

EV SOTSIAALMINISTEERIUM
TERVISE ARENGU INSTITUUT
KOOLITUS- JA TEABEKESKUS

KÄELINE TEGEVUS PUUETEGA INIMESTEGA
LAPITEHNIKAS JÕULUKALENDER

TIINA HARAMAA
SAAREMAA PUUETEGA INIMESTE KODA

2004

Sisukord

	Lk
Sissejuhatus	
1. Psüühikahäiretega ja vaimupuuetega inimesed ja käeline tegevus.	3
2. Puuetega inimeste normaalne elumudel.	4
3. Tegevusteraapia	6
3.1. Rõõmu ja õnne tundmine.	6
3.2. Kunstilise ja käelise tegevuse eesmärgid	6
3.3. Värvide mõju.	7
3.4. Loovusest ja loomisest.	7
4. Kliendirühma iseloomustus	9
5. Praktiline töö	10
5.1. Lapitehnika ajaloost.	10
5.2. Töö planeerimine	10
5.3. Kalendri tehnika ja materjalid.	12
5.4. Kompositsioon ja värvid.	12
5.5. Valmistamine.	12
5.6. Analüüs praktilisest tööst.	13
Kokkuvõte	14
Kasutatud kirjandus	15
Tänuavaldused	16

Sissejuhatus

Töötan Saaremaa Puuetega Inimeste Kojas. Kuna olen töötanud veel vähest aega, siis ma leian kindlasti veel käelisi tegevusi, mis huvitavad ja rahuldustpakkuvad.

Õpin Kuressaare Ametikoolis kunstilist kujundamist ja püüan seal õpitud ka oma töös rakendada. Siiani olen alati oma tööd tehes saanud palju positiivset energiat ja veendumuse, et ka puuetega inimesed on väga võimekad ja õppimishimulised.

Sellest ka järeldus, et puudega inimesed kujutavad endast osaliselt kasutamata resurssi. See, mil määral puudega inimene ühiskonnale kasulik on, sõltub mitte ainult puude iseloomust ja tasemest, vaid ka sellest, mil määral ühiskond suudab talle häid abivahendeid pakkuda. Ühiskonnale oma panuse andmise kogemus on puuetega inimese – nagu ka iga normaalse inimese – jaoks oluline: enesehinnang, tunne, et sul on väärtus. Elame ju ühiskonnas, mis tuntavalt rõhutab panuse andmise tähtsust, ning ka puuetega inimene saab sellest aru. Seetõttu hakkab ta end kergesti sellest seisukohast hindama. Järelikult on oluline, et puuetega inimene kogeks, et ta oma tegevuse kaudu saaks saavutada teatud eesmärgid. See on oluline tema arengu seisukohalt, tekitamaks tunnet kuuluda mingisse gruppi. Ka puuetega inimestele peab andma ühiskond võimaluse elada inimväärsel elul. Ühiskond peaks olema piisavalt helde, et kompenseerida neid tabanud bioloogilist ebavõrdsust.

On väga oluline edaspidiselt sotsiaalpoliitikas kaasata puuetega inimesed aktiivselt osalema eneseabiühingute töös ja vaba aja sisustamisel, sest füüsiliste puuetega inimeste aktiivne kaasahaaratus nende vaba aja veetmisel parandab vaimset ja füüsilist tervist, annab võimaluse enesearenguks, tekitab naudingut ja parandab nende enesehinnangut, loob võimalusi uute sotsiaalsete suhete tekkeks. Kõik see loob eelise inimesele oma elule tähenduse andmiseks, kuhu gi kuuluvuseks, enese mõistmiseks oma maailma kontekstis.

Kuna meie riigis on puuetega inimeste tööhõive alles arenemas, siis puudub paljudel sellistel inimestel võimalus tunda ennast vajalikuna. Samas on nendel võimalus tegeleda paljude huvitavate asjadega päevakeskustes, hooldekodudes jm. sellistes asutustes.

Käesoleva töö eesmärgiks on välja uurida erinevate võimaluste kasutamine ja mõju psüühikahäiretega inimestele. Kas ja milliste käeliste tegevustega saab puuetega inimese hakkama? Mida pakub käeline tegevus sellistele inimestele? Kuidas leida optimaalne raskusaste? Kuidas nendele meeldib praktiline töö?

