

AVITUSE KOOLITUSKESKUSE TÄISKASVANUKOOLITUSE ÕPPEKAVA

„VAIMSE TERVISE, VANEMLUSE JA ISIKSUSEARENGU TOETAMINE”

TÖÖALANE TÄIENDUSKOOLITUS, VABAHRAIDUSLIK KOOLITUS

ÕPPEKAVA ÜLDOSA

Sissejuhatus

Avituse missiooniks on Eesti inimeste vaimse tervise ja isiksusliku arengu toetamine ning elukvaliteedi ja heaolu suurendamine.

Üheks põhisuunaks on töö meeleoluhäirete valdkonnas. Püüame ennetada ja leevendada depressiooni ja bipolaarset häiret. Selleks on meil välja töötatud erinevad rühmatöö- ja koolitusprogrammid. Lisaks toetame vaimse tervise foorumi ja individuaalse nõustamisega. Tegeleme uurimis- ja teavitustööga.

Teisteks olulisteks suunaks on töö vanemahariduse valdkonnas, sest terved ja õnnelikud inimesed sünnivad ja kasvavad tervetes, õnnelikes ja arenevates peredes. Korraldame arendavaid ja harivaid loenguid, koolitus-programme ja üritusi.

Täiskasvanukoolituse seadusest lähtudes korraldatakse ja/või vahendatakse soovijatele tööalast täienduskoolitust ning vabahariduslikku koolitust.

Koolitusi pakutakse kahele erinevale sihtgrupile – spetsialistidele tööalase täienduskoolitusena ning eraisikutele vabahariduslike koolitustena.

Õppe eesmärgid

Spetsialistid tööalasel täienduskoolitusel:

Luaa võimalused elukestvaks- ja eluhõlmavaks õppeks, vaimse tervise edendamise, isiksuse arengu ja vanemluse toetamise valdkonnas pakkudes täiendavaid psühholoogialaseid teadmisi ja oskuseid.

Luaa võimalused antud valdkonna teoreetiliste käsituste, seisukohtade ja protsesside kontseptualiseerimiseks.

Luaa võimalused olemasoleva kompetentsuse süvendamiseks ja isiksuslike arenguprotsesside kavandamiseks.

Luaa võimalused professionaalse teadvuse ja identiteedi arengu toetamiseks ja süvenemiseks.

Luaa võimalused kompetentsuse täiendamiseks, mis võimaldavad koolituse läbinul töötada teadlikumalt isiksuse arengut toetavatel erialadel või vaimse tervise valdkonnas näiteks sotsiaaltöö, pedagoogika, psühholoogia vmt.

Eraisikud vabahariduslikul koolitusel:

Luaa võimalused elukestvaks- ja eluhõlmavaks õppeks, vaimse tervise edendamise, isiksuse arengu ja vanemluse toetamise valdkonnas pakkudes psühholoogialaseid baastadmisi ja oskuseid.

Luaa tingimused positiivse enesehinnanguga, hästitoimivate toimetulekuoskustega ja heade sotsiaalsete kompetentsidega inimeste kujunemiseks.

Õppekava õpiväljundid ehk õppekava eduka läbimise korral omandatavad teadmised ja oskused

Spetsialistid tööalasel täienduskoolitusel:

- teadvustab enam psühholoogiliste taustategurite osatähtsust ja rolli vaimse tervise edendamise- ja ennetustöös ning isiksusearengus
- teadvustab enam vanemuse või tööelu seost vaimse tervise probleemides ja arenguvõimalustes
- omandab uusi lahendusvõimalusi
- väärtustab enam inimest, tema terviklikku arengut ja elukestva õppimise võimalusi
- teadvustab paremini oma professionaalset identiteeti
- oskab paremini määratleda ja analüüsida personaalseid arenguvõimalusi

- omandab uusi enesejuhtimise tehnikaid

Eraisikud vabahariduslikul koolitusel:

- teadvustab enam psühholoogiliste taustategurite osatähtsust ja rolli vaimses tervises ning isiksusearengus
- teadvustab enam vanemuse või tööelu seost vaimse tervise probleemides ja arenguvõimalustes
- omandab uusi lahendusvõimalusi
- tugevneb sotsiaalne kompetentsus
- väärtustab enam terviklikku arengut ja elukestva õppimise võimalusi
- omandab uusi enesejuhtimise tehnikaid
- oskab ja suudab enam arvestada ümbritsevate inimeste motiivide ja käitumislaadidega
- teeb vajadusel tõhusat koostööd spetsialistidega (arstid, psühholoogid jt)
- toetab õppijaid teadmiste, oskuste ja vilumuste ning väärtuste ja käitumisnormide süsteemi kujundamisel, mis loob eeldused tasakaalukas toimimiseks ning vaimse tervise hoidmiseks
- aitab kujuneda isiksusel, kes tuleb toime oma elu ja tööga, arendab ennast ja aitab kaasa
- ühiskonna arengule, kes suudab valida, otsustada ja vastutada.

