

## RÕÕM (suvi)

### noorte sisend

- kergus, armastus, hoolivus, **süda**
- pere/lähedased, sõbrad, kallimad, lemmikloomad, **lähedus**
- ilm/loodus -> **päike**, valgus, värske õhk
- hobid -> mängimine, lugemine, trenn, jalutamine
- enesehoid, mina ise, endale asjade lubamine, saavutused
- vaba aeg, vabadus



Metafoorid -> elemendid

pildid inspiratsiooniks (grupi sisend)



- Mina-ise, eneserahu, enesehoid. -> Terve süda, suur naeratus, sära.

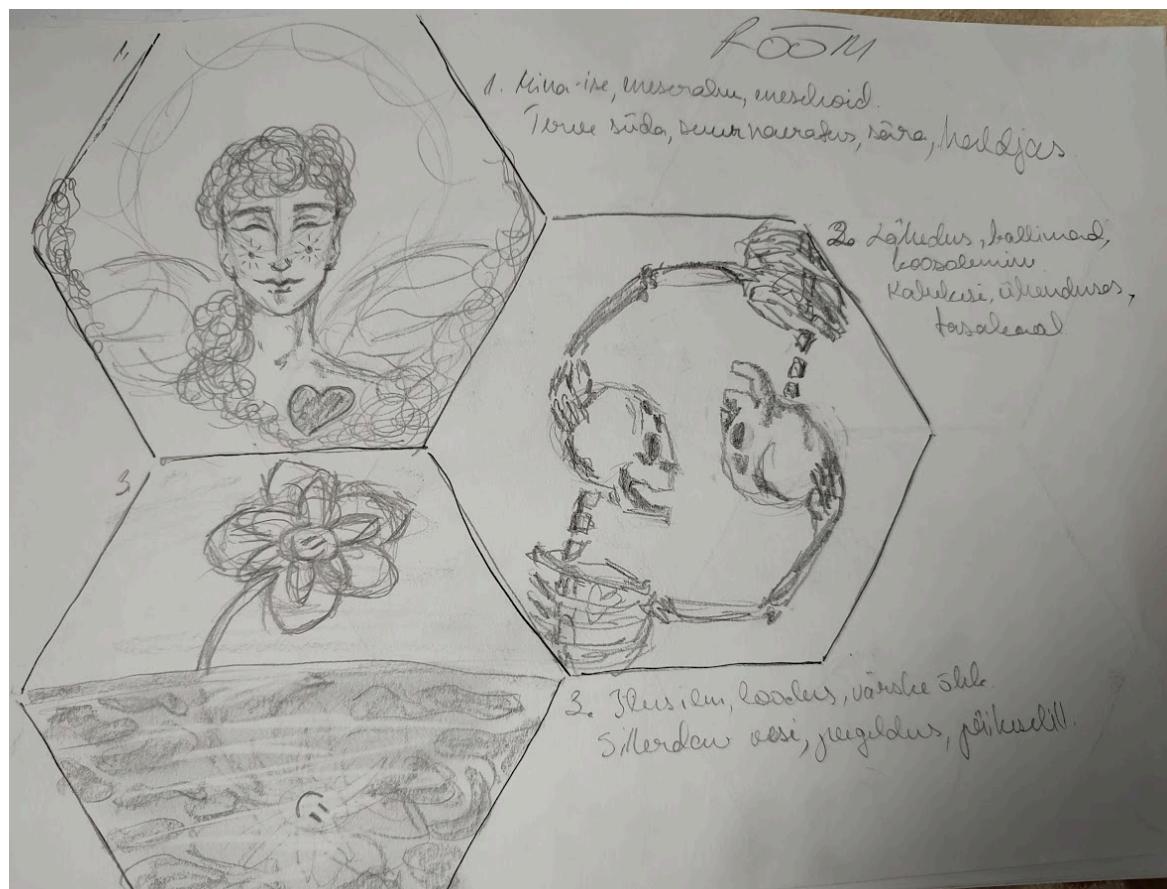


- Lõhedus, kallimad, koosolemine. -> Kahekesi, ühenduses, tasakaal.



- Ilus ilm, loodus, värske õhk. -> Sillerdav vesi, peegeldus, päikeselill.

### Visandid

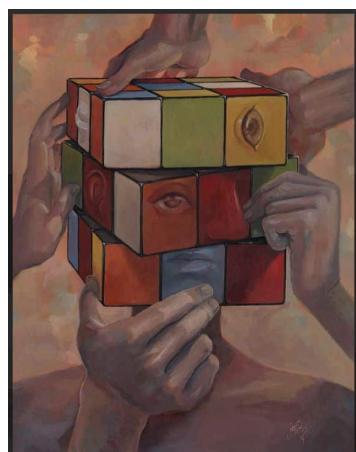


## KÜSIMUS

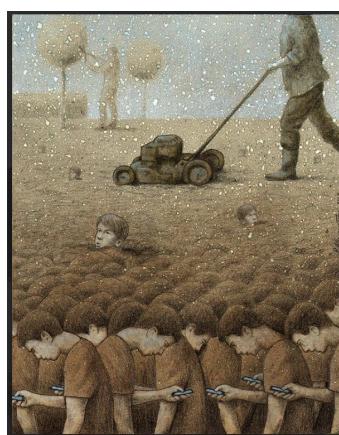
- moraali küsimus, dilemmad
- arusaamatus, teadmiste puudulikkus
- hirmud, (tuleviku) ärevus, häbitunne
- dialoog, **kuuluvus**
- motivatsioonid, eesmärgid
- eksistentsiaalsed küsimused, enda (tegevuste) küsitlemine -> **mina?**



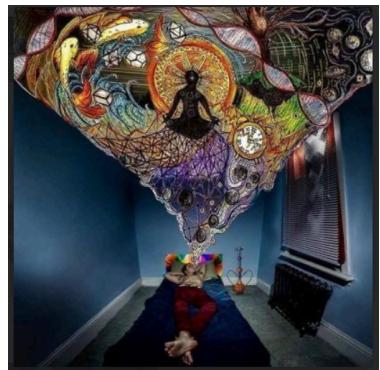
Metafoorid -> elemendid



- Kes ma olen? -> Segadus, ruubiku kuubik.

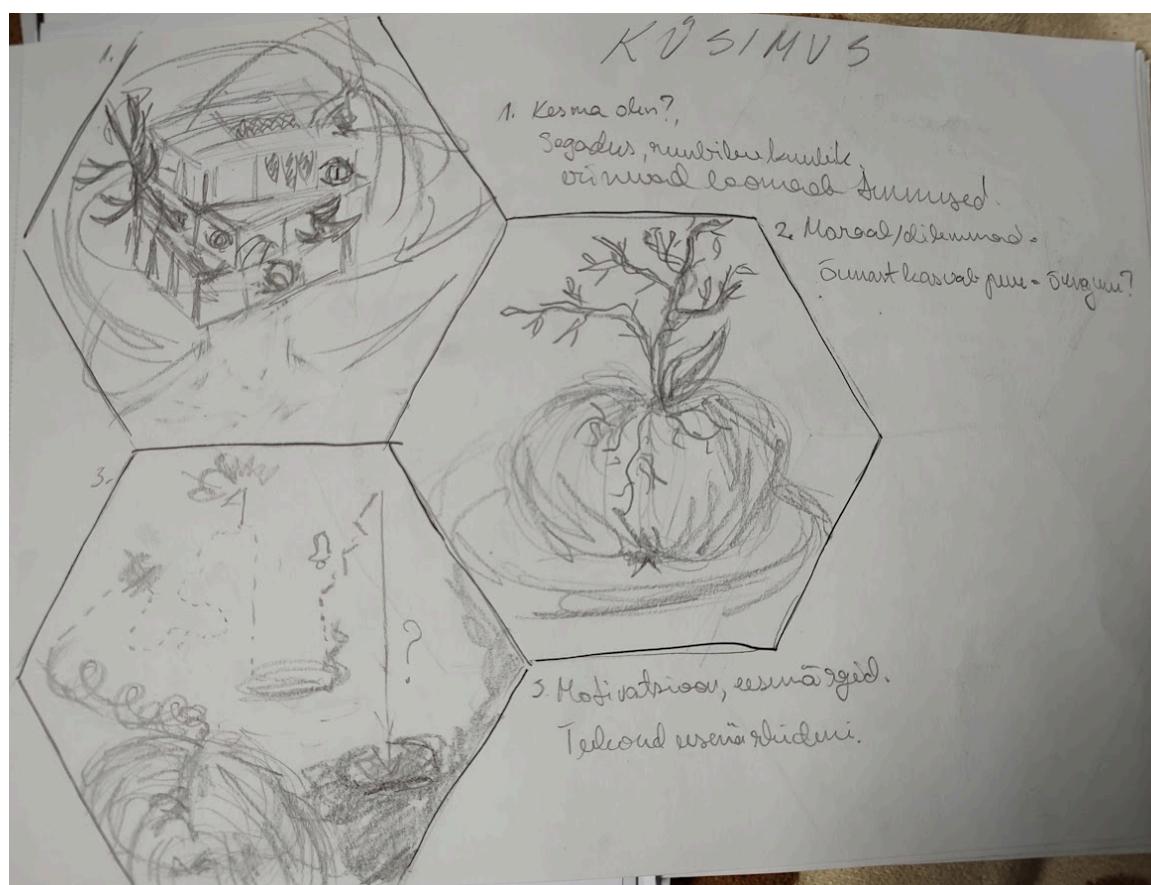


- Õunast kasvav puu = õunapuu?
- Moraal, dilemma. ->



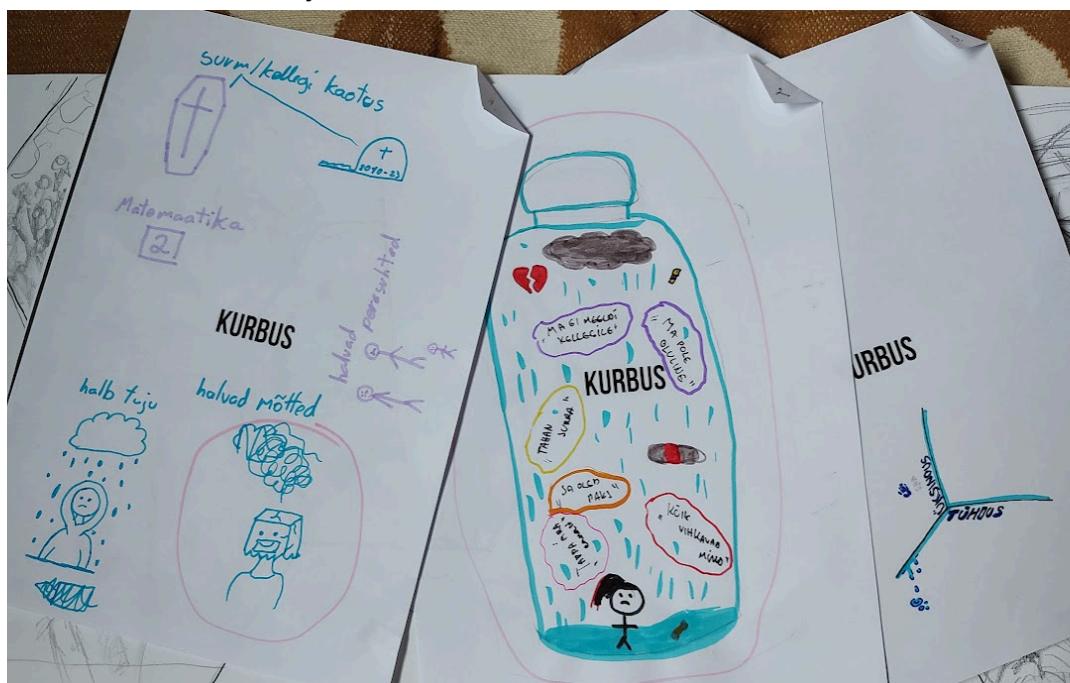
• Motivatsioon, eesmärgid. -> Teekond eesmärkide ni.

### Visandid



## KURBUS (vihmane must talv?)

- ennast hävitavad tegevused
- muremõtted, ärevus -> vaimsed probleemid/väljakutsed
- katki, haavatus, pisarad
- emotsionaalsed puudused -> **kastis kinni**, suletus, eraldatus, üksindus, **nähtamatus**, seina taga, **maski kandmine**
- reaalsus v.s. ootus
- ilm -> **vihm, tumedad pilved** (aga mitte musta värv)
- keskkond
- väljakutsed, elu keerukus
- materiaalsed puudused
- läbikukkumised ja selle tunne -> **numbrid**



Metafoorid -> elemendid



- Maski kandmine - teesklemine, muremõtted, eraldatus.  
-> Mask, mõtted, (võlts)naeratus, palju inimesi.

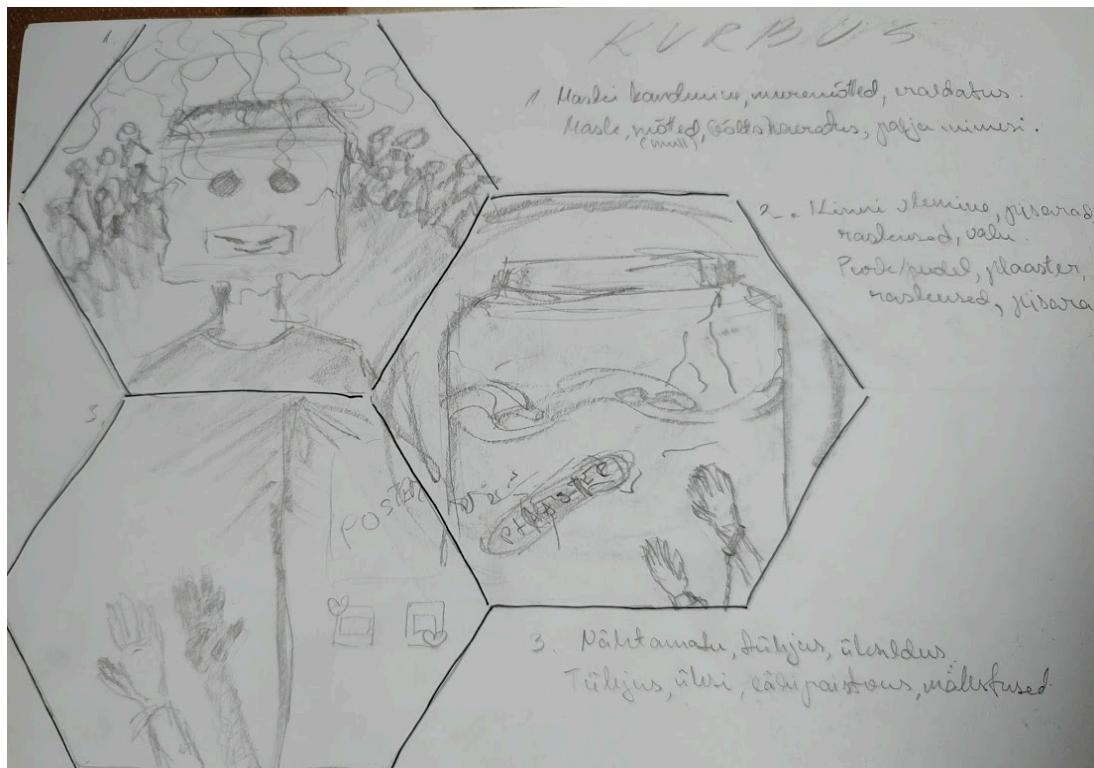


- Kinni olemine, pisarad, raskused, valu. -> Purk/pudel, plaaster, raskused, pisarad.



