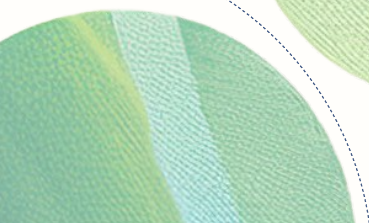
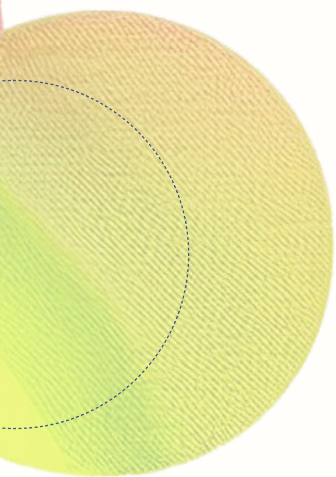
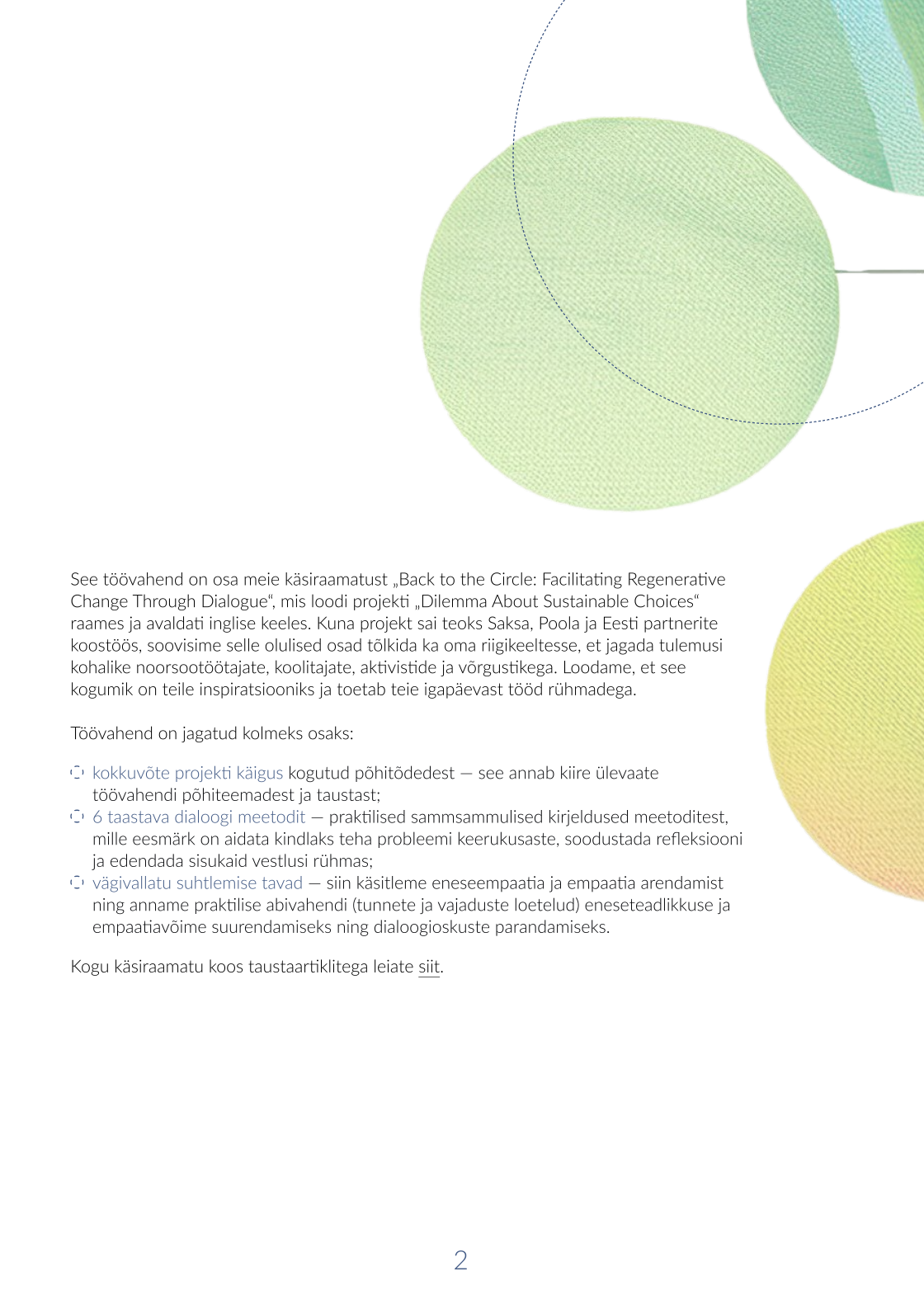