Õppeaja kestus ja maht

Õppeaja kestus sõltub koolitusprogrammide mahust.

Iga õppija valib läbitava mahu oma vajadustele vastavalt.

Õpingute alustamise tingimused

Töökogemus isiksuse arengut toetavatel erialadel või vaimse tervise valdkonnas näiteks sotsiaaltöö, pedagoogika, psühholoogia vmt.

Soovituslik on vastava akadeemilise hariduse olemasolu.

Õppekeel

Eesti keel.

Õppekava maht

Koolituse maht oleneb konkreetsetest programmidest.

Erinevaid programme ja mooduleid on võimalik integreerida.

Õppekava sisu

Õppekava programmid ja moodulid pakuvad võimalust saada täiendavaid psühholoogialaseid teadmisi, mis aitavad teha ennetustööd või leevendustööd vaimse tervise valdkonnas. Eelkõige meelouhäirete ennetamiseks ja leevendamiseks.

Keskkel kohal on eneseabirühmade rühmajuhitide koolitus; spetsialistide stressihaldamise koolitus; meeleoluhäirete, stressi ja läbipõlemise alased koolitused; vanemlust toetavad koolitused.

Loetletud teemasid on võimalik läbida komplekssete programmidenä ning ka eraldiseisvate moodulitena.

Lektorid

Koolitajatel on psühholoogia-, sotsiaaltöö- või andragoogikaalane akadeemiline haridus, täiskasvanukoolitaja väljaõpe või kogemusnõustaja väljaõpe. Osad koolitajatest on läbinud Euroopa ANSE standardiga 2,5-aastase superviisori väljaõppe. Kõik koolitajad on praktiseerivad psühholoogid, nõustajad, superviisorid, kogemusnõustajad või grupitöö programmide juhendajad.

Koolitajate koosseis komplekteeritakse õppehooajal vastavalt vajadustele.

Anneli Valdmann, Tarvo Tendal, Helena Ojala, Küllike Oja, Piret Bristol, Kristi Leps, Triin Ülesoo, Külle Kadarik, Külli Suga, Marit Okas, Mari Kollo.

Õpingute lõpetamise nõuded

Spetsialistid töölasel täienduskoolitusel:

Õppija on läbinud min 80% kontakttundidega tööst.

Õppija on sooritanud programmis ettenähtud iseseisva töö.

Õppija on esitanud nõutud tähtjaks arvestustöö kui konkreetsetes programmis on see sätestatud.

Õpingute läbimist tõendab tunnistus.

Eraisikud vabahariduslikul koolitusel:

Õpingute läbimisel ei ole miinimumnõudeid.

Õppijad osalevad programmides vastavalt enda suutlikkusele ning tervislikule seisundile. Sessioonide vahelejäärmisel on neid võimalik läbida järgnevate koolitusgruppide koosseisus.

Antavad kraadid või kutsed

Koolitus on erialane täienduskoolitus või vabahariduslik koolitus. Koolitusprogrammi läbimine ei anna akadeemilist kraadi ega kutset.

Õpperuumide, sisustuse ja seadmete kirjeldus

Õpperuumina kasutatakse valdavalt 62 m² suurust koolitusruumi koolina kasutusel olevas hoones. Koolitusruumi juurde kuulub tualettruum.

Koolitusruum on rohkete akendega. Kunstlik valgustus on tagatud päevavalguslampidega vastvalt õppehoone nõuetele.

Ruum on suure kubatuuriga (h=3,0 m) ning hästi ventileeritud võimaldades töötada ka suurte gruppidega (kuni 25 in).

Tellitud koolituste puhul kasutatakse tellijate ruume.

Koolitusruumi sisustust saab varieerida vastavalt koolituse sisule, grupi suurusele ning ülesannetele. Ruumis on võimalik kasutada toole, põrandapatju, võimlemismatte (lõõgastustehnikate õppimisel), laudu.

Ruumis on kohvipausi korraldamise võimalus. On olemas vajaminevad seadmed, kraanikauss, lauad, nõud.

Koolitusseadmetest on kasutusel dataprojektor ning sülearvuti.

Soovi korral viiakse koolitusi läbi tellija enda või tellija valitud ruumides.

Õppetöö vorm

Õppetööd viiakse läbi kursuste vormis kestusega 2-8 AKH kord.

**TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA NIMETUS:
„VAIMSE TERVISE, VANEMLUSE JA ISIKSUSEARENGU TOETAMINE”**

Koolituste läbiviija: Avituse Koolituskeskus

Koolituskeskuse juht/kontaktisik: Katrin Randrüüt, katrin@avitus.ee

Koolituse toimumise asukoht: Koskla 16 Tallinn või tellija aadressil

Täienduskoolituse eesmärk: Luua võimalused elukestvaks- ja eluhõlmavaks õppeks, vaimse tervise edendamise, isiksuse arengu, tööelu ja vanemluse toetamise valdkonnas pakkudes täiendavaid psühholoogialaseid teadmisi ja oskuseid.

Koolitusprogrammid	Maht
1 Depressiooni rühmatöö programm (9 kuud)	55 AKH
2 Lastevanemate koolitus (10 nädalat)	40 AKH
3 Psühholoogiline koolitus väikelaste emadele (9 kuud)	70 AKH

Koolitusprogramm 1

Depressiooni rühmatöö programm 55 AKH

Programm on mõeldud

- 1) meeleoluhäirete (depressioon, bipolaarne häire) all kannatavatele isikutele; soovi korral võivad osaleda ka pereliikmed või lähedased.
- 2) spetsialistidele annab programmi või selle üksikute moodulite läbimine lisateadmisi ja oskusi meeleoluhäiretega inimestega või nende lähedaste toetamiseks.

Programm sobib täienduseks sotsiaaltöötajatele, pedagoogidele, meedikutele ja teistele toetustöö tegijatele.

Omandatavad teadmised

- miks tekivad ja püsivad meeleoluhäired (depressioon ja bipolaarne häire)
- kuidas kujuneb isiksus, tema reageerimis- ja tajumisviisid ning valdavad emotsioonid; kuidas see on seotud meeleoluhäiretega
- mida ja kuidas on võimalik muuta
- baasoskused juhtida ja ümber kujundama mõtteid ja emotsioone
- positiivsed suhtlemisoskused
- praktiline info arstide, ravimite, looduslike abivahendite kohta

Läbitavad teemad: (a' 2h, 2 korda kuus)

Taustategurite teemablokk

1. Hooaja avamine, sissejuhatus ja tutvumine. Lühiülevaade meeleoluhäiretest.
2. Taju, tunnetus, tegutsemine – tajumudelite osa meeleoluhäiretes, kognitiivsed mudelid.
3. Tegurid mis mõjutavad meeleoluhäirete tekkimist ja säilimist – biopsühhosotsiaalne mudel.
4. Isiksuseomaduste seosed meeleoluhäiretega. Isiksuseomaduste arendamine.
5. Närvisüsteemi töö taust – emotsioonide ja reaktsioonide füsioloogilised tekkeprotsessid.
6. Oma Loo – ehk isiklike taustategurite koosluse - konstrueerimine ja uute positiivsete stsenaariumide loomine.
7. Isiklike eesmärkide seadmine ehk loodud stsenaariumide ja leitud lahenduste läbi arutamine.
8. Närvisüsteemi töö ja muutustega seotud protsesside õppefilmi vaatamine ja arutelu.
- 9.

Uute oskuste omandamise teemablokk

10. Meditsiinilised abivõimalused – ravimid, vitamiinid, mineraalid. Sõltuvusainete mõju meeleoluhäiretele. Toitumine ja liikumine.
11. Praktiline ülesanne tunnetuslaadi muutmiseks. Meeleolu päeviku ülesanne.
12. Irratsionaalsed uskumused. Uskumuste ja hoiakute muutmine.
13. Töö negatiivsete automaatmõtetega.
14. Probleemilahendustehnikad.
15. Sotsiaalsete suhete seos meeleoluhäiretega. Olulised suhted. Suhtlemistasandid.
16. Suhtlemisoskuste arendamine. Enesekehtestamine.
17. Lõõgastustehnikad 1- autogeenne treening (lihaste lõõgastamine), lõõgastav hingamine.
18. Lõõgastustehnikad 2 – lõõgastavad visualiseerimistehnikad.
19. Jõuvarude leidmine endas ehk eesmärkide reaalseks muutmine. Hooaja lõpetamine.

Läbiviimine

Tegemist on 9-kuulise programmiga, mis koosneb 18-st sessioonist - a' 2 h, kohtumistega 2 korda kuus. Grupi suurus on 5-15 in. Töö toimub psühhoharidusliku rühmatöö vormis: 20-30 min tutvustatakse meeleoluhäirete seisukohast olulisi teoreetilisi lähtekohti või tehnikaid populaarteaduslikus keeles. Järgnevad rühmaarutelud antud teemal: küsimused-vastused, kommentaarid, kogemused,

vastastikune tagasiside või praktiline tehnikate harjutamine ja tagasiside. Kaasnevad kodused ülesanded.

Arvestamise nõuded

Spetsialistid töölasel täienduskoolitusel:

Õppija on läbinud min 80% kontakttundidega tööst.

