.

- Ilmub pildi liigutamise nupp kaadri sees.  Selles režiimis saate liigutada, vähendada või joondada juba joonistatud elemente.

– Navigatsioonipaneeli kuvamiseks või peitmiseks **asetage samaaegselt neli sõrme ekraanile**.



1. etapp lõpetatud. Olete õppinud loo kaadrite haldamist. Edasi – õpime lugu joonistama.

2 Joonistamine

1

Alustage joonistamist.

Joonistame esimesse kaadrisse numbri „1”:

- Alumisel tööriistaribal leidke pliiatsi ikoon ja vajutage seda. 
- Valitud kaadrisse joonistage sõrmega number „1”.

Pange tähele: liikumise kiirus mõjutab joone paksust – mida kiiremini käsi liigub, seda paksem on joon.

2

Kasutage kustutuskummi.

- Alumisel tööriistaribal vajutage kustutuskummi nuppu.
- Kustutage number „1”.

3

Muutke joone paksust joonistamiseks.

- Alumisel tööriistaribal leidke liugur. 
- Liigutage liugurit vasakule või paremale, et valida joone paksus.



Joone paksus muutub.

4

Muutke joone värvi.

- Alumisel tööriistaribal paremal puudutage värviringi. 
- Valige teile meelepärane värv.

2 Joonistamine (jätk)

5

Jätkake joonistamist.

- Vajutage pliiatsi nuppu. 
- Joonistage valitud kaadrisse sõrmega number „1“ uuesti.

6

Liikuge joonistamiseks järgmisesse kaadrisse.

Leidke navigatsioonipaanel (nummerdatud ringid all vasakul).  

Navigatsioonipaanel:

1. Iga kaader on **nupp numbriga**, mis vastab kaadri numbrile.
2. **Ühe puudutusega** valitud kaader liigub keskele.
3. **Teine puudutus** suurendab kaadri joonistamiseks.

Teise kaadrisse liikumiseks puudutage numbriga 2 ringi. 



Teine joonistamiskaader liigub ekraani keskele.

7

Lisage pildid teisele ja kolmandale kaadrile.

- Vajutage pliiatsi nuppu  ja joonistage teise kaadrisse number „2“.
- Navigatsioonipaanelil puudutage numbrit 3, et liikuda kolmandasse kaadrisse.
- Valige pliiats uuesti  ja joonistage number „3“.



2. etapp lõpetatud. Olete loonud oma esimese loo ja saate nüüd õppida seda hallata.

3 Loo esitamine

1

Esitage lugu edasi.

Tähtis: kui kaader on fookuses (oranž kontuur) , algab esitamine sellest. Esimesest kaadrist esitamiseks puudutage numbriga 1 ringi.  Kui ükski kaader pole fookuses, esitatakse lugu algusest.

Vajutage esitusnuppu. 

Täiendavad esitusjuhtelemendid:

- **Paus** – vajutage pausinuppu. 
- **Muuta kiirust** – vajutage **1x** ja valige: **4x** (kiireim), **2x**, **1x**, **0.5x**, **0.25x** (aeglaseim).
- **Peatada** – vajutage peatamisnuppu.  Esitusnuppu uuesti vajutades algab lugu algusest.

2

Esitage lugu tagurpidi.

Tagurpidi esitamise nupp on peidetud alumisel tööriistaribal kolme punkti taha.

- Vajutage kolme punkti peatamisnupust  paremal – ilmub tagurpidi esitamise nupp. 
- Vajutage tagurpidi esitamise nuppu. 
- Vajutage esitusnuppu. 

3

Hüpake loos järgmisele kaadrile.

Alumisel tööriistaribal leidke nupp „hüppa edasi”. 

- Vajutage nuppu üks kord, teine kord, siis kolmas kord.



Fookus liigub loo järgmisele kaadrile. Ümberlülitumine toimub lõputult.

4

Seadke lugu ritta.

Loo ribale tagasi viimiseks pärast esitamist:

- Ülemisel tööriistaribal leidke nupp „sea ritta”.
- Vajutage nuppu.



Lugu naaseb automaatselt algasendisse – tsentreeritud riba ekraanil.

Alternatiiv: lohistage ekraani paremas servas ülevalt alla.



3. etapp lõpetatud. Teate nüüd, kuidas lugu joonistada ja selle esitamist juhtida. Põnevaimad sammud on kohe käes.

