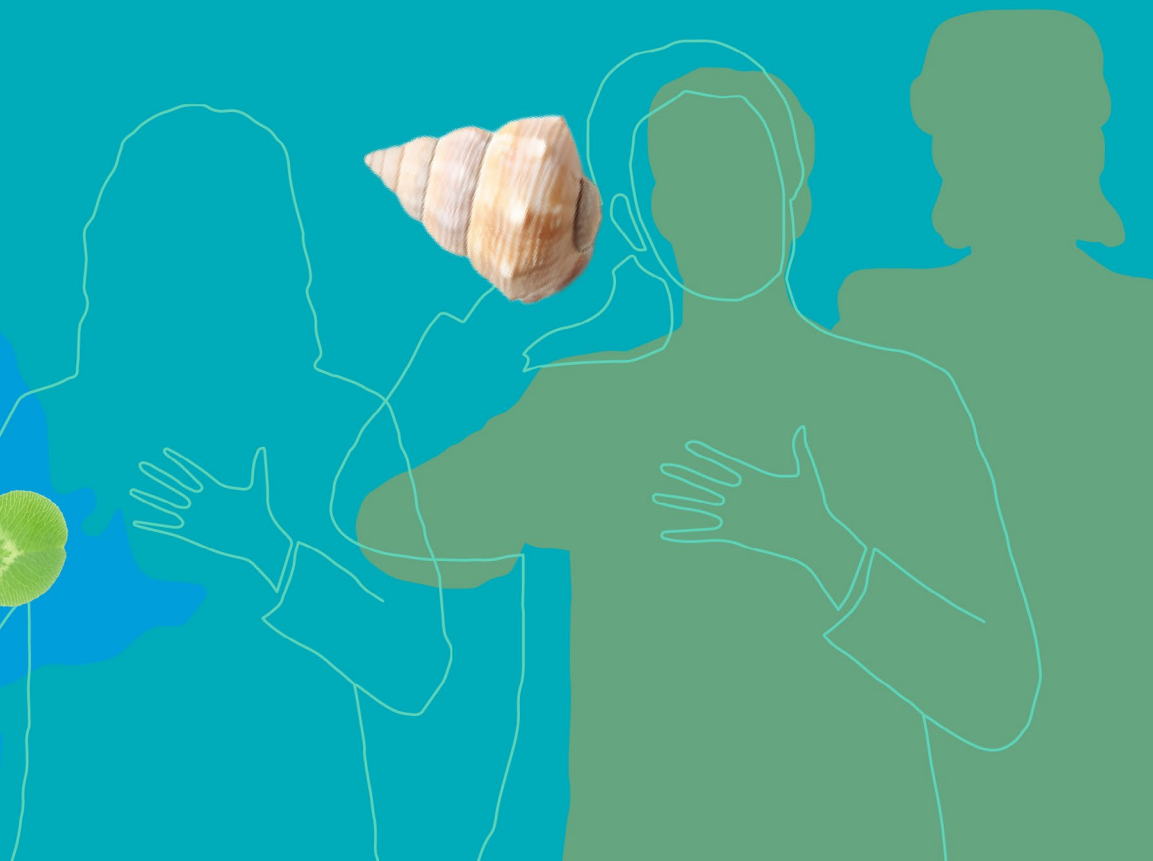


P
E
A
V
C
O
E
L



TULEVIKUTRENNIDE JUHEND



Originaalmaterjali autorid: Antti Rantaniva ja Ville Eerikäinen

Kagu-Soome Rakenduskõrgkool (Xamk), Mikkeli 2024

Rantaniva, A. ja Eerikäinen, V. 2025. Future Coaching Guide. Xamk Educate 6. South-Eastern Finland University of Applied Sciences. Aadressil: https://urn.fi/urn:nbn:fi:oerfi-202509000000780_2.

Kohandatud materjali autorid: Anne-Liisi Laaneste ja Mondo Maailmakool

Mondo Maailmakool, Tallinn 2026

Materjal on tõlgitud ja kohandatud MTÜ Mondo projektist „PeaceAct“, mida rahastab Euroopa Liit programmist „Erasmus+“. Avaldatud seisukohad ja arvamused on ainult autorite omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu või Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti ja arvamusi. Euroopa Liit ega EACEA nende eest ei vastuta.



Co-funded by
the European Union



Erasmus+

SISSEJUHATUS



Kuidas peaks noorsootöötaja, õpetaja või nõustaja noortega tuleviku üle arutama? Mida tuleks arvesse võtta ajal, mil noored puutuvad kokku ebakindluse, konfliktide, kliimakriisi, tehnoloogiliste muutuste ja ühiskondlike pingetega? Millised meetodid aitavad tugevdada noorte tulevikulootust, osalusjulgust ja usku sellesse, et nad saavad oma elu ja ühiskonda mõjutada?

Tulevikutrennide juhend annab neile küsimustele praktilisi vastuseid ning toetab ka noortega töötavate spetsialistide oskuste arengut. Tulevikutrenne (ingl Future Coaching) katsetati ja arendati Lõuna-Savo Ohjaamo Olkkari 2.0 projektis aastatel 2021–2023 Euroopa Sotsiaalfondi toel. Meetodite eesmärk oli toetada noori oma eelistatud ja tähendusrikka elu kaardistamisel ning aidata neil leida oma teed ebakindlas ja kiiresti muutuvmas maailmas.

Eesti konteksti on tegevused toodud Mondo projekti PeaceAct raames. Projekti käigus kohandati ja piloteeriti tulevikutrennide lähenemist nii, et see toetaks ka maailmahariduse, rahuhariduse, demokraatiahariduse ja noorte osaluse eesmäärke. Keskmes on noorte võime mõista ühiskondlikke ja üleilmseid muutusi, arutada keerulistel teemadel turvaliselt ning kujutleda tulevikku, kus neil endil on roll ja hääl.

Käesolev juhend sisaldab näidisharjutusi ja praktilisi näpunäiteid noortega tuleviku arutamiseks. Neid saab kasutada noortekeskustes, valikaines, karjääriõpetuses, maailmahariduse ja

demokraatiahariduse tegevustes või teistes noortele suunatud nõustamis- ja õppevormides. Juhend sobib ka õppematerjaliks noorsootöö eriala üliõpilastele.

Juhendis esitletud tulevikutrennide programm põhineb grupi- ja individuaalsel juhendamisel, mille keskmes on tulevik nii üldisest kui ka isiklikust vaatenurgast. Harjutused aitavad tugevdada noorte tulevikuoskusi, tulevikule suunatud mõtlemist, vastupanuvõimet ja tegutsemisjulgust. Tulevikutrennide eesmärk on suurendada lootusrikkust ning toetada arusaama, et ka keeruliste arengute ja ohtlike stsenaariumide kontekstis on võimalik tulevikku mõjutada ning otsida selles tähenduslikke võimalusi.

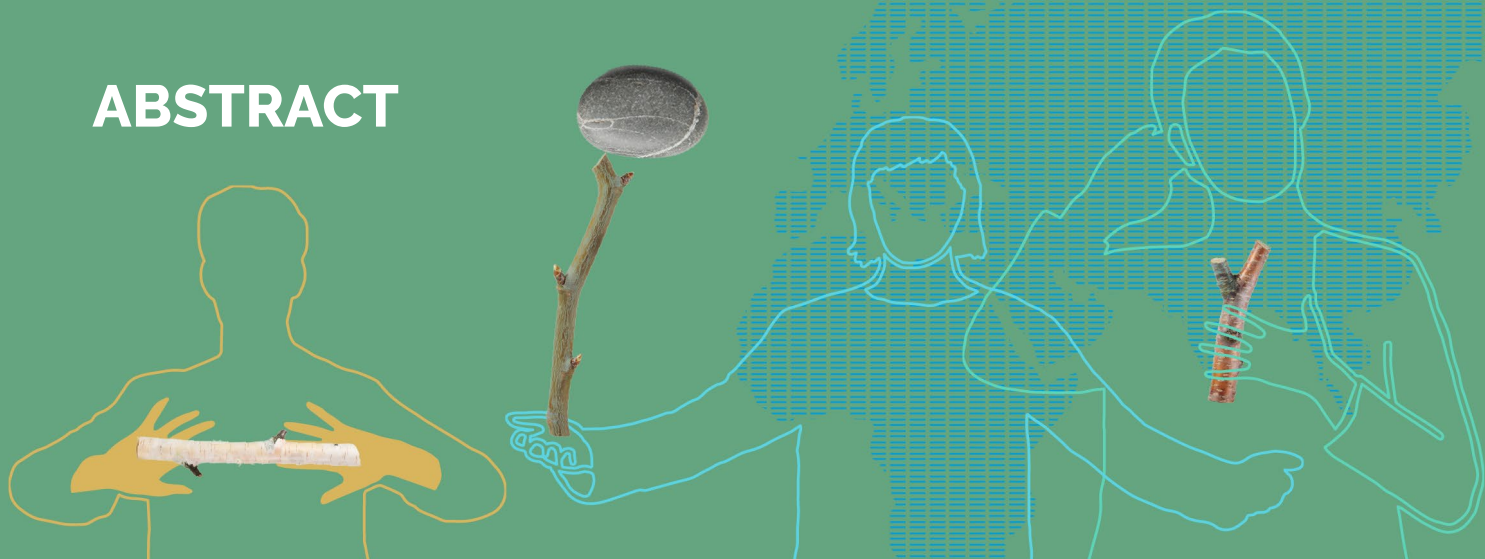
Tulevikutrennide arendamisel on pööratud tähelepanu noorte tööelu perspektiivile, mängulistele ja loovatele meetoditele, noortekesksele lähenemisele ning vahetule dialoogile noortega. Lähenemine tugineb Soomes varem tehtud uurimis- ja arendustööle, sealhulgas Turu Ülikooli Tuleviku-uuringute Keskuse tulevikunõustamise mudelile.

Märksõnad:

- tulevik
- tulevikutrennid
- maailmaharidus
- rahuharidus
- demokraatiaharidus
- noorte osalus
- mentorlus
- noorsootöö



ABSTRACT



How should a youth worker, teacher or counsellor discuss the future with young people? What should be taken into account at a time when young people are facing uncertainty, conflicts, the climate crisis, technological change and social tensions? Which methods can help strengthen young people's hope for the future, confidence to participate and belief that they can influence their own lives and society?

The Future Coaching guide offers practical answers to these questions and supports the professional development of people working with young people. Future Coaching was tested and developed in the South Savo Ohjaamo Olkkari 2.0 project in 2021–2023, with support from the European Social Fund. The aim of the methods was to support young people in mapping out a preferred and meaningful life, and to help them find their path in an uncertain and rapidly changing world.

The activities have been brought into the Estonian context through Mondo's PeaceAct project. As part of the project, the Future Coaching approach was adapted and piloted so that it would also support the aims of global education, peace education, democracy education and youth participation. The focus is on young people's ability to understand social and global changes, discuss difficult topics in a safe environment, and imagine a future in which they have a role and a voice.

This guide includes sample exercises and practical tips for discussing the future with young people. They can be used in youth centres, workshops, awareness-raising activities, career education, global education and democracy education activities, as well as in other counselling and learning formats aimed at young people. The guide is also suitable as learning material for students of youth work.

The Future Coaching programme presented in this guide is based on group and individual mentoring, focusing on the future from both a general and a personal perspective. The exercises help strengthen young people's future skills, future-oriented thinking, resilience and confidence to act. The aim of Future Coaching is to increase hopefulness and support the understanding that, even in the context of difficult developments and risk scenarios, it is possible to influence the future and find meaningful opportunities within it.

In developing Future Coaching, attention has been paid to young people's working life perspectives, playful and creative methods, a youth-centred approach and direct dialogue with young people. The approach is based on earlier research and development work carried out in Finland, including the future guidance model developed by the Finland Futures Research Centre at the University of Turku.

Keywords:

- future
- Future Coaching
- global education
- peace education
- democracy education
- youth participation
- mentoring
- youth work

AUTORID



ANTTI RANTANIVA

Projektijuht

Antti on töötanud noortevaldkonna uurimis- ja arenduskeskuses Juvenia alates 2019. aastast. Ta on pikaajalise kogemusega noortetöö arendaja, kellel on kogemusi nii mitmesuguste juhendamise ülesannetega kohaliku omavalitsuse noorsootöö valdkonnas kui ka suuremate arendusprojektide juhtimisel Soome eri paigus ja rahvusvaheliselt. Oma juhendamistöös on ta lisaks tulevikule mõtlemisele eriti huvitatud noortega kohtumistest ja erinevatest loomingulistest õpikeskkondadest.

LinkedIn: [linkedin.com/in/antti-rantaniva-7971976a](https://www.linkedin.com/in/antti-rantaniva-7971976a)

VILLE EERIKÄINEN

Teadus- ja arendustegevuse ekspert

Ville on samuti töötanud Juvenias alates 2019. aastast ning on osalenud mitmetes piirkondlikes ja riiklikes arendusprojektides. Noortevaldkonnas inspireerib teda nii tulevikutöö kui ka erinevate töövormide ja näiteks noorte töötubade ning kooli- ja haridusasutuste noortetöö arendamine.

LinkedIn: [linkedin.com/in/ville-eerikainen-808729170](https://www.linkedin.com/in/ville-eerikainen-808729170)

ANNE-LIISI LAANESTE

Anne-Liisi usub, et iga noor väärrib võimalust avastada oma tugevused, kujundada teadlikult oma tulevikku ning leida oma koht kiiresti muutuv maailmas. Rohkem kui kahekümneaastane kogemus õpetaja, noorsootöötaja ja koolitajana on näidanud talle, kui oluline on toetada noorte eneseteadlikkust, enesejuhtimist ja eesmärgistamise oskusi.

SISUKORD



SISSEJUHATUS	3
ABSTRACT	5
AUTORID	7
SISUKORD	8
ALUSTUSEKS	9
TULEVIKUTRENNIDE TAUST	11
PALJUDE OSKUSTE SUMMA	13
TULEVIKUTRENNIDE PROTSSESS	15
KES ON HEA TULEVIKUTREENER?	19
TULEVIKUTRENNID	21
I OSA. Liigume erinevate tulevike poole!	22
II OSA. Maailm soovitud tulevikus	32
III OSA. Milliseid muutuseid võib tulevik tuua?	50
IV OSA. Töö ja selle tegemine tulevikumaailmas	64
V OSA. Kes ma ise olen, kust ma tulen ja kuhu olen minemas?	73
LÕPPSÕNA	83
LUGEMISSOOVITUSI	84
ALLIKAD	85

ALUSTUSEKS



Tulevikust rääkimine võib noorte jaoks olla korraga põnev, isiklik ja tundlik. See võib avada nende unistusi, aga tuua esile ka ärevust, ebakindlust või tunnet, et maailmas toimuv on liiga suur ja kaugel. Juhendaja ülesanne on luua ruum, kus noor saab oma mõtteid turvaliselt uurida ja jagada, ilma et keegi eeldaks temalt kohe kindlaid seisukohti või lahendusi.

Maailmahariduse ja rahuhariduse vaatest algab tulevikust rääkimine seoste märkamisest. Isiklikud valikud, suhted, kogukond ja tööelu ühelt poolt ning konfliktid, kliimakriis, ebavõrdsus ja demokraatia teiselt poolt on noorte elus omavahel seotud. Harjutused aitavad neid seoseid mõistetavamaks teha ning toetavad noort selles, et ta näeks end tegutseja ja aktiivse osalejana.

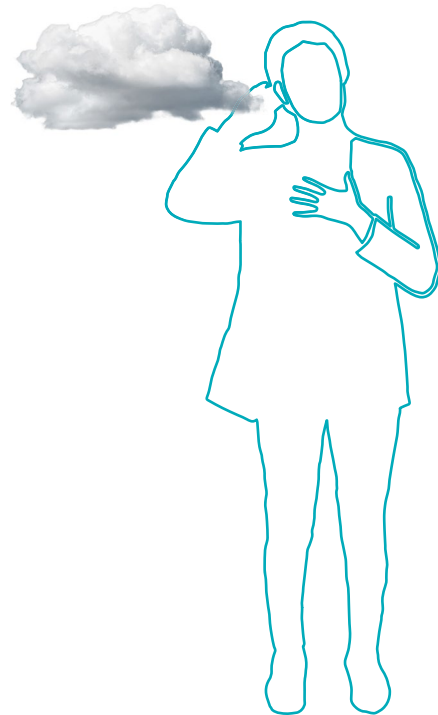
Tulevikutrennides uuritakse erinevaid tulevikustsenaariume. Noored saavad kaasa rääkida selles, milliseid arenguid nad soovivad, millised tekitavad neis muret ja keda need kõige rohkem mõjutavad. Selline tööviis arendab kriitilist mõtlemist, empaatiat, koostööd ja osalusjulgust ning aitab rääkida ka keerulistel teemadel rahulikult ja üksteist austavalt.

Juhendit kasutades tasub meeles hoida, et iga grupp on erinev. Mõni noor vajab rohkem vaikset mõtlemisaega, teine avab end paremini mängulise või visuaalse ülesande kaudu. Mõne grupiga saab kiiresti liikuda laiemate ühiskondlike küsimusteni, teisega on parem alustada isiklikest kogemustest. Harjutusi võib kohandada vastavalt vanusele, grupi turvatundele ja ajale.

Keeruliste teemade käsitlemisel on tähtis hoida **tulevikulootust**. Lootus tähendab eelkõige oskust märgata võimalusi ka ebakindlas olukorras ning otsida samme, mida saab teha üksi, koos teistega või oma kogukonnas.

Tulevik on meie kõigi ühine asi. Seepärast on tuleviku kujutlemine, kriitiline mõtestamine ja selle kujundamises osalemine oluline maailmakodaniku pädevus.

Soovime juhendajatele ja noortele julgeid, turvalisi ja tähenduslikke arutelusid tuleviku üle!



TULEVIKUTRENNIDE TAUST

Käesolevas juhendis tutvustatakse tulevikutrennid on grupi- ja individuaal-*coaching*'ust inspireeritud tervik, mille keskmes on tuleviku uurimine nii üldisest kui ka isiklikust vaatenurgast. See peatükk tutvustab lühidalt meetodi tausta ja mõisteid, mis aitavad juhendi harjutusi paremini mõista.

Tulevikutrennide ehk „Future Coachingu“ meetod põhineb Soomes tehtud tuleviku-uuringutel ja juhendamistööl. Üks olulisemaid inspiratsiooniallikaid on olnud Turu Ülikooli tuleviku-uuringute keskuse tuleviku juhendamise mudel (Futures Guidance¹), mida on arendatud alates 2010. aastatest (Ollila et al. 2022, 417–421). **Tuleviku-uuringud** aitavad mõista võimalikke arengusuundi, **tulevikumõtlemine** aga uurida kriitiliselt ja reflekteerivalt seda, kuidas me tulevikku ette kujutame.

Maailmahariduse ja rahuhariduse vaates on see oluline, sest noorte tulevik on tihedalt seotud maailmas toimuvaga. Kliimakriis, konfliktid, ebavõrdsus, ränne, demokraatia ja tehnoloogia areng mõjutavad noorte valikuid, enesetunnet ja võimalusi. Tulevikutrennid aitavad neid seoseid nähtavaks teha ning toetavad noori oma rolli mõtestamisel õiglasema, kestlikuma ja rahumeelsema maailma kujundamisel.

