

Rahu Loomine
Dialoogi Kaudu

RAHUHARIDUSE KOOLITUSPROGRAMM



Kaasrahastanud
Euroopa Liit

Erasmus+
for Adult Education

Rahu loomine dialoogi kaudu

“Teach Peace” on Erasmus+ koostööprojekt, mis keskendub täiskasvanutele suunatud rahuhariduse edendamisele.



Projekti kestus: 01.09.2025–31.12.2026

Lisateabe saamiseks külasta palun veebilehte: teachpeace.info



Jälgi meid sotsiaalmeedias:



[Teach Peace Project](https://www.facebook.com/teachpeaceproject)



[teachpeaceproject.eu](https://www.instagram.com/teachpeaceproject)



[teach-peace-project-eu](https://www.linkedin.com/company/teach-peace-project-eu)

Õpeta rahupartnereid



Kaasrahasanud
Euroopa Liit

Euroopa Liidu kaasrahastus. Väljendatud seisukohad ja arvamused on autori(te) omad ega kajasta tingimata Euroopa Liidu seisukohti. Euroopa Liit ei vastuta selle sisu eest.



All Teach Peace resources are licensed under [CC BY-NC-SA 4.0 DEED](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



TEACH PEACE

Materjalid täiskasvanute koolitajatele ja
rahuhariduse edendajatele

1

**KOOLITUS-
PROGRAMM**

2

**TÄISKASVANU
TE KOOLITAJA
TÖÖVIHIK**

3

**PRAKTILISED
TEGEVUSED JA
HARJUTUSED**

See koolitusprogramm on osa Teach Peace'i õppematerjalide laiemast kogumikust. Meie veebilehelt leiad lisateavet rahuhariduse kohta, juhendmaterjali õpikogemuste kavandamiseks ning praktilised tegevused ja harjutused rahuhariduse edendamiseks.



SISUKORD

Teoreetiline taust	5
Moodul 1 – Sisemine rahu	9
Moodul 2 – Oskused rahu tagamiseks	18
Moodul 3. Tegutsemine rahu nimel	31
Dialogisessiooni stsenaarium	40



„TEACH PEACE“ EHK „ÕPETADES RAHU“ : LÜHIKE TAUST

„Teach Peace“ on Erasmus+ projekt, mis arendab täiskasvanutele mõeldud rahuharidust. Meie eesmärk on anda täiskasvanute koolitajatele pädevused, mida nad vajavad, et juhendada iseennast ja oma õppijaid konfliktide ennetamisel ja lahendamisel. Loodame edendada rahu ja aktiivse osalemise kultuuri kogu Euroopas ja kaugemalgi.

Meie koolitusprogramm läheneb rahuharidusele dialoogiliselt. Meie eesmärk on parandada täiskasvanute dialoogi pidamise oskusi ja aidata inimestel oma kogukonnas rahumeelselt osaleda. See hõlmab võimet vestelda keerulistel teemadel nagu ka konfliktid ja rahu ise.

Rahuharidust saab mõista mitmel erineval moel. UNESCO (2024, 7) andmetel tähendab rahuharidus „õppimist nii rahu kohta kui ka rahu nimel“. Teisisõnu, rahuharidus hõlmab nii teabe jagamist kui ka oskuste õpetamist, mida saab kasutada konfliktide lahendamiseks ning dialoogi ja rahukultuuri loomiseks.

Rahuharidus hõlmab selliseid teemasid ja praktikaid nagu konfliktide lahendamine, eneseanalüüs, dialoog, vägivallatu otsene tegevus, inimõiguste haridus jms (UNESCO 2024).

Et mõista, kus „Teach Peace“ sellel maastikul paikneb, on hea tutvuda rahuga seotud võtmemõistetega. Allpool selgitame oma koolitusprogrammi rolli rahuhariduse valdkonnas, kasutades kahte peamist eristust: **otsene ja kaudne vägivald ning negatiivne ja positiivne rahu.**

VÄGIVALD ILMNEB ERINEVATES VORMIDES

OTSENE VÄGIVALD VIITAB FÜÜSILISELE KAHJULE, SEALHULGAS SÕJALE, RELVASTATUD KONFLIKTILE JA INIMESTEVAHELISELE VÄGIVALLALE. SIISKI EI PIIRDU VÄGIVALD AINULT OTSESE VÄGIVALLAGA. LISAKS ON OLEMAS KA KAUDSED VÄGIVALLA VORMID (GALTUNG 1990).

- Struktuurne vägivald takistab inimestel omada põhiõigusi või juurdepääsu ressurssidele. Struktuurne vägivald võib olla seadusega tagatud, näiteks apartheidi ajastul Lõuna-Aafrikas, samuti võib see tähendada marginaliseeritud rühmade juurdepääsu puudumist ressurssidele, näiteks tervishoiule ja haridusele.
- Kultuuriline vägivald viitab kahjulikele normidele ja tavadele. Nende hulka kuuluvad uskumused, et teatud inimrühmad on teistest alaväärsemad näiteks vanuse, soo või rassi tõttu. Kultuuriline vägivald toetab struktuurset vägivalda, muutes selle vastuvõetavaks või isegi loomulikuks.

NEGATIIVNE JA POSITIIVNE RAHU

Erinevaid vägivallavorme käsitledes viitavad rahu-uurijad kahele põhimõistele: negatiivne ja positiivne rahu. Negatiivne rahu on otsese vägivalla puudumine, st sõja või otsese vägivaldse konflikti puudumine.

Seevastu positiivne rahu on üksikisikute võime osaleda kogukondades ja ühiskonnas, kasutades oma täielikku potentsiaali (Galtung 1996). Positiivne rahu on seega seotud kaudse vägivalla – näiteks põhiõiguste ja ressursside piiramise – puudumisega.

„TEACH PEACE“ EHK „ÕPETA RAHU“ KUI POSITIIVSE RAHU EDENDAJA

„Teach Peace“ keskendub positiivse rahu tingimuste edendamisele üksikisikute ja kogukondade vahelise dialoogi tugevdamise kaudu. Kaudne vägivald (näiteks struktuurne ja kultuuriline vägivald) tugineb normidele ja tavadele, mis on seotud sellega, kuidas me üksteisega suhtleme ja üksteist kohtleme.

Kuigi me ei saa selles projektis otseselt mõjutada seadusi ja institutsioone, saame panustada rahu ja dialoogi kultuuri loomisse, pöördudes täiskasvanute koolituse õpetajate ja õppijate poole. See on valdkond, kus rahuharidust küll tavaliselt ei praktiseerita, kuid kus täiskasvanud õppijatel on sageli oma kogukondades suur mõju.

„TEACH PEACE“

RAHU KINDLUSTAMISE KONTEKSTIS

Rahu tagamist võib defineerida kui teadlikke tegusid, mille eesmärk on vähendada või peatada otsest, struktuurilist või kultuurilist vägivalda. Selles kontekstis on „Teach Peace'i“ eesmärgid järgmised.

- ✿ Aitame arutelu edendamise kaudu konflikte lahendada ja ennetada.
- ✿ Arendame (täiskasvanute koolitajate, õpetajate ja teiste täiskasvanute) pädevusi konfliktide rahumeelseks lahendamiseks dialoogi kaudu.
- ✿ Aitame konflikte ja nende põhjuseid ära tunda ning arutelu kaudu nähtavaks teha.

Samuti on oluline selgelt välja tuua meie lähenemisviisi piirangud. ÜRO (2025) andmetel suurenes relvastatud konfliktide arv 2024. aastal võrreldes 2023. aastaga 40 protsenti. 2024. aasta lõpuks oli 123,2 miljonit inimest ümber asustatud ja tsiviilohvrite arv suurenes samuti 40 protsenti. ÜRO (2026) andmetel on „rahu sotsiaalse ja majandusliku arengu põhiline eeltingimus“ ning selle saavutamiseks on vaja vähendada vägivalda, tugevdada koostööd ning edendada inimõigusi ja rahvusvahelist õigust.

See muudab veelgi olulisemaks meie lähenemisviisi selge määratlemise. Asjaolu, et me ei suuda sageli otsest vägivalda peatada, ei vähenda lugupidava suhtlemise ja rahualase teadlikkuse tõstmise olulisust meie endi kogukondades.

Soome Rahuhariduse Instituut eristab nelja perspektiivi, mida loodame käsitleda: emotsioonid, turvalisus, teadmised ja lootus (vt <https://rauhankasvatus.fi/rauhaa-rakennemassa-kriisien-ajassa/>). Oluline on emotsioone konstruktiivselt juhtida ning luua turvatunne dialoogi ja lugupidava suhtluse kaudu. Samuti on oluline teadmisi kriitiliselt hallata ja säilitada lootus ka kriisiaegadel. Lootust saab säilitada näiteks kuulamise, vestluste ja tegutsemise kaudu.

Eelnevast lähtuvalt käsitleme rahu igapäevase praktikana, mida tuleb arendada individuaalsel tasandil, võttes samal ajal arvesse ka teisi inimesi ja laiemaid ühiskondlikke arenguid. Sellest lähtuvalt hõlmab meie koolitusprogramm järgmisi mooduleid.

 **Sisemine rahu:** Emotsionaalse intelligentsuse, eneseanalüüsi ja vastupidavusega seotud oskused

 **Oskused rahu tagamiseks:** Dialoogi ja konfliktide lahendamisega seotud oskused

 **Tegutsemine rahu nimel:** Kodanike kaasamise ja poliitilise tegevusega seotud oskused

Lisaks sisaldab meie programm juhiseid dialoogi pidamiseks. Kooskõlas meie dialoogilise lähenemisviisiga rahuharidusele soovime pakkuda dialoogisessioonideks selget struktuuri, mida peame keskseks metodoloogiliseks vahendiks kõigis ülaltoodud moodulites.

