

TALLINNA ÜLIKOOL



Kaisi Õispuu, Eliis Sillaots, Merily Uustalu, Angela Tikoft, Kerli Paimre, Reelika Rikkand

TÖÖTUBA KOOSLOOMES NOORTEGA

Portfoolio

Juhendajad: Mai Pitsner, Birgit Kelement

Tallinn

2023

SISUKORD

1. PROJEKTI ARUANNE	3
1.1. Projekti eesmärk	3
1.2. Probleemi ja teema olulisus	4
1.3. Teooriad	6
1.4. Tegevuste kirjeldus ja sidusrühmadeni jõudmine	7
3. PROJEKTI TEGEVUSKAVA	9
4. MEEDIAKAJASTUS	16
4.1. Kutse vaimse tervise juturingi Valdeku Noortekeskuses	16
4.2. Artikkel töötoa toimumise kohta	17
5. ÕPIKOGEMUSTE REFLEKSIOONID	19
6. KASUTATUD KIRJANDUS	21
LISAD	22
Lisa 1. Sisendi kogumine noortelt	22
Lisa 2. Töötoa programm	27
Lisa 3. Fotod Valdeku Noortekeskuse töötoast	31
Lisa 4. Fotod Tallinna Tehnikagümnaasiumi töötoast	32
Lisa 4. Töötoa läbiviimise ABC	33
Lisa 5. Protsessikirjeldus	34
Lisa 6. Disainiprotsessi etapid	35

1. PROJEKTI ARUANNE

1.1. Projekti eesmärk

ELU projekti eesmärk 2023. aasta kevadeks on välja töötada ja testida noortele suunatud töötuba, mis hõlmab noortest lähtuvat lähenemist ja nendega koostööd. Projekti keskmes on noorte teadlikkuse tõstmine vaimse tervise hoidmise osas, kasutades praktilisi meetodeid. Olulisel kohal on töötoa loomise protsessi sammude dokumenteerimine ja elluviidava analüüsimine kogu projekti vältel.

Eesmärgiks on lähtuda noorte enda nägemusest, soovidest ja vajadusest, kaasata neid projekti loomesse, et tõsta kuuluvustunnet, teadlikkust ja huvi enda vaimse tervise ning heaolu eest rohkem hoolitsemise osas. Töötuba koosloomes noortega on kaasav protsess, mis võimaldab noortel olla aktiivsed osalejad. Lähtudes meeskonnaliikmete kogemusest formaal- ja mitteformaalhariduses, oleme saanud kinnitust, et kui noorte häält kuulatakse ja neid kaasatakse lahenduste leidmisesse, siis tunnevad end motiveerituna ja enesekindlamana.

Meie grupi roll on läbi koosloomes noortega loodud töötoas tutvustada ja praktiseerida vaimset tervist turgutavaid ja toetavaid viise ning seejuures, nagu ka ülalmainitud, dokumenteerida kogu protsessi, et luua materjali, millele saavad toetuda sarnaste töötubade elluvijad tulevikus. Meie oluliseks rolliks on analüüsida kõike elluviidut, eesmärke ja tulemusi ning seda ennekõike noorte kaasamise aspektist, et kaardistada parimad võimalikud viisid sedasorti töötubade elluviimiseks, aga ka tekkinud kitsaskohad.

Peamisteks sisendiks ja tegevuseks on noortega suhtlemine, nende kaasamine läbi erinevate praktiliste tegevuste, usaldusliku suhte loomine, nende kuulamine ja koos arutlemine. Analüüsides saadud informatsiooni seome selle teoreetilise raamistikuga, mis lõpptulemusena kujuneb töötoaks, kus noored saavad olla kaasatud, kuulatud ja toetatud.

Usume, et valitud tegevused aitavad meil saavutada seatud eesmärk, kuna noorte jaoks loodavat projekti ei ole võimalik luua ilma noorte endiga kokku saamata, nende soovide, mõtete ja murekohtade kuulamiseta.

1.2. Probleemi ja teema olulisus

Tänapäeva ühiskonnas on suureks murekohaks noorte vaimne tervis ja vähene teadlikkus selle hoidmisest. Teema aktuaalsus tuleneb viimaste aastate vaimse tervise teemaliste uuringute tulemustest (Nature, 2021) ja erialasest kogemusest.

Ülalmainitud väljakutse lahendamisele omaltpoolt kaasa aidates lõime koosloomes noortega töötoa, mis annaks noorele võimaluse jagada oma mõtteid, saada praktilisi teadmisi ja oskusi vaimse tervise teemadel. Kuulasime noorte arvamusi, soove ja arvestasime nende nägemusega töötoa prototüübi koostamise igas etapis.

Projekti tegemisel lähtusime allikatele ja praktikatele, mis seotud ennekõike noorsootööga ja vaimse tervisega. Noorte vaimse tervise teemade käsitlemisel tuginesime nii spetsialistide öeldule ja tõestatud kui ka endi isiklikele kogemustele töös noortega koolis ja noortekeskuses.

Teemad, mis seotud noorte vaimse tervisega on viimase kahe-kolme aasta jooksul kindlasti ühiskonnas rohkem päevakorras, kui varasemalt. Covid-19 pandeemiast ning sellega kaasnevatest elumuutusest ja erinevates valdkondades tekkinud kriisidest ning väljakutsetest ei jäänud puutumata ka noored. Vastupidi, noored, oma haavatavas vanuses, alles õppimas ennast ja maailma tundma, on saanud veel eriti n-ö pihta kõige sellega, mida Covid-19 ja tekkinud eriolukord kaasa tõi. Isolatsioon, eemalolek kõigest tuttavast, sõpradest, huvitegevusest, vähene kontakt teiste inimestega silmast-silma kohtudes ja pikad tunnid veebireumis on kindlasti olnud suured mõjutajad, mida peab pandeemia järgses ühiskonnas silmas pidama, nii noorte lapsevanemad kui ka nendega töötavad spetsialistid. (Nature, 2021)

Toetudes teadusajakirjas Nature ilmunud artiklile, tooksime välja tõsiasja, et alles 2021. aasta sügisel viis UNICEF, ÜRO Rahvusvaheline Laste Hädaabifond esmakordselt oma ajaloos läbi uuringu, mis keskendus noorte vaimse tervisega seonduvate väljakutsete ning võimalike lahenduste uurimisele, kaardistamisele ja tutvustamisele. Uuringust ilmneb, et noorte vaimse tervise väljakutsetega seotud teadmised üle maailma on puudulikud, napib ressursse nii spetsialistide näol kui ka rahalisi vahendeid, lisaks sellele on noortele nende murede korral lähenemine vähe kaardistatud ning töö selles osas võiks ja peaks olema palju efektiivsem. (Nature, 2021) Leiame, et see on märgiline muutus üle maailma ning toob fookuse üliolulisele

– noorte vaimne tervis vajab tähelepanu ja uurimist ning noorte aitamiseks vajame ühiskonnas rohkem spetsialiste ning kaasaegseid meetodeid. Seetõttu oma ELU projektis fookuse just vaimsele tervisele seadsimegi, et üheskoos noortega luua nende mõtete ja soovidega arvestav ja noori kaasav töötuba.

Teadusartiklite keskkond ScienceDaily toob oma 2021. aasta artiklis välja, et Covid-19 kriisi sees võib noorte vaimse tervise väljakutseid nimetada omakorda vaimse tervise kriisiks. Nimetus kriis on antud teemade ringile sobilik anda tulenevalt eelnevalt nimetatud valdkonna puudujääkidest (McCoy, 2021).

Leiame, et noorte ja nende vaimse tervise toetamiseks on ülioluline võrgustike ülene koostöö (koolid, huvikoolid, noortekeskused, perekond jne), sest see loob võimaluse multidistsiplinaarselt toetada noort esilekerkivate raskuste ja väljakutsega toimetulekul. Meie töötuba on loodud toetama noort läbi otsekontakti, küsimustike ja tagasisidestamise kaasaval viisil vaimse tervise teemadega. Läbi töötoa saab noor jagada oma kogemusi, end avada ja soovi korral küsida töötoa läbiviijalt (aitavad avada teemasid ning peavad olema teadlikud millal ja milliste spetsialistide poole pöörduda) lisanõu. Töötuba on võimalik mugandada ja ellu viia erinevates asutustes ja vanuses noortega.

1.3. Teooriad

Teooriad, millele oma ELU projektis tugineme, on John Dewey lähenemine haridusele ja noorele eluks vajalikele teadmistele, õppimine läbi tegevuse ja refleksiooni ning teiseks teooriaks, millele tugineme, on Peter Jarvise õppimise teooria. Dewey lähenemine ja teooria toetab meid, kuna leiame niisamuti, et noortega elluviidavad tegevused ning neile antav haridus peab olema seotud igapäevaeluga.