¹ <https://www.utu.fi/en/university/turku-school-of-economics/finland-futures-research-centre/collaboration/futuresthinking/guidance>

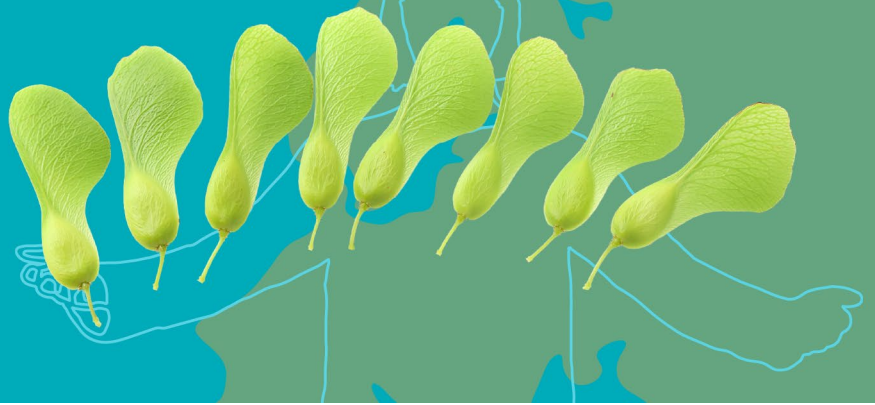
Tulevikutrennidel on palju kokkupuutepunkte nõustamise või *coaching*'u põhimõtetega. Nende eesmärk on toetada noorte tulevikuga seotud valikuid ning tugevdada lisaks tulevikumõtlemisele ka eneseteadlikkust ja **säilenõtkust** ehk võimet tegutseda muutuv ja ebakindlas keskkonnas. Samuti arendavad need harjutused koostööoskust, eneseväljendust ning oskust märgata oma tugevusi ja pädevusi.

Meetodi keskne eesmärk on äratada noortes tulevikulootust ja tegutsemisjulgust. Tulevikutrenn aitab uurida, millised tulevikud on võimalikud, millised tunduvad soovitavad ja milliseid samme saab noor ise või koos teistega astuda.

Tulevikutrennide arendamisel on tähtis olnud noorsootöö perspektiiv ning mitteformaalse õppe põhimõtetest lähtumine: mängulisus, loovus, eesmärgistatud aktiivne tegutsemine ja noortest lähtumine. Juhendaja loob turvalise ruumi, kus saab rääkida nii kaugest tulevikust kui ka praegustest igapäevastest valikutest.

Tulevikutrennides kasutatakse palju mängulisi ja visuaalseid harjutusi. Need aitavad katsetada mõtteid, kujutleda erinevaid stsenaariume ja rääkida teemadest, mis võivad tavalises arutelus tunduda rasked või isiklikud. Mänguline ja loov tööviis toetab kriitilist mõtlemist, empaatiat, konfliktilahendusoskust ja osalusjulgust ning aitab noortel uurida, millist tulevikku nad soovivad ja kuidas nad saavad oma elu, kogukonda ja ühiskonda mõjutada.

PALJUDE OSKUSTE SUMMA



Tulevikutrennide eesmärk on tugevdada noorte **tulevikuoskusi**. Need aitavad noorel märgata oma tulevikuvisioni, väärtusi ja uskumusi ning osaleda teadlikumalt tulevikku puudutavates aruteludes, valikutes ja otsustes (Ollila & Hujala 2022).

Tulevikuoskuste hulka kuuluvad näiteks:

- mitmesuguste tulevike ettekujutamine;
- süsteemne mõtlemine ja maailma keerukuse mõistmine;
- ebakindlusega toimetulek;
- ajaperspektiivi tajumine;
- kriitiline mõtlemine;
- eneserefleksioon ja väärtuste üle mõtlemine;
- vastutustunne.

Maailmahariduse vaatest on kõige olulisem **süsteemne mõtlemine ja maailma keerukuse mõistmine**, sest tulevikku kujundavad paljud omavahel seotud nähtused – kliimakriis, ebavõrdsus, konfliktid, ränne, tehnoloogia, demokraatia ja majandus. Süsteemne mõtlemine aitab noorel näha nende nähtuste seoseid ning mõista, kuidas isiklikud, kogukondlikud ja ühiskondlikud valikud üksteist mõjutavad. Samuti on oluline noortega pidevalt arutleda, mis võiks olla nende võimalus lahendustesse panustada.

Rahuhariduse seisukohast on olulised **eneserefleksioon ja väärtuste üle mõtlemine**, aga ka empaatia, kaasamine ja võime arutada keerulisi teemasid rahumeelselt. Noor saab õppida

teadvustama omaenda hirme ja eelarvamusi ning mõtiskleda, kuidas need mõjutavad tema suhtumist teistesse inimestesse, konfliktidesse ja tulevikku puudutavatesse valikutesse.

Vastutustunne on oluline nii maailma- kui rahuhariduse perspektiivist, tähendades valmisolekut mõelda, kuidas erinevad valikud mõjutavad lisaks mulle endale ka teisi inimesi, kogukondi, ühiskonda ja planeeti. Nii kutsuvad tulevikutrennid siduma isiklikud valikud laiemaga küsimusega: kuidas elada ja tegutseda viisil, mis toetab rahumeelsemat, õiglasemat ja kehtlikumat maailma.

Tulevikutrenne saab lihtsasti siduda ka kooli **õppekava ja erinevate õppeainetega**. Näeme seoseid järgmiselt:

PRÕK/GRÕK üldpädevused

- Enesemääratluspädevus
- Sotsiaalne ja kodanikupädevus
- Ettevõtlikkuspädevus
- Digipädevus

Karjääriõpetus

- Eneseanalüüs
- Väärtused
- Muutused tööturul

Inimese- ja ühiskonnaõpetus

- Tuleviku ühiskonna kujutlemine
- Kriitiline mõtlemine
- Noorte osalus

TULEVIKUTRENNIDE PROTSESS



Tulevikutrennide eesmärk on toetada noorte tulevikumõtlemist, eneseteadlikkust, tegutsemisjulgust ja oskust näha oma rolli muutuvus maailmas. Juhend on mõeldud kasutamiseks noorsootöös, koolis, karjääriõppes, valikaines või rühmatöö formaadis.

SIHTRÜHM

Algne Soomes loodud „Future Coaching“ materjal oli suunatud 18–29-aastastele (NEET²) noortele. Eesti kontekstis on Mondo kohandanud tulevikutrennid kasutamiseks alates 13. eluaastast.

SOOVITUSLIK MAHT

Tulevikutrennide tervikprogramm koosneb 10 töötöast. Töötubasid saab kasutada kahel viisil:

- **Tervikprogrammina:** sama grupp läbib kõik 10 töötuba järjest või töötatakse individuaalselt ühe noorega. See loob kõige tugevama kogemuse.
- **Moodulitena:** üksikuid töötubasid saab kasutada ka eraldi, näiteks noortekeskuses, aine- või klassijuhatajatunni raames, karjääriõpetuses, valikaines, kultuurikeskuse või KOVi projekt-laagris vms.

² NEET (inglise keeles *not in education, employment or training*) tähendab inimest, kes ei õpi, ei tööta ega osale ka väljaõppes ega koolitusel.

Kui igal kohtumisel ei osale samad noored, võiks iga töötuba toimida iseseisva tervikuna. Sel juhul alusta lühikese sissejuhatusega, mis aitab uutel osalejatel teemasse sisse elada. Lõpus jäta aega refleksiooniks, et iga noor saaks enda jaoks mõtte või järgmise sammu kaasa võtta. Koduseid ülesandeid võib sellises formaadis lihtsustada või teha need töötoa sees lühikese individuaalse mõtlemisülesandena.

Igal juhul võib töötubasid oma äranägemise järgi lühendada, pikendada, ühendada või valida neist ainult osa.

KUIDAS PROTSESSI PLANEERIDA?

Enne alustamist on oluline läbi mõelda:

- Kes osalevad? Kui hästi ma neid tunnen? Kellelt infot juurde küsida?
- Millised on grupi huvid, vajadused ja tugevused?
- Kas grupp vajab rohkem mängulisi, visuaalseid või arutelupõhiseid tegevusi?
- Kui turvaliselt tunnevad noored end isiklikel teemadel rääkides?
- Kas mõnda harjutust tuleb kohandada vanuse, keeleoskuse, grupi suuruse või erivajaduste järgi?

Kui alustad tööd noortega, kellega sul varasem kontakt puudub, soovitage teha enne töötubade algust lühida eelkohtumise. See aitab luua esmast usaldust ning kaardistada noorte huvisid, vajadusi, keeleoskust, ootusi ja võimalikke kohandusi.

Kui grupis on noori, kelle emakeel ei ole eesti keel, tasub juhendajal mõelda läbi, kuidas olulisi mõisteid neile arusaadavalt selgitada. Vajadusel võib kasutada noorte emakeelt, visuaalseid näiteid, lihtsustatud sõnastust või tõlkeabi. Kõige olulisem on, et noored mõistaksid sisu ja saaksid arutelu päriselt osaleda.

INDIVIDUAALNE VÕI GRUPITÖÖ

Tulevikutrenne saab läbi viia nii grupis kui ka individuaalselt. Grupitöö sobib hästi, kui eesmärk on arendada arutelu, koostööd, osalusjulgust ja erinevate vaatenurkade kuulamist. Individuaalne töö sobib hästi siis, kui noor vajab rohkem tuge oma tulevikuplaanide, tugevuste või valikute mõtestamisel.

Ka grupiprotsessis on oluline anda noortele vaikset individuaalset mõtlemisaega. Kõiki isiklikke mõtteid ei pea grupis jagama.

SOOVITUSLIK ÜLESEHITUS

Harjutuste järjekord ei ole kivistse raiutud. Juhendaja võib tegevusi kohandada vastavalt grupile, ajale ja eesmärgile. Pakume välja tulevikutrennide loogika, aga võite koos noortega selle ümber mängida:

I OSA. Liigume erinevate tulevike poole!

1. Tulevikumõtlemisse sisseelamine
2. Võimalike maailmade kaardistamine

II OSA. Maailm soovitud tulevikus

3. Hea tulevik meie ümber
4. Rahu ja õiglus heas tulevikus
5. Minu koht heas tulevikus

III OSA. Milliseid muutusi võib tulevikus tulla?

6. (VARIANT A). Suured tulevikunähtused ja megatrendid
6. (VARIANT B). Megatrendid ja tulevikuvisionid meedias

IV OSA. Töö ja selle tegemine tulevikumaailmas

7. Tuleviku tööelu
8. Eneseteadlikkus ja tugevused

V OSA. Kes ma ise olen, kust ma tulen ja kuhu olen minemas?

9. Minu areng ja järgmised sammud
10. Lõpprefleksioon ja mõju hindamine

Kui noored läbivad töötubasid järjest, soovitame luua oma tulevikumärkmiku, mis võib olla füüsiline (vihik, märkmik või mõni muu digitaalne platvorm (dokument, kaust). Tulevikumärkmikusse saab koguda töölehti, mõtteid, joonistusi, järgmisi samme jne. Nii tekib noorel protsessi lõpuks isiklik jälg oma mõtetest ja arengust, mille juurde saab hiljem tagasi pöörduda.

TÄHISTAMINE JA TUNNISTUSED

Protsessi lõpus on oluline võtta aega tunnustamiseks. Noored on mõelnud oma tulevikule, väärtustele, tugevustele, hirmudele ja järgmistele sammudele. See väärib nähtavaks tegemist. Soovitame viimasel kohtumisel:

- teha ühine lõpuring;
- anda noortele tõendid või tunnistused;
- tuua esile iga noore panus;
- tähistada tehtud tööd väikese ühise rituaali, näituse, postkaardi, ühise seina või aruteluga;
- anda noortele kaasa mõni isiklik mõte või järgmine samm.

Eestis piloteeriti tulevikutrennide kohandatud programmi Haljala Noortekeskuses Haljala Kooli õpilastega 2025/2026. õppeaastal. Piloteerimise kogemus näitas, et noored tulevad tuleviku-teemadega hästi kaasa, kui tegevused on mängulised, turvalised ja seotud nende enda elu, väärtuste ning kogukonnaga.

KES ON HEA TULEVIKUTREENER?



Tulevikutreeneril ei ole vaja olla tuleviku-uurija või prognoosimise ekspert. Küll aga on kasulik tutvuda tuleviku-uuringute ja tulevikumõtlemise põhimõtetega ning arendada ka omaenda oskust mõelda erinevate võimalike tulevike üle. Selleks on iga osa sissejuhatuse juures refleksiooniküsimused ja juhendi lõpus lugemissoovitused, mis aitavad teemasse süveneda.

Tulevikutrennide meetodi keskmes on avatud, turvaline ja usalduslik ruum, kus noored saavad tuleviku üle arutleda eri vaatenurkadest. Juhendaja – või meie konteksti kohaselt „treeneri“ – ülesanne on toetada noori alternatiivsete ja võimalike tulevike kujutlemisel ning aidata neil mõtestada tulevikuga seotud visioone, kujutluspilte, tundeid ja küsimusi (vrd Ollila & Hujala 2022). Valmis vastuste andmise asemel aitab treener küsida, kuulata, seoseid märgata ja mõtteid edasi arendada.

Maailmahariduse ja rahuhariduse vaatest tähendab see ka tähelepanu pööramist sellele, kuidas noorte isiklikud tulevikupildid on seotud kogukonna, ühiskonna ja maailmaga. Tulevikutreener saab tõstatada noortega olulisi teemasid nagu vastutus, õiglus, rahu, konfliktid või keskkond ning suunata neid mõtlema sellele, kuidas nende valikud mõjutavad teisi inimesi ja ümbritsevat keskkonda.

Hea treener julgustab noori kriitiliselt mõtlema ja uurima nii isiklikke kui ka ühiskondlikke oletusi tuleviku kohta. Oluline on esitada avatud küsimusi ja julgustada noori oma mõtteid jagama.

Tulevikust rääkides võivad inimestel olla väga erinevad arvamused ja vaatenurgad ning nende kuulamine aitab arendada empaatiat, julgust oma mõtteid väljendada ja oskust rahumeelselt arutleda.

Tulevikule mõtlemine võib mõnikord aidata noortel hetkeks eemalduda praegustest muredest ja näha laiemaid võimalusi. Samas tuleb arvestada, et igal hetkel ei pruugi noor olla valmis kaugema tuleviku peale mõtlema. Kui igapäevaelu raskused on väga teravad, tuleb kõigepealt tegeleda nendega. Alles seejärel on lihtsam liikuda kaugemate tulevikuvisionide juurde.

Tulevikutreeneri töö toetub avatud ja paindlikule juhendamisele:

- Hoia tulevikust rääkides avatust ning aita noortel näha, et tulevik võib kujuneda mitmel viisil.
- Toeta noori oma väärtuste ja tulevikuvisionide sõnastamisel ning suuna neid mõtlema vastutusele, mõjule ja seostele.
- Võta noorte hirme, muresid ja düstoopilisi kujutlusi tõsiselt, sest need näitavad sageli, mis on neile oluline.
- Ole valmis kohandama tegevuskava, kui grupis tekib tähenduslik arutelu või noortel on vajadus mõne teema juurde pikemalt jääda. Noorte huvidest ja küsimustest lähtumine on kõige olulisem!
- Sea realistlikud eesmärgid koos noortega. Hea algus võib olla ka see, kui noored mõtlevad tulevikule veidi teadlikumalt ja sõnastavad mõne enda jaoks olulise mõtte.

Kõige olulisem on noori kuulata ja olla siiralt huvitatud sellest, mida nad tulevikust mõtlevad, mida nad kardavad, mida nad loodavad ja mis on neile tähtis.

TULEVIKUTRENNID



Liigume erinevate tulevike poole!

Iga tulevikutrenni alguses on hea mõte teha mõned soojendus-harjutused, aga ka kogu protsessi on mõistlik alustada sisseelamisest ja laiapõhjalisest eri tulevike kaardistamisest.

Esiteks suunavad soojendusharjutused noori mõtlema tulevikule erinevatest vaatenurkadest. Juhendajana võiksid püüda noori aktiveerida ja nende kujutlusvõimet võimalikult palju käivitada. Mõtlemise soojendamine toimib sarnaselt füüsilisele soojendusele enne sportlikku pingutust: kui soojendusfaas on hoolikalt tehtud, on lihtne kaaluda erinevaid võimalikke tulevikuväljavaateid ka treeningu hilisemates etappides.

Teiseks on selles etapis loomulik koguda noorte soove ja sisu hilisemateks sessioonideks. Juhendaja peaks pöörama suurt tähelepanu nähtustele ja mõtisklustele, mis soojendusharjutuste ajal esile kerkivad. Need annavad sageli vihjeid osalejate huvide kohta, mis omakorda aitavad planeerida kogu *coaching'*ut ja leppida kokku ühistes eesmärkides.

Kolmandaks, juhendaja ja noored saavad tänu soojendusele paremini tuttavaks, mis on oluline nii individuaalse kui grupi-protsessi puhul. Tulevikutrennides kerkivad sageli esile väga isiklikud ja tundlikud teemad, näiteks mõtted oma väärtuste, suhete ja elu kohta. Sel põhjusel on turvalise ja usaldusliku õhkkonna loomine ülioluline. Kerged soojendusharjutused annavad võimaluse teiste trennides osalejatega tuttavaks saada ilma, et keegi peaks kohe alguses oma sügavamaid isiklikke mõtteid jagama.

Refleksiooniküsimused treenerile:

- Mida sa ise tulevikust arvad? Kas mõni asi valmistab eriti muret? Või muudab eriti lootusrikkaks?
- Millised on sinu enda tulevikuoskused? Milles oled eriti tugev? Milles võiksid olla parem?
- Loetle asju, mille toimumine tulevikus on sinu arvates tõenäoline ja ebatõenäoline. Loetle ka selliseid asju, mille toimumine tulevikus on sinu arvates võimatu.

TÖÖTUBA 1

Tulevikumõtlemisse sisseelamine

EESMÄRGID	• Luua turvaline ja avatud õhkkond, mis soodustab kujutlusvõimet ja arutelu tuleviku teemadel. • Aidata noortel mõtestada oma suhtumist tulevikku, mõelda isiklikule vastutusele ja võimalustele tulevikku mõjutada.
ÕPIVÄLJUNDID	
Pärast töötuba noor:	• mõistab, et tulevik võib kujuneda mitmel erineval viisil; • oskab nimetada mõne tulevikuoskuse või maailmakodaniku pädevuse, mida tal võib tulevikus vaja minna; • julgeb avaldada arvamust tuleviku kohta käivate väidete üle; • sõnastab ühe mõtte või väikese sammu, mis aitab tal oma tulevikuks paremini valmis olla.

TEGEVUSED

SISSEJUHATUS JA HÄÄLESTUS (10–15 min)	
Juhised:	1. Tutvusta töötoa teemat ja eesmärki uurida, milline võib olla tulevik ja milline on meie roll selle kujundamisel. 2. Palu osalejatel märkmepaberitele kirjutada ühekaupa sõnu, mis neil tulevikuga seostuvad. Kogu need tahvlile või seinale. 3. Arutlege: millised tunded või kujutlused nende sõnade taga on? Kas nad tunnevad muret, põnevust või mõnda muud tunnet?
HARJUTUS 1 (30–40 min)	Minu tulevikuoskused ja maailmakodaniku pädevused Küsimustikku võib täita töötoa ajal või kodutööna enne esimest kohtumist. Vastuseid saab arutada grupis või individuaalselt ning kasutada noorte huvide, vajaduste ja isiklike eesmärkide kaardistamiseks. Vajadusel võib küsimustiku ja pädevusmodeli juurde trennide jooksul tagasi pöörduda.
Vahendid:	• Märkmepaberid • Kirjutusvahendid • Tööleht „Minu tulevikuoskused“ (lisa 1); vajadusel Google Forms kujul • Maailmakodaniku pädevusmudel, prinditud või slaidil.