Viimane kontseptsioon, mida programmis esile tõsta tahame, on lootus. Rahuhariduses osalemine eeldab usku, et muutused on võimalikud, ja võimet ette kujutada paremat tulevikku. Naiivse optimismi asemel võib lootust vaadelda kui igapäevast praktikat, mida saab arendada. Lootus hõlmab teadlikkust praegusest reaalsusest, ja selle asemel, et lihtsalt järele anda, tuleks teadvustada, et midagi peab muutuma. Programmis pakume välja ettepanekuid lootuse edasiseks uurimiseks. 3. moodul, „Tegutsemine rahu nimel“, sisaldab ka harjutust lootuse kui praktika kohta.

Autorid:

Jussi Suortti, Airi Palosaari (Työväen Akatemia / Tööakadeemia) ja „Teach Peace'i“ tiim

Viited

Siin esitatud sisu on välja töötatud meie partnerite teadmiste ja kogemuste toetudes. Rohkem allikaid on ka teistes peatükkides.

Galtung, J., Jacobsen, C.G., Brand-Jacobsen, K. (2002). Searching for Peace: The Road to TRANSCEND. Pluto Pr.

Galtung, J. (1996). Peace by peaceful means: Peace and conflict, development and civilization. International Peace Research Institute.

Galtung, J. (1990). Cultural Violence. Journal of Peace Research, 27(3), 291-305.

Harvard Divinity School (2026, June 22). Peace and Violence. Religion and Public Life.

<https://rpl.hds.harvard.edu/what-we-do/our-approach/peace-violence>

Rauhankasvatusinstituutti (2026, June 22). Rauhaa rakentamassa kriisien ajassa.

<https://rauhankasvatus.fi/rauhaa-rakentamassa-kriisien-ajassa/>

UNESCO. (2024). Peace Education in the 21st Century: an Essential Strategy for Building Lasting Peace.

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000388385>

United Nations. (2026, June 22). Goal 16: Promote Just, Peaceful and Inclusive Societies.

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/peace-justice/>

United Nations. (2025). The Sustainable Development Goals Report 2025.

<https://unstats.un.org/sdgs/report/2025/>



MOODUL 1. SISEMINE RAHU

Emotsionaalne intelligentsus, eneseanalüüs ja vastupidavus

MIDA SA ÕPID?

Selles osas tutvud selliste teemadega nagu emotsionaalne intelligentsus ja eneseanalüüs kui vastupanuvõime alustalad. Samuti leiad rea **praktilisi harjutusi** ja **refleksiooniküsimusi**. Selle teadmiste ja praktika kombinatsiooni kaudu saad neid ideid rakendada nii isiklikus elus kui ka oma rahu tagamise töös.

I. EMOTSIONAALNE INTELLIGENTSUS



1. ALUSTUSEKS REFLEKSIOONIKÜSIMUSED

Mõtiskle nende küsimuste üle või kirjuta oma vastused üles. Pärast mooduli läbimist tule nende juurde tagasi.

- ✿ Mis tuleb sulle meenub, kui kuuled sõnapaari „emotsionaalne intelligentsus“?
- ✿ Kuidas sa tavaliselt reageerid tugevate emotsioonide (näiteks hirmu, viha, rõõmu) korral?
- ✿ Milliseid emotsioone on sul kõige lihtsam väljendada?
- ✿ Millal viimati suutsid keerulises olukorras rahulikuks jääda?

2. LÜHIÜLEVAADE

Mis on emotsionaalne intelligentsus?

1960. aastatel rõhutasid psühholoogid Abraham Maslow ja Carl Rogers emotsioonide, eneseteadlikkuse ja isikliku arengu olulisust. Nad ei kasutanud veel terminit „emotsionaalne intelligentsus“, kuid panid aluse emotsioonide kui ressursi käsitlemisele.

Emotsionaalne intelligentsus (EI), mida tutvustas näiteks Daniel Goleman, viitab võimele ära tunda, mõista ja juhtida nii enda kui ka teiste emotsioone.

Asi pole emotsioonide allasurumises, vaid nendega targalt töötamises.

Goleman kirjeldab emotsionaalset intelligentsust viie omavahel seotud komponendi kaudu:

- ✿ **Eneseteadlikkus** - oma tunnete märkamine ja mõistmine, miks.
- ✿ **Eneseregulatsioon** - impulsside juhtumine ja tasakaalu säilitamine.
- ✿ **Motivatsioon** - emotsioonide teadlik kasutamine eesmärkide saavutamisel.
- ✿ **Empaatia** - enda ja teiste tunnete mõistmine.
- ✿ **Sotsiaalsed oskused** - tervete ja toetavate suhete loomine

Kuigi Daniel Goleman populariseeris emotsionaalset intelligentsust õpitavate pädevuste kogumina, siis teised teadlased on pakkunud välja erinevaid vaatenurki. Üks neist on Konstantinos Petrides, kes töötas välja iseloomuomaduste mudeli, käsitledes emotsionaalset intelligentsust mitte oskusena, vaid isiksuseomaduste – näiteks optimismi, emotsionaalsuse ja enesekehtestamise – kogumina.

Emotsioonid on nagu signaalid. Need ütlevad meile, mis on oluline, mis teeb haiget, mida me väärtustame ja vajame. Need ei ole ei head ega halvad, vaid informatsioon.

Me võime märgata järgmist:

- ✦ **Hirm võib meid kaitsta.**
- ✦ **Viha näitab piire.**
- ✦ **Kurbus kutsub ligi tervenemist või tuge.**
- ✦ **Rõõm tugevdab ühendust ja heaolu.**
- ✦ **Üllatus võib avada uudishimu.**

Sisemine rahu ei tähenda, et viha ei tohiks mitte kunagi tunda. See tähendab kõigi emotsioonide mõistmist, teadlikku reageerimist ja seda, et need ei kontrolliks tegusid. Samuti ei pea sa igale emotsioonile kohe reageerima, vaid võid õppida esmalt hoidma ruumi emotsiooni tunnetamiseks. Ja seejärel otsustada, kuidas reageerida.

Mõned EI praktikad võivad toetada meie sisemist rahu:

- ✦ **Emotsioonide nimetamine** - "Mida ma täpselt praegu tunnen?"
- ✦ **Paus enne reageerimist** - impulsi ja tegevuse vahele ruumi loomine.
- ✦ **Enese rahustamine** - närvisüsteemi tasakaalustamine
- ✦ **Perspektiivi muutmine** - teise inimese tunnete ettekujutamine.
- ✦ **Kaastundlik suhtlemine** - vajaduste väljendamine selgelt ja lahkelt.

Emotsioonide mõistmiseks ja nimetamiseks on mitu erinevat lähenemisviisi ning üks mõjukaimaid on Robert Plutchiku mudel. Ta pakkus välja, et inimese emotsioonid jagunevad kaheksaks peamiseks adaptiivseks emotsiooniks: rõõm, usaldus, hirm, üllatus, kurbus, vastikus, viha ja ootusärevus.

Oma emotsioonide märkamine ja neile reageerimise õppimine ilma neid alla surumata või eitamata on üks olulisimaid oskusi meie elus.

3. INDIVIDUAALNE HARJUTUS: EMOTSIOONIDE MÄRKAMINE

Eesmärk:

Tugevdada eneseteadlikkust ja emotsionaalset sõnavara.

Vajalikud materjalid:

Nt paber, märkmik, pastakas või sülearvuti märkmete tegemiseks.

Juhised:

Tee paus ja kirjuta üles vastused all olevatele küsimustele. Harjutust võid teha ka üks kord päevas ühe nädala jooksul või näiteks pärast rasket olukorda.

1 Mis emotsiooni ma praegu tunnen?

2 Kus ma seda oma kehas tunnen?

3 Mis selle vallandas?

4 Mida see emotsioon mulle öelda püüab?

5 Kuidas ma saaksin emotsioonile kasulikult reageerida?

Seejärel mõtiskle selle üle ja tule mistahes ajal tagasi, et seda uuesti lugeda.

Märkus: See harjutus arendab harjumust märgata emotsioone varakult, enne kui need eskaleeruvad. See aitab reageerida eneseteadlikumalt.

Märkus: Seda harjutust saab kasutada ka rühmas. Iga osaleja täidab enesehindamise individuaalselt ja seejärel arutab teemat kogu rühm.

4. RÜHMAHARJUTUS. EMOTSIOONIDE REFLEKSIOON

Eesmärk:

Emotsioonide märkamine

Vajalikud materjalid:

Varem ettevalmistatud kaardid või pabertahvel/laud

Juhised:

1. Valmista ette kaardid erinevate emotsioonidega (või kirjuta need lihtsalt pabertahvlile, kui sul pole võimalust kaarte ette valmistada): rõõm, hirm, frustratsioon, lootus, segadus, õnn, kurbus jne. Iga emotsiooni saab kaks korda printida, et osalejatel oleks rohkem valikuvõimalusi.
2. Iga osaleja valib ühe kaardi, mis peegeldab tema tänast suhtumist sellesse.
3. Väikestes gruppides jagab iga inimene järgmist:
 - Miks sa selle emotsiooni valisid?
 - Mis aitab sul sellega toime tulla?
4. Seejärel mõtiskleb kogu grupp.

See harjutus tugevdab ka emotsionaalset sõnavara ja vastastikust arusaamist emotsioonide olulisusest.

5. KÜSIMUSED REFLEKSIOONIKS PÄRAST JAOTISE LÄBIMIST

1

Milliseid uusi teadmisi või taipamisi said?

2

Millist emotsionaalse intelligentsuse oskust soovid kõige enam arendada ja miks?

3

Millistes olukordades sooviksid edaspidi emotsionaalset intelligentsust teadlikumalt rakendada?