1

Lisage teksti jutustus.

Igale kaadriale saab lisada teksti jutustuse. 

- Valige üks kaadritest. 
- Ülemises paneelil leidke kõnemullinupp ja vajutage seda. 



Kaader liigub keskele. Paremal ilmub kõnemulliaken kursoriga. Redaktoril on nupud teksti kustutamiseks , tühistamiseks X ja kinnitamiseks ✓.

- Jutustuse redaktorisse sisestage tekst, nt: «See on number 1».
- Vajutage kinnitamisnuppu ✓.



Kaadril on kõnemull tekstiga.

- Valige teine kaader ja sisestage «See on number 2», siis vajutage ✓.



Teisel kaadril on kõnemull tekstiga.

Proovige lugu esitada, et näha, kuidas see tekstiga välja näeb.

- Vajutage esitust. 

2

Lisage termomeeter.

Viige kaader fookusesse ja vajutage ülemisel tööriistaribal termomeetrinuppu. 



Ekraani vasakul küljel ülemise tööriistariba all ilmub termomeeter skaalaga 1-st 10-ni.

Skaala asukoha muutmine: liigutage skaala liugurit soovitud väärtusele.

Skaala sulgemine – kaks viisi:

- Vajutage skaala ristile.
- Vajutage termomeetrinuppu uuesti. 

Termomeetri eemaldamine kaadrist:

- Viige kaader fookusesse (oranž kontuur). 
- Vajutage termomeetrinuppu ülemisel paneelil. 

4 Mängustajad (jätk)

3

Seadke kaadri taust.

Viige kaader fookusesse.

- Avage värvipalett  ja valige värv.
- Ülemisel tööriistaribal vajutage toonimisnuppu. 



Kaadri taust värvitakse valitud värviga.

4

Näidake ekraanil ainult ühte kaadrit.

Viige soovitud kaader fookusesse ja vajutage nuppu „näita ainult valitud”. 



Kõik kaadrid kaovad ekraanilt, välja arvatud valitud. Nupu ikoon muutub 

Vajutage , et kõik kaadrid tagasi tuua.



Kõik kaadrid on uuesti ekraanil.

5

Kattekihi režiim: üks kaader teise peal.

Viige kaader fookusesse (oranž kontuur). 

- Ülemisel tööriistaribal vajutage kattekihi režiimi nuppu. 
- Alumisel tööriistaribal vajutage kaadri liigutamise nuppu.
- Asetage sõrm valitud kaadrile ja liigutage see kõrvalkaadrile.



Kaadri kohal ilmub nupu ikoon. Praegune kaader katab teise, peirates selle pildi alla.

4 Mängustajad (jätk)

6

Hingamine – pausi tööriist.

All vasakul leidke ja vajutage hingamisrežiimi nuppu. 

Hingake sisse ja välja aeglaselt, jälgides pildi liikumist ekraanil.

7

Suhtlus piltidega mängustajate kaudu.

Lubage mängustajate paneel:

- Vajutage hammasratta ikooni  üleval paremal.
- Aknas **Seaded** avage **TF-CBT**.
- Lülitage liugur „**Luba mängustajad**“ paremale.



All paremal ilmub mängustajate paneeli ikoon (juhtkang). 

Vajutage mängustajate paneeli ikooni ja tutvuge mängustajatega.

8

Suhtlus pildiga purustamise kaudu.

Suurendage kaadrit ja viige see fookusesse (oranž kontuur).  Vajutage haamri ikooni. 



Kaader liigub purustamise tööalale.

- Puudutage kaadrit sõrmega mistahes kohas.



Kaader hakkab purunema nagu klaas.

- Uuendage kaadrit uuendusnupuga. 
- Muutke vasakul asuva liuguri asendit.
- Puudutage kaadrit mistahes kohas uuesti.



Kaader purunes kiiremini kui esimesel korral.

- Naaske loo tööalale tagasinupuga. 

4 Mängustajad (jätk)

9

Töö tulega.

Suurendage ja viige kaader fookusesse (oranž kontuur).  Vajutage tule ikooni. 



Avaneb tule mängustaja tööala.

- Lohistage sõrm üle joonistuse.



Pilt hakkab näima põlevana.

- Vajutage uuendusnuppu.  Kasutage kilbi tööriista , et märkida kaitstav ala. Lohistage sõrm üle joonistuse.