2. Puuetega inimeste normaalne elumudel

Inimene areneb, küpseb ja teostab end tegevuse kaudu. Tegevuse all mõeldakse kõike seda, millele inimene kulutab oma aega ja energiat. Tegevust mõjutavad inimese arusaamad, käsitlused endast, oma oskustest ja oma tegevuse tähendusest, tähtsusest. Tegutsedes suhtleb inimene teiste inimestega ja on vastasmõjus oma keskkonna ümbrusega. Tegevusvõime koosneb tegevustervikutest (enese eest hoolitsemine, töö ja vaba aeg) ning tegevusvalmidusest (sensomotoorsed, kognitiivsed ja psühhosotsiaalsed).

Mina arvan, et kõik käelise tegevuse liigid aitavad kaasa puuetega inimeste elu normaliseerimisele. Normaliseerimisprintsiip tähendab, et vaimupuudega ja teistele erivajadustega inimesele pakutakse selliseid argimudeleid ja elutingimusi, mis on võimalikult sarnased ühiskonnas käibivatele või ongi täpselt samasugused. Selle põhimõtte alla käiva normaalse elumudeli koostisosad, mida puuetega inimesel on samasugune õigus kogeda kui teistel, on:

1. Normaalne päevarütm
2. Normaalne nädalarütm
3. Normaalne aastarütm
4. Normaalsed arengufaasid
5. Nõuete respektimine ja iseotsustusõigus
6. Võimalus kohtuda erinevate inimestega
7. Normaalne majanduslik standard
8. Normaalne elukohastandard

Igasugune tegevus ja kohustus soodustab normaalse elurütmite tekkimist. Kui inimesel on koht, kus ta saab millegagi tegelda ja inimene tahab seal käia, siis tekib ka kohustuste täitmise vajadus. Inimene peab hommikul tõusma, riietuma, sööma ja kodust välja minema. Kodust välja minemine annab võimaluse suhelda ühiskonnaga ja inimestega.

Arvan, et mida rohkem on puuetega inimestele pakkuda tegevust, seda paremini nad ennast ühiskonnastunnevad. Ilma puudeta inimestes tekib tegevusetus lootusetuse, ebakindluse ja mittevajalikkuse tunde. Sama tunne on ka puuetega inimestes. Ka nemad tahavad olla vajalikud. Harilikult on nendel inimestel madal enesehinnang, mille on minu arust süüdi ühiskonna suhtumine puuetega inimestesse. Enesehinnangu parandamiseks peab puudega inimene õppima tundma, kuidas omaenda pingutuste abil asjadega hakkama saab, omandades sel moel ka vastutuskogemust. Puudega inimesed on võimelised hakkama saama väga paljude käeliste tegevustega. Käeline tegevus pakub neile suurt rahulolu ja tunnet, et nad on vajalikud ning midagi väärt. Saavad rahuldatud eneseteostuse vajadused –

- Eneseaktualiseerimise vajadused - oma eelduste arendamine ja energiavarude kasutamine,
- Esteetilised vajadused - vajadus luua ja tajuda ilu
- Intellektuaalsed vajadused - vajadus uurida, teada ja saada aru.

Minu klientidele on meeldinud käelistest tegevustest järgmised :

- lilleseadete valmistamine (kõik said hästi hakkama ja neil oli väga palju huvitavaid mõtteid);
- lapikalendri valmistamine (sellest rääkisin eespool);
- savist esemete valmistamine (sellest said nad vaimustuse – väga närverahustav tegevus ja huvitavad esemed tulid välja);
- eelmisel aastal jõulukaunistuste tegemine (mõningaid ideid lubasid kliendid ka kodus kaunistamiseks kasutada).

