



TALLINNA ÜLIKOOI

Loodus- ja
tervise- ja terviseteaduste instituut

Loovteraapia konverents „Loovteraapilised lahendused koolis“ Ettekanded 11. novembril 2016

„Tugisüsteemide võimalused Eesti koolides“

Tiiu Tammemäe

Sisu lühikirjeldus. Haridusliku erivajadusega õpilane Eesti seadusandluses. Õpilase arengu toetamine. Tugisüsteemide olemasolu ja võimalused Eesti koolides. Rajaleidja nõustamiskeskuste süsteem. Loovteraapiate ja eripedagoogika kokkupuude läbiviidud uuringutes.

Tiiu Tammemäe, Olen lõpetanud Tartu Riikliku Ülikooli toonase nimetusega defektoloogia eriala, seejärel töötanud logopeedi ja eripedagoogina nii eriõppeasutustes kui nn tavamajades. Pärast Tallinna Ülikooli doktorantuuri töötan samas Haridusteaduste instituudis lektorina ja õpetan tulevase eripedagooge.

„Loovteraapia koolis: teooria, praktika ja reaalne elu“

Eha Rüütel, Ene Pill, Terje Kaldur

Sisu lühikirjeldus. Eha Rüütel käsitleb ettekandes teoreetilisi mudeleid, mis selgitavad loovteraapia määratlust, seost kunstide, hariduse ja psühhoterapia valdkondadega ning rolli koolikeskkonnas. Rõhuasetus on loovteraapia generatiivsel, ühendaval, ennetaval, taastaval funktsioonil. Põgusalt käsitletakse loovteraapia töötasandeid koolikeskkonnas ja määratletakse loovteraapia üldised eesmärgid personali, koolipere ja õpilase tasandil.

Terje Kaldur on töötanud kaheksa aastat koolipsühholoogina ja läbinud selle aja sees ka kunstiteraapiate täienduskoolituse ning magistriõppe. Ettekandjal oli võimalus tuua loovteraapiaalased teoreetilised teadmised ja praktilised oskused koolipsühholoogina reaalsesse kooliellu. Ettekandes luuakse pilt loovteraapia sobitumisest koolikultuuri ja igapäevaelu juhtkonna, tugisüsteemi, õpetajate, õpilaste ja lapsevanemate perspektiivist. Kirjeldatakse praktilise kogemuse ja näidete põhjal loovteraapia kasutamise võimalusi ja takistusi ning juba rakendatud aga ka rakendamata jäänud potentsiaali koolikeskkonnas.

Eha Rüütel, PhD (psühholoogia), MPH (rahvatervise magister), psühhoterapeut, loovterapeut-kunstiterapeut, Tallinna Ülikooli loodus- ja terviseteaduste instituudi professor, kunstiteraapiate õppekava kuraator.

Terje Kaldur, Msc (kunstiteraapiad), Tallinna Ülikooli loodus- ja terviseteaduste instituudi lektor, Adeli Rahvusvahelise Rehabilitatsioonikeskuse loovterapeut, ELTÜ juhatuse liige. On

läbinud pereteeraapia ja kognitiiv-käitumisteraapia algkoolitused ning töötanud 8 aastat koolipsühholoogina.

„Laste loovust ja heaolu toetav savitöö kunstitundides“

Rave Puhm

Eesmärk. Kunstiterapeutilistest põhimõtetest lähtuv laste loovust ja heaolu toetav savitöö kunstitunnis.

Sisu lühikirjeldus. Argi- (igapäevane, väike, tavaline) loovus avaldub igapäevases elus ja tegemistes – erinevates mõtlemise ja probleemilahenduste viisides, võimaluste väljamõtlemises, omavahelistes suhetes. See avaldub avatuses, paindlikkuses, kujutelmades, uudishimus, mängulisuses, huumoris ja valmiduses katsetada, iseseisvuses ja sihikindluses. Need on omadused, mida kirjeldatakse mudelites, mis käsitlevad terve indiviidi isiksuslikku kasvu. Argiloovust seostatakse inimese vaimse tervise ja heaoluga (Cropley, 1990; Richards, 2007a, 2007b; Glăveanu, 2010; 2011; Montuori, 2011). Üheks võimaluseks toetada laste loovust ja heaolu on kunstiharidus, kus rakendatakse kunstiterapeutilisi meetodeid.