- Nähtamatu, tühjus, üksindus. -> Tühjus, üksi, läbipaistuvus, mälestused.

#### Visandid



## VÄRVILINE NAER (kevad?)

- ilm -> **vikerkaar**
- võlts õnnelikkus, toksiline positiivsus -> maski kandmine, maskeerimine, **kloun**
- sisemine õnnelikkus
- eufooria
- naeratus
- materiaalsed vedamised
- värvid, kujundid, voolavus -> vaba eneseväljendus
- kallima naer(atus)



Metafoorid -> elemendid



- 

Toksiline positiivsus, võlts naer/õnn. -> "naeratav" kloun.



- Õnn. -> Abstraktsed värvilised kujundid.



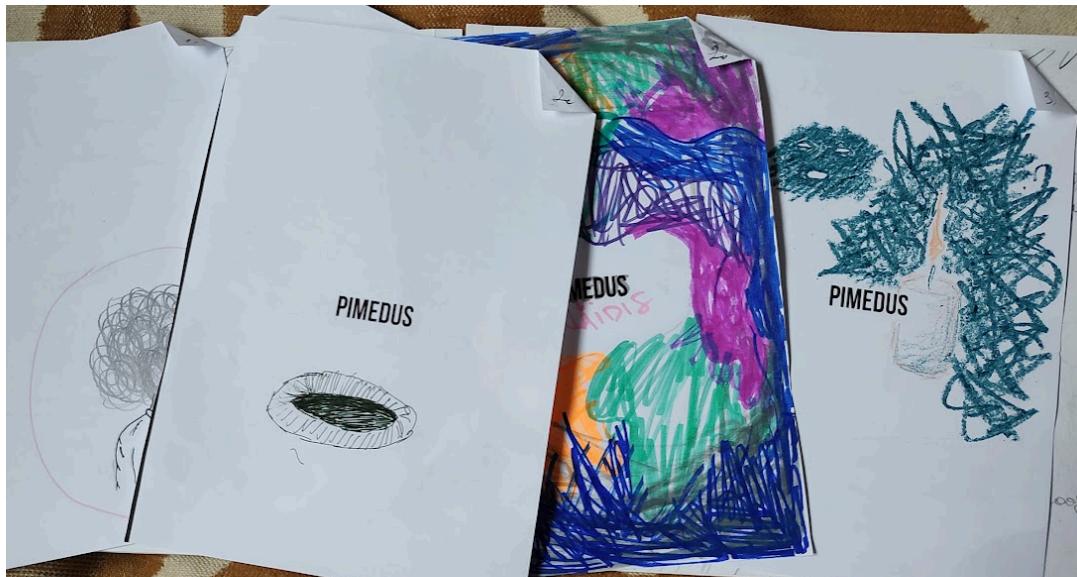
- Materiaalne vedamine. -> Jackpot, naer, raha.

#### Visandid

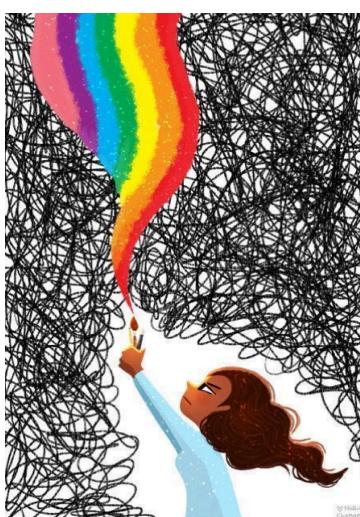


## PIMEDUS

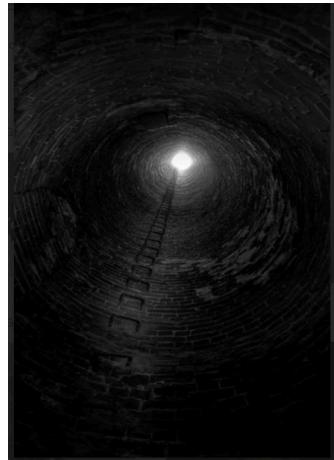
- **must** värv, tumedad værvid aga ka erksad
- **tühjus**, sügavus, kaugus, **auk**
- segased ja muremõtted
- **teadmatus**, üksindus
- korrapäratu ja korrapärane pimedus
- põlev kūunal pimedas nurgas



Metafoorid -> elemendid



- Segased ja muremõtted. -> teadmatus, "pea ära kaotamine" - sasipundar.

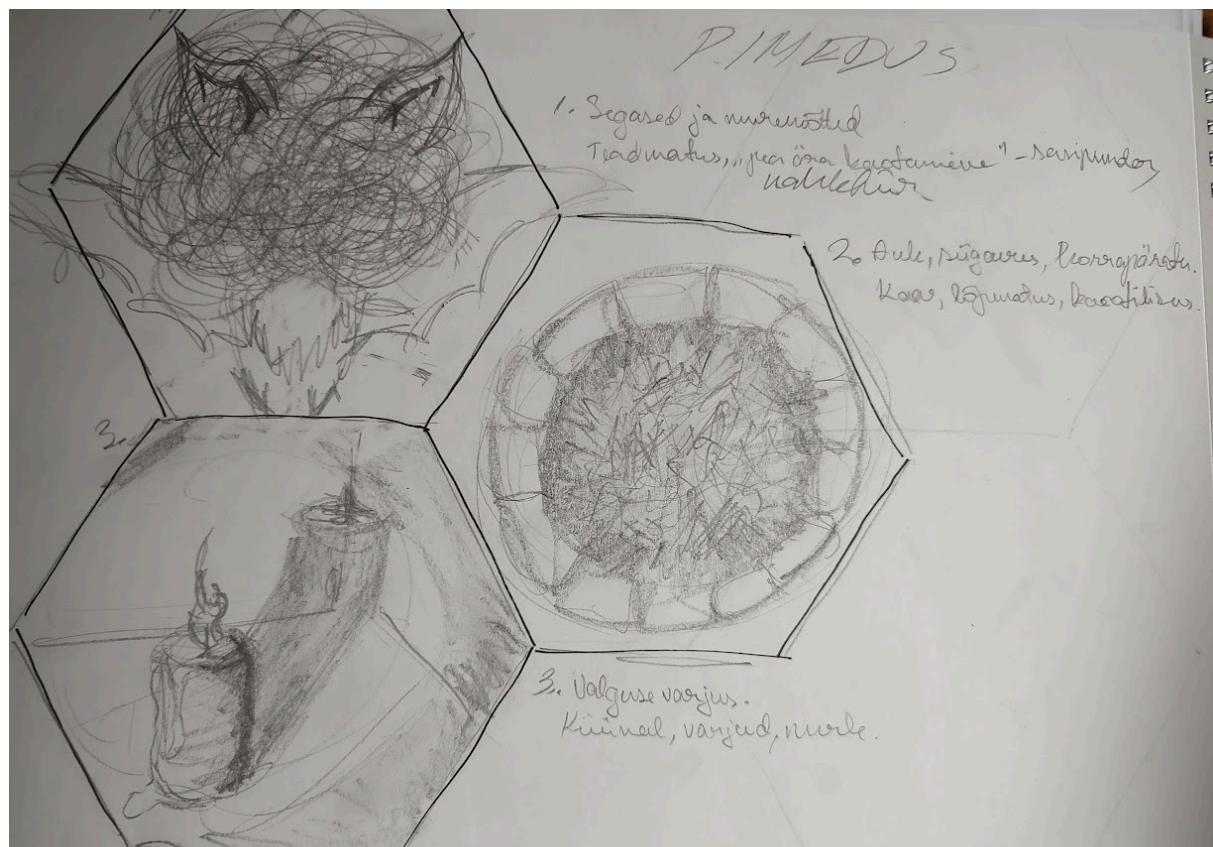


- Auk, sügavus, korrapärasust. -> Kaev, lõpmatu, kaootilisus.



- Valguse vari. -> Küünal, vari, nurk.

#### Visandid

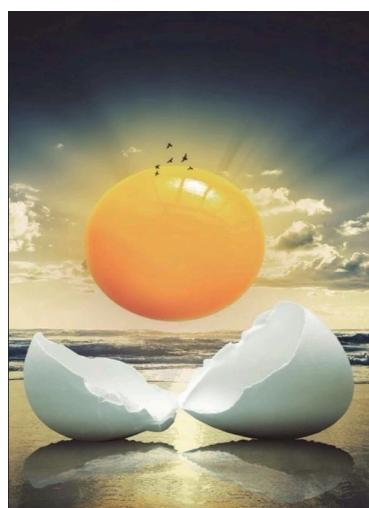


## VASTUS

- materiaalne, meeleteoluline
- tugi, abi -> materjalid, inimesed, raha
- **lambipirn ja valgus**
- eureka, lahendus, selgus
- **naeratus, rõõm**
- saavutused, tuntus
- täiuslikkus, alati õige/parim -> väline heakskiit ja kuuluvustunne
- enda heaolu, rahulolu, meelerahu, vabadus
- võti -> lahendus, avab midagi



Metafoorid -> elemendid



- Helguse moment, vastuse leidmine, selgus. -> Põlev lambipirn, katkine muna.

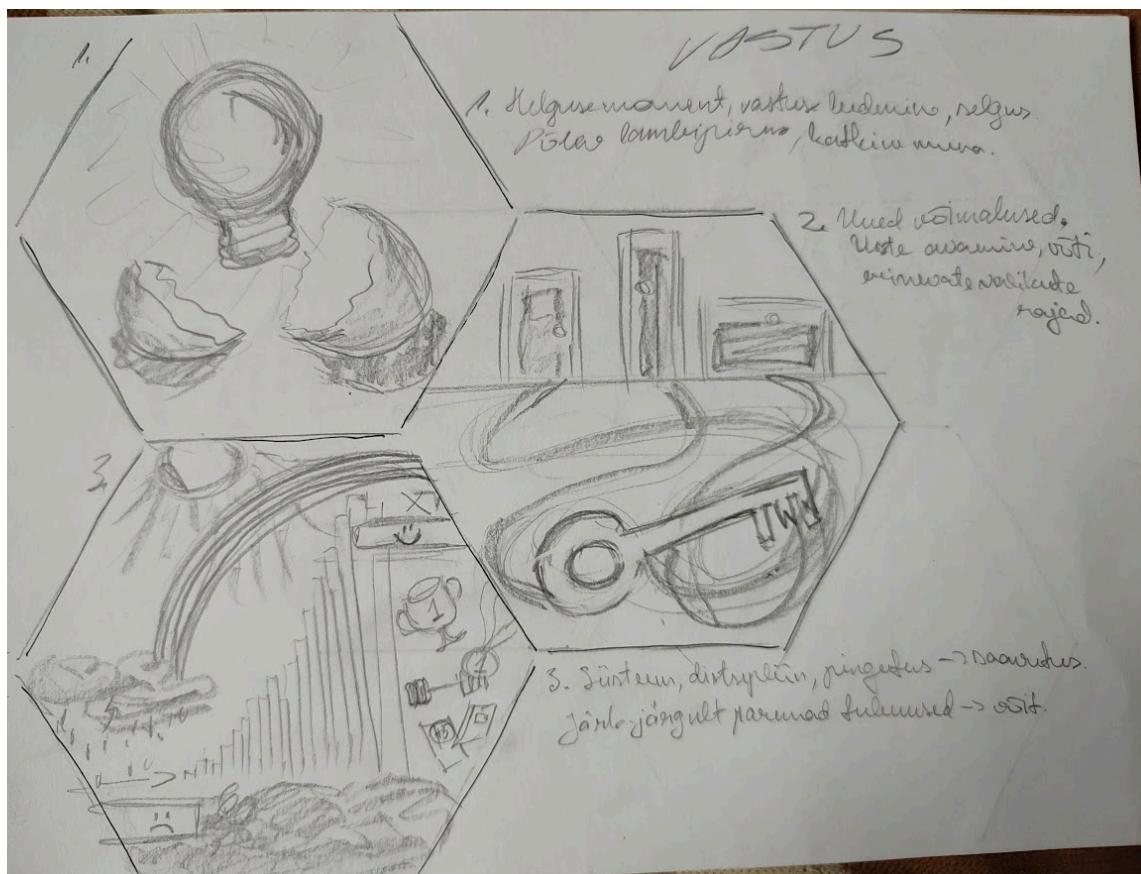


- Uued võimalused. -> Uksed, võti, erinevate valikute rajad.



