



NUKK kui mina peegel

Pille Pattak

Loovterapeut

Talendikeskuse SUVESEMINAR 2026

Andekas noor loovteraapias

- **Asünkroonne areng:** Intellekt edestab emotsionaalset küpsust.
- **Halvav perfektsionism:** Hirm eksida ja kõrged ootused endale.
- **Kameeleoni efekt:** Oma tõelise mina varjamine maskide taha-vajadus näidata ennast targa ja tugevana või just tavalisena ja gruppi kuuluvana.
- **Intensiivsus:** Emotsioonide ja meelte üleküllus.
- Keerulistes emotsionaalsetes olukordades, kus andekate noorte ülianalüütiline mõtlemine ja verbaalne väljendusoskus "kiiluvad kinni" või muutuvad ratsionaliseerimiseks, võimaldab kunstiteraapia meelte aktiivset kaasamist. Kunstiline tegevus aitab neil reguleerida oma intensiivset siseelu, vähendada sotsiaalset ärevust ja leida oma emotsionaalset ressurssi, mida tavapärane vestlusteraapia ei pruugi kätte saada (*Yıldız, 2025*)



NUKUMEETOD--on kunstiteraapiline meetod, kus kasutatakse nuku loomist tegijat toetavatel ja tervendavatel eesmärkidel (Voznesenska, 2018).

Nukk - kolmemõõtmeline kujutis inim- või loomafiguuri kujul, mida saab juhtida inimene (Mesas, 2015).

Nukumeetod kunstiteraapia raamistikus

Teraapiaprotsess:

- SISSEHÄÄLESTUS-teema ja harjutus
- NUKU valmistamine kui teraapiline protsess
- Valmis NUKK
- ANALÜÜS -nuku valmistamise kogemused ja valmis nuku refleksioon



Nukumeetodi tugevusteks võib pidada:

- Aktiveerib erinevaid meeli (puudutus, nägemine, lõhnad) ning nende kogemuste sõnastamise kaudu on võimalik nuku loojal teadlikumaks saada oma sisemaailmas toimuvast (Mesas, 2015; Voznesenska, 2018).
- Kuidas klient nukku konstrueerib ja milliseid materjale kasutab, annab palju infot kliendi enda ja teda ümbritseva kohta (Pénzes et al., 2014).
- Nuku ülesehitus, materjalid, kaunistusvahendid aitavad nukule anda isiklikku tähendust ja lihtsamini oma kogemust sõnadesse panna või lasta rääkida ainult nukul endal.
- Nukuvalmistamine pakub väljakutseid ja sunnib katsetama uusi lahendusi ja võtteid, mis viivad uute teadmiseni iseenda kohta.

Nukuvalmistamise viise on lõpmatult ja võimaldab valida just jõukohane tehnika igale vanuseastmele.