II. ENESEREFLEKTSIOONI JA VASTUPIDAVUS



1. ALUSTUSEKS REFLEKSIOONIKÜSIMUSED

- ◆ **Kuidas sa tavaliselt stressile või survele reageerid?**
- ◆ **Mis aitab sul pärast rasket kogemust taastuda?**
- ◆ **Kes või mis annab sulle jõudu?**

2. LÜHIÜLEVAADE

Eneserefleksioon on praktika, mille käigus peatutakse ja jälgitakse oma mõtteid, emotsioone ja reaktsioone, et ennast paremini mõista ja teadlikult oma vastuseid valida.

Mõned kasulikud praktikad, mida saab kasutada nii enda kui ka grupi võimestamiseks, on järgmised.

- ✱ **Teadlik paus:** peatumine hetkeks enne eageerimist, et märgata, mis sinus toimub.
- ✱ **Kavatsuse kontroll:** küsi endalt, mida sa selles olukorras tegelikult tahad.
- ✱ **Emotsioonide märkamine:** tunnete nimetamine ilma neid hindamata.
- ✱ **Mustrite märkamine:** korduvate reaktsioonide või harjumuste äratundmine.
- ✱ **Tähenduse loomine:** küsi, mida valitud kogemus sulle õpetab.
- ✱ **Teadlik valik:** otsustad ise, kuidas reageerida, selle asemel, et tegutseda autopiloodil.

Sa ei saa stressile ja raskustele targalt reageerida, kui sa ei märka, mis sinu sees toimub. Eneserefleksioon aitab mõista järgmist:

- ◆ **Mis sind käivitab**
- ◆ **Kuidas sa surve all reageerid**
- ◆ **Millised emotsioonid sinu käitumises domineerivad**
- ◆ **Mis aitab sul rahuneda**

See teadlikkus muudab sinu reaktsioonid vähem automaatseks ja rohkem tahtlikuks, mis ongi vastupanuvõime olemus. See aitab sul mõneks ajaks peatuda ja leida võimalusi sisemise jõu kasvatamiseks.

Vastupidavus on võime raskustega silmitsi seistes kohaneda, taastuda ja kasvada.

Ühe juhtiva vastupanuvõime uurijana kirjeldab Ann Masten seda kui „tavalist maagiat“, mis tuleneb igapäevastest kaitseteguritest (igapäevaelu ressursid, suhted ja rutiinid, mis toetavad tervet arengut ja aitavad inimestel raskustega kohaneda). Vastupanuvõime harjutamist võib seostada järgmisega:

◆ **Enese-refleksioon**

◆ **Tervislikud piirid**

◆ **Toetavad suhted**

◆ **Stressijuhtimise oskused**

◆ **Hoolitsemine oma füüsilise ja psühholoogilise heaolu eest**

◆ **Tähenduse ja eesmärgi leidmine jms.**

Ilma refleksioonita ja uutmoodi mõtlemiseta kordame vanu harjumusi. Refleksiooni ja enesega töö abil kasvame ja suudame langetada häid otsuseid.

Rick Hansoni mudel aga tuvastab kolm peamist inimvajadust – turvalisus, rahulolu ja ühendus – ning kirjeldab vastupanuvõimet kui praktikat rahuldada neid vajadusi sisemiste tugevuste kaudu. Sellised tugevused on näiteks kaastunne, teadvelolek, õppimine, rahu, julgus, tänulikkus, eneseusk, motivatsioon, lähedus, püüdlemine ja lahkus.

Kuigi me ei saa alati teisi inimesi või väliseid asjaolusid mõjutada, saame oma heaolu toetamiseks ja väljakutsetega toimetulekuks toetuda oma sisemiste tugevuste arendamisele.

Lühidalt võime öelda, et eneseanalüüs suurendab teadlikkust, ja teadlikkus on vastupanuvõime alus.

3. INDIVIDUAALNE HARJUTUS: 4 KÜSIMUST

Eesmärk: Tugevdada teadlikkust, luua alus vastupanuvõimele ja kujundada harjumus (igapäevaseks) refleksiooniks.

Vajalikud materjalid:
Nt paber, märkmik, pastakas või sülearvuti märkmete tegemiseks.

Juhised:
Tänase päeva lõpus mõtiskle järgmiste küsimuste üle või kirjuta oma vastused üles;

♦ **Mis mul täna hästi läks?**

♦ **Mis mind proovile pani?**

♦ **Mida ma enda kohta teada sain?**

♦ **Mida ma saan teha, et vajadusel vastupidavam olla?**

See lihtne praktika loob aluse vastupanuvõimele teadlikkuse, mõtiskluse ja tänulikkuse kaudu.

Märkus: Seda harjutust saab kasutada ka rühmas. Iga osaleja täidab enesehindamise individuaalselt (praeguse olukorra kohta) ja seejärel arutab teemat kogu rühm.

4. INDIVIDUAALNE HARJUTUS: 4 KÜSIMUST

Eesmärk:
Tunnustada sisemisi tugevusi ja häid harjumusi, normaliseerida väljakutsetest rääkimist ja luua pinnas vastupanuvõimeks.

Vajalikud materjalid:
Pabertahvel

Juhised:
Juhenda väikestes gruppides dialoogi, kus iga inimene jagab järgmist:

✿ Raske hetk või olukord, millest sa üle said (privaatsuse säilitamiseks pole üksikasju vaja; oleneb inimesest, kui palju tahetakse avada)

✿ Üks sisemine jõud, mis sind aitas (nt julgus, tänulikkus, emotsioonide reguleerimine)

✿ Üks välise toe vorm, mis muutis olukorda

Teisi kuulatakse lugupidavalt ja pärast analüüsib kogu grupp. Seejärel kirjutatakse koos pabertahvile strateegiad parema igapäevase vastupidavuse saavutamiseks, näiteks „Leida uus hobi“, „Lühendada telefonis veedetud aega“, „Kohtuda sõbraga, keda igatsen“. Seejärel valib igaüks edasiseks rakendamiseks ühe strateegia, mis neile meeldib.

5. KÜSIMUSED REFLEKSIOONIKS PÄRAST JAOTISE LÄBIMIST

- 1 Millised isiklikud tugevused aitavad sul rasketest aegadest üle saada?
- 2 Millist uut vastupidavust toetavat võtet soovid harjutada?
- 3 Kuidas sa saad teisi toetada vastupidavuse suurendamisel?

SSamuti võid naasta osa „Alustuseks refleksiooniküsimused“ ja oma vastuste juurde. Võta veidi aega, et mõtteid koguda.

III. 1. MOODULIGA SEOTUD TEEMAD EDASISEKS UURIMISEKS:



◆ **Enese-
kehtestamine**

◆ **Tervislikud piirid**

◆ **Lootus**

◆ **Identiteet**

◆ **Sisemine dialoog**

◆ **Teadvelolek ja
kohalolu**

◆ **Füüsiline
tervis**

◆ **Puhkus ja
taastumine**

◆ **Enesekaastunne**

◆ **Tugevused ja
nõrkused**

◆ **Stress ja stressi
vähendamine**

Käesoleva koolitusprogrammi struktuuri abil saad välja töötada lisateemasid, mis toetavad nii sinu õppimist kui ka teistele mõeldud töötubade korraldamist.

Töötubades, mida juhendad, on hea julgustada osalejaid sealt lahkuma pühendumusega astuda rahu nimel kasvõi väike samm.

Raamatud:

Brown, Brené. Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience. Random House, 2021.

Goleman, Daniel. Emotsionaalne intelligentsus. Miks võib EQ olla tõhusam kui IQ. Varrak, 2015.

Hanson, Rick; Hanson, Forrest. Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness. Harmony Books, 2018.

Maslow, Abraham H. Toward a Psychology of Being. Van Nostrand, 1962.

Masten, Ann S. Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Press, 2014.

Rogers, Carl R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin, 1961.

Tolle, Eckhart. Siin ja praegu: kohaloleku jõud. Pilgrim, 2023.



MOODUL 2 OSKUSED RAHU TAGAMISEKS

Teemad: Dialoog ja konfliktide lahendamine

MIDA SA ÕPID?

Selles osas tutvud oluliste teemadega nagu dialoog ja konfliktide lahendamine. Samuti leia rea praktilisi harjutusi ja refleksiooniküsimusi. Selle teadmiste ja praktika kombinatsiooni kaudu saad neid ideid rakendada nii isiklikus elus kui ka oma rahu tagamise töös.

I. DIALOOG



1. ALUSTUSEKS REFLEKSIOONIKÜSIMUSED

Alustame refleksiooniküsimustega. Võid nende üle lihtsalt mõtiskleda või oma vastused kirja panna ja pärast mooduli läbimist nende juurde tagasi tulla.

- * Mis sulle meenub, kui kuuled sõna „dialoog“?
- * Kui peaksid sellele oma definitsiooni looma, siis milline see oleks?
- * Millal sa viimati tundsid, et sind tõeliselt kuulati? Ja millal sul õnnestus kedagi täie tähelepanuga kuulata?
- * Kas sul on oma keskkonnas siirast dialoogi lihtne või raske leida?

2. LÜHIÜLEVAADE

Sõna „dialoog“ kasutatakse sageli üle. Sellegipoolest tunneme kõik, et see on igapäevaelus oluline ja rahu loomiseks hädavajalik.

Dialoogi saab kirjeldada erinevatest vaatenurkadest lähtuvalt, näiteks järgmiselt:

- * **Suhtlemine ja interaktsioon** – suhtlusvorm, mille keskmes on vastastikune mõistmine.
- * **Suhted** – sidemete loomine, tervisliku kontakti hoidmine ja arengu toetamine.
- * **Filosoofia** – kohtumine, mis põhineb väärikusel, austusel ja avatusel teise suhtes.
- * **Kollektiivne intelligentsus** – üksteiselt õppimine parema otsus langetamiseks.