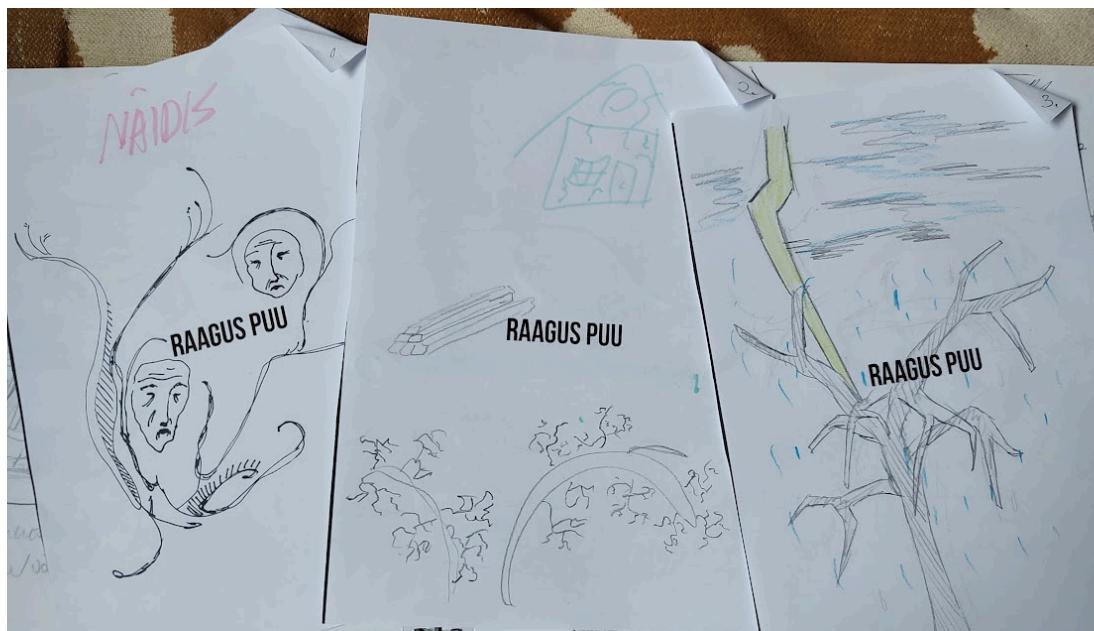
- Süsteem, distsipliin, pingutus - saavutus. -> Järk-järgult paremad tulemused - võit.

#### Visandid



## RAAGUS PUU (sombune sügis)

- **lehtedeta kiitsakas lehtpuu**, tuul, lörts, vihm, äike
- tühjas, kauksus, "kurjad" värvid (pruun, must, hall, sinine)
- kurbus, segadus, üksildus
- motivatsioonipuudus, mõtte puudumine
- mittemõistmine, kasti surumine, erinemine



Metafoorid -> elemendid



- Motivatsiooni puudumine, longus olemine. ->  
Kurjad/väsinud näod, raagus puu.

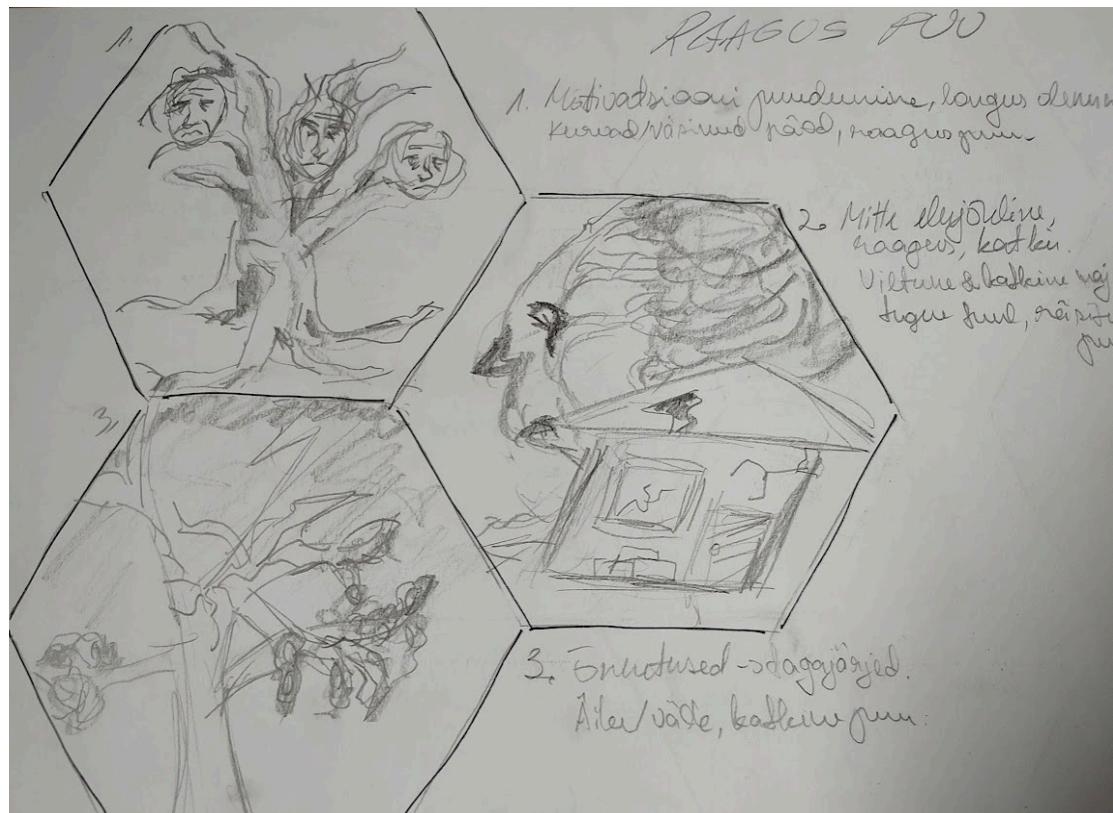


-  Mitte elujõuline, raagus, katki. -> Viltune ja katkine maja, tugev tuul, rästitud puu.



-  Õnnetused -> tagajärjed. -> Äike/välk, katkine puu.

#### Visandid

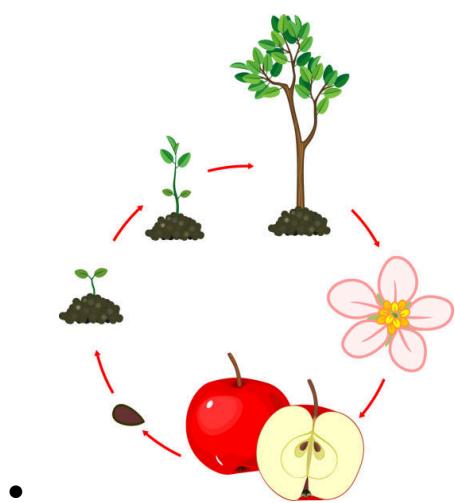


## ÕUNAPUU (värviline sügis)

- **viljakas suur tugev lehtpuu**
- rõõmsad helged toonid
- ilm -> **päikseline**, erksus
- rõõmsameelsus
- "lõikad, mis sa külvad"
- loomingulisus, resourcefulness
- hoolitsemine, heaolu
- **korrektsus**
- koostöö, abivalmidus
- kihilisus



Metafoorid -> elemendid



Eluring, hoolitsemine. -> Õunapuu elutsükkel.

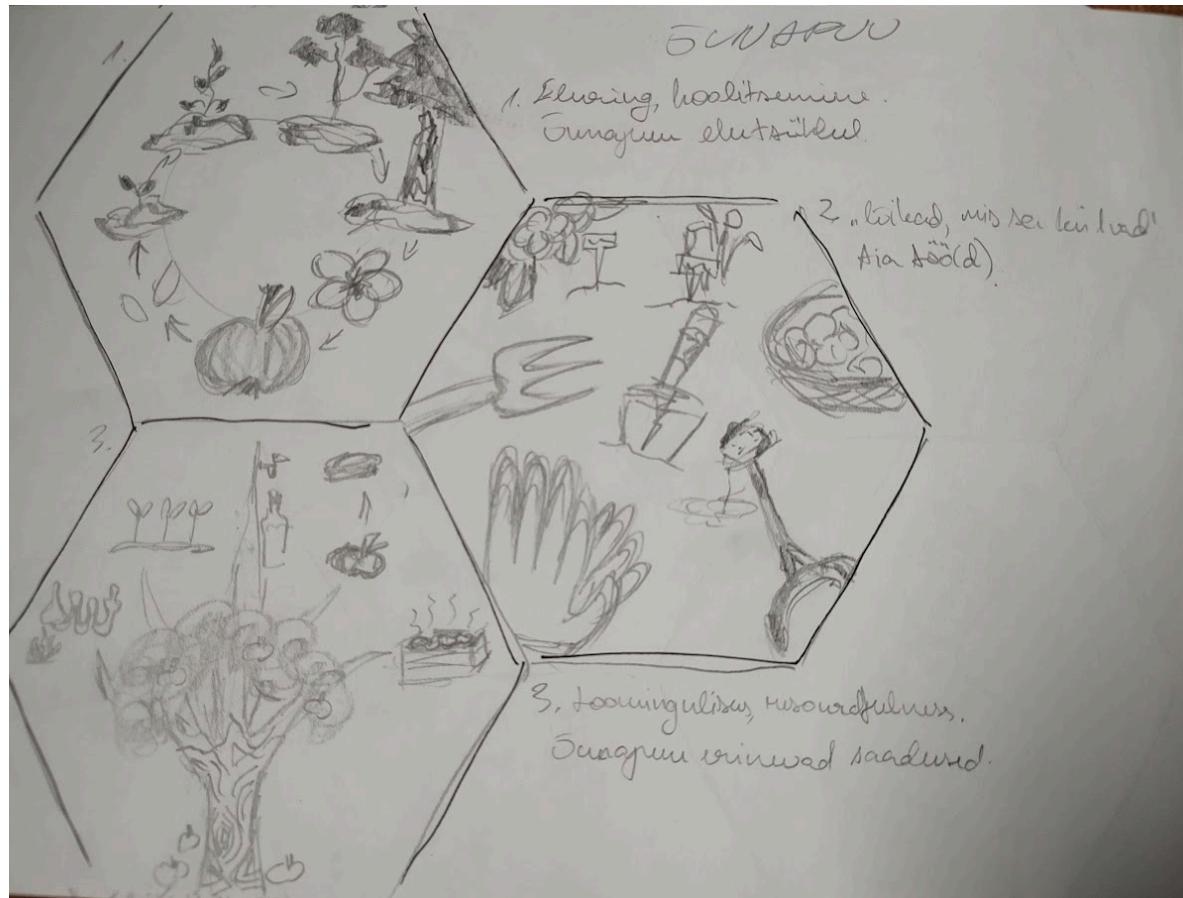


- "lõikad, mis sa külvad" -> Aiatöö(d).



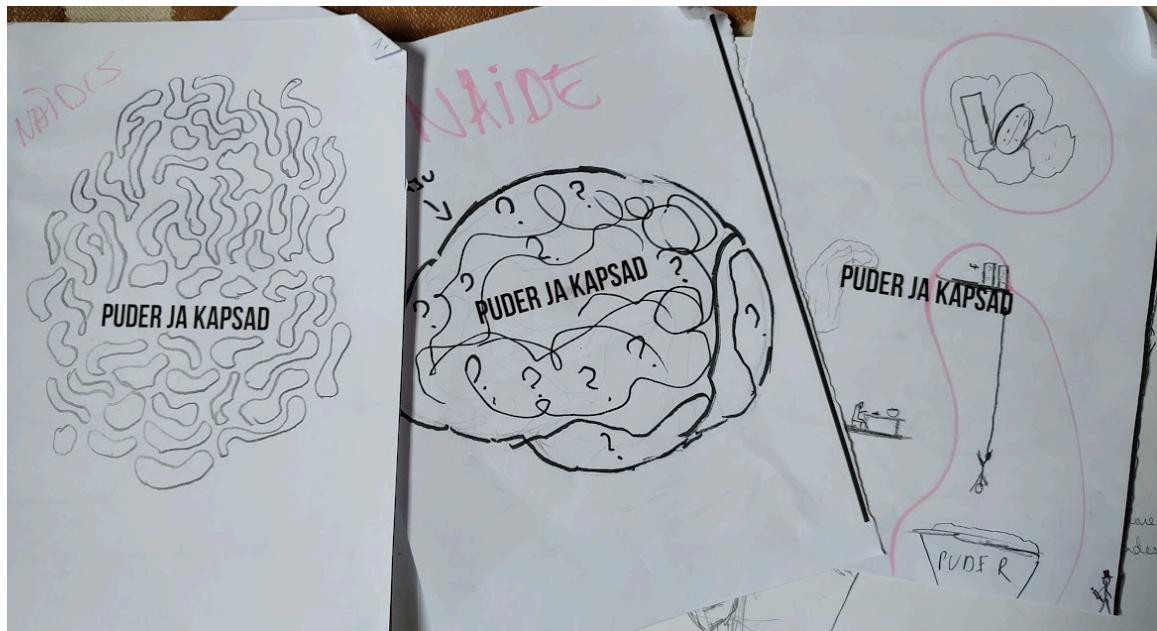
- Loomingulisus, resourcefulness. -> Õunapuu erinevad saadused.

#### Visandid

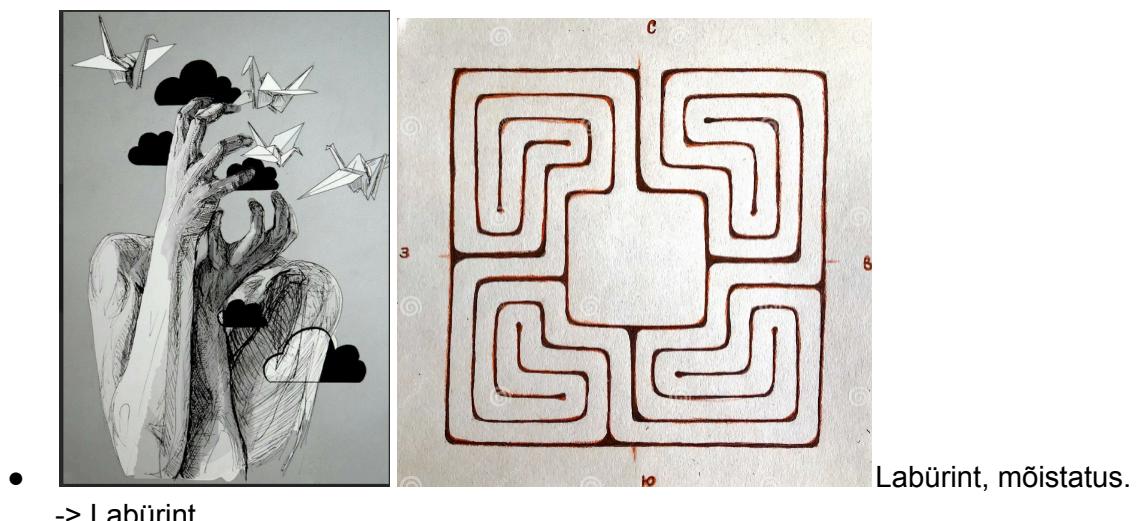


## PUDER JA KAPSAD

- **kapsas** -> mitmekihilisus, teadmatus
- **pott**, kauss
- kohustused, hajameelsus
- arusaamatus, teadmatus, segadus, **sasipundar**
- korrapärratus -> trumm
- pudru ja kapsa tunne
- aju v.s. süda
- labürint

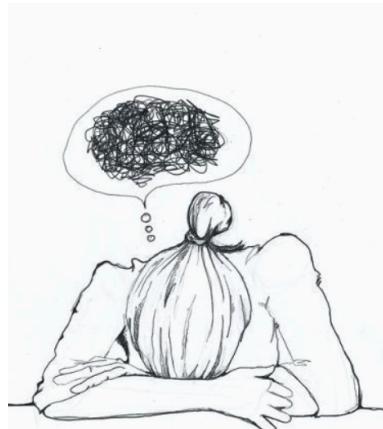


Metafoorid -> elemendid



•  
-> Labürint.