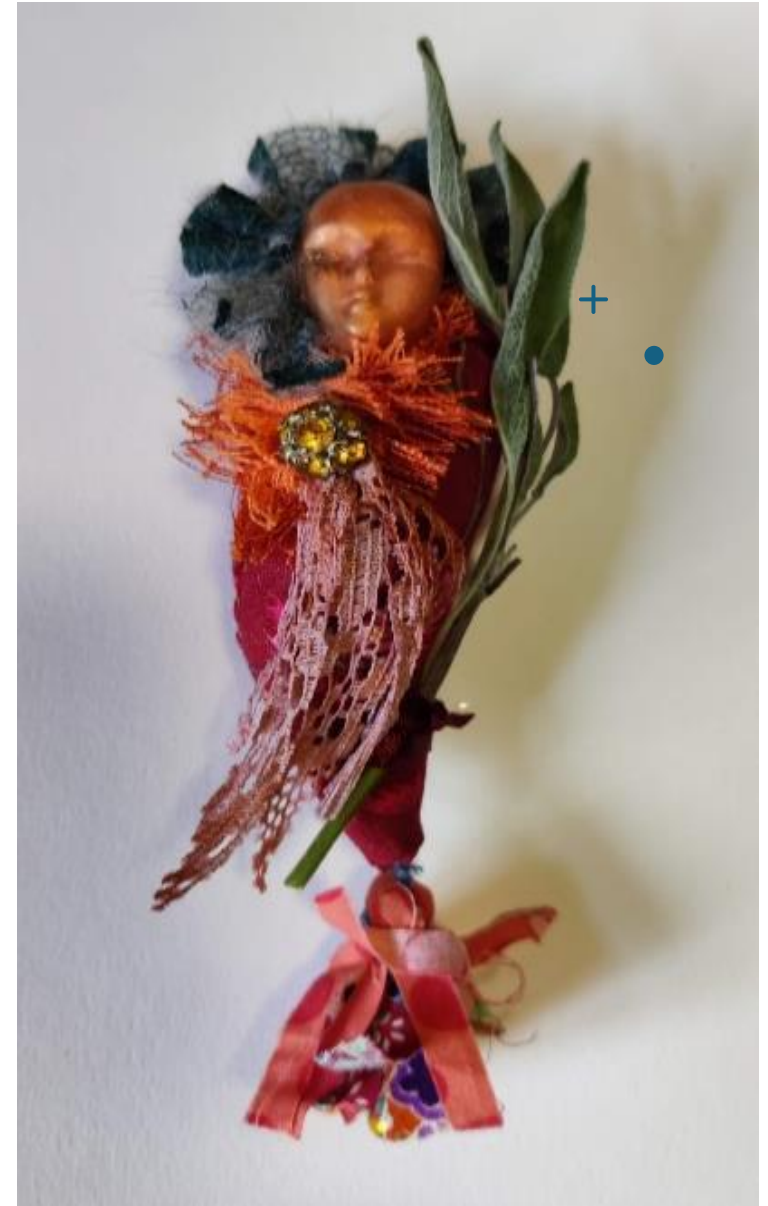
Nukk kui "vahekõneleja" ja peegel

- **Vahekõneleja:** Toimib vahendajana, kui tundeid on raske sõnadesse panna.
- **Turvaline distant:** Aitab noorel tuua kriitilised mõtted endast väljapoole ja teraapiaprotsessis neid kriitilisi mõtteid turvaliselt analüüsida.
- **Aus peegeldus:** *"Nukk on peegel, millest ei ole võimalik mööda vaadata. Nukk ütleb välja seda, mida sa küll ise tead, aga ei ütle."*



õige-vale vs **loovus** ja katsetamine

- **Mugavustsoonist välja:** Erinevad materjalid, mis ei ole ettearvatavad ja võtavad maha ootused tulemusele.
- **Eksimuste ümbermõtestamine:** Tehnilised „vead“ muutuvad loovateks lahendusteks.
- **Enesehinnangu toetamine:** Katsetamine viib uute teadmiseni iseenda võimekuse kohta. Leppimine enda vigadega v nõrkustega.
- **Mänguline protsess:** nukk seostub lapsepõlvega ja avab „sisemise lapse“ ning julgustab olema vaba ja muretu.