Meie projekt on seotud kogemusõppega, kus noor kogeb töötoa käigus erinevaid tundeid, mõtteid, märkamisi ning seejärel mõtiskleb juhtunu üle. Õppimine Dewey teoorias on aktiivne, toimub refleksioon, arutelu, enda sisse vaatamine ja enda tundma õppimine, ka eeltoodu haakub meie ellu viidud töötoa eesmärkide ja tegevustega. (Bamber, O'Brien-Olinger, & O'Brieniga, 2014)

Dewey teooria järgi saab teadmiste väärtust hinnata selle järgi, kui kasulikud või tähtsad on teadmised õpilaste igapäevaelu murede või huvide seisukohalt. Õpilased õpivad kõige paremini siis, kui nad on selleks valmis. (Robb, Jones, Seebach, & Power, 2014) Siinkohal haakub lähenemine taas meie teemapüstitusega - vaimne tervis ja sellega seonduvad väljakutsed, enesejuhtimine ning enda tundma õppimine.

Jarvise teooria (Brown, 2015) ütleb, et kogu õppimine algab kogemusest, kuid konkreetselt määratleb ta õppeprotsessi alguspunktina "lahknevusi". Lahknevus tekib siis, kui meie eelnevad teadmised ei ole piisavad, et lahendada kogetud probleem, ning see tekitab meie elus tasakaalutust ja ebamugavust, mis omakorda tekitab meis vajadust uurida ja teada saada rohkem. Läbi oma vaimse tervise töötoa seesuguse olukorra ka loome ning vajadusel saab noor ise infot ja teadmist juurde hankida. Jarvise jaoks on kogemustest või väljakutsetest õppimine protsess, mis haarab kaasa kogu inimese. Inimese erinevad aspekte - emotsionaalseid, kognitiivseid ja sotsiaalseid aspekte võetakse arvesse uute teadmiste kogumisel ning mõistmisel. Niisamuti lähtume ka oma ellu viidavate tegevuste puhul sellest, et noor oleks töötuppa kaasatud ülalmainitud aspektide läbi (Brown, 2015).

Tutvusime ka juhendajate soovitatud materjalidega disainiprotsessist. Allikas, mida kasutasime oli artikkel: The 5 Stages in the Design Thinking Process. Interaction Design Foundation (Dam, 2022).

1.4. Tegevuste kirjeldus ja sidusrühmade ni jõudmine

Meie projekt põhineb eelkõige noortelt saadud sisendil enda vaimse tervise hetke seisundist. Sellest tulenevalt on meie projekti huvirühmadeks kõik noorte ja haridusvaldkonnaga tegelevate asutuste inimesed.

Koostööd tegime Valdeku Noortekeskuse noorte ja noorsootõõtjatega. Koostasime küsimustiku, mis keskendub ärevuse ilmingute märkamisele ja võimalike ennetavate tegevuste kaardistamisele. Koosloomes Valdeku Noortekeskuse noorte ja noorsootõõtjatega töötasime tulenevalt saadud sisendist välja praktilisi lahendusi, millega toetada noorte ennastjuhtivust võimalike ärevusilmingute ennetamise, vähendamise ja toetamisega.

Teiseks koostõõpartneriks oli meile Tallinna Tehnikagümnaasium, kus viisime töötuba ellu vanema vanusrühma noortele, 10. klassi õpilastele vanuses 16-17 aastased, kogudes neilt sisendit tulenevalt töötoa teemast ning tagasisidet töötoa korralduslikule poolele.

1.5 Projekti jätkusuutlikkus

Valminud töötoa prototüüpi, protsessikirjeldust ja läbiviimise juhiseid jagame üldhariduskoolidega - õpilasesindus jagab materjale huvijuhi ja sotsiaalpedagoogiga, kellega koostöös saab informatsioon jõuda rohkemate koolide ja noortega tegelevate asutuste inimesteni. Seda saab kasutada inimeseõpetuse või klassijuhataja tundides. Ühtlasi saab töötoa prototüüpi kasutada noorte laagrites ja noortekeskustes omavaheliseks tutvumiseks, jäasulatamiseks, vaimse tervise teemade osas teadlikkuse tõstmiseks. Praktiliste tegevuste ja meetodite tutvustamine ja noortega koos läbiharjutamine annab neile rohkem julgust õpitud edaspidi teadlikumalt iseseisvalt näiteks enne kontrolltööd tekkinud ärevuse maandamiseks kasutada.

Oleme planeerinud koostatud materjalide jagamiseks luua Drive kausta, millele on võimalik kirjutuskaitstult ligi pääseda kõigil huvilistel. Oleme rääkinud mitmete koolide sotsiaalpedagoogide ja huvijuhtidega ning noortekeskuste noortejuhthidega, kelle kaudu saaksime lingi ja/või QR-koodi üles laadida nende veebilehele ja/või sotsiaalmeediasse.

Meie koostatud materjalide, juhendite ja kirja pandud kogemuste põhjal saavad töötuba planeerivad ja selle läbiviijad koguda noortelt uut sisendit ning täiendada näiteks kellamängus kasutatavaid küsimusi, kohandada tunnikava (milliseid vestluskaarte, küsimusi, aruteluteemasid jms kasutada). Noortega koos ja nende soovide, huvide ning nägemustest lähtudes areneb töötuba aktiivselt koos nendega ega kaota enda aktuaalsust.

3. PROJEKTI TEGEVUSKAVA

Tegevuste nimetus ja lühikirjeldus	Toimumise aeg (kuu täpsusega)	Sidusgrupp, vastutav isik või rühm
	Veebruar	
<p>Esimene kohtume Mare majas ELU alal. Grupiliikmete ja juhendajatega tutvumine, projekti eesmärkide mõtestamine, edasiste tegevuste kokkuleppimine. Facebooki messengeri vestluse loomine ja järgmise kohtumise kokkuleppimine.</p>	<p>16.02.2023 kell 14.15-15.45</p>	<p>Kohtumist viisid läbi projekti juhendajad Mai Pitsner ja Birgit Kelement.</p>
<p>Esimene omavaheline kohtumine Zoom keskkonnas. Vahepealsel ajal tutvusime Drive keskkonda loodud ELUkate kaustaga, sealsete kasulike linkide ja kogu olemasoleva infoga. Liitusime sotsiaalmeedia platvormile Facebook juhendajate poolt loodud ELUkate grupiga, kus saame jagada tekkinud</p>	<p>22.02.2023 kell 18.00-19.00</p>	<p>Kõik grupi liikmed</p>

mõtteid, küsida küsimusi ning lisainfot.		
	Märts	
<p>Teine omavaheline kohtumine Zoom keskkonnas.</p> <p>Vahepealsel ajal koostatud projekti tegevuskava täiendamine ja juhendajatele esitamine. ELUkoll 01 loomine ja protokollimine teemal “Projektiga alustamine” + esitamine juhendajatele.</p> <p>Lugesime "Üldpädevuste kujundamine ja osaliste agentsus mitteformaalõppes" ning lõime selle põhjal ELUkoll 02 “Üldpädevuste kujundamine” + esitamine juhendajatele. Tutvusime individuaalselt võtmepädevuste ja disainiprotsessidega.</p> <p>Mõtisklesime oma erialarolli üle antud projekti raames (kuidas minu erialateadmised panustavad projekti protsessi ja tulemusse).</p>	01.03.2023 kell 18.00-19.30	Kõik grupi liikmed