Teisisõnu, kui me vaatleme dialoogi paljusid definitsioone või lähenemist sellele süvenenumalt, avastame, et iga traditsioon rõhutab erinevat dimensiooni sellest, mida tähendab teise inimesega kohtumine. Dialoogi võib mõista kui erist vestluse liiki, mis toob esile refleksiooni ja sügavuse (Yankelovich). Seda võib vaadelda kui viisi inimeste ühendamiseks ja sildade ehitamiseks üle erinevuste (Johannes Paulus II, dalai-laama). Mõne jaoks on dialoog ennekõike suhe, mis põhineb kohalolekul ja vastastikusel tunnustamisel (Buber). Teistele on see kultuuridevahelise kooseksisteerimise praktika, mis võimaldab erinevatel vaatenurkadel kohtuda üksteist kustutamata (Carbaugh). Dialoogi võib mõista ka kui empaatiat tegutsemises, viisi kuulata ja vastata kaastundlikult (Rosenberg). Ja lõpuks võib see olla ruum ühiseks mõtlemiseks, kus kollektiivse uurimise kaudu tekivad uued ideed ja ühine arusaam (Bohm, Isaacs).

Sõna „dialoog“ juured ulatuvad kreeka keelde. Dia logos tõlgitakse enamasti „sõna kaudu“, „sõnade vahel“ või „tähenduste voog“. Dialoog ei ole pelgalt rääkimine, see on sügavam protsess, mille käigus vahetatakse erinevaid vaatenurki ja luuakse jagatud tähendusi.

Aga kui me räägime haridusasutustest, kus inimesed kohtuvad, õpetavad ja õpivad koos, siis võime öelda, et dialoog on ...

... inimliku kontakti vorm ja vestlus, mille keskmes on uudishimu ja avatus. See on soov mõista, mida teine inimene mõtleb, kes ta on ja millised on tema kogemused. See on suhe, mis põhineb erinevuste austamisel ja rikastab mõlemat poolt. Tõelises dialoogis on iga hääl ja iga inimene võrdselt oluline.

(Iwona Kozieja-Grabowska)

Dialoogi üks juhtivaid praktikuid Bill Isaacs ütleb, et dialoog on koos mõtlemise ja rääkimise viis, mis võimaldab tekkida uuel arusaamal. See on vestlus, mida peetakse pigem keskel kui ääres, kutsudes inimesi liikuma kaugemale oma fikseeritud positsioonidest.

Siin on sulle üks lühike ülesanne: Kui sa oled oma dialoogi definitsiooni juba kirjutanud (ülesanne jaotisest „Alustuseks refleksiooniküsimused“), siis vaata seda. Kas muudaksid midagi? Kui sa pole seda veel sõnastanud, siis ehk teeksid seda nüüd?

Me võime rääkida dialoogist erinevates kontekstides, näiteks kultuuride vahel, religioonide vahel, põlvkondade vahel või poliitikas. Dialoogid toimuvad perekonnas, kogukonnas ja kõikjal mujal.

Dialoogi aetakse sageli segi väitluse või aruteluga. Väitlus ja arutelu keskenduvad sageli võitmisele ja veenmisele, samas kui dialoog keskendub ühenduse loomisele, ühisele uurimisele ja mõistmisele.

Dialoogi põhioskusi saab harjutada ja teiste inimestega jagada järgmiselt:

- ◆ Tähelepanelikult kuulates
- ◆ Teadlikult rääkides
- ◆ Eeldusi kõrvale jättes
- ◆ EErinevaid arvamusi austades
- ◆ Koos head õhkkonda luues

Lühidalt öeldes tähendab see, et igas olulises vestluses saad sa valida: kas kuulata tõeliselt või lihtsalt teeselda; rääkida oma tõelise häälega ja hoolida teistest või reageerida automaatselt; loobuda oma eeldustest või klammerduda vanade uskumuste külge; teha ruumi erinevatele vaatenurkadele või need sulgeda; ning luua positiivne õhkkond või eeldada, et see pole sinu vastutus.

Pea meeles, et avatus dialoogiks on samuti valik!

3. INDIVIDUAALNE HARJUTUS. VIIE DIALOOGI PRAKTIKA ENESEHINDAMINE

Eesmärk:

Suurendada eneseteadlikkust ja tuvastada isikliku kasvu valdkonnad.

Vajalikud materjalid:

Nt paber, märkmik, pastakas või sülearvuti märkmete tegemiseks.

Juhised:

Kirjuta üles viis dialoogi põhipraktikat (tähelepanelik kuulamine, teadlik rääkimine, eelduste kõrvale jätmine, eriarvamuste austamine, hea õhkkonna loomine) ja hinda end kõiges skaalal 0 kuni 10.

0 =

“Ma ei tunne end selle veel osavana ega mugavalt.”

10 =

“Tunnen end selle väga osavana ja täiesti mugavalt.”

Nende väikeste tuge abiga saate järelle mõelda:

 Tähelepanelik kuulamine

Kui tähelepanelik ma olen, kui keegi räägib?

 Teadlik rääkimine

Kui hästi oskan ma öelda seda, mida tahan? Kui teadlik ma olen oma sõnade mõjust teistele?

 Eelduste kõrvale jätmine

Kui tihti ma enne järelduste tegemist peatun? Kas mul on lihtne inimesi mitte hukka mõista?

 Erinevate arvamuste austamine

Kui mugav mul on, kui kellegi arvamus minu omast väga erineb?

 Koos hea õhkkonna loomine

Kui palju ma ise panustan, et vestlused oleks turvalised ja avameelsed? Kas ma tunnen vastutust hea dialoogiõhkkonna loomise eest?

Pärast endale punktide andmist palun mõtle ja vasta järgmistele küsimustele:

- 1 Millisel praktilisel on minu jaoks kõrgeim punktisumma ja miks?
- 2 Millisel on madalaim punktisumma ja mis teeb selle keeruliseks?
- 3 Mis on üks väike, realistlik tegevus, mida ma sel nädalal teha saan, et vähemalt ühe punkti võrra parandada?

Mõtiskle selle üle veel. Tule selle harjutuse juurde tulevikus tagasi.

Märkus: Seda harjutust saab kasutada ka rühmas.

Kõigepealt annab iga osaleja enesele hinnangu individuaalselt ja seejärel jagavad väikesed rühmad (2–4 inimest) ühte praktikat, milles nad soovivad paremaks saada.

Seejärel arutab kogu grupp, mis sellele kaasa aitab ja mis takistab ning millised väikesed harjumused toetavad kasvu.

4. RÜHMAHARJUTUS: AKTIIVSE KUULAMISE HARJUTAMINE MUUSIKA ABIL

Eesmärk:

Harjutada tähelepanelikku ja keskendunud kuulamist, häälestades end väikestele detailidele, kihtidele ja emotsioonidele – need on oskused, mis toetavad otseselt dialoogi.

Vajalikud materjalid:

Seade muusika esitamiseks (nt kõlar, sülearvuti või telefon).

Juhised:

- Paluge osalejatel mugavalt istuda.
- Mängi instrumentaalset orkestripala (näiteks muusikat mõnest balletist või sümfoonilisest teosest).
- Palu kõigil silmad sulgeda ja lihtsalt kuulata.
- Pärast muusika lõppu juhenda gruppi lühikese mõtiskluse käigus, kasutades järgmisi küsimusi:
 - Milliseid instrumente sa kuulsid?
 - Kas mõni instrument või heli oli eriti esil või domineeris?
 - Mida sa veel teoses kuulsid – sõnumit, emotsiooni, lugu?
 - Kas see muusika meenutab sulle midagi sinu elust?
 - Mida veel saab kuulda või avastada, kui me süvenenumalt kuulame?
- Kutsu osalejaid jagama oma tähelepanekuid paarides või terve grupiga.
- Lõpetuseks seo see kogemus dialoogiga – kui me aeglustame tempot ja kuulame täie tähelepanuga, märkame rohkem nii muusikas kui ka inimestes.

5. KÜSIMUSED REFLEKSIOONIKS PÄRAST JAOTISE LÄBIMIST

- 1 Kas ja kuidas on arusaam dialoogist pärast selle osa läbimist muutunud ja millised uued teadmised tunduvad kõige olulisemad?
- 2 Milline viiest dialoogi põhipraktikast tundub nüüd igapäevaste suhete jaoks kõige asjakohasem ja miks?
- 3 Millistes olukordades plaanid dialoogi teadlikumalt rakendada ja milline on üks konkreetne samm edasi liikumiseks?
- 4 Kas on võimalik lähitulevikus dialoogisessioon korraldada?

Samuti võid naasta osa „Alustuseks refleksiooniküsimused“ ja oma vastuste juurde. Võta veidi aega, et mõtteid ja taipamisi koguda.

II. KONFLIKTIDE LAHENDAMINE



1. ALUSTUSEKS REFLEKSIOONIKÜSIMUSED

Enne kui konflikti süüvime, mõtiskleme hetkeks järgmise üle.

- * Kui kuuled sõna „konflikt“, siis millised kujutluspildid, emotsioonid või mälestused sulle pähe tulevad?
- * Kuidas sa tavaliselt oma konfliktsituatsioone lahendad?
- * Milliseid konflikte esineb kõige sagedamini sinu ümber, näiteks tööl, kogukonnas, peres?

2. LÜHIKE ÜLEVAADE

Inimesed eelistavad sageli konfliktidest mitte rääkida, ometi on need inimelu loomulik ja vältimatu osa. Need tekivad seetõttu, et me erinevate üksteisest – meie isiksused, vajadused, väärtused ja ootused ei ole samad. Etümoloogiliselt pärineb sõna „konflikt“ ladina keelest: conflictus on sõna configere mineviku kesksõna ja tähendab „kokku pörkama“. See tabab olulise tõe – konflikt on hetk, mil erinevused ja erinevused pörkuvad.