Juhised:	1. Vaadake koos videoklippi (4:00) tulevikuoskuste teemal. 2. Jaga tööleht välja või jaga küsimustiku linki. Palu noortel vastata ausalt – õigeid või valesid vastuseid ei ole. 3. Kui kõik on valmis, palu neil paarides või väikestes gruppides omavahel vastuseid jagada ja arutada: • Millised tulevikuoskused on mul juba olemas? • Mida tahaksin rohkem arendada? • Milline väide pani mind kõige rohkem mõtlema? 4. Seejärel tutvusta lühidalt maailmakodaniku pädevusmudelit. Selgita, et mudel aitab mõelda, milliseid teadmisi, oskusi, väärtusi ja tegutsemisviise vajame selleks, et mõista maailma, teha koostööd ja kujundada paremat tulevikku. Palu noortel vaadata oma töölehe vastuseid ja võrrelda neid pädevusmudeliga. Küsi: • Millised minu töölehel olevad oskused haakuvad pädevusmudeliga? • Kas mõni pädevus on selline, millele ma enne ei mõelnud? Või kas siin on midagi, mille tähendust ma lihtsalt ei tea? • Millised pädevused aitavad paremini toime tulla maailmas toimuvaga? Alternatiivina võivad noored ise arutleda, kes on maailmakodanik ja millised on tema pädevused. 5. Soovi korral võivad noored märkida pädevusmudelile märkme-paberite või markeriga kolm kohta: • oskus või pädevus, mis mul on juba tugev; • oskus või pädevus, mida soovin arendada; • oskus või pädevus, mis tundub tuleviku jaoks eriti oluline. 6. Lõpuringis palu igal soovijal jagada üht mõtet: „Üks pädevus, mida ma tuleviku jaoks oluliseks pean, on ...“
HARJUTUS 2 (25–30 min)	Väited tuleviku argielu kohta Harjutust saab teha mitmel viisil. Noored võivad hääletada näiteks kahe eri värvi paberilipikuga või liikuda ruumis eri pooltele vastavalt sellele, kas nad on väitega nõus või mitte. Väited võiksid erineda selgelt tänapäevast, et need ärataksid kujutlusvõimet ja aitaksid näha, kui erinevaks tulevik võib kujuneda. Hea väide tekitab mõtteid ja emotsioone ning käivitab arutelu. Väiteid saab luua näiteks megatrendide või muude tuleviku-prognooside põhjal, mõeldes, kuidas need muutused võiksid igapäevaelus välja näha.

Vahendid:	- eelnevalt koostatud väited (paberil või slaididel) - kaks värvilist lipikut (nt roheline = tõenäoline, punane = ebatõenäoline) või „tõenäoline“ ja „ebatõenäoline“ nurgad ruumis
Juhised:	- Vali 3–4 näidet ja loe üks väide korraga ette, nt: - Tulevikus on suurem osa muusikast tehisintellekti loodud. - Tulevikutehnoloogia abil on võimalik lugeda mõtteid. - Tulevikus ei tee inimesed palgatööd, vaid tehisintellekt ja robotid teevad ära suurema osa tööst. - Inimene hakkab asustama teisi planeete. - Tulevikus saame osta endale unenäo, mida öösel unes näha. - Tulevikus aitab tehisintellekt inimestel valida, kus on kliimamuutuste tõttu turvalisem elada. - Sotsiaalmeedia ja tehisintellekt otsustavad tulevikus ära, milliseid uudiseid inimesed näevad. - Noored valivad, kas nad peavad sellist tulevikku tõenäoliseks või ebatõenäoliseks. Anna neile hetk, et paarides või kolmikutes jagada, miks nad nii hääletasid ja mida üldiselt esitatud väitest arvavad. Palu kummagi vastuse juures vabatahtlikul osalejal oma otsust kommenteerida. - Põgus refleksioon kõigi väidete kohta (kui on aega): - Milline väide tundus teile kõige hirmutavam? - Milline pani teid mõtlema, et äkki see võikski päriselt juhtuda? - Kuidas saaksite teie mõjutada, milline neist stsenaariumidest tõeks saab?
KOKKUVÕTE JA REFLEKSIION (10–15 min)	
Juhised:	- Palu noortel võtta paar minutit vaikset mõtlemisaega ja valida üks küsimus, millele nad soovivad vastata: - Mis jäi tänasest töötoast kõige rohkem meelde? - Mis tunne sul tulevikule mõeldes praegu on? - Milline tulevikuoskus tundub sulle kõige olulisem? - Mis on üks väike asi, mida saad teha, et oma tulevikuks paremini valmis olla? Noored võivad vastata märkmepaberile, töölehele või Padletisse. Soovi korral võivad nad oma mõtet jagada paarilise või grupiga. Rõhuta, et jagamine on vabatahtlik. - Lõpuks palu igal osalejal kirjutada üks lause algusega: „Minu tänane mõte tuleviku kohta on ...“ Soovi korral võib need laused koguda ühisele seinale või lugeda mõned neist vabatahtlikult ette.

	3. Juhendaja lõpetab töötoa lühikese kokkuvõttega, tuues esile, et tulevikust mõtlemine aitab märgata nii võimalusi kui ka muresid ning et igaühel on võimalik oma oskusi, hoiakuid ja valikuid sammhaaval arendada.
ISESEISEV TÖÖ (umbes 45–60 min)	Tuleviku ajaleht
Juhised:	1. Palu noortel luua koos sõbra või väikese grupiga ajalehe esikaas aastast 2040. Esikaas peaks kujutama tulevikku, mida nad tahaksid näha. 2. Ajalehe esikaanele võib lisada pealkirju, lühikesi uudiseid, fotosid, illustratsioone, reklaame või intervjuukatkeid. Vähemalt üks uudis võiks olla seotud noorte elu, võimaluste või rolliga tulevikus. 3. Töö võib teha Canvas, Google Slidesis või paberil. Oluline on, et esikaas annaks edasi, milline on noorte jaoks soovitud tulevik ja millised väärtused selles olulised on. 4. Järgmisel kohtumisel saavad grupid oma esikaasi lühidalt tutvustada ning rääkida, miks nad just sellise tuleviku valisid.
LISALUGEMIST	• https://sisu.ut.ee/karjaarivarav/tulevikuoskused/ • https://haridusportaal.edu.ee/artiklid/t%C3%B6%C3%B6-ja-oskused-2025

LISA 1

Minu tulevikuoskused

1 = Ei kehti minu kohta, 5 = Kehtib minu kohta täielikult.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

A. LOOVUS JA PAINDLIKKUS

1. Kui olukord muutub ootamatult, suudan kiiresti uue lahenduse leida.					
2. Mulle meeldib mõelda uusi ja teistsuguseid ideid.					

B. ÕPPIMISVALMIDUS

3. Kui ma midagi ei oska, olen valmis õppima ja katsetama.					
4. Ma otsin ise võimalusi uusi asju teada saada.					

C. KOOSTÖÖOSKUSED

5. Ma kuulan teiste ideid ja arvestan nendega.					
6. Mulle meeldib töötada koos teistega ühise eesmärgi nimel.					

D. VASTUTUSTUNNE JA VÄÄRTUSED

7. Ma mõtlen oma tegude tagajärgedele.					
8. Püüan teha valikuid, mis on head nii mulle kui teistele.					

E. ENESEJUHTIMINE

9. Suudan keskenduda, isegi kui asjad tunduvad keerulised.					
10. Ma oskan oma aega ja tegemisi planeerida.					
11. Kui midagi ei lähe plaanipäraselt, ei anna ma alla.					
12. Ma suudan rahulikuks jääda, kui tunnen stressi või survet.					

TÖÖTUBA 2

Võimalike maailmade kaardistamine ja enda soovitud tuleviku loomine

EESMÄRGID	• Arendada osalejate võimet kujutleda, võrrelda ja hinnata erinevaid tulevikustsenaariume. • Tugevdada tulevikku suunatud mõtlemist, loovust, analüüsi- oskust ja isiklikku agentsust. • Liikuda üldisest tulevikumõtlemisest sammhaaval isikliku tulevikuvisionini.
ÕPIVÄLJUNDID	
Pärast töötuba noor:	• suudab kirjeldada ja võrrelda mitut võimalikku tulevikustsenaariumi ning põhjendada, miks ta peab mõnda arengut soovitavaks, ebasoovitavaks või neutraalseks; • toob välja vähemalt kaks isiklikult olulist tegurit, mida ta soovib oma tulevikus säilitada või muuta; • sõnastab ühe konkreetse isikliku soovi iseenda arendamises või millegi muutmiseks, mis toetab tema eelistatud tuleviku kujundamist.

TEGEVUSED

SISSEJUHATUS JA HÄÄLESTUS (10 min)	Ese aastast 2040
Vahendid:	• Väikesed juhuslikud esemed, nt võti, pliiats, nõop, laadija, tühi kaart, kirjaklamber, mänguasi. Kui esemeid pole, võib kasutada juhuslikke pilte.
Juhised:	1. Palu osalejatel kujutada ette, et nende ese on pärit aastast 2040. Ese võib välja näha tuttav, kuid selle kasutus, tähendus või mõju on tulevikus muutunud. 2. Iga osaleja või paar saab ühe eseme/pildi ja mõtleb 2 minuti jooksul vastused: • Mis on see ese aastal 2040? • Milleks seda kasutatakse? • Kelle elu see lihtsamaks, huvitavamaks või keerulisemaks teeb? 3. Osalejad jagavad paarides oma ideid. Juhendaja palub 3–4 näidet suure ringiga jagada.

	4. Lühidaks üleminekuks too esile, et sama asi võib tulevikus saada täiesti uue tähenduse. Järgmises tegevuses uuritakse edasi, millised võivad tulevikumaailmad välja näha.
HARJUTUS 1 (30 min)	Ajamasinaga tulevikku
Vahendid:	Väljaprintitud kaardid A6 suuruses, igale rühmale üks pakk, milles on 2–3 visioonikaarti, 2 hääletuskaarti, 2 ülesandekaarti ja 1 juhuse kaart
Juhised:	- Jaota grupp 3–5 liikmelisteks rühmadeks. - Tutvusta mängu eesmärki: rännata ajamasinaga tulevikku ja koguda teadmisi. - Jaga rühmadele visioonikaardid ja suuna arutelusid küsimustega: „Kujutage ette, et astute ajamasinasse ja väljute tulevikus, sellises maailmas nagu visioonikaardid kirjeldavad“. Arutlege iga visiooni üle: „Miks on see tulevik hea või halb?“ „Keda see mõjutab?“ „Kuidas see mõjutab sind?“ - Jaga rühmadele hääletuskaardid. Sõnastage oma isiklik vastus ja arutlege rühmas. - Jaga rühmadele ülesandekaardid. Arutlege ja leidke ühine lahendus. - Jaga rühmadele juhuse kaart: „Mõelge kolme käsitletud visiooni peale, kujutage ette, et see visioon on tõeks saanud ning liikunud sellest hetkest veel 15 aastat edasi.“ Arutlege ja otsustage: mis on neis maailmades kõige suurem võimalus ja mis on suurim oht?
HARJUTUS 2 LOOVTÖÖTUBA (30 min)	Kolm maailma: Utopia/Neutraalne/Düstopia
Vahendid:	- suur paber igale rühmale; - markerid; - eelmise harjutuse visioonikaardid; - vajadusel küsimused tahvlil või slaidil.

Juhised:	1. Iga rühm valib eelmise harjutuse kaartidest ühe tulevikuteema: • tehisintellekt teeb igapäevaseid otsuseid inimese eest; • tööelus on kõige tähtsamad loovus ja meeskonnatöö; • paljud inimesed liiguvad kliimamuutuste või konfliktide tõttu uutesse elukohtadesse. 2. Rühm arutab valitud teemat ja otsustab: kas see tulevik on meie arvates pigem soovitatav (utoopia), neutraalne või murettekitav (düstoopia)? 3. Seejärel kirjutavad nad suurele paberile: • valitud tulevikuteema; • kas see on nende arvates soovitatav, neutraalne või murettekitav; • 2–3 põhjust, miks nad nii arvavad; • kelle jaoks võiks see tulevik olla hea; • kelle jaoks võiks see tulevik olla keeruline. 4. Lõpus tutvustab iga rühm oma otsust teistele. 5. Arutelu pärast esitlusi: • Kas mõni rühm nägi sama teemat teistmoodi? • Kas oli lihtne otsustada? • Mis teeb ühest tulevikust soovitava? • Mida saaks teha, et murettekitav tulevik muutuks õiglasemaks ja turvalisemaks?
KOKKUVÕTE JA REFLEKSIION (15 min)	
Juhised:	1. Palu osalejatel mõelda tagasi mängus ja loovtöötoas tekkinud tulevikupiltidele. Seejärel kirjutab igaüks individuaalselt vastused kolmele küsimusele: • Üks asi tänasest, mida soovin oma tulevikus säilitada. • Üks muutus, mida oma tulevikus soovin. • Üks hirm või mure, mida soovin õppida juhtima. Need vastused on aluseks kodusele ülesandele.

ISESEISEV TÖÖ	Kaks fotot: mida tahan hoida ja mida tahan muuta?
Juhised:	1. Palu osalejal teha telefoniga kaks fotot. • Foto A – midagi, mida soovin oma tulevikus säilitada. See võib olla inimene või suhe, harjumus, koht, väärtus või sümboolne ese. • Foto B – midagi, mida soovin tulevikus muuta. See võib olla rutiin, mis ei toimi; keskkond, mis tekitab stressi; takistus, millest soovin üle saada; või unistus, mida ei ole veel ellu viinud. 2. Pärast fotode tegemist kirjutab osaleja lühikese kirjelduse, vastates järgmistele küsimustele: • Miks valisin just need kaks fotot? • Mida need fotod näitavad minu tulevikusoovide kohta? • Millise väikese sammu saaksin järgmise kuue kuu jooksul teha? 3. Järgmisel kohtumisel võib osaleja soovi korral üht fotot või mõtet teistega jagada. Rõhuta, et jagamine on vabatahtlik ja igaüks otsustab ise, kui isiklikult ta oma valikutest räägib.

Maailm soovitud tulevikus

Tulevikust mõtlemine käivitab noortes kiiresti palju ideid. Meie piloteerimise kogemus Haljala Koolis näitas, et juba esimeste häälestavate harjutuste järel tahavad noored liikuda edasi küsimuse juurde: milline tulevik nende arvates välja võiks näha?

Selles osas keskendutakse **soovitud tuleviku** kujutlemisele. Tulevikku võib vaadata väga laialt, näiteks maailma, keskkonna või kogukonna tasandil, aga ka isiklikust vaatenurgast. Mis loob hea tuleviku? Mis peaks muutuma? Mis peaks alles jääma ka siis, kui maailm meie ümber muutub?

Eesmärk on aidata noortel kujundada esialgne hea visioon tulevikust. See ei pea olema täiuslik ega lõplik. Piisab sellest, kui noor oskab nimetada mõned asjad, mis tema arvates heasse tulevikku kuuluvad. Need võivad olla konkreetsed, näiteks kodu, turvalised suhted, hea vaimne tervis või võimalus õppida ja töötada endale sobival viisil. Need võivad olla ka laiemad soovid, näiteks õiglasem ühiskond, tugevam kogukonnatunne või paremini hoitud looduskeskond.

Hea tuleviku visualiseerimine aitab noortel märgata, mis on nende jaoks tähendusliku elu juures oluline ning milliste väärtuste ja soovide poole nad tahavad liikuda.

Refleksiooniküsimused treenerile:

- Millest koosneb sinu enda hea tuleviku visioon? Millised meelelised kogemused on seotud hea tulevikuga (nägemine, kuulmine-, haistmine, maitsmine või kompimine)?
- Mida sooviksid näha tulevikus teistsugusena kui hetkel?
- Mida sooviksid näha tulevikus samasugusena nagu praegu, isegi kui maailm on vahepeal täielikult muutunud?

TÖÖTUBA 3

Hea tulevik meie ümber

EESMÄRGID	• Luua turvaline ja lootustandev ruum, kus noored saavad mõelda heale tulevikule kogukonna ja ühise keskkonna vaates. • Aidata noortel märgata seoseid isiklike väärtuste, kogukonna vajaduste ja laiemate ühiskondlike muutuste vahel. • Toetada noorte oskust kujutleda soovitud tulevikku ning sõnastada väärtusi, mis seda tulevikku kannavad.
ÕPIVÄLJUNDID	
Pärast töötuba noor:	• mõistab, et hea tulevik võib tähendada eri inimestele eri asju; • oskab kirjeldada, milline võiks olla hea tulevikukeskkond kogukonna tasandil; • seostab oma isiklike väärtusi ühise ruumi, kogukonna ja keskkonnaga; • märkab, mida tulevikus võiks hoida ja mida muuta; • oskab kuulata teiste tulevikuvisionaare ja leida neis ühiseid teemasid.

TEGEVUSED

SISSEJUHATUS JA HÄÄLESTUS (10 min)	
Juhised:	1. Loo seos eelmise töötoaga, tuletades meelde, et tulevik ei ole üks ja etteantud. Selles töötoas astutakse samm edasi ja uuritakse, milline võimalikest tulevikust tundub noorte jaoks väärtuslik ja tähenduslik. 2. Rõhuta, et töötoas ei otsita õigeid ega valesid vastuseid. Täna räägitakse soovitud tulevikust, mitte sellest, mis tundub kõige tõenäolisem. 3. Kui osalejad tegid koduse fotoülesande, palu neil paarides või väikestes gruppides jagada üht mõtet: mida soovin hoida; mida soovin muuta; miks see on minu jaoks oluline. Kui fotoülesanne jäi tegemata, võib selle lühidalt kohapeal läbi teha või alustada küsimusest: „Mis on üks asi sinu ümbruses, mida sooviksid tulevikus hoida, ja üks asi, mida sooviksid muuta?“ 4. Seejärel tee kiirküsimus ringis: „Kui mõtled heale tulevikule, mis tunne sellega kõigepealt kaasneb?“ Osalejad vastavad ühe sõnaga.

HARJUTUS 1 Variant A (35 min)	Päev heas tulevikus
Vahendid:	• paberid või vihik • pliiatsid, markerid • soovi korral käsitöötarbed, ajakirjad, liim, käärid või digivahendid
Juhised:	1. Selgita noortele, et selles harjutuses kujutavad nad ette üht päeva omaenda heas tulevikus. See tulevik võib olla 6 kuu, 5 aasta või 15 aasta pärast. Oluline ei ole täpselt ennustada, mis juhtub, vaid märgata, millist tulevikku noor enda jaoks heaks ja tähenduslikuks peab. 2. Rõhuta, et õigeid ega valesid vastuseid ei ole. Noored ei pea kirjutama seda, mida keegi teine neilt ootab. Kõige tähtsam on kirjeldada oma mõtteid, soove ja tundeid. 3. Palu noortel luua oma tulevikupilt. Nad võivad selle kirjutada lühikesel loona, joonistada, teha visuaalse kaardi või ühendada teksti ja pildi. Soovi korral pane nähtavale fookusküsimused: • Kus sa heas tulevikus ärkad? • Milline on sinu kodu või ümbrus? • Mida sa hommikul näed, kuuled või tunned? • Kuhu sa päeva jooksul lähed? • Kellega sa kohtud? • Mis teeb selle päeva sinu jaoks heaks? • Milline hetk selles päevas on kõige tähenduslikum? Anna noortele vaikset tööaega. Vajadusel tuleta meelde, et tulevikupilt ei pea olema realistlik igas detailis. See võib olla unistus, suund või tunne, mille poole noor tahab liikuda. 4. Kui töö on valmis, võivad noored soovi korral oma tulevikupilti paarilise või grupiga jagada. Jagamine peab olema vabatahtlik. Võib paluda jagada ainult ühte osa, näiteks kohta, tunnet, inimest või tegevust, mis nende heas tulevikus kõige olulisem oli. 5. Juhendaja roll on küsida, mitte noore tulevikku tema eest tõlgendada. Sobivad lisaküsimused: • Miks see sulle oluline on? • Millist väärtust see tulevikupilt peegeldab? • Mis aitaks sul sellele tulevikule lähemale liikuda? Lõpeta aruteluga, tuues esile, et hea tuleviku kujutlemine aitab märgata, mis on noore jaoks päriselt oluline. Kui tulevikupildis korduvad näiteks turvatunne, sõbrad, vabadus, loodus, õppimine, töö või kuulumine, võivad need olla väärtused, millele noor saab oma järgmisi samme rajada.

