



PAKKUMINE

LAPSEVANEMATE GRUPINÕUSTAMINE

Tartu Psühhodraama Instituut pakub kohalikele omavalitsustele lapsevanemate temaatilist grupinõustamist. Psühhodraama on teaduspõhine, inimesekeskne, mõjus ja kuluefektiivne grupipsühhoterapia vorm. Psühhodraama grupis toimub sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste õpe ning on võimalus tegeleda suhteliselt kiiresti oma vaimse tervise hoidmise ja edendamiseks.

Sihtgrupp: ühe KOV-i lapsevanemad, kes

- ✓ väärtustavad häid peresuhteid
- ✓ peavad oluliseks panustamist enesearengusse, et seeläbi olla tõhusam ja rahulolevam enda erinevates rollides
- ✓ soovivad teadlikumalt toetada oma lapse arengut enesekindlaks täiskasvanuks kujunemisel
- ✓ tahavad osata toime tulla keeruliste suhteolukordadega

Kestus: Nädalavahetusel, n laupäeviti 7x6 akadeemilist tundi (kell 10-15)

1 või 2 korda kuus. Võimalus on kaaluda ka nädalasiseseid aegu.

Toimumisajad: vastavalt kokkuleppele KOV-iga

Toimumiskoht: KOV-i poolt pakutud avar ruum

Grupi suurus: kuni 16 lapsevanemat

Maksumus: ühe korra maksumus on 850 eurot, käibemaksu ei lisandu.

Nõustamiskohtumistel kasutame erinevaid grupinõustamise meetodeid eesmärgiga toetada lapsevanemat eluga igakülgset paremini toime tulema ning leidma keerulistes suhteolukordades toimivamaid lahendusi. Loomes turvalise ja avatud õhkkonna, kus kõigil grupiliikmetel on võimalus aktiivselt osaleda. Oluline on grupikaaslaste omavaheline suhtlemine ja kogemustele tugineva info jagamine ning analüüs.



Grupinõustamiste võimalikeks teemadeks pakume:

- Tõhus ja mittetõhus suhtlemine – kui teadlik ma olen oma suhtlemise mõjust perekonnas
- Mina kui lapsevanem, perekonna liige - kuidas ma sobitun perekonna süsteemi, kuidas näen peret ja lapsi; lapsevanemaks olemise tugevused ja arenguvajadused; minu kui lapsevanema minevik, olevik ja tulevik
- Suhted lastega ja laste omavahelised suhted – kui teadlikult ma loon ja hoian lastega toimivaid suhteid; kui teadlik olen laste ealistest arenguvajadustest; kuidas aitan kaasa sõbrunemisele; kuidas aitan lahendada konfliktolukordi ja kuivõrd ma iseendaga selles kõiges rahul olen
- Mina ja paarisuhe (või selle vajamine) ning võrgustik minu ümber - kes on minu partner, keda ma vajan; milline on võrgustik üleüldiselt minu ümber ja kuidas see toimima peaks (millised on minu toetusmehhanismid ja koostööpartnerid)
- Mina ning minu isiklik areng - milline inimene ma enda silmis olen; mina kui eneseteostaja, õppija, ühiskonda panustaja

Kohtumiste täpsed teemad valime ja täpsustame vastavalt kokku tulnud grupi vajadustele.

Nõustamisgruppi juhivad kaks Tartu PDI sertifitseeritud grupijuhti vastavalt omavalitsuse asukohale. Võimalikud grupijuhid on:

Anu Parts: täiskasvanute koolitaja, terapeut-nõustaja ja psühhodraama *CP - Certified Practitioner in Psychodrama, sociometry and Group psychotherapy*. Tartu Psühhodraama Instituudi õppejõud ja enesearengugruppide juht. Olen abikaasa ja ema. Mul on rõõm omada sõpru nii endast vanemate kui nooremate inimeste hulgas. Meid ühendab huvi maailma vastu, loodus, kunst ja kirjandus.

Ellen Aunin: grupiterapeut, psühhodraama *CP - Certified Practitioner in Psychodrama, sociometry and Group psychotherapy*. Üle 20-aastase kogemusega täiskasvanute koolitaja, töötanud Tartu Kutsehariduskeskuses õpetaja ja kursusejuhatajana, korraldanud emakeelest erineva keelega õppijatele keelekursusi ja suvekoole, töötanud Tartu Noorte Abistamiskeskuses nõustajana, koostanud ja läbi viinud erinevaid projekte noortele. Ellen on abikaasa, ema, vanaema.



Endel Hango: täiskasvanukoolitaja-suhtlemistreener (kutse tase 7), grupipsühhoterapeut (*TEP - Trainer-Educator-Practitioner in Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy*), üle 20-aastase kogemusega täiskasvanute koolitaja, kogenud grupi- ja individuaalsupervisioonide ning nõustamiste läbiviija. Endel on ka abikaasa, (kasu)isa, (kasu)vend, (kasu)poeg.

Ene Velström- suhtlemistreener, Gordoni perekooli koolitaja, grupipsühhoterapeut (*TEP - Trainer-Educator-Practitioner in Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy*), üle 20-aastase kogemusega täiskasvanute koolitaja, kogenud grupi- ja individuaalsupervisioonide ning nõustamiste läbiviija. Ene on abikaasa, ema, vanaema, tütar, ämm, õde.

Kadi Künnapu: vanemate koolitaja ja koordinaator Tartu Luterliku Peetri Kooli koduõppeosakonnas, grupiterapeut, psühhodraama grupijuht - sotsiometrist; ema kahele teismelisele.

Kati-Riin Simisker: psühhiaater-psühhoterapeut, psühhodraama grupijuht - sotsiometrist, kogemust vaimse tervise vallas nii spetsialisti kui koolitajana viimased 10 aastat. Tegelenud nii täiskasvanute kui noorukitega, viinud läbi enesearengugruppe ning vaimse tervise koolitusi nii lastevanematele kui tugispetsialistidele, lisaks teostanud psühhiaatrilise abi osutamist psüühikahäiretega laste vanematele Viljandi Haiglas.

Mihkel Velström: psühholoog, lõpetanud andragoogika kõrvaleriala, psühhodraama *CP - Certified Practitioner in Psychodrama, sociometry and Group psychotherapy*. Viinud üle kümne aasta jooksul läbi täiskasvanute koolitusi, nõustamisi ja supervisioone ning neli aastat tegutsenud erivajadustega laste tugiisikuna. Mihkel on ka abikaasa, isa, poeg, lapselaps.

Moonika Laht: grupipsühhoterapeut - *Certified Practitioner in Psychodrama, sociometry and Group psychotherapy*, koolitaja, superviisor ja coach, perelepitaja, õpetaja, 15-aastase kogemusega täiskasvanute koolitaja, kogenud superviisor ja nõustaja, üle 30- aastase

kogemusega õpetaja, 7 aastat tegutsenud perelepitajana. Moonika on ka abikaasa, ema, tütar, õde.

Soovi korral oleme valmis arutama ja leidma teie omavalitsuse jaoks sobiva lahenduse.

Heade koostöösoovidega

Ene Velström

Tartu Psühhodraama Instituudi juhatuse liige

5203138

ene@psyhhodraama.ee

www.psyhhodraama.ee