<p>Teine kohtumine juhendajatega Zoom keskkonnas. Leppisime kokku noortega kohtumise aja ja koha. Alustasime disainiprotsesside mõtestamist ja analüüsimist Padletis.</p>	<p>02.03.2023 kell 18.00-19.30</p>	<p>Juhendajad Mai Pitsner ja Birgit Kelement + kõik grupi liikmed</p>
<p>Kolmas omavaheline kohtumine Zoom keskkonnas. Padleti täitmine, arutelud edasisteks tegevusteks. Vahekokkuvõtte ankeedi koostamine. ELU projekti vahe kaitsmisele registreerimine. Valmistumine Valdeku Noortekeskuse külastuseks, ülesannete jagamine.</p>	<p>07.03.2023 kell 18.00-19.30</p>	<p>Kõik grupi liikmed</p>
<p>Google Forms küsimustiku koostamine Valdeku Noortekeskuses kasutamiseks noorte vaimse tervise probleemide kaardistamiseks, sisendi kogumiseks.</p>	<p>11.03.2023 kell 18.00</p>	<p>Kõik grupi liikmed</p>
<p>Neljas omavaheline kohtumine Zoom keskkonnas. QR-koodi loomine koostatud küsimustikule. Ettevalmistused noortega kohtumiseks. Disainipotsessi 1. ja 2. etapi</p>	<p>14.03.2023 kell 18.00-19.00</p>	<p>Kõik grupi liikmed</p>

kirjeldamine Padletis, vahekokkuvõtte ankeedi lõplik viimistlemine.		
Vahekokkuvõtte ankeedi esitamine juhendajatele	15.03.2023 kell 18.00	Reelika Rikkand
Tutvumine Valdeku Noortekeskuse ruumide, tegemiste ja noorsootöötajatega. Kohtumine noortega sisendi kogumiseks (erinevad tegevused) + pärast analüüs, reflekteerimine juhendaja ja grupi liikmetega.	16.03.2023 kell 16.00 - 17.30	Juhendaja Birgit Kelement, kõik grupi liikmed, Valdeku Noortekeskuse noored + noorsootöötajad
Vahekokkuvõtte ankeedi esitamine ELU koordinaatorile.	17.03.2023 kell 18.00	Reelika Rikkand
Viies omavaheline kohtumine Zoom keskkonnas. Vahenädala kaitsmiseks slaidide ettevalmistamine. Edasiste ülesannete jagamine, uued vaheeesmärgid.	22.03.2023 kell 18.00-19.00	Kõik grupi liikmed
Vahenädala kaitsmine. Moderaatori tagasiside, teiste gruppide tagasiside. Arutelu, analüüs ja ettepanekud, täpsustused.	24.03.2023 kell 17.00-19.00	Kõik grupi liikmed + moderaator ja teised kaks ELU projekti gruppi.

<p>Kolmas kohtumine juhendajatega Zoom keskkonnas. Vahenädala kaitsmise tagasiside, kogemuste jagamine. ELUKoll 03 “Vahekohtumise tagasiside” täitmine, disainiprotsesside lõpetamine Padletis. Projekti portfoolio formaadi ja protsessikirjelduse formaadi otsustamine.</p>	<p>30.03.2023 kell 18.00-19.30</p>	<p>Juhendajad Mai Pitsner ja Birgit Kelement + kõik grupi liikmed</p>
	<p>Aprill</p>	
<p>Kuues omavaheline kohtumine Zoom keskkonnas. Portfoolio ja protsessikirjelduse formaadi arutelu, edasiste tegevuste kaardistamine.</p>	<p>05.04.2023 kell 18.00-19.00</p>	<p>Kõik grupi liikmed</p>
<p>Portfoolio ja protsessikirjelduse põhjade loomine ja Drive kausta lisamine.</p>	<p>07.04.2023 kell 15.00</p>	<p>Kerli Paimre</p>
<p>Seitsmes omavaheline kohtumine Zoom keskkonnas. Mõned täiendused Padletis. Lõpukaitsmisele registreerimine.</p>	<p>11.04.2023 kell 18.15-19.00</p>	<p>Kõik grupi liikmed</p>

Neljas kohtumine juhendajatega Zoom keskkonnas. Elukoll 04 “Noorelt sisendi kogumine ja analüüs” temaatiline arutelu, põhja loomine. edasiste tegevuste ja tähtaegade arutelu, täpsustamine. Üldine olukord + mida muuta, täiendada.	12.04.2023 kell 18.30-19.45	Juhendajad Mai Pitsner ja Birgit Kelement + kõik grupi liikmed
Kaheksas omavaheline kohtumine Zoom keskkonnas. Grupi liikmetele ülesannete jagamine (portfoolio osad, töötoa programm, Canva põhjad, meediakajastus jms). Töötoa programmi mustandi ülevaatamine. Edasiste kohtumiste kokkuleppimine.	18.04.2023 kell 18.00-18.30	Kõik grupi liikmed
	Mai	
Üheksas omavaheline kohtumine Zoom keskkonnas. Ülevaade vahepeal tehtust. Edasiste tegevuste arutelu.	03.05.2023 kell 18.00-18.30	Kõik grupi liikmed
Töötoa piloteerimine Tallinna Tehnikagümnaasiumi 10.b klassiga.	10.05.2023 kell 14.00-14.45	Angela Tikoft

Kümnes omavaheline kohtumine Zoom keskkonnas. Ülevaade ja kokkuvõtted läbiviidud töötoast. ELUkoll 04 täitmine. Edasiste tegevuste planeerimine ja jagamine. Portfoolio ja protsessikirjelduse sisuanalüüs.	10.05.2023 kell 18.30-19.40	Kõik grupi liikmed
Töötoa protsessikirjelduse valmimine.	15.05.2023	Angela Tikoft, Kerli Paimre
Üheteistkümnes omavaheline kohtumine Zoom keskkonnas. Portfoolio täiendused. Edasiste tegevuste planeerimine ja ajastamine. Lõpp-kaitsmiseks slaidipõhjade loomine.	17.05.2023 kell 20.00-20.40	Kõik grupi liikmed
ELU portfoolio saatmine tagasisidestamiseks juhendajatele.	18.05.2023	Reelika Rikkand
Juhendajate tagasiside põhjal paranduste ja korrektuuride tegemine portfoolios.	20.05.2023	Kõik grupi liikmed
ELU portfoolio lõplik esitamine juhendajatele.	21.05.2023	Reelika Rikkand
Kaheteistkümnes omavaheline kohtumine Zoom keskkonnas.	22.05.2023 kell 19.30-20.30	Kõik grupi liikmed

ELU projekti lõpp-kaitsmise esitluse vormistamine.		
ELU projekti esitluspäev, lõpp-kaitsmine + refleksioon juhendajatega.	25.05.2023 kell 14.00-16.00	Kõik grupi liikmed
Individuaalne refleksioon juhendajatele	29.05.2023	Kõik grupi liikmed

4. MEEDIAKAJASTUS

4.1. Kutse vaimse tervise juturingi Valdeku Noortekeskuses

Esmase sisendi saamiseks saime kokku Valdeku Noortekeskuses noortega ja selleks, et noori kaasata valmistasime ette kutse, mida jagas Valdeku Noortekeskus oma kodulehel, Facebooki lehel, lähedal asuvatesse koolidesse ja suusõnaliselt noortekeskust külastavatele noortele.



**VAIMSE TERVISE
JUTURING**

SOOVID, ET NOORTE
VAIMSET TERVIST
MÄRGATAKSE
ROHKEM?

TULE ANNA ENDA PANUS
TÖÖTOA LOOMISEL,
KUS LOEB AINULT SINU HÄÄL!

KES: NOOR VANUSES 12-13
MILLAL: 16.MÄRTS
KELL 16.00
VALDEKU NOORTEKESKUS
VALDEKU 13, TALLINN

4.2. Artikkel töötoa toimumise kohta

Töötuba koosloomes noortega: Ennastjuhtiva noore teadlikkuse tõstmine vaimse tervise hoidmiseks

Oleme Tallinna Ülikooli üliõpilased, kes ELU (Erialasid Lõimiv Uuendus) aine raames koostasid praktilise töötoa noortele suunatud projektides kaasamise olulisuse välja toomiseks, et nende hääl, soovid ja arvamus oleksid kuuldavad juba varajases loomeprotsessis.

Viimase kahe-kolme aasta jooksul on noorte vaimse tervisega seotud teemad kindlasti ühiskonnas rohkem päevakorras, kui varasemalt. Covid-19 pandeemiast ning sellega kaasnevatest elumuutusest ja erinevates valdkondades tekkinud kriisidest ja väljakutsetest ei jäänud puutumata ka noored. Vastupidi, olles oma haavatavas vanuses, alles õppimas ennast ja maailma tundma, on saanud veel eriti nõ pihta kõige sellega, mida Covid 19 ja tekkinud eriolukord kaasa tõi. Isolatsioon, eemalolek kõigest tuttavast, sh sõpradest, huvitegevusest, vähene kontakt teiste inimestega silmast-silma kohtudes ja pikad tunnid veebiruumis on kindlasti olnud suured mõjutajad, mida peab pandeemia järgses ühiskonnas silmas pidama, nii noorte lapsevanemad kui ka nendega töötavad spetsialistid (Nature, 2021).

Tulenevalt Tervise Arengu Instituudi poolt läbiviidud uuringu tulemustest on noorte kooliärevus üha levinum probleem tänapäeva ühiskonnas. Õpilased tunnevad end sageli stressis, ärevil ja rõhutuna nii kooli kui ka isikliku elu surve all. Üks võimalik põhjus noorte kooliärevuse tekkeks võib olla suurenenud ootused. Lapsevanemad, õpetajad ja ühiskond tervikuna panevad sageli noortele kõrgeid ootusi nii akadeemiliselt kui ka isiklikult. See võib viia noorteni, kes tunnevad, et neil pole piisavalt aega ja ressursse kõigi nende ootuste täitmiseks. Lisaks võivad noorte kooliärevust suurendada ka sotsiaalsed ja emotsionaalsed tegurid.