Võimalikud väljundid loovteraapia praktikasse. Kunstiõppe ja kunstiterapeutiliste meetodite integreerimine.

Rave Puhm, MA (õmblustoodete tehnoloogia insener), kunstide magister (keraamika), MSc (kunstiteraapiad), vabakutseline kunstnik, EKerL juhatuse liige, osalenud erinevatel näitustel Eestis, Soomes, Ungaris, Austrias, Saksamaal, Belgias, Taanis; töötanud AS Baltika tootejuhi assistendina; keraamika õpetajana koolis ja keraamika huviringi juhendajana; loovterapeudina SA Tallinna Lastehaigla Vaimse Tervise Keskuses. rave.puhm@gmail.com

„Teraapilise lähenemise mudel muusikaõpetuses - unes või ilmsi?“

Marit Mõistlik-Tamm

Eesmärk. Tutvustada oma doktoritöö (Mõistlik-Tamm, 2013) tulemusi, sh esitada kokkuvõtvalt teraapilise lähenemise mudel ning tuua välja selle vajalikkus ning olulisus. Samuti arutleda selle rakendatavuse üle käesolevas haridussituatsioonis.

Sisu lühikirjeldus. Kuidas soodustada üldhariduskooli muusikatunni kontekstis õhkkonna loomist, mis aitaks kaasa õpilaste kaasasündinud muusikaalsuse avaldumisele ning arengule? Mil viisil on muusikaõpetaja arusaam muusikaalsusest eelnevaga seotud? Teraapiline lähenemine muusikaõpetuses toetub arusaamale, et iga inimene on muusikaalne ning et sellele kõigis inimestes olevale eeldusele toetudes on muusikaõpetajal kanda oluline roll – muusikatunni kaudu soodustada õpilaste elukestvat muusikaga tegelemist, mis annab indiviidile võimaluse suurendada enda emotsionaalset heaolu muusika ja musitseerimise kaudu kogu elukaare ulatuses. Uudseks momendiks antud mudeli juures on püüd suunata muusikaõpetajat mõtlema ja tegutsema selliselt, et muusikatunnis õpitut ja kogetut saaks elukestvalt rakendada heaolu loomiseks.

Võimalikud väljundid loovteraapia praktikasse. Muusika (teraapilise) potentsiaali avamise mudel üldhariduskooli muusikaõpetuse näitel.

Marit Mõistlik-Tamm, PhD (www.marit.ee) on muusika lektor Tallinna Ülikooli Balti filmi, meedia, kunstide ja kommunikatsiooni instituudis. marit.moistlik-tamm@tlu.ee

„Looduslikud materjalid kõnearenduslikus kunstiteraapias“

Mai Sein-Garcia

Eesmärk. Ettekande eesmärk on tutvustada tegevusuuringut, mis viidi läbi „Kannikese lasteaia“ 4-7-aastaste laste tasandusrühmades kõnearenduslikul eesmärgil.

Sisu lühikirjeldus. Inimese identiteet, personaalne rahulolu ja isiklik täiuslikkuse tunne sõltub tema kontaktis loodusega (Wilson, 1984). Inimese sisemine vajadus olla kontaktis loodusega ja tegelik isoleeritus sellest võib väljenduda psühholoogilise, füüsiliste või käitumisprobleemidena, mida Richard Louv (2005) kirjeldab “looduse puuduse häirena”. Looduslikud materjalid võimaldavad luua kolmedimensionaalseid töid ja väikseid maailma mudeleid. Tegevusuuring viidi läbi 2015. aasta sügisel Tallinna Kannikese lasteaia 3 tasandusrühmas. Uuringus osales 36 4-7-aastast last, nende vanemad ja 6 õpetajat ja 3 logopeedi. Kõikidel lastel oli diagnoositud alakõne ning sellele lisandus kas ADHD, autistlikud jooned või midagi muud. Uuringus läbiviidud grupiteraapia eesmärgiks oli toetada laste kõne ja koostööoskuste arengut, parandada peenmotoorikat, tõsta enesehinnangut ja kaasata peresid rohkem lasteaia õppetegevustesse. Loovtegevustes kasutati peamiselt looduslike materjale. Enne ja peale teraapiatsükli paluti õpetajatel ja logopeedidel hinnata laste koostööoskusi ja kõnet avatud küsimustikuga. Vanematelt paluti tagasisidet lõppenud teraapiatsükli kohta avatud küsimustikuga. Looduslike materjalide kasutamisel toodi esile nende seost tavaeluga, mis võimaldab kaasa aidata kõne arengule. Grupitöö võimaldab arendada laste valmisolekut grupis tegutseda ning kujundada laste sotsiaalseid oskusi.

