

*Tööotsija*  
PROOV

„Kas tegelikkuses üldse on dialoogi? Või see, mida peame dialoogiks, on alati vaid paralleelselt toimuvad või kattuvad monoloogid? Monoloogid riikide vahel, sotsiaalsete klasside ja rasside vahel, hulgaliselt kodus ja koolis esitatavaid monolooge <...>. Millal need saavutavad tõelise dialoogi kõrgema taseme? Aga võib-olla me kõneleme ja mõnikord loobume kõnelemast, selle asemel et kõneleda ja kuulata?“

Augusto Boal

Metoodiline materjal  
Põhineb rahvusvahelisel eksperimentaaltöö kogemusel

*Töötsija*  
PROOV

Koostasid: Virginiija Skučaitė-Budrienė ja Rimanta Vaičekonytė



Metoodiline materjal on avaldatud projekti „TEATER KUI EDUKA TÖÖTURULE INTEGRERUMISE PROOV” raames, mida toetab programm Nordplus Adult.



Programmi Nordplus Adult haldab Leedus Haridusvahetuse toetusfond



Projekti koordineerib



Projekti partnerid:



# SISUKORD

SAATEKS	6
LÜHIDALT PROJEKTI KOHTA	7
TÖÖTUSE TENDENTSID EUROOPAS	8
MIKS ME SOOVITAME KASUTADA SEDA VAHENDIT – TEATRIT?	9
KÜMMPE PEAMIST VALITUD TEEMAT	10
LÜHIDALT RAKENDATUD JA TÖÖTUBADES SOOVITATAVATEST TEATRIMEETODITEST	11
RÕHUTUTE TEATER	11
MÄNGUD JA PILDITEATER	12
FOORUMTEATER (FT)	18
SOOVIDE VIKERKAAR (SV)	21
SOOVITUSLIKUD TÖÖTOATEEMAD	30
TEGEVUSED 10 TEEMA STRUKTUURI ALUSEL	31
SISSEJUHATAV SESSIOON / TUTVUMINE	31
1. TEEMA. MOTIVATSIOON	34
2. TEEMA. ENDA TEADLIK/ADEKVAATNE NÄGEMINE	36
3. TEEMA. ENESE VÄÄRTUSTAMINE	39
4. TEEMA. FORMAALSE KOMMUNIKATSIOONI OSKUSED	41
5. TEEMA. SOTSIAALSED OSKUSED	43
6. TEEMA. SUHTLUSVÕRGUSTIK	44
7. TEEMA. ENDA TUTVUSTAMISE/ESITLEMISE OSKUSED	46
8. TEEMA. ALGATUSVÕIME	48
9. TEEMA. ETTEVALMISTUS MUUTUSTEKS	50
10. TEEMA. VASTUPANU SOTSIAALSELE SURVELE	53
LISA-/LÕPUHARJUTUSED	54
SIHTRÜHMAGA TÖÖTANUD ERI MAADE SPETSIALISTIDE TAGASISIDE	56
SIHTRÜHMA (TÖÖOTSIJATE) TAGASISIDE	56
LÕPPSÕNA	57
KIRJANDUS	58

## SAATEKS

---

Metoodiline materjal toetub rahvusvahelisele kogemusele. See on koostatud projekti „TEATER KUI EDUKA TÖÖTURULE INTEGREERUMISE PROOV” raames, mida toetab programm Nordplus Adult.

Projekti koordineeris Leedu avalik-õiguslik asutus **Kunsti- ja õppemaja** (*Menų ir mokymo namai*). Tööd otsivate inimestega viisid eksperimentaaltegevusi läbi neli projektipartnerina osalenud organisatsiooni:

- Avalik-õiguslik asutus VŠĮ SOPA (Leedu)
- Biedrība Izglītības inovāciju pārnese centr (Läti)
- MTÜ Foorumteater (Eesti)
- Furðuleikhúsið (Island)

Projektis kohtusid nelja riigi eri valdkondade spetsialistid: kunstnikud, töövahendajad, psühholoogid ja sotsiaaltöötajad.

Kõikide partnerite ühine **eesmärk** oli rakendada töötutega tegelemisel Brasiilia lavastaja Augusto Boali maailmakuulsaid rõhutute teatri meetodeid, et aidata neil edukalt tööturule integreeruda. Nagu Augusto Boal ise ütles, rõhutud on „*töölised, talupojad, töötud, naised, mustanahalised, noored inimesed, vanad inimesed, vaimse või füüsilise puudega inimesed – lõpuks kõik need, kes on sunnitud vaikima ja kellelt on võetud õigus täisväärtuslikule elule*”. Nende meetodite valik ei tähenda, et me peame töötuid inimesi rõhututeks, kuid oleme selle teatrisüsteemi appi võtnud, et aidata neil valjult välja öelda kogetavad raskused, saada teada oma õigustest ja nende eest seista ning mitte lasta sise- ja välisagressoritel eesmärkide püüdlemist takistada.

Erilise tähelepanu alla võtsime sotsiaalselt haprad inimesed: pikaajalised töötud, erivajadustega, vähese kvalifikatsiooniga ja puudulike sotsiaalsete oskustega inimesed. Ühtlasi said gruppides osaleda ka hiljuti tööd alustanud inimesed ja äsja õpingud lõpetanud noored, kes otsisid uusi võimalusi ning tahtsid ennast ja oma vajadusi lähemalt uurida. Nende eesmärk on leida selline töö, mis sobiks neile tõeliselt, pakuks rahuldust ja looks võimalused end realiseerida. Töötubades pöörati enim tähelepanu isiklike ja sotsiaalsete oskuste arendamisele ning motivatsiooni, algatusvõime, aktiivse valiku oskuse ja innuka osalemise stimuleerimisele tööelus. Igaühel püüti aidata sügavamalt näha nende vajadusi ja võimalusi, et vältida alalist töökaotust, kui olemasolev pädevus või vajadused ei vasta sellele, mida nõuab ja pakub konkreetne töökoht. Projekt oli orienteeritud pigem pikaajalistele eesmärkidele, edukale integreerumisele ja tööeluga kohanemise raskuste ennetamisele.

Sellel eesmärgil on koostatud ka käesolev metoodiline materjal. Loodame, et see aitab rõhutute teatri meetodeid edukalt rakendada ka projektis mitte osalenud spetsialistidel, kes töötavad sotsiaalselt haavatavate gruppi kuuluvate töötute või uusi karjäärivõimalusi otsivate inimestega.

## LÜHIDALT PROJEKTI KOHTA

---

Projekti „Teater kui eduka tööturule integreerumise proov” peamised **tegevused:**

1. Osalenud organisatsioonid koostasid enda riigi töötuse olukorra ülevaate ja analüüsi, kus esitasid statistilised andmed, töötuse põhjused ja meetmed, mida selles riigis töötuse vastu rakendatakse. Peale selle tõid iga riigi esindajad välja 10 nende arvates kõige päevakohasemat probleemi, millega töötajad kokku puutuvad ja mis raskendavad sotsiaalselt haavatavate töötute tööturule naasmise võimalusi.
2. Partnerite esimesel kohtumisel esitles iga riik koostatud analüüsi ja seejärel toimus rõhutute teatri meetodite koolitus. Sihtrühmaga töötamiseks valiti rõhutute teatri sellised meetodid nagu foorumteater ja soovide vikerkaar, aga ka spetsiifilised selles süsteemis rakendatavad mängud ja pilditeater. Vilniuses korraldas koolituse avalik-õiguslik asutus Kunsti- ja õppemaja ning Eesti partner MTÜ Foorumteater jagas oma kogemust nende meetodite kasutamise kohta. Kohtumisel toodi kõikide partnerite koostatud analüüsi põhjal välja 10 universaalset teemat, mis kordusid enamikus esitlustes. Hiljem, igas riigis sihtrühmaga (tööd otsivate inimestega) töötades võeti orientiiriks just need 10 probleemset teemat.
3. Projekti igas osalejariigis toimus sihtrühmaga vähemalt 10 töötuba, mille põhieesmärk oli arendada rõhutute teatri meetodite abil (foorumteater, soovide vikerkaar, spetsiaalsed mängud, pilditeater) edukaks tööturule integreerumiseks vajalikke isiklikke ja sotsiaalseid oskuseid. Töötoad põhinesid Vilniuse koolituse käigus välja toodud teemadel. Projekti sihtrühma osalejate vanus jäi vahemikku 18–70.

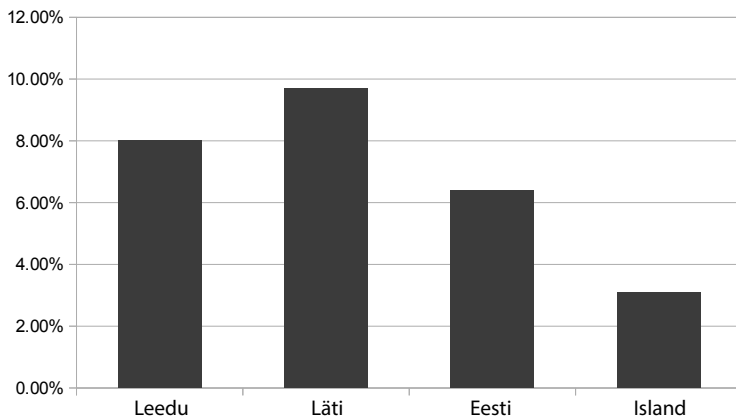
Kõigi projektis osalenud partnerite kogemuse põhjal koostatigi käesolev metoodiline materjal, kus on teemade kaupa kokku võetud spetsialistide kasutatud meetodid ning nende ja sihtrühma tehtud märkused ja jagatud nõuanded.

Loodetavasti võimaldab see materjal laiemal spetsialistideringil kasutada mainitud meetodeid tööd otsivate inimestega töötades ja õhutab projektis saadud kogemust rakendada töös muude gruppidega.

## TÖÖTUSE TENDENTSID EUROOPAS

---

Projekti elluviimise ajal olid partnerriikides sellised töötustendentsid (Eurostat, 2016 [http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Unemployment\\_statistics](http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Unemployment_statistics)):



Joonis 1. Töötuse tendentsid Euroopas

2014. aastal tehtud põhjalik analüüs töötuse olukorrast Euroopa riikides näitas, et töötuse tase on eriti kõrge kuni 25-aastaste noorte ja madalaima haridustasemega inimeste seas. Samuti nähtub uuringutest (nt <http://ec.europa.eu/social>), et iseäranis suuri raskuseid põhjustab pikaajaline töötus. Suurim risk jääda pikaajaliselt töötuks ähvardab noori, vähese haridusega inimesi ja kolmandate riikide esindajaid. Ent kui pikaajaliseks töötuks jäävad madala haridustasemega eakamad inimesed, on nende võimalused taas tööturule integreeruda kõige kehvemad.

Eurostat märgib, et riigi töötuse tase on selle riigi ülitähtis majandusnäitaja. Seda peetakse „viivitusega“ teguriks, s.t majanduslanguse korral hakkab töötuse tase kasvama alles mõne aja möödudes. Ja vastupidi:



majandusliku tõusu järel hakkab töötus kahanema alles hiljem. Tööturg nõuab üha mitmekülgsemaid oskuseid – nii ametialaseid ja sotsiaalseid kui ka isikuomadusi, seepärast on väga tähtis arendada neid oskuseid kogu elu vältel.

## MIKS ME SOOVITAME KASUTADA SEDA VAHENDIT – TEATRIT?

---

Ametialaste oskuste puudumine ei ole töötuse puhul kaugeltki mitte ainus probleem. Pahatihti jääb töötutel (eriti neil, kes ei suuda juba pikemat aega tööturule lõimuda) puudu isiklikest ja sotsiaalsetest oskustest ning enesekindlusest. Neile on omane „ära õpitud jõuetus“. Korduv ebaõnnestumine pärsib uusi töötösimiskatseid, suurendab hirmu tagasilükkamise ees, kahandab motivatsiooni ja muudab elustiili. Et aidata inimestel esmakordselt või uuesti tööturule integreeruda, tuleb neile aspektidele tähelepanu pöörata. Siin võivad abiks olla psühholoogid, sotsiaaltöötajad, eriettevalmistuse saanud töövahendajad ja muud spetsialistid. Sellel eesmärgil võib kasutada erinevaid vahendeid, nt vestlust, loenguid, harjutusi, imiteerimismänge, mitmesuguseid kunstilise eneseväljenduse vorme. Üks sellistest vahenditest on teater. **Teater** annab iseenesest võimaluse panna end proovile erinevates rollides, katsetada mitmesuguseid suhtlemisviise ja leida uusi teid sotsiaalses elus osalemiseks. **Rõhutute teater** on väga spetsiifiline teater. See loob võimaluse näha, mis käitumismudelid milliste tagajärgedeni viivad, ja otsida kõige sobivamaid lahendusi, mida hiljem reaalses töötöösingus rakendada. Selles teatris ei ole eelnevalt kirja pandud stsenaariumi, siin ei kõnelda teiste inimeste võõrastest probleemidest ega jutustata meile võõraid lugusid. Etüüdide loomisel lähtutakse vaid osalejate endi kogemusest – neid innustatakse improviseerima ja „mängima“ olemasoleva olukorraga, vaheldades selle erinevaid nüansse, kuni lõpuks leitakse tekkinud probleemide lahendamiseks mitmesuguseid loomingulisi viise. See võimaldab ühte situatsiooni näha eri osalejate silme läbi ning aitab paremini mõista teiste inimeste käitumise motiive ja eesmäärke.

Nagu ütles rõhutute teatri looja Augusto Boal, „*teater on elu proov; see ei lõpe laval, vaid kandub edasi päris ellu*“.

# KÜMME PEAMIST VALITUD TEEMAT

---

Toome lühidalt ära kümme peamist osalejate valitud teemat, millega kogu projekti vältel töötati. Iga teema üksikasjaliku kirjelduse, rakendatud meetodid ja jagatud märkused leiате järgmistest peatükkidest.

Loomulikult pööruvad tööta inimesed paljude isiklike, sotsiaalsete, juriidiliste, poliitiliste ja muude probleemidega, igäühe raskused on ainulaadsed. Ent eri riikide spetsialistid toovad välja ka ühiseid teemasid, mis on olulised enamikule tööd otsivatest inimestest.

Meie fookus on nendel valdkondadel, kus on vaja inimese enda aktiivsust. Ehkki riigi poliitiline ja majanduslik situatsioon mängivad töö saamisel tähtsat rolli, ei ole inimesel endal võimalik nendes sfäärides kuigi palju olukorda muuta. Sageli kasutatakse seda tööka, et õigustada inimese passiivsust, algatusvõimetust, motivatsioonipuudust ja loobumist siseprobleeme lahendamast. Meie aga lähtume veendumusest, et tegelikult saab inimene ära teha palju enam kui arvab. Samuti väidame, et levinud arvamus, mille kohaselt „keegi teine – valitsus, ajakirjanikud või veel keegi – peaks kõik probleemid lahendama”, viib tavaliselt jõuetustundeni, isiklikust vastutusest loobumiseni ja pidevaks abisaajaks muutumiseni, mis takistab ihaldatavate eesmärkide poole püüdlemist.

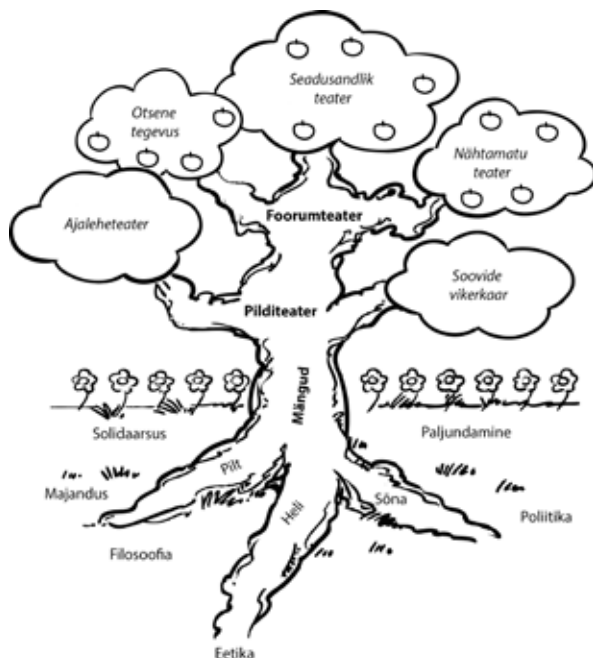
Tõime üheskoos välja kõige tähtsamad teemad:

1. MOTIVATSIOON
2. ENDA TEADLIK/ADEKVAATNE NÄGEMINE
3. ENESE VÄÄRTUSTAMINE
4. FORMAALSE KOMMUNIKATSIOONI OSKUSED
5. SOTSIAALSED OSKUSED
6. SUHTLUSVÖRGUSTIK
7. ENDA TUTVUSTAMISE/ESITLEMISE OSKUSED
8. ALGATUSVÕIME
9. ETTEVALMISTUS MUUTUSTEKS
10. VASTUPANU SOTSIAALSELE SURVELE

Rõhutame, et tegu on tingliku teemavalikuga. Mõned teemad on omavahel tihedalt seotud. Pealegi, oskuste arendamine ühes valdkonnas mõjutab automaatselt ka teiste valdkondade oskuseid. Tõime need teemad välja pärast pikki arutelusid, võttes arvesse kõikide riikide partnerite tähelepanekud. Oleme veendunud, et ükski teema ei lange täielikult kokku mõne teise teemaga.

# LÜHIDALT RAKENDATUD JA TÖÖTUBADES SOOVITATAVATEST TEATRIMEETODITEST

## RÕHUTUTE TEATER



Joonis 2. Rõhutute teatri puu

Rõhutute teatri süsteemi lõi Brasiilia lavastaja ja poliitikategelane Augusto Boal (1931–2009). Seda väljendab ilmekalt **rõhutute teatri puu** (joonis 2).

Selles projektis võeti kasutusele mitu rõhutute teatri süsteemi osa: mängud, pilditeater, foorumiteater ja soovide vikerkaar (joonis 2).

**Mängud** ja **pilditeater** on rõhutute teatri lahutamatu osa. Mängud valitakse nii, et need aitaksid töötoa algusest peale luua demokraatliku õhkkonna ning võimaldaksid eest heita sotsiaalsed ja kehamaskid. Augusto Boal pidas mänge väikesteks ühiskonnamuudeliteks, kus on ühtviisi tähtsad nii reeglid kui ka vabadus. Tema sõnul peavad mängus, nagu ka elus, olema

reeglid, mis võimaldavad teha koostööd ja üksteist mõista, aga täpselt samuti on vajalik ka loominguilisust stimuleeriv vabadus. Pilditeatrit võib rakendada eraldi meetodina või vahepealse sammuna mängude ja muude kasutatavate meetodite (nt foorumteatri, soovide vikerkaare jm) vahel. Pilditeater aitab väljendada oma tundeid ja mõtteid ning mõista ja tajuda teisi inimesi mitte verbaalsete vahendite abil, vaid muude aistingute kaudu.