Õppija on osalenud aktiivselt rühmatöös.

Õppija on sooritanud programmis ettenähtud iseseisva töö kirjanduse alusel.

Õpingute läbimist tõendab tunnistus.

Taustast

Programmi eeskujuks on 2 programmi. Bioloogiliste põhjuste ja taustategurite osa tugineb suuresti Barcelona mudelile (Colom&Vieta, 2006). Lahendustele orienteeritud osa lähtub Lewinsohni kognitiivsest psühhohariduse mudelist (Lewinsohn et al, 1984). See kasutab kognitiivkäitumisteraapia käsitlusi ja tehnikaid ning interpersonaalset lähenemist. Eesmärgiks on negatiivsete kognitiivsete mudelite muutmine ning sotsiaalsete ressursside suurendamine ehk oluliste suhete ja suhtlemislaadide mõju teadvustamine ja positiivsete suhtlemistehnikate arendamine.

Depressioon on arvatud Euroopa liidus 3 suurima psühhosotsiaalse probleemi hulka ning selle esinemissagedus kasvab. Eestis on 1998 aasta terviseuuringu andmeil depressiooni 12%-l elanikkonnast.

Käesolevat programmi piloteeriti Eestis aastatel 2004-2005 ning antud kujul on programm olnud kasutusel alates aastast 2006.

Rühmatöö metoodika lähtub eeldusest, et psühhohariduslik lähenemine (ehk otsene õpetamine) annab spetsiifilised taustateadmised sotsiaalsetele ning bioloogilistele protsessidele – arusaamise, miks ja kuidas õpitavad tehnikad toimivad; rühmaarutelud ja sotsiaalne võrdlemine omataoliste grupis võimaldavad faktiinfot paremini enda ja oma probleemidega seostada (Yalom 1975, lk 9-12, Colom&Vieta 2003, 2009, Zaretsky 2007). Oluliseks teguriks rühmatöös on sotsiaalne toetus. Oluliste muutuste perioodil vajavad inimesed rohkem tuge kui tavaolukorras. Toetuse tajumine annab julguse muutuste esilekutsumiseks ning vastupidavuse, et uued taju- ja käitumisviisid aja jooksul kinnistada. See on ka üheks tõkestavaks faktoriks psühholoogiliste haiguste arenemisel. (Yalom 1975, lk 25-29, Anthony jt 1998, Solomon 2004)

Programm on kasutatav ja tellitav nii tervikprogrammina, kui üksikteemade ehk ülalotletud moodulitena. Kui puudub võimalus osaleda 9-kuulises programmis, on võimalik põhiteadmisi saada Avituse koolituskeskuse korraldatavtes depressiooni ja/või bipolaarse häire 4-tunnistest depressiooni lühikoolitustest.

Soovituslikud materjalid ja kirjandus iseseisvaks tööks:

Spetsialistidele:

Rühmatöoga alustamine (Avituse juhendfail)

Lewinsohn, P. M. Et al, 1984. The Coping With Depression.

Bauer M, McBride L., 2003. Structured Group Psychotherapy for Bipolar Disorder: the life goals program. 2nd ed. New York: Springer

Colom, F., Vieta E. 2003. A Randomised Trial on the Efficacy of Group Psychoeducation in the Prophylaxis of Recurrences in Bipolar Patients Whose Disease Is in Remission. Arch Gen Psychiatry. 2003;

Colom, F., Vieta E. 2006. Psychoeducation Manual for Bipolar Disorder: Cambridge University Press

Colom, F., Vieta E. 2009. Group psychoeducation for stabilised bipolar disorders: 5-year outcome of a randomised clinical trial. The British Journal of Psychiatry (2009) 194,260–

Mc Williams, N., 2004 Psychoanalytic psychotherapy. A practitioner's guide.

- Persaud, R., 2007. Vaimne tervis.
- Rüütel, E., Elenurm, T. jt., 2001. Loomismäng. - tutvumismängud
- Visnapuu, U., 2002 Meeskonnatöö mängude kogumik. - tutvumismängud
- Medicina, 2006. Psühhiaatria.
- Greenberger, D., Padesky, C.A., 2007. Mõistus juhhib tundeid.
- Mangs, Martell, 2000. Psühhoanalüütiline arengukäsitlus 0-20 eluaastani.
- Lievegoed, B., 1997. Inimese elukäik: areng ja arenguvõimalused elu erinevates faasides.
- Hanson, R., Mendius, R., 2010. Sinu aju. Kuidas toimub ja kuidas efektiivselt kasutada.
- Werner, E. E. Protective Factors and Individual Resilience.
- Gilbert, P. , 2009. Võit depressiooni üle.
- Rowe, D., 2009. Depression: The Way Out of Your Prison.
- Kognitiivkäitumuslik teraapia, 1992
- McQuaid, J., Carmona, P. E., 2004. Peaceful Mind: Using Mindfulness & Cognitive Behavioral Psychology to Overcome Depression.
- Crane, R., 2009. Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Distinctive Features (CBT Distinctive features).
- Webster, R., 2008. Loov visualiseerimine algajatele.
- Eraisikutele:
- Paul Gilbert "Võit depressiooni üle
- Dennis Greenberger, Christine A. Padesky "Mõistus juhhib tundeid"
- David Servan-Schreiber "Stressist vabaks ilma ravimiteta"
- Dorothy Rowe "Depression"
- Cristina Maslach "Läbipõlemine"
- Eric Berne "Suhtlemismängud"
- Robert Bolton Ph.D "Igapäevaoskused"