HARJUTUS 1 Variant B (35 min)	Tulevikumaastik
Vahendid:	• A3 paberid ja märkmepaberid • Markerid, pliiatsid • Vajadusel slaid või tahvel fookusküsimustega
Juhised:	1. Moodusta 3–5-liikmelised rühmad. 2. Anna igale rühmale kaks fotot või kirjeldatud näidet samast paigast eri aegadel, näiteks teie kooli pilt minevikust ja olevikust. Palu rühmadel arutada: • Millised muutused on maailmas toimunud fotode tegemise aja vahel? • Mis asjad on samaks jäänud? 3. Anna igale rühmale suur paber või linnavaate siluett. Kujutage nüüd ette, et vaatate sama linna tulevikus. Joonistage või kirjutage pildile asju, mida te soovite seal näha. Milline oleks teie unistuste tulevikulinn? See ei pea olema realistlik, aga võiks olla tähenduslik. Mõelge inimestele, suhetele, keskkonnale, igapäevaelule. Kasutage võimalikult palju eri värve ja laske oma loovus valla, et tulemus oleks põnev ja kirju. 4. Soovi korral pane nähtavale fookusküsimused: • Kuidas siin koos elatakse? • Mis teeb selle koha heaks? • Kelle jaoks see koht on hea? • Kuidas on selles tulevikus arvestatud looduse ja inimeste vajadustega? • Kuidas saavad noored selles tulevikus kaasa rääkida? Rühmad võivad lisada jooniseid, märksõnu, sümboleid, nooli ja lühikesi selgitusi. 5. Iga rühm tutvustab oma tulevikumaastikku ja vastab kahele küsimusele: • Mis on teie tulevikupildis kõige olulisem? • Millist väärtust see kõige rohkem peegeldab? Juhendaja roll on küsida, mitte rühma eest tõlgendada. Sobivad lisaküsimused: • Miks see on teile oluline? • Kelle elu see paremaks muudab? • Mis aitaks sellise tuleviku poole liikuda?

HARJUTUS 2 (10 min)	Väärtuste lahtikirjutamine
Juhised:	1. Palu rühmadel vaadata oma tulevikumaastikku ja vastata kahele küsimusele: • Millised asjad peavad muutuma, et see tulevik oleks võimalik? • Millised asjad peavad jääma, et see tulevik ei kaoks? 2. Seejärel sõnastab iga rühm 3–5 väärtust, mis nende tulevikupildi jaoks kõige olulisemad on. Need võivad olla üksikud sõnad või lühikesed fraasid, näiteks: turvatunne; õiglus; rahu; kogukond; looduse hoidmine; kuuluvus; võimalus kaasa rääkida; hoolivus; ligipääsetavus. 3. Soovi korral kirjutavad rühmad väärtused märkmepaberitele ja kinnitavad need oma tulevikupildi juurde.
KOKKUVÕTE JA REFLEKSIOON (10 min)	
Juhised:	1. Vali 1–2 küsimust ja arutage ringis: • Mis üllatas sind enda või teiste tulevikuvisionis? • Mis tundub nüüd olulisem kui enne? • Mis väärtus kordus mitmes rühmas? • Milline osa heast tulevikust võiks alata juba tänasest? 2. Lõpeta juhendaja kokkuvõttega, tuues esile, et töötoas tehti hea tulevik nähtavaks ruumi ja kogukonna tasandil. Järgmises töötoas liigutakse heale tulevikule lähemale isiklikust vaatenurgast ning uuritakse, kuidas võiks üks päev heas tulevikus noore enda jaoks välja näha.
ISESEISEV TÖÖ (10 min)	Väärtuskaartide loomine
Juhised:	1. Vali kokku 10 väärtust, mis on sinu jaoks olulised. Kirjuta iga väärtus eraldi väikesele paberile või kaardile. Need võivad olla näiteks: turvalisus; sõprus; vabadus; õiglus; rahu; pere; loovus; julgus; hoolivus; õppimine – või mis iganes muu, õigeid ja valesid vastuseid jätkuvalt ei ole. 2. Võid valida ka täiesti teistsugused väärtused. Oluline on, et need oleksid sinu jaoks päriselt tähenduslikud. 3. Võta oma 10 väärtuskaarti järgmisesse töötuppa kaasa. Kasutame neid harjutuses, kus mõtleme, millised väärtused meie enda tulevikku kõige rohkem suunavad.

TÖÖTUBA 4

Rahu minu tulevikus

EESMÄRGID	• Aidata noortel mõista, et rahu tähendab enamat kui tülide või sõja puudumist. • Tutvustada noortepärasel viisil positiivse ja negatiivse rahu mõistet ning vägivalla erinevaid vorme: otsene ja kaudne. • Arendada empaatiat ja oskust märgata, et erinevatel inimestel võivad olla tulevikku liikumiseks erinevad võimalused ja takistused.
ÕPIVÄLJUNDID	
Pärast töötuba noor:	• oskab selgitada oma sõnadega, mida tähendab positiivne ja negatiivne rahu; • oskab tuua näiteid otsesest, kaudsest, kultuurilisest ja struktuursest vägivallast; • märkab, et ebavõrdsed võimalused võivad mõjutada inimese tulevikku; • sõnastab ühe väikese sammu, mida saab oma elus, grupis või kogukonnas teha rahumeelsuse nimel. <i>Märkus juhendajale: selles töötoas võivad esile tulla tundlikud teemad, näiteks kiusamine, ebavõrdsus, hirm, tõrjutus või vägivald. Kasuta väljamõeldud rolle ja näiteid, mitte osalejate isiklike lugusid. Rõhuta, et keegi ei pea jagama midagi, mis tundub liiga isiklik. Vajadusel võib osaleja harjutust kõrvalt jälgida.</i>

TEGEVUSED

SISSEJUHATUS JA HÄÄLESTUS (10 min)	
Juhised:	1. Heaks soojendusküsimuseks sobib alati kõige lihtsam: mida tähendab sinu jaoks rahu? Vastuseks sobib kõik – nii asi, keegi inimene, emotsioon, tegevus või olukord. 2. Palu nüüd igal osalejal valida oma 10 väärtuskaardi seast üks kaart, mis tema arvates on rahumeelse tuleviku jaoks kõige olulisem. Kui te väärtuseid ei loetlenud, jäta see osa vahele. 3. Arutage paarides: • Miks valisin just selle väärtuse? Kuidas on see seotud mõttega, mis mul rahu teemal esile kerkis? • Mis juhtub siis, kui see väärtus ühiskonnas puudub? 4. Soovi korral jagavad mõned osalejad oma mõtteid suures ringis.

HARJUTUS 1 (25–30 min)	Samm ette
Vahendid:	• Rollikaardid ja väited (lisa 1)
Juhised:	1. Jaga igale osalejale üks väljamõeldud rollikaart (lisa 1). Palu neil rolli vaikselt lugeda ja mitte teistele näidata. 2. Palu osalejatel seista ühele joonele. Selgita: „Ma loen ette väiteid. Kui arvad, et sinu rollis olev noor saaks sellele väitele vastata jah, astu üks samm ette. Kui ei ole kindel või vastus on pigem ei, jää paigale.“ 3. Loe väited aeglaselt ette. Võid valida siit 10 või nii palju, kui sind kõnetab ja kohane tundub. Näited: • Sa ei ole kunagi tundnud tühja kõhtu. • Sul on kena kodu, kus on telefon, arvuti ja televiisor. • Saad elada koos oma perekonnaga. • Sa ei ole kunagi pidanud otsima ohutut ööbimiskohta väljaspool kodu. • Sinu arvamust võetakse kuulda ja sa saad sind puudutavate otsuste tegemisel kaasa rääkida. • Sa ei ole kunagi pidanud tegema palgatööd. • Sa ei ole kunagi tundnud end tõrjutuna. • Sa saad vajadusel alati arstiabi. • Sa saad vähemalt kord aastas reisil käia. • Sul on võimalus õppida koolis oma emakeeles. • Näed oma tulevikku rõõmsates värvides. • Usud, et sul on võimalik õppida soovitud ametit. • Sul ei ole suurt riski langeda seksuaalse ärakasutamise ohvriks. • Sa said viimaseks sünnipäevaks soovitud kingituse. • Sul on võimalik vähemalt kord nädalas väljas söömas käia. • Sa ei karda oma kodukohas ringi liikuda. • Sinu perel on võimalik osta sulle uusi riideid vähemalt kord kuus. • Sa võid ise valida endale sõpru ja kaaslasi. • Sul on vahendeid, mis aitavad huvitavalt vaba aega veeta, näiteks mänguasju, mängu, sportimisvahendeid jne. • Sinul ja sinu perel on võimalus kasutada internetti. • Sinul ja sinu perel on piisavalt raha, et osta kõik eluks vajalik. • Sa ei karda, et su vanemad võivad jääda ilma tööta. • Ka siis, kui sinu vanemad iga päev tööl ei käiks, oleks teie perel kodu ja toit laual.

	4. Arutelu: • Mis tunne oli edasi liikuda? • Mis tunne oli paigale jääda? • Kas mõni väide üllatas? • Millised takistused olid seotud inimesega ise ja millised keskkonna, reeglite või teiste suhtumisega? • Kuidas see mäng seostub rahuga? • Mida oleks vaja muuta, et rohkem inimesi saaks samme ette astuda?
HARJUTUS 2 (25 min)	Rahu ja vägivalda neli nägu
Vahendid:	• Tahvel või suur paber • Markerid • Märkmepaberid • Vägivalda ja rahu mõistete kaardid (lisa 2)
Juhised:	1. Tutvusta noortele rahuhariduse põhimõisteid näiteks nii: <i>„Rahu ei tähenda alati sama asja. Mõnikord on olukord pealtnäha rahulik, sest keegi ei karju ega kakle. Samal ajal võib mõni inimene tunda end tõrjutuna, hirmul või nähtamatuna. Rahuhariduses eristatakse negatiivset rahu ja positiivset rahu.</i> • <i>Negatiivne rahu tähendab, et nähtavat tüli, kaklust või sõda ei ole. Näiteks klassis on vaikne ja keegi ei tülitse.</i> • <i>Positiivne rahu tähendab, et inimestel on päriselt turvaline, neid koheldakse õiglaselt, nad saavad kaasa rääkida ja vajadusel abi. Näiteks klassis on kokkulepped, kedagi ei jäeta tegevustest välja ja konfliktid lahendatakse nii, et inimesed tunnevad end kuulatuna.</i> <i>Ka vägivald võib olla erinev:</i> • <i>Otsene vägivald on see, kui keegi teeb teisele otseselt haiget, ähvardab, lööb, solvab või alandab. Või ka sõda, muidugi.</i> • <i>Kaudne või nähtamatu vägivald on see, kui kahju tehakse varjatult või ringiga, näiteks kuulujuttude, sotsiaalmeedias levitamise, ignoreerimise või teadliku kõrvalejätmise kaudu.</i> <i>Nähtamatut vägivalda on meie ümber päris palju ja seda ongi keerulisem märgata, loomulikult. Siin on mõned näited:</i> • <i>Mõtteviisid, naljad või hoiakuid, mis teevad kellegi halvasti kohtlemise justkui normaalseks. Näiteks öeldakse: „ta ongi imelik“, „poisid ei nuta“, „see oli ainult nali“ või „sellised inimesed ei sobi meie hulka“ (juhendajale: kultuuriline vägivald)</i>

	• <i>Reeglid või asjade korraldamised, mis ei võimalda kõigil sama-väärselt mõnest tegevusest osa saada. Näiteks värskelt riiki kolinud inimesed ei saa vajalikku infot neile arusaadavas keeles; liikumisraskusega noor ei pääse ruumi, kus tegevus toimub; või mõni noor jääb kõrvale, sest osalustasu on tema pere jaoks liiga kallis. (Juhendajale: struktuurne vägivald.)</i> <i>Mõte on selles, et vägivald saab vahest alguse väikestest asjadest ja kasvab. Kui seda ei märgata, võib olukord minna tõsisemaks. Seepärast on oluline ebaõiglust tähele panna ja õigel ajal abi küsida või sekkuda."</i> 2. Jaga osalejad 3–5-liikmelistesse rühmadesse. 3. Anna igale rühmale mõistete ja näidete kaardid (lisa 2). Palu neil paigutada iga näide sobiva mõiste alla. Mõni näide võib sobida mitme mõiste juurde. 4. Pärast sorteerimist küsi: • Milliseid näiteid oli kõige lihtsam paigutada? • Millised olid keerulisemad? • Kas mõni olukord tundub pealtnäha rahulik, aga tegelikult ei ole? • Milline vägivalla vorm on kõige nähtavam? • Millist vägivalla vormi on kõige raskem märgata? • Mida tähendab positiivne rahu koolis, noortekeskuses või kogukonnas? 5. Lõpeta mõttega: „Rahu ei ole ainult vaikus või tüli puudumine. Rahu tähendab ka õiglust, turvatunnet, kuuluvust ja võimalust kaasa rääkida.
HARJUTUS 3 (20 min)	Rahu minu tulevikus
Vahendid:	• Paberid ja kirjutusvahendid
Juhised:	1. Palu osalejatel töötada individuaalselt ja kirjutada paberile peal-kiri: „Minu samm rahu jaoks“. 2. Palu noortel valida 2–3 lauset, mis neid kõnetavad, ja need lõpetada: • Minu soovitud tulevikus tähendab rahu ... • Üks vägivalla või ebaõigluse vorm, mida ma oma ümbruses või maailmas märkan, on ... • Üks väike asi, mida mina saan teha rahulikuma ja õiglasema keskkonna nimel, on ... • Üks asi, mida minu kool, kogukond või ühiskond peaks muutma, on ... • Üks väärtus, mida tahan oma tulevikus hoida, on ...

	3. Seejärel palu osalejatel jagada paaris üht mõtet, mida nad soovivad jagada. 4. Soovi korral võib teha ühise „sammude seina“. Iga osaleja kirjutab märkmepaberile ühe väikese sammu ja lisab selle seinale. Näited: • Vabandan kellegi ees, kellele tegin liiga. • Kuulan enne, kui vastan. • Sekkun turvaliselt, kui kedagi jäetakse kõrvale. • Küsin abi, kui konflikt läheb liiga suureks. • Märkan, kes jääb grupist välja. • Ei jaga edasi alandavat nalja või meemi. • Kutsun kedagi kaasa. • Räägin rahulikult, kui olen vihane. • Küsin, kuidas teisel päriselt läheb. 5. Soovi korral palu osalejatel vaadata uuesti oma väärtuskaarte ja valida üks väärtus, mis seostub nende sammuga. „Milline minu väärtustest toetab seda tegevust kõige rohkem?“
KOKKUVÕTE JA REFLEKSIION (10 min)	
Juhised:	1. Vali 2–3 küsimust ja arutle noortega grupis või palu neil seda teha paarides: • Mis oli sinu jaoks täna kõige olulisem mõte? • Kas sinu arusaam rahust muutus? • Millist vägivalla vormi on sinu arvates kõige raskem märgata? • Mis teeb ühest tulevikust rahumeelse? • Milline rahusamm tundub sulle päriselt tehtav? • Kuidas on rahu seotud minu enda tulevikurolliga? 2. Lõpeta juhendaja kokkuvõttega, tuues esile, et rahu on rohkem kui nähtava konflikti puudumine. Rahu tähendab ka turvatunnet, õiglust, kuuluvust ja võimalust kaasa rääkida. Heast tulevikust mõeldes tasub küsida, kuidas luua ühiskonda, kus igal inimesel oleks parem ja turvalisem elada. 3. Lisa seos järgmise töötoaga, selgitades, et edasi liigutakse taas isikliku tuleviku juurde. Järgmises töötoas uurivad noored, milline võiks olla nende koht tulevikus, kus inimesed tunnevad end turvaliselt, kuulatuna ja väärtustatuna.

ISESEISEV TÖÖ	Üks samm nädalas
Juhised:	1. Vali järgmise nädala jooksul üks väike samm rahu nimel, mida saad päriselt teha. See võib olla näiteks: • Kuulan kedagi tähelepanelikumalt. • Kutsun kedagi tegevusse kaasa. • Ei lähe kaasa alandava naljaga. • Küsin abi, kui märkan ebaõiglast olukorda. • Lahendan väikese konflikti rahulikult. • Märkan inimest, kes jääb kõrvale. • Kirjutan kellelegi toetava sõnumi. • Teen ettepaneku, kuidas meie klassis või grupis saaks turvalisemalt suhelda. 2. Kirjuta pärast lühidalt: • Millise rahuammu valisin? • Mis juhtus? • Mis oli lihtne? • Mis oli keeruline? • Mida õppisin enda kohta? 3. Võta järgmisesse töötuppa kaasa oma 10 väärtuskaarti ja lühike kirjeldus oma tegutsemisest.

LISA 1

Rollikaardid

Lõika rollikaardid eraldi kaartideks. Jaga igale osalejale üks kaart. Osalejad loevad oma rolli vaikselt ega näita seda teistele. Tuleta meelde, et rollid on väljamõeldud ja keegi ei pea jagama midagi oma päriselust.

Oled 12-aastane tüdruk Tartust, sind kasvatab üksikisa.	Oled 7-aastane Aafrika poiss, kelle mõlemad vanemad on surnud AIDS-i.
Oled 9-aastane poiss Aafrikast. Elad slummis koos oma vanematega.	Oled 15-aastane tüdruk Ida-Virumaalt, oled tarbinud 2 aastat kangeid uimasteid.
Oled Kihnu kaluri 7-aastane poeg.	Oled eduka kaubandusketi omaniku tütar.
Oled USA suursaadiku tütar.	Oled Indiast pärit immigrandi poeg, elad Tallinnas. Sinu isa peab siin populaarset restorani.
Oled vanemate alkoholismi tõttu asenduspereusse antud 12-aastane tüdruk.	Oled ebaseadusliku immigrandi 13-aastane poeg, elad Soomes.
Oled Lasnamäel elav 10-aastane eesti poiss.	Elad tänavalapsena.
Oled 10-aastane lapstöölisest tüdruk Bangladeshis.	Oled õnnetuses viga saanud 12-aastane poiss ja liigud ratastooliga.
Oled 9-aastane poiss, kes elab sama-soolist perekonnas koos kahe emaga.	Oled 14-aastane põllumehe poeg kaugest Kaukaasia mägikülalt.
Oled USA pangadirektori tütar. Õpid erakoolis.	Elad koos väga usklite vanematega.
Oled moslemist tütarlaps.	Oled 7-aastane Lapimaal elav saami poiss.

Materjali algversiooni leiad Mondo Maailmakooli kogumikust „[Õigus olla laps](#)” pealkirjaga „Samm ette I”.

