



1. **Täienduskoolitusasutuse nimetus:**

MTÜ Tartu Psühhodraama Instituut

2. **Õppekava nimetus:**

„Psühhodraama baaskursus ehk psühhodraama rakendaja koolitus“

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

0031 Isikuarengu õppekavarühm

4. **Õppe kogumaht on 20 EAP**

Õpingute kogukestus on 694 akadeemilist tundi (auditoorne õppetöö 330 tundi ning iseseisev töö, sh õpitu rakendamine ja harjutamine, töö kirjanduse ja muu õppematerjaliga, refleksioonide kirjutamine 364 tundi)

5. **Sihtgrupp**

Psühhodraama baaskursusele on oodatud inimesed, kes on tegevad õpetamises, sotsiaaltöös, (projekti)juhtimises, inimeste arendamises, jne. Kursus sobib spetsialistidele (juhid, 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 14.-16.03.2024	<ul style="list-style-type: none">• Tegevuslik sotsiomeetria tutvumiseks• Õppekava ülevaade• „Elav ajaleht“• Vinjett „kohtumine“• Sotsiodramaatiline grupi teema uurimine
2. sessioon 9.-11.05.2024	<ul style="list-style-type: none">• Sotsiaalne aatom „foto lapsepõlvest“• Psühhodraama 5 elementi: lavastaja, protagonist, abi-mina, lava, publik• Klassikalise psühhodraama põhietapid (WASP)
I suvekursus 12.-16.08.2024	<ul style="list-style-type: none">• Psühhodraama ajalugu (1)• Spontaansus ja loovus• Psühhodraama lavastused• Sissejuhatus sotsiomeetriasse
3. sessioon 3.-5.10.2024	<ul style="list-style-type: none">• Psühhodraama tehnikad: peegel, duubel ja rollivahetus
4. sessioon 28.-30.11.2024	<ul style="list-style-type: none">• Rolli mõiste• Roll ja rolliteooria, erinevad käsitlused• Rollide jagamise erinevad viisid• Rollitreening ja rollide areng
5. sessioon Jaanuar 2025	<ul style="list-style-type: none">• Grupipsühhoterapia alused• Grupi areng• Isiksuse areng grupis
6. sessioon Märts 2025	<ul style="list-style-type: none">• Psühhodraama filosoofia• Psühhodraama ajalugu (2)
7. sessioon Mai 2025	<ul style="list-style-type: none">• Sürrrealistlik psühhodraama
II suvekursus August 2025	<ul style="list-style-type: none">• Sotsiomeetria ja sotsiodraama
8. sessioon Oktoober 2025	<ul style="list-style-type: none">• Psühhodraama ohud ja piirangud, sh psühhodraama spetsiifiliste sihtrühmadega
9. sessioon November 2025	<ul style="list-style-type: none">• Psühhodraama rakendusvõimalused• Personaalse ja grupi arengu audit, tagasiside
10. sessioon Jaanuar 2026	<ul style="list-style-type: none">• Refleksiooniesseede esitamine ja kaitsmine• Grupi lõpetamine



- Kolmepäevaste intensiivsessioonide struktuur kopeerib reeglina psühhodraama protsessi üldist loogikat:
 - Soojendus ja vaheülesannete refleksioon. Vajadusel ka grupiprotsesside refleksioon
 - Kogemuse interaktiivne mõtestamine
 - Harjutused käsitletud teemade omandamiseks
 - Protagonistide valimine
 - Lavastused: psühhodraama vinjetid, sotsiodraama või psühhodraama
 - Jagamine (enda tunnete ja kogemuste refleksioon)
- 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 ja rollimängud
- sotsiomeetrilised jm soojendusharjutused
- psühhodraama vinjetid ja psühhodraama lavastused
- sotsiodraama
- eneseanalüüsi ja refleksiooni harjutused
- töö kirjandusega

10. Iseseisev töö toimub Moodle keskkonnas:

- Töö kirjanduse ja muu õppematerjaliga, sh esseede ja refleksioonide kirjutamine (osaliselt e-õppe vormis)
- Praktilised iseseisvad ülesanded ja 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">• Kirjalik töö on kuni 10 lehekülje pikk, milles on kirjeldatud olulisi kogemusi õpinguajast (oma kogemust on kirjeldatud psühhodraama ja sotsiomeetria teooriat ja põhimõtteid arvestades.• Õpilane esitab oma kirjalikku tööd suuliselt grupi ees ja vastab küsimustele.
2. Praktilise harjutuse läbiviimine koolitusel	<ul style="list-style-type: none">• Õpilane lavastab ühe psühhodraama vinjeti, mis koosneb ühest pildist ja sisaldab vähemalt ühte rollivahetust.• Harjutuse läbiviimisel demonstreerib lavastaja mittedirektiivset hoiakut inimeste arendamisel.

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 on 22.02.2018, täiendatud 7.11.2022 ja 4.08.2023.