Võimalikud väljundid loovteraapia praktikasse. Ettekandja teeb ettepaneku, kuidas kunstiteraapiat kasutada tugiteenustena nii lasteaedades kui ka koolides. Tegevusuuringu käigus valmis mudeli, mida saaks kasutada lasteaedades ja koolides kõnearenduslikus kunstiteraapias.

Mai Sein-Garcia on õpetaja ja koolitaja. Ta on Tallinna Ülikooli haridusteaduste instituudi doktorant, Eesti Loovteraapiate Ühingu asutajaliige. Õpetajana ja kunstiterapeudina on ta töötanud eelkõige beebide ja väikelastega ning nende vanematega alates 2000. aastast. Vabatahtlikuna on ta töötanud laste ja peredega Eestis, Indias, Peruu, USAs, Prantsusmaal ja Hispaanias. msein@tlu.ee.

„Koomiksi kasutamine söömishäirete ennetamiseks koolinoorte seas“

Tuuli Tenso

Eesmärk. Tutvustada söömishäirete olemust ja levimist koolinoorte seas, keskendudes anoreksia ja buliimiale. Selgitada koomiksi kasutusvõimalusi söömishäirete ennetustöös ning koomiksi kasutamise eeliseid probleemi teadvustamisel.

Sisu lühikirjeldus. Söömishäired nagu anoreksia ja buliimia mõjutavad tõsiselt kannataja söömiskäitumist ja kaalu. Mõlemat seostatakse mitmete psühholoogiliste, füüsiliste ja sotsiaalsete tagajärgedega, sealhulgas suure murega kehakaalu või -kuju pärast ja ekstreemsete meetmete rakendamisega kehakaalu langetamiseks ja toidukoguste kontrollimiseks. Akkermann'i (2010) doktoritöös selgus, et uurimuse läbiviimise ajal esines Eestis 7,7%-l naistest ja 1% meestest söömishäire. Samuti tuli välja, et 51,4 % teismelistest tüdrukutest peavad dieeti, vähendavad oma toidukoguseid või nälgivad, püüdes oma kehakaalu alandada. Ettekanne põhineb 2012 läbi viidud bakalaureusetööl, mille autor joonistas oma bakalaureusetöö kunstiprojekti raames oma kogemust söömishäirega kujutava koomiksi ja püüdis selgitada, kas koomiksi jaoks on rakendusvõimalusi söömishäirete ravis, ennetuses või teadvustamises, intervjuerides söömishäirega ja söömishäireta noori naisi. Uurimuse tulemused näitasid, et koomiksis kujutatava loo sisu tekitas intervjueritavate seas tugevaid emotsioone ning kutsus esile mõtteid oma kehast ja kehaga seotud probleemidest üldiselt. Kõik vastanud nõustusid, et peamiselt sobiks koomiks ennetusvahendina noortele näitamiseks. Arvati, et koomiks on noorukite jaoks tuttav ja ohutu viis söömishäirete lahtiseletamiseks ja võimalikest ohtudest rääkimiseks, pakkudes samas kannatajatele tuge, julgustust ja äratundmist.

Võimalikud väljundid loovteraapia praktikasse. Koolides läbiviidav loovteraapiline rühmatöö; aruteluring kasutades koomiksit stiimulina.

*Tuuli Tenso on Tallinnast pärit kunstiteraapia magistrant ja hobikunstnik.
tuulitenso@hotmail.com*

„Joonistamisele põhinev meetodika Joonista lugu (DAS, R. Silver) kasutamisevõimalused kooli loovteraapias“

Marika Ratnik

Eesmärk. Ettekandes tutvustatakse õpetaja, kunstniku ja kunstiterapeut Rawley Silveri poolt välja töötatud, stiimulpildidel põhinevat hindamismetoodikat *Joonista lugu*, mille abil on võimalik hinnata lapse kognitiivseid oskusi ja emotsionaalset seisundit.