3. Tegevusteraapia

3.1. Rõõmu ja õnne tundmine

Heaks eluks vajalike komponentide seas on – rõõmu ja õnne tundmine – erilisel kohal, kuna see on samas ka indikaator sellele, kuidas elu kogetakse. Seetõttu on oluline rõhutada, et selle komponendi osas pole puudega ja puudeta inimeste vahel mingeid erinevusi: kõik võivad rõõmu ja õnne tunda. Kui ühiskond leiab selleks vajalikud vahendid, võivad puudega inimesed elada head elu, õnnelikuks saada, oma andeid ja võimeid rakendada – seda omänesel, mitte just tingimata meie eeldustel. Inimese hingeelu on vilgas ja taju valiv. Infofiltrid sõeluvad välja ebaolulise ja jätavad sõelale selle, mis hingeseisundiga haakub. Õnnelikule paistab päike igast nurgast ja uksepraost; paurale tundub ümbrus kaktusetihnikuna, kus kõik torgib ja sügeleb. Aga kui raske on end mõnikord iseendalegi arusaadavaks teha, teistest rääkimata. Puuduvad valmis laused ja seletused. Mis siis ikka, tasub oma keha kuulata ja mängida loomise mängu. Keha räägib läbi liikumise, sõnamängu, laulu, värvipaleti ja pintslitõmbe.

3.2. Kunstilise, käelise tegevuse eesmärgid

Kunstiline, käeline tegevus võib kanda kolme eesmärki:

- Esmalt, tähtis võib olla lõpptulemus, teos. Vahel luuakse rõõmust, vahel kurvastusest, ese kui selline hakkab elama omaette elu. Seda kasutatakse, eksponeeritakse, ka hinnatakse ja võrreldakse teistega. Valmimise protseduur võib muutuda ekspositsiooni osaks, kuid kunstniku enesetunde muutused ei ole eraldi vaatluse all.
- Õppimise puhul on eesmärgiks uute oskuste omandamine. Oskus hoida pintslit käes, oskus tasapinnal edasi anda perspektiivi, valgust ja varju, oskus vormida kuupi ja kera. Hinnatakse mingite kokkulepitud kriteeriumide alusel.
- Kolmas võimalus on kunstiteraapia. Teraapias on oluline tegevus, protsess, mille käigus terapeut toetab kliendi või patsiendi püüdeid luua selgust probleemides, mõtetes, tunnetes. See ei välista võimalust, et tulemus on tõeline kunstiteos või lihtsalt tegijale armas ning jääb teda veel kauaks saatma. Kuid hinnanguid annab ainult pildi looja ning võrrelda saab vaid sama autori erinevaid töid.

3.3. Värvide mõju

„Värv on valguse töö ja kannatus!“ on öelnud J.W. von Goethe.

Värvide nägemine on imeline kogemus, mis on võimalik tänu silma dünaamiale.

Värvid on eneseväljenduse ja -leidmise rõõmu pakkunud aastatuhandeid. Värvide kasutatakse loovuse ärgitajate ning enesetunnetuse hõlbustajatena: nendega joonistatakse ja maalitakse, neid saab vaadata ja kujutada, nendega saab end ümbritseda nii fantaasias kui ka tegelikkuses.

Värvid peegeldavad tundeelu: nad räägivad seisundist ja nendega saab mõjutada meeleolu. Igal inimesel on isikupärane värvitunnetus ja eelistused, mis on suhteliselt püsivad. Värvidega võime kujundada oma ümbruse endale mugavaks või ebamugavaks. Värvide kasulikkus mõju rakendamise eeldab värvi „endast läbi laskmist“, selle individuaalse tähenduse, meeleolu tunnetamist. Üllatused ja avastused, mida värve kujutledes ja maalides või nendest jutustades kogetakse, võivad olla tervendava mõjuga.

3.4. Loovusest ja loomisest

„Täna, mis loovus üldse on?“ küsis Kaarel inglilt.

„Loovus“ vastas ingel „on jumalik and and: vormile sisu, võlutule võlu, ilutule ilu, elutule elu!“

Võib tunduda pretensioonikana kasutada joonistamise ja käsitöö puhul väljendit *maailma loomine*. Soov ja vajadus oma kätega midagi valmis teha on inimesele alati omane olnud. Sama vana on ka tähelepanek, et selline tegutsemine on inimese hingele hea. Luues pilti või skulptuuri on inimene laiemalt võttes looja. Looja, kes kujundab oma elu ja iseennast, oma sisemaailma.

