



TK & Partnerid Koolituskeskus

„EMA - ISA ÕHTUKOOL“
õppekava

Pärnu 2018
© TK & Partnerid Koolituskeskus

Sisukord

Sisukord	2
Sissejuhatus	3
Õppekava üldisloomustus.....	4
Õppekavaainete loetelu	5
Õppekavaained (moodulid) ja nende kirjeldused.....	6
1. Perepsühholoogia alused.....	6
2. Enamesinevad probleemid perekonnas	7
3. Arengupsühholoogia alused	8
4. Suhtlemispsühholoogia alused	10
5. Enamesinevad laste ja noorukite probleemid	11
6. Psühho-sotsiaalne toimetulek	13

Sissejuhatus

Paljudes lasteaedade ja koolide arengukavas rõhutatakse lastevanemate süsteemset koolitamist. Kahjuks tänases Eestis süsteemne õppekava puudub, käsitletakse küll üksikuid teemasid, koolitused on juhuslikud ning lähtuvad tihti peale individuaalpsühholoogilisest paradigmat.

Vanemahariduse tähtsustamine on eriti oluline käesolevas keerulises majandussituatsioonis (tööpuudus, majanduslik seis jne), kuna paljud lapsevanemad ei suuda koolituste eest tasuda. Samuti puudub süsteemne ja mitmekülgne vanemahariduse õppekava. Seega vanemahariduse soodustamine ja arendamine loob paremaid võimalusi kodanikuühiskonna sotsiaalseks ja psühholoogiliseks toimetulekuks.

Programm „Ema-isa õhtukool“ on ainekava, mis käsitleb perekonna dünaamikat nii teooriast kui praktikast lähtuvalt. Vaatluse all on perepsühholoogia põhiteemad – perekond kui süsteem, perekonnas toimuvad protsessid ja kommunikatsioon. Praktiline lähenemine sisaldab konfliktilahendamise küsimusi, laste ja noorukite problemaatikat ja psühhosotsiaalse toimetuleku oskuste treenimist/rakendamist.

Erinevate õppekavas sisalduvate ainete õpetamisel kaasatakse lisaks lektoritele ka vastava teema erialaspetsialiste (nt lastekaitsetöötajad, politsei, ohvriabi töötajad, kiirabiarstid, psühhiaatrid), kes annavad õppekavaainetele lisaväärtust praktiliste oskuste ja reaalse olukordade tutvustamise ja sekkumismeetodite abil.

Õppekava seostub ka riiklike huvidega, mis rõhutavad lapsevanemate toetamise vajalikkust. Laste ja perede arengukavas 2012-2020 viidatakse, et laste abistamisel ja nende probleemide ennetamisel on esmatähtis vanemlike oskuste arendamine. Vanemahariduse tähtsust on rõhutatud mitmel pool maailmas ning olulisim on suunatud probleemide varasele märkamisele ja vanemlike oskuste parandamisele. Tegevussuund 2.2.1 Laste ja perede arengukavas rõhutab vanemlust toetavate teenuste arendamist ning nende kättesaadavuse tagamist muuhulgas paari- ja peresuhteid toetavate koolituste ja nõustamisteenuste võimaldamise ning vanemlusteemaliste konverentside, koolituste, seminaride ja töötubade läbiviimise abil.

Rahvastiku tervise arengukavas 2020 -2030 mustandis rõhutatakse samuti, et aimse tervise probleemide korral on oluline varajane märkamine ning õigeaegne abi. Varajane sekkumine võib vähendada, lükata vaimsete häirete avaldumise hilisemasse eluperioodi või peatada edasiarengut, sest paljud vaimse tervise häired on ennetatavad ja mitmed ravitavad. Enamus vaimse tervise probleeme arenevad välja lapsepõlves või nooremas täiskasvanu eas – 50% vaimse tervise probleemidest avaldub enne 14. eluaastat ning 75% enne 24. eluaastat.

Vaimse tervise strateegia 2016 - 2025 peab samuti oluliseks peresuhte ja vanemluse teemaliste koolituste, seminaride, töötubade läbiviimist piirkondades. Samuti peetakse oluliseks tõsta lapsevanemate teadlikkust sellest, kuidas kujundada lastes tervislikku, vaimset tervist toetavat eluviisi, kuidas pakkuda lastele nende vaimset tervist toetavat õnnelikku ning turvalist kasvukeskkonda ning kuidas olla mudeliks suhtlemisoskuste arendamisel.