Sisu lühikirjeldus. Laste joonistused on läbi aegade olnud psühholoogide, psühhiaatrite ja (kunsti)pedagoogide huviorbiidis, sest nende sisu ja vormilised aspektid on andnud infot lapse erinevate arenguaspektide kohta ning selle kohta, kuidas laps tajub teda ümbritsevat maailma. Lapse toetamine tema joonistusest lähtuva loo jutustamisel aitab aru saada, kuidas ta näeb iseennast ja ümbritsevaid suhteid; kuidas ta mõtleb ja tunneb. Joonistuse vormilised aspektid

nagu jooned, kujundid ja pildi korrastatus ning ümbritseva keskkonna esemete, nähtuste representeerimisvõime aitavad püstitada hüpoteese arengu eakohasuse ja eripärade kohta. Loovterapeutid on kasutanud ja kasutavad meetodikat nii laste, noorukite kui täiskasvanutega. Meetodika loomisel inspireerisid selle autorit erinevate hariduslike erivajadustega õpilased, kelle õppesse kaasamisel ning emotsionaalse ja kognitiivse arengu toetamisel oli abi stiimulpildidel põhinevatest lähenemistest.

Marika Ratnik, MSc on kunsti- ja pereterapeut, kes töötab visuaalkunstiteraapia lektorina Tallinna Ülikoolis. Erialaselt huvitavad Marikat kunstipõhised hindamismetodikad ja erinevate pere- ja diaadikunstiteraapia meetodite arendamine. Kunstiterapeutina töötab Marika kunsti-, perekunstiteraapia ning diaadi kunstiteraapia meetodil laste, noorukite ja peredega.

„Visuaalkunstiteraapia omandatud ajukahjustusega klientide toimetuleku toetajana“

Katrin Tomberg-Tohter

Eesmärk. Ettekandes tutvustatakse visuaalkunstiteraapia kasutusvõimalust omandatud ajukahjustusega klientide taastumises. Kuna Astangu KRK on ühtlasi ka kompetentsikeskus, siis üheks oluliseks eesmärgiks keskuses rakendatud pilootprojekti tulemuste tutvustamine.

Sisu lühikirjeldus. Ettekandes antakse lühike ülevaade omandatud ajukahjustusest tingitud klientide seisundist ja eesmärkidest visuaalkunstiteraapia rakendamiseks töös antud sihtgrupiga. Selgitatakse visuaalkunstiteraapia grupitöö võimalusi omandatud ajukahjustusega klientide psühholoogiliste funktsioonide mõjutamisel ning antakse ülevaade visuaalkunstiteraapilise sekkumise tulemusena toimunud muutustest klientide heaolus, enesehinnangus ning sotsiaalses ja kujundilises loova mõtlemises. Oluline on seos loovuse arendamisel ja toimetuleku parendamisel.

Võimalikud väljundid loovteraapia praktikasse. Rõhuasetus on eelkõige toimetuleku toetamisel, mis laieneb antud kitsalt sihtgrupilt paljudesse teistesse valdkondadesse ja sihtgruppidele (nt. HEV õpilased, kooliõpilased laiemalt).

Katrin Tomberg-Tohter, MSc, on õppinud ERKI-s arhitektuuri, Tartu Ülikoolis eripedagoogikat, Tallinna Ülikoolis visuaalkunstiteraapiat. Töötanud vabatahtlikuna aastast 2011 Astangu KRK-s (abiõpetaja, tugisik jne). Aastast 2015 Astangu KRK-s tööel eripedagoogina, kelle ülesandeks eelkõige omandatud ajukahjustusega klientide taastumise korraldamine, mille raames pilootprojektina rakendanud visuaalkunstiteraapiat.

„Teismelistega tegelevate õpetajate distressi ennetamine ja enesearengu toetamine muusikateraapia grupitegevuste kaudu“

Alice Pehk

Sisu lühikirjeldus. Eesti Muusikateraapia Ühing (EMTÜ) kutsus ellu pilootprojekti, mille eesmärgiks oli kaardistada võimalusi teismelistega kui kooli kontekstis keerulisima sihtgrupiga töötavate õpetajate enesearengu ja toimetuleku toetamiseks ning seeläbi nende distressi ja läbipõlemise ennetamiseks muusikateraapia grupitegevuste ja suhtlemistreeningute kaudu.