Tegevuses olles on inimene aktiivne. Aktiivsus on eelduseks, et arenevad loovus ja spontaansus. Spontaansus ei tähenda impulsiivust, mõtlematust, ülepiirilisi emotsioonipuhanguid, vaid vastupidi, spontaansus on võime leida adekvaatseid vastuseid uutes olukordades ning uusi lahendusi tuttavates olukordades. Olles spontaanne, on inimene võimeline arvesse võtma uusi andmeid muutuvates olukordades ning leiavad vastused on originaalsed, mitte kuidagi viisi selleks kohandatud.

Tegevuses olles vähenevad abitused, teadmatus, võimetustunne ning passiivsus. Inimene vabaneb kergemini irratsionaalsest ootusest, et keegi teine tuleks ja tema asjad ära korraldaks.

Spontaansus ja loovus on suurel määral arendatavad ja treenitavad. Need pole omadused, mis mõnel inimesel lihtsalt on ja teisel pole.

Tegutseda spontaanselt – tähendab kasutada kõiki oma meeli ja usaldada neid. Spontaansus on loovuse käivitaja.

Loovuse põhikomponentideks on :

- probleemitundlikkus – võime märgata probleeme, küsitavusi, vasturääkivusi, võime esitada tagamõtteta küsimusi.
- Mõtlemise voolavus – kui palju erinevaid ideid või käitumisviise inimesel mingis olukorras tekib. Mõnel lapsel ei hakka kunagi igav, sest ta oskab ka lihtsast asjast võluda välja tohtu hulga tegevusi.
- Mõtlemise ja käitumise paindlikkus – oskus näha asju erineva nurga alt, vaadata maailma ka võõra mätaotsast.
- Originaalsus – võime välja pakkuda enneolematuid või harvaesinevaid ideid ja tegusid.
- Ideede esitamise ja elluviimise võime – isemoodi tehtu muutub loominguks alles siis, kui temast saavad kasu või rõõmu ka teised inimesed.

Loomeprotsess iseenesest on inimese hinge jaoks parandava toimega. Kunsti ja käsitööga tegelemine aitab kontakti saada alateadvusega ning võimaldab väljendada enese senitundmatuid külgi. Meie tunded ja emotsioonid on energiaallikas, mida saab kunstiloomingusse suunates vabastada ja ümber kujundada. Igasugune loov tegevus õpetab suhtlemist, tunnete läbitöötamist, eneseteadvustamist ja oma impulsside kontrollimist.

4. Kliendirühma iseloomustus

Vaimupuue on kaasündinud seisund. Vaimupuue ehk intellekti langus on seisund, kus inimesel on takistusi akadeemilise teadmiste omandamisel ja ühiskonnaskehtivate reeglite mõistmisel. Puuded varieeruvad suuresti, kuid ühine on intellekti pidurdunud arenemine.

Vaimupuude põhjus võib olla geneetiline, sünnieelse kahjustuse, sünnitrauma või ajukahjustuse tagajärg, kuid sageli jääb põhjus hoopis teadmata.

Vaimupuue võib olla kerge, mõõdukas, raske või sügav. Elanikkonnast 1% - 3% on vaimupuudega inimesed. Kerge vaimupuudega inimesi on kuni 10% elanikkonnast.

Kerge vaimupuudega täiskasvanud suudavad end teismeeas suuremal määral perekonnast vabastada ja mõtiskleda iseenda ja oma tuleviku üle. Nad on täis tahtmist täiskasvanurolli astuda ning panevad end mitmel viisil proovile. Vaimupuue tähendab siiski seda, et sageli on neil raske täiesti iseseisvateks ja küpseteks inimesteks areneda.

Vaimupuudega inimene vajab toetust kogu elu vältel. Vaimupuuet ei saa ravida. See on kaasündinud seisund.