**Foorumteater** on üks demokraatlikumaid teatrivorme ja tõenäoliselt kõige tuntum rõhutute teatri meetod. See on levinud ja laialdaselt kasutust leidnud kogu maailmas. Selles teatris oli Augusto Boali eesmärk kaotada piirid näitlejate ja publiku vahel, seega ei jää siin põhimõtteliselt alles sellist mõistet nagu „pealtvaatajad” – selle asemele astuvad publiknäitlejad. Nad mitte ainult ei jälgi, mis toimub laval, vaid võivad ka ise näidelda, oma mõtteid ja ideid välja öelda ning välja pakutud probleemsituatsioonide lahendusi ise laval läbi proovida. Väga sageli osalevad inimesed nii näitlejate kui ka pealtvaatajatena – nad loovad ise etüüde, esitavad neid üksteisele ja osalevad aktiivselt üksteise näidendites.

**Soovide vikerkaar** on rõhutute teatri süsteemi introspektiivne osa. Tegu on tehnikate kogumiga, mis aitab paljastada sisemised rõhujad ja agressorid. Sisemised agressorid on inimese sees olevad erinevad hääled ja tunded, mis ei lase inimesel eesmärke püüelda, teevad teda alatasa maha, süüdistavad, mõistavad hukka ja kritiseerivad. Tihti ulatuvad selle juured väljapoole, aga isegi välise olukorra muutudes jälitavad sisemised rõhujad inimest edasi. Soovide vikerkaar aitab need sisemised tegelased teatri vahenditega pinnale tõsta, annab neile kuju ning võimaldab inimesel nendega dialoogi astuda ja hakata lahendama vanu, seni täielikult teadvustamata probleeme.

Järgnevalt kirjeldame üksikasjalikult mängu, pilditeatrit, foorumteatrit ja soovide vikerkaart ning toome näiteid. Hiljem, kui selgitame, milliseid meetodeid või tehnikaid projekti peamiste temadega töötades kasutati, mainime harjutuste ja tehnikate nimesid, kuid nende põhjalikku kirjeldust uuesti ei esita – selle leiame järgmistest peatükkidest.

## MÄNGUD JA PILDITEATER

---

Kõigepealt kirjeldame mängu, mida tasub kasutada igal kohtumisel. Nende eesmärk on „soojendus”, enda ja teiste parem tundma õppimine ning sobiva õhkkonna loomine. Edaspidi läheme keerukamate mängude juurde, mida saab juba ka eraldiseisva töömeetodina kasutada. Mängu kasutamisel töömeetodina on muidugi vajalik arutelu, mis mõtestab osalejate kogemuse.

### **„Nimi mitmes kuues“**

Eesmärk: tutvuda, luua rühmaõhkkond.

Kestus: 5–10 minutit.

Kulg. Kõik osalejad kõnnivad mööda ruumi. Läbiviija märguande (nt kokkulepitud sõna ütlemise) peale ütlevad osalejad üksteisele oma nime. Seejärel mängu jätkatakse ja peagi lisatakse variatsioone: osalejatel palutakse oma nimi öelda kui saladus, kui kompliment jne (sõltuvalt läbiviija kujutlusvõimest).

### **„Nimi kolm korda“**

Eesmärk: tutvuda, luua õhkkond, õhutada koostööd ja keskenduda.

Kestus: 10–15 minutit.

Kulg.

1. Osalejad seisavad ringis, üks on ringi keskel. Ringi keskel seisev inimene peab kolm korda ütleva ükskõik millise ringis seisja nime. Inimene, kelle nime öeldakse, peab selle aja jooksul jõudma ühe korra oma nime öelda. Kui see tal õnnestub, siis ta „pääseb“, kui mitte, vahetab ta keskel seisjaga kohad ning mäng jätkub.
2. Kui on mõnda aega mängitud, muutuvad reeglid keerulisemaks. Teises etapis „kaitseb“ iga ringis seisja mitte ennast, vaid oma parempoolset naabrit, s.t kui keskel seisja ütleb minu paremal käel seisva inimese nime, pean ma teda „kaitsma“ – jõudma tema eest ühe korra tema nime öelda. Kui see ei õnnestu, läheb ringi keskele parempoolne naabermängija, kes jäi „kaitsmata“.
3. Mõne aja pärast annab läbiviija aina uued juhised: „kaitsta“ endast paremal pool olevat kolmandat, viiendat vm inimest. Viimaks võib öelda sellise arvu, mis tähendab, et iga osaleja peab taas „ennast kaitsma“ (s.o selline arv, kui palju ringis osalejaid on).

### **„Kass tahab koju“**

Eesmärk: kontakt, koostöö, keskendumine, sotsiaalse koostoime uurimine.

Kestus: 10–15 minutit.

Kulg. Osalejad seisavad paarikaupa ringis (osalejad hoiavad teineteisel õlgadest kinni). Üks osaleja seisab ringi keskel. Ta astub ühe paari juurde ja küsib: „Kas ma võin koju tulla?“ Paar peab alati vastama: „Ei“. Siis ta läheb enda valikul järgmise paari juurde. Selle aja jooksul püüavad eri paaride liikmed luua silmside ja kui nad on silmadega „kokku leppinud“, vahetavad nad kohad (mõlemad jätaavad oma partneri, kellel nad õlgadest hoiavad,

ja jooksevad teise üksi jäetud partneri juurde). Selle ajaga püüab „kass“ ehk ringi keskel olev inimene hõivata vabanenud koha. Osalejad püüavad paarilisi vahetada sel hetkel, kui „kass“ on seljaga nende poole. Kui inimene on paarilise juurest juba liikuma hakanud, ei tohi ta enam tagasi minna. Teatud aja tagant võib mängu läbiviija hüüda: „Godzilla!“ Siis vahetavad kõik omavahel kohad, seejuures joostes, karjudes ja hüsteeriliselt kätega vehkides (sest nad kardavad Godzillat), kuni kõik leiavad uue partneri. Üks osaleja jääb paariliseta ja mäng jätkub. Teatud hetkel võib mängujuht öelda ka: „Maatriks“. See tähendab, et kõik vahetavad taas kohad, kuid sel korral teevad nad seda aegluubis nagu „Maatriksi“ filmis.

### **„Sip-sap-pau“**

Eesmärk: rühma energiataseme tõstmine, ettevalmistus edasiseks tööks.

Kestus: 5–10 minutit.

Kulg. Kõik osalejad seisavad ringis ja saadavad ringis edasi „energiat“. Seda saadetakse kokku lepitud liigutusega, nt sirutades kokkupandud käed järsu liigutusega naabri poole või imiteerides palli viskamist. Energia saatmisel paremale poole öeldakse „sip“ ja vasakule „sap“, otse enda vastas seisjale „pau“. Mäng peab käima väga kiiresti, koondades liigutustesse ja lausutavatesse silpidesse kogu olemasoleva energia. Kui inimene saab „energia“, valib ta, kas anda see edasi paremale, vasakule või enda vastas seisjale.

### **„Pomm ja kilp“**

Eesmärk: suhtlus, rühma koostoime uurimine, keskendumine, tähelepanelikkus ümbruse, enda ja teiste inimeste suhtes.

Kestus: 10–15 minutit.

Kulg. Osalejad kõnnivad vabalt mööda ruumi. Peagi annab mängu läbiviija juhise, et igaüks peab mõttes valima rühmast inimese, kes on tema jaoks „pomm“. Mäng jätkub veidi aega nii, et kõik liiguvad ruumis ja igaühe peamine ülesanne on hoiduda „pommist“ võimalikult kaugelt. Mõne aja pärast antakse täiendav juhise – iga mängijal palutakse endale ülejäänud rühmaliikmete seast valida „kilp“. „Kilp“ kaitseb „pommi“ eest, seega kogu ülejäänud mängu vältel on iga osaleja peamine ülesanne liikuda ruumis nii, et „kilp“ jääks tema ja „pommi“ vahele. Mängu lõpus loetakse kümnest nullini ja „pomm plahvatab“. Sel hetkel kõik tarduvad. Mängu läbiviija võib siis mõnda mängijat intervjuuerida, pärides, kas neil õnnestus ellu jääda ja miks see neil nende arvates õnnestus või ebaõnnestus.

### ***„Mina olen” (improvisatsiooniline mäng)***

Eesmärk: koostöö, ettevalmistus edasiseks tööks ning lõõgastumise, improviseerimise ja loovuse õhutamine.

Kestus: 15–20 minutit.

Kulg. Osalejad seisavad ringis. Üks neist tuleb ringi keskele, loob oma kehaga teatud kuju ja ütleb, kes või mis ta on (nt toetub jalgadega kindlalt vastu maad, tõstab käed üles ja ütleb: „ma olen puu”). Ja jääb niimoodi seisma. Temaga ühineb järgmine mängija, kes loob esimesega sobituvat kuju ja selgituse (nt võtab tal käest kinni ja ütleb: „mina olen õun puu otsas”). Seejärel liitub samal põhimõttel kolmas mängija (nt mängib vihma). Siis valib esimene (puu), kumba tal rohkem vaja on (õuna või vihma), ja viib väljavalitu kaasa. „Ebavajalik” jääb ringi keskele ja mäng jätkub. Ta kordab, kes või mis ta on, jäädes samasse asendisse. Järgmised kaks mängijat liituvad nii, et nad sobiksid selle kujuga kokku. Ringi keskel on kogu aeg 1–3 mängijat. Tähtis, et tempo püsiks ja osalised ei püüaks loogiliselt mõelda, milline kuju oleks kõige õigem, vaid võtaksid vabalt, julgeksid improviseerida ja langetaksid spontaansed loominguilisi otsuseid.

### ***„Columbia hüpnos” (paarides)***

Eesmärk: keha demehhaniseerimine, usaldus, koostoime uurimine. Koos aruteluga võib seda kasutada ka eraldi meetodina (arutelu viisidest ja tõstatavatest küsimustest tuleb lähemalt juttu osas, kus tutvustatakse, kuidas seda mängu konkreetsete teemadega töötades kasutati).

Kestus: 30–40 minutit.

Kulg. Grupi liikmed jaotatakse paaridesse. Üks on hüpnosisöör (A) ja teine hüpnotiseeritav (B). Partner A sirutab käe ja hoiab avatud peopesa umbes 20 cm kaugusel partner B näost. Partner B peab oma näo partner A peopesast kogu aeg samal kaugusel hoidma (justnagu ta oleks sellest peopesast hüpnotiseeritud). Algusest liigutab A peopesa aeglaselt üles-alla, vasakule-paremale ja edasi-tagasi ning B nägu (ja näoga koos kogu keha) käib peopesaga kaasas. Järske ega ohtlikke liigutusi teha ei tohi. Mõne aja möödudes antakse signaal ja hüpnotiseerimiskauguseks saab üks meeter, hiljem kolm meetrit või veelgi rohkem. Partner A peab kogu aeg partner B eest hoolitsema, et too ei saaks viga ega pörkaks teiste osalejatega kokku. Partnerid võivad liikuda kogu ruumis. A võib B-d sundida veidratesse asenditesse (lamama, sirutama või tegema muid asju), kuid kogu harjutuse jooksul peab säilima lugupidamine ja tähelepanelikkus üksteise suhtes. Hiljem partnerid vahetavad rollid.

### **„Columbia hüpnos“ (massiline)**

Eesmärk: sotsiaalse koostoime uurimine, grupidünaamika jälgimine ja meeskonna kujundamine. Võib koos aruteluga kasutada eraldi meetodina.

Kestus: 20–30 minutit.

Kulg. Nagu eelmiseski harjutuses, käib hüpnotiseerimine peopesaga. Selles harjutuses tulevad sotsiaalsed mudelid selgemini esile. Ringi keskele kutsutakse vabatahtlik, kes seisab, käed kummalegi poole välja sirutatud. Nüüd kutsutakse veel mõned vabatahtlikud, kes võtavad sellise asendi, et nende nägu oleks 20 cm kaugusel esimese vabatahtliku peopesast (üks ühel, teine teisel pool). Nemad on hüpnotiseeritavad. Kuid ka nemad sirutavad oma käed külgedele ja nii ühinevad vähehaaval kõik ülejäänud. Nii moodustub kogu hüpnotisöörde ja hüpnotiseeritavate süsteem. Märkuande peale algatab süsteem liikumise. Liikudes peab iga osaleja kaasa liikuma tema ees oleva peopesaga, hüpnotiseerides samal ajal järgmist. Kõige enam kontrollib olukorda keskel olija, kõige enam peavad olukorrale alluma äärmised mängijad.

### **„Loeme kolmeni“**

Eesmärk: keskendumine, koostöö, loomingulisus, julgus avada end grupis.

Kestus: 10–15 minutit.

Kulg. Kõik leiavad endale paarilise. Seejärel loeb iga paar kolmeni, loendades kordamööda – partner A ütleb „üks“, partner B ütleb „kaks“, partner A ütleb „kolm“, partner B ütleb „üks“ jne. Ühel hetkel mängu läbiviija peatab loendamise ja annab ülesande asendada number üks mõne helitu liigutusega (nt peanoogutusega). Iga paar mõtleb välja oma liigutuse. Siis jätkavad paarid loendamist, nt *peanoogutus, kaks, kolm, peanoogutus, kaks* ... Hiljem, kui mängujuht märku annab, asendatakse „kaks“ helitu liigutusega, mõne aja pärast ka „kolm“. Viimaks „loendavad“ kõik paarid vaikuses üksnes liigutuste abil. Paare õhutatakse oma loomingulisust ja vaikides suhtlemise oskust demonstreerima kogu grupile. Grupp peab ette näitajaid valju aplausiga ergutama. Ühe paari võib grupi ette niimoodi „loendada“ kutsuda kinnisilmi.

### **„Vastupidine käitumine“**

Eesmärk: tähelepanelik kuulamine, keskendumine, loomingulisus, võrdvärsuse õhkkonna loomine grupis, sotsiaalsetest normidest ja stereotüüpidest välja murdmine.

Kestus: 15–20 minutit.



Kulg. Grupp liigub vabalt ruumis ringi. Alguses annab mängu läbiviija lihtsa juhise: „Kui ma ütlen *kõnni*, siis te kõnnite, kui ma ütlen *seis*, siis jääte seisma.” Mängujuht ütleb mõnda aega kordamööda *seis* ja *kõnni* ning grupi liikmed täidavad vastavat käsku. Teatud aja pärast muudab läbiviija juhiseid: „Kui ma ütlen *kõnni*, siis te jääte seisma, ja kui ütlen *seis*, siis te kõnnite edasi.” Mõnda aega mängitakse nii, seejärel lisatakse: „Kui ma ütlen *kõnni*, siis te jääte seisma, kui ütlen *seis*, siis te kõnnite edasi, kui ma ütlen *plaks*, siis te teete plaksu, kui ma ütlen *nimi*, hüüate kõva häälega oma nime.” Kui grupp on tükki aega neid juhiseid täitnud ja nendega harjunud, vahetatakse omavahel *nime* ja *plaksu* tähendus. Hiljem lisatakse sõnad *taevas* ja *maa* (esimese puhul peavad mängijad üles sirutuma, teise puhul alla kummarduma) ning mõne aja pärast vahetatakse ka need sõnad omavahel. Niisiis, lõplik juhised kõlab nii: „Kui ma ütlen *kõnni*, siis te jääte seisma, kui ütlen *seis*, siis te kõnnite, kui ma ütlen *plaks*, hüüate kõva häälega oma nime, kui ma ütlen *nimi*, siis te teete plaksu, kui ma ütlen *taevas*, kummardute alla, ja kui ütlen *maa*, siis sirutate end pikaks.”

### **Pilditeater**

Nagueelnevalt mainitud, pilditeatrit võib rakendada nii eraldi meetodina kui ka üleminekuna mängude juurest foorumteatri või muude meetodite juurde. Pilditeater on eriline selle poolest, et peamiseks infoallikaks meie tunnete, mõtete ja aistingute kohta saab meie keha. See teater avab ukse enda tundma õppimiseks – isegi teise inimese loodud „skulptuuri” jälgides saame enda projektsiooni temale suunata ning nõnda oma kogemust avada ja teadvustada. Pilditeater võib olla individuaalne, kui loome oma kehaga eri mõisteid, sõnu või mõtteid väljendava skulptuuri, aga ka grupiline, kui loome skulptuuri rühmas, modelleerides teiste poosi, näoilmeid jm ning oleme ise selles skulptuuris viimaks protagonistid rollis. Individuaalse pilditeatri puhul seisavad grupi liikmed ringis, silmad kinni. Läbiviija ütleb valitud teemaga seotud mõisteid. Mõiste (nt *töötus*, *soov*, *pettumus* jms) kõlamise järel loovad osalejad mõne sekundi vältel mõttes selle mõiste pildi. Läbiviija märguande peale teevad nad silmad lahti ja väljendavad seda pilti oma kehaga. Kõigepealt õhutatakse osalejat tegelema iseendaga, tunnetama oma keha ja selle keelt. Seejärel võib ta vaadata, kas tema loodud pilt sarnaneb teiste osalejate piltidega või on täiesti erinev. Tähtis, et osalejad ei prooviks välja mõelda, milline kujutis teatud sõna „õigesti” väljendaks, vaid nad püüaksid seda tunnetada ja teadvustada. Grupi pilditeatri puhul loob üks osaleja „skulptuuri” (nt teemal „ärakasutamine tööl”), millega ta väljendab, kuidas ta ise seda olukorda kogeb. Loodud skulptuuris on ta protagonistid (s.o rõhumise all kannatanud peategelase) osas. Hiljem toimub pilditeatri üle

arutelu, mis aitab osalejatel teadvustada, kuidas nende kehaline väljendus on seotud osalejate tunnete, kogemuse ja reaalse eluga.

## FOORUMTEATER (FT)

---

Foorumteater on selline teater, kus ei ole ettevalmistatud stsenaariumi. Inimesed ise loovad etüüde nende jaoks aktuaalsetel teemadel. Mõnel juhul võib etüüdi ka ette välja mõelda ja seejärel publikule esitada, kuid tuleb kaaluda, millised sotsiaalsed probleemid pealtvaatajatele tõeliselt aktuaalsed on, sest ainult siis on foorumteatri etendus õnnestunud, kutsub arutlema ning sunnib publikut lavale tulema ja püüdma nähtavat olukorda paremuse poole pöörata. Muudel juhtudel loob etüüde grupp, kellega töötatakse. Enamasti jagatakse grupp väiksemateks rühmadeks. Iga rühm arutab kõigepealt, milline sotsiaalne problemaatika neile päevakohane on. Hiljem loovad nad etüüdi, mille esitavad ülejäänud grupi liikmetele. Ülejäänud grupiliikmed on publiknäitlejad, kes osalevad aktiivselt jälgitavas tegevuses. Meie projektis töötati kõige enam teisel viisil, kuid ka terve grupiga loodi mõni etendus, mis esitati suuremale publikule.