Konfliktide intensiivsus ja tähtsus on erinevad. Sõda on konflikt, aga sama kehtib ka lahkavuste kohta kolleegide või lasteaia mänguasja pärast tülitsevate laste vahel. Neid kõiki ühendavad erinevused – erinevad eesmärgid, tõlgendused, vajadused või emotsioonid.

Konfliktide kogemist ja neile reageerimist mõjutavad paljud tegurid. Siin on mõned näited:

- | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| * Meie isiksus | * Taust ja elukoht | * Emotsioonide reguleerimise oskused | * Suhtlemis-
harjumused |
| * Väärtused ja vajadused | * Suhtumine teistesse inimestesse | * Haridus ja varasem kogemus | |

Konfliktid võivad tekkida meis endis (sisemine konflikt), inimeste vahel või olukorra tõttu, kus oleme. Konflikti juurte paremaks mõistmiseks võime vaadata erinevaid klassifikatsioone.

Üks kasulik raamistik on Christopher Moore'i mudel, mis näitab, et konfliktid võivad tekkida paljudest allikatest, näiteks andmetest, suhetest, väärtustest, huvidest või struktuurilistest tingimustest. See tuleb meile meelde, et konflikt ei seisne ainult n-ö probleemides, vaid sellel on sageli sügavamad kihid.

Inimesed reageerivad konfliktidele mitmel moel. Üks laialdaselt kasutatav mudel on Thomas-Kilmanni viis konfliktide lahendamise viisi, mis kirjeldab viit tüüpilist strateegiat:

- Võistlemine
- Kohandumine
- Vältimine
- Koostöö
- Kompromiss

Need põhinevad kahel dimensioonil: **enesekehtestamine** (kui tugevalt sa oma vajaduste eest seisad) ja **koostöövalmidus** (kui palju sa teiste vajadustega arvestad).

—● Kõrge enesekehtestamine ja kõrge koostöövalmidus	→ Koostöö
—● Kõrge enesekehtestamine ja madal koostöövalmidus	→ Võistlemine
—● Madal enesekehtestamine ja kõrge koostöövalmidus	→ Kohandumine
—● Madal enesekehtestamine ja madal koostöövalmidus	→ Vältimine
—● Mõõdukas enesekehtestamine ja mõõdukas koostöövalmidus	→ Kompromiss

Ilgal strateegial on oma koht. Oluline on neid mitte arvustada ning teadlikult valida, milline neist sobib olukorra, suhte ja eesmärgiga.

Vahendus kui konfliktide lahendamise meetod on paljudes riikides muutumas üha levinumaks ja kättesaadavamaks viisiks konfliktide lahendamisel. See on vabatahtlik protsess, kus neutraalne kolmas isik – vahendaja – toetab pooli suhtlemisel, teineteise vajaduste mõistmisel ja vastastikku vastuvõetavate lahenduste leidmisel. Vahendaja ei suru otsuseid peale, vaid aitab luua turvalise dialoogi struktuuri.

Praktikas kasutatakse vahendust paljudes igapäevastes olukordades, enamasti näiteks järgmistel juhtudel:



Töökohal tekkivad lahkarvamused – arusaamatused, suhtlushäired, rollikonfliktid, pinged tiimis



Perekondlikud konfliktid – vanemlusküsimused, pinged põlvkondade vahel, lahkuminek või ühised vanemluskokkulepped, lahutus



Kooli- ja noortekonfliktid – eakaaslaste vaidlused, pinged klassis, konfliktid õpilaste ja õpetajate vahel



Perekondlikud konfliktid – vanemlusküsimused, pinged põlvkondade vahel, lahkuminek või ühised vanemluskokkulepped, lahutus

Need on olukorrad, kus inimesed vajavad tuge turvaliseks suhtlemiseks, vajaduste selgitamiseks ja usalduse taastamiseks – mitte juriidilist hinnangut ega võitja-kaotaja-lahendust. Vahendaja abil saavutatav dialoog võib olla lahenduste leidmise võti.

Dialoogi pidamisel on oluline roll ka mõnede konfliktide varajases ennetamises ja mõistmisele või leppimisele suunatud vestluste toetamises. Dialoog saab sisuliselt toetada konfliktide lahendamist, kuid ainult siis, kui pooled on valmis selles osalema.

Haridustöötajate jaoks pakub vahendus olulist teavet – konflikte ei pea alati lahendama autoriteet. Mõnikord vajavad inimesed kõige rohkem toetavat ruumi enese väljendamiseks, ärakuulamist ja lahenduste koosloomet.

Täiskasvanute õpikeskkondades võivad konfliktid tekkida ootamatult rühmatöös, aruteludes või emotsionaalselt pingelistel aegadel. Koolitajatel on mitu tööriista:

- | | | |
|--|--|--|
| ♦ Ettepanek lühikeseks pausiks või mõtiskluseks | ♦ Probleemi ümbersõnastamine, et keskenduda pigem vajadustele kui positsioonidele | ♦ Aktiivne kuulamine emotsioonide rahustamiseks |
| ♦ Osalejate julgustamine oma kogemustest rääkima | ♦ Lihtsate vahendustehnikate rakendamine (nt lasta kõigil ilma katkestamata rääkida) | ♦ Grupi abistamine ühiste eesmärkide ja väärtuste juurde naasmisel |

Eesmärk ei ole konflikti kõrvaldada, vaid muuta see õppimise hetkeks – võimaluseks harjutada austust, selgust ja koostööd.

3. INDIVIDUAALNE HARJUTUS: VIIIE KONFLIKTISTRATEEGIA UURIMINE

Eesmärk:

Suurendada isiklikku teadlikkust sellest, kuidas sa tavaliselt konfliktidele reageerid, ja mõtiskleda selle üle, millal võivad erinevad strateegiad olla rohkem või vähem kasulikud.

Juhised:

Tule tagasi Thomas-Kilmanni mudeli viie konfliktide lahendamise viisi juurde: võistlemine, kohandumine, vältimine, koostöö, kompromisside leidmine.

Mõtle hetkeks nendele viiele viisile ja vasta seejärel järgmistele küsimustele:

- Millist strateegiat ma kõige sagedamini kasutan? Miks?
- Millist strateegiat ma väldin ja mis selle minu jaoks keeruliseks teeb?
- Millistes olukordades võiks see n-ö keeruline strateegia tegelikult kasulik olla?
- Mis on üks väike samm, mida saaksin astuda, et konfliktsituatsioonides paindlikum olla?
- Kuidas mõjutab minu eelistatud strateegia minu suhteid?

Mõtle ja analüüsi, mida saaks tulevikus muuta.

Märkus: Selle harjutuse saab ette valmistada ka rühmale.

4. RÜHMAHARJUTUS. DIALOOGIINIMENE VS. KONFLIKTIINIMENE

Eesmärk:

Aidata osalejatel uurida ja visualiseerida dialoogile orienteeritud ja konfliktile orienteeritud käitumisviisi erinevusi ning mõtiskleda selle üle, kuidas need mustrid reaalses suhtlusolukordades avalduvad.

Vajalikud materjalid:

Pabertahvli lehed, markerid, pastakad, värvipliatsid ja teip (valikuline, joonistuste ülespanemiseks). Kui ruumis on kaks valget tahvlit, võib neid pabertahvli lehtede asemel kasutada.

Juhised:

- Jaga rühm kaheks. Iga rühm saab ühe ülesande:
 - **Meeskond A:** Joonista tegelane, kes esindab dialoogile orienteeritud inimest.
 - **Meeskond B:** Joonista tegelane, kes kehastab konfliktis olevat inimest.
- Palu igal rühmalluua lihtne figuur (inimene, sümbol, siluett, koomiks). Joonise ümber kirjutavad osalejad neile määratud tüübi omadused ja käitumise. Võid neid juhendada järgmiste vihjetega:
 - Kuidas nad kuulavad?
 - Kuidas nad räägivad?
 - Milline on nende kehakeel?
- Anna rühmadele 10–12 minutit oma tegelaste joonistamiseks ja kirjeldamiseks.
- Kutsu iga rühm oma tegelaskuju kogu grupile esitlema. Innusta neid selgitama, miks nad valisid teatud iseloomujooned või käitumisviisid.
- Juhendage lühikest arutelu:
 - Millised erinevused kahe tegelase vahel kõige enam silma paistavad?
 - Millised käitumismustrid me endas ära tunneme?
 - Millised käitumisviisid toetavad mõistmist ja millised süvendavad konflikti?
 - Millised väikesed harjumused aitaksid meil konfliktiinimesest dialoogiinimeseks saada?
- Tee kokkuvõtte, viidates sellele mooduli teemale: nende mustrite mõistmine aitab meil märgata oma kalduvusi ja valida elulistes olukordades konstruktiivsemaid käitumisviise.

Oluline märkus: See harjutus **ei ole** mõeldud inimeste sildistamiseks ega hindamiseks. Joonistused on lihtsalt loominguline viis teemat lähemalt uurida – vaadelda käitumisviise, hoiakuid ja valikuid, mis võivad kas toetada dialoogi või süvendada konflikti.

4. KÜSIMUSED REFLEKSIOONIKS PÄRAST JAOTISE LÄBIMIST

Need on olukorrad, kus inimesed vajavad tuge, et üksteisega turvaliselt suhelda, vajadusi selgitada ja usaldust taastada, mitte juriidilist hinnangut ega võitja-kaotaja-lahendust. Vahendaja abil saavutatav dialoog võib olla lahenduste leidmise võti.

Dialoogi pidamisel on oluline roll ka mõnede konfliktide varajases ennetamises ja mõistmisele või leppimisele suunatud vestluste toetamises. Dialoog saab sisuliselt toetada konfliktide lahendamist, kuid ainult siis, kui pooled on valmis selles osalema.