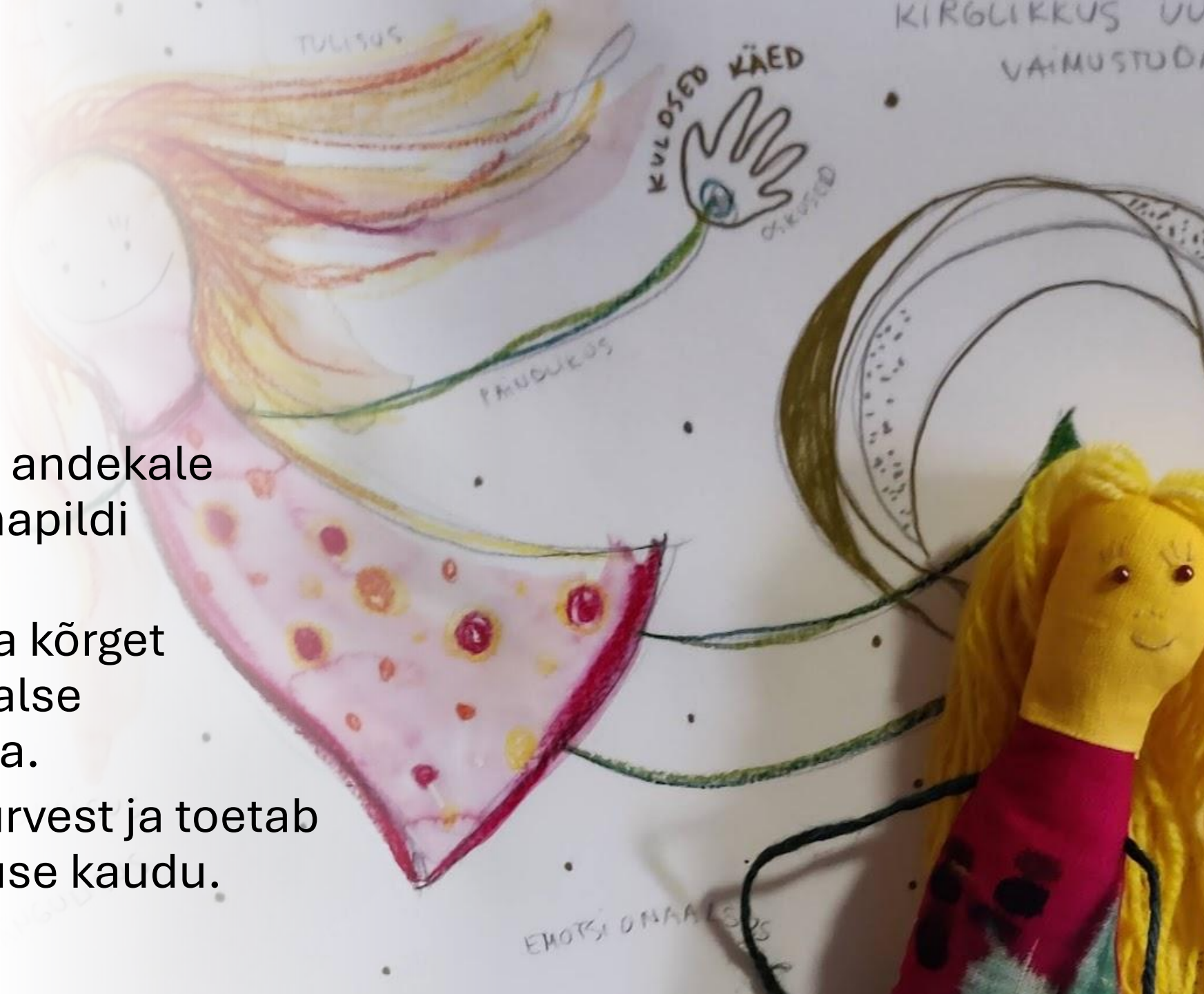
Nuku ülesehituse võlu

- **Materjalide paljusus**-võimaldab leida just õige tugevuse, pehmuse, iseloomu ja tunnetusega materjali.
 - **Kihiline ehitus**: Nuku omapära võimaldab sisu peita või väljapoole tuua.
 - **Avalik minapilt**: Nuku välimised riided ja kaunistused (Kuidas teised mind näevad).
 - **Salajane siseilm**: Nuku sisse peidetud materjalid ja sümbolid (Kuidas mina ennast näen).
- **Nukku saab protsessi käigus muuta!**



Kokkuvõte

- Nukuteraapia pakub andekale noorele turvalist minapildi peegeldust.
- Aitab tasakaalustada kõrget intellekti emotsionaalse eneseregulatsiooniga.
- Vabastab sooritussurve ja toetab vaimset tervist loovuse kaudu.





Oksanukk „minu TUGISAMMAS“

- **1. Sissehäälestus ja meenutus**
 - sulge hetkeks silmad ja meenutada ühte konkreetset helget hetke suvest.
 - **Suunavad küsimused:** *Kus sa olid? Mis tunne sul kehas oli? Mis värvi see hetk oli? Mis hääled või lõhnad seal olid?*
 - Võtke sellest mälestusest kaasa **üks peamine positiivne tunne** (nt vabadus, rahu, kergus, soojus).
- 



Meisterdamise protsess

2. Materjalide valik

Nüüd vali materjalid selle tunde põhjal.

- **Puuoksad (Nuku selgroog/keha):** Vali oks, mis tundub käes õige (tugev, painduv, hargnev).
- **Kangatükid ja paelad (Nuku rüü):** Mis värvid ja tekstuurid sobivad just sinu tundega.
- **Lõngad (tunnete kokku põimimine):** Lõngaga hakatakse tundeid nuku külge "põimima".

Nukk võib koosneda erinevatest kihtidest:

- Kui tunned, et see suvine mälestus on midagi väga isiklikku, mida sa teistega jagada ei taha, võid kirjutada paberiribale ühe salajase suvise mõtte või soovi, selle kokku rullida ja **peita nuku sisse** (mähkida kangaste ja lõngade alla) või kasutada mõnda sümbolit nuku kaunistamisel.



Valmis nukk-vaata oma nukku ja mõtle...

...mis on Sinu nuku nimi või kas sinu tunne on meisterdamise käigus muutunud?

...kuidas see nukk sind talvel aitab, kui stress või pimedus võimust võtab?

...milliseid ressursse ta endas kannab?

- Vaata ka teiste nukke ja soovi korral leia endale kaaslane kellega oma kogemust ja mõtteid jagada
- 

Aitäh kuulamast ja meisterdamast!



ET