

6. Kaasamisega seotud noorsootöö praktikas

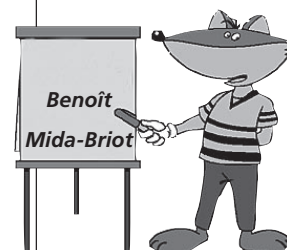


T-Kit käsiraamat
Sotsiaalne
kaasatus

6.1 Eetika

Erivajadustega või vähemate võimalustega noortega töötades lähtub noorsootöötaja teadlikult või alateadlikult ka teatud moraalinormidest ehk niinimetatud eetikast.

Me ei soovi siinkohal asuda andma suuniseid, millised moraalinormid on paremad ja millised halvemad, sest ilmselt on eetikakontseptsioone sama palju kui noorsootöös tegevaid organisatsioone. Mida me aga soovime rõhutada on, et noorsootööd tehes on tähtis olla teadlik omaenese eetikast ja selle tagajärgedest, samuti peaks koostööd tegevate inimeste eetilised tõekspidamised olema sarnased. Eetikat vaatleme me eraldi kahes valdkonnas: filosoofiast tulenev eetika ja eetika sihtgrupiga tehtavas töös.



Filosoofiast tulenev eetika

Begnino Caceres'e järgi ilmnevad kogukonnatöös ja noorsootöös kaks tendentsi (kogukonnatöö püüab samuti luua inimestele võimalusi ühiskonnas osalemiseks).

Esimese lähenemise puhul nähakse kogukonnatöö tegijaid ja noorsootöötajaid isikutena, kes peaksid oma sihtgruppe võimalikult palju ühiskonda kaasama. Nad ei püüa ühiskonda muuta, vaid pigem on eesmärgiks aidata inimestel sellega kohaneda. Kogukonna töötajatel ja noorsootöö tegijatel on sotsiaalses regulatsioonis oma kindel roll.

Teisalt tõlgendatakse kogukonna- ja noorsootööd ühiskonna muutmise vahenditena, kusjuures muutmise aluseks on inimeste ja keskkonna vastastikune koostöö. Sellises lähenemises on kogukonnatöötajate tegevus suunatud inimeste mõttelaadi muutmisele pikas perspektiivis ja soovib seeläbi arendada ka nende ühiskonnas osalemise võimet, samuti parandada ühiskonda kui sellist. Selle lähenemisviisi puhul pole kogukonnatöötajate ja noorsootöötajate eesmärgiks inimeste ühiskonda integreerimine, nad annavad oma panuse ühiskonna sotsiaalsesse ümberkujundamisse.

Ja see, millisele moraalile te oma isiklikes arusaamades tuginate, mõjutab kahtlemata ka teie praktilist tööd noortega.

Eetika, mis on seotud erivajadustega või vähemate võimalustega noortega tehtava tööga

Mõtestatud ja kvaliteetse noorsootöö tegija peaks muuhulgas endale teadvustama, millisel eetikal põhineb tema kasvatuslik tegevus. Igal juhul tuleks aga vältida sõltuvusel põhinevate suhete

Mõned küsimused, mida tuleks endale esitada

- Minu väärtushinnangud. Milline on minu arusaam ühiskonnast? Kas noorsootöö on minu jaoks õige ala, kas see ühtib minu väärtushinnangutega?
- Minu motivatsioon tööks sihtgrupiga. Kas ma soovin noori ühiskonda integreerida või ma soovin luua olukordi, mis võimaldaks neil ühiskondlikus arutelus osaleda?
- Minu roll noorsootöötajana. Kas minu motivatsioon ja tegevus on kooskõlas minu tööandja (organisatsiooni) väärtuste ja noorte vajadustega? Kas minu mõju noortele jääb minule antud ülesande piiridesse? Kui jah, siis mida saaks selles osas ette võtta?
- Kuidas vältida sõltuvusel põhinevate suhete tekkimist sihtgrupiga. Kas ma suudan oma seotust noortega piirata? Kas ma olen emotsionaalselt liiga seotud? Kas minu töö on osaks mitmekülgsest koostöövõrgustikust? Kas ma suhtlen piisavalt teiste inimestega koostöövõrgustikust?



loomist, sest sellised suhted mitte ei suurenda iseseisvat mõtlemist ja isiklikku vabadust vaid takistavad neid. Nii peaks pika-ajalise töö eesmärgiks olema noore iseseisvuse kasv ning niipea kui see aset on leidmas, peaks noorsootõtaja püüdma muutada „üleliigseks”, suunates noort ühtlasi kasutama erinevaid võimalusi, mis loodetavasti aitavad tema iseseisvust ja aktiivset osalust ühiskonnas veelgi suurendada.