# Taastava dialogi töövahend





See töövahend on osa meie käsiraamatust „Back to the Circle: Facilitating Regenerative Change Through Dialogue“, mis loodi projekti „Dilemma About Sustainable Choices“ raames ja avaldati inglise keeles. Kuna projekt sai teoks Saksa, Poola ja Eesti partnerite koostöös, soovisime selle olulised osad tõlkida ka oma riigikeeltesse, et jagada tulemusi kohalike noorsootöötajate, koolitajate, aktivistide ja võrgustikega. Loodame, et see kogumik on teile inspiratsiooniks ja toetab teie igapäevast tööd rühmadega.

Töövahend on jagatud kolmeks osaks:

- kokkuvõtte projekti käigus kogutud põhitõdedest – see annab kiire ülevaate töövahendi põhiteemadest ja taustast;
- 6 taastava dialoogi meetodit – praktilised samm-sammulised kirjeldused meetoditest, mille eesmärk on aidata kindlaks teha probleemi keerukuste, soodustada refleksiooni ja edendada sisukaid vestlusi rühmas;
- vägivallatu suhtlemise tavad – siin käsitleme eneseempaatia ja empaatia arendamist ning anname praktilise abivahendi (tunnete ja vajaduste loetelud) eneseteadlikkuse ja empaatiavõime suurendamiseks ning dialoogioskuste parandamiseks.

Kogu käsiraamatu koos taustaartiklitega leiате siit.

# Kokkuvõtte põhilistest arusaamistest

*Jagame teiega oma õpirännaku käigus saadud arusaamisi, mis loodetavasti innustavad neid teemasid edasi uurima ja annavad põgusa ülevaate meie tööst selle projekti raames. Käsitleme need peatustena, kus peegeldame ühiseid kogemusi, mida see projekt meie jaoks esindas. Kujutage ette, et olete jalutuskäigul: iga samm toob teid uude peatuseri, kus avaneb uus vaatenurk või idee. Ühinege meiega sellel avastuste teekonnal!*

## Peatus 1. Säästva ja taastava lähenemisviisi lõimimine

See on olnud huvitav teekond, mille käigus uurisime säästva ja taastava lähenemise kontseptsioone ning lisaks rakendasime neid ka töös, mida üheskoos selles valdkonnas tegime. Juba alguses jõudsime ühiselt olulise arusaamani: kui säästev lähenemisviis keskendub vajaduste tasakaalustamisele, kahju minimeerimisele ja olemasolevate süsteemide säilitamisele, siis taastavad käsitlused annavad juurde täiendava mõtlemistasandi. Need innustavad meid minema alalhoidmisest kaugemale ning taastama ja uuendama oma sidet üksteise ja planeediga. Taastav lähenemine andis meile uue raamistiku, mida oma tegevuses rakendada. See rikastab meie arusaamist ja mõjutab seda, millisena näeme dialoogi potentsiaali õppimisel ja juhendamisel. Koos moodustavad säästev ja taastav käsitlus tervikliku lähenemisviisi, mis aitab tõhusamalt lahendada meie aja keerulisi probleeme, nagu kliimakriisid, konfliktid ja ühiskondlikud lõhed, suunates meid säästva arengu poole.

## Peatus 2. Sisemine muutumine

Oleme selgeks saanud, et muutumine ei ole väljastpoolt pealesurutud väline protsess, vaid miski, mis saab alguse seestpoolt. Taastavate muutuste jaoks tuleb meil minna sügavamale – peame taastama, uuesti üles ehitama ning uuendama sidet mitte ainult keskkonnaga, vaid ka kogukonna ja iseendaga. Oleme uurinud, kuidas taastavaid lähenemisviise saab rakendada hariduses, koolituses, konfliktide lahendamiseks ja ühtekuuluvustunde loomiseks, ning oleme veendunud, et tõelised muutused peavad lähtuma sirrastest vestlustest ja suhetest.

## Peatus 3. Meie identiteet suhetes teistega

Arutledes identiteedi üle suhetes teistega (s.t et meie enesetaju kujundavad meie sidemed teistega), oleme jõudnud arusaamani, et taastamine saab alguse meie suhtevõrgustiku mõistmisest. See tähendab mõistmist, kui sügavalt me oleme omavahel seotud, ja sellest vaatenurgast tähendab taastamine suhete taastamist, näiteks looduse, kogukonna või iseendaga.