LISA 2

Vägivalla ja rahu mõistete kaardid

Negatiivne rahu	Positiivne rahu
Otsene vägivald	Kaudne vägivald
Klassiruumis ei kakelda, aga üks õpilane ei julge kunagi rääkida.	
Õpilased loovad koos kokkuleppe, kuidas konfliktide korral üksteist kuulata.	
Keegi ähvardab teist õpilast pärast kooli.	
Keegi levitab anonüümselt halvustavat meemi.	
Grupitöös jäetakse sama noor alati kõrvale.	
Öeldakse: „Ta on ise süüdi, et teda narritakse.“	
Koolimajas ei pääse kõik noored samadesse ruumidesse.	
Noortel ei ole kohta, kus neile oluliste otsuste kohta arvamust avaldada.	
Vaidluses saavad mõlemad pooled rääkida ja otsitakse lahendust.	
Naljad ühe rahvuse, keele, soo või vaesuse kohta on grupis tavalised.	
Keegi palub abi ja täiskasvanu võtab teda tõsiselt.	
Mõned noored ei saa tegevustes osaleda, sest osalustasu on liiga kõrge.	
Keegi võtab teiselt inimeselt tema asju ära või lõhub neid meelega.	

TÖÖTUBA 5

Minu koht heas tulevikus

EESMÄRGID	• Siduda rühma loodud tulevikunägemus noore isikliku identiteedi ja rolliga. • Tugevdada noore eneseteadlikkust ja tegutsemisvõimekust. • Aidata noorel märgata, kuidas tema oskused, kogemused ja valikud võivad soovitud tulevikku toetada.
ÕPIVÄLJUNDID	
Pärast töötuba noor:	• oskab kirjeldada enda võimalikku rolli soovitud tulevikus; • teadvustab, millised väärtused on tema jaoks tulevikuvalikutes olulised; • visandab oma pädevuste kaardi; • sõnastab 1–3 konkreetset järgmist sammu. Märkus. Kui väärtuskaardid ei ole osalejatel kaasas, saab töötoa alguses teha lühikese väärtuste valiku. Anna noortele väärtuste nimekiri ja palu neil valida 10 väärtust, mis tunduvad nende jaoks hea tuleviku seisukohalt olulised.

TEGEVUSED

SISSEJUHATUS JA HÄÄLESTUS (15 min)	
Vahendid:	• Paber ja kirjutusvahendid
Juhised:	1. Tuleta meelde eelmise töötoa soovitud tuleviku visioone. Küsi näiteks: • Milleni me eelmises töötoas jõudsime? • Milliseid hea tuleviku pilte või väärtusi mäletate? • Mis jäi kõige rohkem kõlama? 2. Kirjuta tahvlile küsimused: • Milline roll on minul selles tulevikus? • Kuidas ma ise selles tulevikus tegutsen? 3. Palu osalejatel 5 minutit vaikusel kirjutada. Seejärel suuna nad paardesse ja palu jagada oma mõtteid. Paarisarutelu toetavad küsimused: • Kus sa elad? • Mida sa teed? • Mis teeb sind selles tulevikus oluliseks?

HARJUTUS 1 (30 min)	Väärtused ja tulevik
Vahendid:	• Igal noorel 10 väärtuskaarti, mis on eelnevalt ette valmistatud. • Vajadusel valmis väärtuste nimekiri, kui osalejatel ei ole väärtuskaarte kaasas, näiteks sõbrad, turvatunne, vabadus, ausus, rahu, lähedased, kuulumine, julgus, hoolimine, unistused. • Märkmepaberid ja kirjutusvahendid.
Juhised:	1. Tuleta meelde, et tulevikutrennides ei ole õigeid ega valesid vastuseid. Oluline on ausus iseenda suhtes. Jagada võib nii palju, kui igaüks soovib. 2. Kõigepealt valib iga noor oma 10 väärtuse seast välja 5 väärtust, mis tunduvad talle kõige olulisemad. Ülejäänud väärtused paneb ta kõrvale. 3. Seejärel moodustavad noored paarid ja jagavad soovi korral, miks jäid just need 5 väärtust alles. 4. Järgmisena valib iga noor oma 5 väärtuse seast välja 2 väärtust, millest tal oleks kõige raskem loobuda. 5. Paarid vahetuvad. Uues paaris võib soovi korral jagada, miks jäid alles need 2. 6. Lõpuks valib iga noor oma 2 väärtuse seast ühe väärtuse, mis tundub talle praegu kõige olulisem. 7. Iga noor kirjutab oma viimase allesjäänud väärtuse suurele paberile või tahvlile. Nii tekib grupi ühine väärtuspilt. 8. Arutelu ja refleksioon: Vali 2–3 küsimust: • Millest oli kõige raskem loobuda? • Kas mõni väärtus muutus mängu jooksul olulisemaks? • Kuidas mõjutasid paarilised sinu valikuid? • Mida ütleb ühine väärtuspilt meie grupi kohta? • Kuidas võiks see väärtus mõjutada sinu tulevikurolli? Märkus: Vajadusel rõhuta, et vaikimine on lubatud ja igaüks jagab nii palju, kui soovib. Harjutus sobib hästi väärtuskasvatuse, maailmahariduse ja noorte osalusprojektide juurde, sest aitab märgata nii isiklikke kui ka ühiseid väärtusi.

HARJUTUS 2 (15 min)	Tuleviku tööelu
Juhised:	1. Tutvusta lühidalt 5–7 tööalast tulevikuoskust, mida käsitlesime ka esimeses töötoas. Näiteks: kriitiline mõtlemine; koostöö; loovus; kohanemisvõime; tehnoloogiapädevus; suhtlemisoskus; probleemilahendusoskus. 2. Seejärel arutage väikestes gruppides või suures ringis: • Millised neist oskustest on sul juba olemas? • Milliseid oskusi tahaksid arendada? • Kas töö tulevikus tundub pigem põnev või hirmutav? Miks? • Milline töö või tegevus võiks sinu väärtustega kokku sobida? • Kas seniste töötubade ja arutelude põhjal tundub, et siit on mõni oluline oskus puudu? Vajadusel anna siinkohal vihjeid. Näiteks võivad noored mõelda, kas tulevikus on vaja rohkem oskust: • teisi kaasata; • loodust hoida; • konflikte rahulikult lahendada; • eri taustaga inimestega koostööd teha; • valeinfot märgata; • muutustega toime tulla; • abi küsida ja teisi toetada.
HARJUTUS 3 (20 min)	Minu pädevuste kaart
Vahendid:	• A4 paberid ja kirjutusvahendid
Juhised:	1. Iga osaleja joonistab A4 paberile enda nime keskele. Nime ümber lisab ta märksõnu järgmiste valdkondade kohta: kool; hobid; kogemused; projektid; oskused; inimesed või kogukonnad, kellelt olen õppinud; olukorrad, kus olen midagi uut proovinud. 2. Seejärel palu osalejatel vaadata oma kaarti ja mõelda: • Milline neist aitab mind minu edaspidi? • Millist oskust või kogemust olen seni alahinnanud? • Mida tahaksin juurde õppida? 3. Soovi korral võivad osalejad jagada paaris üht oskust või kogemust, mis võiks neid tulevikus toetada.

HARJUTUS 4 (15 min)	Konkreetsed sammud
Juhised:	1. Palu osalejatel vaadata tagasi tänase töötoa sisule: • väärtus, mis jäi mulle kõige olulisemaks; • oskus või kogemus, mille märkasid oma pädevuste kaardil; • töö, tegevus või suund, mis mind võiks tulevikus huvitada. 2. Seejärel palu neil kirjutada märkmepaberile vastused: • Minu jaoks on praegu oluline väärtus ... • Üks oskus või tugevus, mis mind toetab, on ... • Üks suund, mille poole tahan liikuda, on ... • Üks väike samm, mille saan teha järgmise kuu jooksul, on ... • Üks oskus, mida tahan edasi arendada, on ... 3. Soovi korral võib lisada: • Kes või mis saab mind selles toetada? • Mis võib mind takistada? • Kuidas saan aru, et olen edasi liikunud? 4. Lõpus palu osalejatel valida üks mõte või samm, mida nad on valmis paarilisele või grupile jagama. Rõhuta, et samm ei pea olema suur. See võib olla näiteks info otsimine, kellegagi rääkimine, ühe oskuse harjutamine, huviringi uurimine, töövarjupäeva küsimine, oma idee kirja panemine või mõne väikese julge sammu tegemine.
LÕPURING JA REFLEKSION (10 min)	
Juhised:	1. Alusta lühikese individuaalse refleksiooniga. Palu osalejatel vastata kirjalikult kahele küsimusele: • Mis oli tänase töötoa kõige olulisem taipamine? • Milline väärtus jäi minu jaoks kõige enam kõlama? 2. Seejärel vali 1–2 küsimust ühisesse ringi: • Mis muutus sinu tulevikuvisionis? • Kas sinu usk tulevikku suurenes? • Milline mõte või samm jäi sinuga kaasa? • Millele tahaksid järgmises töötoas edasi mõelda? 3. Lõpeta juhendaja kokkuvõttega, tuues esile, et tulevik ei ole ette määratud. Noore väärtused, oskused ja kogemused aitavad tal oma suunda selgemalt märgata. Väikesed sammud võivad aja jooksul viia suuremate muutusteni.

	4. Lisa seos järgmise töötoaga, selgitades, et edasi keskendutakse noore tugevustele ja vastupidavusele. Järgmises töötoas uuritakse, mis aitab raskustega toime tulla ning kuidas oma oskusi, väärtusi ja tuge väljakutsete ületamisel kasutada.
ISESEISEV TÖÖ	Tuleviku proovikivi
Juhised:	- Mõttele töötoas kirjeldatud töö, tegevuse või suuna peale, mis sind tulevikus huvitab. Kujuta ette, et hakkad selle poole liikuma. Nüüd mõttele: milline takistus võib sellel teel ette tulla? - Sisemine takistus, näiteks hirm, ebakindlus või tunne, et ma ei oska veel piisavalt. - Väline takistus, näiteks raha, teiste ootused, konkurents või vähesed võimalused. - Olukorrast tulenev takistus, näiteks ebaõnnestumine, muutused tööelus, tehnoloogia areng või ootamatu kriis. - Vasta kolmele küsimusele: - Milline on üks realistlik takistus, mis võib minu valitud suuna poole liikudes ette tulla? - Kuidas ma sellele praegu tõenäoliselt reageeriksin? - Milline tugevus, oskus või väärtus võiks aidata mul sellest üle saada? - Soovi korral lisa: - Kes või mis võiks mind selles olukorras toetada? - Mis muutuks minus, kui ma selle takistusega toime tuleksin? - Järgmises töötoas kasutatakse neid mõtteid tugevuste ja vastupidavuse teemaga edasi töötamiseks.

Milliseid muutuseid võib tulevik tuua?

Tuleviku-uuringutes kasutatakse mõistet megatrend suurte ja pikaajaliste muutuste kohta, mis võivad mõjutada ühiskonda, tööelu, kogukondi ja inimeste igapäevaelu. Megatrendid ei ütle täpselt ette, milline tulevik tuleb, kuid aitavad märgata, milliste muutustega peame arvestama.

[Sitra megatrendikaardid](#) on üks tuntud näide Soomest, kuidas suuri muutusi kaardistada ja arutada.

Eesti kontekstis sobib noortega töötamiseks ka [OSKA trendi-kaartide](#) materjal, mis koondab Eesti tööelu ja ühiskonna tulevikku mõjutavaid muutusi. OSKA trendikaardid käsitlevad näiteks keskkonnasäästlikkust, tehnoloogia arengut, üleilmastumise riske, rahvastikumuutusi ja väärtusmaailma muutumist.

Noortega saab nende kaartide abil arutada, mis maailmas ja Eestis muutub, kuidas need muutused on omavahel seotud ning kuidas need võivad mõjutada õppimist, tööd, kogukonda ja igapäevaelu. Samuti aitavad trendikaardid mõelda, milliseid oskusi, väärtusi ja valikuid võib noortel tulevikus vaja minna.

Oluline on meeles pidada, et trendikaardid ei kirjelda ühte kindlat tulevikku. Need on tööriist aruteluks. Juhendaja ei pea teadma kõiki vastuseid ega olema ekspert tehnoloogia, kliima, majanduse või tööelu arengute osas. Kõige tähtsam on aidata noortel märgata erinevaid muutusi, küsida häid ja avatud küsimusi ning arutada, milliseid mõtteid, tundeid, võimalusi ja murekohti need muutused tekitavad.

Refleksiooniküsimused treenerile:

- Kui tuttavad on sulle megatrendid? Mis on tuttav ja mis on uus?
- Milliseid mõtteid megatrendid äratavad?
- Milliseid tundeid tekitavad megatrendide kirjeldatud võimalikud tulevased arengud?

TÖÖTUBA 6 (variant A)

Suured tulevikunähtused ja megatrendid

EESMÄRGID	• Aidata noorel mõista, et isiklik tulevik on seotud muutustega ühiskonnas ja maailmas. • Arendada oskust märgata suuremahulisi muutusi ning nende mõju inimestele, kogukondadele ja tööelule. • Toetada kriitilist ja süsteemset mõtlemist. • Aidata noorel hinnata, mida ta saab oma tulevikuplaanis muuta, arendada või säilitada.
ÕPIVÄLJUNDID	
Pärast töötuba noor:	• oskab selgitada, mida tähendab megatrend; • tunneb ära mõned suuremad tulevikunähtused, mis võivad mõjutada tema elu ja tööelu; • oskab seostada vähemalt ühe megatrendi oma tegevustega tulevikus; • märkab, kuidas üks muutus võib luua nii võimalusi kui ka riske; • kohandab oma tulevikuplaani vähemalt ühel viisil vastavalt megatrendidele.

TEGEVUSED

SISSEJUHATUS JA HÄÄLESTUS (15 min)	
Juhised:	1. Palu osalejatel võtta välja kodune ülesanne „Tuleviku proovikivi“. Küsi suures ringis või väikestes gruppides: • Milliseid takistusi märkasite? • Kas need olid pigem isiklikud, välised või olukorrast tulenevad? • Kas mõni takistus võib olla seotud laiemaga muutusega maailmas? 2. Kirjuta tahvlile kolm tulpa: MINA – TAKISTUS – MAAILM. Palu noortel vaadata oma kodutööd ja mõelda: • Kas minu takistus on ainult minu kogemus? • Kas see võib olla seotud millegi suuremaga, näiteks tehnoloogia, hariduse, majanduse, kliimamuutuste, konkurentsi või ühiskondlike ootustega? • Kuidas maailmas toimuv võib minu samme tulevikus toetada või just keerulisemaks teha?

HARJUTUS 1 (15 min)	Mis on megatrend?
Vahendid:	A4 paberid ja kirjutusvahendid
Juhised:	- Selgita lühidalt, et megatrendid on suured ja pikaajalised muutused, mis mõjutavad ühiskonda, tööelu, kogukondi ja inimeste igapäevaelu. Need ei määra tulevikku lõplikult ette, kuid aitavad märgata, milliste muutustega tuleb inimestel ja ühiskondadel kohaneda. Too mõned näited: - kiired tehnoloogilised muutused; - tehisintellekti areng; - kliimamuutused; - globaliseerumine ja ränne; - töö digitaliseerumine; - elukestev õpe; - inimeste ja gruppide vaheliste erimeelsuste suurenemine; - vaimse tervise ja heaolu tähtsuse kasv; - rahvastiku vananemine; - muutused demokraatias ja infokeskkonnas. - Võite ka põgusalt uurida Sitra või Oska megatrendikaarte. Valige 2–3 näidet, mis noori kõige rohkem kõnetavad, ja arutage: - Keda see mõjutab? - Kuidas see võib mõjutada noori? - Kas see loob rohkem võimalusi, riske või mõlemat? - Kas see mõjutab kõiki inimesi samal viisil?
HARJUTUS 2 (30 min)	Megatrendi peegeldus minu visioonis
Vahendid:	A4 paberid ja kirjutusvahendid
Juhised:	- Palu osalejatel töötada paarides või väikestes gruppides. - Iga osaleja või grupp valib ühe megatrendi, mis teda kõige rohkem kõnetab või mis tundub tema isikliku tulevikuvisiooniga kõige rohkem seotud. - Palu neil täita skeem: Megatrend → kus me seda näeme → keda see mõjutab → mida see võib muuta

	4. Toetavad küsimused: • Kus me seda muutust juba praegu märkame? • Kuidas see võib mõjutada meie kooli, noortekeskust või kogukonda? • Keda see muutus kõige rohkem puudutab? • Kas see mõjutab kõiki samamoodi? • Mida peaksid noored, noortega töötavad spetsialistid või kogukond selle muutuse kohta teadma? • Milliseid oskusi võib selle muutusega toimetulekuks vaja minna? 5. Lõpus valib iga paar või grupp ühe mõtte, mida teistega jagada. Näiteks: • „Meie valitud megatrend on ...“ • „Me märkame seda juba praegu seal, et ...“ • „See võib meie kogukonda mõjutada nii, et ...“ • „Selle muutusega toimetulekuks on noortel vaja ...“ Nii seostavad noored ühe suure muutuse maailmas oma kogukonna, igapäevaelu ja tulevikuplaanidega.
HARJUTUS 3 (20 min)	Võimalus ja risk
Juhised:	1. Palu osalejal valida üks nüüd isiklikult ühe megatrendi, mis teda kõnetab või mis seostub tema tulevikuplaanidega. See võib olla sama, mis grupitöö puhul, aga ei pruugi. 2. Seejärel palu tal kirjutada: • Mis võimaluse see megatrend võib luua? • Mis mure või takistus võib sellega kaasneda? • Kuidas see megatrend võib olla seotud minu koduse „Tuleviku proovikivi“ ülesandega, st kas see mõjutab kuidagi takistusi minu teekonnal? • Milline tugevus, oskus või väärtus võiks aidata mul sellega toime tulla? 3. Kirjuta tahvlile süsteemne seos: Megatrend → võimalus → risk → minu takistus → minu tugevus 4. Palu osalejatel oma skeem lõpuni täita. 5. Soovi korral jagavad osalejad paaris: • millist võimalust nad märkasid; • millist murekohta nad märkasid; • milline tugevus, oskus või väärtus võiks neid aidata.

HARJUTUS 4 (15 min)	Otsus kohaneda
Juhised:	1. Palu osalejatel kirjutada individuaalselt kolm lauset: • Üks asi, mida pean oma tulevikuplaanis muutma; • Üks asi, mida pean tugevamini arendama; • Üks asi, mida hoian kindlasti alles; 2. Kui aega on, võivad osalejad jagada paaris üht oma otsust.
LÕPURING JA REFLEKSIION (10 min)	
Juhised:	1. Alusta lühikese individuaalse refleksiooniga. Palu osalejatel vastata kirjalikult: • Mis megatrend mind kõige rohkem kõnetas? • Kas minu tulevikupilt muutus realistlikumaks? • Kas ma tunnen end teadlikumana või pigem ebakindlamana? 2. Seejärel vali 1–2 küsimust ühisesse ringi: • Kas muutused maailmas tunduvad nüüd hirmutavamad või selgemad? • Kas minu takistus sai uue tähenduse? • Millist tugevust pean tulevikus rohkem arendama? • Mis mõte jääb minuga sellest töötoast kaasa? 3. Lõpeta juhendaja kokkuvõttega, tuues esile, et maailm meie ümber muutub kogu aeg ja see võib mõjutada ka meie plaane. Muutused ei tähenda, et plaanid lähevad katki. Need võivad aidata paremini aru saada, mida on vaja õppida, millist tuge otsida ja milliseid samme järgmiseks teha. Järgmises töötoas keskendutakse sellele, millised tugevused aitavad muutustega toime tulla ja raskuste korral edasi liikuda.
ISESEISEV TÖÖ	
Juhised:	1. Koosta väike plakat, visuaal, mõttekaart või märksõnade leht pealkirjaga „Minu plaan kohanemiseks“. 2. Vasta kolmele küsimusele: • Milline megatrend mõjutab minu tulevikku kõige rohkem? • Milline tugevus aitab mul sellega kohaneda? • Millist uut oskust peaksin järgmise aasta jooksul arendama? 3. Soovi korral lisa: • üks võimalus, mida see megatrend mulle loob; • üks risk, milleks tahan paremini valmis olla; • üks inimene, koht või võimalus, mis saab mind toetada. Järgmistes töötubades kasutatakse seda kohanemisplaani tugevuste ja vastupidavuse teemaga edasi töötamiseks.