Minu juhendada oli 10 klienti nii vaimupuude kui psüühikahäirega. Vahelduvalt käib kohal Puuetega Inimeste Kojas neist 6 inimest korraga. Üks naisklient on Down'i sündroomiga, ülejäänud erinevate psüühikahäiretega ja vaimupuudega kliendid. Kõik elavad kodudes ja PIK-s käivad iseseisvalt. Saavad ise põhiliste igapäevaelu toimingutega hakkama, kuid mõningate tegevuste puhul vajavad juhendamist ja abistamist. Korraldustest ja juhendamistest saavad üldjuhul aru ja asuvad tegutsema.

Kuna vaimupuudega kliendil on raskusi arusaamisega, siis mina kui juhendaja, pidin mõtlema, kuidas ennast teha arusaadavaks.

5. Praktiline töö: lapi tehnikas jõulukalender

5.1. Lapi tehnikajaaloost

Lapitehnikas valmistab inimene tarbetekstiili juba iidsest ajast peale. See on tehnika, kus väiksematest või suurematest riidetükkidest õmmeldakse suuri esemeid.

Euroopas oli lapi tööde õitseage 18 saj. algusest 19 saj. lõpuni. Esikohal oli Inglismaa, Iirimaa, kus tegelesid sellega algul ainult aadlinaised.

Inimesed, kes asusid elama Ameerikasse, viisid lapi tehnikaga sinna kaasa. Ameerikas oli lapi tehnikajaaloost 19 saj.

Lapitehnikajaaloost soodustas eelkõige praktiline vajadus. Igas majapidamises oli oma kaltsukott, mis sisaldas kasutatud riide paremaid tükke või õmblemisel järele jäänud riideribasid. Nendest õmmeldi tekke, patju ja teisi vajalikke esemeid. Aastate jooksul arenes hädavajadus kunstiks. Tänapäeval loetakse lapi töö käsitööks põhinevaks tarbekunstiks. Prægused vaibameistrid ei piirdu traditsiooniliste vaibaskeemidega, vaid ammutavad ideesid sama paljudest allikatest kui teiste valdkondade kunstnikud.

Lapitöö on suurepärane omadus: see ühendab kavandamise, loomise, värvidega mängimise, nautingu võimalusega kavandeid ise teostada. Ja mis kõige kenam – lapi töö on jõukohane absoluutselt igasüles.

Lapitöö võib olla palju eesmärgi, alates kodu kaunistamisest, sündmuste jäädvustamisest, heategevusraha kogumisest kuni kunstiteose loomiseni.

5.2. Töö planeerimine

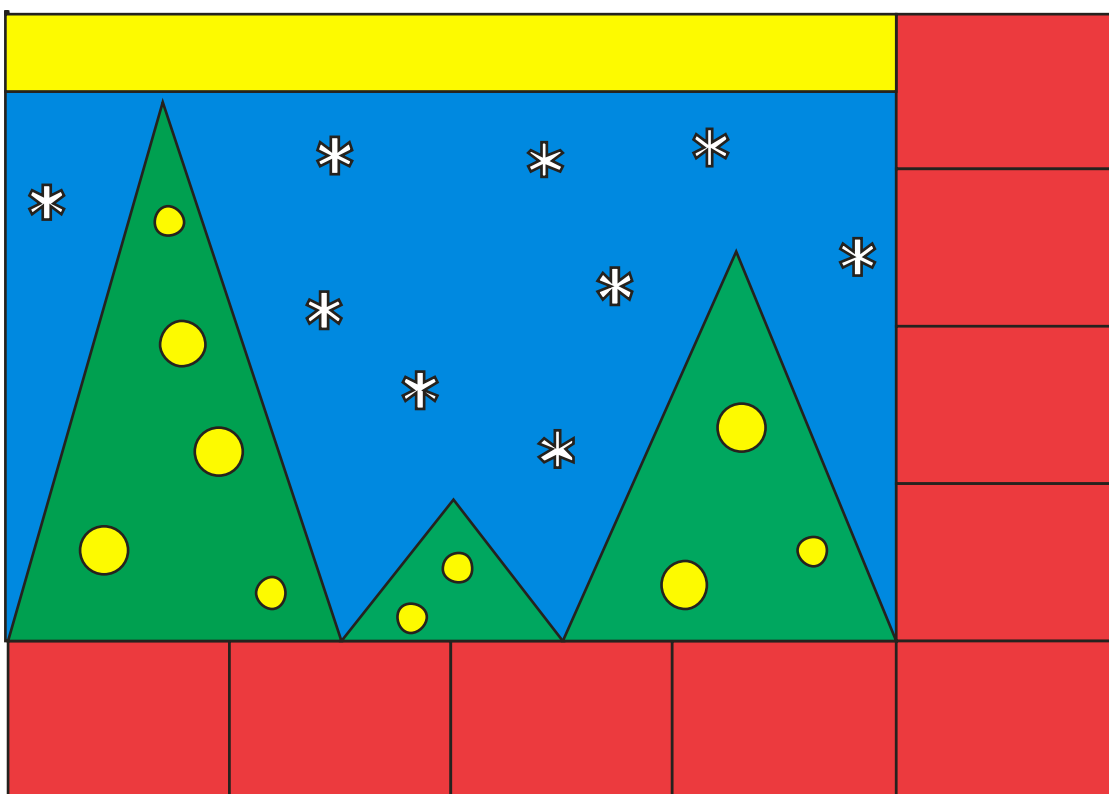
Idee sai alguse sellest, et igal aastal jõulude ajal saadetakse asutustesse ja kodudesse palju jõulukaarte. Need on asetatud igale poole laudadele ja aknalaudadele laiali.