## Peatus 4. Dialoog kui tee taastumiseni

Me uurisime, kuidas dialoog selle kõige siiramal ja haavatavamal kujul saab läbi taastava lähenemisviisi viia muutusteni. Kui erinevad inimesed tulevad kokku, et kuulata, jagada ja õppida üksteise kogemustest, võib see aidata kõrvaldada sotsiaalseid lõhesid ja taastada usaldust. See kajastab laiemat taastavat protsessi, kus tervenemine ei seisne kiiretes lahendustes, vaid suhete tugevdamises pikema aja vältel.

## Peatus 5. Keerukuse aktsepteerimine

Samuti on selge, et taastav dialoog ei tähenda keeruliste vestluste vältimist, vaid keerukuse aktsepteerimist. Me peame minema kaugemale pinnapealsetest lahendustest ja tegelema oma probleemide sügavamate põhjustega, olgu need ökoloogilised, sotsiaalsed või psühholoogilised. Keeruliste probleemidega tegeledes soodustame innovatsiooni ja koostööd ning toome kokku erinevad vaatenurgad, et luua ühiselt tulevik, mida vajame. Taastav protsess on dünaamiline – see areneb nagu meiegi. Kui oleme valmis õppima ja kohanema, saame paremini vastata ühendatud maailma väljakutsetele.

## Peatus 6. Kehatunnetus: meie keha mäletab

Meie töös on olnud väga olulisel kohal kehalist kogemust hõlmavad praktikad, kuna mõistame, et muutused ei toimu ainult meeles, vaid ka kehas. Meie kehad kannavad endas traumade, stressi ja läbielatud kogemuste jälgi ning taastamine peab hõlmama kehatunnetust, mis võimaldab meil neid kehas salvestunud mälestusi töödelda ja vabastada. Traumateadliku lähenemise puhul võetakse arvesse seda, et paljud meist kannavad kas teadlikult või alateadlikult isikliku, põlvkondadevahelise või kollektiivse trauma koormat. See võib tekitada takistusi, mis ei lase meil täielikult dialoogis osaleda, teistega sidemeid luua või tähenduslikult tegutseda.

## Peatus 7. Süsteemne mõtlemine – muutuste lained

Süsteemse mõtlemisviisi uurimine tuletab meile taas meelde, et taastamisprotsess ei ole lineaarne. Peame omaks võtma idee, et väikesed teod tekitavad justkui virvendustena muutusi, mida alati ei saa ette ennustada. Selles ebakindluses peitub aga lootus – taastav lootus, mis ei lähtu mitte passiivsest soovist parema tuleviku järele, vaid põhineb aktiivsel ja pühendunud tegutsemisel, osalemisel ja hoolitsemisel nüüd, olevikus.



## Peatus 8. Taastav dialoog ja vägivallatu suhtlemine

Oleme selles käsiraamatus mõtisklenud empaatia, haavatavuse ja kaasatuse üle ning on saanud selgeks, et taastamine on oma olemuselt tervendamise protsess. Me ravime ökosüsteeme, aga ka sotsiaalseid haavu ja isiklike traumasid. Selliseks tervendamiseks tuleb meil teha ruumi ebamugavustundele ning kuulata vaigistatud häält.

## Peatus 9. Taastav lähenemisviis hariduses ja õppimises

Hariduse valdkonnas oleme täheldanud, et taastava mõtteviisi rakendamine muudab õpikeskkonnad ruumiks, kus inimesed ei ole ainult teadmiste vastuvõtjad, vaid osalevad aktiivselt üheskoos lahenduste loomisel. Seda mõtteviisi järgivad koolitajad ja õpetajad ei tegutse mitte autoriteedina, vaid dialoogi edendajana, luues keskkonna, kus iga õppija saab tegeleda keerukate probleemidega, avastada oma tegevusvõimekust ning anda tähendusliku ja eheda panuse kollektiivsesse heaolusse.