Tallinna Ülikooli Erialaseid Lõimiva Uuenduse (ELU) raames viivad erinevatelt erialadelt kokkutulnud kuus üliõpilast ellu projekti, mille eesmärgiks on noori kaasates aidata neil paremini mõista oma vaimset tervist, heaolu ja väljakutseid seoses vaimse tervisega. Tallinna Tehnikagümnaasiumis toimus 10. mail 2023 10. klassi, noored vanuses 16-17, õpilastele inimeseõpetuse tunni raames töötoa prototüübi läbiviimine. Töötoa eesmärgiks oli lähtuda noorte enda nägemusest, soovidest ja vajadusest, kaasata neid projekti loomesse, et tõsta

kuuluvustunnet, teadlikkust ja huvi enda vaimse tervise ning heaolu eest rohkem hoolitsemise osas. Töötuba koosloomes noortega on kaasav protsess, mis võimaldab noortel olla aktiivsed osalejad. Projekti läbiviijad on oma töös noortega nii koolis kui noortekeskuses kogenud, et kui noored tunnevad, et nende häält kuulatakse ja neid kaasatakse lahenduste leidmisesse, võivad nad tunda end motiveerituna ja enesekindlamana.

Selleks, et leida sobivaid vestlusteemasid arusaamaks, mis noori hetkel kõige enam kõnetab koostas projektimeeskond küsimustiku. Küsimustiku vastustest lähtuvalt sai valitud töötoa jututeemad. Töötoa läbiviimist alustati „Kellamänguga“, mille eesmärgiks on noortega tutvumine ja noorte omavahel tutvumine, jäämurdmine, häälestus töötoa teemale. Järgnevalt täitsid noored küsimustiku, mille eesmärk oli koguda noortelt sisendit seoses vaimse tervisega nende elus. Enne tunni kokkuvõtte tegemist ja arutelu kasutati “Tunnen ennast” kaarte arutelu ja mõtete jagamiseks, mille eesmärk oli jagada ja kuulata mõtteid seoses vaimse tervisega.

Tagasiside noortelt oli väga positiivne. Nende jaoks oli oluline, et nad said üksteist paremini tunda õppida ja suhelda teineteisega, ennekõike nendega, kellega muidu palju ei suhelda. Nad said teada, millised on nende klassikaaslased, leiti samastumise hetki ning erinevusi teineteise suhtes.

Leiame, et noorte ja nende vaimse tervise toetamiseks on ülioluline võrgustike ülene koostöö (koolid, huvikoolid, noortekeskuses, perekond jne), kuna see loob võimaluse multidistsiplinaarselt toetada noort esilekerkivate raskuste ja väljakutsega toimetulekul. Meie töötuba on loodud toetama noort läbi otsekontakt, küsimustike ja tagasisidestamise kaasaval viisil vaimse tervise teemadega. Läbi töötoa saab noor jagada oma kogemusi, end avada ja soovi korral küsida töötuba läbiviivalt spetsialistilt ka lisanõu (nt kuhu vaimse tervise väljakutsete korral pöörduda). Töötuba on võimalik mugandada ja ellu viia erinevates asutustes, erinevas vanuses noortega.

5. ÕPIKOGEMUSTE REFLEKSIOONID

Kaisi - ELU projekt on olnud väljakutse, eriti just ajaplaneerimise mõttes. Õnneks sattusin gruppi, kus kõik liikmeid olid arvestavad ja paindlikud. Hindan kõrgelt grupi töökust, loovust ja meeldivat meelestatust, mis kogu projekti vältel on olnud. Meie edu võti oli järjepidevus, hea huumor ja kokkulepetest kinnipidamine. Läbi selle kogemuse olen mõistnud oma rolli koolis ja kuidas toetada ning mõista noori. Arenesin oma digioskustega ja laiendasin silmaringi mitteformaalsest õppest ning selle vajalikkusest. Olen tänulik, et saime luua midagi praktilist ja vajalikku ning just selle meeskonnaga.

Eliis - Projektiga tegelemine ei olnud lihtne, aga tänu toredale meeskonnale said kõik probleemid ühiselt lahendatud. Olles ise tulnud otse keskkoolist, oli selline projektis osalemine minu jaoks väga uus ja huvitav kogemus. Minu eesmärkideks oli hea koostöö koos erinevate eriala tudengitega, mis sai ka täidetud. Kõik töö sujus suurepäraselt ja takistustest saime üle koos. Sain projektiga tegeledes aru, et grupitööd tehes võib raskuseks olla aja leidmine. Siiski leidsime kõik aja, et iganädalaselt kohtuda. Töötuba tehes ja materjali kogudes sain palju rohkem teada ka vaimse tervise kohta ning kuidas saavad sellest aru noored.

Merily - ELU projektis osalemine andis mulle juurde meeskonnatöö ning koostööoskuse kogemuse. Sain aru, et koos toreda meeskonnaga saavad probleemid ületatud. Lisaks oli huvitav töötada koostöös inimestega, kes on oma teadmistelt ja taustalt niivõrd erinevad. Sain ka ise juurde teadmisi vaimse tervise ning noorte kohta. Mulle väga meeldis see, et töötoa lõime koostöös noortega, küsides arvamust neilt endilt – see andis aimduse sellest, mis tänapäeval noortele korda läheb ja huvi tekitab. Minu eesmärgiks oligi arendada teadmist ning koostööd noorte ja tiimiga, usun, et oma eesmärgid ma ka saavutasin.

Angela - Tunnen, et olen täitnud endale seatud isiklikud eesmärgid seoses projektiga-koostöö edendamise erinevate erialade üliõpilastega, meeskonnatöö ja ajaplaneerimine. Viimane neist arenes sel kevadel kindlasti palju, kuna 6-liikmelise grupiga koostööd tehes ja tegevusi ellu viies pidime tegema kompromisse ja määrama prioriteete. Väga väärtuslikeks kujunesid kohtumised ja arutelud

meeskonnakaaslastega, kes on erinevatelt erialadelt, elu- ja töökogemustega. ELU projekti käigus sain kasutada oma noorsootöö alaseid teadmisi ja kogemusi, siduda teadmisi ja kogemusi mitteformaalharidusest formaalharidusega ning see on minu jaoks väga oluline. Hindan kõrgelt paindlikkust, mida projekti käigus kogesin ning seda nii meeskonnakaaslaste kui ka juhendajate poolt. Tunnen, et saime luua praktilise töötoa vastavalt väljakutsetele, mis oleme noortega koostöös kaardistanud ning läbi oma tegevuste saame noortele edaspidi paremini olemas olla, neid toetada ja saavutatud tulemusi ja loodut ka teistega jagades hea seista selle eest, et kasulikud ning noortele sobivad meetodid leviksid ja õigete inimesteni jõuaks.

Kerli - Mul on siiralt hea meel, et ELU projekti raames sain olla osa ühest unikaalsest koosloomeprotsessist, milles noorte hääl ja mõtted on prioriteet. Tunnen, et täitsin püstitatud individuaalsed eesmärgid arendada koostööd, ajaplaneerimise oskust ja suhtlemisoskust noortega. Meie grupiliikmed olid kõik motiveeritud ja koostöiselt meelestatud, mis omakorda andis enesekindlust ja tahet jõuda finišisse. Sain vabalt avaldada enda arvamust, õppida teiste kogemustest ja olla osa dünaamilisest ning toetavast meeskonnast. Töötades igapäevaselt koolis sotsiaalpedagoogina, siis sain projektis osaledes palju teadmisi ja uusi perspektiive lõimida mitteformaalharidust ja meetodeid formaalharidusse.

Reelika - Mul on hea meel, et valisin oma ELU projektiks “töötuba koosloomes noortega” ja sattusin kokku väga toredate grupiliikmetega ning juhendajatega. Minu eesmärgiks oli töötoa loomise oskus, koostöö erinevate vanusgruppide vahel, mõista paremini noori, ning sain õppida/lihvida ka oma läbirääkimisoskusi kolmandate osapooltega. Kõik meie grupi liikmed on olnud väga aktiivsed ja kaasa löönud. Arvan, et püstitatud eesmärgid said kõigil täidetud. Ajaplaneerimine läks sujuvalt ja grupis seatud ülesanded said õigeaegselt täidetud.