-  Kas ja kuidas on arusaam konfliktist pärast selle osa läbimist muutunud?
-  Milline uus arusaam konflikti juurtest või dünaamikast tundub kõige tähendusrikkam?
-  Millistes olukordades soovid konfliktide lahendamisel rakendada teadlikumat lähenemist? Kuidas see seostub täiskasvanute koolitamisega?
-  Mis on üks väike, konkreetne samm, mida saa astuda, et konfliktile selgemini, rahulikumalt või empaatiaga reageerida?

III. 2. MOODULIGA SEOTUD TEEMAD EDASISEKS UURIMISEKS:



✿ **Konflikti
ümberkujundamine**

✿ **Kriitiline
mõtlemine**

✿ **Empaatiline/dialoogi
line juhtimine**

✿ **Kultuuridevaheline
dialoog/suhtlus**

✿ **Religioonide-
vaheline dialoog**

✿ **Vahendus**

✿ **Vägivallatu suhtlemine
(NVC – *nonviolent
communication*)**

✿ **Rahu ja sõda**

Käesoleva koolitusprogrammi struktuuri abil saad välja töötada lisateemasid, mis toetavad nii sinu õppimist kui ka teistele mõeldud töötubade korraldamist.

Töötubades, mida juhendad, on hea julgustada osalejaid sealt lahkuma pühendumusega astuda rahu nimel kasvõi väike samm.

Raamatud:

Brown, Brené. Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience. Random House, 2021.

Carbaugh, Donal. Cultural Communication and Intercultural Contact. Lawrence Erlbaum Associates, 1990.

Fisher, Roger; Ury, William; Patton, Bruce. Kuidas panna nad ütlema JAH! Fontese kirjastus, 2004.

Goleman, Daniel. Emotsionaalne intelligentsus. Miks võib EQ olla tõhusam kui IQ. Varrak, 2015.

Hanson, Rick; Hanson, Forrest. Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness. Harmony Books, 2018.

Isaacs, William. Dialogue and the Art of Thinking Together. Doubleday, 1999.

Maslow, Abraham H. Toward a Psychology of Being. Van Nostrand, 1962.

Masten, Ann S. Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Press, 2014.

Moore, Christopher W. The Mediation Process: Practical Strategies for Resolving Conflict. Jossey-Bass, 2014 (3rd ed.; first edition 1986).

Ridings, Amanda. Pause for Breath: Bringing the Practices of Mindfulness and Dialogue to Leadership Conversations. Lid Publishing, 2011.

Rogers, Carl R. Saada iseendaks. Terapeudi vaade psühhoteraapiale. Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon, 2014.

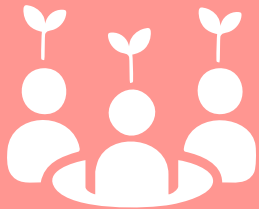
Rosenberg, Marshall B. Vägivallatu suhtlemine. Elu keel. Nebadon, 2014.

Tolle, Eckhart. Siin ja praegu: kohaloleku jõud. Pilgrim, 2023.

Yankelovich, Daniel. The Magic of Dialogue: Transforming Conflict into Cooperation. Simon & Schuster, 1999.

Veebilehed:

www.rozmawiajmy.org.



MOODUL 3 - TEGEVUS RAHU NIMEL

Teemad: Kodanike kaasatus ja poliitiline tegevus igapäevaelus

MIDA SA ÕPID?

Selles osas tutvud oluliste teemadega nagu **kodanike kaasatus** ja **poliitiline tegevus**. Samuti leiad **praktilisi harjutusi**, **refleksiooniküsimusi** ning **näiteid tegutsemisest**. Selle teadmiste ja praktika kombinatsiooni kaudu saad neid ideid rakendada nii isiklikus elus kui ka oma rahu tagamise töös.

I. KODANIKE KAASATUS



1. ALUSTUSEKS REFLEKSIOONIKÜSIMUSED

Võid nende üle mõtiskleda või oma vastused kirja panna ja pärast mooduli läbimist nende juurde tagasi tulla.

- ✿ Mida tähendab sinu jaoks aktiivseks kodanikuks olemine sinu kogukonna kontekstis?
- ✿ Millal sa viimati osalesid milleski, millest sinu kogukonnale kasu oli?
- ✿ Millised sinu kogukonna probleemid on sulle kõige olulisemad ja miks?

2. LÜHIÜLEVAADE

Kodanike kaasatus viitab viisidele, kuidas inimesed osalevad oma kogukonna elus, et parandada ühist heaolu. See tähendab nii väikeseid igapäevaseid tegusid kui ka suuremaid kollektiivseid pingutusi.

Järgmisena toome mõned näited:

-  **Dialoogisessioonide korraldamine** olulistel teemadel – inimeste kohtumise ja arutelude julgustamine
-  **Vabatahtlik töö** – aja ja oskuste pakkumine ühiseks hüvanguks
-  **Kogukonnas osalemine** – liitumine kohalike algatuste või naabruskonna gruppidega
-  **Avalikud dialoogid** – probleemide arutamine lugupidavalt ja konstruktiivselt
-  **Huvikaitse** – teadlikkuse tõstmine olulistel teemadel
-  **Kollektiivne probleemide lahendamine** – koostöö teistega kohalike probleemidega tegelemisel
-  **Erinevate organisatsioonide** (nt vabaühenduste) otsimine kogukonnas – toetuse leidmiseks
-  **Ühiste tegevuste korraldamine** – et kohtuda ja üksteist paremini tundma õppida
-  **Osalemine erinevates nõuande** – ja konsultatsioonikogudes (nt noortevolikogud, vanematekogud) – otsene osalemine kogukonda puudutavates teemades

Täiskasvanuhariduses on kodanike kaasamine eriti oluline, sest täiskasvanud saavad tegutsedes oma kogukondi otseselt mõjutada.

Kodanike kaasamise näide. Kohalikust tegutsemisest püsiva mõjuni – „Freunde Diwan“

Kaasahaarav näide kodanikualgatusel kogukonna tasandil on lugu noorest Süüria arhitektuuriüliõpilasest Viinis, kes muutis oma idee luua jagatud ruum reaalsuseks kohaliku kodanikualgatusel kaudu. Alguses puudus tal nii teave kui ka enesekindlus kohalikus kogukonnas osalemiseks, mistõttu võttis ta ühendust organisatsiooniga Fremde werden Freunde, mis toetab aktiivselt rändetaustaga inimesi oma kogukonnas kaasalöömisel. Näiteks pakutakse juurdepääsu sellistele võimalustele nagu Grätzloase algatus (väike kogukonna toetusprogramm Viinis, mis aitab elanikel luua avalikke mikroprojekte), samuti usaldusväärset ja julgustavat keskkonda. Nii aitas see organisatsioon ületada peamised osalemistõkked ja astuda esimesed sammud kodanikualgatusel suunas. Koos teiste oma kogukonna liikmetega lõi ta avaliku kohtumispaiga („Freunde Diwan“), mis on nüüdseks koht suhtluseks, kuuluvuse ja osaluse toetuseks. Oluline on see, et see protsess andis enam kui vaid ühe projekti – see tõstis tudengi enesekindlust ja näitas, et tema ideedel võib olla reaalne mõju. Samal ajal lõi see püsiva sotsiaalse infrastruktuuri, mis võimaldab teistel kogukonnas ühendust luua ja kaasa lüüa. See juhtum illustreerib, kuidas mikrotasandi kaasamine, mis tuleneb igapäevastest vajadustest ja mida soodustab kodanikuühiskond, saab luua jätkusuutliku makrotasandi mõju, edendades kaasatust ja usaldust ning tugevdades demokraatlikku osalust ühiskonnas laiemalt.

II. POLIITILINE TEGUTSEMINE KUI IGAPÄEVANE AKTIIVNE OSALUS



1. ALUSTUSEKS REFLEKSIOONIKÜSIMUSED

- ✿ Kui kuuled sõna „poliitika”, millised tunded või kujutluspildid sulle pähe tulevad?
- ✿ Milliseid väikseid asju sa juba ette võtad, mida võiks pidada poliitiliseks tegevuseks?
- ✿ Mis takistab inimestel poliitikas osalemast?

2. LÜHIÜLEVAADE

Poliitiline tegevus ei tähenda ainult hääletamist või erakonda astumist.

See hõlmab igapäevaseid valikuid ja käitumist, mis mõjutavad ühiskonna toimimist ja oluliste otsuste langetamist, samuti seda, kuidas saame mõjutada näiteks kohalikke omavalitsusi. Siin on näiteid igapäevasest poliitilise tegutsemise teadlikkusest ja tegevustest.



Teadlikkus –
usaldusväärsete allikate järgimine



Avalikes aruteludes osalemine –
kohalike otsuste kohta tagasiside andmine



Lugupidavas arutelus osalemine – arvamuste konstruktiivne jagamine



Toetavad eesmärgid –
petitsioonide allkirjastamine, kampaaniatega liitumine, teadlikkuse tõstmine



Institutsioonide vastutusele võtmine –
küsimuste esitamine, läbipaistvuse nõudmine



Kohaliku võimu tundmine –
teadlikkus sellest, kelle poole erinevate probleemide korral pöörduda

Rahumeelsed ühiskonnad sõltuvad kodanikest, kes teevad järgmist:

♦ **Mõistavad oma õigusi ja kohustusi**

♦ **Ehitavad sildu üle erinevuste**

♦ **Jälgivad enda ümber toimuvat ja kohalike omavalitsuste tegevust**

♦ **Osalevad otsuste tegemisel**

♦ **On julged tegutsejad**

♦ **Võitl****Võitlevad ebaõiglusega ilma vägivallata**

♦ **Mõjutavad kohalikku poliitikat**

Poliitiline tegutsemisvõime aitab inimestel näha end mitte ainult vaatlejatena, vaid ka aktiivsete panustajatena demokraatlikku ellu ja rahumeelsesesse koosseksisteerimisse.