Üheks oluliseks eesmärgiks noorsootöös erivajadustega või vähemate võimalustega noortega peaks olema muutuda mittevajalikuks siis, kui noored on muutunud iseseisvaks ja sotsiaalselt piisavalt kaasatuks, nii et nad enam ei vaja noorsootõtajat.

6.2 Astmeline lähenemine

Nagu juba peatükis 4.3: Erinevad töökeskkonnad mainitud, on erivajadustega või vähemate võimalustega noortega töötamiseks mitmeid erinevaid viise. Võib üritada noorte eludele tõuget anda ja pakkuda neile lühiajalist pingutust nõudvaid väljakutseid või siis seada eesmärgiks noorte juhendamise ja suunamise püsivamate muutuste poole. Kui töösihiks on pigem selline pikaajaline sekkumine ja suunamine, on tähtis tutvuda ka noorte elulugudega, saamaks paremat ülevaadet sellest, mis on viinud noore sotsiaalse tõjutuseni ning millises situatsioonis on nad hetkel.

Lühiajalisel noorsootööl on omad piirangud. Te ei saa sundida noori äkitselt oma elu muutma. Nad peavad muutusteks avatud ja valmis olema ning see nõuab järkjärgulist sammhaaval lähenemist. Noorte elulugude tundma-õppimine, usaldusele rajatud suhte kallal töötamine ja noorte kaasamine nende tulevikku puudutavate valikute tegemisel on hädavajalikud veel enne, kui saate hakata neid parema tuleviku poole juhtima. Seejuures on kahtlemata oluline kohandada oma tegemisi noorte eesmärkidega nii, et pakute neile nende võimalusi ja ootusi arvestavaid ettevõtmisi. Te võite alustada sellest, et pakute noortele väikeseid väljakutseid ning suundute siis sammhaaval lõppeesmärgini.

Kuidas rakendada astmelist lähenemist?

Põhimõtteliselt peaks igasugune erivajadustega või vähemate võimalustega noortega tehtav töö rajanema usaldusel, seda ei see neile aga ka peale sundida. Nagu peatükis 6.3: „Usalduse loomine” juttu teeme, võib selleks kuluda nädalaid või isegi kuid. Siiski on see võtmeks, mis avab noortega töös palju uksi ning on väärt vaeva ja ootamist.

Noorsootöö tuleks rajada noorte ootustele ja vajadustele. Kui neil ei ole konkreetseid soovide või nad ei tea, mida nad tahavad, saab noorsootõtaja aidata neil teadvustada, kuhu nad elus jõuda sooviksid. Eeskätt saab seda teha, luues noortele võimalusi erinevateks kogemusteks, mis aitab neil teadvustada, mis neile meeldib ning seeläbi oma huvides selgusele jõuda.

Kui konkreetset eesmärgid on selgunud, võivad noorsootõtaja ja noored koos arutada, kuidas neid eesmärke saavutada. Üheks võimaluseks oleks siin nn lepinguline lähenemine (vaata peatükki 7.2: Lepinguline lähenemine (koostööleping)).

Veelgi enam, võib-olla on tarvis alustada sellest, et noorel on vaja uuesti õppida teistega suhtlemist ja koostööd. Võib-olla on kasulik viia ta uute kogemuste abil välja senisest igapäevasest keskkonnast ning seeläbi suunata teda elama ilma vanade harjumusteta. Siin nähakse erakordset kasu just rahvusvahelistes projektides, andmaks noorele võimalust muuta senist elu. Samas on ütlematagi selge, et ilma eelnevate rahvusvaheliste kogemusteta inimesed vajavad suurt ettevalmistust, pidevat toetust kogu projekti vältel ja muidugi aktiivset kaasamist (vaata selle teema kohta täiendavalt ka käsiraamatust: „Rahvusvaheline Vabatahtlik Teenistus”).