Koolitaja

Koolitajad omavad psühholoogia-, sotsiaaltöö- või andragoogikaalast haridust või kogemusnõustaja väljaõpet. Koolitajad on praktiseerivad psühholoogid, nõustajad, superviisorid ja grupitöö programmide juhendajad.

Lektorite koosseis komplekteeritakse õppehooajal vastavalt vajadustele.

Seni osalenud ja osalevad koolitajad: Katrin Randrüüt, Teresa Sale, Kersti Meesaar.

Koolitusprogramm 2

Lastevanemate koolitus 40 AKH

Vanemahariduse programm on mõeldud

- 1) eri vanuses laste ja noorte emadele-isadele, et anda neile teadmisi laste ja isiksuse arengust, positiivsetest ja tulemuslikest kasvatusviisidest, kasvatus- ja koduse keskkonna tähtsusest psüühiliselt terve ja hästi toimetuleva isiksuse kujunemisel; rääkida toetavast paarisuhtest; parandada suhtlemisoskusi;
- 2) spetsialistidele annab programmi või selle üksikute moodulite läbimine lisateadmisi ja oskusi peredega töötamiseks. Programm sobib täienduseks sotsiaaltöötajatele, pedagoogidele, meedikutele ja teistele toetustöö tegijatele.

Omandatavad teadmised

- õpetatakse tundma lapsevanema isiksuseomadusi ja hoiakuid ning sellest tulenevaid kasvatusstiile
- õpitakse hindama laste ja pereliikmete isiksuseomadusi ja mõttemudeleid ning valima kasvatus- ja suhtlemisviise sellest lähtuvalt
- omandatakse teadmisi psühholoogiliste ressursside ja nende arendamise kohta
- ületatakse mitmeid uskumustest tulenevaid hirme ja vabanetakse valesüütunnetest
- arutletakse perede jaoks olulistel teemadel – väärtuskasvatuse olulisus, distsiplineerimine, arendavad tegevused, lasteaia ja kooli roll, sõprussuhted jt teemad.

Moodulid

1. Sissejuhatus ja tutvumine, positiivne vanemlus, psühholoogiline kapital, vanemlikud kasvatusstiilid
2. Isiksus (sh isiksusetest) - „Mina kui isiksus – maailm läbi minu prisma”, „Mina vanemana”, „Mina paarisuhtes ja täiskasvanu-täiskasvanu suhtes”
3. Psühholoogilise arengu etapid: tähtsus ja ohukohad. Arenguülesanded, võtmeisikud, ressursid ja puudujääkidest tekkivad probleemid vanuses 0...35+.
4. Meie suhtlemismustrid - Kuidas tunda ära manipulaatorit? Infotölgenduse erinevused (mehed/naised, vanemad/lapsed)
5. Enesekehtestamine ja enesekindlus
6. Iseseisvumine ja vastandumine 1 - 2.-3. eluaasta ehk „esimene teismeiga”, „Pehmed” ja „karmid” meetodid, jonn, trots ja piirid ehk enesekehtestamine lastega.
7. Iseseisvumine ja vastandumine 2 - teismee a eripärast, enesekehtestamine noortega, laste armukadeduse ja vihatunnetega toimetulek.
8. Kuidas väärtustada pereliikmeid ja hoida häid suhteid? - mis mõjutab võimet luua ja hoida lähedasi suhteid?
9. Eakaaslaste ja haridusasutuste roll laste arengus „Ära arenda mind, ma arenen ise” (?)
10. Programmi lõpetamine. Interneti ja meedia koht laste ja noorte arengus - ressursid ja ohud. Kuidas õpetada lapsi õigeid valikuid tegema? Kokkuvõte, tagasisivaatamine, tagasisideKokkuvõte, tagasisivaatamine, tagasiside

Läbiviimine

Tegemist on programmiga, mis koosneb 10-st sessioonist – a' 4 AKH , kohumistega 1 kord nädalas.

Töö toimub ühe vahepausiga.