Foorumteatri etüüd on tavaliselt väga lühike (umbes viis minutit). Peamised tegelased selles on protagonist (olukorras kannataja), antagonist (peamine rõhuja situatsioonis) ja neutraalsed isikud (kes võivad olla täielikult neutraalsed või siis protagonistide või antagonistide mõnel määral toetada). Etüüd peab avama sotsiaalse olukorra, kus protagonist kogeb teise inimese survet ja kannatab selle pärast. Etendus algab tavaliselt neutraalselt – tutvustatakse tegevuspaika, tegelasi ja faabulat. Edaspidi pöörduvad situatsioonid halvemuse poole – tuuakse välja sotsiaalne probleem, rõhumine ja vale käitumine. Etüüd lõpeb kõige halvemal punktis. Näitlejad ei pea etenduse käigus probleemi lahendamast – nad peavad seda üksnes demonstreerima ning püüdma avada nii selgelt ja tugevalt, et see haaraks pealtvaatajaid emotsionaalselt kaasa. Olukord peab olema keeruline, kuid seejuures peab säilima väljapääs ja võimalus lahendada see teisiti. Kui näitlejad valivad situatsiooni, kus vägivalle ei ole võimalik vastu astuda, ei saa arendada foorumteatri diskussiooni ega õhutada pealtvaatajate aktiivsust ja loominguilistust. Neil ei ole võimalust tunnetada oma sotsiaalses olukorras osalemise jõudu. Nad ei näe põhjust, miks astuda lavale ja püüda situatsioon uuesti ümber mängida. See võib olla täiesti harilik igapäevane olukord, kuid enamasti on arutelu käigus võimalik hoomata selle sügavamale ulatuvaid juuri.

Foorumteatris mängib olulist rolli juhttegelane **jokker** – vahemees näitlejate ja pealtvaatajate vahel. Kui näitlejad on oma loodud etüüdi esitanud (pole tähtis, kas laiemale publikule või ülejäänud grupiliikmetele), algatab jokker arutelu pealtvaatajatega (publiknäitlejatega).

Enne etendust esitleb jokker näitlejaid. (Näiteks näitlejad, s.o näidendis osalevad grupiliikmed rivistuvad enne etüüdi laval üles. Jokker astub igaühe juurde ja puudutab tema õlga, mispeale näitleja ütleb oma tegelaskuju nime ja vanuse. Samuti öeldakse, kus tegevus toimub.) Pärast etendust ilmub jokker taas välja ja kõneleb publikuga. Tema peamised küsimused on:

- *Mida te etenduses nägite?*
- *Kas te saite olukorrast aru? Ehk jäi midagi arusaamatuks?*
- *Milliseid probleeme te selles situatsioonis näete?*
- *Kas see olukord on realistlik? Kas nii juhtub ka päris elus?*
- *Kes on selles olukorras suurim kannataja? Kes on kiusaja? Kes on neutraalsed isikud?*
- *Kas on võimalik midagi teha, et see situatsioon muutuks? Mida saab protagonist teha teisiti, et see muutuks?*

Selle arutelu käigus:

- Selgitatakse välja, kuidas pealtvaatajad olukorda mõistsid. Nad võivad seda näha teisiti kui näitlejad püüdsid edasi anda. Samuti on tähtis, kas sellised olukorrad on neile tuttavad. Kui jah, on suurem tõenäosus, et neil on motivatsioon loos lahti rullunud probleemide lahendamises aktiivselt kaasa lüüa.
- Valitakse protagonist ja antagonist. Kui pealtvaatajad ei jõua kokkuleppele, kes on suurim kannataja ja kes kiusaja, toimub hääletus. Seda osa ei tohi vahele jätta, sest etüüdi teistkordsel läbimängimisel kehtivad teatud reeglid. Publik saab proovida laval protagonist asemele asuda. Sõltuvalt kokkuleppest lubatakse mõnikord välja vahetada ka neutraalseid isikuid. Ent antagonist jääb puutumata. Ei ole reaalne kõrvaldada elust agressorid, seepärast tuleb otsida viise, kuidas nendest võitu saada.
- Vaatajaskonnal on võimalus esitada tegelastele küsimusi – küsida, miks nad käitusid üht- või teistmoodi ja mida nad taotlesid, samuti saada rohkem teada nende tunnetest, mõtetest ja eluloost („kuumad toolid“).

Pärast diskussiooni etendatakse etüüdi teist korda. Selle eesmärk on sundida pealtvaatajaid lavale astuma ja püüdma olukorda paremuse poole suunata, muutes protagonist ja proovides keerukas situatsioonis uusi käitumisviise. Loomulikult peavad need ettepanekud olema

realistlikud, nt on väheusutav, et ülimalt introvertne protagonist muutuks järsku seltskonnalõviks – lahendusettepanekud peaksid olema sellised, mida see inimene saaks tekkinud olukorras rakendada. Vahel ilmub juba arutelu käigus inimesi, kes tahavad proovida etüüdis mängida. Sellisel juhul kutsutakse see inimene kohe lavale ja hakatakse mängima. Muul juhul alustavad näitlejad etüüdi teistkordset mängimist samamoodi nagu esimesel korral, kuid pealtvaatajatel on võimalus millal tahes plaksutada, et tegevus peatada ja sellega liituda. Olukorra muutmise katseid võib olla nii palju kui vaatajaskonnal on ettepanekuid. Lavale jäänud näitlejad (antagonist ja neutraalsed isikud) jätkavad oma osatäitmist ega allu kuigi kergesti lavale saabunud uue protagonistiga mõjule (nii nagu nad seda ka tegelikult ei teeks). Siiski peavad nad reageerima värskest ühinenud näitleja käitumisele ja kui nad tunnevad, et tema argumendid või käitumine ohutab muutuma, peavad nad oma käitumist vastavalt muutma hakkama – vähendama vägivalda või rõhumist.

Foorumteatris ei otsita ainuõiget lõplikku lahendust. Siin püütakse olukorrale leida võimalikult palju erinevaid potentsiaalseid lahendusviise ja luua nende arsenal, mis võib tulevikus marjaks kuluda, kui puututakse kokku sarnaste situatsioonidega. Iga lahenduskatse järel tuleb pealtvaatajatega läbi arutada, kas ja kuidas situatsioon muutus, ning kõikide sekkumiste järel analüüsida, mis muutus, samuti lubada publikul jagada oma tähelepanekuid ja tundeid. Jokker ise jääb neutraalseks. Ta üksnes õhutab pealtvaatajaid arutlema ja jagama ning demonstreerib, et just nende arvamus on kõige tähtsam.

**Augusto Boal:** „Foorumteater on omaette ilming. See on teatud mõttes sonkimine. Me songime üles lava – altari, kus on tavaliselt peremeesteks näitlejad. Me laseme hävitada näitlejate loodud töö, et luua sellest midagi uut. See teater ei ole selle sõna otsese tähenduse ja stilistika poolest didaktiline, vaid hoopis pedagoogiline, sest siin õpitakse üheskoos.“

Järgnevalt toome ära mõningad foorumteatri looja Augusto Boali välja pakutud FT-lühinäidendid, mille abil saab väga lühikese ajaga publikule näidata, mis on foorumteater.

- „**Käepigistus**“: Üks näitleja (A) liigub teise (B) suunas ja sirutab talle tervituseks käe. Kui A jõuab B juurde, pöörab B talle selja ega võta tema kätt vastu. Sellest viie sekundi stseenist leiame kõik FT olulisemad elemendid: protagonist (A), antagonist (B), sissejuhatava olukorra (lähenemine), pöördepunkti, milles on nii oht kui ka võimalus (kuidas A-l edasi toimida?), ja protagonist kaotuse. Protagonist (A) kaotab, jättes nõnda publiknäitlejatele võimaluse teda laval asendada ja ise erinevaid viise proovida, kuidas eesmärgini jõuda (antud juhul B kätt suruda).

- **„Neli kõnnivad, üks tantsib“.** Neli näitlejat kõnnivad üksteise kõrval (sarnaselt sõjaväe riviga). Aga viies tahab tantsida. Neljale see ei meeldi – nad peatavad ta ja panevad põrandale pikali. Seejärel tõuseb ta püsti, ühineb ülejäänud neljaga ja kõnnib samuti. Auditoriumi kutsutakse üles väljendama, kuidas nad olukorda näevad (iga arvamus on pealtvaataja projektsioon, lugu endast, sellepärast on iga arvamus õige). Esitada võib sellised küsimusi: *Kuidas te mõistate seda olukorda? Millal võib elus niimoodi juhtuda? Kas teil on ideid, mida saab viies inimene teha, et ta ei peaks ülejäänud neljaga liituma? Mida teie protagonistil asemel teeksite?*
- **„Liiga hilja“.** Laval on üksteise taga kolm lauda. Iga laua ääres istub näitleja. Protagonist (neljas näitleja) seisab nende vastas. Üks laud on talle väga lähedal, teine poole lava peal ja kolmas lava tagumises ääres. Tegevus algab ja protagonist jookseb kiiresti kõige kaugema laua juurde. Kui ta laua juurde jõuab, tõuseb selle taga istuv inimene püsti ja ütleb: „Liiga hilja“. Protagonist muutub natuke kurvaks ja naaseb algpositsiooni. Nüüd liigub ta aeglasemalt keskmise laua poole. Kui ta laua juurde jõuab, tõuseb ka selle taga istuv inimene püsti ja ütleb: „Liiga hilja“. Protagonist kurvastab väga. Kolmandat korda ta enam ei jookse, vaid jalutab lähima laua juurde. Ka selle taga istuv inimene ütleb: „Liiga hilja“. Publiku käest küsitakse olukorra ja ettepanekute kohta. Pärast diskussiooni võib vaatajatele öelda, et see on lugu tüdrukust, kes kartis kõike nii väga, et jäi alati igale poole hiljaks. Tuleb teadvustada, et see ei ole puhtalt FT lugu – me ei näe siin mitte niivõrd välist survet, kuivõrd protagonistil enda hirmu elu ees. Loomulikult võivad pealtvaatajad sellesse stsiooni projitseerida hoopis teistsuguse loo ja nii saab sellest FT. Nii väliseid kui ka sisemisi aspekte hõlmav situatsioon viib meid järgmise tehnikakogumi – soovide vikerkaare – juurde.

## SOOVIDE VIKERKAAR (SV)

---

Soovide vikerkaar on Augusto Boali tehnika, mille ta mõtles välja oma Euroopa tööaastate jooksul, mil mees pörkus tema jaoks uue – sisemise rõhumisvormiga. Ta nimetas siseagressoreid ehk -rõhujaid võmmideks meie peas ja seadis endale ambitsioonika ülesande leida viisid, kuidas tõsta need sisemised rõhujad teatri vahendite abil pealispinnale ja nendega töötada.

**Augusto Boal:** *„Töötasin Lissabonis ja hiljem Pariisis viisteist aastat Euroopa eri riikide immigratidega: õpetajatega, meeste ja naistega, töölistega –*

*inimestega, kes kannatavad rõhumise all, mille ilminguid esineb sageli ka Ladina-Ameerikas, näiteks rassism, naiste diskrimineerimine, talumatud töötingimused, madal palk, politseinike ametivolituste kuritarvitamine jne. Ent nendes Rõhutute teatri töötubades ilmnesid veel sellised rõhumisvormid, mis olid minu jaoks täiesti uued: üksildus, tühjusehirm, mitte saamine teistega rääkida. Mulle kui julmade ja brutaalsete diktatuuride eest pagevale inimesele näisid need teemad alguses pealispindsed ja vähetähtsad. Ma küsisin justkui mehaaniliselt: „Ja kus siin võmmid on?“ Ma olin harjunud töötama konkreetsete, selgelt nähtavate rõhumisvormidega (...) Alustasin sellisest hüpoteesist: võmmid on meie peas, ehkki nende füüsilised asukohad – komissariaadid – on väljaspool. Tuli mõista, kuidas need „võmmid“ meie pähe on saanud, ja leida viisid, kuidas need sealt välja juurida. See oli julge kavatsus.“*

SV aluse moodustab pilditeater, mille põhjalikum kirjeldus on toodud peatükis „Mängud ja pilditeater“ (lehekülg). SV juurde üle minnes kasutatakse alguses sageli individuaalse pilditeatri tehnikat ringis, pakkudes osalejatele võimalust väljendada kehaga neid mõisteid, millega töötoas hiljem tegelema hakatakse. Nii valmistatakse ette tõsiseks sisemiseks tööks, et neid teemasid paremini tunnetada ja teadvustada.

Soovide vikerkaare süsteem hõlmab paljusid ülesandeid ja tehnikaid, mis on suunatud erinevate sisemise rõhumise vormidega tegelemiseks. Selles trükises tutvustame meetodeid, mida kasutati töös projekti sihtrühmaga ja mida võime spetsialistidele julgelt soovitada.

### **„Kolm olekut, kolm kohta“**

Eesmärk: praeguse situatsiooni, mineviku- ja tulevikuprojektsioonide teadvustamine, eri seisundite eristusvõime avardamine, eesmärkide, püüdluste, hirmude ja raskuste hindamine.

Kestus: tund ja rohkem.

Kulg.

1. Kõik osalejad seisavad ringis. Läbiviija annab juhised: „Nüüd te töötate individuaalselt. Pange silmad kinni ja mõelge inimesest, kes te ei tahaks olla. Mõelge, milline see inimene on, miks te ei tahaks olla selline nagu tema. Võib-olla see olete teie ise sellisena nagu te kunagi olete olnud? Võib-olla on see keegi, keda tunnete: poliitik, õpetaja, isa? Hoidke silmad kinni ja kujutage kehaga seda inimest, looge skulptuur. Tehke silmad lahti. Aga mitte selleks, et teisi vaadata, vaid et teha kindlaks, kuhu on suunatud teie kujutletud inimese pilk. Võimendage kahekordselt see, mille olete oma kehaga loonud. Jätke see isik meelde, teda läheb veel vaja. Seejärel lõdvestuge.“

2. Juhised: „Pange silmad jälle kinni. Mõelge inimesest, kes te tahaksite olla. See on teie unistuste inimene, kellel on väärtused ja omadused, mida peate tähtsaks. See võib olla päris inimene: president, ema, isa, parim sõber, teie ise kümne aasta eest, teie ise eile. Seejärel hakake oma kehaga aeglaselt seda inimest kujutama ja võimendage teda veelgi enam. Avage silmad ja tehke kindlaks, kuhu on suunatud kujutletud inimese pilk. Jätke see meelde, teda läheb veel vaja. Seejärel laske tal minna.”
3. „Nüüd loome kolmanda pildi. Pange silmad kinni. Võib-olla on see kõige kergem kujutamine. Aga võib-olla kõige raskem. Kujutlege inimest, kes te olete praegu. Võib-olla langeb see kokku mõnega eelmistest piltidest, aga võib-olla on täiesti teistsugune. Kõige tähtsam, olge ausad. See on mõeldud üksnes teile. Neid kujutlusi ei ole vaja kellelegi seletada. Kui olete valmis, kujutage seda oma kehaga ja võimendage seda. Avage silmad, määrake pilk ja võimendage seda veel enam. Salvstage mülli ja siis laske minna.”
4. Juhised: „Korrake kehaga esimest kujutist (kes te ei taha üldse olla), seejärel muutke see aeglaselt inimeseks, kes olete praegu, ja siis aeglaselt inimeseks, kes tahaksite olla. Tehke aeglaselt läbi kogu teekond tagasi kuni inimeseni, kes te ei taha olla. „Rännake” mitu korda edasi-tagasi, püüdes tunnetada kogu transformatsiooniprotsessi.” Osalejatele antakse aega ülesande individuaalseks soorituseks. Igaüks teeb seda omas tempos.
5. Juhised: „Tõstame need kujutised korraks kõrvale. Jõuame ülesande järgmise osa juurde. Kujutage ette, et see ruum on kogu maailm. Leidke selles koht, kus te tahaksite kõige meelsamini olla. See võib olla keskel, nurgas, toolil või laua all – seal, kus te end tõeliselt hästi tunnete. Kui olete selle paiga leidnud, veenduge, et tunnete end seal hästi. Proovige tunnetada, mille poolest see teile meeldib. Meenutage, kui sageli olete elus sellises kohas, kus tahate olla.” Ülesande sooritamise ajal kõnnivad osalejad ruumis ringi ja peatuvad kohas, mille nad parimana välja valivad. Selleks antakse aega, et igaüks saaks ülesande sooritada omas tempos.
6. „Nüüd lahkuge sellest kohast ja leidke teine koht, mis oleks kõige halvem. Pidage silmas, et see ruum on kogu maailm. Liikuge sinna üliaeglaselt. See koht võib olla parima paiga kõrval või sellest kaugel. Kui olete selle paiga leidnud, veenduge, et tunnete end seal halvasti. Püüdke tunnetada, mille poolest on seal halb olla. Mis veel tähtsam – kui sagedasti olete elus sellises kohas, kus te tegelikult olla ei taha?”
7. „Vaadake enda ümber ringi ja leidke koht, kus te praegu olete. Võib-olla on see akna juures, et oleksite nähtav? Võib-olla nurgas? Aga võib-olla päris

*keskel? Liikuge aeglaselt sellesse kohta. Tunnetage, kas see on teile tõesti sobiv. Kuidas te end seal tunnete? Kui sageli te end elus niimoodi tunnete?"*

8. Nüüd algab kahe eelnevalt tutvustatud ülesandeosa (kujutiste ja kohtade) ühendamine. Juhised: „Minge kohta, kus te ei soovi olla, ja kujutage inimest, kes te ei taha olla. Olge enda vastu aus. Kui sageli te end niimoodi tunnete? Liikuge aeglaselt koha poole, kus olete praegu, ja hakake tee peal vähehaaval kujutama inimest, kes olete praegu. Tunnetage, kuidas on olla seal, kus olete, sellena, kes olete. Liikuge aeglaselt koha poole, kus te tahate kõige meelsamini olla, ja hakake tee peal vähehaaval kujutama inimest, kes tahate kõige enam olla. Kui sageli te end niimoodi tunnete? Mille poolest see tunne eriline on? Millal te tunnete end niimoodi töö? Kodu? Perega? Sõpradega? Nautige seda tunnet. Seejärel liikuge kogu tee üliaeglaselt tagasi, muutes vastavalt kehakujutisi. Tunnetage, kuidas tunne muutub. Kas tunnete, et kaotate midagi? Mida? Kujutlused on sündinud teist, järelikult sügaval sisimas on need olekud teile tuttavad. „Rännake“ omas tempos mõned korrad edasi ja tagasi parimast kohast ja kujutlusest kuni halvimani ja tagasi. Mis tunne on, kui läbite kogu tee halvimast kuni parimani? Millised raskused tuleb ületada?“ Osalejatele jäetakse piisavalt aega harjutus mõned korrad omas tempos läbi teha. Ülesande lõpetades on osalejatel lihtsam, kui nad lõpetavad selle parimas asukohas.
9. Arutelu. See ülesanne võib tekitada palju tundeid. Üks osaleja tahab neid jagada, teine mitte. Pärast ülesannet on oluline koguneda taas ringi ning lasta osalejatel oma kogemust, tundeid ja tähelepanekuid jagada. Läbiviijad peavad vajaduse korral olema valmis pakkuma osalejatele emotsionaalset tuge. Kogemuse väljendamine sõnades võimaldab mängu seostada eluga, aitab saadud kogemuse kauemaks meelde jätta ja suurendab teadlikkust realses elus.

