



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:**

**I õppeaastal**

- 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;

**II õppeaastal**

- 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

### I õppeaasta

1. sessioon 11.-13.06.2020	Tegevuslik sotsiomeetria tutvumiseks; Õppekava ülevaade „Elav ajaleht“ Vinjett „Kohtumine“ Sotsiodramaatilise grupi teema uurimine
I suvekursus 3.-7.08.2020	Psühhodraama ajalugu (1) Spontaansus ja loovus Psühhodraama lavastused Sissejuhatus sotsiomeetriasse
2. sessioon 8.-10.10.2020	Sotsiaalne aatom Foto lapsepõlvest“ Psühhodraama 5 elementi: lavastaja, protagonist, abi-mina, lava, publik Klassikalise psühhodraama põhietapid
3. sessioon 5.-7.11. 2020	Psühhodraama tehnikad: peegel, duubel ja rollivahetus
4. sessioon 10.-12.12.2020	Rolli mõiste Roll ja rolliteooria, erinevad käsitlused Rollide jagamise erinevad viisid Rolli treening ja rollide areng
5. sessioon 4.-6. 02.2021	Grupipsühhoteeraapia alused Grupi areng Isiksuse areng grupis
6.sessioon 8.-10. 04.2021	Psühhodraama filosoofia Psühhodraama ajalugu (2)
II suvekursus 15.-19.06.2021	Sotsiomeetria ja sotsiodraama
<b>II õppeaasta</b>	
7. sessioon 2.-4.09.2021	Sürrealistlik psühhodraama
8. sessioon 21.-23.10.2021	Psühhodraama ohud ja piirangud, sh psühhodraama spetsiifiliste sihtrühmadega
9. sessioon 16.-18.12.2021	Psühhodraama rakendusvõimalused Personaalse ja grupilise arengu audit, tagasiside
10. sessioon märts 2022	Refleksiooniessede 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

## 7. Õppemeetodid:

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

## 8. 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

## 9. 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“

## 10. 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</li> </ul>

	psühhodraama ja sotsiomeetria teooriat ja põhimõtteid arvestades. <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>• Harjutuse läbiviimisel demonstreerib lavastaja mittedirektiivset hoiakut inimeste arendamisel.</li> </ul>

### 11. Kursuse läbiviimisel väljastatav dokument:

**I õppeaasta** lõpus saavad osalejad tõendi.

**II õppeaasta** lõpus tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud.

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

### 12. Õppekava kinnitamise aeg: 22.02.2018