Grupi suurus on 10...20 in.

Töö toimub psühhoharidusliku rühmatöö vormis: vahelduvad 20-30 minutilised teoreetilised lähtekohtade tutvustamised või tehnikaid ning rühmaarutelud antud teemal: küsimused-vastused, kommentaarid, kogemused, vastastikune tagasiside – ca 30 min.

Arvestamise nõuded

Õppija on läbinud min 80% kontakttundidega tööst.
Õppija on osalenud aktiivselt rühmatöös.
Õppija on sooritanud programmis ettenähtud iseseisva töö kirjanduse alusel.
Õpingute läbimist tõendab tunnistus.

Soovituslikud materjalid ja kirjandus iseseisvaks tööks:

Bailey, D.B. et al, 1999. Early intervention as we know it.
Evans, J.L., Stansbery P.A., 1998. Parenting in the early years: a review of programs for parents of children from birth to three years of age.
Geggie, J., et al, 2000. The Family Strengths Research Report.
Kasmel, A., Lipand, A., 2007. Tervisedendus I : Teooria ja praktika.
Mangs, K.&Martell B., 2000. Psühhoanalüütiline arengukäsitlus 0-20 eluaastani.
Tns Emor, 2006. Lapsed ja Eesti ühiskond: väärtushinnangute uuring RISC: lisa Eesti maaaruandele. Sotsiaalministeerium.
Young, M. E., 2002. From early child development to human development - investing in our children's future.
Seligman, M., 2008. Ehe õnn,
Totton, J. 2007. Karakter ja isiksusetübid.
Bernard Lievegoed, B. Inimese elukäik: areng ja arenguvõimalused elu erinevates faasides.
Berne, E., 2008. Suhtlemismängud.
Niiberg, T., 2011. Suhtlemise kuldreeglid.
Bolton, R. Igapäevaoskused.
Jesper Juul, 2011. Puberteet.
Jesper Juul, 2010. Sinu tark laps.
Jesper Juul, 2010. Kuidas öelda ei.
Kumari, V. Jt, 2011. Nõuandeid kogu perele.
Niiberg, T., 2007. Laps läheb lasteaeda.

Taustast

Programmi eeskujuks on Soomes ja USA-s kasutatav koolitusprogramm „Toimiv laps ja pere” (ühe osana suuremast programmist „Toimiv laps ja pere”, Solantau & Beardsle 1996, 2005, 2006, 2009).

Käesolev vanemahariduse programm rajaneb aastatel 2004-2005 piloteeritud ja alates aastast 2007 kasutatud väikelaste emadele mõeldud psühhohariduslikule rühmatööprogrammile. Osalejad on hinnanud programmi efektiivseks ja informatiivseks. Antud kujul ja antud sihtgruppide (eri vanuses laste ja noorte emad ja/või isad) võetakse programm kasutusele alates septembrist 2011.

Vanemate kasvatusstiilid ja –meetodid ning kasvukeskkond mõjutavad tugevalt laste isiksuslikku arengut, psüühilist ja vaimset tervist ning toimetulekuressusse. Eriti kodu emotsionaalne õhkkond, vanemate suhte kvaliteet ning isiklik eeskuju.

Hariv psühhohariduslik rühmatöö programm on efektiivne meetod vanemahariduse pakkumiseks, peresuhete ja isiksusearengu edendamiseks ning vaimse tervise ja psühhosotsiaalsete probleemide ennetamiseks. Rühmatöö vorm loob eeldused teoreetiliste teadmiste seostamiseks enda ja oma perega.

Programm on kasutatav ja tellitav nii tervikprogrammina, kui üksikteemade ehk moodulitena.

Koolitaja

Koolitajad omavad psühholoogia-, sotsiaaltöö- või andragoogikaalast haridust.

Külle Kadarik, Marit Okas.

Koolitusprogramm 3

Psühholoogiline koolitus väikelaste emadele (9 kuud) 70 AKH

Vanemahariduse programm on mõeldud

- 1) väikelaste emadele, et anda neile teadmisi laste ja isiksuse arengust, positiivsetest ja tulemuslikest kasvatusviisidest, kasvatus- ja koduse keskkonna tähtsusest psüühiliselt terve ja hästi toimetuleva isiksuse kujunemisel; rääkida paarisuhtest; parandada suhtlemisoskusi; vähendada kohanemisest ja suurest koormusest tulenevat stressi; ennetada ja leevendada sünnitusjärgset depressiooni.
- 2) Spetsialistidele annab programmi või selle üksikute moodulite läbimine lisateadmisi ja oskusi peredega töötamiseks. Programm sobib täienduseks sotsiaaltöötajatele, pedagoogidele, meedikutele ja teistele toetustöö tegijatele.