### **„Kolm küsimust“**

Eesmärk: suunata pilk endasse ja tegelikele vajadustele, sügavate soovide ja eesmärkide teadvustamine.

Kestus: pool tundi või kauem.

Kulg. Osalejad võtavad paardesse. Partner A esitab partnerile B kolm küsimust. Küsimusi korratatakse järjest samas järjekorras ilma pausita ja ilma mingi reaktsiooni või kommentaarita vastusele. A käitub nagu automaat. B võib vastata, kuidas soovib – anda samad vastused, neid muuta, naerda, pahandada. A ei tohi sellele reageerida. Mõne aja pärast vahetavad A ja B oma rollid.



Kolm küsimust:

- *Mida sa tegelikult tahad?*
- *Mida sa pead tegema, et sa selle saaksid/saavutaksid?*
- *Kelleks sa saad, kui sa selle saad/saavutad?*

Esimesest pilgust tundub see harjutus lihtne, kuid see tekitab osalejatel tugevaid emotsioone. Siin ei lasta piirduda pealispindsete vastustega. Korduv frustratsioon sunnib liikuma sügavamate asjade juurde. Ühtlasi tekivad tihtipeale sellised emotsioonid nagu viha, pettumus, naer või soov eemale tõmbuda. Pärast harjutust ütlevad osalejad sageli, et ülesanne hakkas mingil hetkel ärritama, aga selle faasi ületamise järel kerkisid esile soovid, eesmärgid ja tähelepanekud, mis olid neile endile täiesti ootamatud ja väga tähtsad. Pärast ülesannet on soovitatav kutsuda ellu arutelu, kus osalejad jagaksid teistega tekkinud tundeid ja tähelepanekuid ning näeksid, kuidas see harjutus seostub eluga ja milliseid muutuseid tegelikult vaja on.

### ***„(Rõhumise) Piltide pilt“***

Eesmärk: selle tehnika kirjeldamisel oleme tuginenud Augusto Boali raamatule „Soovide vikerkaar“ ja oma praktilise töö tähelepanekutele. Augusto Boal märgib, et „*uue grupi puhul peaks tööd alustama selle tehnikaga. Piltide pilti saab kasutada ka rühma perioodiliseks hindamiseks. See aitab kindlaks teha seose eraldi individuaalsete ja nende probleemide vahel, mida kogeb kogu grupp.*“

Kestus: mitu tundi.

Kulg.

**1. Individuaalsed pildid.** Osalejad moodustavad 4–5liikmelised rühmad. Iga grupiliige peab lühikese aja jooksul kujutama aktuaalset, tema kogetavat rõhumist (praegu kogetavat või sellist, mis võib tulevikus korduda). Kujutaja on protagonist, kes loob pildi ja täidab selles iseenda osa ehk selle inimese osa, kes kogeb rõhumist. Tegu on grupikujutisega, mille moodustavad kõik rühmaliikmed ning mille loob ja modelleerib protagonist. Loomise ajal ei tohi ta rääkida ega teisi osalejaid juhendada. Ta peab nad kõik muutma „kujudeks“, mis moodustavad ühtse „skulptuuri“. Ta võib oma keha ja näoga väljendada, kuidas nad peavad välja nägema, või igale rühmaliikmele ligi astuda ja nad skulptori kombel valmis „voolida“. Viimaks astub autor ühises grupiskulptuuris enda ehk protagonistiga kohale. Ülejäänud osalised on antagonistid või neutraalsed tegelased. Selles etapis loob iga rühmaliige oma grupiskulptuuri.

- 2. Piltide paraad.** Kõik naasevad suurde gruppi. Väikesed rühmad astuvad üksteise järel lavale, kus esitlevad kõigile kõik enda loodud skulptuurid. Iga skulptuuri esitlemisel palub läbiviija teistelt osalejatelt, et need nimetaksid skulptuuri objektiivseid tunnuseid. Ka subjektiivseid muljeid võib väljendada, kuid on tähtis, et läbiviija ütleks sel puhul, et see on subjektiivne. Väga oluline on eristada objektiivsed märkused (nt „Ma näen seda ja toda” – see, mida kõik võivad näha) subjektiivsetest muljetest (nt „Mulle tundub, et ...”). Kõik skulptuurid tuleb üksteise järel „ette kanda”. Seejärel toob läbiviija piltide paraadil väljendatud objektiivsete märkuste põhjal välja kõiki või enamikku pilte ühendavad korduvad tegurid. Need on enamasti seotud tegelaskujude poosi, pilgu suuna ja füüsilise asendiga (kes on kõrgemal või madalamal jms).
- 3. Piltide pilt.** Läbiviija kutsub rühma eri skulptuuride inimesi looma ühe ühtse pildi. See peaks kajastama kõiki välja öeldud tähtsamaid elemente (poos, silmad, asend füüsilises ruumis), mis oli kõikidel pildidel ühine. Kõigepealt luuakse protagonist (rõhumist kogeva inimese) kujutis. Selleks kasutatakse inimest, kellele näidatakse, kuidas ta peab välja nägema, või ta „modelleeritakse”. „Skulptoriks” on kas üks vabatahtlik, kes lähtub rühma märkustest, või kõik grupiliikmed lisavad üksteise järel mõne omaduse, kuni kogu rühm on ühel meelel, et saadud pilt väljendab kõiki tähtsamaid rõhutu kohta öeldud omadusi. See pilt on keskne. Selle ümber luuakse muud kujutised: agressor, liitlased ja neutraalsed isikud (kujudeks kutsutakse taas grupiliikmed, kellest saab skulptuuri osa). Ka siin tuginetakse eelnevalt väljendatud objektiivsetele märkustele aspektide kohta, mis kordusid erinevates skulptuurides. Nii luuakse viimaks ühine rõhumiskujutis – piltide pilt, mis põhineb osalejate endi sepistatud individuaalsetel rõhumisskulptuuridel.
- 4. Aktiveerimine.** Selles etapis loob üks osa grupiliikmetest piltide pildi ja teised on pealtvaatajad. Läbiviija kõnetab kõigepealt piltide pildi osalejaid, kes täidavad teatud tegelaskuju rolli (rõhutu, rõhujad, liitlased, neutraalsed isikud) ja esitab neile küsimusi:
- „Kas te kõik suudate enda tegelaskujuga samastuda?” Need, kes tunnevad, et suudavad samastuda, jäävad pilti. Kui on neid, kes ei suuda, küsib läbiviija pealtvaatajatelt, kas nende seas on selliseid, kes saaksid „vabanenud” rolliga samastuda. Kui selliseid leidub, astuvad nad ise nende tegelaskujude asemele.
  - Kui iga tegelaskujuga suudab keegi grupist samastuda, võib siinkohal küsimise lõpetada. Ent esineb selliseid tegelasi ja selliseid kujutisi, kellega keegi ei taha samastuda. Siis küsitakse piltide pildis juba osalevatelt inimestelt: „Kas sellised kujutised/rollid on teile tuttavad?” Kui jah, siis nad

jäävad neid mängima. Kui mitte, küsitakse sama pealtvaatajatelt ja neil on võimalus piltide pildi osatäitjad välja vahetada.

- Äärmisel juhul (kui sellised tegelaskujud ei ole kellelegi tuttavad) küsitakse kõigepealt osalejatelt ja seejärel pealtvaatajatelt, kas nad suudavad teatud rolliga kasvõi natukenegi resoneeruda.

**5. Sisemonoloog.** Kõik piltide pildis osalevad näitlejad peavad hakkama oma tegelaskuju eest kõnelema ja umbes kolme minuti vältel välja ütleva kõik mõtted, mis tema tegelasele (mitte talle endale) sellel ajal pähe tulevad. Näitlejaid tuleb hoiatada, et see võib alguses väga raske olla. Kõige keerulisem on alustada, aga kui inimene hakkab oma rolli paremini tunnetama, muutub rääkimine aina lihtsamaks. Sellised monoloogid rikastavad igati kujutisi.

**6. Dialoog.** Järgmisel kolmel minutil võivad näitlejad ikka veel paigal püüdes alustada omavahelist dialoogi. Nad ei või liikuda, seega peavad leidma viisi, kuidas teiste tegelastega rääkida.

**7. Tegevusega väljendatud soov.** Viimases etapis hakkavad näitlejad vaikides üliaeglaselt liikuma, püüdes väljendada oma tegelaskuju soovi. Et nad on monoloogi käigus piisavalt hästi oma rolli sisse elanud, siis selles etapis nad tavaliselt juba teavad, mida nende tegelane tegelikult tahab (nt agressor võib soovida oma ohvri murda, ohver tahab end ehk kaitsta, neutraalsed tegelased talle kaitset pakkuda jne). Selle tegevuse käigus saab jälgida selgelt avanevat rõhumispilti. Läbiviija otsustab, millal tegevus lõpetada – millal on tema arvates tegevust juba piisavalt olnud ja dünaamika on selge.

**8. Refleksioon.** Osalejaid ärgitatakse jagama oma tundeid ja läbielamisi ning jutustama toimunu kohta enda vaatenurgast. Väga tähtis, et mõtteid saaksid vahetada nii näitlejad ehk need, kes löid piltide pildi, kui ka pealtvaatajad. Refleksioon on oluline ka põhjusel, et selle kaudu on osalejatel võimalus seostada harjutuse kogemus elus toimuvaga ja avastada, kuidas nad on elus ohvrid ja agressorid, millised käitumismudelid neile omased on ning mida see tehnika nende endi ja ümbritseva maailma kohta uut näitas.

### **„Võmm peas“**

Eesmärk: Augusto Boal väitis, et *„seda tehnikat on kasulik rakendada siis, kui protagonist soovib midagi teha, aga teatud põhjustel, mida ta võib-olla mõistab, aga võib-olla ka mitte, see tal ei õnnestu. Konkreetseid „võmme“, kes takistaksid tal seda tegemast, ei ole, kuid sellele vaatamata ta ei tee seda. Niisiis, tõenäoliselt elavad „võmmid“ tal siiski peas.“*

Kestus: mitu tundi.

Selle tehnikaga kasutatakse ühe osaleja lugu. Järgnev kirjeldus põhineb Augusto Boali raamatul „Soovide vikerkaar” ja meie praktilise töö kogemusel. Juhime tähelepanu, et seda meetodit võib grupis kasutada üksnes siis, kui liikmed tunnevad ja usaldavad üksteist ning tunnevad end turvaliselt.

Kulg.

- 1. Improvisatsioon/jutustus.** Protagonist (inimene, kes on nõus oma lugu jagama) improviseerib laval situatsiooni, kus ta ei saa sisemiste põhjuste tõttu püüelda soovitud eesmärkide poole. Improviseerimisel kasutatakse näitlejatena teisi grupiliikmeid. Seda tehnikat võib mõneti lihtsustada – olukorda mitte ei mängita läbi, vaid protagonist kutsub ühe inimese grupist ja jutustab talle oma loo. Esimese osa lõpuks on lugu läbi mängitud või ära jutustatud.
- 2. Piltide vormimine.** Protagonistil palutakse luua nende sisemiste „võmmide” pildid, kes olid ta peas esimese etapi (improvisatsiooni või jutustamise) ajal. See tähendab, et protagonist püüab hoomata tal eesmärkide saavutamist takistavaid hääli oma peas ja omistada need realselt eksisteerivatele inimestele, kelle pärast see sisemine rõhumine on tõenäoliselt kunagi tekkinud. See ei tohi olla abstraktne (perekind, ühiskond), vaid peab olema konkreetne (konkreetne pereliige, konkreetne ühiskonnaesindaja). Pildi loomise või meenutamise järel kutsub protagonist enda juurde mõne grupiliikme ja palub seda kujutist kehastada.
- 3.** Kui protagonist on nimetanud kõik täheldatud „võmmid” oma peas, küsib läbiviija teistelt grupiliikmetelt, kas neile hakkas ehk näitemängu või jutustust jälgides silma veel muid tegutsevad „võmme”. Protagonist võib välja pakutavaga kas nõustuda või selle kõrvale heita. Ta võib sellega nõustuda vaid siis, kui seostab teise inimese väljapakutu konkreetse isikuga. (Näiteks, keegi grupist võib öelda: „Mulle näis, et keegi ütleb sulle alatasa, et sa ei kõlba kuhugi”. See tundmus võib protagonistile tuttav ette tulla ja ta võib selle seostada tuttava inimesega, nt isaga. Sellisel juhul võib lisada ka teiste välja pakutud „võmme”.)
- 4. Konstrellatsioon.** Protagonist palub kõik „peas olevas võmmid” paigutada teatud asetusse, kus ta ise asub hiljem kesksesse positsiooni. Struktuuri „paigutamisel” peab protagonist arvesse võtma selliseid aspekte nagu ühe või teise figuuri kaugus temast, poos, pilk, kujude omavaheline suhe (võib-olla mõned „võmmid” moodustavad ühtse rühma). Enne järgmise stseeni juurde liikumist ütlevad grupi ülejäänud liikmed, kes konstrellatsioonis ei osale, valju häälega välja konstrellatsiooni objektiivsed tunnused (kaugused, poosid, näoilmed jm).

- 5. Piltide informeerimine.** Läbiviija palub protagonistil astuda talle meelepärases järjekorras iga „võmmi“ juurde ja öelda neile üht-teist nende mineviku kohta. Tekst peaks olema lühike, algama sõnadega „kas mäletad, kui“ ja kulmineeruma sõnadega „selle pärast ma“. See peaks esile kutsuma selle „võmmiga“ seotud mälestuse. Näiteks, protagonist võib ühele „võmmile“ öelda: „Issi, kas mäletad seda päeva, mil sa mulle rihma andsid? Selle pärast ma mõistsin, et sa oled nõrk inimene.“ Kuulaja ei reageeri sellele kuidagi ega näita välja mingeid emotsioone. Sellisel moel projitseerib protagonist oma mälestused ja tunded „skulptuur-näitlejasse“. Alguses andis protagonist talle vormi ja nüüd informatsiooni. See aitab igal „võmmil“ oma tegelaskujusse sisse elada. Niisugusel viisil vestleb protagonist iga „võmmiga“.
- 6. Kordusimprovisatsioon/-jutustus.** Korratatakse esimest tegevust – läbimängimist või jutustamist, ainult et sel korral astuvad „võmmid“ tegevusse. Neil on juba infot oma tegelaskuju kohta ja selle baasil hakkavad nad rääkima. Nad ei saa liikuda, kuid peavad rääkima nii, et protagonist kuuleks neid. Protagonist võib neid ära ajada, kõrvale tõmmata. „Võmmid“ kuuletuvad, kuid niipea kui protagonist selja pöörab, naasevad nad jalamaid oma kohale, nii nagu see enamasti ka päris elus toimub. Samal ajal püüab protagonist mängida või jutustada algset olukorda, kus ta ei suuda soovitud eesmäärke saavutada. Etapp lõpeb, kui lugu on taas läbi mängitud või jutustatud, samas veel ka „võmmidega“ võideldes (selles etapis võib situatsiooni lõpuni läbimängimine või jutustamine ka ebaõnnestuda).
- 7. Välkfoorum.** Kõikidel ülejäänud rühmaliikmetel, kes seni vaid jälgisid olukorda ja põhitegevuses ei osalenud, palutakse ritta võtta. Nad astuvad üksteise järel lavale ja asuvad minutiks protagonistist asemele. Selle minuti jooksul püüavad nad rakendada meetmeid, mis võiksid aidata „võmmidest“ jagu saada. Protagonist jälgib kõiki sekkumisi. See kõik toimub väga kiiresti, sest kiire tempo võimaldab kohe oluliste asjade juurde jõuda, ja protagonist näeb palju võimalikke lahendusi. Selle etapi järel kutsutakse protagonist taas oma kohale tagasi.
- 8. Antikehade loomine.** Selles osas suhtleb protagonist ainult „võmmidega“. Ta räägib järjest igapähega neist, püüdes nad „relviuks teha“. Seda tehes toetub ta enda ideedele või sellele, mida nägi välkfoorumi ajal. Kui keegi publikust saab aru, millist taktikat protagonist võitluses konkreetse „võmmiga“ kasutab, sekkub ta ja jätkab ise protagonistist asemel dialoogi selle „võmmiga“, lastes tolle järgmise „võmmiga“ rääkima minna. Näiteks, protagonist tahab isale öelda, et on alati püüdnud talle meele järele olla ja palub luba lõpuks

ometi tema ise olla. Pealtvaataja, kes tabab ära protagonistide idee, võtab üle vestluse isaga ja protagonist läheb rääkima nt koolidirektoriga. Äsja lavale tulnud näitleja on „antikeha“. See toimub seni, kuni kõikidel „võmmidel“ on oma „antikehad“. Mõnikord võitlus lõpeb, kui „antikehal“ õnnestub „võmm“ ära rääkida. Siis tõmbuvad nad lava serva ja enam aktiivselt ei osale.

**9. Laad.** Kui „antikehad“ on protagonistilt kogu töö üle võtnud, võib protagonist laval vabalt ringi käia, vaadelda toimuvaid võitlusi, hinnata neid, mis veel kestavad ja mis on lõppenud, ning jälgida, kuidas allesjäänud lõppevad.

**10. Improvisatsiooni/jutustuse kordus ilma „võmmideta peas“.** „Võmmid“ tõmbuvad kõrvale ja protagonist mängib häirimatult läbi või jutustab algse situatsiooni. Isegi kui mõni võitlus on veel lõpetamata, ei pea protagonist enam ise võitlema – seda teeb tema eest „antikeha“.