6. KASUTATUD KIRJANDUS

- Bamber, J., O'Brien-Olinger, S., & O'Brieniga, M. (2014). *Noorsootöö ideed rakendatuna teoorias*. Dublin: Centre for Effective Services. Alla laaditud 3. märts 2023 https://mitteformaalne.ee/wp-content/uploads/2020/09/CES-theory-final_v3_280514_1_et_C_ESF-logoga.pdf?fbclid=IwAR31bC-69O0vw739UzUgwdG46b1g_ncXA8eoT47V7dXic9EiY7SwCiyBIH8
- Brown, K. (2015). Theorizing learning process: An experiential, constructivist approach to young people's learning about global poverty and development . *International Journal of Development Education and Global Learning*, 53-70.
- Dam, R. F. (2022). The 5 Stages in the Design Thinking Process. *Interaction Design Foundation*.
- McCoy, H. (2021). Youth, the pandemic and a global mental health crisis. *ScienceDaily*.
- Nature. (2021). Young people's mental health is finally getting the attention it needs. 235-236.
- Robb, M., Jones, C., Seebach, M., & Power, A. (2014). *Noorsootöö ideed rakendatuna praktikas*. Dublin: Centre for Effective Service. Alla laaditud 9 aprill 2023 https://mitteformaalne.ee/wp-content/uploads/2020/09/est.-CES_practice-final_v5_280514_et_00_C_ESF-logoga.pdf

LISAD

Lisa 1. Sisendi kogumine noortelt

Sisendi kogumise ühe osana kasutasime Google Forms küsimustikku, millele 10. maiks oli vastanud 53 noormeest (vastavalt 67,9%) ja 25 neiu (vastavalt 32,1%).

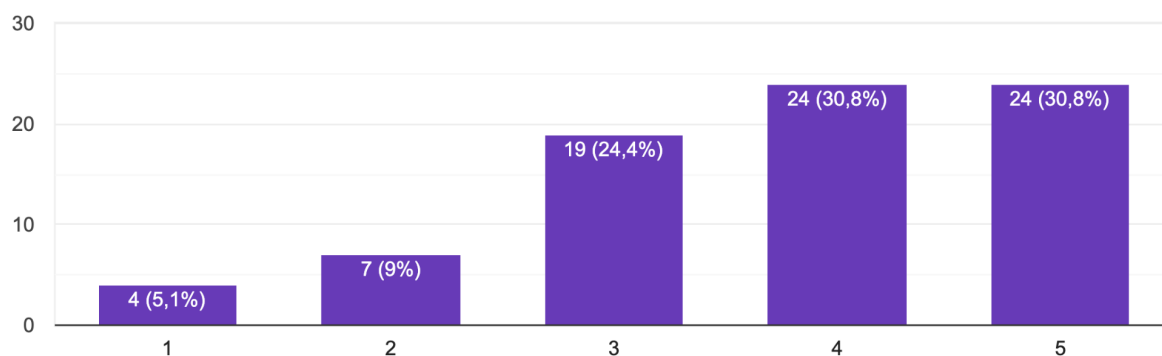
Küsimustiku link:

<https://docs.google.com/forms/d/1IQSsTSDwYdde1eLw1onxhJR0VpDSFc24t1Q7b94HJj8/edit?ts=645bbddd>

Alljärgnevalt oleme toonud diagrammidena välja noorte vastused küsimustele koos analüüsiga:

Kui oluliseks pead vaimse tervisega tegelemist?

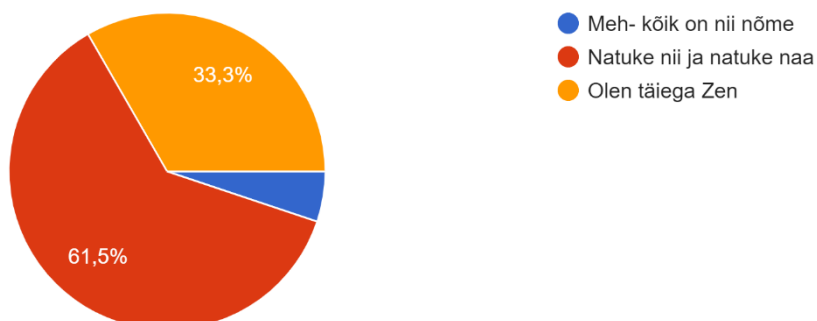
78 vastust



Küsimus oli vormistatud skaalaküsimusena, kus noor sai valida vastusevariantide 1 kuni 5 seast kõige enam tema jaoks teema olulisust näitava vastusevariandi. Tulpdiagrammilt tuleb meie hinnangul väga hästi välja see, et noored peavad vaimse tervisega tegelemist väga oluliseks. 61,6% vastanutest hindas olulisust valides 4 või 5. Ühtlasi oli 24,4% neid noori, kes valis numbri 3, mis näitab meie jaoks seda, et nad peavad teemat oluliseks, kuid võiksid vajada lisainformatsiooni ja tuge liikumaks skaalal sammu kõrgemale.

Kuidas ennast praegu tunned?

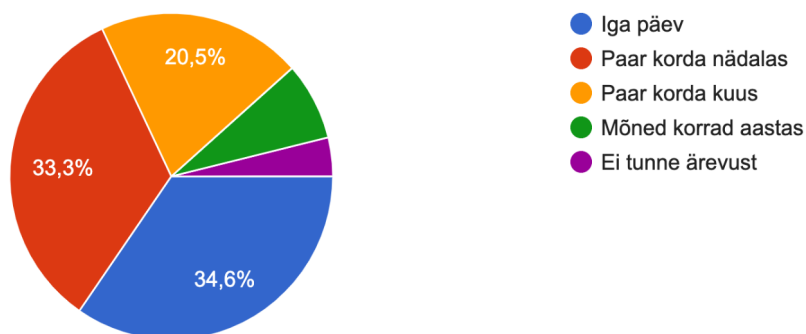
78 vastust



Küsimustikule vastamise hetkel tundis 61,5% noortest end nii ja naa, mis näitab meie hinnangul seda, et nad on küll ärevad, vaimselt väsinud, aga optimistlikud tuleviku osas. Nad on vastuvõtlikud töötoa käsitletavale teemale ja praktiliste meetodote õppimisele. Väga tore on näha, et 33,3% noortest tunnevad end praegusel hetkel hästi ja optimistlikult, mis annab hea baasvundamendi koostööks.

Kui tihti tunned ärevust?

78 vastust



Antud diagramm kajastab ehedalt seda, et noored tunnevad väga sageli ärevust. Lausa 34,6% noortest tunneb seda igapäevaselt ja 33,3% noortest mitmel korral nädalas.

Kas sul tekib enne kontrolltöö tegemist ärevus?

78 vastust

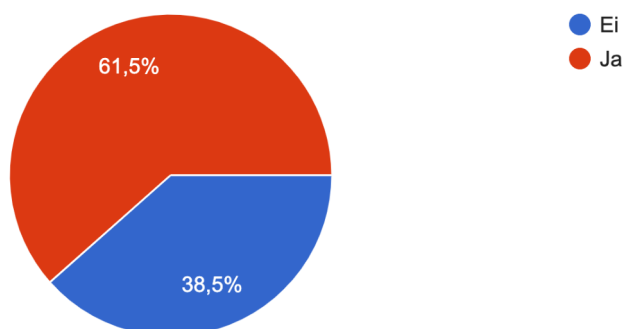
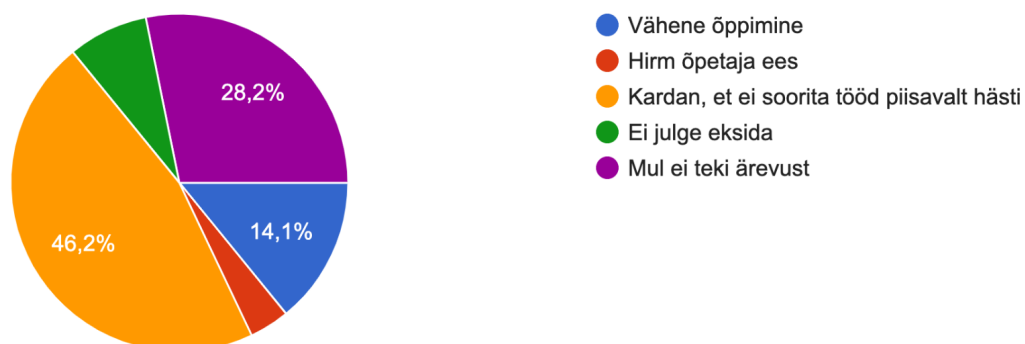


Diagramm ilmestab hästi koolikeskkonnas kontrolltööde eel tekkiva ärevuse osakaalu. 61,5% noortest on toonud välja, et nad tunnevad eelmainitud olukorras ärevuse tõusu.