Labürint, mõistatus.

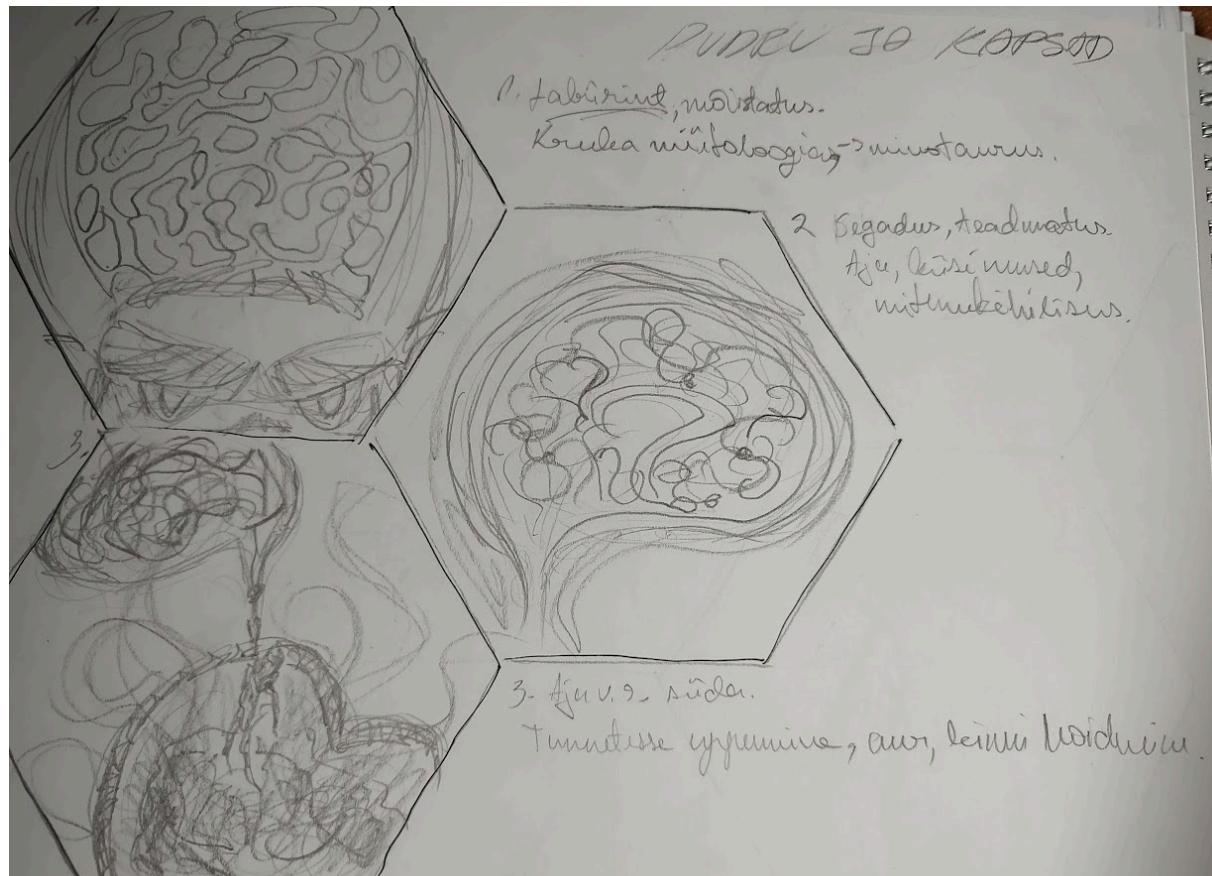


- Segadus, teadmatus. -> Aju, küsimused, mitmekihilisus.



- Tunnetesse uppumine - süda, kinni hoidmine (aju), aur.

Visandid



## PÄIKSELINE JÄÄTIS (suvi?)

- päike ja jäätis
- soojad toonid (kollane, oranž)
- rõõmsameelsus, magusus, vahva
- hobid -> mängimine
- tasakaal -> liigse päikesega sulab jäätis
- vabadus



Metafoorid -> elemendid



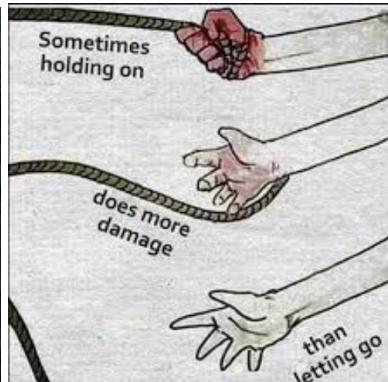
- Ambitsioon, riskivõtmine. -> Sulav jäätis liiga lähedal päikesele.



- Soojus, rahu, mugavus. -> Jäätise magustoit kausis, soe kuma.

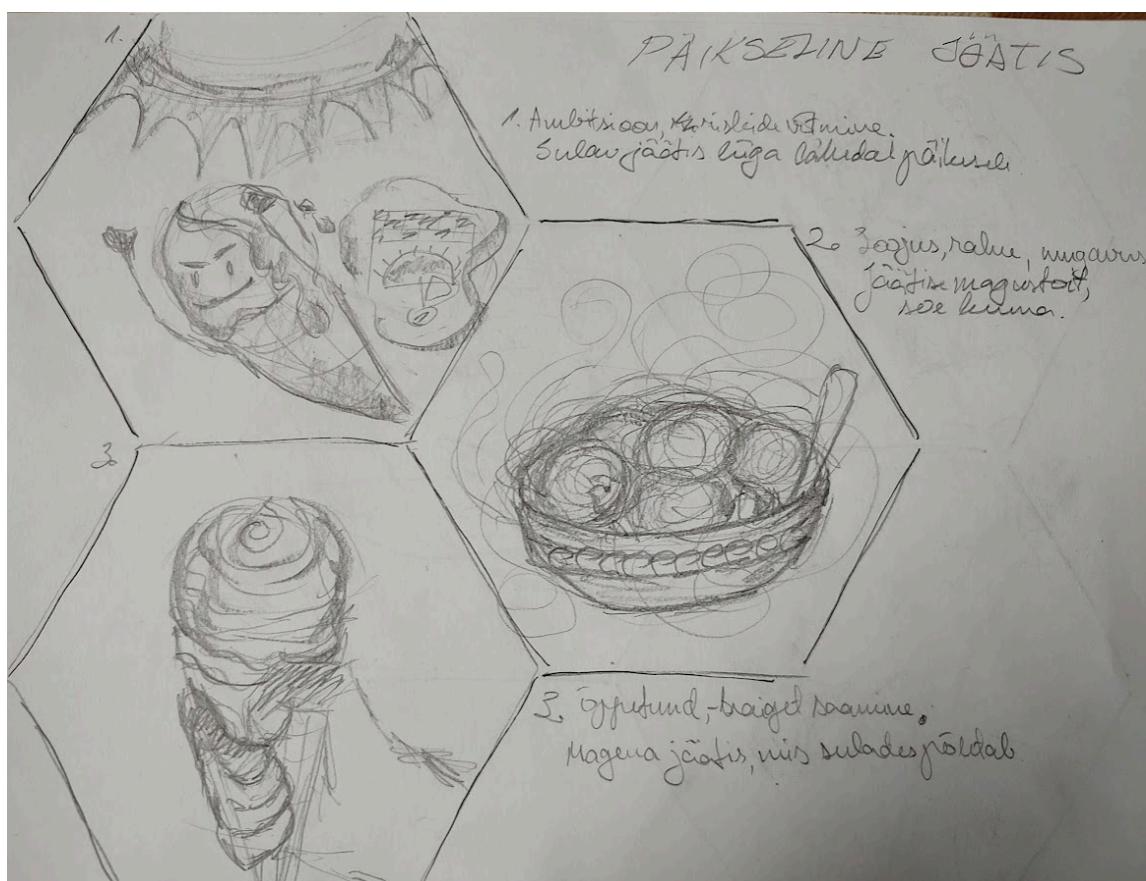


- haiget saamine. -> Magma jäätis, körvetatud käsi.



Õppetund,

#### Visandid



## NEGATIIVSUS

- ilm -> tume/must vihm
- kurb nägu
- pessimism, mitte sallivus, egoism, üleolemine
- üksindus, kurbus, abitus
- peale surumine, käskimine
- väline hinnang, väline mõjutus
- negatiivne sisekõne
- tülid, konfliktid, segadus
- **vihmavari** -> ei kaitse täielikult
- piiritu kosmos, must auk, tähed ja avastused



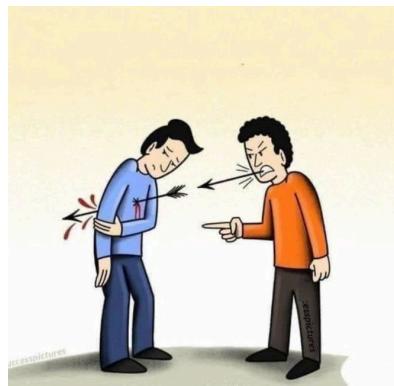
Metafoorid -> elemendid



- Negatiivne sisekõne, pessimism, abitus. -> Suu täis mõtteid.

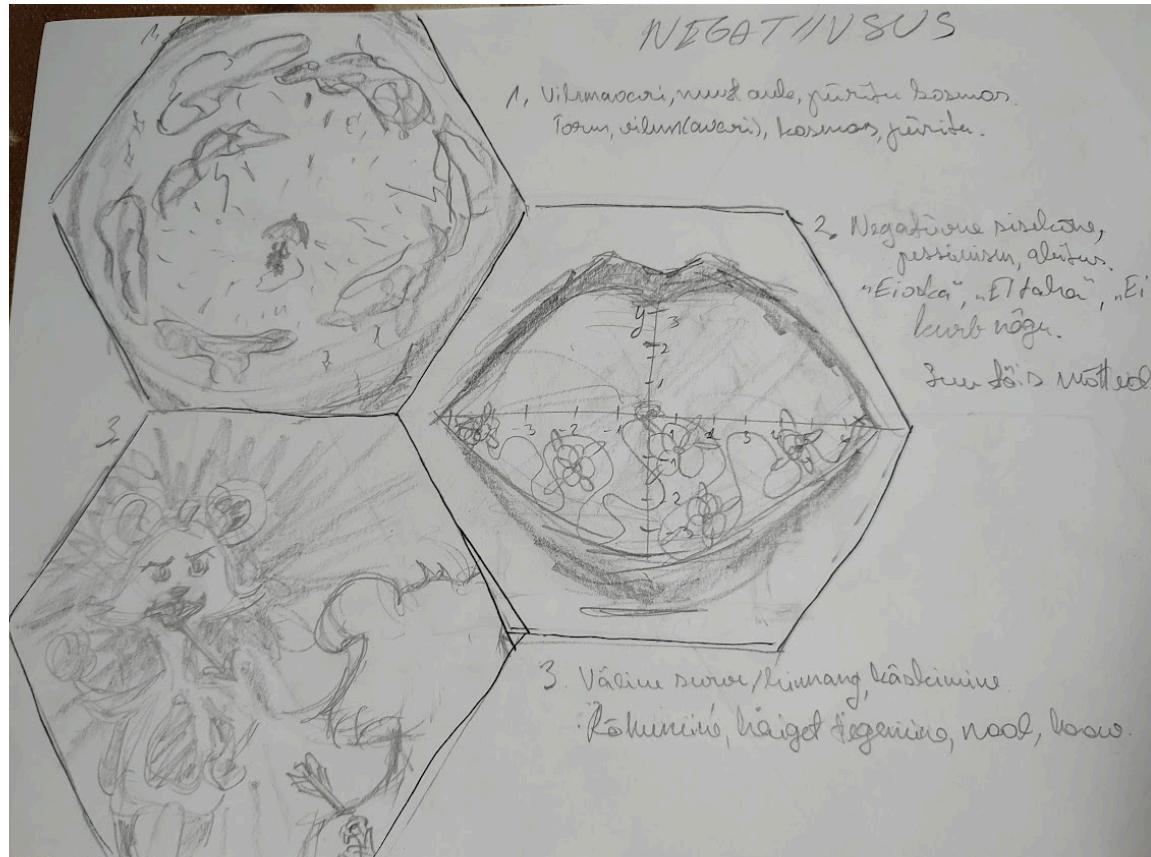


- Vihmavari, must auk, piiritu kosmos. -> Torm, vihm(averi), kosmos, piiritu.