TÖÖTUBA 6 (variant B)

Megatrendid ja tulevikuvisioonid meedias

EESMÄRGID	- Aidata noortel mõista, mida megatrendid tähendavad ja kuidas need võivad mõjutada inimeste igapäevaelu, valikuid ja tulevikku. - Arendada oskust märgata meedias erinevaid tulevikuvisioone ning küsida, milliseid väärtusi, hirme või võimalusi need edasi annavad. - Toetada kriitilist mõtlemist ja oskust näha megatrendides nii võimalusi kui ka riske. - Siduda meedias nähtud tulevikuvisioonid noore enda väärtuste, tulevikurolli ja tegutsemisvõimalustega.
ÕPIVÄLJUNDID	
Pärast töötuba noor:	- oskab selgitada, mis on megatrend; - nimetab vähemalt ühe megatrendi, mis teda kõnetab; - oskab tuua näite meedias esitatud tulevikuvisioonist; - märgab, milliseid võimalusi ja riske see visioon sisaldab; - sõnastab ühe mõtte selle kohta, kuidas tema ise või tema kogukond saab soovitud tuleviku suunas tegutseda.

TEGEVUSED

SISSEJUHATUS JA HÄÄLESTUS (10–15 min)	
Juhised:	- Alusta töötoa eesmärgi selgitamisega. Tuleta meelde, et eelmises töötoas mõtlesid noored oma tuleviku suuna peale ning sõnastasid kodus ühe võimaliku „proovikivi“ ehk takistuse, mis võib sellel teel ette tulla. Selgita, et tänases töötoas uuritakse, kuidas suuremad muutused maailmas, näiteks tehnoloogia areng, kliimamuutused, ränne, tööelu muutumine või infokeskkond, võivad ka meie ühist tulevikku mõjutada. - Küsi lühidalt: milliseid „proovikive“ võib noortel tuleviku suunas liikudes ette tulla? Kas need on pigem seotud iseendaga, teiste inimeste ootustega või maailmas toimuvate muutustega? Noored ei pea oma isiklikku proovikivi jagama, kui nad ei soovi. Piisab, kui nad mõtlevad selle peale ja hoiavad seda töötoa jooksul mees. - Seejärel küsi: „Kus oled viimasel ajal tulevikku näinud?“ Too vajadusel näiteid: filmis, sarjas, TikTakis, YouTube'is, mängus, uudises, reklaamis, raamatus või sotsiaalmeedias. Palu noortel nimetada 1–2 näidet. Need ei pea olema tõsised näited. Sobivad ka ulme-filmid, mängud, meemid, videod või uudised tehnoloogia, kliima, töö, kooli või ühiskonna kohta.

	4. Seejärel küsi: „Mis tunne selle tuleviku peale mõeldes tekkis?“ Kirjuta tahvlile neli vastusevarianti: põnev; hirmutav; naljakas või imelik; ebaõiglane. 5. Palu noortel valida, milline sõna nende näitega kõige paremini sobib. Nad võivad vastata käega märku andes, liikudes ruumis vastava märksõna juurde või lihtsalt suuliselt. 6. Lühike arutelu: • Miks see näide sulle meelde jäi? • Kas see tulevik tundus pigem hea või halb? • Kas see võiks päriselt juhtuda? 7. Lõpeta üleminekuga, tuues esile, et me näeme tulevikku meedias väga sageli. Mõnikord näidatakse seda põneva ja võimalusterohkena, mõnikord hirmutava, segase või ebaõiglasena. Selgita, et tänases töötoas uuritakse, milliseid tulevikuvisioone meedia loob ning kuidas need võivad mõjutada meie mõtteid, tundeid ja valikuid.
HARJUTUS 1 (30–40 min)	Megatrendide kaardid
Vahendid:	• Prinditud ja lahti lõigatud meгатrendide kaardid (lisa 1) • Tahvel või suur plakat • Märkmepaberid ja kirjutusvahendid
Juhised:	1. Laota meгатrendide kaardid lauale või jaga need rühmadele. Palu osalejatel kaartidega rahulikult tutvuda ja valida üks kaart, mis neid huvitab, üllatab või küsimusi tekitab. Kui aega on vähe, võivad osalejad ka valida ühe juhusliku. 2. Iga osaleja mõtleb valitud kaardi kohta: • Milliseid mõtteid ja tundeid kaardi tekst minus tekitab? • Kas see areng tundub mulle soovitatav, murettekitav või mõlemat? • Keda see muutus kõige rohkem mõjutab? • Mis peaks juhtuma, et areng liiguks soovitud suunas? • Kas mina või minu kogukond saaks seda arengut kuidagi mõjutada? 3. Seejärel jagavad osalejad oma mõtteid paarides või väikestes gruppides. Pärast arutelu küsi suures ringis: • Millised teemad tundusid kõige olulisemad? • Millised meгатrendid tekitasid lootust? • Millised tekitasid muret? • Kas mõni kaart pani tulevikust teistmoodi mõtlema?

	4. Kirjuta tahvlile kaks tulpa: Võimalused Riskid. Palu noortel lisada oma kaardilt mõtteid mõlemasse tulpa. 5. Lõpeta kokkuvõttega, tuues esile, et megatrendid võivad tunduda suured ja kauged, kuid need mõjutavad väga praktilisi asju: õppimist, tööd, suhteid, vaimset tervist, keskkonda, osalemist ja turvatunnet. Selgita, et megatrendide uurimine aitab paremini mõelda, millise tuleviku suunas noored ise liikuda tahavad.
HARJUTUS 2 (35–40 min)	Tulevikudetektiivid
Vahendid:	• Telefonid, arvutid või tahvlid meediasisu otsimiseks • Prinditud töölehed (lisa 2)
Juhised:	1. Palu osalejatel nüüd otsida üles üks tulevikuga seotud lugu või postitus meediast või sotsiaalmeediast. See võib olla uudis-artikkel; arvamislugu või kolumn; taskuhääling; YouTube'i video; TikTok või Instagrami sisu; film, sari või filmikatkend; videomäng; raamat, koomiks või muu fiktiivne teos. Kui aega on vähe, võib juhendaja jagada ettevalmistatud näited. 2. Palu osalejatel töötada paarides või väikestes gruppides. Nad täidavad töölehe „Tulevikudetektiivid“ (lisa 2). 3. Lõpus teeb iga paar või rühm lühikese „detektiivi raporti“ ja tutvustavad teistele lühidalt: mis sisu nad valisid; millist tulevikku see näitas; milline megatrend sellega seostus; kas see tulevik tundus pigem soovitav, murettekitav või mõlemat. 4. Küsi kogu grupilt: • Kas meedias näidatakse tulevikku rohkem lootusrikkalt või hirmutavalt? • Millised tulevikupildid jäävad noortele kõige tugevamalt meelde? • Kas need tulevikupildid panevad tegutsema või pigem muretsema? • Kuidas saaksime ise rääkida tulevikust nii, et see oleks aus, õiglane ja annaks tegutsemisjulgust?

HARJUTUS 3 (10–15 min)	Minu vastus sellele tulevikule
Juhised:	1. Palu igal osalejal valida üks megatrend või meedias nähtud tulevikupilt, mis jäi teda kõige rohkem kõnetama. Seejärel kirjutab ta individuaalselt vastused: • Üks asi, mida selles tulevikupildis soovin näha; • Üks asi, mida selles tulevikupildis kardan või ei soovi; • Üks väärtus, mis peaks seda tulevikku suunama; • Üks väike asi, mida mina või minu kogukond saaks teha, et areng liiguks paremas suunas. 2. Soovi korral jagavad osalejad paaris üht mõtet. Kui aega on, koguge viimased vastused ühisele seinale pealkirja alla: Mida saame teha soovitud tuleviku suunas?
LÕPURING JA REFLEKSIION (10 min)	
Juhised:	1. Vali 2–3 küsimust: • Milline megatrend jäi mulle kõige rohkem meelde? • Milline meedias nähtud tulevikupilt mõjutas mind kõige rohkem? • Kas tunnen end pärast arutelu teadlikumana või ebakindlamana? • Milline tulevikupilt tundub mulle soovitav? • Millist tulevikku ma ei tahaks lihtsalt vaikides vastu võtta? • Mis on üks küsimus, mida tahan tuleviku kohta edasi uurida? 2. Lõpeta juhendaja kokkuvõttega, tuues esile, et megatrendid ja meedia aitavad märgata maailmas toimuvaid muutusi ning seda, milliseid tulevikke me ette kujutame. Samal ajal tasub alati küsida, kelle tulevikust räägitakse, kes sellest võidab, kes võib kõrvale jääda ja kuidas saame ise soovitud suunas tegutseda. 3. Lisa seos järgmise töötoaga, selgitades, et järgmisel korral seostatakse suuremad maailmas toimuvad muutused veel selgemalt noorte enda tulevikusuuna, proovikivide ja tugevustega.
ISESEISEV TÖÖ	Vt eelmise ülesande juures.

LISA 1

Megatrendide kaardid

Rahvastiku kasv aeglustub Maailma rahvastik kasvab veel mõnda aega, kuid kasv aeglustub. Prognooside järgi jõuab maailma rahvaarv umbes 10 miljardini ja hakkab seejärel vähenema. Rahvastiku kasv toimub peamiselt Sahara-taguses Aafrikas.	Linnastumine jätkub Üha rohkem inimesi kolib linnadesse. Kaks kolmandikku maailma rahvastiku kasvust toimub linnades. See loob uusi võimalusi, kuid suurendab ka survet eluasemele, transpordile, teenustele ja linnade taristule.
Inimesed elavad kauem Inimesed elavad kauem ja neil on varasemast rohkem terveid eluaastaid. Samal ajal sünnib paljudes riikides vähem lapsi ning üle 65-aastaste inimeste osakaal kasvab. See mõjutab haridust, tööelu, hooldust ja seda, kuidas ühiskond tulevikus toimib.	Üleilmne ränne suureneb Inimesed liiguvad rohkem nii riikide sees kui ka riikide vahel. Põhjused võivad olla töö, õppimine, sõjad, elatusallikate muutumine ja keskkonnamuutused. Kliimamuutused võivad muuta mõned piirkonnad elamiskõlbmatuks, kuigi suurem osa rändest toimub endiselt riikide sees.
Terviseprobleemid muutuvad Inimeste heaolu mõjutavad üha rohkem vaimse tervise probleemid, vähene liikumine ja keskkonnaseisundi halvenemine. Vaimse tervise mured sagenevad eriti noorte seas. Üha paremini mõistetakse, et inimeste tervis ja looduse heaolu on omavahel seotud.	Tehisintellekt ja digitaliseerumine muudavad tööelu Tehisintellekt ja digilahendused muudavad tööülesandeid, töökorraldust ja vajalikke oskusi. Kaugtöö ja hübriidtöö on muutunud tavalisemaks. Tööturul kasvab oskuste mittevastavus: töökohti on, kuid alati ei ole inimestel nende jaoks vajalikke oskusi.
Pidev õppimine muutub tähtsamaks Muutuv töömaailm nõuab pidevat õppimist. Rohe- ja digipöörde muudavad ameteid ja töövaldkondi. Tulevikus muutub olulisemaks uute oskuste õppimine, aegunud oskustest loobumine, loovus ja keeruliste süsteemide mõistmine.	Jõukus koondub ja ebavõrdsus kasvab Varaline ebavõrdsus kasvab maailmas. Üleilmselt omab jõukaim kümnendik inimestest umbes 70% kogu netovarast. Maailma rikkaim 1% omab rohkem kui 95% inimkonna varast. See suurendab lõhet nende vahel, kellel on palju võimalusi, ja nende vahel, kellel on neid vähem.

Rahvusvaheline koostöö muutub keerulisemaks Riikidevahelised pinged kasvavad ja rahvuslikud huvid mõjutavad poliitikat üha tugevamalt. See võib nõrgestada rahvusvahelist koostööd. Diplomaatia, konfliktide ennetamine, usalduse loomine ja vastupanuvõime muutuvad seetõttu järjest olulisemaks.	Infokeskkonnas orienteerumine muutub tähtsamaks Infot on aina rohkem ning algoritmid ja tehisintellekt aitavad seda toota, valida ja levitada. See võib tugevdada infomulle ja kiirendada valeinfo levikut. Seetõttu muutuvad kriitiline meediapädevus ja arusaam tehisintellekti kasutamisest väga oluliseks.
Andmehaldus muutub turvalisuse küsimuseks Andmete hulk kasvab kiiresti. Andmeid kogutakse linnades, kodudes, tööstuses ja inimeste nutiseadmetest. Küsimus ei ole ainult mugavuses, vaid ka turvalisuses: kes andmeid kogub, kes neid kasutab ja kuidas kaitsta inimeste privaatsust?	Arusaam rikkusest avardub Majanduses pööratakse rohkem tähelepanu sellele, et raha kõrval on olulised ka loodus, oskused, tervis ja ühiskondlik usaldus. Üha enam küsitakse, kuidas mõõta ühiskonna edu nii, et arvesse läheks ka inimeste ja keskkonna heaolu.
Kosmosevõidujooks kiireneb Inimtegevus kosmoses kasvab ja konkurents kosmose pärast tugevneb. Riigid ja ettevõtted tegutsevad kosmoses üha aktiivsemalt. See loob uusi võimalusi, kuid suurendab ka riske, näiteks kosmoseprügi, satelliitide ohustamine ja kosmose sõjaline kasutamine.	Religioonide ja ideoloogiate tähtsus kasvab Religioonid ja maailmavaated mõjutavad paljudes riikides poliitikat ja ühiskondlikke otsuseid. See tekitab küsimusi võrdsuse, vabaduste ja õiguste kohta. Oluline on arutada, kuidas hoida ühiskonda avatuna ja õiglasena erinevate veendumustega inimeste jaoks.
Kliima soojeneb ja äärmuslikud ilmaolud sagenevad Maailma kliima on juba soojenenud rohkem kui ühe kraadi võrra. Mida rohkem kliima soojeneb, seda suurem on pöördumatute muutuste risk. Kuumalained, üleujutused, põuad ja tormid mõjutavad toidutootmist, taristut ja inimeste turvalisust.	Elurikkus väheneb Käimas on inimtegevusest põhjustatud liikide massiline väljasuremine. Liigid kaovad praegu 100–1000 korda kiiremini kui looduslikult. Elurikkuse vähenemine ohustab toidutootmist, inimeste heaolu ja majandust. Looduse kaitsmine, taastamine ja elupaikade hoidmine muutub järjest tähtsamaks.

Ligipääs loodusvaradele muutub ebakindlamaks

Loodusvarade, näiteks fossiilkütuste, metalli, mineraalide ja biomassi tarbimine on kiiresti kasvanud. Tehisintellekt, andmekeskused, taastuenergia, akud ja kaitsetööstus vajavad palju kriitilisi mineraale. Tulevikus muutub olulisemaks materjalide taaskasutus, parandamine ja targem kasutamine.

Ringmajanduse tähtsus kasvab

Ringmajandus muutub olulisemaks, sest loodusvarade nõudlus kasvab ja keskkonnakriis süveneb. Ringmajanduses kasutatakse tooteid ja materjale võimalikult kaua. See tähendab parandamist, jagamist, rentimist, taaskasutust ja korduskasutust.

Ookeanide seisund halveneb

Viimase kahe aastakümne jooksul on ookeanide soojenemise tempo kahekordistunud. Ookeane mõjutavad ka hapestumine, plastireostus, eutrofeerumine ja süvamerekaevandamine. Ookeanide halb seisund ohustab mereelustikku, toidujulgeolekut ja sadade miljonite inimeste elatusallikaid.

Hiina roll puhtas energias kasvab

Hiinast on saanud suur puhta energia arendaja. 2024. aastal tootis Hiina 65% maailma uuest päikese- ja tuuleenergiast. Hiina eesmärk on toota 2030. aastaks üle poole ja 2040. aastaks 75% oma elektrist taastuvatest allikatest. See võib muuta kogu maailma energiamajandust.

Tehisintellekt (AI) põimub peaaegu kõigega

Alst on saamas üldotstarbeline tehnoloogia, mida võib võrrelda elektri mõjuga. Üha rohkem otsuseid antakse algoritmidele. See tekitab küsimusi andmete, läbipaistvuse, kallutatuse ja vastutuse kohta. Oluliseks muutub tehisintellekti kirjaoskus.

Demokraatia nõrgeneb ja autoritaarsus tugevneb

Suur osa maailma inimestest elab riikides, mida ei saa pidada demokraatlikeks. Ka demokraatlikes riikides kõigub vahel usk demokraatia väärtusesse. Demokraatia tulevik sõltub sellest, kas inimesed tunnevad, et see kaitseb nende õigusi, turvalisust ja võimalust kaasa rääkida.

LISA 2

Tööleht: tulevikudetektiiv

Valitud meediasisend:

Film/sari/video/mäng/uudis/postitus/taskuhääling/muu:

Pealkiri või nimi:

1. Millist tulevikku see näitab?

Märgi üks või mitu:

- ☐ tehnoloogiline tulevik
- ☐ kliimatulevik
- ☐ töö ja õppimise tulevik
- ☐ sõja või konflikti tulevik
- ☐ rahumeelse kooselu tulevik
- ☐ ebavõrdne tulevik
- ☐ muu:

2. Mis tunne sellest tulevikust jäi?

Vali kuni 3 sõna:

- ☐ põnev
- ☐ hirmutav
- ☐ lootusrikas
- ☐ imelik
- ☐ kurb
- ☐ ebaõiglane
- ☐ naljakas
- ☐ segane
- ☐ turvaline
- ☐ ohtlik

3. Hinnang tulevikule

See tulevik tundub mulle pigem:

- ☐ soovitav
- ☐ neutraalne
- ☐ murettekitav
- ☐ imelik
- ☐ korraga mitut moodi

Miks?

4. Kelle jaoks on see tulevik hea?

5. Kelle jaoks võib see tulevik olla keeruline?

6. Milline megatrend siin paistab?

- ☐ tehisintellekt ja tehnoloogia
- ☐ kliimamuutused
- ☐ ränne ja liikumine
- ☐ muutuv tööelu
- ☐ ebavõrdsus
- ☐ infomullid ja valeinfo
- ☐ demokraatia muutumine
- ☐ muu: _____

7. Detektiivi lõppjärelus

Üks asi, mida selles tulevikus tahaksin näha:

Üks asi, mida selles tulevikus kardaksin või muudaksin:

Üks asi, mida inimesed võiksid teha, et see tulevik oleks õiglasem või turvalisem:

Töö ja selle tegemine tulevikumaailmas

Tulevikku saab siinses protsessis vaadelda erinevatest vaatenurkadest, olenevalt osalejate vajadustest ja soovidest. Üheks vaatenurgaks võib olla tööelu ja selle võimalikud muutused, samuti sellega seotud lootused ja mured. See võib olla huvitav teema näiteks siis, kui noortel on parasjagu mõtteid tööle asumise või haridusvaldkonna valiku kohta. Sellistel juhtudel on asjakohane koos mõelda, milliseks tööelu tulevikus arenedä võiks ja millist rolli tööelus noored ihaldusväärses peavad.