**Refleksioon.** See tehnika võib palju emotsioone tekitada nii protagonistil kui ka teistel näitlejatel ja pealtvaatajatel. Tähtis on jätta aega ja ruumi, et kõik soovijad saaksid oma mõtteid avaldada. Tuleb olla valmis, et vajaduse korral neile emotsionaalset tuge pakkuda. Refleksioon aitab harjutust seostada eluga, nt kuidas tegelikult peas elutsevate „võmmidega“ hakkama saada, milliseid uusi ideid harjutuse ajal sündis, kes need „antikehad“ päris elus olla võiksid jm. Osalejatele tuleks öelda, et see, mis grupis toimus, on konfidentsiaalne, ja protagonistiga võib toimunust rääkida ainult siis, kui ta selleteemalise vestluse ise algatab.

## SOOVITUSLIKUD TÖÖTOATEEMAD

---

Järgnevalt kirjeldame üksikasjalikult kõiki kümme teemat, millele eksperimentaal töö raames sihtrühmaga kõige suuremat tähelepanu pöörati. Iga teema juures nimetame eesmärgid, mida tegevus täidab, järele proovitud ja end õigustanud mängud ja tehnikad, võimaluse korral esitame partnerite (kunstnike ja töövahendajate) ja sihtrühma (töötute inimeste) tagasiside ning lisameetodid, mida nende teemadega töötades kasutati, mis osutusid efektiivseks ja mida soovitatakse teistele spetsialistidele. Mänge ja tehnikaid iga teema juures üksikasjalikult ei käsitleta – nende kirjelduse leiata varasematest peatükkidest („Mängud ja pilditeater“ (lehekülg), „Foorumteater (FT)“ (lehekülg) ja „Soovide vikerkaar (SV)“ (lehekülg)). Kus kohane, seal kirjeldame põhjalikumalt, kuidas meetodit konkreetse valitud

teema jaoks rakendati, mille poolest see oli kasulik ja mida spetsialistid tulevikus teisiti soovitsid teha. Juhime tähelepanu, et nende teemadega ei töötatud kronoloogilises järjekorras, s.t iga riigi partnerid valisid sellise teemade järjekorra, mis tundus neile kõige vastuvõetavam, nad võtsid arvesse rühmas spontaanselt esile tõusnud teemad ja nende jaoks parasjagu aktuaalsed küsimused. Toome ära end kõige enam õigustanud ja gruppi kõige rohkem mõjutanud meetodid, kuid see ei tähenda, et ei tohiks kasutada meetodeid, mida on käsitletud muude teemade juures, sest enamik neid valdkondi on omavahel seotud. Töötetehnikad on abivahendid, mida võib kasutada loominguks, kohandades neid edukaks rühmatöök erinevatel teemadel.

## TEGEVUSED 10 TEEMA STRUKTUURI ALUSEL SISSEJUHATAV SESSIOON / TUTVUMINE

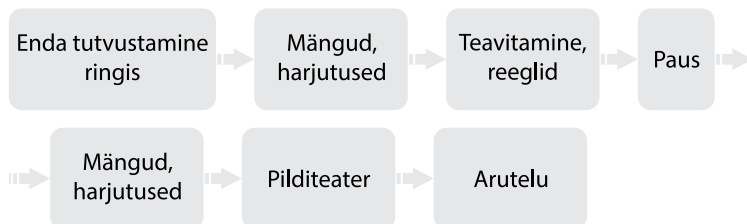
---

**Töötöa soovituslik kestus:** 3 tundi

**Võimalikud eesmärgid:**

- Rühma kujundamine
- Kontakti loomine teiste osalejatega, usaldava õhkkonna loomine
- Osalejate ootuste ja vajaduste väljaselgitamine
- Info jagamine ees ootavate tegevuste kohta

**Töötöa soovituslik ülesehitus:**



Töötöa selline ülesehitus põhineb töötutega tegelenud partnerite soovitusel. Järgnevalt toome lühidalt ära nende ja töötötsijate endi tähelepanekud, mille poolest on need meetodid kasulikud ja mida nad soovitsid seda metoodilist materjali lugevale spetsialistile.

### ***Järele proovitud ja sobivad mängud:***

- „Nimi mitmes kuues“ (lehekülg)
- „Nimi kolm korda“ (lehekülg)

Esimesel kohtumisel sobivad kõik tutvumise, kontakti loomise ning vaba, turvalise ja usaldava atmosfääri kujundamise mängud. Mängud võivad olla nii tõsised kui ka lõbusad, eesmärgiga nii keskenduda kui ka lõdvestuda. Esimesel kohtumisel on vaba õhkkond ja hea enesetunne tähtsam kui tõsine töö, sest tegu on selle kohtumisega, mis määrab, kas inimene tahab selles grupis edasi käia või mitte.

### ***Järele proovitud ja sobivad meetodid selle teemaga töötamiseks:***

- **Pilditeater** (lehekülg) oli sobiv meetod osalejate ootustega tutvumiseks (nt kui osalejatel paluti keha abil väljendada kogetavaid probleeme, enesetunnet, soove) ning ühtlasi nende tulevaste tööpõhimõtete esitlemiseks, mis rajanevad improvisatsioonil, teatril, keha aistingutel ja väljendusviisidel (nt demonstreerimiseks, et tundeid ja läbielamisi saab peale keele väljendada ka muul moel).

### ***Soovituslikud lisameetodid ja õppetunnid edaspidiseks:***

- **Mõistete õige valik.** Projekti alguses nimetasime sihtrühmana töötuid, sotsiaalselt haavatavaid inimesi. Grupile endale täit määratlust ei esitletud, kuid kasutati selliseid mõisteid nagu „töötud“, „ilma tööta“. Kõigepealt kerkis see arutelu esile Islandil, kus grupi liikmed avaldasid üsna peagi soovi, et „töötute“ asemel nimetataks neid „tööotsijateks“. Muudes riikides hakkas see küsimus gruppides esile tõusma veidi hiljem. Vähehaaval koorus välja, et osalejad kaldusid „töötuid“ seostama teatud negatiivsete stereotüüpide ja stigmadega, seevastu „tööotsijate“ iseloomustamisel rõhutati pigem positiivseid omadusi (tabel 1). Ühel grupikohtumisel räägiti sellest, kuidas „töötud“ end ise näevad ja milliseid „edukaid tööotsijaid“ näevad nende arvates tööandjad. Sellest tõusis diskussioon mõistete üle ja koostati mitu loendit, mille siinkohal ka ära toome:



Tabel 1. Töötute ja edukate töötajate omadused

Töötud	Edukad töötajad
Arrogantsed	Eesmärgile orienteeritud
Ahned	Sihikindlad
Idealistlikud	Suhtlusaltid
Liiga tundlikud	Targad
Kannatamatud	Enesekindlad
Kammitsetud	Vastutustundlikud
Liiga kriitilised	Organiseeritud
Pealiskaudsed	Entusiastlikud
Tujukad	Terased
Ujedad	Taktitundelised
Muutliku meelega	Optimistlikud
Laisad	Paindlikud
Seemiselt segaduses	Ambitsioonikad
Hajameelsed	Loomingulised
Kaootilised	Veenvad
	Riskialtid
	Loogiliselt mõtlevad

Kumbki loend ei kajasta tõde, vaid pigem kahte äärmust, kuid võime ette kujutada, milline jõuetus peab haarama inimest, kes liigitab end „töötute“ kategooriasse (kõikide eelpool loetletud omadustega) ja näeb, kui hiiglaslik erinevus on tema ja selle vahel, keda ta näeks „eduka töötajana“. Seega on väga tähtis vältida algusest peale stigmatiseeritud nimetusi, mis õõnestavad märkamatu inimese eneseväärtustamist.

- **Teavitamine ning arutelu mängude ja aktiivse tegevuse mõttekuse üle.** Vanemas eas osalejatele, kes olid pikemat aega tööd otsinud, tekitas sageli alguses vastumeelsust mõte, et töötubades mängitakse, näideldakse ja improviseeritakse. Gruppidesse kogunevad inimesed elavad läbi palju raskeid emotsioone ja pinget ning nad on veendunud, et töötada tuleb raskelt, tõsiselt ja vaearikkalt ning tuleb saada rohkelt teoreetilist informatsiooni – alles siis on töö mõttekas. Tihtipeale nad ei märka, et just see pinget ja võimetus lõdvestuda ning end iseenda ja teiste seltsis vabalt tunda raskendab nende edukat integreerumist tööturule. Oma vajaduste mittemõistmine ja tunnete mittenägemine viib selleni, et valitakse ebasobiv töö, kus ei õnnestu kuidagi kohaneda ega end hästi tunda. Mängud ja improvisatsioon aitavad end ümbritsevas keskkonnas mugavamalt tunda, kuid osalejad tunnetavad seda sageli alles mõne aja möödudes. Oleme kogunud hulga tunnistusi

selle kohta, et kui töö hoo sisse saab, on osalejad üha enam tundnud nende aktiivmeetodite kasu. Ent päris alguses tuleb selgitada, mille poolest me ise neid tegevusi otstarbekana näeme, samuti õhutada gruppi arutlema selle üle, millist kasu nad seda tüüpi tegevuses võiksid leida. Selle diskussiooni juurde tasub naasta ka hiljem – täpsustada, kui võrd muutuvad grupi suhtumine ja tunded (meie projekti kogemus näitab, et need muutuvad väga märkimisväärselt).

- **Osalejate turvalisuse tagamine.** Töötubade alguses ei tunne osalejad end harilikult veel turvaliselt, eriti kui saavad teada, et nad mitte ainult ei kuula loenguid, vaid osalevad aktiivselt ka ise. Osalejatele on tähtis garanteerida, et neil ei ole kohustust end avada ega oma rasketest kogemustest rääkida, kui nad seda ei soovi või ei ole selleks valmis. Alguses peaks grupp omavahel tutvuma ja end üksteise seltskonnas hästi tundma. Kindlasti tuleb grupis luua demokraatlik õhkkond. Kasulik oleks paika panna grupi ühised reeglid, mis aitaksid osajatel end rühmas hästi ja turvaliselt tunda ning ärgitaksid end avama.

## 1. TEEMA. MOTIVATSIOON

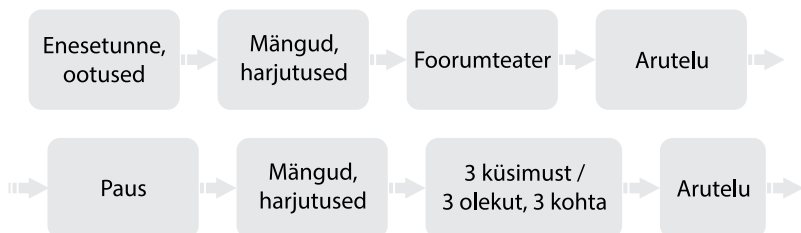
---

**Töötoa soovituslik kestus:** 3 tundi

**Võimalikud eesmärgid:**

- Sisemise motivatsiooni otsing
- Väline motivatsioon: individuaalsete ajendite / motiveerivate tegurite otsing
- Viiside leidmine, kuidas motivatsiooni teistele (nt tööandjale) näidata

**Töötoa soovituslik ülesehitus:**



Töötoa selline ülesehitus põhineb töötutega tegelenud partnerite soovitusel. Järgnevalt toome lühidalt ära nende ja töötajate enda tähelepanekud, mille poolest on need meetodid kasulikud ja mida nad

soovitaksid seda meetodilist materjali lugevale spetsialistile. Samuti võib seda struktuuri modifitseerida, lisades asjatundjate soovitatud lisatehnikaid või muid seotud tegevusi.

***Järele proovitud ja sobivad mängud:***

- „**Kass tahab koju**” (lehekülg)
- „**Mina olen**” (lehekülg)
- „**Sip-sap-pau**” (lehekülg)

Olenevalt grupi dünaamikast võib kasutada ka muid mängu (mõnikord on vaja soodustada energia koondamist, mõnikord keskendumist jne). Eelnevalt toodud mängud sobivad konkreetselt selle teema jaoks, sest nendes on vaja inimese aktiivsust ja motivatsiooni midagi teha, nt jõuda eesmärgini (hõivata ringis meelepärane koht), algatada grupis uus, tema jaoks tähtis või huvitav teema, koondada jõud, et demonstreerida kogu oma siseenergiat ja ressursse.

***Järele proovitud ja sobivad meetodid selle teemaga töötamiseks:***

- **Foorumteatri harjutus: „Neli kõnnivad, üks tantsib”** (lehekülg). Seda harjutust kasutati nii, et alguses oli osalejatel võimalik vabalt välja öelda oma projektsioonid jälgitava etüüdi kohta, mille vabatahtlikud etteantud ülesande järgi esitasid. Nende assotsiatsioonid olid seotud tööturu ja tööle saamisega ning see ohutas neid rääkima motivatsioonist töötada. Tekkis arutelu teemal, mis juhtub, kui välised nõudmised ei vasta sisemistele väärtuskriteeriumidele; millisel juhul on motivatsioon töötada nii tugev, et tasub kohanduda, ja millal see ei ole võimalik. Toome välja mõned osalejate mõtted, mis on seotud isikliku kogemuse või tähelepanekutega, mida see harjutus tekitas:

*„Kui töö on ikka väga tähtis ja kui motivatsioon seal püsida on tõeliselt suur, võib oma varasematest harjumustest loobuda ja end ettevõtte reeglite järgi kohandada.”*

*„Ennetöölevõtmist tuleb hinnata, kas töötaja on ikkapiisavalt motiveeritud kvaliteetselt töötama, kui ettevõtte reeglid on tema baasveendumustega vastuolus, pärsivad tema algatusvõimet ja ei väärtusta tema erioskuseid.”*

*„Töökoha ja töötaja väärtuste omavaheline klappimine võib välist motivatsiooni olulisel määral suurendada. Kui töötajate eesmärgid langevad kokku ettevõtte omadega, on märksa kergem säilitada pikaajalist sisemist motivatsiooni, mis stimuleerib ületama katsumusi ja tahes-tahmata tekkivaid raskusi.”*

- „**Kolm küsimust**” (lehekülg)
- „**Kolm olekut, kolm kohta**” (lehekülg)

Need meetodid osutusid igati sobivaks sisemise motivatsiooniga tegelemisel, sest need soodustavad väliste nõudmiste kõrvale heitmist ja inimese sügavamate soovideni jõudmist. Samuti aitavad need leida oma tee ja näha, kui lähedal või kaugel on keegi sellest, kus ta elus olla tahaks. Paari osaleja tagasiside nende meetodite kohta:

*„Mulle tundus harjutus raske, aga see tõstatas teatud teemad ja asjad, millega tahaksin töötada.“*

*„Mul oli väga raske leida koht, kus tahaksin kõige enam olla, ja kujutleda inimest, kes sooviksin olla. Minu kujutlusvõime ei tööta. Kuid leidsin mõningase selguse ja lootuse.“*

### **Soovituslikud lisameetodid ja õppetunnid edaspidiseks:**

Projekti tegevusi läbi viivad partnerid täheldasid, et inimeste seas, kes ei leia pikka aega tööd, valitseb jõuetuse tunne ja apaatia. Neil ei ole enam motivatsiooni tööd otsida. Sellepärast on vahel oluline neid ka otseselt ärgitada ja julgustada ning aidata väga konkreetsete vahenditega, nt jagades kuulutusi, mis võiksid huvi pakkuda. Sihtrühmadega töötanud projektipartnerid väitsid, et improvisatsioon, mängud ja teatrimeetodid rikastavad olulisel määral tööd, kuid motivatsiooniteema peaks olema laiem ja mitte piirduma ühe töötoaga: *„Täheldasime, et kogu see harjutustetsükkel mõjub osalejatele motiveerivalt, seepärast oleks väga raske eristada konkreetseid motivatsiooni suurendamiseks rakendatud meetmeid – iga seni kasutatud vahend kannustas ja stimuleeris osalejaid isemoodi. Selle teemaga töötades ei tohiks piirduda ühe töötoaga. Osalejatel tuleks kogu tsükli jooksul aidata leida midagi, mis neid motiveerib, sest tegu on väga pika protsessiga.“*

## **2. TEEMA.**

### **ENDA TEADLIK/ADEKVAATNE NÄGEMINE**

---

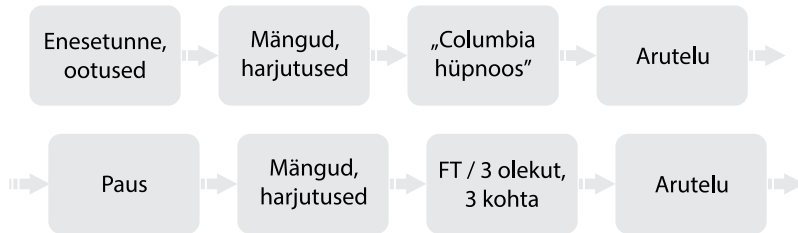
**Töötoa soovituslik kestus:** 3 tundi

**Võimalikud eesmärgid:**

- Praeguse situatsiooni teadvustatud nägemine, selle perioodi määratlemine, milles inimene parasjagu on, refleksioon minevikusündmuste ja -lahenduste teemal, mis on mõjutanud inimese praegust positsiooni.
- Tegelike vajaduste ja võimaluste tuvastamine, et neid vajadusi rahuldada.

- Tööootuste adekvaatsuse hindamine vastavalt praegusele kvalifikatsioonile ja oskustele.
- Karjääriredeli planeerimine, pikaajaliste eesmärkide paika panemine, nende põhjendatus ja reaalsed võimalused.

**Töötoa soovituslik ülesehitus:**



Töötoa selline ülesehitus põhineb töötutega tegelenud partnerite soovitusel. Järgnevalt toome lühidalt ära nende ja töötajate endi tähelepanekud, mille poolest on need meetodid kasulikud ja mida nad soovitaksid seda meetodilist materjali lugevale spetsialistile. Samuti võib seda struktuuri modifitseerida, lisades asjatundjate soovitatud lisatehnikaid või muid seotud tegevusi.

**Järele proovitud ja sobivad mängud:**

- „Mina olen“ (lehekülg)
- „Vastupidine käitumine“ (lehekülg)

Siin sobivad kõik grupi enesetunde parandamise ja tuju loomise mängud. Need konkreetset välja toodud mängud on seotud enesejaatuse ja sellega, kuidas neile tundub ebaharilik käitumine.