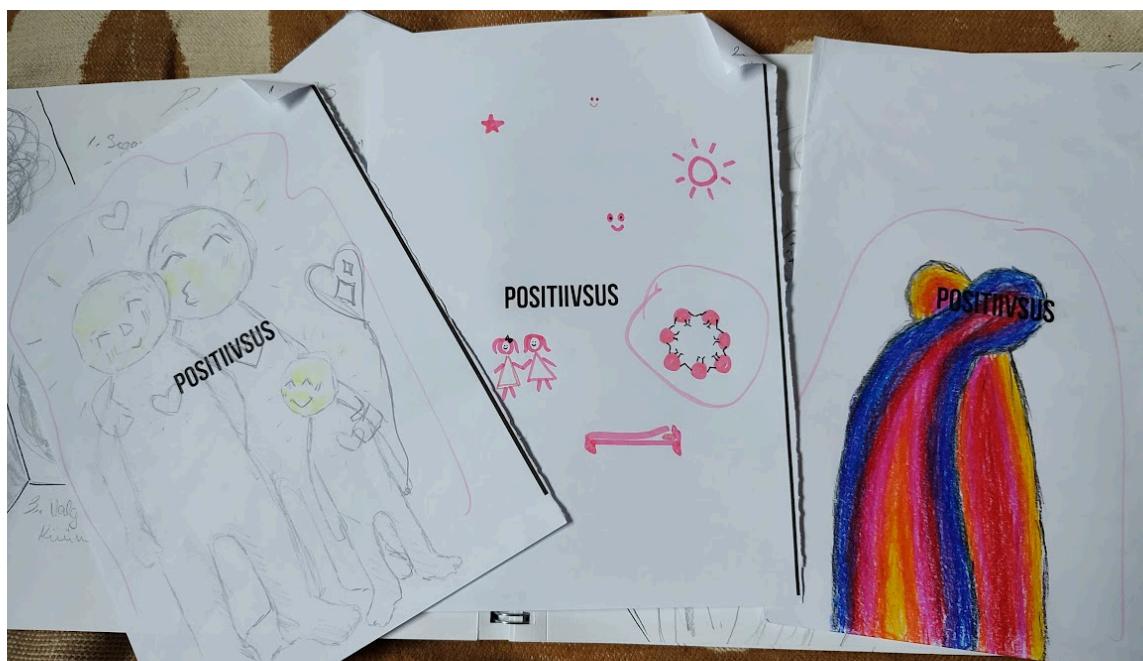
- Väline surve/hinnang, käskimine. -> Röhumine, haigettegemine, nool, haav.

### Visandid



## POSITIIVSUS

- õitsvad värvilised lilled
- erksad värvid ja rõõmus nägu
- positiivsed emotsioonid
- lähedased ja kuuluvus -> inimesed, lemmikloomad
- materiaalne õnn -> söök, raha
- hobid (muusika)
- saavutused, positiivne enesehinnang ja sisekõne
- stabiilsus
- keskkond -> kodu



Metafoorid -> elemendid

-  Pere, kodu. -> Perekond, sõra, soojad südamed.

-  Hobid, saavutused. -> Mängud, tants, muusika.



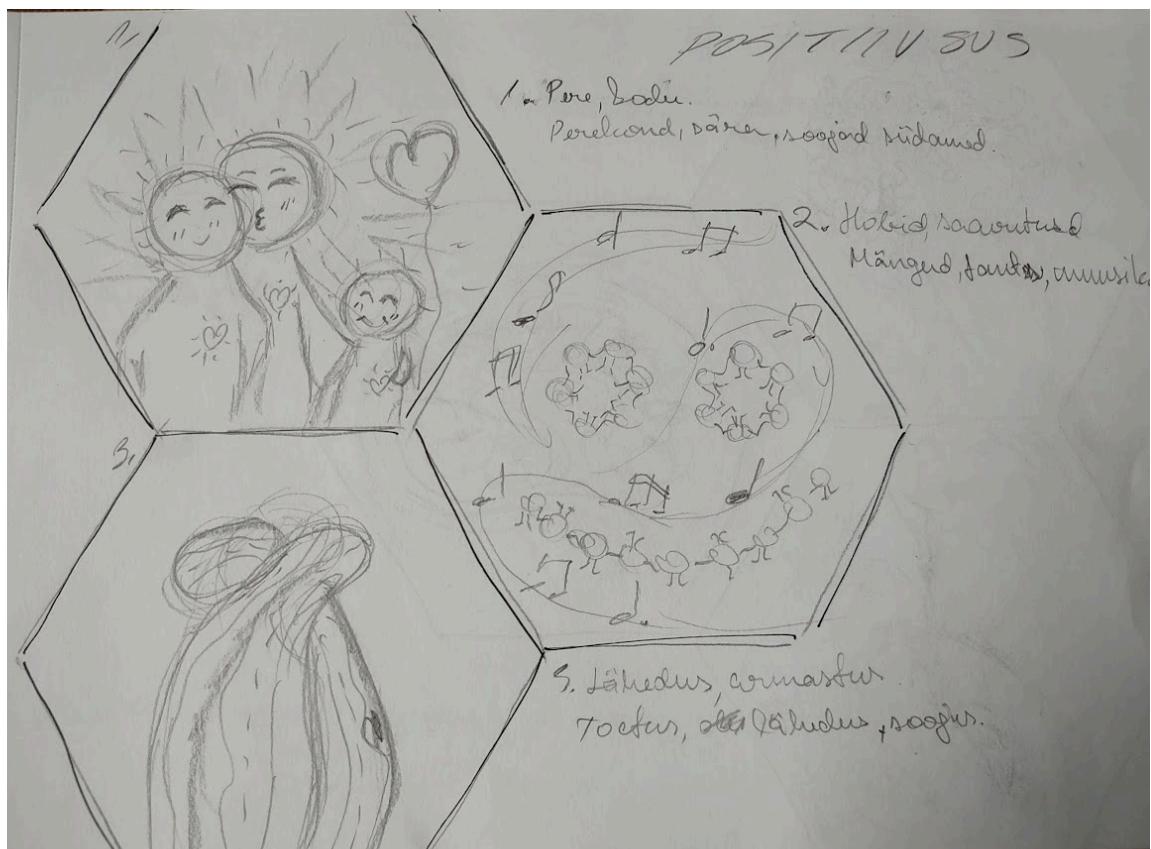
Hobid, saavutused. ->



Lähedus, armastus. -> Teatus, lähedus,

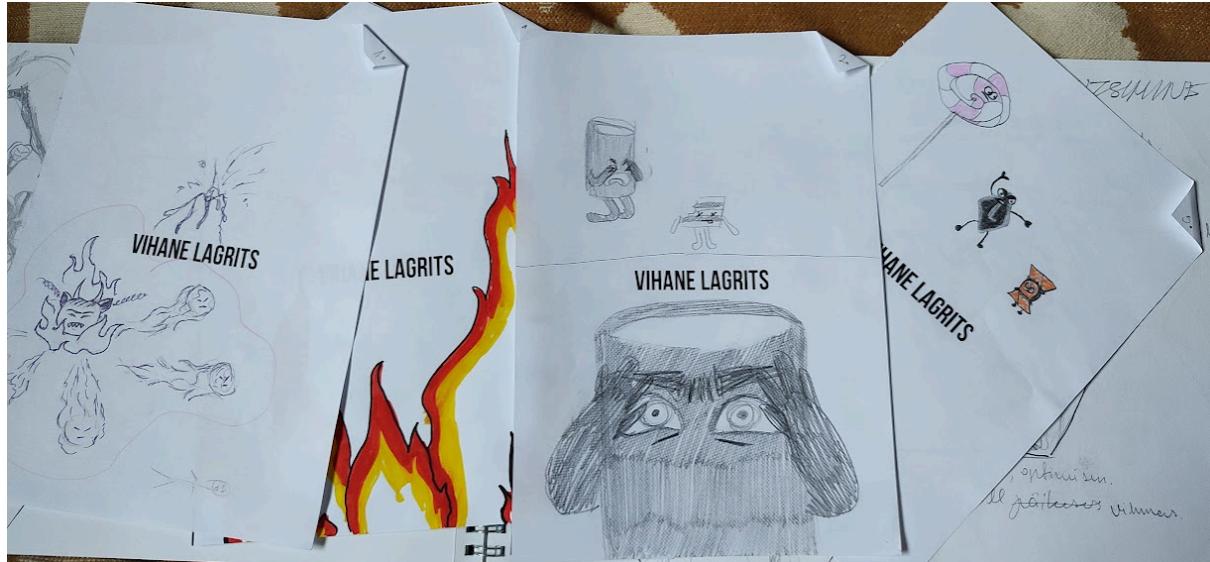
soojus.

### Visandid



## VIHANE LAGRITS

- emotsoonid -> viha, kibedus
- **leegid, põlemine** -> läbipõlemine ja põlemine ehk tugev emotsiонаalne reaktsioon
- enesekriitilisus
- keerises olemine
- erinevad **lagritsa kujud**
- **tumedad värvid + punane, kollane (leegid)**
- valikute/vabaduse piiramine
- **konkreetsus**



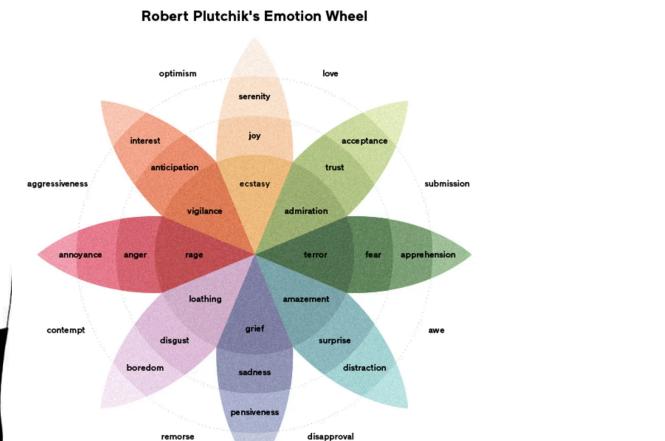
Metafoorid -> elemendid



- Tugevad emotsoonid -> viha, kibedus. ->  
Raevukad leegid, vulkaanipurse.

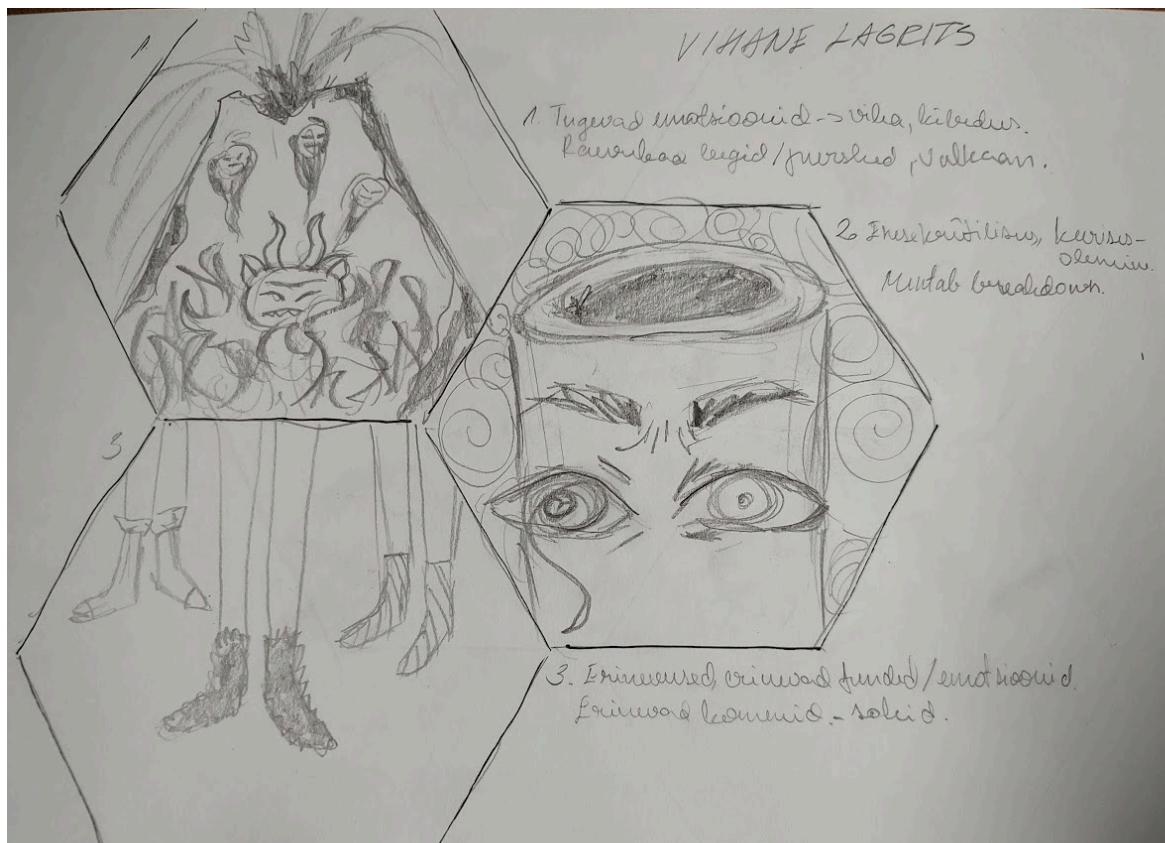


- Enesekriitilisus, keerisesolmine. -> mental breakdown.



- Erinevused, verinevad emotsioonid/tunded. -> Erinevad kommid - sokid.

## Visandid



## ÕNN

- **naerunäod, tähed, päike**
- **kollane ja roheline värv** + erksad värvid
- materiaalne õnn -> raha, esemed
- lähedased -> sõbrad, pere, lemmikloomad
- **ristikheina** ja raha leidmine -> vedamine
- **purskkaev** -> õnne otsimine
- vabadus -> rahaline, füüsiline
- hobid ja vaba aeg
- **õnne käes hoidmine**



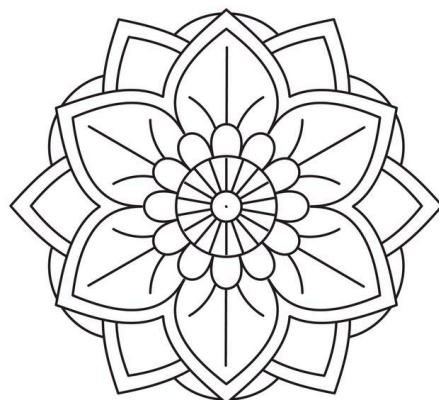
Metafoorid -> elemendid



• Žõne otsimine. -> Kaevu mündi viskamine.