## Peatus 10. Koguneme taas ringi

See, et toome jälle au sisse ringi kui koostöövormi, näitab, kuidas on muutunud meie ettekujutus sellest, mida tegelikult tähendab taastavate muutuste soodustamine. Ring kui võrdsuse ja kaasamise keskkond sümboliseeribki taastavat protsessi. See on meeldetuletus, et taastavat tööd ei saa kunagi teha üksi, samuti ei saa seda võimupositsioonilt peale suruda. Seda edendatakse hoopis suhete, dialoogi ja kollektiivse tarkuse kaudu. Ringis olles tunnistame, et iga arvamus on oluline ning et lahendused, mida otsime, saavad lähtuda ainult sügavast ja pidevast seotusest üksteisega ja süsteemidega, mida me püüame tervendada.

Kui tuleme jälle millegi arutamiseks ringi, julgustab see meid tempot maha võtma, hoolega kuulama ja uskuma, et taastavad seemned, mille täna istutame, juurduvad ja kasvavad tänu meie ühistele pingutustele.

# 6 taastava dialoogi meetodit



# Meetod: dialoog neljas nurgas

## Aeg

60–90 minutit

## Vajalikud vahendid

Paber, markerid, teip, suur ruum.

## Eesmärk

Lua dialoogiruum ja arendada dialoogipädevusi, et arutada lahkarvamusi ja erimeelsusi tekitavaid teemasid.

## Ettevalmistus

Valige teema ja koostage selle kohta 4–6 väidet. Pange ruumi nelja nurka sildid: „OLEN NÕUS“, „EI OLE NÕUS“, „EI TEA“, „VÕIB-OLLA“.

## Refleksioon

Osalejad mõtisklevad selle üle, mis tunne oli kuulata ja jagada ning kuidas dialoog mõjutas nende arvamusi ja seisukohti.

## Tegevus

- 1 Tutvustage dialoogi põhimõtteid. Rääkige lühidalt sellest, mida need tähendavad, ja küsige osalejatelt, kas nad soovivad midagi lisada.

Dialoogi põhimõtted:

- ☐ Konfidentsiaalsus.
- ☐ Tunne huvi teise inimese ja tema kogemuste vastu.
- ☐ Ole avatud ja valmis teise inimesega suhtlema; eelda, et tal on head kavatsused.
- ☐ Räägi siiralt ja enda nimel. Räägi mina-vormis.
- ☐ Selgita oma mõtteid, arvamusi ja veendumusi.

- 2 Tutvustage harjutust ja näidake protsess lühidalt ette, kasutades mõnd neutraalset väidet.
- 3 Lugege ette esimene väide ja paluge osalejatel minna nurka, kus asuv silt kajastab kõige paremini nende arvamust. Rõhutage, et nad saavad oma asukohta igal ajal muuta, kui nende arvamus muutub.
- 4 Kui kõik on läinud valitud nurka, paluge mõnel osalejel eri nurkadest jagada, miks nad selle nurga valisid.
- 5 Kui osalejad on esimese väite kohta seisukohti vahetanud, paluge neil tagasi ruumi keskele tulla ning lugege siis ette järgmine väide. Korrake seda protsessi 4–5 väitega, tehes kohandusi selle järgi, kuidas arutelu kulgeb ja kui aktiivselt osalejad kaasa löövad.
- 6 Pärast harjutust kutsuge osalejad ringi ja alustage dialoogi avatud küsimusega, et osalejad saaksid teema üle süvitsi arutleda.

# Meetod: filosoofia lastega

## Aeg

60–90 minutit

## Vajalikud vahendid

Stiimul (nt tekst, tsitaat, pilt, video), pabertahvel, markerid.

## Eesmärk

Uurida abstraktseid kontseptsioone või filosoofilisi probleeme struktureeritud dialoogi kaudu.

## Ettevalmistus

Valige teema (nt aeg, tööde, demokraatia), valige stiimul (nt tsitaat, lühike tekst, pilt) ja koostage suunavad küsimused.

## Tegevus

- 1 Esitage stiimul. Paluge rühmal mõelda selle teema kohta võimalikult palju avatud küsimusi. Kirjutage kõik küsimused pabertahvlele. Veenduge, et kõik küsimused oleksid avatud, mis tähendab, et neile ei saa vastata lihtsalt „jah“ või „ei“. Täpsustage ja sõnastage küsimusi ümber, veendumaks, et saite aru, mida rühm selle küsimusega silmas pidas. Kuigi see võib aega võtta, aitab see küsimused paremini ja täpsemalt läbi mõelda.
- 2 Paluge rühmal valida aruteluks üks küsimus, kasutades näiteks punktihääletust (dot voting). Kui see on valitud, jätkatakse tööd selle küsimusega.
- 3 Paluge küsimuse autoril lühidalt selgitada, mis on selle küsimuse taga või mis on selle eesmärk. Seejärel paluge teistel sellele vastata. Aidake arutelule kaasa – võite näiteks peegeldada, selgitada ja küsida täiendavaid küsimusi.
- 4 Arutage harjutuse tulemusi ringis.