**Järele proovitud ja sobivad meetodid selle teemaga töötamiseks:**

- „Columbia hüпноos“ (paaris ja massiline) (lehekülg). See meetod osutus selle teema puhul rakenduskõlblikuks mitmes riigis. See aitab selgemini mõista ühiskonnas valitsevat (või sihtrühma tajutatavat) olukorda (massilise „Columbia hüпноosi“ ajal) ja võimaldas diskuteerida rahulolu üle selle situatsiooniga. Meetod aitab hinnata, kuidas toimib inimene diaadilistes suhetes teistega, nt potentsiaalse tööandja või töökaaslastega, milliseid omadusi ta teistele omistab ning kuidas ta reageerib, kui peab teise käskudele alluma või kui saab võimaluse ise suhtlemise ja koos olemise reeglid määrata („Columbia hüпноos“ paaris). Jagame siinkohal grupiga töötanud projektipartnerite tagasisidet „Columbia hüпноosi“ kasutamise kohta selle teema puhul:

*„Kõige enam õigustas end „Columbia hüpnoos“. Varem olid töötubade arutelud lihtsad, kuid sel juhul lisas meetod suuremat väärtust – osalejad lasid end vabamaks, neil oli kergem mõtteid avaldada ja nad rääkisid konkreetsemalt, tuues mitmesuguseid näiteid. Koolituse teiste osalejatega tekkis tihedam side. Paljudele meeldis arutelu koguni rohkem kui mäng ise.“*

Sihtrühma kuuluvate osalejate tagasiside:

*„Mul tekkis arusaamine, kui palju sõltuvad minust ka teiste inimeste elu ja töö.“*

*„Ma arvan, et liigutuse kaudu jääb info paremini meelde. Samuti tekib usaldus koolituse teiste osalejate vastu.“*

- **Foorumteatri harjutus: „Käepigistus“ (lehekülg).** See meetod osutus otstarbekaks, et kutsuda osalejaid üles arutlema, kuidas nad on sattunud sellisesse olukorda, milles nad praegu on, s.t kuidas iga liige oma viimasest tööst ilma jäi. See tendents kerkis esile üsna ootamatult, sest ei olnud ette teada, mida osalejad nähtavasse situatsiooni projitseerivad (selle kandis ette käputäis juhendatud vabatahtlikke). Selgus, et osalejad kaldusid seda seostama konfliktisituatsioonidega töö, kui loomingulisusest jäi puudu hetkedel, mil tuli leida ühine keel tööandja ja töökaaslastega. Samuti tekkis diskussioon selle üle, millise panuse saab igaüks anda sotsiaalsetesse olukordadesse.
- **„Kolm olekut, kolm kohta“ (lehekülg).** Seda harjutust püüti teha nii algsete juhiste järgi kui ka mõningaste teisendustega, nt lisati, et kujutiste ja kohtade peale mõeldes tuleks keskenduda ametialasele või töövaldkonnale. Harjutus kandis vilja mõlemal juhul. Tõenäoliselt on see üks sobivamaid ja otsesemaid harjutusi teadliku mina selgemaks nägemiseks.

#### **Soovituslikud lisameetodid ja õppetunnid edaspidiseks:**

Sihtrühmadega töötanud projektipartnerid rõhutasid, et selle teema jaoks sobivad eriti hästi improvisatsioonilised ja mängulised meetodid, iseäranis kui nende järel toimub arutelu, mis aitab harjutust eluga seostada ja leida see, mida saaks hiljem edukalt rakendada. Peale selle võib tekkida vajadus jagada tööd otsivatele inimestele infot reaalsest olukorrast riigi tööturul ja ametikohtade nõudlusest ning igaühega individuaalselt arutada, kas tema kvalifikatsioon on piisav tööks, mida ta otsib, milliseid täiendavaid oskusi tuleb arendada või millises muus valdkonnas erinevalt seni planeeritust ta võiks oma pädevust ära kasutada.

### 3. TEEMA. ENESE VÄÄRTUSTAMINE

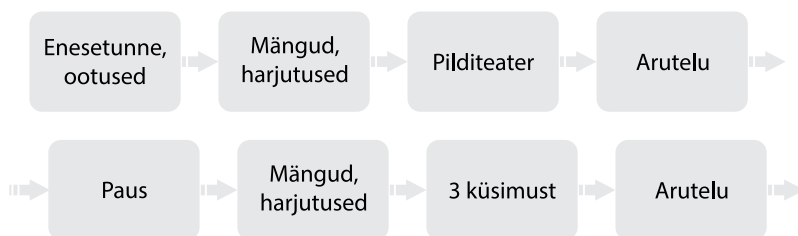
---

**Töötoa soovituslik kestus:** 3 tundi

**Võimalikud eesmärgid:**

- Adekvaatse eneseväärtustamise otsing (kui enesehinnang ei ole adekvaatne, endale püstitatud nõudmised on liiga kõrged või madalad, inimese enda ja teiste väljendatud hinnang on vastuolus, nt inimene arvab, et ta ei ole kuigi väärtuslik, aga ümbritsevad inimesed väidavad, et ta seab endale liiga ambitsioonikad sihid).
- Pikaajalise töötuse tulemusel tekkinud püsiva alaväärsuse ületamine.

**Töötoa soovituslik ülesehitus:**



Töötoa selline ülesehitus põhineb töötutega tegelenud partnerite soovitusel. Järgnevalt toome lühidalt ära nende ja töötajate endi tähelepanekud, mille poolest on need meetodid kasulikud ja mida nad soovitaksid seda meetodilist materjali lugevale spetsialistile. Samuti võib seda struktuuri modifitseerida, lisades asjatundjate soovitatud lisatehnikaid või muid seotud tegevusi.

**Järele proovitud ja sobivad mängud:**

- „Loeme kolmeni” (lehekülg)
- „Pomm ja kilp” (lehekülg)

Kasutada võib ka muid mängu olenevalt grupi vajadustest. „Loeme kolmeni” annab võimaluse näidata toetavale grupile oma loomingulisust. „Pomm ja kilp” aitab tunnetada, et ümbritsevast võib leida midagi, mis kaitseb, ja mõnikord võib üllatuslikult selguda, et teine inimene peab sind oma kaitsjaks. Seotus ja vajalikkuse tunne üksteisele on tihedalt seotud eneseväärtustamisega.

**Järele proovitud ja sobivad meetodid selle teemaga töötamiseks:**

- **Pilditeater** (lehekülg). Pilditeater on kohane meetod, et väljendada mitte sõnade, vaid kehaga seda, kuidas keegi end tunneb nii iseenda

kui ka teiste ühiskonnaliikmetega olles. Katsed kirjeldada sõnades seda, kui väärtuslikuna inimene ennast tunneb, ei ole vahel sobivad, sest sügavate tunnete väljendamiseks on väga raske sõnu leida. Keha väljendab palju rohkem tõe ja ka ümbritsevad inimesed suudavad keha saadetavaid signaale kergemini ära tunda kui et mõista, mis välja öeldavate sõnade taga tegelikult peitub. Nõnda suureneb osaliste empaatia üksteise vastu ja algab siiras vestlus.

Tegevust läbi viinud projektpartnerite arvamus: „*Uued meetodid aitasid osalejatel tegevusega rohkem kaasa minna ja hinnata asju oma aistingute kaudu. Diskussioonid ja kokkuvõtted olid sügavamad. Iseäranis õigustas end pilditeater, sest mitteverbaalsel teel avavad osalejad ise oma probleeme.*”

- **„Kolm küsimust” (lehekülg).** See harjutus on eneseväärtustamise teema juures oluline kõigepealt selle formaadi enda pärast. Inimesele pööratakse siin ainuisikuliselt tähelepanu ja tuntakse huvi tema sisemaailma vastu. See on iseäranis tähtis nendes riikides, kus emotsionaalne kirjaoskus ei ole veel kuigi arenenud ning vaagimisi teemal „*mida ma tegelikult tahan*” peetakse mõnikord üleüldse kohatuks ja egoistlikuks. Praegusel juhul mitte ainult ei uurita viisakalt, vaid nõutakse tungivalt vastust soovide, sihtide ja nende elluviimise kohta.

Sihtrühma tagasiside meetodi kasutamise kohta selle teema puhul:

„*See meeldis mulle väga, sest aitas mõista, et peale töösoovi tuleb lähtuda ka enda muudest vajadustest.*”

„*Meeldis – aitas oma soovid selgelt välja joonistada ja aru saada, mida ma pean oma soovide täitmiseks tegema.*”

### **Soovituslikud lisameetodid ja õppetunnid edaspidiseks:**

Selle teema kallal töötades ühitasid partnerid uusi meetodeid teiste, tavapärasematega, nt töö igaühe tugevate/nõrkade külgedega. See meetod sobib ka enda adekvaatseks hindamiseks, märgates tugevamaid ja nõrgemaid tahke. Eneseväärtustamisest kõneldes on tähtis tugevate külgede osa – kui osalejad julgevad valju häälega välja öelda, mille üle nad enda puhul uhked on ja milliseid häid omadusi näevad teistes osalistes, sünnib sellest väga tugev kogemus, sest gruppidesse kogunenud sotsiaalselt haavatavate inimeste seas ilmneb vahel, et nad ei ole juba pikka aega saanud kelleltki positiivset tagasisidet ja nende enesehinnang vajub muudkui allapoole. Samuti tundus projektpartneritele tähtis arutada sihtgrupi osalejatega, mis on stabiilne eneseväärtustamine. Huvitav, et grupis osales väga erineva elukogemusega inimesi. Näiteks, vanemas eas pikaajalised töötud kaldusid end avalikult väheväärtuslikuks pidama, seevastu hiljuti õpingud lõpetanud



noored inimesed, kes ei olnud veel tööd leidnud, väljendasid tihtipeale just enda ülipoosiivset hinnangut – tunnet, et nad suudavad kõike või vähemalt väga palju. Ehkki me peame seda positiivseks, on oluline arvesse võtta ka mõningaid ohte, nt et selline käitumine võib peita ja kompenseerida sügaval peituvat madalat eneseväärtustamist, et sellised veendumused võivad kiiresti kaasa tuua korduvat ebaedu ja enesehinnangu järsku langust jms. Sellepärast on tähtis rääkida stabiilsest eneseväärtustamisest, mis rajaneb sisemistel kriteeriumidel, mitte pelgalt positiivse ja negatiivse vahel pendeldaval tagasisidel ümbritsevate suust.

## 4. TEEMA.

### FORMAALSE KOMMUNIKATSIOONI OSKUSED

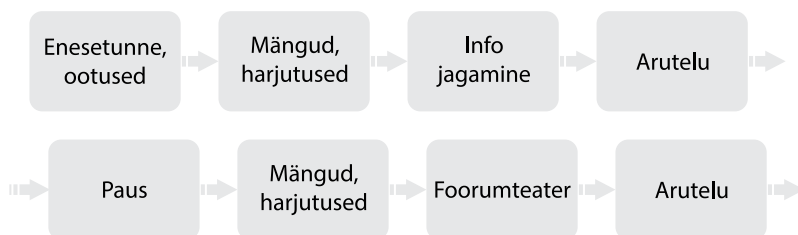
---

**Töötoa soovituslik kestus:** 3 tundi

**Võimalikud eesmärgid:**

- CV kohane koostamine, CV kohandamine konkreetse tööpakkumise jaoks, selle põhjalikkus ja saavutuste rõhutamine.
- Motivatsioonikirja koostamisreeglite selgeks õppimine.
- Formaalseks suhtluseks vajalikud reeglid: ametlikud kirjad, allkirjad, õige aeg telefonikõneks, formaalne vestlus telefoni teel ja silmast silma. Reeglite selgeks õppimine.
- Oma õiguste teadmine ja minimaalsete õigusteadmiste omandamine.

**Töötoa soovituslik ülesehitus:**



Töötoa selline ülesehitus põhineb töötutega tegelenud partnerite soovitusel. Järgnevalt toome lühidalt ära nende ja töötajate enda tähelepanekud, mille poolest on need meetodid kasulikud ja mida nad soovitaksid seda meetodilist materjali lugevale spetsialistile. Samuti võib seda struktuuri modifitseerida, lisades asjatundjate soovitatud lisatehnikaid või muid seotud tegevusi.

### ***Järele proovitud ja sobivad mängud:***

- „Mina olen” (lehekülg)
- „Loeme kolmeni” (lehekülg)

Sobivad ka muud mängud, kuid nendes on sobiv ja huvitav enesetutvustus, selged reeglid, formaalne struktuur ja loominguilisus selle ülesehituse raames.

### ***Järele proovitud ja sobivad meetodid selle teemaga töötamiseks:***

- **Foorumteater** (lehekülg). Töötoa käigus selgus, et see meetod sobib kõige enam illustratsiooniks saadud teoreetilisele infole. Antud juhul ei saa väita, et kasutati puhas FT meetodit, mis on mõeldud võitluseks välise rõhumise vastu. Tõenäoliselt oleks seda tööviisi kõige õigem nimetada improvisatsiooniteatriks, kus mitte niivõrd ei võidelda välisagressorite vastu, kuivõrd proovitakse läbi erinevaid käitumisviise ja jälgitakse, milliseid tagajärgi need kaasa toovad (nt ebasobival ajal telefonikõne potentsiaalsele tööandjale, grammatikavigadega CV või oma puuduste pidev rõhutamine).

### ***Soovituslikud lisameetodid ja õppetunnid edaspidiseks:***

Sihtrühmaga töötanud projektpartnerid ütlesid, et iseäranis tõhus on teatrimeetodeid ühitada muudega, mille käigus jagatakse infot selle kohta, kuidas koostada CV-d või motivatsioonikirja, tuuakse välja kõige sagedamad formaalse suhtluse vead ja soovitusel, kuidas neid parandada. Osalejatele tehakse ühtlasi ettepanek võtta kaasa enda juba koostatud CV-d. Neid analüüsitakse ja arutatakse, millisele tööpakkumisele need sobiksid. Samuti tehakse praktilisi ülesandeid, kus tööd otsivaid inimesi õhutatakse töötaja valimisel enda tööandja rolli asuma. Näiteks, esitatakse konkreetne töökuulutus ja erinevate kandidaatide CV-d ning osalejaid kutsutakse olukorda hindama tööandja silme läbi ja otsustama, milline CV neid enim huvitaks ja kelle nad kutsuksid vestlusele. Spetsialistide sõnul on grupiliikmetel formaalse suhtluse kohta sageli väga erinevad teadmised – mõnega tuleb pihta hakata alustaladest, mõni tunneb seda ala hästi. Siinkohal võib koos otsustada, kas kõik töötavad ühiselt grupis, aidates üksteist ja õppides üksteiselt, või on otstarbekam töötada väikestes rühmades või individuaalselt.

## 5. TEEMA. SOTSIAALSED OSKUSED

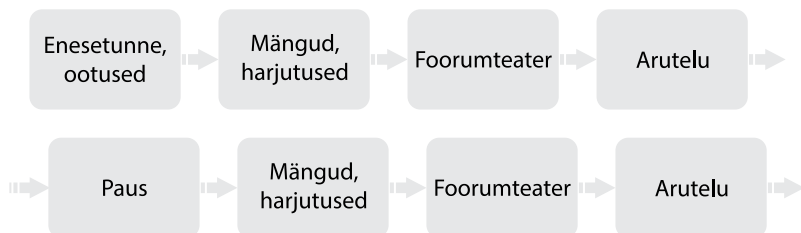
---

**Töötoa soovituslik kestus:** 3 tundi

**Võimalikud eesmärgid:**

- Õpitakse sotsiaalses keskkonnas kohaselt suhtlema ja võrdväärseid suhteid säilitama.
- Konfliktilahendusoskuste arendamine.
- Edukaks meeskonnatöökõks vajalike oskuste arendamine.

**Töötoa soovituslik ülesehitus:**



Töötoa selline ülesehitus põhineb töötutega tegelenud partnerite soovitusel. Järgnevalt toome lühidalt ära nende ja töötajate endi tähelepanekud, mille poolest on need meetodid kasulikud ja mida nad soovitaksid seda meetodilist materjali lugevale spetsialistile. Samuti võib seda struktuuri modifitseerida, lisades asjatundjate soovitatud lisatehnikaid või muid seotud tegevusi.

**Järele proovitud ja sobivad mängud:**

- „Mina olen“ (lehekülg)
- „Loeme kolmeni“ (lehekülg)

Sobivad ka muud grupi vajaduste ja enesetunde järgi valitud algusmängud. Siin toodud harjutused on sarnaselt eelmise teemaga seotud kommunikatsiooniga – nii formaalse kui ka mitteformaalsega, samuti suhtlemis- ja koostööoskustega.

**Järele proovitud ja sobivad meetodid selle teemaga töötamiseks:**

- **Foorumteater** (lehekülg). Sotsiaalsetest oskustest rääkides on FT üks sobivamaid meetodeid selle valdkonna arendamiseks. Nagu ka mõne muu teema juures, nii teisendatakse FT-d mõneti siingi, kus ei keskenduta mitte niivõrd kogetavale välisele rõhumisele, kuivõrd teatrit kasutatakse oma käitumise ja selle tagajärgede analüüsimiseks ning uute oskuste õppimiseks ja praktiseerimiseks. Tihti peale tuleb samas töötada ka välise olukorra hindamisega – pikka aega tööturule edutult

lõimuda püüdnud inimesed on sageli üleüldiselt ühiskonnas pettunud ja hakkavad teiste käitumist nägema tõrjuvana või vaenulikuna. Niimoodi situatsiooni interpreteerides hakkavad nad võitlema ja end kaitsma ning algab lõputu üksteise süüdistamise ring. Teatrimetodid võimaldavad olemasolevat olukorda kõrvalt jälgida ja pealtvaatajate abiga hinnata, millal inimene hakkab ohtu nägema ja tõmbub sotsiaalsest situatsioonist kõrvale või asub tõrksalt käituma, ehkki tegelikult keegi ei tõrju teda. Teatri abil harjutamine loob võimaluse kogeda turvalises keskkonnas, kuidas ühe inimese nii- või naasugune käitumine mõjub sotsiaalsele keskkonnale ning stimuleerib loobuma passiivsusest ja jõuetu ohvri tundeist. Pealegi, osalejat ei jäeta probleemilahenduste otsingul üksinda – talle tuleb appi kogu grupp, avardades nõnda olulisel määral võimalike käitumisstsenaariumide mitmekesisust.