Poliitilise tegevuse näide:

Varssavi kodanike kliimapaneeel (Poola)

2020. aastal korraldas Varssavi linn kodanike kliimapaneeeli, kus juhuslikult valitud elanikud kohtusid mitme nädalavahetuse jooksul, et koguda teadmisi kliimaprobleemide kohta, neid arutada ja linnale soovitusi anda. See on selge näide poliitikast kui igapäevasest tegutsemisest, sest osalejad mõjutasid avalikku poliitikat, osalesid struktureeritud demokraatlikus otsustusprotsessis ja panid institutsioonid läbipaistvate soovitude kaudu vastutama. Mõju oli süsteemne: linn pühendus paneeli ettepanekute elluviimisele, tugevdades demokraatlikku legitiimsust ja avalikkuse usaldust.

Varssavi kodanike kliimapaneeeli idee tekkis laiemast Euroopa liikumisest, mille eesmärk oli tugevdada aktiivset kodanikuliikumist ja arutlevat demokraatiat.

(Allikas: Varssavi linna kodanike kliimapaneeel (2020), ametlik teabeleht)

III. KODANIKKAASATUS VS POLIITILINE TEGEVUS - PRAKTILISED NÄITED JA SOOVITUSED



Kuigi kodanike kaasatus ja poliitiline tegevus on omavahel tihedalt seotud, toovad need esile igapäevase tegutsemise kaks erinevat dimensiooni. Kodanike kaasatus keskendub rohkem sellele, kuidas inimesed tugevdavad oma kogukondi koostöö, dialoogi ja ühise probleemide lahendamise kaudu. See on juurdunud suhetes, kohalikes vajadustes ja igapäevastes praktikates, mis loovad usaldust ja sotsiaalset ühtekuuluvust. Poliitiline tegevus seevastu viitab igapäevastele viisidele, kuidas inimesed mõjutavad avalikke otsuseid, poliitikat ja institutsioone. See hõlmab informeeritust, osalemist aruteludes ja paneelides, teemade kohta arvamuse avaldamist ja otsustajate vastutusele võtmist. Mõned tegevused võivad mõnikord kattuda.

Kui kodanik soovib oma naabruskonnas midagi paremaks muuta, saab ta tegutseda mitmel viisil. Mõned tegevused kuuluvad kodanikualgatuse, teised aga poliitilise tegevuse alla. Erinevus ei seisne teemas, vaid selles, kuidas kodanik otsustab tegutseda.

Kodanikukaasamine on kogukonna juhitud ja koostööl põhinev igapäevane tegevus.

Need tegevused keskenduvad kogukonna tugevdamisele, suhete loomisele ja probleemide ühisele lahendamisele.



Naabruskonna dialoogi korraldamine kohalike vajaduste kaardistamiseks



Kogukonna koristus- või haljastusprojekti alustamine



Kohaliku vabatahtlike grupi loomine



Põlvkondadevahelise dialoogiringi korraldamine erinevate vaatenurkade mõistmiseks



Koostöö koolide, raamatukogude või vabaühendustega



Teadlikkuse tõstmine probleemist vestluste või töötubade kaudu

Need tegevused loovad sotsiaalset kapitali, usaldust ja jagatud vastutust.

Poliitiline tegevus on otsuste, poliitika või avaliku sektori asutuste mõjutamine. Nende tegevuste eesmärk on kujundada reegleid, otsuseid või avalikke prioriteete.

- | | | |
|--|---|--|
| ◆ Petitsiooni esitamine kohalikule omavalitsusele | ◆ Avalikel kuulamistel või aruteludel osalemine | ◆ Ühendusevõtmine valitud rahvaesindajatega muudatuste algatamiseks |
| ◆ Avaliku paneeli korraldamine naabruskonna probleemi teemal | ◆ Poliitika muutmise eest seismine (nt ohutumad ülekäigurajad, uued mänguväljaku reeglid) | ◆ Osalemine rahumeelsel protestil, kui võimud kogukonna vajadusi eiravad |

Nende tegevuste eesmärk on mõjutada institutsioone, mitte ainult kogukonna käitumist.

Üks probleem ja kaks teed.

Kui soovid oma naabruskonnas turvalisemaid tänavaid.



Kodanikualgatus:

Korralda kogukonnaga jalutuskäik ohtlike kohtade kaardistamiseks ja lahenduste arutamiseks.



Poliitiline tegevus:

Esita tulemused linnavolikogule ja taotle ametlikku ohutusplaani.

Mõlemad sobivad ja mõlemad on olulised. Need toimivad lihtsalt erinevatel mõjutasanditel.

IV. HARJUTUSED



1. INDIVIDUAALNE HARJUTUS: LOOTUSE LÄÄTS

Eesmärk:

Tugevdada võimet märgata võimalusi ja ressursse oma rahu tagamise tööks.

Vajalikud materjalid:

Nt paber, märkmik, pastakas või sülearvuti märkmete tegemiseks.

Juhised:

Päeva lõpus mõtiskle või kirjuta üles vastused järgmistele küsimustele:

- ♦ Mis mulle täna lootust andis?
- ♦ Kes mind inspireeris või toetas?
- ♦ Kuidas saan lootuse oma rahu tagamise haridusse lõimida? Kas näen kohti, kuhu seda teemat kogukonna tegevustes lõimida?
- ♦ Millise (isegi väikse) sammu ma tegin, mis midagi edasi viis?
- ♦ Mis on üks lootusrikas samm, mida ma homme teha saan?

See harjutus aitab suunata tähelepanu takistustelt võimalustele ilma reaalsust eiramata. Samuti aitab see mõtiskleda, kuidas jagada lootusel põhinevat aktivismi kohtades, kus see võiks abiks olla.

2. RÜHMAHARJUTUS: KODANIKE KAASAMISE PEAMISTE TEEMADE VÄLJASELGITAMINE JA NEILE VASTAVATE TEGEVUSTE KAVANDAMINE

Eesmärk:

Selle tegevuse eesmärk on tuvastada kodanike kaasamise põhiteemad ning luua väikeseid ja realistlikke tegevusi, mida osalejad saavad oma kogukondades ette võtta.

Vajalikud materjalid:

Pabertahvel, kirjutusvahendid ja laud, et osalejad saaks märkmeid teha.

Juhised:

3–4-liikmelistes gruppides arutavad osalejad teemal „Mis on kodanike kaasatus ja kuidas see igapäevaelus avaldub? Millised teemad sellega seotud on?”

Mõne minuti pärast palu gruppidel oma ideid teistega jagada.

Üks inimene kirjutab pabertahvlile pealkirja „Kodanike kaasamise peamised teemad”.

Tüüpilised teemad, mida mainitakse, on järgmised (vajadusel saab neid lisada):

- ♦ **Kogukonna eest hoolitsemine ja vastastikune tugi**
- ♦ **Vabatahtlik töö**
- ♦ **Osaluspõhine otsuste langetamine**
- ♦ **Keskkonnavastutus**
- ♦ **Digitaalne kodanikuks olemine**
- ♦ **Noorte hääl**
- ♦ **Osalemine**
- ♦ **Inimõigused ja kaasatus**
- ♦ **Kohalik probleemide lahendamine**
- ♦ **Dialoog ja sillaehitus**
- ♦ **Meediapädevus**
- ♦ **Valeinfo vastu võitlemine**

Iga rühm valib pabertahvilt ühe teema, millega nad soovivad töötada. Seejärel küsi: „Millised väikesed tegevused või mikrostrateegiad saaksid seda teemat tugevdada?“ Kirjuta vastused üles. Need võivad olla väga väikesed sammud, näiteks „X-iga sel teemal rääkimine“ või „väikese dialoogisessiooni korraldamine kogukonnas“. Järgneb kogu grupi refleksioon.

V. KÜSIMUSED REFLEKSIOONIKS PÄRAST MOODULI LÄBIMIST



- 1 Milliseid uusi teadmisi oled saanud oma rolli kohta kogukonnas nii isiklikult kui ka õpetajana/koolitajana?
- 2 Milline kodanikualgatuse vorm tundub sulle praegu kõige tähendusrikkam ja miks?
- 3 Mis on üks konkreetne asi, mida sa järgmise kuu jooksul teha tahad?
- 4 Kuidas on sinu arusaam poliitilisest tegutsemisest muutunud?
- 5 Milline igapäevane poliitiline käitumine tundub sinu elus praegu kõige asjakohasem?
- 6 Mis on üks konkreetne samm, mida soovid oma poliitilise otsustusvõime tugevdamiseks astuda?
- 7 Kuidas saad oma teadmisi oma rühmade või kogukonnaga töötades rakendada?

Samuti võid naasta osa „Alustuseks refleksiooniküsimused“ ja oma vastuste juurde. Võta veidi aega, et mõtteid koguda.

V. VATEEMAD EDASISEKS UURIMISEKS



- | | | |
|---------------------|---------------------|--------------------------|
| ◆ Tehisaru | ◆ Inimõigused | ◆ Avalikud arutelud |
| ◆ Kliimamuutused | ◆ Elukestev haridus | ◆ Töötus |
| ◆ Diskrimineerimine | ◆ Ränne | ◆ Vägivallaennetus |
| ◆ Valeinfo | ◆ Osalemine | ◆ Vabatahtlik töö |
| ◆ Sooline | ◆ Polarisatsioon | ◆ Hääle- ja valimisõigus |
| võrdõiguslikkus | | |
| ◆ Lootuse aktivism | | |

V. MÕNED TEEMAD EDASISEKS UURIMISEKS PROGRAMMI “ACTION FOR PEACE” RAAMES



Käesoleva koolitusprogrammi struktuuri abil saad välja töötada lisateemasid, mis toetavad nii sinu õppimist kui ka teistele mõeldud töötubade korraldamist.

Töötubades, mida juhendad, on hea julgustada osalejaid sealt lahkuma pühendumusega astuda rahu nimel kasvõi väike samm.