Koolituse jooksul

- õpitakse tundma enda, kui lapsevanema isiksuseomadusi ja hoiakuid ning sellest tulenevaid kasvatusstiile
- õpitakse hindama oma laste ja pereliikmete isiksuseomadusi ja mõttemudeleid ning valima kasvatus- ja suhtlemisviise sellest lähtuvalt
- omandatakse teadmisi psühholoogiliste ressursside ja nende arendamise kohta
- õpitakse leevendama ka enda stressi ja pingeid
- ületatakse mitmeid uskumustest tulenevaid hirne ja vabanetakse valesüütunnetest
- arutletakse emade jaoks olulistel teemadel – väärtuskasvatuse olulisus, distsiplineeri-mine, lapse harjumused, arendavad tegevused, lasteasutuste roll, kooliks ettevalmistamine, sõprussuhted jt teemad.

Läbiviimine

Tegemist on programmiga, mis koosneb 34-st sessioonist – a' 1,5 h, kohumistega 1 kord nädalas.

Töö toimub ühe vahepausiga.

Grupi suurus on 10...20 in.

Töö toimub psühhoharidusliku rühmatöö vormis: vahelduvad 20-30 minutilised teoreetiliste lähtekohtade tutvustamised või tehnikaid ning rühmaarutelud antud teemal: küsimused-vastused, kommentaarid, kogemused, vastastikune tagasiside – ca 30 min.

Arvestamise nõuded

Õppija on läbinud min 80% kontakttundidega tööst.

Õppija on osalenud aktiivselt rühmatöös.

Õppija on sooritanud programmis ettenähtud iseseisva töö kirjanduse alusel.

Õpingute läbimist tõendab tunnistus.

Moodulid

Hooaja avamine ja tutvumine, sissejuhatus – kasvatusstiilide erinevused ja mõju

- 1) Psühholoogiline kapital ehk psühholoogiline ressurss – positiivne psühholoogia
- 2) Väärtused ja hoiakud – miks need on nii olulised
- 3) Isiksus 1. (sh isiksusetest) – „Mina kui isiksus – maailm läbi minu prisma”
- 4) Isiksus 2. - „Mina vanemana”
- 5) Isiksus 3. – „Mina paarisuhtes ja täiskasvanu-täiskasvanu suhetes”
- 6) Psühholoogilise arengu etapid: tähtsus ja ohukohad 1.
- 7) Psühholoogilise arengu etapid: tähtsus ja ohukohad 2.
- 8) Enesekindlus ja enesehinnang
- 9) Suhtlemismustrid (suhtlemistasandite test)
- 10) Negatiivsed suhtlemismustrid ehk kuidas tunda ära manipulaatorit

- 11) Enesekehtestamine 1. – „Kas teistest üle sõitmine või teisi arvestav veenmisvõime?”; „Mis teeb enesekehtestaja veenvaks ja edukaks?”
- 12) Enesekehtestamine 2. – „Tehnikad ja kuldreeglid”
- 13) Läheduse saavutamine suhetes – lähedust toetavad ja hävitavad tegurid
- 14) Negatiivsete mõttemudelite kujunemine ja nende seos stressiga
- 15) Negatiivsete mõttemudelite muutmise tehnikad
- 16) Lõõgastustehnikate tutvustus
- 17) Jonn ja distsiplineerimine ehk enesekehtestamine lastega
- 18) Lapse agressiivsus, hüperaktiivsus, keskendumisraskused ja võimalused neid toetada
- 19) Kas teismee trots on normaalne? Kuidas suhelda teismelisega?
- 20) „Ära arenda mind, ma arenen ise(?)”
- 21) Lasteaia või lastehoiuga harjutamine
- 22) Kooliks ettevalmistamine ehk mida laps peaks oskama ja kuidas õpetada
- 23) Laste ja noorte suhted eakaaslastega – selle olulisus ja probleemilahendused
- 24) Multifilmide, filmide ja arvutimängude mõjud ning valikute tegemise õpetamine selles valdkonnas
- 25) Tööle minek lapse kõrvalt
- 26) Rahateemad partneri ja lastega
- 27) Lapsed ja surma teema
- 28) Suhted vanavanematega – probleem või ressurss?
- 29) Eesmärkide reaalsuseks muutmine – kuidas see käib?
- 30) Vaba teema osalejate valikul
- 31) Vaba teema osalejate valikul
- 32) Vaba teema osalejate valikul
- 33) Vaba teema osalejate valikul
- 34) Hooaja lõpetamine

Läbiviimine

Tegemist on 9-kuulise programmiga, mis koosneb 35-st sessioonist – a' 2 AKH, kohumistega 1 kord nädalas.

Grupi suurus on 5...15 in.