Pilt põleb ainult seal, kus kaitse puudub.

- Vajutage uuenda.  Vajutage kütuse tööriista.  Lohistage, et lisada „küttepuid“, siis lohistage üle joonistuse.



Kütusega põleb pilt kiiremini.

- Vajutage uuenda.  Tõstke üleval asuvaid liugureid kõrgemale. Lohistage üle pildi.



Leegid on suurema läbimõõduga. Pilt põleb kiiremini.

- Vajutage uuenda.  Lohistage üle pildi uuesti. Kuni leegid põlevad, vajutage tuletõrjujat. 



Leegid kustusid pärast tuletõrjuja vajutamist.

10

Värvimine ja pildi kompositsioon.

Suurendage ja viige kaader fookusesse. Vajutage värvimise ikooni. 



Avaneb värvifiltrite tööala tööriistaribarriga:      

11

Hallskaala tööriist.

- Vajutage hallskaala nuppu. 
- Liigutage liugurit aeglaselt lõpuni vasakule, siis paremale.



Liugur lõpuni vasakul – pilt on hall. Liugur lõpuni paremal – pilt on värviline.

12

Hägustamise efekti tööriist.

- Vajutage hägustamisnuppu. 
- Liigutage liugurit lõpuni vasakule, siis paremale.



Liugur lõpuni vasakul – pilt on terav. Liugur lõpuni paremal – pilt on hägune.

4 Mängustajad (jätk)

13

Värvide inversiooni tööriist.

- Vajutage dünaamilise värvide muutmise nuppu. 
- Liigutage liugurit aeglaselt lõpuni vasakule, siis paremale.



Liugur vasakul – pilt nagu oli. Liugur keskel – värvid muutusid. Liugur paremal – pilt nagu oli.

14

Värvifiltri tööriist.

- Vajutage värvifiltri nuppu  mitu korda järjest.



Iga vajutusega muutub pildi värv.

15

Pildi voltimise tööriist.

- Vajutage voltimise nuppu. 



Ekraani keskele ilmub vertikaalne punktiirjoon.

- Asetage sõrm paremale küljele ja hoidke.



Joonistus voltub vasakule.

- Vajutage voldi uuesti. 



Joonistus pöördub ümber. Punktiirjoon muutub horisontaalseks.

- Asetage sõrm üles- või allapoole ja hoidke.



Joonistus voltub üles.

Korrake vastavalt vajadusele: vajutage voldi , hoidke paremat külge, hoidke üla- või alaosa.



Tähtis: pärast voltimist jääb pilt loos voldituna, kui tööalale naasete. Taastamiseks lahtivoltimiseks kasutage lahtivoltimise tööriista samas tööalas. 

16

Pildi lahtivoltimise tööriist.

Eeltingimus: ekraanil on näha volditud joonistus; olete voltimise-lahtivoltimise tööalal.

- Vajutage lahtivoltimise nuppu.  Puudutage joonistust ja oodake, kuni see lahti voltub.
- Korrake – vajutage lahti voldi, puudutage, oodake – kuni joonistus on täielikult lahti volditud.



Joonistus on täielikult lahti volditud.

Vajutage tagasinuppu. 



4. etapp lõpetatud. Olete katsetanud suhtlemist üksikute kaadritega. Nüüd tunnete rakenduse esimese taseme põhifunktsioone.

5 Loo salvestamine ja taastamine

1

Salvestage lugu.

- Vajutage hammasratta ikooni  üleval paremal.
- Aknas **Seaded** avage vasakpoolses menüüs **Salvestusruum**.
- Vajutage **Salvesta lugu JSON-failina**.



Ekraanil ilmub mõneks sekundiks teade faili allalaadimise kohta.

2

Taastage lugu.

- Vajutage hammasratta ikooni  üleval paremal.
- Aknas **Seaded** avage **Salvestusruum**.
- Vajutage **Laadi lugu JSON-failist üles**.



Avaneb tahvelarvuti salvestusruum.

- Leidke oma lugu tahvelarvuti salvestusruumist ja valige see puudutusega.



Lugu laadib automaatselt rakendusse ja ilmub joonistamise tööalale.



Juhend lõpetatud. Olete läbinud kõik viis StoryTileCrafti joonistamistöörüistade etappi. Olete valmis rakendust oma tundides kasutama.