Mõnikord võib noorele olla tööelu peale mõtlemine masendav. See võib juhtuda näiteks siis, kui nad on eriala valiku osas väga segaduses või kui töötamine üldiselt tundub liiga kauge eesmärk. Sellistel juhtudel tasub kaaluda, kas teemat on vaja tulevikutrennide raames käsitleda.

Trennides saab väga detailselt süveneda ka konkreetsesse kutsevaldkonda ja selle tulevikuväljavaadetes või kasvõi valdkonnaga seotud hariduse valikusse, kui noortel on selleks piisavalt entusiasmi. Teisest küljest saab tööelu käsitleda väga üldisel tasandil: kuidas tööelu (ja ühiskond üldse) võib muutuda näiteks tehnoloogia arenguga seoses? Millised muutused oleksid soovitatavad ja millised ebasoovitavad? Kuidas näiteks võiksid megatrendid kajastuda tuleviku elukutsetes?

Refleksiooniküsimused treenerile:

- Milline võiks sinu töö olla näiteks 10 aasta pärast? Mille poolest see võiks praegusest erineda? Ja mille poolest see oleks samasugune?
- Milliseid oskusi sa endal tunned olevat? Kuidas saaksid oma oskusi tulevikumuutuste keskel rakendada?
- Millised oskused võiksid tulevikus sinu töös kasuks tulla? Kuidas saaksid neid oskusi omandada?

TÖÖTUBA 7

Tuleviku tööelu

EESMÄRGID	• Aidata noortel mõista, kuidas suured muutused mõjutavad tööelu. • Toetada noorte oskust mõtestada oma võimalikku töörolli ebakindlas ja muutuvas maailmas. • Arendada teadlikkust inimlikest oskustest, mida tehnoloogia areng muudab veel olulisemaks. • Siduda megatrendid, väärtused, tulevikuroll ja tööeluoskused noore isikliku tööidentiteediga.
ÕPIVÄLJUNDID	
Pärast töötuba noor:	• oskab tuua näiteid sellest, kuidas tööelu võib tulevikus muutuda; • nimetab 3 oskust, mis tal juba olemas on; • valib 2 oskust, mida soovib edasi arendada; • koostab oma tööidentiteedi esimese versiooni.

TEGEVUSED

HÄÄLESTUS (10–15 min)	Minu kohanemisplaan
Juhised:	1. Palu osalejatel võtta välja oma „Minu kohanemisplaan“. 2. Tuleta meelde kolm küsimust: • Milline megatrend mõjutab minu tulevikku kõige rohkem? • Milline tugevus aitab mul kohaneda? • Millist uut oskust peaksin järgmise aasta jooksul arendama? 3. Palu osalejatel töötada paarides. Iga osaleja tutvustab partnerile oma kohanemisplaani: • millise megatrendi ta valis; • milline tugevus aitab tal kohaneda; • millist uut oskust ta soovib arendada. 4. Pärast paarisarutelu küsi kogu rühmalt: • Millised megatrendid kordusid kõige rohkem? • Millised oskused tulid kõige sagedamini esile? • Kas mõni oskus või megatrend üllatas?

	5. Kirjuta vastused tahvlile kahte tulpa: Megatrendid: tehisintellekt; tehnoloogia areng; kliimamuutused; töö digitaliseerumine; ränne ja globaliseerumine; vaimse tervise ja heaolu tähtsuse kasv. Oskused: kohanemisvõime; õppimisoskus; loovus; koostöö; kriitiline mõtlemine; digipädevus; enesejuhtimine. 6. Lõpeta üleminekuga, tuletades meelde, et eelmises töötoas uuriti, kuidas maailm muutub ja kuidas nende muutustega kohaneda. Selgita, et nüüd liigutakse edasi järgmise küsimuse juurde: milline võib olla töö tulevikus ning millised oskused aitavad seal toime tulla.
HARJUTUS 1 (20 min)	Tuleviku töö mess
Juhised:	1. Selgita, et osalejad osalevad kujuteldaval tuleviku töö messil. Iga rühm esindab ühte tuleviku ametit või rolli. Paku näiteid: • tehisintellekti eetika nõustaja; • kliimamuutuste lahenduste disainer; • kosmoseturismi giid; • virtuaalreaalsuse õpetaja; • rohelse energia projektijuht; • digitaalse heaolu treener; • kogukonna vastupidavuse koordinaator; • andmete tõlgendaja hariduses; • elukestva õppe mentor; • kultuuridevahelise koostöö nõustaja; • noorte osaluse projektijuht. Rühmad võivad valida ka oma idee. 2. Jaga osalejad 3–4-liikmelistesse rühmadesse. Iga rühm valmistab ette 1-minutilise „töömessi esitluse“. Rühm vastab kolmele küsimusele: • Mis töö või roll see on? • Miks seda tulevikus vaja läheb? • Millised oskused on selles töös kõige olulisemad? Anna rühmadele ettevalmistuseks 7–8 minutit. 3. Seejärel esitleb iga rühm oma ametit või rolli. Soovita neil rääkida nagu tööandja, ekspert või tuleviku messi esindaja. Nad võivad kasutada huumorit, loovat ideed või publiku kaasamist. Pärast iga esitlust küsi: • Milline oskus tundub selles ametis kõige olulisem? • Kas see töö võiks päriselt tulevikus olemas olla? • Kas see töö tundub pigem põnev või keeruline? • Milline megatrend võiks selle töö tekkimist mõjutada?

	4. Lõpeta kokkuvõttega, tuues esile, et tuleviku töö ei tähenda ainult uusi ameteid, vaid ka uusi viise mõelda, õppida, koostööd teha ja probleeme lahendada. Rõhuta veelkord, et paljudes tulevikurollides muutuvad eriti oluliseks loovus, koostöö, kriitiline mõtlemine ja kohanemisvõime.
HARJUTUS 2	Tuleviku tööoskused
Juhised:	1. Tutvusta lühidalt tuleviku tööoskusi. Näiteks: kriitiline mõtlemine; loovus; koostöö; probleemilahendus; kohanemisvõime; enesejuhtimine; empaatia; suhtlemisoskus; digipädevus; tehisintellekti kirjaoskus; õppimisoskus; keskkonnahoidlik ja ühiskondlik vastutustundlik tegutsemine. 2. Palu osalejatel individuaalselt märkida: • 3 oskust, mis mul juba on; • 2 oskust, mida soovin arendada. 3. Seejärel arutage väikestes gruppides või suures ringis: • Millised oskused kordusid kõige rohkem? • Kas mõni oskus üllatas? • Millist oskust pead tuleviku tööelus eriti oluliseks? • Milline oskus aitab ebakindlusega toime tulla? 4. Loo seos eelnevate töötubadega: • Milline sinu väärtus eelmistest töötubadest aitab neid oskusi arendada? • Kuidas sinu tulevikuroll võiks neid oskusi vajada? • Milline megatrend muudab mõne oskuse eriti oluliseks? 5. Tulemus: iga osaleja nimetab 3 olemasolevat oskust ja 2 oskust, mida ta soovib arendada.
HARJUTUS 3 (25 min)	Minu tööidentiteet
Vahendid:	• Vihik või paber ja kirjutusvahend
Juhised:	1. Palu osalejatel kirjutada vastused vihikusse või valmista nende põhjal tööleht. 2. Palu lõpetada laused: • Minu jaoks on oluline, et töö ... • Minu tugevus tööelus võib olla ... • Oskus, mida tahan arendada ... • Üks töö või roll, mis mind praegu huvitab ... • Üks megatrend, mis võib minu tööelu mõjutada ... • Minu töö võiks tulevikus aidata kaasa sellele, et ...

	- Seejärel palu osalejatel jagada oma vastuseid paaris. Partneri ülesanne on anda üks positiivne tagasiside, näiteks: „Ma kuulsin, et sulle on oluline ...“ „Mulle tundub, et sinu tugevus võiks olla ...“ „Sinu mõtetest jäi kõlama ...“ - Soovi korral võivad osalejad oma tööidentiteedi kaardile lisada ühe märksõna või lause, mida nad tahavad järgmistes töötubades edasi uurida.
KOKKUVÕTE JA REFLEKSIION (10 min)	
Juhised:	- Küsi osalejatelt ringis või kirjalikult: - Milline tuleviku tööoskus tundub sulle kõige olulisem? - Kas töö tulevik tundub pigem põnev või ebakindel? - Milline oskus aitab sul ebakindlusega toime tulla? - Mis mõte jäi tänasest töötoast sinuga kaasa? - Lõpeta juhendaja kokkuvõttega, tuues esile, et tuleviku tööelu kujundavad tehnoloogia areng, ühiskondlikud muutused ja inimeste vajadused. Samal ajal jäävad väga oluliseks inimlikud oskused: loovus, koostöö, kriitiline mõtlemine, empaatia ja võime õppida. Need on oskused, mida saab arendada samm-sammult. - Lisa seos järgmise töötoaga, selgitades, et järgmisel korral uurivad noored oma tugevusi ja pädevusi ning mõtlevad, kuidas need aitavad neil tulevikus toime tulla.
ISESEISEV TÖÖ	Mini-intervjuu
Ülesanne osalejale:	- Vali üks täiskasvanu, näiteks lapsevanem, õpetaja, noorsootöötaja, sugulane, tuttav, treener või keegi oma kogukonnast. - Küsi temalt kolm küsimust: - Milline oskus on sinu töös kõige olulisem? - Mis on sinu töös viimase 10 aasta jooksul muutunud? - Mis võib sinu arvates järgmise 10 aasta jooksul muutuda? - Lisa neljas küsimus, mis aitab valmistuda järgmiseks töötoaks: - Milline isiklik tugevus on aidanud sul tööelus muutustega toime tulla? - Kirjuta vastused üles ja too need järgmisesse töötuppa kaasa. Järgmises töötoas kasutame neid näiteid tugevuste ja pädevuste uurimiseks.

TÖÖTUBA 8

Eneseteadlikkus ja tugevused

EESMÄRGID	• Tugevdada noore enesehinnangut ja enesetõhusust. • Aidata noorel märgata oma tugevusi ja ressursse eri eluvaldkondades. • Harjutada takistuste märkamist ja toimetulekustrateegiate kujundamist. • Toetada vastupidavust ja teadlikku tegutsemist ebakindlates olukordades.
ÕPIVÄLJUNDID	
Pärast töötuba noor:	• seostab oma oskusi, väärtusi ja kogemusi tulevikusuunaga; • märkab võimalikke takistusi ja leiab neile toetavaid ressursse; • sõnastab ühe toetava või kaitsva rutiini; • koostab lühikese tuleviku enesekirjelduse.

TEGEVUSED

SISSEJUHATUS JA HÄÄLESTUS (15–20 min)	
Vahendid:	• Märkmepaberid ja kirjutusvahendid
Juhised:	1. Palu osalejatel võtta välja mini-intervjuu vastused. Paarides jagab iga osaleja: • ühe tööoskuse, mida intervjuueritav rõhutas; • ühe muutuse, mis intervjuueritava tööelus on toimunud; • ühe tulevikutrendi või muutuse, mida intervjuueritav järgmiseks kümneks aastaks nimetas. 2. Küsi kogu rühmalt, millised märksõnad kordusid. Kirjuta tahvlile näiteks: kohanemine; suhtlemine; õppimine; digioskused; koostöö; loovus; vastutus; probleemide lahendamine. 3. Küsi osalejatelt: „Millised neist oskustest on juba minus olemas?“ Palu igal osalejal kirjutada märkmepaberile 1–2 mõtet ja soovi korral lisada need tahvlile. 4. Lõpeta üleminekuga, tõstatades küsimuse: kui tuleviku tööelu vajab loovust, koostööd, kriitilist mõtlemist, empaatiat ja õppimisvõimet, siis millised neist oskustest on noortel juba olemas ning milliseid tugevusi saavad nad edasi arendada?

HARJUTUS 1 (20–25 min)	Minu tugevused ja ressursid
Juhised:	1. Palu osalejatel töötada kõigepealt individuaalselt. Nad kirjutavad vähemalt 5 vastust, kasutades järgmisi küsimusi: • Milles olen hea? • Mille eest on mind kiidetud? • Mis tuleb mul loomulikult välja? • Millal olen olnud edukas? • Millal olen aidanud kedagi teist? • Milline omadus aitab mul raskes olukorras hakkama saada? 2. Seejärel moodustavad osalejad paarid. Paariline lisab ühe või mitu mõtet lausega: „Mina näen sinus veel neid tugevusi ...“ Rõhuta, et tagasiside peab olema toetav, aus ja konkreetne. 3. Palu igal osalejal valida oma märkmete põhjal: • 2 kõige olulisemat tugevust; • 1 tugevus või oskus, mida ta soovib edasi arendada. 4. Soovi korral kirjutab iga osaleja need eraldi märkmepaberitele, mida saab kasutada järgmises harjutuses.
HARJUTUS 2	Pädevuste kaart
Vahendid:	• A3 paberid ja markerid
Juhised:	1. Anna igale osalejale A3 paber. Palu kirjutada või joonistada keskele: MINA 2. Selle ümber lisab noor järgmised alad: • minu tugevused; • minu oskused; • minu väärtused; • minu huvid või võimalikud rollid tulevikus; • toetavad inimesed ja ressursid; • kogemused, millest olen õppinud; • takistused, millega pean arvestama; • suund, kuhu tahan liikuda. 3. Juhendaja võib rõhutada, et kaart ei pea olema täiuslik ega lõplik. See näitab noore praegust pilti iseendast: mida ta oskab, mida väärtustab, mis teda toetab ja kuhu ta tahab liikuda. 4. Soovi korral võivad osalejad lisada värve, sümboleid, nooli või märksõnu. 5. Paarides või väikestes gruppides jagab iga osaleja: • üht asja, mille üle ta oma kaardil uhke on; • üht asja, mida ta tahab edasi arendada.

HARJUTUS 3 (15–20 min)	Takistused ja toimetulek
Juhised:	1. Palu osalejatel jagada paber kaheks: TAKISTUS/RESSURSS 2. Individuaalselt kirjutab iga osaleja: • 2 takistust, mis võivad tema tulevikusamme pidurdada; • iga takistuse kõrvale 1 ressurss või abi, mis võiks toetada. Ressurss võib olla näiteks: inimene, oskus, rutiin, tööriist (teatud tegevus), infoallikas; kogukond, varuplaan, puhkus või enesehoid. 3. Seejärel tutvustavad osalejad paaris oma takistuste-ressursside plaani. Paariline võib küsida: • Mida saaks veel toetamiseks teha? • Kes saaks aidata? • Mis võiks olla varuplaan? • Milline väike samm aitaks edasi liikuda? 4. Palu igal osalejal sõnastada üks toetav või ennast hoidev rutiin. Näiteks: • „Kui ma jään hätta, küsin abi.“ • „Teen ühe väikese sammu iga nädal.“ • „Kirjutan üles, mida olen juba proovinud.“ • „Võtan enne otsustamist aega rahunemiseks.“ • „Otsin infot enne, kui loobun.“
SÜNTEES (10–15 min)	„Tuleviku mina“ kirjeldus
Juhised:	1. Palu osalejatel kirjutada 4 lauset: • Ma olen inimene, kes ... • Minu tugevus on ... • Ma arendan edasi ... • Ma liigun suunas ... 2. Soovi korral võivad osalejad lisada oma enesekirjeldusele tulevikusümboli: väikese joonistuse, märksõna või kujundi, mis nende tulevikusuunda iseloomustab. Jagamine on vabatahtlik. Soovi korral võib igaüks jagada ühe lause või tutvustada oma sümbolit.

KOKKUVÕTE JA REFLEKSIION (10 min)	
Juhised:	1. Vali 2–3 küsimust, millele osalejad vastavad kirjalikult või ringis: • Mis oli sinu jaoks kõige olulisem avastus? • Kas sa näed end nüüd teisiti kui enne? • Mis annab sulle enesekindlust tuleviku suhtes? • Mis oli kõige raskem: tugevuse leidmine, oskuse sõnastamine või takistuse aus tunnistamine? • Mis on üks asi, mille üle sa täna päriselt uhke oled? • Kuidas saad olla enda toetaja siis, kui motivatsioon langeb? 2. Lõpeta juhendaja kokkuvõttega, tuues esile, et tugevused ei tähenda, et kõik peab alati lihtne olema. Tugevused aitavad märgata, millele saab toetuda siis, kui olukord muutub või tekib takistus. Oma oskuste, väärtuste ja ressursside tundmine aitab teha teadlikumaid valikuid ning liikuda tuleviku poole sammhaaval.
ISESEISEV TÖÖ	Tugevuse teadlik kasutamine
Juhised:	1. Kirjuta üles: • üks olukord järgmise nädala jooksul, kus kasutad teadlikult üht oma tugevust; • üks asi, mida tahad enda juures jälgida; • mis aitas sul seda tugevust kasutada; • mis oli selles lihtne või raske. 2. Seejärel vaata üle oma 1. töötoa küsimustiku vastused, kui sul on need alles. Kui vastuseid alles ei ole, meenuta 2–3 mõtet, mis sul alguses tuleviku kohta oli. 3. Kirjuta lühidalt: „Alguses mõtlesin ..., nüüd mõtlen ...“ 4. Võta see paber või tekst järgmisesse töötuppa kaasa. Seda kasutatakse eneseanalüüsi ja kogu protsessi kokkuvõtte tegemiseks.

Kes ma ise olen, kust ma tulen ja kuhu olen minemas?

Hea eneseteadlikkus on äärmiselt oluline, kui mõtiskleda tuleviku ja enda rolli selles üle. Mida paremini noored mõistavad näiteks oma tugevusi ja oskusi olevikus, seda lihtsam on neil ette kujutada isiklikke teekondi tulevikus.

Kui noored mõistavad, et neil on juba kogunenud lai valik oskusi ja positiivseid omadusi, tugevneb nende enesekindlus ja samal ajal ka kindlustunne oma tuleviku suhtes. Oma tugevused ja oskused pakuvad hea konteksti üldisteks mõtisklusteks tuleviku teemal. Näiteks megatrende saab enesekindluse kasvades vaadata perspektiividest, mis võivad luua võimalusi ja mis sobituvad inimese enda oskustega tulevastel aastatel.

Hea eneseteadlikkus ja enesekindlus on seotud tuleviku-valmidusega ka seetõttu, et see tugevdab noorte vastupanuvõimet ehk võimet kohaneda erinevate muutustega. Trennides on hea rõhutada, et võimalikke tulevikuvõimalusi on peaaegu lõputu arv ja et noored peavad suure tõenäosusega silmitsi seisma muutustega, mida keegi ei oska oodata. Tugev vastupanuvõime aitab selliste muutuste keskel leida uusi võimalusi. Isegi üllatavate nähtustega kohanemist lihtsustab selge arusaam iseendast ja oma pädevusest. Nii on võimalik hoida tulevikulootust.

Refleksiooniküsimused treenerile:

- Milliseid tugevaid külgi sul on? Kuidas need võivad aidata kohaneda erinevate muutustega tulevikus?
- Milline on sinu enda vastupanuvõime? Milliste muutustega on sul lihtne kohaneda? Kuid millised muutused tekitavad väljakutseid?
- Kuidas saad panna end paremini tundma, kui tulevik või suured muutused tekitavad ärevust?

TÖÖTUBA 9

Minu areng ja järgmised sammud

EESMÄRGID	• Aidata noorel märgata enda arengut tulevikutrennide protsessi jooksul. • Toetada tugevuste kasutamise reflekteerimist päriselulises olukorras. • Võrrelda algseid ja praeguseid tulevikumõtteid. • Sõnastada järgmised realistlikud sammud tulevikueesmärkide suunas. • Suurendada eneseusku ja tegutsemisvõimekust.
ÕPIVÄLJUNDID	
Pärast töötuba noor:	• oskab nimetada vähemalt ühe muutuse selles, kuidas ta tulevikust mõtleb; • märkab, millised oskused ja tugevused aitavad tal raskustega toime tulla; • kirjeldab olukorda, kus ta kasutas teadlikult oma tugevust; • sõnastab ühe või mitu sammu oma tulevikueesmärkide suunas ning põhjendab nende olulisust; • mõistab, et areng toimub väikeste sammude, katsetamise ja refleksiooni kaudu.

