



**1. Täienduskoolitusasutuse nimetus:**

MTÜ Tartu Psühhodaama Instituut

**2. Õppekava nimetus:**

„Psühhodraama baaskursus ehk psühhodraama rakendaja koolitus“

**3. Õppekavarühm (vastavalt ISCDE 2013 õppekavarühmade klassifikatsioonile):**

0031 Isikuarengu õppekavarühm

**4. Õppe kogumaht (akadeemilistes tundides):**

Õpingute kogukestus on 500 tundi (auditoorne õppetöö 330 tundi; iseseisev töö kirjanduse ja muu õppematerjaliga, sh esseede ja refleksioonide kirjutamine 170 tundi)

**5. Sihtgrupp**

Psühhodraama baaskursusele on oodatud inimesed, kes on tegevad õpetamises, sotsiaaltöös, (projekti)juhtimises, inimeste arendamises, jne. Kursus sobib spetsialistidele (nõustajad, psühholoogid, sotsiaaltöötajad, pereterapeutid, noorsoo- ja lastekaitsetöötajad, õpetajad ja õppejõud, coachid), kes töötavad inimestega nii individuaalselt kui viivad läbi grupiviisilist arendust.

**6. Õppe eesmärk:**

Psühhodraama rakendaja koolituse eesmärk on osalejate isiksusliku kasvu soodustamine ning psühhodraama alase baasväljaõppe andmine.

**7. Õpiväljundid:**

- Osalejad saavad isikliku psühhodraama kogemuse nii protagonistina, abimina, auditooriumi kui psühhodraama lavastaja rollis;
- Osalejad teavad psühhodraama põhielemente;
- Osalejad teavad psühhodraama peamisi teoreetilisi aluseid;
- Osalejad omandavad peamised teadmised psühhodraama ajaloost;
- Osalejad saavad oma elus paremini hakkama suhete kujundamise ja reguleerimisega;
- Osalejad leiavad enam valikuid ja lahendusi elus ette tulevatele keerulistele situatsioonidele;
- Osalejad mõistavad paremini oma impulsside päritolu ja juhivad paremini oma tundeid, mõtteid ja käitumist;
- Osalejad teavad psühhodraama tehnikate olemust ja kasutamise näidustusi;
- Osalejad tunnevad peamisi tegevuslikke meetodeid ja oskavad neid kasutada oma töös;
- Osalejad suudavad edukamalt käivitada nii iseenda kui teiste inimeste loovust;
- Osalejad omandavad teadmised grupidünaamikast ja gruppide peamistest psühholoogilistest seaduspärasustest;
- Osalejad valdavad mitmekesiseid soojendus- ja loovust vabastavaid harjutusi ja grupitöö metoodikaid.

**8. Õppe sisu:**

1. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tegevuslik sotsiomeetria tutvumiseks</li><li>• Õppekava ülevaade</li><li>• „Elav ajaleht“</li></ul>
-------------	---



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vinjett „kohtumine“</li><li>• Sotsiodramaatiline grupi teema uurimine</li></ul>
2. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sotsiaalne aatom „foto lapsepõlvest“</li><li>• Psühhodraama 5 elementi: lavastaja, protagonist, abi-mina, lava, publik</li><li>• Klassikalise psühhodraama põhietapid (WASP)</li></ul>
I suvekursus	<ul style="list-style-type: none"><li>• Psühhodraama ajalugu (1)</li><li>• Spontaansus ja loovus</li><li>• Psühhodraama lavastused</li><li>• Sissejuhatus sotsiomeetrias</li></ul>
3. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Psühhodraama tehnikad: peegel, duubel ja rollivahetus</li></ul>
4. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rolli mõiste</li><li>• Roll ja rolliteooria, erinevad käsitlused</li><li>• Rollide jagamise erinevad viisid</li><li>• Rollitreening ja rollide areng</li></ul>
5. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grupipsühhoterapia alused</li><li>• Grupi areng</li><li>• Isiksuse areng grupis</li></ul>
6. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Psühhodraama filosoofia</li><li>• Psühhodraama ajalugu (2)</li></ul>
7. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sürrrealistlik psühhodraama</li></ul>
II suvekursus	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sotsiomeetria ja sotsiodraama</li></ul>
8. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Psühhodraama ohud ja piirangud, sh psühhodraama spetsiifiliste sihtrühmadega</li></ul>
9. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Psühhodraama rakendusvõimalused</li><li>• Personaalse ja grupilise arengu audit, tagasiside</li></ul>
10. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Refleksiooniessede esitamine ja kaitsmine</li><li>• Grupi lõpetamine</li></ul>