Näide heast kogemusest

19-aastane Steve oli olnud seotud mitmete pisiõigusrikkumistega ja sattunud seetõttu korduvalt noorsoopolitsei vaatevälja, kes palus noormehega kontakti võtta ühel oma heal koostööpartneril, noortega tsirkusekunsti ja purjetamise alal töötaval organisatsioonil. Mõne aja pärast pakkus organisatsioon Steve'le võimaluse minna Euroopa Vabatahtliku Teenistuse (EVT) lühiajalise projekti raames välismaale. Steve'le tundus välismaale mineku võimalus ahvatlev, kuid see eeldas ka ühekuulist katseaega, mille käigus pidi Steve end projektiks ette valmistama. Kuu aega hiljem, pärast mõningaid raskusi, oli Steve minekuks valmis ja enne, kui ta sai välismaal purjetamisprojektiga liituda korraldati kohtumine, kus sõlmiti nõ „koostöö eesmärkide leping“. Esimesed neli kuud välismaal polnud keeleprobleemide tõttu just lihtsad, kuid tänu tugiisikute pidevale toetusele suutis ta vastu pidada. Veelgi enam, Steve otsustas jääda kauemaks, taotles kahekuulist pikendust ja saigi selle.

Projektis hinnati teda väga ja hiljem esitles ta ühe festivali ajal ka oma välismaal tehtud fotode näitust. Pärast projekti lõpetamist naases ta kodumaale, kuid varsti kolis jäädavalt sellesse riiki, kus ta oma vabatahtlikku teenistust tegi, et alustada seal uut elu.

Steve'i juhtumi lühianalüüs

Steve kasutas tugiisikute toel edukalt ära võimaluse muuta oma elu läbi mitte-formaalse õppimise võimaluste (vaata peatükki 5: Mitte-formaalne haridus kui vahend kõikide kaasamiseks). Näeme, et kasutati astmelist lähenemist, mida kohandati Steve'i ootustele ja mis kõige olulisem, õppimise aluseks oli tema enda aktiivne osavõtt. Selles projektis osalemiseks tuli ettepanek esimese sammu tegemiseks noorsootöötajalt (lühiajalise vabatahtliku teenistuse pakkumise läbi), kuid otsuse tegi Steve ise. Temasse suhtuti algusest peale kui vastutustundega isikusse, st. kellessegi, kes suudab ise otsuseid teha.

Teine etapp oli katseaeg, mis tähendas seda, et enne projekti kõige põnevama osa juurde minemist - välismaale minek - pidi Steve oma valikut ja sobivust kinnitama. Pärast seda kui tema ettevalmistus hinnati kordaläinuks, arutati järgmist, „põnevat“ sammu ja see viis „koostöö eesmärkide lepingu“ sõlmimiseni, kus olid kirjas osapoolte õigused ja kohustused ning edasised sammud, millega nähti ette ka regulaarsed kohtumised koostööle pidevalt hinnangu andmiseks.

Välismaal viibimise ajal toetasid Steve'i vastuvõtva projekti pooled tugiisikud, seetõttu oli tema kogemus edukas. Viimaseks etapiks oli Steve'i töö tunnustamine näituse näol, festivali ajal, mis ühtlasi aitas suurendada ta enesekindlust ja enesehinnangut (vaata peatükki 6.4: Enesehinnangu uurimine) ning arendas tema projektijuhtimise oskusi.

Pakkumine osaleda vabatahtlikus teenistuses tuli Steve'le õigel hetkel - just siis, kui ta oli valmis väljakutsele vastama ja projektis aktiivselt osalema. Enne seda projekti otsis ta võimalusi enese parandamiseks ja „teise võimaluse“ saamiseks. Tänu partnerlussuhtele noorsoopolitsei ja organisatsiooni vahel leidis Steve täiendavat tuge ning võimaluse osalemiseks rahvusvahelises noorteprojektis programmi Euroopa Noored raames. Projekti kohandati tema vajaduste ja ootustega ning Steve'i enesekindlus ja enesehinnang paranesid projekti käigus märkimisväärselt – olulist rolli mängis siin kindlasti ka astmeline lähenemine .



6.3 Usalduse loomine

Usaldage inimesi ja nad on teile ustavad; kohelge neid õilsameelselt ja nad näitavad oma õilsust. *Ralph Waldo Emerson (1803 - 1882)*

Armastage kõiki, usaldage väheseid. Ärge kohelge kedagi halvasti. *William Shakespeare (1564 - 1616)*

Usalduse tähtsust on raske alahinnata, seda näitab muuhulgas ka omadussõna, mida selle mõiste iseloomustamiseks sageli kasutatakse – täielik. Enesetunnetuse ja ümbritsevaga suhete keskseks mõisteks on usaldus ning vajadus turva- ja kindlustunde järele, mida usaldus pakub. Me loodame ja tahame usaldada oma perekonda, sõpru, õpetajaid ja juhte. Selle usaldusega kaasneb kindlustunne, usk tulevikku ja turvalisus. Ilma selleta on elu parimal juhul ebakindel ja halvimal juhul ohtlik ning kõige kõige turvalisemaks ellujäämisviisiks on mitte kedagi usaldada ja seista ainult enese huvide eest.