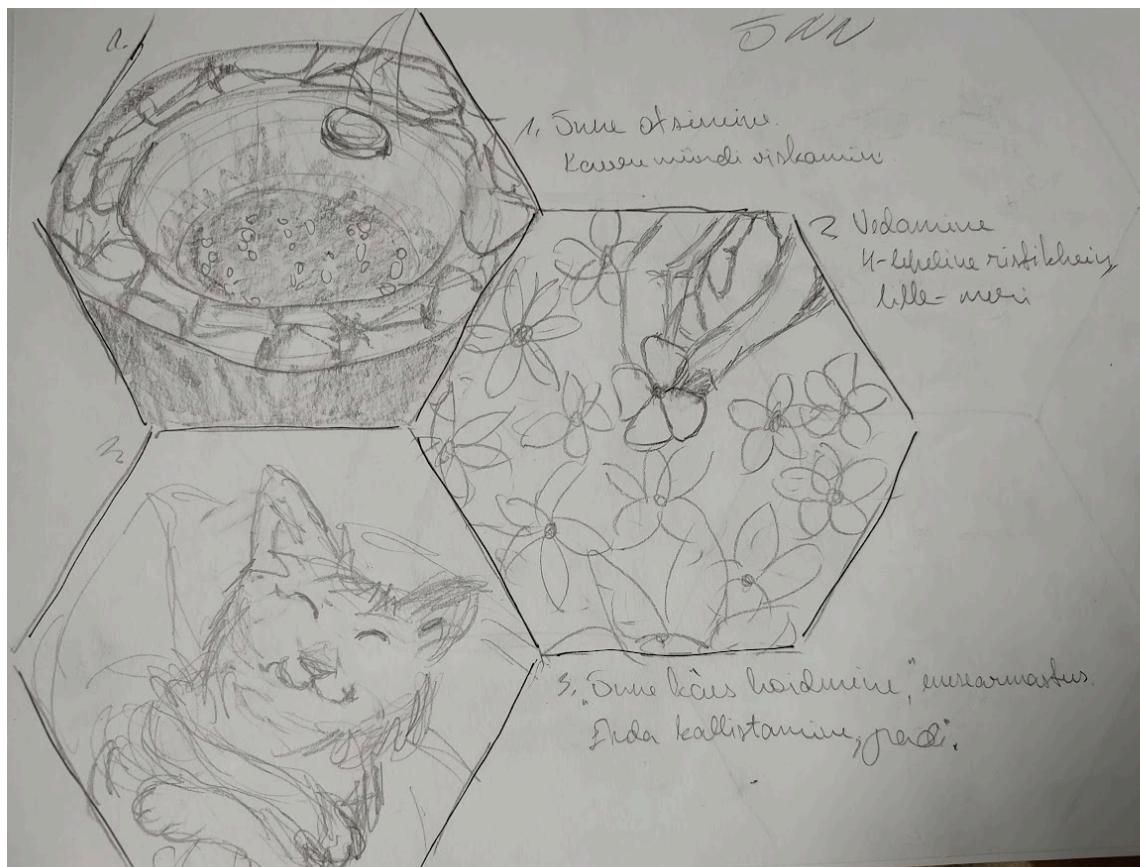
- Vedamine. -> 4-lehelise ristikheina leidmine.



- hoidmine, enesearmastus. -> Enda kallistamine, mandala.

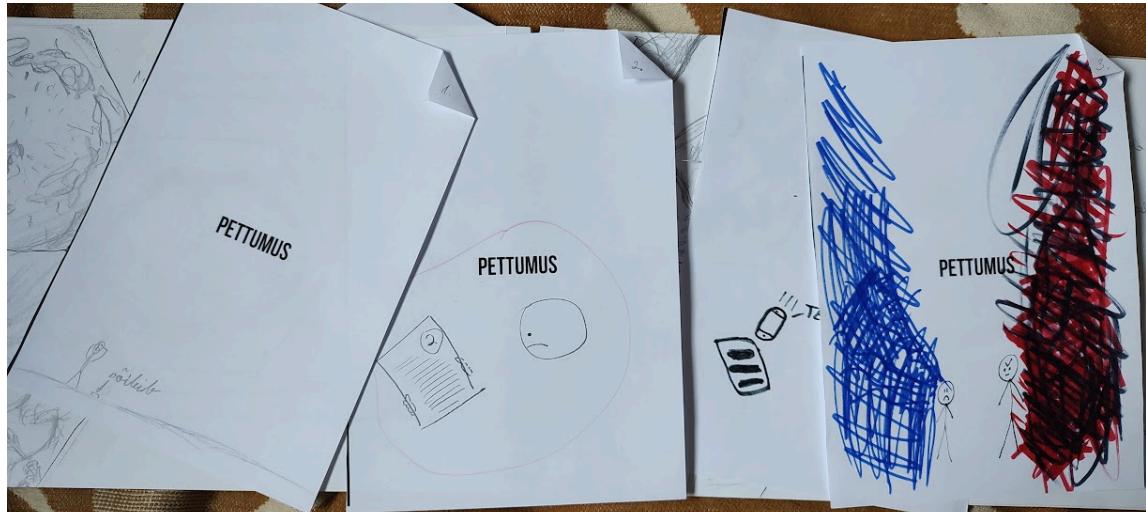
Õnne käes

## Visandid



## PETTUMUS

- tagaajavad kohustused
- **vastandlikkus**, vastasseis, konfliktid
- enesekriitika, läbikukkumised
- halvad sõnad, karistamine
- teistes pettumine, teised veavad alt
- ettearvamus, mis lõhub ootused/soovid
- lahkuminek
- ebavõrdsus -> **sotsiaalmeedia** v.s. tegelikkus
- lahenduse mitte leidmine, läbikukkumine
- **ebaõnn** -> miks?



Metafoorid -> elemendid



- Ebaõnn, elus pettumine, teistes pettumine. -> Katkised suhted, kontrolli puudumine - maha kukkunud võileib.

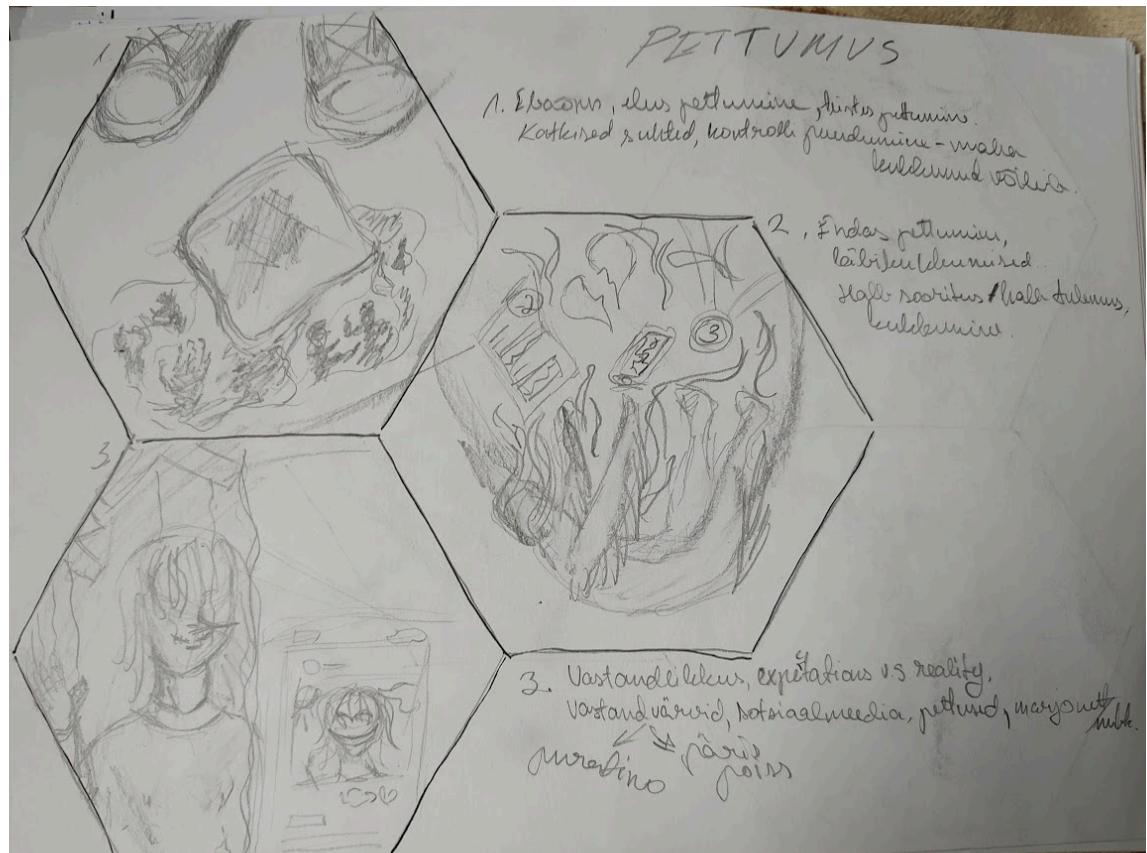


- Endas pettumine, läbikukkumised. -> Halb sooritus/tulemus, kukkumine.



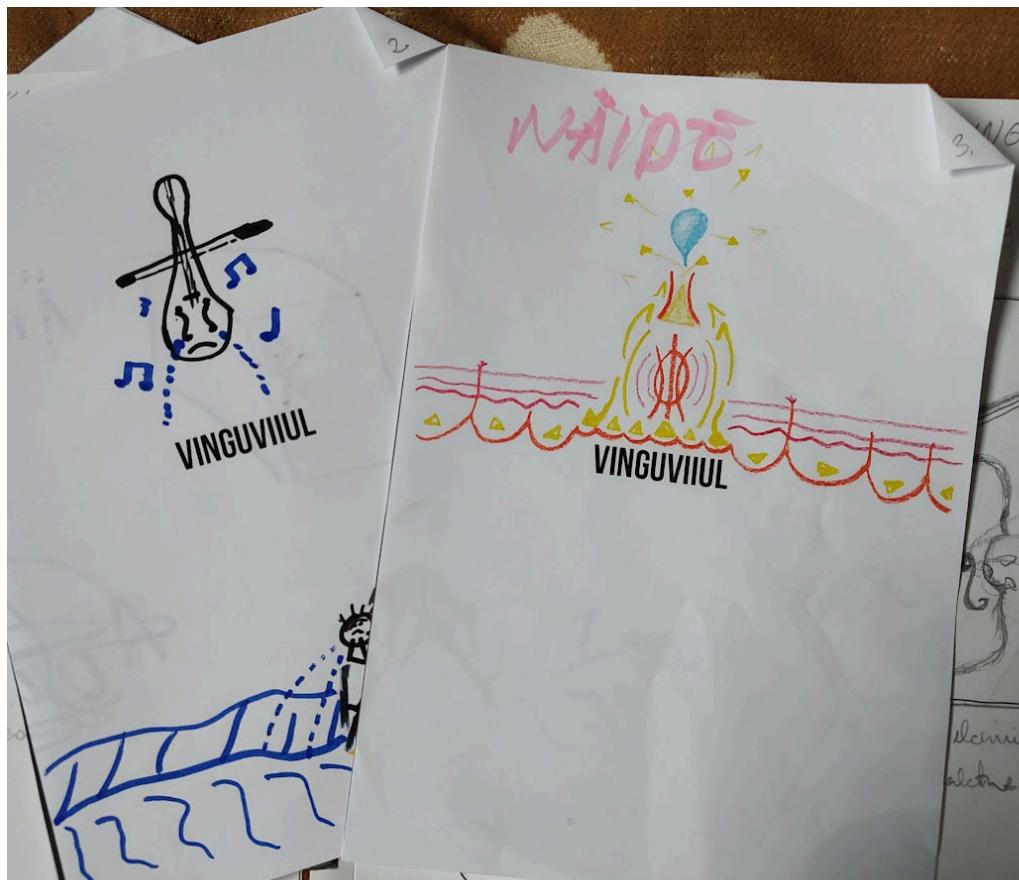
- Vastandlikkus, expectations v.s. reality. -> Vastandvärvid, sotsiaalmeedia, marionett.

### Visandid

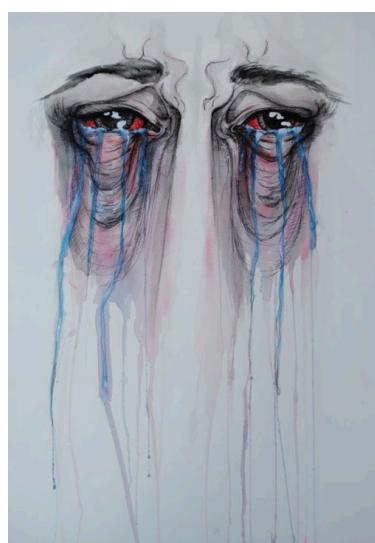


## VINGUVIIUL

- **värvikirev**
- **tigedad, kurvad ja hapud näod**
- **pisarad, nutt, jonn**
- “nutad ja teed” -> kuigi on raske, on tahe/soov
- sisemine motivatsioonipuudus
- **viiul**



Metafoorid -> elemendid



- noodid.



Jonn, nutt. -> Pisarad, nuttev viiul,

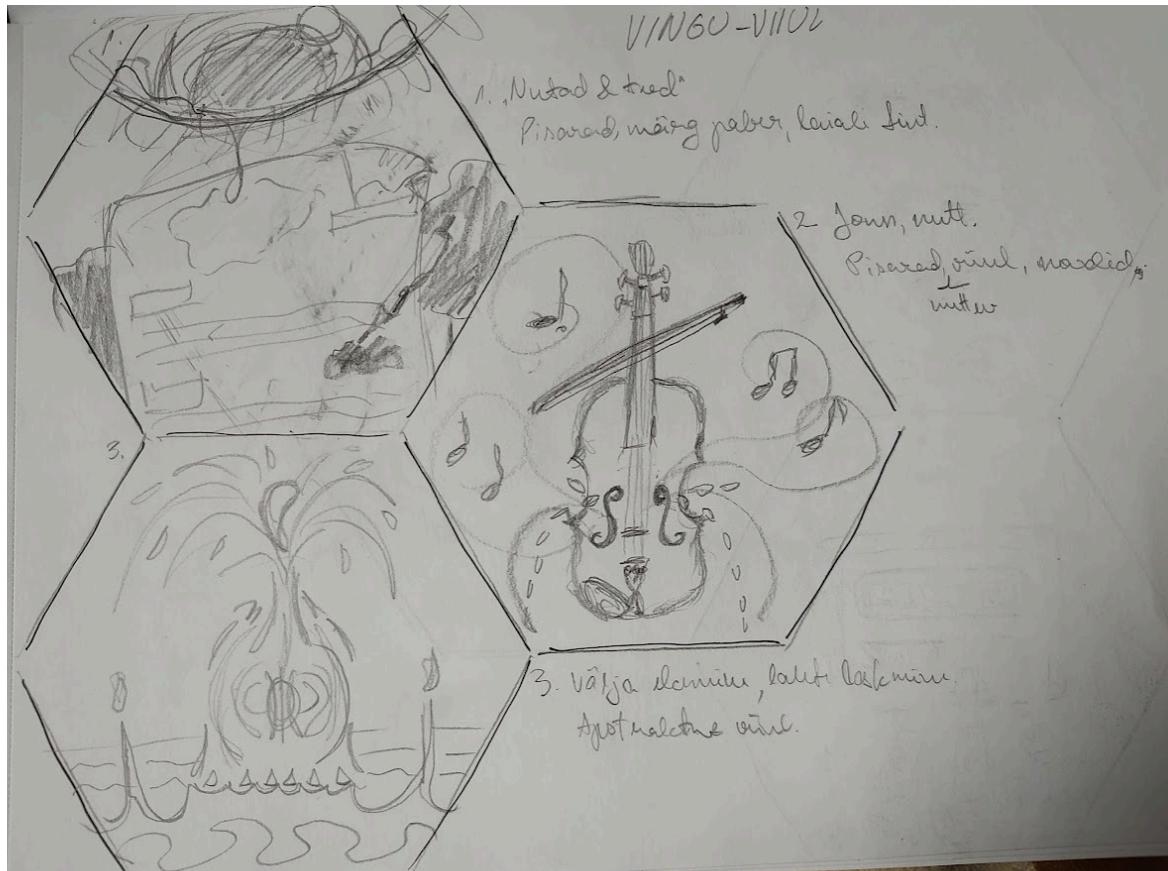


- "nutad ja teed" -> Pisarad, märg paber, laialti tint.