- Kolmepäevaste intensiivsessioonide struktuur kopeerib reeglina psühhodraamaprotsessi üldist loogikat:
  - Soojendus ja vaheülesannete refleksioon. Vajadusel ka grupiprotsesside refleksioon
  - Kogemuse interaktiivne mõtestamine
  - Harjutused käsitletud teemade omandamiseks
  - Protagonistide valimine
  - Lavastused: psühhodraama vinjetid, sotsiodraamad või psühhodraamad
  - Jagamine (enda tunnete ja kogemuste refleksioon)
  - Protessanalüüs
- Viiepäevastel suvekursustel käsitletakse süvendatult:
  - Teoreetilisi teemasid
  - Psühhodraama elemente ja tegevuslikke meetodeid
  - Ajamahukaid sotsiodraama- ja sotsiomeetria harjutusi
  - Iga osaleja isiksusliku arengu võtmeteemasid tegevuslike meetodite abil

## 9. Õppemeetodid:



- lühiloengud + töö infomaterjalidega
- grupiarutelud
- praktilised harjutused
- rollitreening
- rollimängud
- sotsiomeetrilised jm soojendusharjutused
- simulatsioonid
- psühhodraama vinjetid ja psühhodraamalavastused
- sotsiodraama
- eneseanalüüsi ja refleksiooni harjutused
- töö kirjandusega

## 10. Iseseisev töö:

- Töö kirjanduse ja muu õppematerjaliga, sh esseede ja refleksioonide kirjutamine (osaliselt e-õppe vormis)
- Oma kogemuse refleksioon
- Lõputööna refleksioon koolitusest, sh enda kogemus ja kogemus grupi ja grupiprotsesside kohta
- Isikliku arenguplaani koostamine

## 11. Õppematerjalide loend:

- Blatner, A. & Blatner, A „The Foundations of Psychodrama. History, Theory & Practice“
- Adam Blatner „Acting-In“
- Peter Felix Kellermann „Focus on Psychodrama“
- Tian Dayton “The Drama Within. Psychodrama and Experimental Therapy”
- Tian Dayton „The Living Stage“
- Martti Lindqvist „Julge elu unelm“

## 12. Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine vähemalt 80% ulatuses auditoorse töö tunnis, lõputöö esitamine ja iseseisva töö sooritamine ja analüüsimine, e-õppes osalemine.

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
1. Kirjaliku töö esitamine ja kaitsmine	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kirjalik töö on kuni 10 lehekülje pikk, milles on kirjeldatud olulisi kogemusi õpinguajast (oma kogemust on kirjeldatud psühhodraama ja sotsiomeetria teooriat ja põhimõtteid arvestades.</li><li>• Õpilane esitab oma kirjalikku tööd suuliselt grupi ees ja vastab küsimustele.</li></ul>
2. Praktilise harjutuse läbiviimine koolitusel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane lavastab ühe psühhodraama vinjeti, mis koosneb ühest pildist ja sisaldab vähemalt ühte rollivahetust.</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Harjutuse läbiviimisel demonstreerib lavastaja mittedirektiivset hoiakut inimeste arendamisel.</li></ul>
--	--

**13. Kursuse läbiviimisel väljastatav dokument:**

Tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud.

Tõend, kui õpitulemusi ei saavutatud, kuid õppija võttis osa õppetööst. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontakttundide arvule.

**14. Õppekava kinnitamise aeg: 22.02.2018**