„Ära usu ühtegi ta sõna“, „Teda ei saa usaldada“ – nendest haavavamaid märkusi, mida teise inimese kohta teha võib, on väga vähe. Usalduse kuritarvitamist peetakse üheks kõige rängemaks kurjuseks, mida üks inimene teisele teha võib. Reetmine ja selle tagajärjed on keskmes nii lahusprotsessides, teismelise pisarates, kelle sõber pahvatas välja saladuse, mida lubas hoida enda teada, aga ka eaka inimese üleelamistes, kelle eluaegsed säästud pettis välja jultunud „hea-tegija“.

Kedagi usaldada tähendab teha end haavatavaks – ja kui te juba olete kogenud äratõukamist ja reetmist, siis miks riskida uuesti enese haavatavaks tegemisega? Noored, keda on minevikus emotsionaalselt või füüsiliselt kuritarvitatud – eriti kui kuritarvitajateks olid inimesed, keda noorel oli põhjust uskuda ja usaldada - võivad kalduda arvama, et kindlam on teisi enam mitte usaldada, mõned võivad juhtunus ka iseennast süüdistada. Nad võivad hakata uskuma, et nad ise on kuidagi vääritud, pole teeninud ära teiste tähelepanu, hoolt ja armastust. Sellele järgnev enesevihakamine ja madal enesehinnang võivad elule ja tulevastele suhetele igavese pitseri jätta.

Usalduse loomise vajadust rõhutatakse paljude selliste elukutsete puhul, mis on suunatud tööle isiksusliku arengu nimel. Nagu õpetajatel ja sotsiaaltöötajatel, nii tuleb ka noorsootöötajatel luua noortega usaldav vahekord. Kõigil neil tuleb omal moel ära tunda ja lahendada sügavale juurdunud probleeme ning nende mille lahendamiseks võib kuluda aastaid, kui neid üldse ongi võimalik lahendada. Samal ajal tuleb kõigil selles tundlikus valdkonnas töötavatel inimestel olla valvas võimalike tagajärgede suhtes, mis usaldusliku suhte loomisega kaasnevad. Inimene, kes on kogenud reetmist ja tõrjutust on igasuguse lähisuhte osas väga umbusklik, samas kui ta kedagi juba usaldama hakkab, võib see vähemalt alguses kaasa tuua teatud sõltuvuse usalduse ja kindlustunde allika suhtes.

Kuid milliseid omadusi on vaja usalduse loomiseks? Eeskätt on just noorsootöötaja käitumine selleks suunajaks, et maailm ei ole tingimata jäädavalt kaootiline, et õigeid inimesi usaldades võib end tunda turvaliselt ja mugavalt.

- **Rääkige seda mida mõtlete.** „Kuulake sõnu, kuid järgige tegusid.“ Kui te ütlete, et olete kokkulepitud ajal vaba, siis olge seda. Kui te lubate, et ei räägi edasi seda, mida noor teile usaldas, siis pidage sellest lubadusest kinni.
- **Olge vastutustundlik.** Usaldusväärsed inimesed vastutavad oma tegude eest. Kõik teevad vigu ning juhul kui eksinuks olete teie ise, tunnistage oma puudusi ja vältige süü veeretamist kellegi teise kaela. Vastutusest osa endale võtmine tähendab õppida arvestama teiste inimeste huvisid, sh teiega koostööle asunud noore omi. Usaldusega tegelemine tähendab muuhulgas seda, et



noorel on võimalik erinevates tegevustes kogeda, kuidas kedagi usaldada ja kuidas võita kellegi usaldust ning uurida siis sellega kaasnevat emotsioone: haavatavust, hirmu, ebamugavust, mõjuvõimu jm. Usalduse uurimise praktiliste viiside kohta vaata täiendavalt 2. peatükist.