Pilootprojektis osales 2 õpetajate gruppi Tartumaalt ja Järvamaalt, kokku 13 õpetajat. Treeningud ja konsultatsioonid viis läbi 2 muusikaterapeuti ja 2 suhtlemistreenerit 7 kuu vältel. Tuginedes treeningute alguses, lõpus ning 1 aasta pärast treeningute algust läbi viidud psühholoogiliste testide tulemustele, õpetajate poolt teostatud eneseanalüüsile ning treeningute tagasisidele ilnes, et treeningprotsessi käigus suurenes õpetajate eneseteadvus, paranes enesehinnang, vähenes stressi ja ärevuse tase ning täienes keeruliste olukordadega toimetuleku oskuste pagas.

Võimalikud väljundid loovteraapia praktikasse. Analoogseid treeningtsükleid on kavas jätkata vastavalt pilootprojektis selgunud vajadustele ning EMTÜ võimekusele professionaalse inimressursi osas.

Alice Pehk, PhD on muusikaterapeut ja koolitaja, valdkonnas tegutsenud 25 aastat. Lõpetanud Tallinna Konservatooriumi, kaitsnud magistrikraadi Tallinna Ülikoolis, täiendanud ennast muusikateraapia alal Jyväskylä Ülikoolis ja Taani GIM-teraapia Instituudis ning kaitsnud doktorikraadi Hamburgi Muusika- ja Teatriülikoolis. Muusikateraapia Keskuse looja ja juht, Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia muusikateraapia õppeprogrammide juht ja põhikoolitaja ning õppejõud Tallinna Ülikoolis. Käesoleval hetkel Euroopa Muusikateraapia Konföderatsiooni asepresident.

„Muusikateraapia erivajadusega õppija toetamisel kutsehariduses“

Eve Lukk

Sisu lühikirjeldus. Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses on muusika terapeutiline rakendus ja muusikateraapia olnud erivajadusega õppijate toetamisel ja motiveerimisel heaks traditsiooniks ligi 20 aastat. Aja jooksul on muusikateraapia lõimitud kohanemis- ja taastumiskursuste õppetöösse ning on olnud individuaalteenusena vajadusel kättesaadav kogu õppijaskonnale. Muusikateraapia oma mitmekülgsede loominguiliste meetodite ja tehnikatega on aidanud erivajadusega õppijal leida õpimotivatsiooni, tõstnud enesekindlust ja julgust eneseväljenduseks, toetanud minapildi korrektsiooni ja soodustanud iseseisvamat toimetulekut. Rühmateraapia on olnud suunatud sotsiaalsete oskuste arendamisele ja leidnud positiivset vastukaja õpetajate seas. Muusikateraapia loovteraapia rehabilitatsiooniteenusena on populaarne ka SKA poolt suunatud majaväliste klientide seas. Käesoleval aastal jõustunud Eesti sotsiaalsüsteemi töövõime reform on aga toonud muudatusi Astangu KKK õpikeskkonda ning on avamas keerulisema lehekülje õppijate toetamisele suunatud teenuste võimaldamise osas.

Ettekanne tutvustab klienditöö juhtuminäidete põhjal muusikateraapia võimalusi ja tulemuslikkust Astangu Kutserehabilitatsiooni keskuses õppivate kerge/mõõduka intellektipuude, psüühikahäirete ja omandatud ajukahjustusega õppijatega.

Eve Lukk PhD, on loovterapeut-muusikaterapeut ja terapeutilise hääletöö meetodite arendaja, kaitsnud doktorikraadi muusikateadustes muusikateraapia suunal Hamburgi Muusika ja Teatri Ülikoolis.. Muusikaterapeutina töötab rehabilitatsioonis ja erapraksises. Teenuse sihtrühmade seas on omandatud ajukahjustusega kliendid, psüühikahäirete ning kerge ja mõõduka vaimupuudega noored, samuti terapeutilise hääletöö individuaalkliendid ja rühmad. eve.lukk@astangu.ee

„Keha klassiruumis - tantsu- ja liikumisteraapia võimalused tähelepanu ja keskendumisvõime toetamisel“

Kaire Bachmann

Eesmärk. Ettekande eesmärk on tutvustada tantsu- ja liikumisteraapia võimalusi laste tähelepanu ja keskendumisvõime toetamisel õppetegevuses.