Töö toimub psühhoharidusliku rühmatöö vormis: vahelduvad 20-30 minutilised teoreetiliste lähtekohtade tutvustamised või tehnikaid ning rühmaarutelud antud teemal: küsimused-vastused, kommentaarid, kogemused, vastastikune tagasiside – ca 30 min.

Soovituslikud materjalid ja kirjandus iseseisvaks tööks:

Spetsialistidele:

Bailey, D.B. et al, 1999. Early intervention as we know it.

Elenurm, T. Jt, 1997. Stressi teejuht.

Evans, J.L., Stansbery P.A., 1998. Parenting in the early years: a review of programs for parents of children from birth to three years of age.

Geggie, J., et al, 2000. The Family Strengths Research Report.

Kasmel, A., Lipand, A., 2007. Tervisedendus I : Teooria ja praktika.

Mangs, K.&Martell B., 2000. Psühhoanalüütiline arengukäsitlus 0-20 eluaastani.

Reynolds, A.J. , Robertson, D.L., 2001. Long-term effects of an early childhood intervention on educational achievement and juvenile arrest: A 15-year follow-up of low-income children in public schools.

Tns Emor, 2006. Lapsed ja Eesti ühiskond: väärtushinnangute uuring RISC: lisa Eesti maaaruandele. Sotsiaalministeerium.

Young, M. E., 2002. From early child development to human development - investing in our children's future.

Seligman, M., 2008. Ehe õnn,

Totton, J. 2007. Karakter ja isiksusetübid.

Bernard Lievegoed, B. Inimese elukäik: areng ja arenguvõimalused elu erinevates faasides.

Berne, E., 2008. Suhtlemismängud.

Eraisikule:

Niiberg, T., 2011. Suhtlemise kuldreeglid.

Bolton, R. Igapäevaoskused.

Jesper Juul, 2011. Puberteet.

Jesper Juul, 2010. Sinu tark laps.

Jesper Juul, 2010. Kuidas öelda ei.

Kumari, V. Jt, 2011. Nõuandeid kogu perele.

Niiberg, T., 2007. Laps läheb lasteaeda.

Taustast

Programmi eeskujuks on Soomes ja USA-s kasutatav koolitusprogramm „Toimiv laps ja pere” (ühe osana suuremast programmist „Toimiv laps ja pere”, Solantaus & Beardslie 1996, 2005, 2006, 2009).

Käesolevat vanemahariduse programmi piloteeriti Eestis alates aastatel 2007-2008 ning antud kujul on programm olnud kasutusel alates aastast 2009.

Väikelaste emadel, eriti esiklaste emadel, on palju ühiskonnas levinud vääruskumusi ja sellest tulenevaid ülikõrgeid ootusi iseendale, vanemlusele, paarisuhtele ja lapsele. Kui lõhe ootuste ja reaalsuse vahel on väga suur, tekib väga tugev frustratsioon ja see omakorda on soodne kasvulava sünnitusjärgsele depressioonile (meditsiiniliselt loetakse SJD-ks depressioon, mis on tekkinud vahetult peale lapse sünni või lapse 3 esimese eluaasta jooksul). Emade depressioon mõjutab tugevalt laste psüühilist ja vaimset tervist ning toimetulekuressursse. Depressiivsete või tugevas stressis emade lastel on 70...80% risk haigestuda hiljem psüühikahäiretesse ning tugev soodumus psühhosotsiaalsete probleemide tekkeks. Sama olulise mõjuga on vanemate kasvatusstiilid ja – meetodid ning kasvukeskkond. Eriti kodu emotsionaalne õhkkond ning vanemate suhte kvaliteet.

Hariv/toetav psühhohariduslik rühmatöö programm on efektiivne meetod vanemahariduse pakkumiseks, peresuhete ja isiksusearengu edendamiseks ning vaimse tervise ja psühhosotsiaalsete probleemide ennetamiseks. Rühmatöö vorm loob eeldused teoreetiliste teadmiste seostamiseks enda ja oma perega.

Väikelaste emade jaoks on ülioluline võimalus osaleda loengutes koos lastega. Lastehoiu-võimaluste puudumine teeks paljude jaoks üksi osalemise võimatuks. Teine oluline tegur on selle sihtgrupi puhul soov olla õhtuti ja nädalavahetustel pereringis ning asjaolu, et väikelapsed taluvad võõras ja rahvarikas keskkonnas viibimist kõige paremini ennelõunati, õhtuti väsivad lapsed kiiremini. Seda silmas pidades valitakse ka kohtumiste aeg – eelistatavalt tööpäevade ennelõunad.

Programm on kasutatav ja tellitav nii tervikprogrammina, kui üksikteemade ehk moodulitena.

Koolitaja

Koolitajad omavad psühholoogia-, sotsiaaltöö- või andragoogikaalast haridust.

Külle Kadarik, Marit Okas.