## Refleksioon

Osalejad mõtisklevad selle üle, millised arusaamad neil tekkisid ning mida olulist nad õppisid ja teada said.

# Meetod: aruteluring

## Aeg

60–90 minutit

## Vajalikud vahendid

Jutupulk, ringi asetatud toolid.

## Eesmärk

Luaa turvaline õhkkond avatud dialoogiks, kus kõigil on võrdne võimalus arvamust avaldada.

## Ettevalmistus

Asetage toolid ringi; ringi keskele võib panna esemeid, mis viitavad aruteluringi eesmärgile. Valige jutupulk ehk rääkimiskorda tähistav ese (mis tahes ese, mida antakse rühmaarutelu käigus käest kätte ja mis annab selle käeshoidjale ainuõiguse rääkida, samas kui teised kuulavad). Mõelge vestluse jaoks suunav küsimus või teema.

## Tegevus

- 1 Alustage aruteluringi soojendusküsimusega ning paluge osalejatel lühidalt vastata.
- 2 Esitage küsimus, mida hakkate arutama, ja saatke jutupulk päripäeva ringi käima. Tutvustage reeglit, et räägib ainult see inimene, kelle käes on jutupulk, ning teised kuulavad.
- 3 Jätkake vestlust ringis.
- 4 Kõige lõpuks tehke kokkuvõtlik lõpetusring.

## Refleksioon

Osalejad mõtisklevad selle üle, mis tunne oli ilma vahelesegamiseta kuulata ja oma seisukohti jagada, kuidas jutupulk mõjutas osalemist ja millised taipamised dialoogi käigus tulid.

# Meetod: identiteedilill

## Aeg

45–60 minutit

## Vajalikud vahendid

Paber, markerid, värvikriidid, rahulik muusika (soovi korral)

## Eesmärk

Mõelda oma identiteedile, mõista enda olemust ja leida suhteseoseid.

## Ettevalmistus

Puudub. Soovi korral võite teha identiteedilille näidise.

## Refleksioon

Osalejad mõtisklevad selle üle, kuidas rollid, suhted ja tulevikuootused kujundavad nende identiteeti. Nad jagavad ka tegevuse käigus tulnud taipamisi.

## Tegevus

- 1 Andke igale osalejale paberileht ja marker ning paluge neil leida mugav koht, kus mõelda. Looge rahulik õhkkond, võite näiteks panna mängima rahuliku muusika. Selgitage, et loete ette rea küsimusi ja annate osalejatele aega nende üle mõelda ning oma vastused kirja panna. Rõhutage, et need vastused jäävad ainult nende enda teada.
- 2 Alustage esimese küsimusega: „Kes sa oled?“ Mõne aja pärast esitage järgmine küsimus: „Kes sa oled?“ Korrake seda küsimust kokku kuus korda, et osalejad saaksid iga korraga järjest rohkem endasse süüvida.
- 3 Aidake osalejatel reflekteerida, küsides järgmisi küsimusi:  
Milline vastus tundub sulle praegusel hetkel eriti oluline ja miks?  
Millised vastused kirjeldavad sinu rolle? Kuidas need erinevad rollid kujundavad sinu identiteeti?  
Millised vastused kirjeldavad sinu suhteid? Kuidas need suhted mõjutavad sinu identiteeti ja seda, millisena sa end näed?  
Kui mõtled oma vastustele, siis mis on need asjad, mis sa oled sündides kaasa saanud, ja mis on sellised, mille oled ise valinud?  
Millised vastused sinu arvates järgmise viie aasta jooksul muutuvad ja kuidas?
- 4 Andke igale osalejale veel üks paberileht ja paluge neil joonistada lihtne lill: keskel ring oma nimega ja selle ümber kroonlehed. Paluge neil kirjutada igale kroonlehele üks oma identiteedi oluline element. Rõhutage, et nad jagavad oma mõtteid hiljem teiste rühmalikmetega.
- 5 Paluge osalejatel moodustada väikesed 3–4 – liikmelised rühmad ning arutada oma identiteedi ja eneseanalüüsi erinevaid aspekte. Pärast seda, kui kõik on väikestes rühmades sõna saanud, paluge osalejatel leida sarnasusi ja erinevusi oma identiteetides. Arutage tulemusi kogu rühmas.