Kalendri mõte – * kõik jõulukaardid saab paigutada kalendri taskutesse.

* samas ka sisekujunduse element, mida saab korduvalt kasutada

* kalendri taskutesse võib panna ka väiksemõõdulisi kingitusi.

Lapikalendri kavand



Valisin lapitehnikas kalendri valmistamise sellepärast et:

4. see on huvitav ja tegevusrohke käeline tegevus;
5. ettevalmistustöödega juhendamise korral saab hakkama igaüks;
6. rahaline pool : lapitehnikas esemeid saab valmistada riidejääkidest ja vähekasutatud riidesemetest ;
7. ökoloogiliselt kasulik: taaskasutusse saab panna kodus kasutult seisvad riidesemed.

5.3. Kalendri tehnika ja materjalid

Kasutasime lapitehnikat, aplikatsiooni (riidetükid lõigatakse välja ja õmmeldakse alusriidele) ja tikkimist.

Materjalid: kaltsupoodidest ostetud erinevat värvi kangatükid ja alusmaterjal. Maksumus kokku 100 krooni.

Abivahenditena kasutasime šabloone, mille järgi lõikasime riidest vajaliku suurusega tükke.

5.4. Kompositsioon ja värvid

Kuna lapitehnikas töö tuleb erinevate riidetükkide kokkuõblemisel suhteliselt laialdase värvigammaga, siis valisime kompositsiooni võimalikult lihtsa. Esimene kavand oli tunduvalt keerulisem ja me otsustasime seda lihtsustada.

Kompositsiooniks valisime stiliseeritud kuused, mis sümboliseerivad talve ja jõulupühi. Taskud aetasime äärtele, kuna nii on mugavam kaarte asetada.

Roheline ja punane värv on sümbolised jõuluvärvid. Kristlikus kultuuris sümboliseerib roheline värv elu võitu surma üle. Roheline tähistab rahulolu. Punane on energia värv ja tõmbab tähelepanu.

Karge talveilma taevast on selge sinine. Sinine on rahustav värv ja jätab värske ja puhta mulje.

Kollase valisime ergastamiseks tausta, sest pühad peavad olema rõõmsad. Kollane on rõõmus,

ergutav, hea tuju, valgusküllane ja värskev värv. Valged lumehelbed tekitavad mõnusa

talvemeeleolu. Valge on meie elus nagu paus, seisatamine, järelemõtlemine, puhkus. Valge ei tekita emotsioone

5.5. Valmistamine

Kõigepealt arutasime ühise kavandi ja värvide üle. Siis sai iga klient endale šablooni ja kanga.

Igatiks kandis šablooni abil kangale vajaliku arvu tükke ja siis lõikas need välja. Kaks naisklienti abistasid teineteist selle töö juures. Ülejäänud said edukalt ise hakkama.