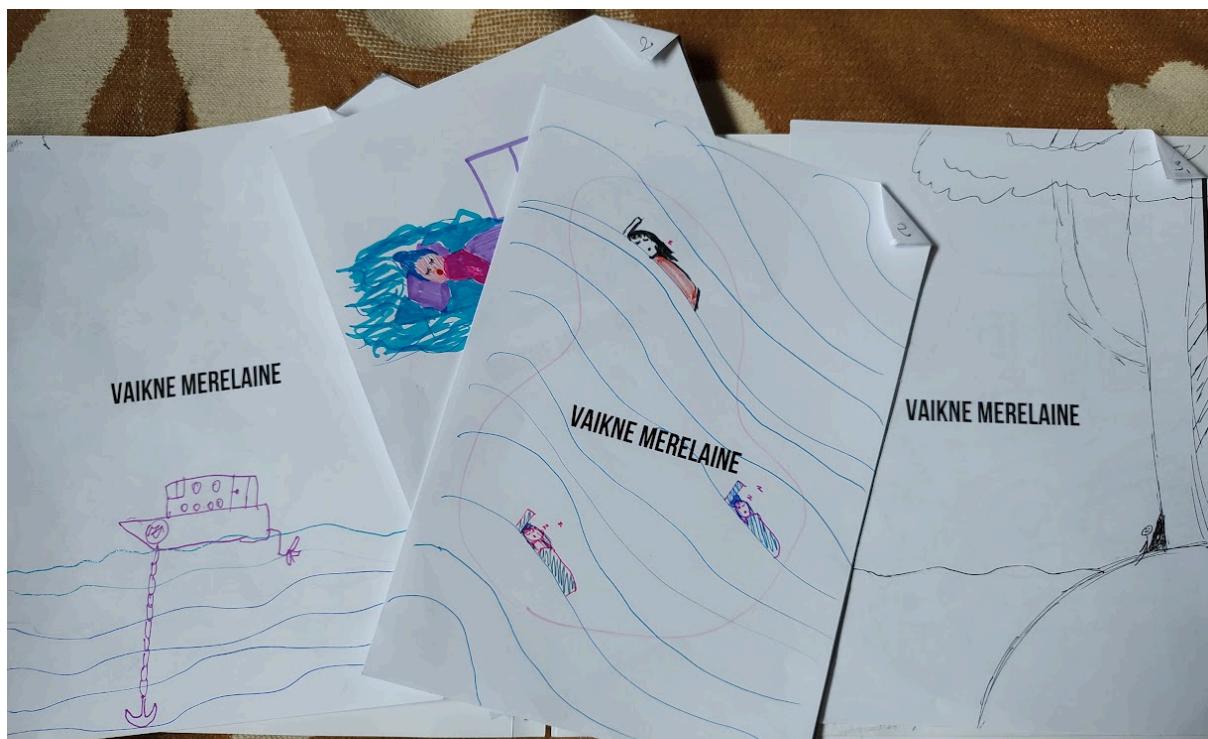
- Väljaelamine, lahtilaskmine. -> Abstraktne viiul (ennast välja elamas), ving(uandur)/läbipasitev suits.

Visandid



## VAIKNE MERELAINE

- sinikad toonid + kollane
- merelained, vesi
- puhkus, rahu, stabiilsus, magamine
- oma koha leidmine -> **ankru laskmine**
- hirm, põgenemine -> **suur laine**, mida kardetakse (rahvamass)
- tuulevaikus, rahulolu -> **tuulelipp**
- oma voolus, oma piirides
- "vaga vesi, sügav põhi"
- usus oled rahul, õnnelik
- tekstuurid



Metafoorid -> elemendid



- Oma koha leidmine. -> Ankru heitmine, rahulik meri.

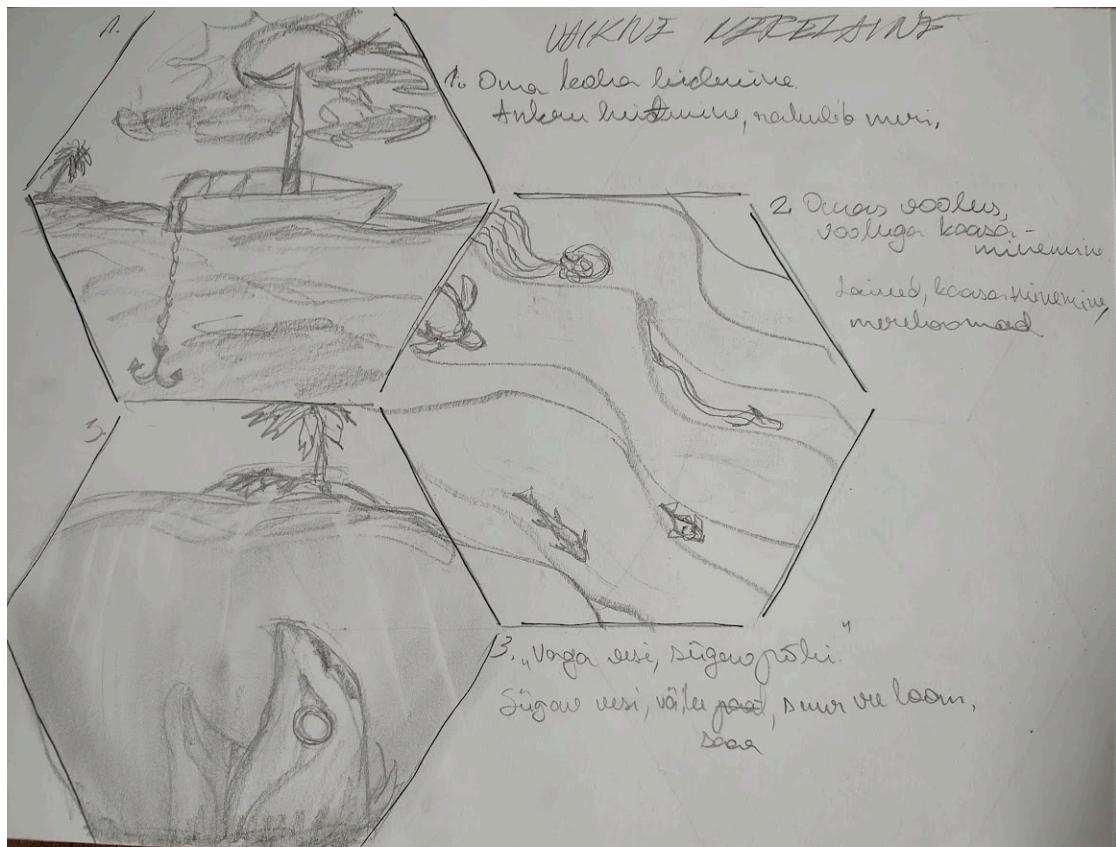


- Omas voolus, vooluga kaasa kulgemine. -> Lainetega kaasa minemine, mereloomad.



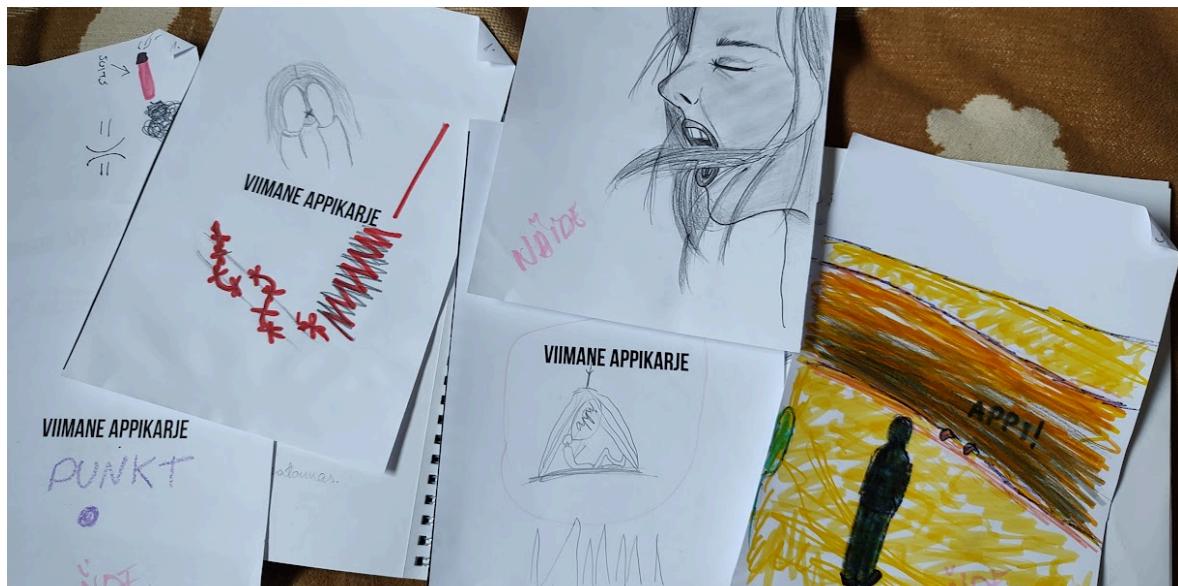
- "vaga vesi, sügav põhi" -> Sügav vesi, väike saar, suur mereelukas.

#### Visandid



## VIIMANE APPIKARJE

- "karjud, aga ei kuulda"
- kimbatus tunne, kinni olemise tunne
- **vaikse alla vajumine**, mattumine
- ennast kahjustavad tegevused
- kaugsus, eraldatus, valu
- välise abi ootamine, vajamine
- punkt
- iseendaga üksi olemine
- **karjumine**
- **üksik tuhmuva leegiga küünal**



Metafoorid -> elemendid



Mitte kuulmine, isegi kui karjud. -> Megaphone, sein, karje.

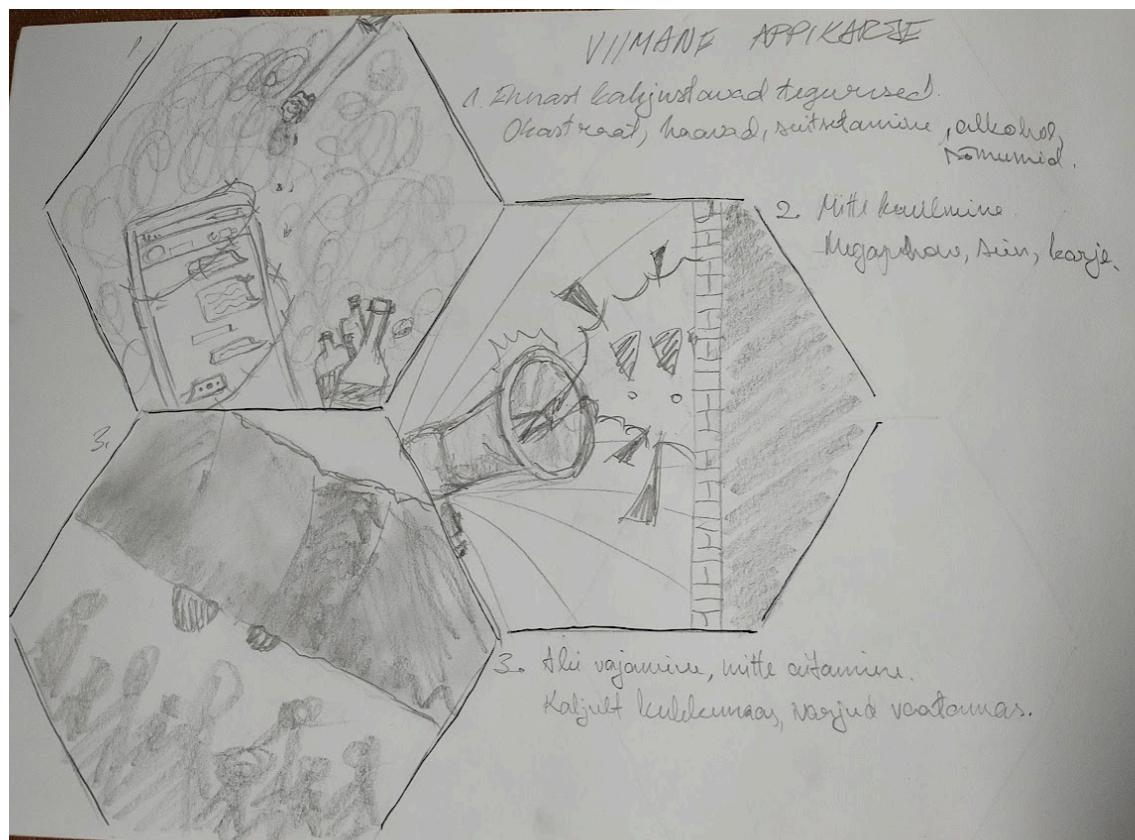


- Ennast kahjustavad tegevused. -> Okastraat, haavad, suitsetamine, alkohol, sõnumid.