- **Näidake mõistmist.** Kui sa arvad, et teine inimene mõistab vähemal või suuremal määral sinu olukorda ja seda miks sa ennast nii tunned nagu sa tunned, siis on seda inimest lihtsam usaldada. Empaatia ja kaastunne, mida väljendatakse siiralt, mitte üleolevalt ja pealetükkivalt, võib aidata noort veenda, et te üritate maailma näha läbi tema silmade. Nagu juba enesehinnangut puudutavas osas mainitud, tuleb siiski tunnistada ka noorte elus valitsevat reaalsust – te ei suuda nende tundeid täielikult mõista, kuid oluline on see, et te püüaksite.
- **Looge turvaline keskkond.** Me kaldume usaldama inimesi, kellega koos me end turvaliselt tunneme. Mõne noore puhul on soovimatus kedagi usaldada tingitud üsna suurel määral kindlustunde puudumisest. Kui elu veab sind korduvalt alt ja sinu lootusi petetakse üha uuesti, siis pole üllatav, et kipud iga uut tutvust kahtlustama. Noorsootõtaja võib empaatia ja mittehukkamõistvate vestlustega aidata luua turvalise keskkonna, kus noor inimene võib lõõgastuda ja teatud määral valvsusest loobuda. Keegi ei ütle, et see juhtub üleöö, see oleks naiivne, kuid ükskõik kui lühike selline kogemus ka poleks, võib see noorele vähemalt anda aimu, mis tunne on, kui sa ei pea eeldama, et maailma ja inimesi ei tohi usaldada. Seetõttu keskenduvadki paljud usalduse loomise harjutused mõningale ohutule kontrollist loobumisele ja oma isikliku ja emotsionaalse kindluse teiste kätte usaldamisele hoolikalt juhitud olukorras (vaata peatükki 8: Praktiline osa - harjutused).

Mida saab siis noorsootõtaja ära teha, taastamaks noore võimet usalduslike suhete loomiseks? Ta võiks püüda pakkuda noortele aktsepteerivat keskkonda, kus kasvõi mõne tunni võiks tunda turvalisust ja kindlust. Selles nii ebakindlas maailmas võiksid noorsootõtajad kasvõi oma käitumisega näidata, et nemad ise on usaldustväärivad inimesed.

6.4 Enesehinnangu uurimine

Enesehinnangu parandamine ja eneseusu suurendamine on ilmselt need noorsootöö tulemused, millest kõige enam räägitakse. Nende väärtuses kaheldakse harva ja „enesehinnangu tõstmine” on paljude noorsootõtajate ettevõtmisi läbiv eesmärk. Kõige enam peab see paika just töös erivajadustega või vähemate võimalustega noortega. Samas seostatakse madalat enesehinnangut tihti sotsiaalsete probleemidega. Kuid kas madala enesehinnangu põhjuseks on ilmtingimata sotsiaalsed probleemid? Lähenemised, mis seda seost toetavad, pole paraku ühesed.

Kui lapsed elavad kriitika õhkkonnas, õpivad nad hukka mõistma.

Kui lapsed elavad vaenulikkuse õhkkonnas, õpivad nad võitlema.

Kui lapsed elavad hirmu õhkkonnas, õpivad nad olema kartlikud.

Kui lapsed elavad häbi õhkkonnas, õpivad nad end süüdi tundma.

Kui lapsed elavad sallivuse õhkkonnas, õpivad nad olema kannatlikud.

Kui lapsed elavad julgustavas õhkkonnas, õpivad nad enesekindlad olema.

Kui lapsed elavad kiituse õhkkonnas, õpivad nad hindama.

Kui lapsed elavad tunnustuse õhkkonnas, õpivad nad ennast armastama.

Kui lapsed elavad heakskiidu õhkkonnas, õpivad nad maailmas armastust nägema.

Dorothy L. Nolte



Esiteks, mida tähendab täpselt see mõiste „enesehinnang“, millest me kõik arvame aru saavat? Lihtne definitsioon võiks olla: „Enesehinnang on endaga rahul olemine“. See definitsioon võiks samahästi kirjeldada niisuguseid omadusi nagu enesekindlus, isekus, kõrkus, nartsissism või siis üleolekutunne (Baumeister, 1996), mida me kindlasti ei sooviks soodustada, julgustada.