Kutsume sind regulaarselt külastama valitsuste, kohalike omavalitsuste ja erinevate organisatsioonide veebisaite ja sotsiaalmeediat.

Soovitatav lugemine:

Raamatud:

Arendt, Hannah. Inimese olukord. Tartu Ülikooli Kirjastus, 2025

Freire, Paulo. Pedagogy of the Oppressed. Continuum, 1970

Smith, Graham. Democratic Innovations: Designing Institutions for Citizen Participation. Cambridge University Press, 2009

Youngs, Richard. Civic Activism Unleashed: New Hope or False Dawn for Democracy? Oxford University Press, 2019

Veebisait:

[Demokraatia kaitsmine ja väärtuste hoidmine – Euroopa Komisjon](#)

MÕNED SOOVITUSED

KUIDAS ETTE VALMISTADA JA
PIDADA DIALOOGI VALITUD TEEMAL



Kutsume ja julgustame sind korraldama ning juhendama **dialoogikohtumisi** olulistel ja ajakohastel teemadel nagu kodanikualgatused, rahu tagamine, vastupidavus või inimõigused. Võid valida mistahes teema, mis on oluline sinu kogukonnas või su õppijate jaoks. Sellised vestlused loovad inimestele ruumi koostööks ja oluliste teemade uurimiseks, arusaamise süvendamiseks ja suhtlemiseks erinevaid vaatenurki arvestades. Samuti tugevdavad need julgust rääkida turvalises ja lugupidavas keskkonnas, soodustades samal ajal uudishimu selle vastu, kuidas teised mõtlevad, tunnevad ja maailma kogevad. Selliste kohtumiste korraldamisega aitad luua teadlikumaid, empaatilisemaid ja kaasatumaid kogukondi – vestlus vestluse haaval. Ka see on rahu tagamise tegevus!

SOOVITATAV STSENAARIUM:

1 Enne kohtumist

Hea ettevalmistus loob aluse sisukaks vestluseks.

- **Leia osalejad**, kes on valitud teemast huvitatud ning sobiv kuupäev ja asukoht. Soovitatav grupi suurus on 5–20 inimest.
- **Kutsu osalejad**, korralda registreerimine ja kinnita nende osalemine.
- **Vaata toimumiskoht üle** – Veendu, et ruum võimaldab ringi või sarnast istekohtade paigutust, mis toetab võrdsust ja avatust.
- **Vajadusel hangi materjalid**, näiteks pabertahvel, valge tahvel, pastakad või markerid.
- **Võimalusel paku suupisteid**. Varu osalejatele vett või teavita neid, kui nad peaksid oma joogi kaasa võtma.
- **Planeeri** kestus ja kaalu, kas pausid on vajalikud.
- **Valmista ette suunavad küsimused**: Kirjuta üles ava- põhi- ja kokkuvõtvad küsimused. Võid luua ka dialoogikaardid ja viibad*, mis toetavad vestluse modereerimist.



2 Kohtumise päeval

Loo sõbralik õhkkond, mis soodustab uudishimu, kuulamist ja vastastikust austust.

—● **Ole varem kohal** ning kontrolli ruumi paigutust, materjale ja üldist mugavust.

—● **Alusta** sessiooni lihtsa struktuuri järgi:

- Tervita osalejaid.
- Selgita eesmärgi: "Me oleme siin, et seda teemat koos uurida ja paremini mõista."
- Loo ja pane kirja Dialoogi põhimõtted, näiteks nii:
 - Räägime autentselt, hoolides samal ajal teistest.
 - Kuulame aktiivselt.
 - Hoiame toetavat õhkkonda.
 - Austame üksteist.
 - Me ei mõista hukka, vaid püüame mõista.
 - Märkame emotsioone, kuid ei projitseeri neid teistele
- Palu osalejatel põhimõtetega arvestada.
- Teavita planeeritud ajakavast ja pausidest (enamasti 90–100 minuti järel).
- Enne teemaga alustamist palu igal osalejal end lühidalt tutvustada ja oma ootusi või esmaseid tähelepanekuid jagada.
- Alusta häälestava küsimusega, näiteks: "Mida see teema sinu jaoks tähendab?"
- Innusta osalejaid oma kogemusi jagama. Lase dialoogil loomulikult kulgeda.
- Võta kokku peamised mõtted või järeldused.
- Lõpuring – kutsu kõiki oma mõtteid kokkuvõttes ringis jagama.

3 Pärast kohtumist

Hoida dialoogist tekkinud hoogu üleval.

—● **Hoia osalejatega ühendust.**

—● **Innusta jätkamist** – Kutsu neid tulevaste kohtumistega liituma või midagi ise korraldama.

Võid ka ise stsenaariumi ette valmistada ja pakkuda välja lisareegleid või tegevusi.

MÕNED NÕUANDED

KUIDAS ETTE VALMISTADA JA JUHTIDA
PRAKTILIST DIALOOGISESSIOONI
VALITUD TEEMAL



TÄHTIS!

Dialoogi läbiviija ehk hõlbustaja juhib kohtumist ja julgustab osalejaid oma mõtteid jagama. Tema roll on tagada, et igaühel oleks võimalik oma hääl kuuldavaks teha, kuid mitte kunagi survestada kedagi sõna võtma. Hea juhendaja aitab grupil dialoogi põhimõtteid järgida ning kannab hoolt selle eest, et vestlus oleks lugupidav, kaasav ja põhineks vastastikusel uudishimul. Ta hoolitseb protsessi, mitte sisu eest. Ja kui kohtumine vajab õrna tõuget edasi liikumiseks, võib juhendaja välja pakkuda oma mõtte, peegelduse või küsimuse – alati teadlikult, rahulikult ja neutraalselt.

Järgmiseks pakume mõned lühikesed NÕUANDED juhendajatele:

Sessiooni ajal tekkida võivate keeruliste emotsioonidega toimetulek.

- 1 **Nimeta emotsioon** – “Ma märkan, et ruumis on pinget.”
- 2 **Aeglusta tempot** – tee lühike paus, hinga sügavalt sisse ja lase grupil rahuneda.
- 3 **Normaliseeri reaktsioonid** – “Tugevad teemad tekitavad tugevaid tundeid. See on loomulik.”
- 4 **Paku valikut (või abi)** – “Kas eelistate lühikest pausi või soovite jätkata?”
- 5 **Hoia, ära paranda** – hoia ruumi ja pea piire, naase rahulikult protsessi juurde.

Ühe lausega versioon:

Tunnista emotsioone, aeglusta tempot, normaliseeri, anna osalejatele tegutsemisvabadust ja juhata grupp tagasi struktuuri juurde.

NÄIDE DIALOOGIKAARDIST, MIS AITAB DIALOOGI PIDADA

INSPIRATSIOON SINU DIALOOGISESSIOONI JAAKS



TEEMA X:

Avasõnavõtt

“Tänane teema on X. Alustame lihtsa küsimusega. Mis sulle X-i kuuldes esimesena meenub?”

Häälestavad küsimused

Kasuta, et aidata osalejatel teemaga suhestuda.

Näited:

- Mis seostub sul X-iga?
- Millised kogemused või tähelepanekud selle teemaga seostuvad?
- Millised emotsioonid sinus tekivad, kui mõtled teemale X?
- Miks sinu arvates on see teema meie kogukondades oluline?

Põhiküsimused

Vali 2–4, olenevalt grupist ja ajast.

Näited:

- Kuidas X igapäevaelus, töös või kogukonnas kajastub?
- Millised väljakutsed või pinged võivad X ümber tekkida?
- Millised väärtused või põhimõtted on X-iga tegelemisel olulised?
- Mis aitab inimestel selle teemaga konstruktiivselt toime tulla?
- Milliseid häid praktikaid või positiivseid kogemusi olete selle teemaga seoses näinud?

NÄIDE DIALOOGIKAARDIST, MIS AITAB DIALOOGI PIDADA

INSPIRATSIOON SINU DIALOOGISESSIOONI JAKKS



Süvenemist toetavad küsimused,

Kasuta siis, kui grupp on valmis süvenema.

Näited:

- Millised vaatenurgad jäävad selle teema puhul sageli kuulmata?
- Milliseid oletusi inimesed tavaliselt teema kohta teevad?
- Kuidas võivad erinevad inimesed või rühmad seda teemat erinevalt kogeda?
- Milline näeks välja oluline muutus seoses teemaga X?

Lõpetatust toetavad küsimused

Aitavad sõnastada olulisi järeldusi ja taipamisi.

Näited:

- Mis on üks mõte, mille sa sellest vestlusest said?
- Mis on üks väike tegevus, mida saaksid seoses X-ga ette võtta?
- Mida sa pärast tänast kohtumist edasi soovid uurida?

Läbiviija tugi: Teema lühikirjeldus

Valmista endale ette definitsioon ja raamistus – lühike ja neutraalne selgitus selle kohta, mis on X. See võiks olla 1–2 lauset, mis kirjeldavad kontseptsiooni, miks see on kogukondadele, suhetele või rahu tagamiseks oluline, ning kõik vajalikud selgitused arusaamatuste vältimiseks. See võib sulle kohtumise ajal abiks olla.

Kontseptsiooni autor:

Iwona Kozieja-Grabowska (dialoogi toetamise sihtasutus „Rozmawiajmy”)



TÄNAME, ET LIITUSID MEIE KOOLITUSPROGRAMMIGA "TEACH PEACE"!

Loodame, et materjalid olid
abiks.

Nüüd on ideaalne hetk hakata
kujundama oma rahukeskseid
tegevusi ja dialoogialgatusi.

Hoiame sulle pöialt!

"Teach Peace'i" projekti tiim

Tekstide autorid:

Ilwona Koziejka-Grabowska, Zbigniew Grabowski
(dialoogi toetamise sihtasutus „Rozmawiajmy”)

Programmi autorid:

"Teach Peace'i" projekti tiim