# Meetod: nurjatud küsimused

## Aeg

30-40 minutit

## Vajalikud vahendid

Paber, markerid, kleepribaga märkmepaberid.

## Eesmärk

Küsimustesse süüvimine, muutes isiklikud küsimused mõjusamaks.

## Ettevalmistus

Puudub.

## Tegevus

- 1 Paluge osalejatel panna 3 minuti jooksul kirja üks enda jaoks tähenduslik küsimus, mida nad sooviksid uurida. Küsimus võib olla seotud käsitletava teemaga.
- 2 Paluge osalejatel moodustada neljaliikmelised rühmad. Esimene inimene esitab oma küsimuse ning teised küsivad omakorda selle küsimuse kohta küsimusi, et teada saada, mis selle taga täpsemalt on. Tuletage osalejatele meelde, et nad peaksid esitama ainult küsimusi; väited, kommentaarid või vastused ei ole lubatud. Küsija kuulab ilma vastamata ning mõtiskleb selle üle, mida ta sisimas tunneb. Korra keeda toimingut iga rühmal liikme puhul. Iga ring kestab 4 minutit.
- 3 Paluge osalejatel väikestes rühmades mõtiskleda ja erinevad taipamised kokku koguda.
- 4 Arutage tulemusi kogu rühmas.

## Refleksioon

Osalejad jagavad taipamisi selle kohta, kuidas nende küsimused muutusid ning mis tunne oli küsida ilma vastamata.

# Meetod: probleemitool

## Aeg

10–15 minutit

## Vajalikud vahendid

Toolid, piisavalt ruumi.

## Eesmärk

Meetodit võib kasutada soojenduseks või arutelu algatamiseks selle kohta, kuidas rühm või ühiskond probleeme lahendab.

## Ettevalmistus

Vaja läheb nii palju toole, kui on osalejaid, pluss veel üks tool. Asetage toolid suvaliselt üle kogu ruumi.

## Tegevus

- 1 Paluge osalejatel toolidele istuda. Selgitage, et teie olete „probleem“ ja teie ülesanne on hõivata vaba tool, osalejad aga peavad püüdma teid takistada. Ainus reegel on see, et kui nad püüsti tõusevad, ei saa nad oma algsele toolile tagasi istuda, vaid peavad enne mõnel teisel toolil istuma.
- 2 Korrake mängu veel mõne inimesega.
- 3 Pärast harjutust tehke järelarutelu.

## Refleksioon

Osalejad jagavad mõtteid selle kohta, mis tunne oli istuda vaba tooli lähedal, kuidas nad otsuseid tegid ja kuidas see on seotud probleemide lahendamisega päriselu dilemmade ja väljakutsete puhul.

# Vägivallatu suhtlemise tavad



## Eneseempaatia

Oma tunnete ja vajaduste teadvustamine, et saavutada suurem selgus ja mõistmine ilma enda üle kohut mõistmata.

Sammud:

- 1 Meenuta mõnd konkreetset olukorda, kus tundsid end ebamugavalt või olid segaduses.
- 2 Tähelepanekud: kirjelda olukorda, nagu vaataksid seda läbi kaamera objektiivi. Pööra tähelepanu sellele, mis täpselt juhtus ja mida õeldi. Tee vahet faktidel ja tõlgendustel.
- 3 Tunded: Kuidas sa end tunned? Millised on aistingud sinu kehas? Mis tunded sul on? (Kasutage selles töövahendis sisalduvat tunnete loetelu)
- 4 Vajadused: vii oma tunded põhivajadustega kokku. Millised vajadused olid selles olukorras täidetud või täitmata? (Kasutage selles töövahendis sisalduvat vajaduste loetelu)
- 5 Palve: mõtle, mida saad oma vajaduste rahuldamiseks teha, ja sõnasta konkreetne, positiivne palve endale või kellelegi teisele.
- 6 Pilkk endasse: võta hetk aega, et märgata, kuidas sa end praegu tunned.

## Empaatia teise inimese vastu

Arenda empaatiat teise inimese vastu konflikti ajal ja hetkedel, mil on tahtmine kohut mõista.