Sihtrühmaga töötanud projektipartnerid ütlesid: „*Osalejad said läbi mängida ja jälgida reaalseid olukordi, mis meie ühiskonnas toimuvad. See aitas neil sügavamalt mõista omaenda kogemusi ja näha seni märkamatuks jäänud situatsiooniaspekte.*”

#### **Soovituslikud lisameetodid ja õppetunnid edaspidiseks:**

Teatrimetodid osutusid sotsiaalsete oskuste arendamisel igati otstarbekaks ja märkimisväärselt paremaks kui enamik muid meetodeid. Muidugi mõista ei ole tegu sellise valdkonnaga, kus uusi oskuseid saab pelgalt teoreetilise informatsiooni baasil – siin on vajalik praktika, mitmesuguste käitumisviiside järeleproovimine, kordamine ja kinnistamine ning tagajärgede nägemine. Spetsialistid juhtisid tähelepanu sellele, et pärast näitemängu on vaja arutelusid, mis võimaldavad kogemuse seostada nii eluga kui ka sellega, mis grupis toimub. Võib rääkida sellest, millised uusi oskuseid võiks osaleja püüda tulevikus grupi teiste liikmetega suheldes rakendada. Ühtlasi annab see võimaluse jälgida edusamme edasiste harjutuste ajal, tulla pidevalt tagasi seatud eesmärkide juurde ja korduvalt hinnata, mis läheb hästi ning kus ja miks veel takistusi tekib.

## **6. TEEMA. SUHTLUSVÕRGUSTIK**

---

**Töötoa soovituslik kestus:** 3 tundi

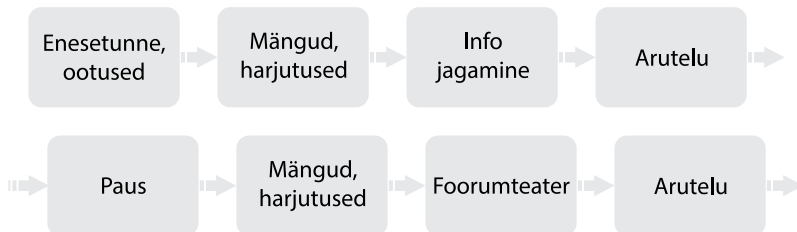
#### **Võimalikud eesmärgid:**

- Jagatakse infot selle kohta, kuidas otsida töökontakte.
- Analüüsitakse võrgustikku ja selle puudumist, selle puudumise

põhjuseid, isikliku suhtevõrgustiku loomist ja selle seoseid tööle saamise võimalustega.

- Õhutatakse muude tööpakkumiste (või tööpakkumistele lähedaste pakkumiste, nt vabatahtlik töö oma riigis või võõrsil, töö välismaal jm) otsingut.

#### **Töötoa soovituslik ülesehitus:**



Töötoa selline ülesehitus põhineb töötutega tegelenud partnerite soovitusel. Järgnevalt toome lühidalt ära nende ja töötajate endi tähelepanekud, mille pooldest on need meetodid kasulikud ja mida nad soovitaksid seda meetodilist materjali lugevale spetsialistile. Samuti võib seda struktuuri modifitseerida, lisades asjatundjate soovitatud lisatehnikaid või muid seotud tegevusi.

#### **Järele proovitud ja sobivad mängud:**

- „Nimi kolm korda” (lehekülg)
- „Kass tahab koju” (lehekülg)
- „Mina olen” (lehekülg)
- „Pomm ja kilp” (lehekülg)

Grupi vajaduste ja meeleolu järgi sobivad ka muud mängud. Nimetatud mängud arendavad enim sidemete ja suhtevõrgustiku loomist.

#### **Järele proovitud ja sobivad meetodid selle teemaga töötamiseks:**

- **Foorumteatri harjutus: „Käepigistus” (lehekülg).** Spetsialistid kasutasid seda meetodit, et kutsuda ellu diskussioon isiklike kontaktide loomisviisidest. Etüüd, mille kannavad ette kaks juhendatud grupiliiget või läbiviijat, ärgitab osalejaid tõepoolest välja pakkuma mitmesuguseid, ka loomingulisi viise, kuidas inimesega kontakti luua, eriti siis, kui teine inimene ei ilmuta selleks huvi. Osalejad jagasid rohkelt avastusi nii enda kui ka teiste kohta. Üks huvitavamaid tähelepanekuid tundus meile see, et ühekordset kontakti näis justkui kõige kergem olevat luua manipulatsioonide, pettuse, ähvarduse, ära ostmise või tingimuste seadmise abil. Ent osalejad teadvustasid koos, et sellisel moel loodud side ei kujune tõenäoliselt pikaajaseks. FT on kasulik

selle poolest, et see ei piirdu üksnes loogiliste mõtisklustega – see puudutab peaaegu alati ka osalejate tundeid. Sellel juhul väljendasid osalised selgelt, et nad tunneksid end väga halvasti, kui looksid isiklike kontaktide võrgustikku manipulatsioonide teel.

Mängud ja harjutused tekitasid arutelusid selle kohta, et lai tutvusringkond on töö otsimisel väga tähtis, kuid selle loomiseks tuleb kõvasti pingutada. Osalejad vahetasid omavahel kogemust ja nõuandeid, mil viisil tutvust sõlmida, kuidas enda kohta sõnumit jagada ja sidemeid tugevdada.

### ***Soovituslikud lisameetodid ja õppetunnid edaspidiseks:***

Isikliku tutvusringkonna avardamine selleks, et leida rohkem töövõimalusi, on väga tihedalt seotud sõnumi jagamisega enda ja oma olukorra kohta. Mida rohkem inimesi saab teada tööotsija situatsioonist ja tema eesmärkidest, seda suurem on tõenäosus, et abi ja ettepanekud jõuavad otsijani ning talle avanevad uued võimalused. Sellepärast kasutatakse koos teatri meetoditega ka muid suhtlusvõrgustikule suunatud vahendeid, nt sõnumi edastamine enda kohta mõnele grupiliikmele ja seejärel ära kuulamine, kuidas ta seda sõnumit kuulis ja kuidas saadaks info edasi. Selline harjutus aitab vestluskaaslasel edastada enda kohta täpse ja tõeliselt tähtsa info, samuti kuulda seda, millist infot jagab teine isik. Osalejad juhtisid tähelepanu sellele, et vahel on sõnumid enda kohta nii pikad ja keerukad, et peamine mõte jääb kuulmata. Seega on tõeliselt väärtuslik ka teoreetiline teave, mis toob välja, milliseid vigu kontaktide võrgustiku loomisel enamasti tehakse ja kuidas neid peaks parandama.

## **7. TEEMA.**

# **ENDA TUTVUSTAMISE/ESITLEMISE OSKUSED**

---

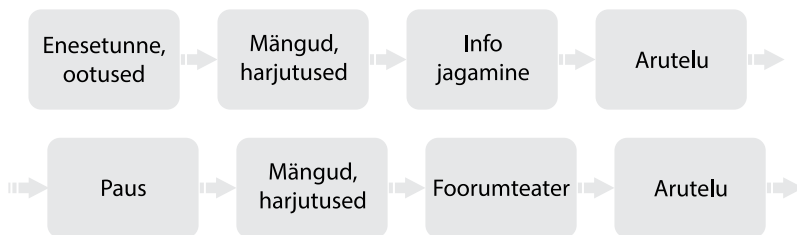
***Töötoa soovituslik kestus:*** 3 tundi.

***Võimalikud eesmärgid:***

- Õpitakse töövestluses ja muudes olukordades rõhutama oma eeliseid.
- Õpitakse, kuidas muuta konstruktiivsel teel harjumust toetuda internaliseeritud negatiivsetele stereotüüpidele ja samastuda ühiskonnas teatud negatiivset suhtumist pälvivate gruppidega (nt mustlaste, pikaajaliste töötute või puuetega inimestega) ning mitte

rõhutada neid stigmasid ja stereotüüpe tööle kandideerides või suhtluses.

### **Töötoa soovituslik ülesehitus:**



Töötoa selline ülesehitus põhineb töötutega tegelenud partnerite soovitusel. Järgnevalt toome lühidalt ära nende ja töötajate endi tähelepanekud, mille poolest on need meetodid kasulikud ja mida nad soovitaksid seda meetodilist materjali lugevale spetsialistile. Samuti võib seda struktuuri modifitseerida, lisades asjatundjate soovitatud lisatehnikaid või muid seotud tegevusi.

### **Järele proovitud ja sobivad mängud:**

- „Nimi mitmes kuues“ (lehekülg)
- „Mina olen“ (lehekülg)

Olenevalt grupi meeleolust ja energiatasemest sobivad ka muud mängud. Need mängud on esile toodud sellepärast, et loovad hulgaliselt viise, kuidas esitleda end loominguliselt ja huvitavalt.

### **Järele proovitud ja sobivad meetodid selle temaga töötamiseks:**

- **Foorumteater** (lehekülg). Enda tutvustamise ja kohase esitlemise oskuste arendamisel osutus FT kõikides riikides üheks sobivamaks meetodiks. Võime täheldada, et FT õigustas end üleüldse enamiku sotsiaalsete temadega töötades. Toome siinkohal näitena ühe huvitavama eksperimendi – etüüdide/telefonivestluste imiteerimise potentsiaalse tööandjaga ja töö selle kallal. Tööta inimeste väitel (vähemalt mõnes projektiriigis) kardavad nad pahatihti potentsiaalsetele tööandjatele helistada, eriti kui kõne ei lähtu töökuulutusest, vaid nad „katsuvad õnne“ meelepärase ettevõtte valimisega, kus otsivad vaba või tulevikus vabanevat töökohta, mis neile huvi pakub. See hirm tuleneb enamasti varasemast valusast isiklikust kogemusest. Vestluste imiteerimiseks kasutati FT-d – osalejatel oli võimalus väljendada, kuidas nad näevad töötuid ja tööandjaid. Selgus, et nad kalduvad tööandjasse projitseerima rohkelt agressiooni, kõrkust ja

ülevalt alla vaatamist, seevastu helistavaid töötuid kujutati allaheitlike ja hirmunud inimestena. Ühtlasi oli see kõne peaproov, kus osalejad said hinnata, kuidas tööandja toon muutub, kui tööotsija ise suhtleb võrdväärset, ei kaota ootamatute küsimuste korral pead ja teab, mida tahab öelda. Mõne sihtrühma liikme arvamus FT rakendamise kohta enda esitlemisoskuste arendamiseks telefonivestluses potentsiaalse tööandjaga:

*„Uskumatu, uskumatu, uskumatu, kõigi värinate ja sisemise ärevusega ... Võib-olla ongi hea – aitab juba magamisest. See oli väga kasulik.“*

*„Täna oli stressi. Tead küll, et ei räägi päris tööandjaga, aga ikkagi ... On, mille peale mõelda ja kuhu areneda.“*

*„Oli kasulik. Ma tean, et tuleb helistada. Tean, et on palju ettevõtteid, kes ei pane kuulutusi üles, aga ma väga pelgan helistamist. Nüüd on mul juba ettekujutus, mis ma pean ütleva ja mida uurima – kogu vestluse ülesehitus on selge.“*

### **Soovituslikud lisameetodid ja õppetunnid edaspidiseks:**

Selle teemaga töötades tuleb FT meetodit mõnikord veidi teisendada, kohandades seda mitte ainult sotsiaalsest, välisest rõhumisest jagu saamiseks, vaid ka nii, et protagonist õpiks hakkama saama oma peakaotuse ja oskamatusega suhtluses õigesti käituda. Kui jutt pöörduv protagonistile endale ja tema tegudele, mis viivad viimaks tagasitõrjumiseni, peavad läbiviijad jääma väga tundlikuks – mitte sundima osalejaid end avama, kui nad ei ole selleks valmis, ja hoolitsema, et tagasiside ei muutuks ebaproduktiivseks kriitikaks või hukkamõistuks (isegi kui see ei ole sihilik). Tuleks arvesse võtta igaühe tempo. Mõnikord tuleb anda võimalus töötada individuaalselt, mitte grupi silme all.

## **8. TEEMA. ALGATUSVÕIME**

---

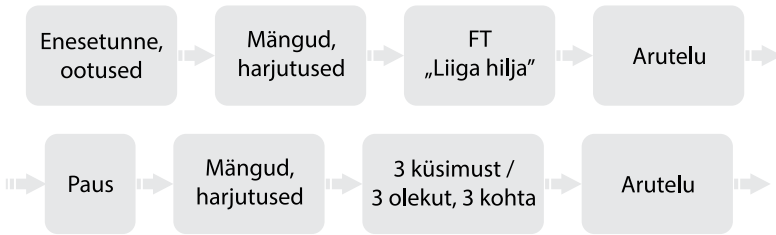
**Töötoa soovituslik kestus:** 3 tundi

**Võimalikud eesmärgid:**

- Õppida ise otsuseid vastu võtma ja tegevust algatama ning õhutada julgust selle tegemiseks.
- Passiivsus ja aktiivsus – kummagi kasulikkuse ja ohtude analüüs.
- Tööotsingu strateegia – aktiivsete otsinguväikeste õppimine.



### **Töötoa soovituslik ülesehitus:**



Töötoa selline ülesehitus põhineb töötutega tegelenud partnerite soovitudel. Järgnevalt toome lühidalt ära nende ja töötajate endi tähelepanekud, mille poolest on need meetodid kasulikud ja mida nad soovitsid seda meetodilist materjali lugevale spetsialistile. Samuti võib seda struktuuri modifitseerida, lisades asjatundjate soovitatud lisatehnikaid või muid seotud tegevusi.

#### **Järele proovitud ja sobivad mängud:**

- **„Sip-sap-pau“** (lehekülg)
- **„Mina olen“** (lehekülg)

Olenevalt grupi meeleolust ja energiatasemest sobivad ka muud mängud. Need mängud on ära toodud sellepärast, et nõuavad selget initsiatiivikut. Esimesel juhul on vaja energiat ja aktiivsust, teisel juhul mitte üksnes alluda teiste teemadele, vaid ka julgeda ise teemasid välja pakkuda ja algatada.

#### **Järele proovitud ja sobivad meetodid selle teemaga töötamiseks:**

- **Foorumteatri harjutus: „Liiga hilja“** (lehekülg). Algatusvõime teema puhul prooviti järele üks FT esitlusharjutustest „Liiga hilja“. Situatsiooni mängisid ette juhendatud osalised. Teistele seda ei selgitatud. Nii õhutati osalejaid üle kandma oma kogemust. Paljud neist ütlesid, et nähtud olukord võiks seostuda tööotsingu protsessiga. Näiteks, situatsioon meenutas neile töötut, kes alustas energiliselt tööotsinguid, kuid kelle entusiasm ja initsiatiiv häabusid iga eitava vastusega. Teised väitsid, et see on lugu passiivsusest, kui ei püüta tööandjat veenda ega tehta piisavalt ponnistusi. Osalejad jagasid oma kogemust, et ebaedu vähendab nende algatustahet ja rida võimalusi jääbki nõnda kasutamata.
- **„Kolm olekut, kolm kohta“** (lehekülg)
- **„Kolm küsimust“** (lehekülg)

Nimetatud harjutusi rakendati tavapärasel viisil, kuid diskussiooni käigus keskenduti enim initsiatiivi aspektile. Näiteks, rääkides liikumisest

koha poole, kus tahaks kõige enam olla, või saamisest inimeseks, kes tahaks kõige enam olla, fokuseeriti tähelepanu inimese enda aktiivsusele selle saavutamisel. Esitati näiteks selliseid küsimusi: *Mis tunne on ettepoole astuda? Aga tagasi tõmbuda? Kuidas me otsustame, kas liigume edasi, tagasi või jääme sinna, kus oleme? Mida me iga variandi puhul tunneme? Mis õhutab meid rakendama meetmeid, mis aitavad soovitavaid eesmärgi saavutada? Kuidas me end tunneme, kui otsime aktiivselt oma soovide rahuldamise viise või kui me seda ei tee?*

### **Soovituslikud lisameetodid ja õppetunnid edaspidiseks:**

Selle teemaga töötades kuluvad igati marjaks ära arutelud ja teabe jagamine ebatraditsioonilistest töötamisviisidest, edukatest strateegiast jm. Teatrimetodid aitavad äratada osalejate emotsioone ning meenutada nende endi kogemust ja õppetunde.

## **9. TEEMA. ETTEVALMISTUS MUUTUSTEKS**

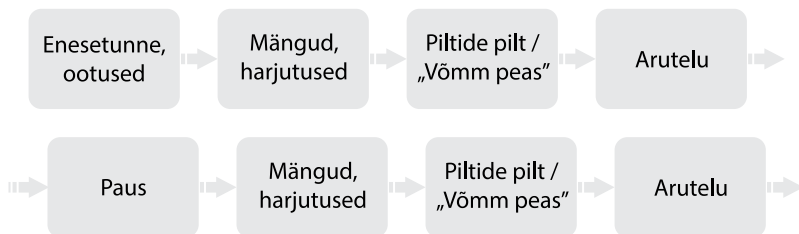
---

**Töötoa soovituslik ülesehitus:** 3 tundi

### **Võimalikud eesmärgid:**

- Ebaõnnestumishirmu kui muutmist pärssiva teguri analüüs ja muutumisvõimaluste otsing.
- Võimalike muutuste identifitseerimine.
- Iganenud käitumismustrite muutmine. Need võivad olla seotud pere, suguvõsa, linna või koguni riigi traditsioonidega (nt põlv põlve järel elatakse toetustest ning tekkinud soov tööle hakata näib veider nii teistele kui mõnikord ka endale).
- Töö pikaajaliste töötute sagedaste probleemidega, nagu lootusetus ja õpitud abitus.

### **Töötoa soovituslik ülesehitus:**



Töötoa selline ülesehitus põhineb töötutega tegelenud partnerite soovitudel. Järgnevalt toome lühidalt ära nende ja töötajate endi tähelepanekud, mille poolest on need meetodid kasulikud ja mida nad soovitsid seda meetodilist materjali lugevale spetsialistile. Samuti võib seda struktuuri modifitseerida, lisades asjatundjate soovitatud lisatehnikaid või muid seotud tegevusi.

### **Järele proovitud ja sobivad mängud:**

- „**Vastupidine käitumine**“ (lehekülg)

Siin sobivad paljud mängud, ent selle oleme esile toonud kui väga hea sissejuhatuse, et tunda, kuidas on teha teisiti kui öeldakse, ja näha, kui tihti teeme harjumuse jõul automaatselt seda, mida kuuleme ümbritsevast keskkonnast nõutavat.