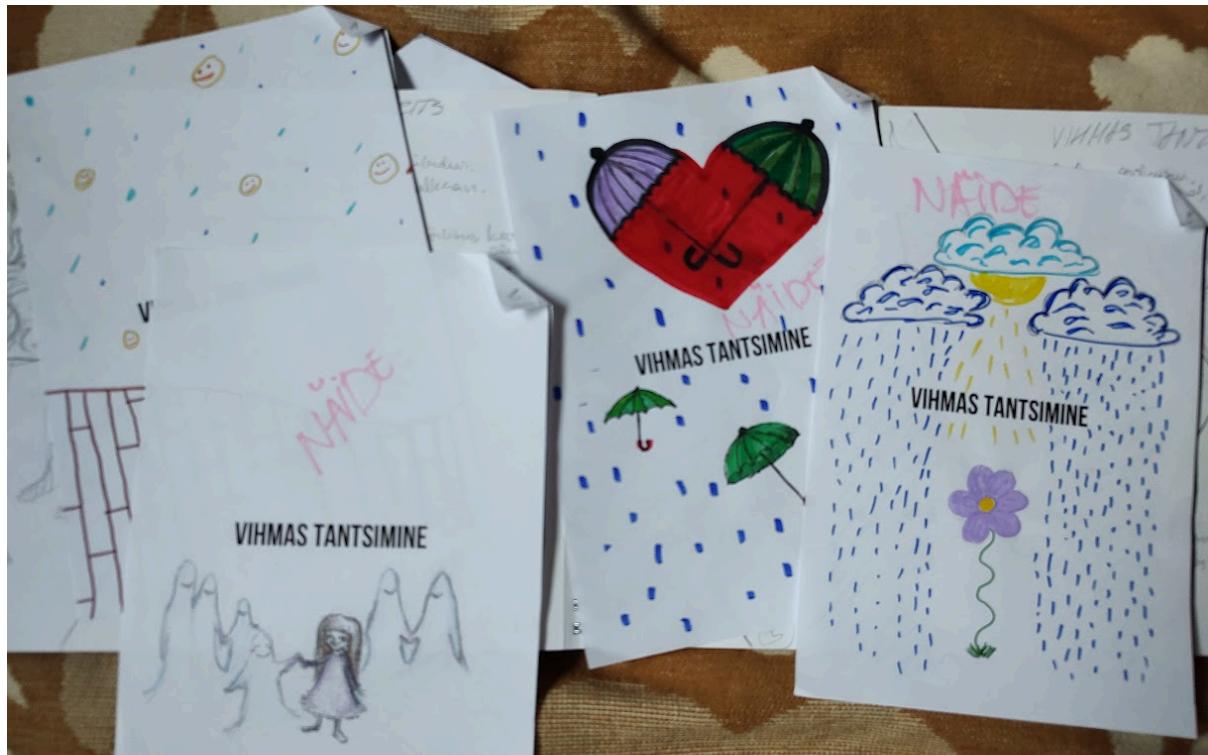
- Abi vajamine, aga mitte saamine. -> Kaljult kukkumine, varjud vaatamas.

#### Visandid



## VIHMAS TANTSIMINE

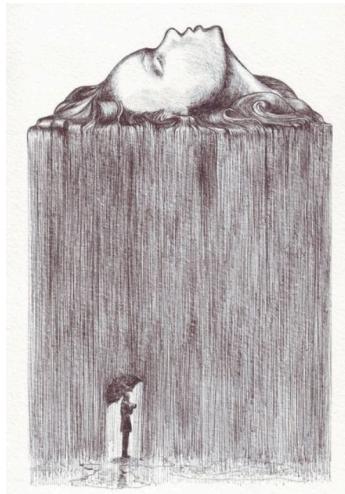
- igast hetkest rõõmu leidmine
- **tants ja muusika**
- seltskond -> sõbrad, lähedased
- “ei ole olemas halba ilma, vaid halb riuetus”
- vabadus, täielik eneseväljendus, **voolavus**
- **vihmavari** -> kaitseb
- positiivsus, rahulolu, **rõõm**
- perspektiiv ja häälestatus -> kuidas sa tõlgendad suhtud ja reageerid
- hetkes elamine



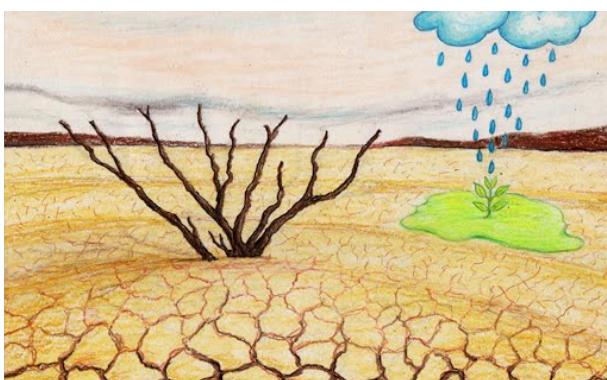
Metafoorid -> elemendid



- Täielik vabadus, voolavus. -> Tantsivad vihmapiisad.



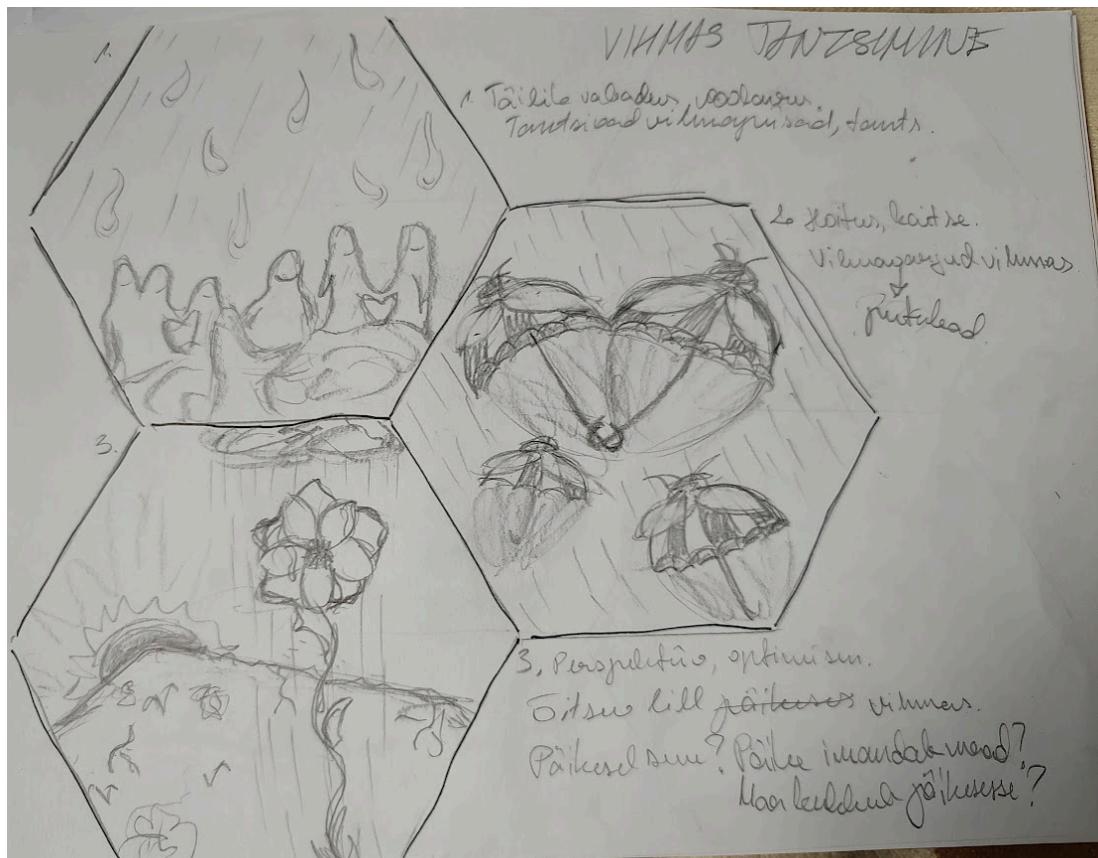
• Hoitus, kaitse. -> Vihmavarjud vihmas, süda.



• optimism. -> Õitsev lill vihmas.

Perspektiiv,

#### Visandid



## KOLLANE ARMASTUS

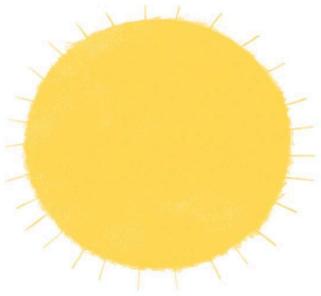
- **kollane värv**
- **südamed**
- piirideta armastus
- **inimesed** -> lähedased
- lemmikud -> söök, lilled (tulbid), seraalid
- rand, vesi ja **päike**
- tekstuurid
- kosmilisus



Metafoorid -> elemendid



- Piirideta, vaba, kollane.  
-> Kuldsed kased, avar, valgus.

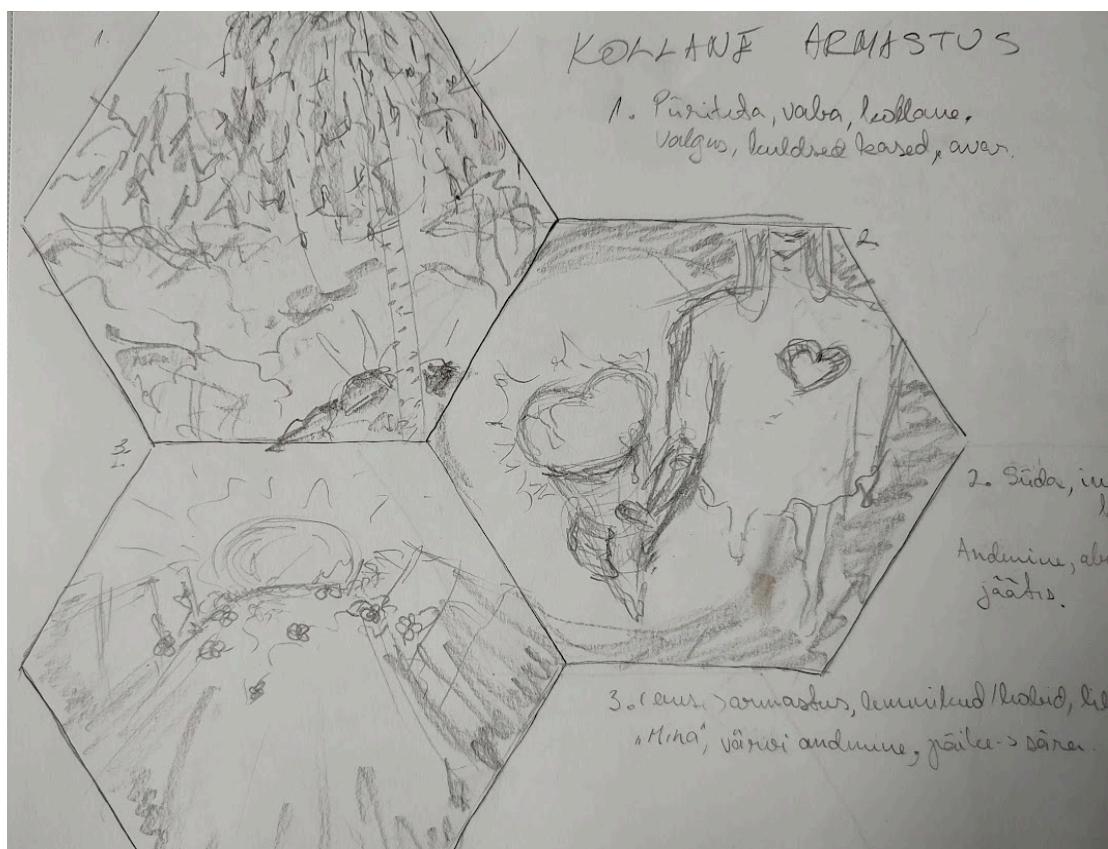


- Süda, inimesed, kollane. -> Andmine, abikäsi, ulatamine, jäätis.



- (enese)armastus, lemmikud, loodus, endale aja (tagasi) võtmine -> Päike, värvि andmine.

#### Visandid



## PSÜHHOLOOGIGA KOHTUMINE

**Kaardid** -> Kõikgil ei hakka mõtted jooksma, see aitab neil alustada ja hiljem ka oma tunnetega kontakti jõuda. (METAFOORID)

Alustatakse lihtsama sisuga kaartidega, protsessi käigus minnakse rohkem süvitsi.

**Sisu** -> Metafoorkaardid on turvaline viis, olukorda aitab maandada spetsialist. Liiga "pehmed" ja üldistatud kaardid ei pruugi vajalikul aidata "välja tulla" ja aidata tekitada diskussiooni. Mida rohkem on kihte pildi tõlgendamiseks, seda parem on kaart.

(TOIMUMINE & KONTRASTID)

**Puudused** -> Katmata on varateismeline kuni 22-aastased vanusevahemik. Noorte suurimad probleemid on näiteks enesevigastamine/enesetapumõtted, sõltuvused, teismeliste tunnete segadus (üksildus, armukadedus jne), perekonnasuhed, suhete loomine/hoidmine,motivatsioonipuudus, kohanemine uutes keskkondades, häbi, lähedaste kaotus - lein, kuuluvustunne, esimene seksuaalkogemus, enese tundmine/aktsepteerimine, õpiraskused, kiusamine, ekstreemsed hobid/riskikäitumine. (NOOR TAHAB)

**Fookus** -> Kaartidel peab olema kindlam sihtgrupp, harjutused ja/või koolitused kasutuseks. Noored saavad kasu, spetsialistid saavad kasutada. Juhendid peavad olema konkreetsed, kuidas üksi kasutada, kuidas spetsialist saab kasutada. Meetodi raamat saab olla kaasas või juurde ostetav. (KOOSTÖÖ)

**Turundus** -> Inimesed väärustavad hinnaga asju rohkem asju, kui tasuta. Loovkaardid kui töövahendid vajavad juurutamist, et inimesed hakkaksid neid kasutama. Võiks olla umbes 5 viisi kuidas kasutada, ideaalis alustus/soojendus, põhiosa ja kokkuvõtte harjutustega.

Meetodi eesmärk peab olema sõnastatud konkreetsed. Peaks mõtlema järel ja kõrvaltoodete peale. (KONKREETSUS)

-“Noorelt noorele”-

## KAARTIDE TÄPSUSTUSED

- 6 cm külje pikkus
- Visuaalne ääris ainult taga küljel
- Esimesel küljel pilt täies ulatuses
- 20 sõna(paari), 3 variandi igast = 60 kaart + 2 (tänukaart, õpetus)