Sisu lühikirjeldus. Tähelepanu ja käitumishäirega kaasnevad väga sageli õpiraskused. Erinevad sümptomid ja tagajärjed on enamasti nii põimunud, et raske on teha vahet häirest tulenevatel ja kognitiivsete protsesside tulemusel tekkinud ilmingutel (Riccio, Gonzalez ja Hynd, 1994). Siiski saab tähelepanu ja käitumishäirega lapsi mitmel moel toetada, kohandades keskkonda nende vajadustele vastavaks. Kui vanemad, õpetajad ja teised spetsialistid teevad koostööd, on selliste laste väljavaated täisväärtuslikule elule väga suured (Das, 2015). Inimesed saavad suhestuda läbi liikumise ja ennast avada ning avastada. Luua ühenduse iseenda, teiste ja maailmaga. Kehaline liikumine on fundamentaalne, mõistmaks elusolemise kõiki aspekte (Warburton 2011). Kehataju ja liikumine mõjutavad tugevalt inimese emotsionaalset reaktsiooni situatsioonide või objektide suhtes. Emotsioonid on tsirkulaarse tsükli tulem, mis tekib keskkonna affektiivsete kvaliteetide ja kehalise reageeringu vahel, väljendudes taju, poosi, liikumise ja liikumismustri kaudu (Fuchs ja Koch, 2014).

Võimalikud väljundid loovteraapia praktikasse. Ettekandja toob välja võimalikud tantsu- ja liikumisteraapia ning haridusvaldkonna kokkupuutepunktid tähelepanu ja käitumishäirega laste toetamiseks õppetöös ning hariduse kontekstis.

Kaire Bachmann on tantsu-ja liikumisteraapia magistrant. Viimased kaks praktikat on ta läbi viinud rehabilitatsioonikeskuses MTÜ Papaver, mille põhilisteks sihtgruppideks on erivajadustega lapsed. Lisaks on Kaire Bachmann viinud koolides läbi draamatunde klasside koostööoskuse, sotsiaalsete oskuste ja grupisidususe toetamiseks. Ta on ka suhtlemistreener-koolitaja ja superviisor-coachingu väljaõppega.

„Tantsu- ja liikumisteraapia kui resurss sotsiaalsete suhete toetamiseks koolis“

Terje Kaldur

Sisu lühikirjeldus. Põhikooli riiklik õppekava määratleb ühe olulise pädevusena sotsiaalse pädevuse, samuti on Eestis rakendunud laiaulatuslikumad (kooli)kiusamise ennetamisele ja vähendamisele suunatud projektid (nt „Kiusamisest vabaks!“ ja „KiVa“). Enamasti jääb kehateadlikkus ja liikumine suhtlemise ja suhtlemisoskuste käsitlemisel koolis tahaplaanile. Ettekandes teen ülevaate tantsu- ja liikumisteraapia võimalustest ja potentsiaalset sotsiaalsete suhete toetamisel koolis. Tutvustan sotsiaalsete suhete edendamisele suunatud tantsu- ja liikumisteraapilisi sekkumisi ja programme ning nende tulemuslikkust (nt Goodgame, 2007; Hervey & Kornblum, 2006, Kaldur, 2013; Karkou, Fullarton & Scarth, 2009, Koshland, 2009; Koshland & Whittaker, 2004). Sekkumiste ja programmide fookuses on eelkõige kehateadlikkus

ja liikumine kui ressurss ruumiteadlikkuse, eneseregulatsioonioskuste, probleemilahendusoskuste, kontakti- ja koostööoskuste arendamiseks ning empaatiavõime ja usalduse toetamiseks grupis. Toon näiteid koolipsühholoogina tantsu- ja liikumisteraapia meetodite ja tehnikate rakendamisest sotsiaalsete suhete toetamisel.

Terje Kaldur, Msc (kunstiteraapiad), Tallinna Ülikooli loodus- ja terviseteaduste instituudi lektor, Adeli Rahvusvahelise Rehabilitatsioonikeskuse loovterapeut, ELTÜ juhatuse liige. On läbinud pereteraapia ja kognitiiv-käitumisteraapia algkoolitused ning töötanud 8 aastat koolipsühholoogina.