### **Järele proovitud ja sobivad meetodid selle temaga töötamiseks:**

- „**(Rõhumise) Piltide pilt**“ (lehekülg). Ülesande võib läbi viia tavapäraselt või konkreetsemate tulemuste soovi korral võib lisada täiendava tingimuse, et kõik loodavad rõhumispildid peavad ühel või teisel viisil olema seotud töötajate- või tööolukorraga. Ülesande käik on selline, nagu trükises eelpool toodud juhistes. Lõpuks loodud piltide pilt kajastab tööandjate ja töötajate/töötajate peamisi omadusi nii, nagu neid näevad töötajad. Spetsialistide sõnul avaldusid konkreetsetes rühmas sellised tööandja ja töötajate pildid: tööandja on arrogantne, ignoreeriv, tugev, võimu demonstreeriv ja töötajate suhtes ükskõikne, töötajad on nõrk, pingul, hirmul ja ootab kärsitult, et kõik juba rutem lõpeks. Töötajad jagasid avameelselt ka oma tundeid, mida „rõhutava“ positsioon neis tekitab:

*„Kardan vastuollu minna, hakkam närveerima, isegi kokutama, räägin segaselt.“*

*„Kardan, et kohtan ükskõikset inimest ja mul on temaga ebameeldiv suhelda.“*

See tehnika võib osalejate kogemust mitmeti rikastada ja sundida kahtlema, kas nad näevad alati reaalselt olukorda. Piltide pildis on mõned tegelased „rõhujatest“ tööandjad. Nendega samastuvatel osajatel on võimalus tutvuda ka nende tunnetega. Spetsialistid proovisid järele veel ühe sammu – piltide pildi transformatsiooni, kus osalised pidid pilti sõnade abita muutma nii, et töötaja või töötajate olukord pöörduks paremuse suunas. Muutused tõid kaasa suurema võrdväärsuse – töötajate poos, hoiak ja pilk mängiti ümber. Piltide pildis osalenud „tööandjad“ ütlesid, et töötajate muutumisel võtsid uue suuna ka nende tunded – neil oli märksa meeldivam luua side võrdväärsel, aga mitte alandunud vestluskaaslasel. Harjutuse

arutamine võimaldas hinnata, kui sageli töötud realselt arrogantsete ja tundetute tööandjatega kokku puutuvad (seda tõesti juhtub) ning millal nad kalduvad agressiooni ja alandust ise endale projitseerima, kui tegelikult oleks palju tõhusam püüda ise muutuda, mitte otsida vabandusi sellest mööda hiilimiseks. Veendumus teiste vaenulikkuses löikab ära tee oma algatuse juurde. Selle nägemine stimuleerib osalejaid püüdma siiski ise muutuda, mitte ootama, kuni kogu keskkond võluväl muutub. Sihtrühma osalejate mõtete ja tunnete väljendus pärast piltide pildi rakendamist selle teema puhul:

*„Need harjutused avavad silmad – näed, et palju peitub meie mõtetes. Mõnikord oleme endale pähe võtnud mingid asjad, mida võib-olla ei olegi ...”*

*„Kui pidi kujutama tööandjat, hakkasin kohe stereotüüpselt mõtlema, et üks on madalal, teine kõrgel ...”*

- **„Võmm peas” (lehekülg).** Nagu juba „(Rõhumise) Piltide pildi” rakendamise kirjeldusest selle teema puhul nähtus, on vastumeelsus ja hirm muutumise ees väga sageli seotud mitte reaalsete välisagressorite, vaid sisemiste „deemonitega”, kes panevad uskuma, et igasugune muutumine oleks ebatavaline. Seega osutus väga tõhusaks muidugi ka meetod „Võmm peas”. Konfidentsiaalsuse huvides ei kajasta me täislugusid, kuid jagame spetsialistide ja sihtrühma liikmete tähelepanekuid sellest meetodist töös muutusteks ettevalmistumisega.

Spetsialistid, kes kasutasid grupis tehnikat „Võmm peas”: *„Need, kes oma lugu jagasid ja sellega töötasid, ütlesid, et nende jaoks oli väga kasulik näha teist inimest tema enda situatsiooni mängimas. Teised väljendasid soovi, et tulevikus töötataks ka nende lugudega. Samuti väitsid nad, et nägid oma elu teatud aspekte selgemalt.”*

Sihtgrupi esindajad, kes osalesid tehnikas „Võmm peas”:

*„Ma avastasin enda kohta nii palju. Ehkki ma teadsin oma teatud piiranguid ja puuduseid, mis on mul takistanud midagi püüdemast, siis nüüd näen neid väga selgelt. Nüüd olen tõesti valmis midagi tegema, et see muutuks.”*

*„Ma poleks iial arvanud, et võin end avada ja probleemidest rääkida, aga nüüd tegin seda ja olen enda üle väga uhke.”*

*„Tunnen, kuidas minu julgus kasvab, ja mõistan, mis segab mul tegemast seda, mida soovin.”*

### **Soovituslikud lisameetodid ja õppetunnid edaspidiseks:**

Üks meetoditest, mida spetsialistid kasutasid, tundus meile selle teemaga (aga võib-olla ka teistega) töötades väga sobilik. Enne sellise keerulise ja isiklikku kaasatust nõudva meetodi nagu „Võmm peas”

rakendamist kasutasid nad soojenduseks lõdvestus- ja teadlikkusharjutusi (*mindfulness*). See aitas tähelepanu välisärritajatelt koondada sisemistele ja soodustas introspeksiooni. Ühtlasi tugevdas selline tegevus grupi ühtsustunnet ja usaldust üksteise vastu ning lõi lugupidava õhkkonna, mis on vajalik alati, aga iseäranis soovide vikerkaare introspektiivseid meetodeid (mille hulka „Võmm peas“ kuulub) kasutades.

## 10. TEEMA. VASTUPANU SOTSIAALSELE SURVELE

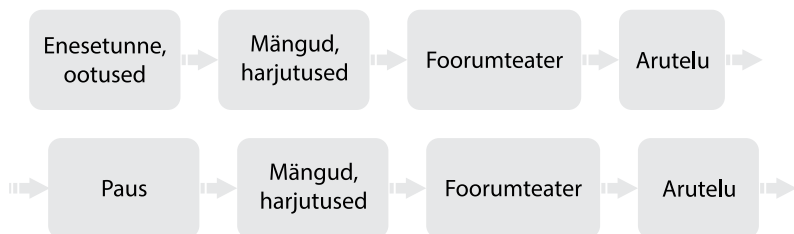
---

**Töötoa soovituslik kestus:** 3 tundi

**Võimalikud eesmärgid:**

- Suurendada vastupanuvõimet kogetavale sotsiaalsele survele perekonna ja/või ühiskonna poolt.
- Leida internaliseeritud negatiivseid eelarvamusi, dogmasid ja stereotüüpe, mis mõjutavad teatud karjääritee valikut.
- Tuvastada soorollide rigiidsus ja otsida suuremat paindlikkust.

**Töötoa soovituslik ülesehitus:**



Töötoa selline ülesehitus põhineb töötutega tegelenud partnerite soovitusel. Järgnevalt toome lühidalt ära nende ja tööotsijate endi tähelepanekud, mille poolest on need meetodid kasulikud ja mida nad soovitaksid seda meetodilist materjali lugevale spetsialistile. Samuti võib seda struktuuri modifitseerida, lisades asjatundjate soovitatud lisatehnikaid või muid seotud tegevusi.

**Järele proovitud ja sobivad mängud:**

- „Kass tahab koju“ (lehekülg)
- „Vastupidine käitumine“ (lehekülg)

Sobivad ka muud mängud, kuid need osutusid valituks, sest on enim seotud vastupanuvõimega sotsiaalsele survele (palve või nõudmise tagasilükkamine, käitumine vastupidiselt harjumusele või normidele).

### **Järele proovitud ja sobivad meetodid selle teemaga töötamiseks:**

- **Foorumteater (lehekülg).** Nagu kõikide esile tõstetud sotsiaalsete teemade puhul, oli ka siin üks sobivamaid meetodeid sihtrühmadega töötanud spetsialistide jaoks foorumteater. Selle kaudu avanevad reaalsed sotsiaalsed murekohad. Ühtaegu on see tõeline kingitus näitlejatele – igaühel on võimalus proovida erinevaid viise, kuidas pidada murdumatult vastu sotsiaalsele survele, samuti panna mängu kogu loomingulisus, et täita „agressorite” osa. Spetsialistide väitel on vähemalt endiste Nõukogude Liidu riikide töötutel kalduvus pidada end kehvemaks sotsiaalseks rühmaks, mistõttu võtavad nad teiste poolt põhjustatavat survet loomulikuna, ja alles praegu kujuneb vähehaaval arusaam, et pime allumine teiste pealesurutavatele normidele viib vaid veel suuremasse alandlikkusesse, mis halvab julguse enda eest seista. Sarnaste kogemuste jagamisel joonistub grupis välja paradoks: teisi enda eest võitlema ärgitada on lihtsam kui julgeda seda ise teha. Ent teist ärgitades kasvab ühtaegu ka julgus muuta omaenda elu.

Sihtrühma liikmete tagasiside FT meetodi kohta sotsiaalse surve teemal:

*„Mulle meeldis, et paljud tundsid end ette mängitud situatsioonides ära. Ühe olukorra ette mängimisel selgus, et teisedki on sarnastes situatsioonides olnud. Ma arvan, et see aitab mul enda eest seista nii tööotsinguil kui ka tööl. Mul on teadmine, et ma ei ole ainus, kellel on niisugust asja ette tulnud.”*

*„Olin mitmes näitemängus. Tore, kui näed, et sa ei ole üksi. Tuleb välja, et ka teistel on sarnaseid olukordi. Mõtlesin läbi viisid, kuidas oleks võimalik neid lahendada. Kas sa pead tõesti kogu aeg alandlik olema või võid situatsiooni kuidagi teisiti suunata?”*

## **LISA-/LÕPUHARJUTUSED**

---

Kümnest kohtumisest koosnev tsükkel ühe rühmaga tundus piisavalt pikk. Grupi liikmed said selle protsessi käigus sõpradeks, hakkasid üksteist usaldama ning elu ja tööotsingu küsimustes toetama. Osa neist leidis töötubade käigus omale ameti ja ei saanud selle tõttu edasi osaleda. Mõne jaoks oli see projekt üleüldse pigem ettevalmistus tööotsingu protsessi

alustamiseks, et seda õigesti teha, võttes arvesse nii enda vajadusi ja oskusi kui ka riigi reaalsel olukorda. Sellepärast ei ole meil võimalik täpselt öelda, kui suur protsent osalenud inimestest töökoha leidis ja sellele jäi, eriti pidades silmas, et „integreerumine tööturule“ on märksa pikem ja keerulisem protsess kui lihtne ühekordne tööleidmine. Kahtlemata oleksid tulevikus väga huvitavad pikaajalised uuringud, milles võrreldaks projektis osalenuid kontrollgrupiga.

Osalejatel tuli nendes töötubades läbida palju tuleproove ja teha seda, mida nad ei ole iial proovinud. Iga grupp leidis oma rituaali, kuidas saavutusi rühmasiseselt arutada või püüda kanda välisesse reaalsusse.

Näiteks, Leedu partneri VŠĮ SOPA juhendatav grupp pühendas kõikide planeeritud kohtumiste järel igale osalisele lisaajaga nii rühma- kui ka individuaalseks tööks temaga. Pärast töötubade tsükli lõppu oli igal grupiliikmel võimalus panna oma oskused proovile imitatsioonvestluses potentsiaalse tööandjaga. Erinevatest ettevõtetest kutsuti kohale personali värbamise spetsialiste, kellega iga osaleja imiteeris töövestlust. Selle käigus esitati selliseid küsimusi või ülesandeid, mida töövestlusel kandidaatidele tegelikult esitatakse. Hiljem anti igale osalejale tagasisidet selle kohta, millises vallas on tema oskused juba piisavad ja kus oleks ehk veel praktikat vaja. Pärastpoole arutati kogemust ka grupis.

Läti partner Biedrība Izglītības inovāciju pārneses centrs leppis grupi töö püsivuse hoidmiseks rühmaga kokku, et lisaks kohtumistele teevad nad veel „koduseid töid“, mis aitavad käsitletavatest teemadest mitte kaugeks jääda ka väljaspool töötubasid ja stimuleerivad õppeprotsessi oma panust andma.

Eesti partner MTÜ Foorumteater ei piirdunud teatrimeetodite kasutamisega grupis – nad löid kõik koos FT etüüdi, mis rääkis töötuse olukorrast Eestis. Nad kandsid näidendi ette avalikult ning kutsusid pealtvaatajaid (keda oli üle 100) üles diskuteerima ja koos lahendusi otsima. Et oleks julgem tunne, kutsusid osalejad enne avalikku etendust kohale oma sõbrad ja tuttavad, kelle peal selle meetodi tõhusust prooviti. Tol korral kogunes kokku 50–60 inimest. Situatsioon is rullusid lahti mitte üksi töötuse probleem, vaid sellest ahelana tekkivad raskused: alkoholism, suhete halvenemine peres, pereliikmete kehv psühholoogiline ja füüsiline enesetunne (nad ei saa enam vajadusi rahuldada, teised pereliikmed on sunnitud lisatööd otsima, lapsed peavad oma harrastustest loobuma) ning mõtted emigreerumisest. Kokku saanud grupp jätkab tegevust ja loob juba uusi tulevikuplaane.

Islandi grupp (Furðuleikhúsið) kutsuti viimasel kohtumisel osalema meditatsiooni, tuletama meelde kogu projekti kulgu ja töötubasid ning improviseerima oma unistuste töö otsingu ja oma panuse teemal sellesse.

## SIHTRÜHMAGA TÖÖTANUD ERI MAADE SPETSIALISTIDE TAGASISIDE

---

*„Uute meetodite kaasamine tegevusse õigustas end igati, kahtlemata kasutame neid ka tulevikus. Meie töötoad muutusid varasemaga võrreldes aktiivsemaks ja mängulisemaks ning info, mille esitasime varem teooriana, leidsid osalejad nüüd ise praktiliste harjutuste käigus. Uued meetodid aitasid osalejaid paremini tegevusse kaasata, süstisid neisse motivatsiooni ja nende enesehinnang kasvas märgatavalt. Osalejad ise hindavad projektis osalemist positiivselt – see täitis nende ootuseid või isegi ületas neid. Kõik osalejad ütlesid, et soovitaksid (ja juba praegu soovitavad) sarnastes projektides osalemist ka teistele töötutele. Avaldati arvamust, et see programm võiks sobida mitte üksnes töötutele, vaid ka „mitte omal kohal“ töötajatele, kes ei ole oma tööalase tegevusega rahul.“*

*„Meil oli (ja ikka veel on) võrratu grupp. Töötasime oma kohtumistel kõigi kümne ettenähtud teemaga. Ka meie avalikud etendused kõnelesid töötuse teemal. Töötasime selle teema kallal palju – kasutasime teatrit, foorumteatrit, improvisatsiooni ja muud. Oleme oma tööga rahul.“*

## SIHTRÜHMA (TÖÖOTSIJATE) TAGASISIDE

---

*„Siia tulles lootsin, et suureneb tõenäosus leida tööd. Ma arvan, et suurendasin seda tõenäosust.“*

*„Tahtsin endale ameti leida. Seda ei juhtunud. Lootsin siin oma teadmisi avardada ja oma oskuseid avastada. Jah, seda sain.“*

*„Tahtsin endale sõpru leida ja teada saada, mida ma töö otsimisel valesti teen. Sain aru, et pean ise rohkem suhtlema ja ei tohi endasse sulguda.“*

*„Tahtsin mõista, mida ma töö otsimisel halvasti teen. Siin sain aru mitte ainult sellest, mida ma vestlustel valesti teen, vaid mul tekkis palju laiem*



*arusaam sellest, mida ma oma elus valesti teen (ma ei langeta valikut, olen heitlik, lasen oma iseloomul elu üle valitseda). Kuigi mul ei olnud sellist ootust, on mul väga hea meel, et kohtasin hulga toredaid ja häid inimesi, kes rikastasid mind oma kogemuse, lugude ja siirusega."*

*„Ma arvan, et kõik peaksid selle kursuse läbima. Ootasin alati töötubasid ja kohtumisi nende inimestega, kes on samasuguses olukorras nagu mina."*

*„Olin teadlik oma piirangutest, kuid nende töötubade käigus sain aru, kui sügavale need on juurdunud ja kust need pärinevad. Sain nendest töötubadest meetodid, kuidas nendega töötada."*

*„Teater aitab lihtsaid asju paremini mõista."*

## LÖPPSÕNA

---

Täname programmi Nordplus Adult ja meid nõustanud spetsialiste, samuti Leedus programmi haldavat Haridusvahetuse toetusfondi võimaluse eest viia ellu see unikaalne eksperiment ja koostada trükis, mis aitab Augusto Boali Rõhutute teatri meetodeid oma töös loodetavasti kasutada ka teistel asjatundjatel.

Loomulikult ei oleks me midagi korda saatnud ilma tublide partneriteta Eestist, Lätist, Leedust ja Islandilt, kes tööga tõsiselt ja innukalt kaasa tulid. Suur tänu gruppides osalema soostunud tööta inimestele, kes andsid meile hulgaliselt hindamatuid õppetunde.

Täname sõltumatuid eksperte: psühholoogi, Leedu Tööturu tööressursi osakonna peaspetsialisti Joné Sikorskienét, Vilniuse puuetega inimeste seltsi psühholoogi, Vilniuse kolleegiumi lektorit Vidutė Ališauskaitėt jagatud märkuste eest, mida kasutasime metoodilise materjali lõppvariandi koostamisel, samuti VŠĮ SOPA töötajaid lahke panuse eest selle trükise täiustamisse.

Aitäh lugejale, kes tunneb huvi meie koostatud ja rahvusvahelisel eksperimentaaltööl põhineva materjali vastu. Tahame kõiki spetsialiste julgustada oma partneri sõnadega: „Kõige raskem on aidata. Aga kui võtate selle julguse, imestate peagi, kui ootamatult mõtteka suuna võtab töö grupiga."

## KIRJANDUS

- Boal A., Games for Actors and Non-actors. Routledge, London and New York, 2006
- Boal A., Troškimų vaivorykštė. Astėja, 2014
- Skučaitė V., Vaičekonytė R., Interaktyvi metodika. Užsiėmimai pagal A. Boalio metodus. Astėja, 2014
- [http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Unemployment\\_statistics](http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Unemployment_statistics)
- <http://ec.europa.eu/social>



**TÖÖOTSIJA PROOV**  
**Metoodiline materjal**  
**Põhineb rahvusvahelisel eksperimentaaltöö kogemusel**

Koostasid: Virginija Skučaitė-Budrienė ja Rimanta Vaičekonytė  
Kujundas ja küljendas: Kornelija Nagytė-Šarakvasienė

30.10.2016. Arvestuspoognaid 2,81. Tiraaž 50. Tellimus 4314.  
Välja andis ja trükkis UAB BMK leidykla, J. Jasinskio g. 16, LT-03163 Vilnius  
Tel +370 5254 6961, faks +370 5254 6962  
info@bmkleidykla.lt, www.bmkleidykla.lt