Millest see tekib?

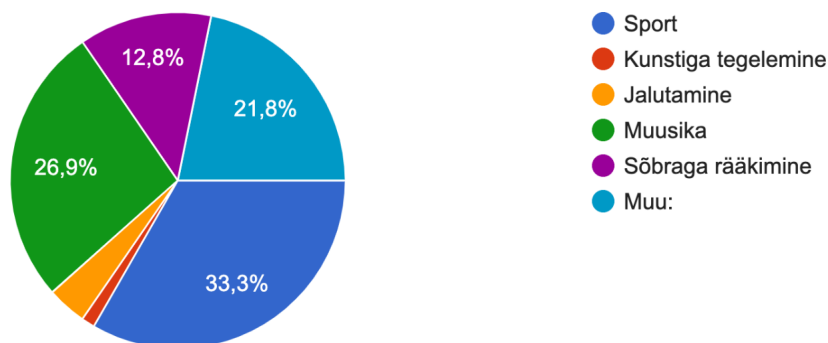
78 vastust



Peamiseks põhjuseks ärevuse tekkimisel toovad noored välja hirmu, et ei soorita tööd piisavalt hästi, mis meie meelest toob välja kitsaskohana ehk ebarealistlikud kõrged ootused lapsevanemate ja õpetajate poolt – noored tahavad olla tublid ja mitte pettumust valmistada.

Milline tegevus aitab sul ärevusega toime tulla?

78 vastust



33,3% vastanud noortest on ärevuse maandamiseks leidnud tee spordi juurde, mis näitab meie hinnangul seda, et noored on leidnud liikumisest ja sportlikest eluviisidest enda jaoks tuge ja võimalust ärevuse maandamiseks. Ühtlasi meeldib neile kuulata ja tegeleda muusikaga ning arutleda erinevatel teemadel sõbra või sõbrannaga. Suur osa, 21,8%, on valminud vastusevariantide hulgast „Muu“, mis oleks vajanud täpsustavad lisakasti, kuhu noor oleks saanud ise märkida enda meelistegevuse.

Viimane küsimus oli avatud tekstikastiga, kus noored said soovi korral enda mõtteid avada, toome siia välja mõned näited.

Vaimse tervise kohta soovin lisada...

21 vastust

- Ei midagi
- Võiks sellest rohkem rääkida
- Ei soovi midagi lisada
- Rahunemise üksinda
- Millegi kuulamine mitte päris muusika pigem juttute
- Trauma
- Ma ei oska siia midagi lisada

- Mul halb vaimne tervis
- 🙊
- Ära lase ühel halval emotsioonil rikkuda tervet päeva
- Sport aidab ärevust vähendada
- Veider
- Sellest peaks noortele rohkem õpetama
- Tuleb ennast ja oma tundeid tundma oppida siis laheb edasi ainult paremuse poole
- oluline on uni
- minu arvates väga tahtis
- Meditatioon
- Meeste vaimse tervisega peab rohkem tegelema maailmas.

Nende küsimuste vastustes on palju mõtlemapanevat ja silmiavavat. Kui saame koosloomes kasvõi ühe neist noortest, kes tunneb, et tema vaimne tervis on halb, suunata teadlikumalt endale tähelepanu pöörama, siis on juba projekt korda läinud.

Lisa 2. Töötoa programm

Töötuba on valminud Tallinna Ülikooli ELU projekti „Töötuba koosloomes noortega“ raames

25.mai 2023

TÖÖTUBA NOORTE VAIMSE TERVISE TOETAMISE TEEMADEL

Läbiviimiseks kulub 90 minutit (45x45). Võid läbi viia kahel järjestikusel tunnil või jagada kahele erinevale päevale. Töötoa esimene osa on vaimse tervise hetkeolukorra kaardistamine läbi noorte omavahelise suhtluse, arutelude ja küsimustiku täitmise. Töötoa teine osa on konkreetsete tehnikate harjutamine, millega noor saab pingelises olukorras tekkinud ärevust iseseisvalt maandada.

ESIMENE TUND - kaardistamine

Ettevalmistus

- Vahendid: “Tunnen ennast” kaardid, mille seast sorteerid välja “Ressursside ja tasakaalu leidmine” kaardid, pliatsid (näiteks viltpliatsid) ja A2 paberid igale osalejale, kuhu noored saavad kella joonistada
- Õpilastel eelnevalt QR-koodi lugemiseks mobiiltelefoni rakenduse laadimine

Eelteadmised

- Õpilased on eelnevas tunnis puudutanud vaimse tervise teemat
- Tutvumine www.peaasi.ee lehega (noored on eelnevalt lahendanud vitamiinitesti)

Eesmärgid

- Noorte teadlikkuse tõstmine vaimse tervise teemadel ja konkreetsete ärevust tekitavate olukordade märkamiseks
- Noor oskab kasutada erinevaid võtteid, et ärevust alandada

Märksõnad, meetodid

- Vaimne tervis, ärevus, teadlikkus
- Arutelu, analüüsimine, liikumismäng, küsimustik

Töötoa ülesehitus

- 1. Kellamäng: 20 min**
- 2. QR-kood ja küsimustikule vastamine: 5 min**
- 3. Tunnete kaardid: 20 min**
- 4. Kokkuvõtte tegemine, tagasisidestamine: 5 min**

1. Kellamäng

Eesmärk: Noortega tutvumine ja noorte omavaheline tutvumine, jäämurdmine, häälestus

Vahendid: paberid (piisavalt suur, et mahutada sinna kell koos nimedega) ja kirjutusvahendid (viltpliitsid, pastapliiatsid vms) igale osalejale, küsimused mänguks, mängujuhile stopper või liivakell

1. Igaüks joonistab paberile kella
2. Lepitakse kokku omavahelised kohtumised igale kellaajale
3. Mängujuht hõikab välja kellaaja ja kohtutakse selleks kellaajaks kokkulepitud inimesega, mängujuht küsib iga aja juures küsimuse, millele vastamiseks on kummalgi paarilisel aega umbes 30 sekundit.

Küsimused kellamängus (võid vastavalt sihtgrupile või aktuaalsusele kohandada):

kell 1 - Missugune oli täna Sinu päev, mida see sisaldas?

kell 2 - Räägi enda hobidest.

kell 3 - Kui Sul oleks üks supervõime, mis see oleks?

kell 4 - Sinu lemmik paik maailmas.

kell 5 - Keda usaldad kõige rohkem, kirjelda seda inimest.

kell 6 - Vaimne tervis - mis mõtted Sul nende kahe sõnaga tekivad?

kell 7 - Mis Sa arvad, missugused on suurimad väljakutsed (seoses vaimse tervisega) noorte elus?

kell 8 - Missugustes olukordades elus oled end tundnud ärevana ja mis Sind nendes olukordades aidanud on?

kell 9 - Mida Sa elus kindlasti tahaksid teha, millest unistad?

kell 10 - Too mõni näide, kui Su sõber vajab abi. Kuidas teda aidata said? // Missugune kaaslane Sa oled oma lähedastele?

kell 11 - Kas tead mõnda vaimse tervise nippi? Kui jah, jaga seda.

kell 12 - Mida tänaselt töötoalt ootad?

2. Küsimustiku täitmine

Eesmärk: Koguda noortelt sisendit kaardistamiseks nende teadlikust ja hetkeolukorda vaimse tervise teemadel ja koosloomes luua praktiline töötuba, läbi mille saavad nad end ärevatel hetketel toetada.

Vahendid: Noore isiklik mobiiltelefon, QR-koodi lugemiseks mobiilirakenduse olemasolu, internetiühendus

<https://forms.gle/o2p69t5x3qKirXcV9>



3. “Tunne ennast” kaartide kasutamine aruteluks ja mõtete jagamiseks

Eesmärk: Jagada ja kuulata mõtteid seoses vaimse tervisega. Vaadata enda sisse ja olla valmis arutlema.

Vahendid: “Tunne ennast” kaardid

1. Moodustada 8-liikmeline grupp ja istuda ringis.
2. Ringi keskel on “ Tunne ennast” kaardid, kus on valitud ainult kaardid “ Ressursside ja tasakaalu leidmine”.
3. Noor valib endale kaardi ja vastab küsimusele, soovi korral saavad teised oma mõtteid lisada, jagada, peegeldada. Igäüks saab vastata vähemalt ühele küsimusele kaartidel.

4. Kokkuvõtte tegemine

Eesmärk: Teha töötoast kokkuvõtted, saada tagasisidet ja soovitusi.