Sammud:

- 1 Mõtle hiljutisele konfliktile või pingelisele olukorrale, mis sul teise inimesega tekkis. Meenuta konkreetset olukorda.
- 2 Arva ära tunded: püüa ära arvata, millised emotsioonid võivad teisel inimesel selles olukorras olla.
- 3 Arva ära vajadused: mõtle, millised vajadused võivad olla nende tunnete taga. Mis oli tema jaoks oluline ja milliseid vajadusi ta püüdis täita? (Kasutage selles töövahendis sisalduvat tunnete ja vajaduste loetelu)
- 4 Heida pilkk endasse: hinga sügavalt sisse ja välja ning märka, kuidas sa end praegu tunned.

# Vägivallatu suhtlemine.

## Tunnete ja vajaduste loetelud<sup>1</sup>

TUNDED, mida võid kogeda, kui sinu vajadused on täidetud

SÜDAMLIIK

soojus, õrnus, hellus, lähedus, lahke, liigutatud, kaastundlik, armastav

---

KAASATUD

uudishimulik, innukas, entusiastlik, inspireeritud, lummatud, huvitatud, haaratud, tegus, põnevil, ergutatud

---

LOOTUSRIKAS

optimistlik

---

ENESEKINDEL

keskendunud, kindel, selgus, tähelepanelik, kaitstud, turvaline

---

ENERGILINE

julgustatud, elav, kirglik, innukas, entusiastlik, ülemeelik, ergutatud, üllatunud, ergas

---

TÄNULIK

lugupidav, liigutatud, tänumeelne, puudutatud

---

RÕÕMUS

lõbustatud, rahulolev, vaimustunud, lustlik, õnnelik, uhke, heatujuline, elevil

---

JOOVASTUSES

õnnis, ekstaatiline, ülendatud, elevil, ülevoolav, särav, vaimustunud, erutatud

---

RAHULIK

mugav, muretu, vaikne, rahunenud, keskendunud, rahuldatud, lõdvestunud, kergendunud, häirimatu, kõigutamatu, kirgastunud, usaldav, avatud, tasakaalukas

---

VÄRSKE

kergendunud, lõõgastunud

---

<sup>1</sup> Tegemist on kohandatud versiooniga tunnete ja vajaduste loetelust, mille Marshall Rosenberg esitas oma raamatus „Vägivallatu suhtlemine. Elu keel“.

## TUNDED, mida võid kogeda, kui sinu vajadused ei ole täidetud

HIRMUNUD üllatunud, ärevil, ehmunud, paanikas, kartlik, pabinas, närviline, šokeeritud, kohkunud, mures

---

PAHANE häiritud, pettunud, kärsitu, ärritunud, rahutu, tõre

---

VIHANE raevunud, tige, nõrdinud, maruvihane, ärritunud, tõrges, solvunud

---

VÄSINUD ükskõikne, tüdinud, võõrandunud, eraldunud, hajevil, häiritud, kurnatud, tuim, roidunud, vaevatud, osavõtmatu, läbipõlenud, unine, endasse tõmbunud

---

EBAMUGAV ärevil, endast väljas, ärritunud, hädine, ülekoormatud, stressis, kärsitu, üksildane, õnnetu, rahutu, valu

---

KURB masenduses, üksildane, endast väljas, haavunud, meeleheitel, haiget saanud, kahetsev, muserdatud, murtud, pettunud, lõõdud, heidutatud, sünge, abitu, ahastuses, lootusetu, melanhoolne, õnnetu

---

PIINLIK häbi, häbistatud, ähmis, süüdi, alandatud

---

VASTUMEELSUS osavõtmatu, tõrjuv, ükskõikne, põlastav, vaenulik, kade, armukade, tülgastus, vastikus

---

SEGADUSES kimbatuses, tõrges, murelik, jännis, hämmeldunud, nõutu, kõhklev, eksinud, ummikus

---



# VAJADUSTE loetelu

## FÜÜSILINE HEAOLU

õhk, toit, liikumine, puhkus, sensuaalsus, puudutus, ohutus, peavari, vesi, päikesevalgus, maa, loodus

---

## AUTONOOMSUS

valikuvabadus, vabadus, iseseisvus, oma ruum, spontaansus; unistuste, eesmärkide, väärtuste valimine; otsustamine, kuidas järgida oma unistusi, eesmärke, väärtusi; eneseväljendus, tegevusvõimekus, mõju, ausus

---

## KOOSSEKSISTENTS

ühendus, aktsepteerimine, panustamine, tagasiside, vastastikune sõltuvus, läbipaistvus, kiindumus, lugupidamine, ühine reaalsus, kuuluvus, olla ära kuulatud, tähelepanu, koostöö, olla oluline, osalemine, suhtlemine, lähedus, kogukond, seltsielu, kaastunne, hoolivus, empaatia, kaasatus, intiimsus, seksuaalsus, armastus, arvestamine, austus, jagamine, toetus, olla mõistetud, usaldus, soojus