TEGEVUSED

SISSEJUHATUS JA HÄÄLESTUS (10 min)	
Juhised:	1. Palu osalejatel võtta välja eelmise töötoa iseseisva töö märkmed. Meenuta kolme küsimust: • Millises olukorras kasutasid teadlikult oma tugevust? • Mida jälgisid enda juures? • Mis juhtus sinu tugevusega nädala jooksul? 2. Palu osalejatel jagada paarides: • Millist tugevust kasutasid? • Mis tuli hästi välja? • Mis üllatas? • Kas tugevus kasvas kasutades?

HARJUTUS 1 (15 min)	Alguses mõtlesin, nüüd mõtlen
Vahendid:	• Esimese töötoa küsimustiku vastused, kui võimalik • Suur paber või tahvel ja markerid
Juhised:	1. Palu osalejatel võtta välja vastused või proovida meenutada oma esialgseid mõtteid tuleviku teemadel. 2. Jaga tahvel või paber kaheks tulbaks: ALGUSES MÕTLESIN // NÜÜD MÕTLEN. 3. Palu osalejatel lõpetada laused mõlemas tulbas: • Tulevik on ... • Mina olen ... • Võimalused on ... • Ma kartsin ... • Nüüd näen ... 4. Seejärel moodusta väikesed grupid ja arutage: • Mis sinus enim muutus? • Mis aitas muutusel tekkida? • Mis on veel pooleli? • Milline mõte annab sulle nüüd rohkem kindlust? 5. Rõhuta, et muutus võib olla väike. Ka see, kui noor oskab oma ebakindlust paremini sõnastada, on oluline areng.
HARJUTUS 2 (25–30 min)	Tuleviku väljakutse rada
Vahendid:	• Erinevad elemendid „jaamade“ jaoks, vt allpool.
Ettevalmistus:	1. Loo ruumi 4 „jaama“. Moodusta 4 väikest gruppi, igas 2–4 noort. Iga grupp alustab eri jaamast ja liigub juhendaja märguande peale järgmisesse. JAAM 1: TORNI EHITUS KÜSIMUS: kas suudame koos midagi luua? AEG: 4 minutit VAHENDID: 6 A4 paberit ja teip ÜLESANNE: ehitage meeskonnana võimalikult kõrge vabalt seisev torn, mis püsib vähemalt 5 sekundit püsti.

REEGLID:

- kasutada võib ainult antud vahendeid;
- kõik peavad panustama;
- torni ei tohi toetada vastu seina.

OLULISED TUGEVUSED: loovus, juhtimine, koostöö, püsivus, probleemilahendus.

JAAM 2: PIME JUHENDAMINE

KÜSIMUS: kas ma oskan usaldada ja suhelda?

AEG: 4 minutit

VAHENDID: sall või silmaklapp, väike takistusrada toolidest või esemetest

ÜLESANNE: üks osaleja liigub silmad kinni läbi takistusraja. Paariline juhendab teda ainult sõnadega.

REEGLID:

- puudutada ei tohi;
- juhend peab olema rahulik ja täpne;
- rollid vahetatakse poole aja peal.

OLULISED TUGEVUSED: suhtlemine, kannatlikkus, empaatia, keskendumine, julgus.

JAAM 3: PROBLEEMILAHENDUS

KÜSIMUS: kuidas me mõtleme, kui olukord on keeruline?

AEG: 4 minutit

OLUKORD: teie klass sõidab laagrisse. Buss jääb metsavahele seisma. Telefonidel pole levi. Väljas läheb pimedaks. Mida teete järgmise 15 minuti jooksul? Ülesanne: leppige grupis kokku 3 parimat sammu.

OLULISED TUGEVUSED: analüüs, praktilisus, meeskonnatöö, vastutus, otsustavus.

JAAM 4: JULGUSE SAMM

KÜSIMUS: mis on minu järgmine kasvukoht?

AEG: 4 minutit

	ÜLESANNE: iga osaleja ütleb grupile ühe lause: „Üks asi, mida ma tahaksin tulevikus proovida, on ...“ Näiteks: kandideerida tööle; õppida uut keelt; alustada trenniga; esineda laval; olla julgem suhtleja; võtta rohkem vastutust; küsida abi õigel hetkel. Rõhuta, et selles jaamas ei hinnata ega kommenteerita negatiivselt. Kuulatakse toetavalt. OLULISED TUGEVUSED: eneseväljendus, julgus, unistamine, eesmärgistamine. 2. Refleksioon pärast rada: palu osalejatel vastata paaris või ringis 2–3 küsimusele: • Millises jaamas tundsin end tugevana? • Mis tuli mul hästi välja? • Mis oli ebamugav, aga sain hakkama? • Millist tugevust enda juures märkasin? • Kuidas see näitab, et saan ka tulevikus hakkama? 3. Lõpuring ühe sõnaga: „Täna avastasin enda kohta ...“ 4. Juhendaja kokkuvõttes võib rõhutada, et tulevikus ei pea olema täiuslik. Olulisem on oskus proovida, kohaneda, suhelda, mõelda ja vajadusel uuesti alustada. Too esile, et noored harjutasid neid oskusi juba tänases töötoas.
HARJUTUS 3	Postkaart enda tuleviku-minale
Vahendid:	• Postkaardi põhjad või A5 paberid • Kirjutusvahendid
Juhised:	1. Jaga osalejatele vajalikud vahendid. Selgita, et iga noor kirjutab postkaardi iseendale tulevikku. Palu neil kujutada ette, et nende tuleviku-mina loeb seda näiteks 6 kuu, 1 aasta või 5 aasta pärast. Rõhuta, et postkaart on sõnum iseendale: aus, toetav ja päris. 2. Postkaardi pealkiri: Tervitused minu tuleviku-minale 3. Palu osalejal kirjutada kaardile kuupäev, millal ta soovib selle avada. Näiteks: 6 kuu pärast; 1 aasta pärast; põhikooli lõpus; gümnaasiumi alguses; mõne olulise isikliku eesmärgi täitumise hetkel. 4. Palu postkaardil vastata neljale teemale: • Minu praegune olukord. Kus ma praegu olen? Mis toimub mu elus? Mis on mu mõtetes? • Minu praegune hirm või takistus. Mis mind praegu pidurdab või muretsema paneb? • Minu lootus ja soov tulevikuks. Mida loodan, et tuleviku-minaga on juhtunud? • Sõnum ja nõuanne iseendale. Millist toetavat lauset tahan endale meelde jätta?

	5. Soovi korral kasuta toetavat raami: „Tere, minu tuleviku-mina! Praegu olen ... Mind hirmutab ... Ma loodan, et sina oled ... Palun ära unusta ... Minu järgmine samm on ... Kohtumiseni, mina täna.“ Kaardi esiküljele võib joonistada sümboli, näiteks tee, kompassi, päikese, mäe, ukse, tuleviku kodu või sõna, mis noort kannab. 6. Vaikne refleksioon pärast kirjutamist: • Mida oli kõige raskem kirjutada? • Mis tuli kergelt? • Mida taipasin enda kohta? 7. Jagamine on vabatahtlik. Soovi korral võib jagada ühe lause või sümboli.
KOKKUVÕTE JA REFLEKSIOON (10 min)	
Juhised:	1. Palu osalejatel lõpetada kirjalikult või suuliselt üks lause: • Üks asi, mida ma enda kohta õppisin, on ... • Üks tugevus, mida tahan edasi kasutada, on ... • Üks asi, mida ma tuleviku suhtes nüüd teisiti näen, on ... • Minu järgmine väike samm on ... 2. Seejärel palu igaühel valida üks konkreetne samm, mida ta saab teha järgmise kuu jooksul. Näited: • otsin või küsin infot ühe õppimisvõimaluse kohta; • räägin kellegagi oma tulevikuplaanist; • proovin üht uut tegevust; • kasutan teadlikult üht tugevust; • teen ühe väikese sammu eesmärgi suunas; • puhkan ja hoolitsen enda vaimse tervise eest. 3. Juhendaja kokkuvõttes võib rõhutada, et tulevik ei pea olema korraga selge. Oluline on õppida märkama oma väärtusi, tugevusi ja võimalusi ning teha järgmine väike samm. Tulevikuvalmidus kasvab siis, kui noor mõtleb, katsetab, õpib ja vajadusel teistele toetub.

TÖÖTUBA 10

Lõpprefleksioon ja projekti mõju hindamine

EESMÄRGID	• Hinnata projekti mõju noorte tulevikumõtlemisele, eneseusule ja tegutsemisvõimekusele. • Koguda tagasisidet ja tõendusmaterjali projekti kvaliteedi kohta. • Aidata noorel märgata enda arengut kogu protsessi jooksul. • Mõtestada, kuidas noore enesekindlus ja aktiivsus võivad mõjutada ka kogukonda. • Lõpetada protsess rahulikult ja tähenduslikult.
ÕPIVÄLJUNDID	
Pärast töötuba noor:	• oskab kirjeldada vähemalt üht muutust oma tulevikumõtlemises; • märkab, kuidas tema eneseusk, oskused või eesmärgid on protsessi jooksul arenenud; • mõistab, et tema areng võib mõjutada ka teisi inimesi ja kogukonda; • annab tagasisidet töötoa või projekti mõju kohta.

TEGEVUSED

SISSEJUHATUS JA HÄÄLESTUS (10 min)	
Juhised:	1. Palu osalejatel mõelda tagasi esimesele töötoale ja kogu protsessile. Võid paluda neil kirjutada vastused kahele poole paberit: Enne projekti: • Kuidas mõtlesin tulevikust? • Mida kartsin? • Mida ma ei uskunud enda kohta? • Mis tundus mulle ebaselge või kaugel? Praegu: • Mida usun nüüd? • Mida oskan nüüd paremini märgata või sõnastada? • Mida näen enda ees? • Mis annab mulle tuleviku suhtes rohkem kindlust? 2. Soovi korral võivad osalejad jagada paaris üht mõtet kummastki tulbast.

HARJUTUS (10–15 min)	Kiire arutlus „Mis muutus?“
Juhised:	- Küsi osalejatelt väikestes gruppides või suures ringis: - Mis oli minu jaoks kõige olulisem muutus? - Milline töötuba või harjutus jäi kõige rohkem meelde? - Mis aitas mul enda kohta midagi uut märgata? - Mis muutus minu suhtumises tulevikku? - Milline oskus, tugevus või mõte jääb minuga kaasa? - Juhendaja kirjutab tahvlile korduvad märksõnad, näiteks: enesekindlus; eesmärgid; tugevused; julgus; tulevikuoskused; lootus; oskus abi küsida; parem arusaam oma väärtustest; selgem järgmine samm.
KÜSIMUSTIKU TÄITMINE (10–15 MIN)	
Vahendid:	Küsimustik (lisa 1) prinditud või Google Forms'i formaadis.
Juhised:	- Palu osalejatel täita küsimustik. - Rõhuta, et aus tagasiside on oluline. Vastused aitavad tulevasi töötubasid paremaks teha.
ÜHINE ARUTELU (10–15 min)	Projekti mõju kogukonnale ja ühiskonnale
Juhised:	- Kirjuta tahvlile küsimus: „Kui noor pärast projekti usub rohkem endasse ja tegutseb teadlikumalt, siis kuidas võidab sellest kogukond?“ - Arutage koos. Vajadusel kasuta suunavaid näiteid: Kui noor pärast projekti ... <i>usub rohkem endasse; seab eesmärgi; jätkab õpinguid; väldib passiivsust; julgeb abi küsida; tegutseb aktiivsemalt; märkab oma tugevusi; osaleb kogukonnas rohkem;</i> ... siis kuidas võib see mõjutada ... <i>klassi või kooli; perekonda; sõpru; kogukonda; tulevast tööelu; ühiskonda laiemalt?</i> - Juhendaja kaardistab vastused suurele paberile või tahvlile.

LÕPURING (5–10 min)	
Juhised:	1. Palu osalejatel lõpetada üks lause: • Ma lahkun siit teadmisega, et ... • Minu järgmine samm on ... • Üks asi, mida tahan endale meelde jätta, on ... • Tuleviku suhtes võtan kaasa ... 2. Soovi korral võib iga osaleja öelda ainult ühe sõna. 3. Lõpeta juhendaja kokkuvõttega, tuues esile, et tulevik ei pea olema lõpuni selge. Oluline on märgata oma väärtusi, tugevusi ja võimalusi ning teha järgmine väike samm. Rõhuta, et selle protsessi jooksul on noored harjutanud tulevikust mõtlemist, oma rolli märkamist, muutustega arvestamist ja enda tugevustele toetumist. Need oskused jäävad nendega kaasa ka pärast projekti lõppu.

LISA 1

Tööleht: kokkuvõte minu tulevikutrennide kogemusest

Nimi või hüüdnimi: _____ Kool/grupp: _____

1. Enne ja nüüd. Hinda iga väidet skaalal 1–5.

1 = üldse mitte, 5 = väga palju

Väide	Enne töötubasid					Nüüd				
Usun endasse.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Julgen proovida.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Tunnen oma tugevusi.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Oskan eesmäärke seada.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Näen tulevikus võimalusi.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Oskan teistega paremini koostööd teha.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

2. Minu tunne praegu. Märki, kui palju see sinu kohta praegu kehtib.

1 = üldse mitte, 5 = väga palju

Väide	Hinnang				
Tulevik tundub mulle lootusrikkam.	1	2	3	4	5
Ma tean, kellelt vajadusel tuge küsida.	1	2	3	4	5
Oskan paremini toime tulla ebakindlusega.	1	2	3	4	5
Tunnen, et saan oma tulevikku mõjutada.	1	2	3	4	5
Oskan teiste arvamustega paremini arvestada.	1	2	3	4	5

3. Minu mõtted. Vasta lühidalt.

Kõige rohkem jäi mulle meelde:

Üks asi, mida õppisin enda kohta:

Üks harjutus või töötuba, mis mind aitas:

Üks väike samm, mida teen järgmise 30 päeva jooksul:

Mis võiks mind selle sammu tegemisel toetada?

4. Lõpumõte. Lõpeta lause.

Pärast tulevikutrenne mõtlen tulevikust nii:

LÕPPSÕNA



Kui tulevikutrennid on läbi, on aeg protsess kokku võtta ja järeldusi teha. See on oluline etapp treennides nii noorte kui ka treeneri jaoks. Treener saab oma töö kohta väärtuslikku tagasisidet lõpuaruteludest osalenud noortega. Mis osalejate arvates eriti hästi toimis? Kas oli midagi, mida oleks pidanud tegema teisiti? Millele tuleks järgmiseks protsessiks valmistumisel erilist tähelepanu pöörata?

Seda tagasisidet ja noorte tõstatatud vaatenurki tuleks kindlasti kasutada uutes grupi- või individuaalsetes sessioonides. Samuti soovime küsida läbitud treeningute protsessi kohta tagasisidet teistelt noortega töötavatelt spetsialistidelt. Nad võivad sageli tuua esile kasulikke tähelepanekuid ja ideid, mida noored ise pole ehk öelnud.

Meie omalt poolt soovime tänada otsuse eest kasutada oma töös tulevikutrennide metoodikat. Loodame, et see kogemus oli viljakas nii teile endile kui ka treennides osalenud noortele. Samal ajal loodame, et leidsite endale siit materjalist selliseid tööriistu, mida saate oma juhendamistöö püsivaks osaks muuta. Soovime teile ja noortele kõike head teie tulevastel uurimisretkedel tuleviku põnevate ja ettearvamatute võimaluste juurde!

Antti Rantaniva ja Ville Eerikäinen
Noorteala uurimis- ja arenduskeskus Juvenia
Kagu-Soome Rakenduskõrgkool

LUGEMISOOVITUSI



Dufva M. & Rekola, S. 2023. Megatrendikatsaus 2023. Ymmärrystä yllätysten aikaan. Sitran selvityksiä 224. Aadressil: https://media.sitra.fi/app/uploads/2023/01/sitra_megatrendit-2023_ymmarrysta-yllatysten-ai-kaan.pdf [23.4.2024].

Sitra: Tulevaisuussanasto. Aadressil: <https://www.sitra.fi/tulevaisuus-sanasto/> [23.4.2024].

Linturi, R. & Kuusi, O. 2018. Suomen sata uutta mahdollisuutta 2018–2037. Yhteiskunnan toimintamallit uudistava radikaali teknologia. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 1/2018. Aadressil: <https://www.eduskunta.fi> pdf [23.4.2024].

Lasten ja nuorten säätiö: Tulevaisuuskoulu. Aadressil: <https://www.nuori.fi/toiminta/tulevaisuuskoulu/> [23.4.2024].

Turun yliopiston tulevaisuuden tutkimuskeskus: Tulevaisuusohjaus, harjoituksia ja materiaalia. Aadressil: <https://tulevaisuusohjaus.fi/> [23.4.2024].

Aalto, H-K., Heikkilä, K., Keski-Pukkila, P., Mäki, M. & Pöllänen, M. (toim.) 2022. Tulevaisuudentutkimus tutuksi – Perusteita ja menetelmiä. Tuleviku uurimiskeskus, Turu ülikool. Aadressil: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-249-563-1> [23.4.2024].



Cederlöf, P. 2017. Eetos, ihminen ja etiikka – näkökulmia nuorisotyöstä ja nuorisotyölle. Teoksessa Hoikkala, T. & Kuivakangas, J. (toim) Kenen nuorisotyö? Yhteisöpedagogiikan kentät ja mahdollisuudet. Helsinki: Humanistinen ammatti-korkeakoulu julkaisuja 42, Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 196, 52–74.

Haapala, A. (toim.) 2002. Tulevaisuuskasvatus. PS-kustannus, Jyväskylä.

Huizinga, J. 1984. Leikkivä Ihminen: Yritys kulttuurin leikkiaineen määrittämiseksi. Helsinki: WSOY.

Kiilakoski, T. (toim.) 2022. Kestävää tekoa. Nuorisobarometri 2021. Valtion Nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura/ Nuorisotutkimusverkosto. PDF-dokumentti. Saadaval: <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2022/03/nuorisobarometri-2021-web.pdf> [viidatud 18.10.2023].

Lasten ja nuorten säätiö Evry. 2022. „Toiveikas ja pelottava“ – Selvitys nuorten tulevaisuuskasta 2022. PDF-julkaisu. Saadaval: <https://wordpress.nuori.fi/wp-content/uploads/2022/07/Selvitys-tulevaisuuskos-ta-2022.pdf> [viidatud 18.10.2023].

Ollila, J., Hujala, T. Tulevaisuustaidot ja tulevaisuusoppiminen. Teoksessa: Aalto, H-K., Heikkilä, K., Keski-Pukkila, P., Mäki, M. & Pöllänen, M. (toim.) 2022. Tulevaisuudentutkimus tutuksi – Perusteita ja menetelmiä. Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun

yliopisto. Aadressil: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-249-563-1>
[viidatud 23.10.2023].

Sitra 2024a. Tulevaisuussanasto: Megatrendi. Aadressil:
<https://www.sitra.fi/tulevaisuussanasto/megatrendi/> [viidatud
19.2.2024].

Sitra 2024b. Tulevaisuussanasto: Resilienssi. Aadressil:
<https://www.sitra.fi/tulevaisuussanasto/resilienssi/> [viidatud
19.2.2024].