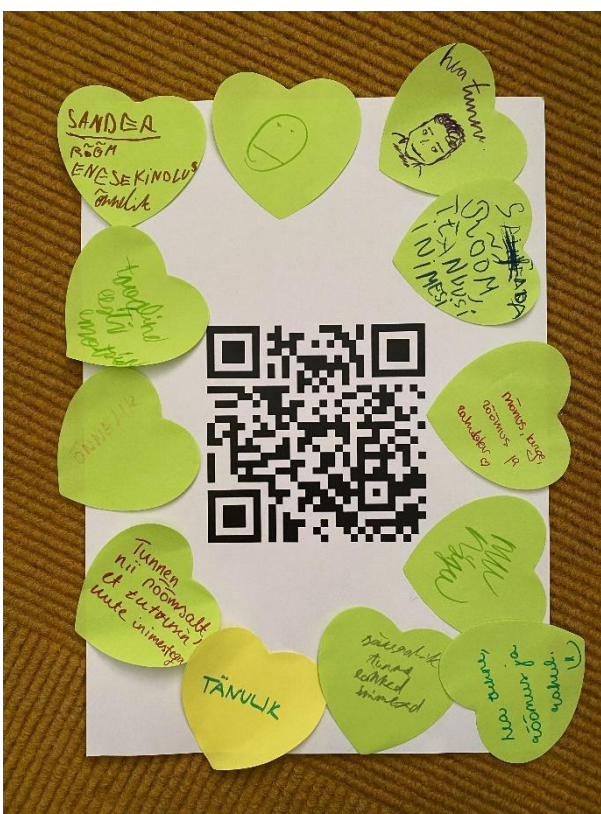
Vahendid: Märkmepaberid, kirjutusvahendid

Noor kirjutab märkmepaberile, kuidas ennast tunneb või mida tänasest kaasa võtab. Õpetaja/juhendaja kogub need ühele paberile kokku.

TEINE TUND - konkreetse tehnika kasutamine (kuni 40 min)

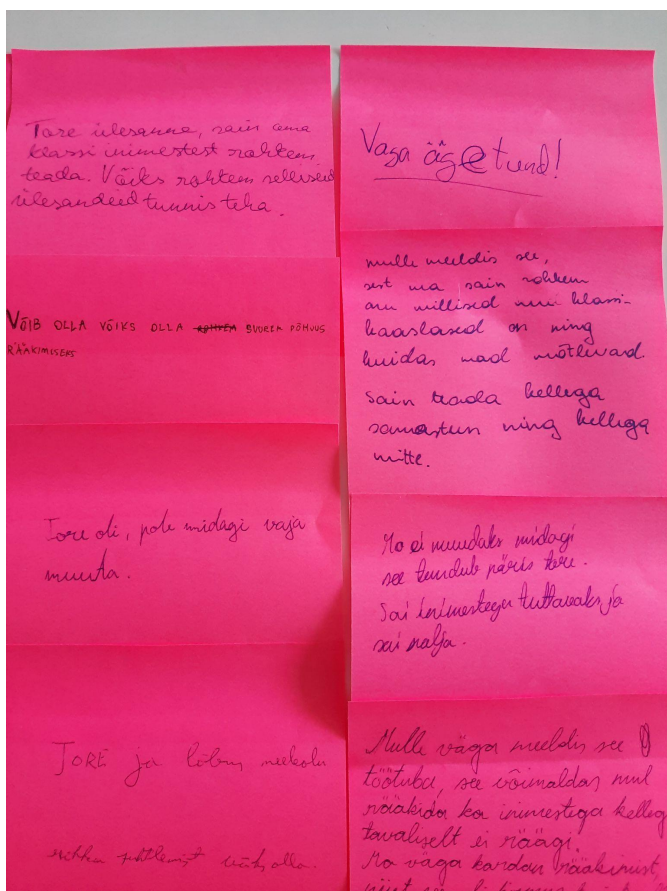
<https://peaasi.ee/wp-content/uploads/2018/11/Tunnikava-4-7kl-arevus.pdf>

Lisa 3. Fotod Valdeku Noortekeskuse töötoast





Lisa 4. Fotod Tallinna Tehnikagümnaasiumi töötoast



Lisa 4. Töötoa läbiviimise ABC

TÖÖTUBA

NOORTE VAIMNE TERVIS

SIHTRÜHMA KAARDISTUS

- Mis vanuses noored on?
- Kui palju neid on?
- Missugune on nende taust?

1

• TÖÖTOALE EELNEVALT

VAHENDID

- Igale osalejale A5 paber
- Igale osalejale kirjutusvahend
- Tämer/veel
- "Tunnen ennast" veistiskaardid
- QR-koodi kuvamise võimalus ja mobiiltelefonid osalejatel

2

• TÖÖTOALE EELNEVALT

KELLAMÄNG

- Mida vanemad noored, seda pikemalt anda aega aruteluks
- Küsimused nii nõuandumiseks kui ka vaimse tervise teemadele häälestamiseks

3

• TÖÖTOA AJAL

KÜSIMUSTIK

- Vajalik telefon ning QR-koodi lugemiseks vastav rakendus

4

• TÖÖTOA AJAL

ARUTELU

- "Tunnen ennast" kaarditega arutelu vaimse tervise teemadel rühmas

5

• TÖÖTOA AJAL

KOKKUVÕTTED JA TAGASISIDE

- Märkleepsule jagamine: mis tunde ja/või teadmise tänasest kaasa võtad

6

• TÖÖTOA AJAL

EDASINE TÖÖ

- Infotöötlus töötoa ilmnenud teemadel (küsimustikus ja kellamängus välja tulnud aspektid)

7

• TÖÖTOA JÄRGSELT

EDASINE TÖÖ

- Vajadusel noore edasi suunamine abi saamiseks
- Teine kohtumine kasutades nt. Peasjad või Vaikuseminutid tunnikavasid

8

• TÖÖTOA JÄRGSELT

OLULINE LÄBIVIIJATELE

Töötoa kestvus: 50min
Osalejate arv: 5-30

Töötuba viia võimalusel ellu kahe juhendaja koostöös. Sedasi jõuab üks noori kuulata ja teine tegeleda töötoa õnnestumisega. Kaasta valib ka näiteks (kooli)psühholoogi, kogemusrühmatöötaja, sotsiaalpedagoogi ja teisi professionaale, kes saavad noori vajadusel kohe peale töötuba vaimse tervise teemadel ka nõustada ja aidata.

- Aega töötoaks vali kindlasti rohkem, kui vähem. Mõni noor vajab kaaslasega või juhendajaga mõtete jagamiseks ja ülesannete mõistmiseks kauem aega.
- Ole kriitiline ruumi suhtes, kus töötuba toimub. Missugused on ringlikumise võimalused? Kas saab üheskoos ringi istuda? Kas leidub valikuid nurgakesi, kus noored teemasid arutada saavad? Kuidas kuvada küsitluse QR-koodi?
- Töötoa käigus võivad ilmuda noorte elus neile väljakutseid pakkuvad aspektid (nt. (kooli)stress, mured suhete ja lähedastega seoses. Ole valmis noort kuulama ja talle olemas olema.
- Sihtrühma valides soovitame oma kogemusest arvestada järgmisi aspekte:
 - Missugune on noorte taust - kas nad on juba teadlikud vaimse tervise teemadest? Selle põhjal saab nt. kellamängu küsimused luua juba üksikolukorras.
 - Kas noored teavad teineteist või peab kellamäng täitma ka nõuandumise rolli?
 - Nooremad noori tuleb ilmselt rohkem suunata ja teemades nõu järele aidata, vanemad noored vajavad justnimelt aega, et omavahel kogemusi vahetada ja arutleda.

Lisa 5. Protsessikirjeldus

Protsessikirjeldus: noorte kaasmine

Miks üldse noori kaasata?

- Noortelt noortele luues (noorsootöö üks põhimõtteid), on noored ise motiveeritumad kaasa lööma ja osalema.
- Noorte sisend on noortega seotud teemasid käsitledes kõige aktuaalsem.
- Formaalhariduse keskkond ei võimalda noortel tihti oma agentsust rakendada, ise otsustada ja luua – noorele sedasorti võimaluse andmine on aga tema mitmekülgsuse arenguks igati kasulik ja vajalik.

Mis läks hästi?

- Mitmekülgsuse ülevaate ja sisendi saamiseks kaasime erinevas vanuses noori.
- Läksime sinna, kus noored juba on – noortekeskus, kool ning pöördusime otse tuttavate noorte poole.
- Noorte erinev taust, elukogemus ja vaated võivad ehk esmapilgul teha loomise keerulisemaks, kuid tegelikult tulevad projektile ainult kasuks. Noored rikastavad erinevate teadmistega nii teineteise kui ka juhendajate kogemust. Nii on palju põnevam ja õpetlikum koos tegutseda!