Mõnevõrra täpsem definitsioon on selline, mille keskmes on püsiv enesehinnangu tunne ning kus enese väärtustamise tunne, jõud ja potentsiaalsed võimalused on muutuvate elusündmuste taustal kindlad ja suhteliselt püsivad. Branden (1994) kirjeldab enesehinnangut kui „kalduvust tunda ennast pädeva inimesena, kes on võimeline elu väljakutsetega toime tulema, kes tunneb, et ta on õnne ärateeninud inimene. Teised definitsioonid viitavad võimele vastutada iseenda tegude eest ja käituda teiste suhtes vastutustundlikult. Selle täiuslikuma enesehinnangu saavutamise sõltub isikliku tõhususe tundest (efektiivsuse tundest) ja isikliku väärtuse tundest (enesest lugupidamine). See selgitab paremini, miks ühiskonnas suuresti tõrjutud noor võib võidelda oma väärtustunde ja tõhususe eest ka niiviisi, et õõnestab tegelikult järjekindlalt seda enesekindlust, seab saavutustele takistusi ja on valdavalt vaenulik. Eespool rääkisime me ebasoodsatest faktoritest tingitud mitmekordsest ebakindlusest, mida võib kogeda erivajadustega või vähemate võimalustega noor, kuid mida väljaspool seda konteksti olevad inimesed ei suuda võib-olla alati täiel määral mõista (vaata peatükki 2.2: *Kes on erivajadustega või vähemate võimalustega noored?*).

Enesehinnang tuleb küll seestpoolt, kuid selle arendamise võtmeelemendiks on inimese isiklik panus enda eneseväärtusesse, mis tekib suhetest teiste inimeste ja ümbruskonnaga. Vähemate võimalustega noortel on noorsootöö käsitluste järgi oluliselt piiratumad võimalused niisuguste suhete loomiseks, mis tekitaksid kindlustunnet, looksid positiivse tagasiside ja annaksid isikliku väärtustunde.

Tihti viitavad noorsootöötajad oma tööst rääkides suurele rahulolule, mida nad tunnevad siis, kui märkavad, et noor on õppinud end taas usaldama ja seeläbi muutub paremaks ka tema enesehinnang. Siiski peaksime me selliste järelduste tegemisega ettevaatlikud olema. See muutumine, mille tunnistajaks ollakse, on noore inimese erinevate kogemuste tulemus, milles mängivad rolli ka tema isikuomadused. See ei vähenda loomulikult turvalises keskkonnas läbiviidud noorsootöö projekti väärtust, mille abil sai noor võib-olla esimest korda elus kogeda edu ja õigustatud uhkust enda saavutuse üle. Pigem tuleb tunnistada reaalselt elu ja möönda, et kui noor mõne sekundi pärast välja astub, võib ta pöörduda tagasi oma igapäevaste võitluste ja frustratsiooni juurde. Oluline on siinjuures see, et noorsootöötaja mõistaks oma panust selles keerulises pusles, mis moodustab inimese enesehinnangu. Samas tuleb uskuda ka seda, mida me oma silmaga näeme.²

Baumeisteri (1993) järgi on terve suhtumisega kujundatud enesehinnang otsustavaks elemendiks kogu realistliku ja selge enesekontseptsiooni loomisel. Ka noorsootöötajal on oma roll, et aidata noorel vormida mina-pilti ja maailmast arusaama.

Branden kirjeldab enesehinnangut kui kindlustunnet oma mõtlemise tõhususes (mõtlemisvõimes). Laiemas mõttes on see kindlustunne, et suudame õppida, sobivaid valikuid ja otsuseid teha ning efektiivselt muutustele reageerida. See on ka tunnetamine, et edu, saavutus, sooritus – õnn – on meie jaoks õiged ja loomulikud. Sellise kindlustunde olulisus ellujäämisel on ilmselge ja sama selge on ka oht selle puudumisel. Noorsootöös on levinud mõned viisid, kuidas sellise kindlustunde arendamist toetada, järgmises peatükis sellest juttu teemegi.

² Uurimustes on esitatud mitmeid seisukohti selle kohta, kuidas peaks noorsootöös tõlgendama enesehinnangut ja selle mõjusid. Antud teemaga tutvumiseks lugege PJ White artiklit ajakirjast Young People Now (nr 162, oktoober 2002), mille on välja andnud programmi Euroopa Noored Suurbritannia büroo.
[Http://www.nya.org.uk](http://www.nya.org.uk)



-
- Enese tingimusteta aktsepteerimine
 - Enda võimekuse tunnetamine
 - Eesmärgi tunnetamine
 - Sobiv enesekehtestamine
 - Rahulolu saavutustega
 - Vastutuse tunnetamine
 - Turvalisuse ja kindluse tunnetamine
 - Kuuluvuse tunnetamine
 - Terviklikkuse tunnetamine