Õppekava üldiseloomustus

Hariduse liik:	Vabahariduslik koolitus
Õppekava nimetus:	Ema-isa õhtukool
Õppekavarühm:	Psühholoogia
Õppekava maht tundides ja EAP (1EAP=26 tundi õppetööd)	50 akadeemilist tundi - loengud: 20, praktikumid: 10, iseseisev töö (sh e-õpe) 20 <ul style="list-style-type: none"> • 2 EAP
Õppeaja kestus:	10 nädalat (sh 10 auditoorse õppe päeva)
Sihtgrupp:	Lapsevanemad, kõik huvilised
Vastuvõtu tingimused:	Täiskasvanud alates 18-st eluaastast. Haridustasemele tingimusi ei seata. Soovituslik on osaleda kõikidel õppekavas sisalduvatel ainekursustel.
Õppekeel:	Eesti keel
Koolituste läbiviimise koht:	Koolituse tellija juures või õpperuumid renditakse
Õppekava üldesmärgid:	<ul style="list-style-type: none"> • ülevaate, teadmiste ning praktiliste oskuste andmine perekonnast ning selles toimuvatest protsessidest, • lapsevanemaks olemise tähtsustamine, • kasvatuspraktikate täiustamine, • laste ja noorte riski- ja sõltuvuskäitumise ennetamine ja sellega toimetulek, • laste ja noorte kuritegevuse ja hälbiva käitumise ennetamine, • sotsiaalsesse riskigruppi vajumise ennetamine, • stressiga toimetulek, • pereprobleemide, lahutuste ja lähisuhtevägivalla ennetamine ja toimetulek, • pereinimesena tööturul konkurentsivõimeline olemise toetamine.
Õppekava ja õppetöö korralduse lühikirjeldus:	<p>„Ema – isa õhtukooli“ õppekava on autorid üles ehitanud tervikliku õppekavana, mis koosneb 6 õppekavaainest ehk moodulist. Et kursus on üles ehitatud terviklikult ja integreeritult, siis komplekssemad ja süsteemsed teadmised ja oskused saavutatakse kõikide ainemoodulite läbimise tulemusena.</p> <p>Kõik moodulid sisaldavad loenguid, suurt rõhku on pandud uute praktiliste oskuste omandamisele erinevate juhtumianalüüside, loovülesannete ja praktiliste harjutuste (sh videotagasiside, avatud ruumi meetod jms) abil. Iga moodul sisaldab ka iseseisvat tööd kirjandusega ja koduülesandeid.</p> <p>Auditoorsed loengud toimuvad õhtuti 3-4 ak. tundi korraga ühel korral nädalas või vastavalt grupi soovile ja võimalustele.</p>
Õppekavas seatud eesmärkide täitmiseks ja oskuste omandamiseks vajalikud õpperuumid, sisustus ja seadmed	Õpperuumid koolitustegevuseks renditakse või viiakse õppetöö läbi koolituse tellija ruumides. Need peavad sisaldama igale osalejale tooli, lauda, ruumis peab olema õhtusvõimalus ning piisav valgustus. Vajalik on loengutahvli ja markerite ning sülearvuti ja dataprojektori olemasolu. Videotagasisidega õppe läbiviimiseks on vajalik videokaamera.

Lõpetamise tingimused:	Osalemine auditoorses ja /või e-õppe õppetöös, praktilistes harjutustes, koduülesannete täitmine, kontrolltööde sooritamise. Kõikide moodulite läbimisel lõpuarvestuse sooritamise.
Lõpetamisel väljastatavad dokumendid:	Iga õppekavaaine lõpetamisel TK & Partnerid Koolituskeskuse Tõend ja selle juurde kuuluv õiend läbitud aine ja teemade kohta. Kogu õppekava läbimisel TK & Partnerid Koolituskeskuse Tunnistus ja selle juurde kuuluv õiend läbitud ainekursuste ja teemade kohta.
Õppekava koostajad ja koolitajad:	Toomas Kask, MA; Riina Pürg, MA; Ülle Pikma, pereterapeut

Õppekavaainete loetelu

Jrk	Õppekavaaine (mooduli nimetus)	Maht kokku (ak. tundi)	Loengud (ak. tundi)	Praktikumid (ak. tundi)	iseseisev töö (ak. tundi)	Lektor(id)
1	Perepsühholoogia alused	5	2	1	2	R. Pürg või Ü. Pikma
2	Enamesinevad probleemid perekonnas	10	4	2	4	Ü. Pikma või R. Pürg
3	Arengupsühholoogia alused	5	2	1	2	T. Kask
4	Suhtlemispsühholoogia alused	10	4	2	4	T. Kask
5	Enamesinevad laste ja noorukite probleemid	15	6	3	6	T. Kask,
6	Psühho-sotsiaalne toimetulek	5	2	1	2	R. Pürg, T. Kask