Mida teeksime teisiti?

- Ajaplaneerimine – arvestades noorte erinevaid elurütme ning vajadusi, varuksime noorte kaasamiseks kindlasti veel rohkem aega.
- Keskkonna valimine noortega infovahetuseks – selle osas tuleb olla kriitiline ning küsida ennekõike noortelt mis on see veebikeskkond, mis nende jaoks kõige paremini töötab ja mida nad kasutavad. Projekti eestvedajad on harjunud toimetama Google Drive'is, noored aga näiteks hoopis Discordis.
- Arvestama peab rohkem ka sellega, et mõni noortest ei pruugi jõuda nii palju panustada, nagu alguses plaanis (töökorraldus jagada vastavalt, et vajadusel saab asju ümber tõsta).

Lisa 6. Disainiprotsessi etapid

Disainiprotsessi etapid
<https://www.interaction-design.org/literature/article/5-stages-in-the-design-thinking-process>

1. Mõistmine/uurimine	2. Defineerimine	3. Lahendus	4. Prototüüp	5. Katsetamine	Märkmed
<p>Küsimused selle etapi kohta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sihtühma vajadused. Kes on sihtrühm? Kuidas sihtühmaga suhelda? Milliseid andmekogumise ja -analüüsi meetodeid kasutatakse? 2. Millises etapis oleme kaastatuse sihtühmas? 3. Kes on sidusrühmad? Milline on nende roll? 4. Kuidas hinnata projekt mõju? 5. Millist teooriat rajanevad? Kuidas ja ku palju hind infokaardid? Millise eksporditega suhelda? 6. Kuidas jätta kõrvale liigsed arvamused ja lähtuda reaalselt sihtrühma vajadustest? 7. Milline on iga projektilikme roll? 8. Millist aspektide peale veel mõelda? <p>Lisa kommentaar</p>	<p>Küsimused selle etapi kohta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sihtühma vajadused. Millised need täpselt on? 2. Kelle probleem lahendamiseks? 3. Kuidas sõnastada eesmärki? 4. Kust tuleb teema olemus ja aktuaalsus? 5. Kuidas valida, millist/teie võimeid/teavet kasutada ja kuidas siduda see üldpõlvetega? 6. Kuidas tagada, et ELU projekt sobib ELU õppeaine raamesse (õpivõrgu) ja ELU projekti raamistik? 7. Milline on iga projektilikme roll? 8. Milliste aspektide peale veel mõelda? <p>Lisa kommentaar</p>	<p>Küsimused selle etapi kohta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lahenduse konkreetne sõnastus. 2. Miks lahendus toimib antud probleem lahendamiseks? 3. Mis teeb lahenduse eriliseks/innovatiivseks? 4. Mis on lahenduse tugevused? 5. Mis on lahenduse nõrkused? 6. Kellel saab tagasiside kasutada? Kes on eksperdid? Kellega saab lahendust jagada? 7. Milline on iga projektilikme roll? 8. Milliste aspektide peale veel mõelda? <p>1. Lahenduse sõnastus</p> <p>Loomes töötab koos noortega, et saada autentset sisendit, mis lähtub noorte soovist ja arvamusest.</p> <p>2. Lahenduse valik</p> <p>Tööta loomisele ja libivimeele on kaasatud noored. Noortet noortele.</p> <p>3. Lahenduse erilisus</p> <p>Noored saavad ise tööta loomisel abiks olla ja sisend on tulnud neilt endilt.</p> <p>4. Lahenduse tugevused ja nõrkused</p> <p>Tugevus: Noor on kaasatud loomeprotsessis. Nõrkus: Ei ole noori, kes soovivad parandada.</p> <p>5. Tagasiside/eksperdid/jagamine</p> <p>Tagasiside: Noortelt endilt.</p> <p>6. Projektilikmete roll</p> <p>Kaisi - tegevuste läbiviija</p> <p>Elis - info saamine internetist ja noortelt</p> <p>Merly - info saamine internetist ja noortelt</p> <p>Reika - läbiviija (asuukoht, sihtrühm)</p> <p>Angela - tegevuste läbiviija</p> <p>Kerli - protokollaja, läbiviija abi</p> <p>7. Edasine mõttearendus</p> <p>Kasutada tööta ideed koolides näiteks inimeseõpetuse või klassijuhataja tunnis, õppelepingu liikmetega, noortekavidega, ka noortekeskuses.</p> <p>8. Edasine mõttearendus</p> <p>Kontinuum noortega võlts oia vanuses 13-15! noortekeskuses ja kaasata nad tööta loomisse.</p>	<p>Küsimused selle etapi kohta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prototüüp - lõhub. Kus keskimas ja kuidas ning kellega luuakse? Kuidas on noored kaasatud? 2. Millised tööriistad ja oskused kasutata? 3. Milline on tööta pikkus, formaat, ühehüv? 4. Kuidas tööta reaalselt valmistada? 5. Milline on iga projektilikme roll? 6. Milliste aspektide peale veel mõelda? <p>1. Keskond ja noorte kaasamine</p> <p>Nil igapäevatöö noortega kui ka Valokui Noortekeskust külastades kogutud sisend noortelt endilt. Koolima tema arvamused, soov ja arvestamine nende nägemusega tööta prototüüp koostamine igas võimalikus etapis.</p> <p>2. Tööriistad ja oskused</p> <p>1. Oskused: suhtlemisoskus, kaasamisoskus, ajakajamineisoskus, meeskommunikatsioon.</p> <p>2. Tööriistad: erinevad erialased tööriistad, toetatavad materjalid, vestluskaardid - tunnete, väärteiste ja soovidega teie avamiseks.</p> <p>3. Tööta pikkus, formaat ja ühehüv</p> <p>Tööta pikkus on 45 minutt kuni 60 minutt. Olenem kui arvutud noored on kassa rõõma ja tootana.</p> <p>4. Tööta reaalse valimine</p> <p>Tööta tegevused ja struktuur on varasemat koostöö paika peritud ja ettevalmistatud.</p> <p>5. Projektilikmete roll</p> <p>Kaisi - tegevuste läbiviija</p> <p>Elis - info saamine internetist ja noortelt</p> <p>Merly - info saamine internetist ja noortelt</p> <p>Reika - läbiviija (asuukoht, sihtrühm)</p> <p>Angela - tegevuste läbiviija</p> <p>Kerli - protokollaja, läbiviija abi</p> <p>6. Edasine mõttearendus</p> <p>7-9. klasside loovhõbe raames libivimele võimad, etavad -täiendusi, koguud ut endilt, soov korral keskenduda uutele teemavaldikonnale silviti. Vial töötuba läbi vanema sisetüna (10 klassi) noortega.</p>	<p>Küsimused selle etapi kohta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kuidas leida õies prototüüp nõrkused? Kuidas arendada projekti vastavalt tagasisidele? 2. Kuidas ennetada katsetamisel laisku läbivõtmist? 3. Kuidas koguda tagasisideid? 4. Kuidas hinnata mõju? 5. Milline on iga projektilikme roll? 6. Milliste aspektide peale veel mõelda? <p>1. Nõrkused ja arendus vastavalt tagasisidele</p> <p>1. ELU etastused ja teiste gruppide tagasiside</p> <p>2. kolleegide ja noorte tagasiside</p> <p>3. ELU projekti juhendajate tagasiside</p> <p>2. Läbivõtmise ennetamine</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Riskitahlikus 2. Aus ja läbipaistev meeskonnatöö 3. Noorte kaasamine <p>3. Tagasiside kogumine</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Google Forms lenne ja peale lõpmisel 2. Vestlused noortega, noortekeskuste ja teiste sidusrühmadega 3. Müngud, tegevused, läbi mille saab tagasisidet <p>4. Mõju hindamine</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sisendi kogumine noortelt enne ja peale töötuba, vahetu tagasiside töötuba järgelt. <p>5. Projektilikmete roll</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kaisi - tegevuste läbiviija 2. Elis - info saamine internetist ja noortelt 3. Merly - info saamine internetist ja noortelt 4. Reika - läbiviija (asuukoht, sihtrühm) 5. Angela - tegevuste läbiviija 6. Kerli - protokollaja, läbiviija abi <p>6. Edasine mõttearendus</p> <p>Protsessikõlpsuse etapiline sõnastamine võimalkut arusaadavalt ja lihtsaksõnat. Peamiste sarmude plusid, minused - mida ennetada ja millele rokem rõhu asetada</p> <p>Dokumentatsioon koostamine, talendamine.</p>	<p>Siia pange kõik mõtted, küsimused ja/või kommentaarid, mis ühegi tulla alla ei tundu sobivat, kuid vajavad kirja panemist.</p> <p>Lisa kommentaar</p>