



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 (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 26.-28.01.24	<ul style="list-style-type: none">● Tegevuslik sotsiomeetria tutvumiseks● Õppekava ülevaade● „Elav ajaleht“● Vinjett „kohtumine“● Sotsiodramaatilise grupi teema uurimine
2. sessioon 1.-3.03.24	<ul style="list-style-type: none">● Sotsiaalne aatom „foto lapsepõlvest“● Psühhodraama 5 elementi: lavastaja, protagonist, abi-mina, lava, publik● Klassikalise psühhodraama põhietapid (WASP)
3. sessioon 10.-12.05.24	<ul style="list-style-type: none">● Psühhodraama tehnikad: peegel, duubel ja rollivahetus
I suvekursus 1.-5.07.24	<ul style="list-style-type: none">● Psühhodraama ajalugu (1)● Spontaansus ja loovus● Psühhodraama lavastused● Sissejuhatus sotsiomeetrias
4. sessioon 20.- 22.09.24	<ul style="list-style-type: none">● Rolli mõiste● Roll ja rolliteooria, erinevad käsitlused● Rollide jagamise erinevad viisid● Rollitreening ja rollide areng
5. sessioon 8-10.11.24	<ul style="list-style-type: none">● Grupipsühhoterapia alused● Grupi areng● Isiksuse areng grupis
6. sessioon Jaanuar 2025	<ul style="list-style-type: none">● Psühhodraama filosoofia● Psühhodraama ajalugu (2)
7. sessioon Märts 2025	<ul style="list-style-type: none">● Sürrrealistlik psühhodraama
8. sessioon Mai 2025	<ul style="list-style-type: none">● Psühhodraama ohud ja piirangud, sh psühhodraama spetsiifiliste sihtrühmadega
II suvekursus Juuli 2025	<ul style="list-style-type: none">● Sotsiomeetria ja sotsiodraama
9. sessioon September 2025	<ul style="list-style-type: none">● Psühhodraama rakendusvõimalused● Personaalse ja grupilise arengu audit, tagasiside
10. sessioon November 2025	<ul style="list-style-type: none">● Refleksiooniesseede esitamine ja kaitsmine● Grupi lõpetamine

- 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)
 - Protsessanalüüs



- 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“
- Грете Лейтц “Психодрама. Теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено”
- Светлана Бесчетная, Александр Семенов “Психодрама. Способ решать, а не жаловаться”
- Энн Баннистер, Кейт Бредшоу Таувон, Джинни Джеффериз, Марша Карп, Джон Кассон “Руководство по психодраме”

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.



Hindamiseetod	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 kontakt tundide arvule.

14. Õppekava kinnitamise aeg on 22.02.2018, täiendatud 4.08.2023.