---

## ÜHENDUS ISEENDAGA

Authentizität, Integrität, Kreativität, Bewusstsein, Kompetenz, Selbsta Ausdruck, Effizienz, Effektivität, Wachstum, Sinn, Selbstachtung, Selbstverwirklichung, Selbstakzeptanz, Entwicklung, Feiern, Trauern

---

## ELURÖÖM

rõõm, huumor, lõbu, vaheldus, seiklus, kergus, ilu, inspiratsioon, lootus, mugavus, heaolu

---

## ÜHENDUS MAAILMAGA

rahu, järjepidevus, tähendus, õppimine, uurimine, selgus, mõistmine, väljakutse, ergutus, harmoonia, stabiilsus, ühtsus, kord/prognoositavus, paindlikkus

---

# Meist

See töövahend avaldati projekti „The Dilemma About Sustainable Choices“ raames, mis sündis Galicia arengu ja hariduse sihtasutuse Villa Fohrde ja Tipu Looduskooli koostöös ning mida rahastas Euroopa Liit.

See on osa käsiraamatust „Back to the Circle: Facilitating Regenerative Change Through Dialogue“, mis on inglise keeles kättesaadav meie veebisaitidel.

Käsiraamatu on kirjutanud Bětka Wójcik, Christa Cocciole, Corinna Thiel, Dagmar Hoder, Julian Czurko (Ph.D.) ja Marta Gawinek Dagargulia ning toimetanud Maxim Smekhov.





Villa Fohrde on säästvuse põhimõtteid järgiv ja avatud suhtumisega õppeasutus Saksamaal Brandenburgi liidumaal. Igal aastal osaleb meie säästva arengu, demokraatia, kultuuri ja tervise seminaridel umbes 1700 inimest. Eri õppevormide, riiklike ja rahvusvaheliste projektide ning tegevustega, mille hulgas on näiteks iga-aastane kultuurifestival, toetame kestliku, demokraatliku ja salliva ühiskonna arengut. 1991. aastal asutatud Villa Fohrde on Brandenburgi liidumaa ja föderaalse kodanikuhariduse ameti sertifitseeritud haridusasutus ning kvalifitseeritud säästva arengu alase hariduse pakkuja.



Galicia arengu ja hariduse sihtasutus (Poola)  
Me jagame nägemust maailmast, kus tunnustatakse ja väärtustatakse kõigi vajadusi, võetakse omaks erinevad vaatenurgad ning igaüks saab aktiivselt tegutseda enda ja oma kogukonna heaolu nimel. Selle toetamiseks anname inimestele võimaluse tegeleda keeruliste küsimustega, väärtustades dialoogi ja mitmekesisust. Meile meeldib luua arvamuste vahetamist soodustavaid keskkondi ja tuua inimesi kokku. Alates 2017. aastast oleme aktiivselt tegelenud kohalike algatuste ja rahvusvaheliste projektidega, mis keskenduvad kodanikuharidusele, noorte osalusele, põhipädevuste arendamisele ja dialoogile. Oleme loonud kaks pikaajalist haridusprogrammi: AktywniejWsi Beskid Niski piirkonnas Poolas ja BelNvolved Gruusias. Mõlema eesmärk on suurendada noorte mõjuvõimu ning noorte ja haridustöötajate võimekust.



MTÜ Tipu Looduskool on Loode-Eestis Soomaa rahvuspargis asuv keskkonna- ja loodushariduse valdkonnas tegutsev mittetulundusühing. Pakume haridusprogramme koolidele ja lasteaedadele, laste- ja noortelaagride koolivaheaegadel, loodusteaduste huviringe piirkonna koolides, koolitusi ja õpikodasid. Võimaldame arvamuste ja kogemuste vahetamist, et inimesed saaksid kokku tulla ja meie seiklustest osa võtta, saades teadlikumaks meid ümbritseva looduse ilust. Organisatsioonile on antud EUROPARCi sertifikaat loodushoidlike turismiteenuste osutamise eest piirkonnas.



**Kaasrahanud  
Euroopa Liit**

Rahastatud Euroopa Liidu poolt. Avaldatud seisukohad ja arvamused on ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu või Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti ja arvamusi. Euroopa Liit ega EACEA nende eest ei vastuta.