Kui kõik tükid olid välja lõigatud, siis hakkasime neid kavandi järgi paigutama. Igatiks püüdis paigutada õigele kohale enda välja lõigatud tükid.

5.6. Analüüs praktilisest tööst

Käeline tegevus on klientide arust väga positiivne, viib muremõtted ära ja soodustab positiivset mõtlemist. Saab suhelda teiste inimestega ja viibida kodust väljas. Huvitavad käelised tegevused pakuvad rahulolu ja tekitavad tegutsemisvajadust.

Klientide arust oli lapikalendri tegemine huvitav töö, kõik kliendid võtsid tööst innukalt osa.

Tükkide väljaõikamine tuli enamusel hästi välja, ainult paari inimest tuli rohkem juhendada. Neil esineb peenmotoorika häireid. Just kääridega täpselt joont mööda oli neil raske lõigata.

Kõige huvitavam oli klientide arvates lapitükkide oma kohale asetamine kavandi järgi.

Õmblemisel oli kõige rohkem probleeme. Naisklientidest õmblesid 2 väga hästi. Meeskliendid ei olnud sellest eriti huvitatud, mis on ka loomulik. Ainult üks meesklient soovis õmblemist proovida.

Tal tuli see päris hästi välja ja oli igati tubli ning kiitmist väärt.

Ühise meeskonnana tuli meie lapikalender väga hästi välja. Eriti kui nad kuulsid, et selle kalendri esitlus toimub Tallinnas tähtsas asutuses nimega Tervise Arengu Instituut. See tõstis väga nende enesetunnet ja nad tundsid ennast vajalikena. See omakorda soodustas seda, et kõik sujus normaalselt ja hästi.

Kokkuvõte

Käesoleva õputöö ülesanne oli välja selgitada psüühikahäiretega inimeste suhtumine käelisse tegevusse. Millega on nad võimelised hakkama saama ja kas neile meeldib praktiline tegevus?

Selles töös osales 10 vaimupuudega ja psüühikahäiretega klienti, kes elavad kodudes ja Saaremaa Puuetega Inimeste Kojas käivad iseseisvalt. Need kliendid on kergema vaimupuudega.

Uuris käelise tegevuse, värvide ja loovuse üldist mõju inimesele ning kuidas see inimest tervikuna mõjutab.

Igasugune tegevus soodustab normaalse elurütmi tekkimist. Minu töös on selleks tegevuseks käeline tegevus. Läbi praktilise töö (lapitehnikas jõulukalender) jõudsin järeldusele, et mida rohkem pakkuda puuetega inimestele tegevust, seda paremini nad ennast tunnevad.

Praktiline töö näitas, et juhendamise korral on nad võimelised käelist tegevust edukalt tegema ja neile meeldib seda teha. Rohkem juhendamist vajasisid need kliendid, kellel esineb peenmotoorikahäireid. Analüüsisin tehtud praktilise töö tulemusi.

Kasutatud kirjandus

Ajakiri „Pere ja kodu“

Allas, V. seminaritöö „Puuetege inimeste enesehinnang Eestis.“

Bakk, A., Grunewald, K. „Vaimupuudega inimeste hoolekandest.“

Grunewald, K. „Vaimupuudega inimeste normaliseeritud elutingimused“

Guerrier, K. „Lapitöö ja teppimistehnikate entsüklopeedia“

Internet www.parnu.ee/raulpage/koolitus/tegerap.html. vaadatud

Internet www.parnu.ee/raulpage/koolitus/tegerap.html, vaadatud

Rüütel, E., Elenurm, T., Pehk, A., Tomberg, M., Visnapuu, P., „Loomismäng“

Tänuavaldused

Minu südamlik tänu kõigile, kes aitasid kaasa minu lõputöö valmimisele.

Eriti tahan tänada Kuressaare Ametikooli sotsiaalhoolduse osakonna vanemõpetajat Kai Rannastut, kes mind juhendas ja õpetas.

Nõuannete eest olen tänulik ka samakooli vanemõpetaja Sirje Preele.

Moraalse toetuse eest tänan Veronika Allast.