

Kursuse nimetus	<b>Minu heaolu kunsti kaudu ehk kuidas loovus toetab tervist</b> - valikkursus
Kursuse maht	21 t
Eesmärgid	Kursuse esmane eesmärk on näidata, kuidas kunst toetab vaimset tervist ja võimaldab heaolu. Kursuse käigus saab teada, kuidas ennetada ja märgata vaimse tervisega seotud muresid, kuidas toetada ennast ja kaaslasi. Õpitakse hoidma vaimset hügieeni - oskus vabaneda meid koormavast või häirivast.
Kursuse lühikirjeldus	<p>Kunst kui igapäeva elu lahutamatu osa, maandab pingeid, annab elule värvi ja rikastab isiksust.</p> <p>Puudutame kolme valdkonda: muusika, improteater, kunst.</p> <p><b>Muusika kui aju spa.</b></p> <p>Kasutatakse erinevaid pille (helikauss, kritallkauss, käsipann), mille mängimine ei nõua pikaajalist harjutamist. Vibratsioon mõjub lõõgastavalt ja annab hea enestunde. Aju genereerib puhkeseisundis lahendusi, mille peale tempokas elus ei tule.</p> <p><b>Improteatris</b> uuritakse, kuidas impro mõtteviis toetab vaimset tervist, aitab vähendada stressi, sotsiaalset ärevust ja parandada suhtlemisoskuseid argielus. NB!! Eesti kuulsaim improtrupp Ruutu 10 teeb vaid meie kursuste raames osalistele lõbusa ja inspireeriva töötoa. Pärast omavahel mängime kas grupis või üks-ühele läbi erinevaid improteatri vorme. Need on vabastavad ja fantaasiarikkad.</p> <p><b>Joonistamist</b> nimetavad kunstiterapeudid vaimse tervise kiirabiks. Pliiats ja paber saavad alati olla taskus ja nii saab kohe oma emotsiooni maha laadida.</p> <p>Analüüsime ka vaimse tervise sarja näitusel esitatud teoseid ja nende autorite lugusid.</p>
Õpitulemused	<p>Kursuse läbinud õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• on läbinud trupi Ruutu 10 impro-töötoa;</li> <li>• oskab märgata ja endas ära tunda ärevust;</li> <li>• oskab nippe, kuidas end maandada ja lõõgastada;</li> <li>• suudab oma emotsioone kunsti kanaliseerida ja vabaneda koormavast;</li> <li>• mõistab ka teiste tehtud kunsti, sest omab sellega isiklikku kogemust.</li> </ul>

<b>Kursuse lõpptulemuse kujunemine</b>	Kursuse lõpptulemus on mitteeristav. Kursuse tulemuseks on „arvestatud“ kui õpilane on osalenud 80% kursusetundides, on läbinud ülalnimetatud valdkondade õpped, on täitnud kursuse tagasisideküsitluse (sh milline kunstivorm talle enim sobib ja miks; kuidas kavatseb seda iseseisvalt oma vaimse tervise heaks rakendada).
<b>Õppekirjandus</b>	Muusika- ja kunstiteraapia alased artiklid ning podcastid