Õppekavaained (moodulid) ja nende kirjeldused

1. Perepsühholoogia alused

Nimetus:	Perepsühholoogia alused
Koolitaja(d):	Riina Pürg
Lühiiseloostus:	Perepsühholoogia alused annab ülevaate perepsühholoogia teoreetilistest alustest – süsteemi- ja kommunikatsiooniteooriast ning kirjeldab perekonda kui arenevat süsteemi. Antakse algteadmised perekonnapsühhoterapia arenguloost ning sellest, kuidas defineerida mõistet perekond. Samuti antakse ülevaade perekonna struktuurist ja perekondade tüüpidest, kõneldakse perekonna funktsioneerimisest ja funktsioonidest, perekonnas toimuvatest protsessidest, vaadeldakse pere arengut.
Maht:	5 akadeemilist tundi - loengud: 3, praktikumid: 1, iseseisev töö: 2
Õppekavaaine vormi kirjeldus:	Auditoorne õpe, iseseisev töö, e-õpe
Hindamisviis:	Kontrolltöö
Õppekavaaine üldesmärgid:	<ul style="list-style-type: none">• Lastevanemate teadlikkuse tõstmine vanemahariduse seisukohalt,• ülevaate andmine perekonnast, selle funktsioneerimisest ja ülesannetest,• teadmiste andmine perekonna arengu variatsioonidest,• teadlikkuse tõstmine pere arenguloost,• ülevaate andmine kommunikatsiooniteooriast perekonnas,• lapsevanemaks olemise tähtsustamine.
Õppekavaaine õpiväljundid:	Õppekavaaine täismahus läbinul on järgmised kompetentsused: <ol style="list-style-type: none">1. omab algteadmisi perepsühholoogia teoreetilistest alustest2. oskab seostada ja analüüsida perekonnas toimuvaid protsesse teooriast lähtuvalt,3. tunneb perekonna funktsioneerimise parameetreid ja teab perekonna ülesandeid,4. mõistab perekonda kui arenevat süsteemi,5. tunneb kommunikatsiooni erisusi perekonnas teooriast lähtuvalt,6. tunneb perekonna struktuuri,7. mõistab perekonnas toimuvaid protsesse,8. teab perekonna tüüpe ja nende iseärasusi9. orienteerub terminites10. teab perekonnapsühhoterapia arengulugu.
Nõuded lõpetamiseks:	Osalemine auditoorses ja/või e-õppe õppetöös, praktilistes harjutustes, koduülesannete täitmine, kontrolltöö sooritamine.
Õppekavaaine sisu lühikirjeldus:	Aine hõlmab sissejuhatust perepsühholoogiasse. Antakse lühiülevaade perepsühholoogia arenguloost ja õpitakse kasutama mõisteid praktilises tähenduses. Aine sisaldab algteadmisi perepsühholoogia lähtekohtadest – kommunikatsiooni- ja süsteemiteooriast ning sellest lähtuvalt vaadeldakse perekonda kui süsteemi, selle dünaamikat, seal toimuvaid protsesse ja struktuuri.

	<p>Käsitletavad teemad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mis on perekond. 2. Perekond kui arenev süsteem. 3. Perekonna struktuur, funktsioonid. 4. Perekonna funktsioneerimine. 5. Perekonna tüübid ja nende iseärasused. 6. Kommunikatsioon perekonnas. 7. Allsüsteemid – abikaasade , laste allsüsteem. 8. Perekonnapsühhoteraapia arengulugu
Soovitatav kirjandus:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barker, P. Perekonnapsühhoteraapia alused, Eesti Pereteraapia Ühing, 2002. 2. Loengumaterjalid

2. Enamesinevad probleemid perekonnas

Nimetus:	Enamesinevad probleemid perekonnas
Koolitaja(d):	Riina Pürg, Ülle Pikma
Lühiiseloostus:	Käesolev aine püüab ühelt poolt käsitleda peres enam ettetulevaid probleeme – ülesannete lahendamise seotud raskusi, suhtlemis- ja rolliprobleeme, käitumise kontrolli raskusi, halvasti toimivaid allsüsteeme ja piiridega seonduvat. Teisalt püütakse anda nõuandeid ja soovitusi peres enamesinevate probleemide lahendamiseks.
Maht:	10 akadeemilist tundi - loengud: 4, praktikumid: 2, iseseisev töö: 4
Õppekavaaine vormi kirjeldus:	Auditoorne õpe, sh praktikumid, iseseisev töö, e-õpe
Hindamisviis:	Kontrolltöö
Õppekavaaine üldeesmärgid:	<ul style="list-style-type: none"> • Lastevanemate teadlikkuse tõstmine vanemahariduse seisukohalt, • ülevaate andmine perekonnas enamesinevate probleemide tekkemehhanismidest, olemusest ning riskiteguritest, • lapsevanemate teadlikkuse tõstmine erinevate pereprobleemidega efektiivsemaks toimetulekuks, • perekonnapsühhoteraapia pereprobleemidega toimetulekul.
Õppekavaaine õpiväljundid:	<p>Õppekavaaine täismahus läbinul on järgmised kompetentsused:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. tunneb perekonnas enamesinevate probleemide olemust ja tekkemehhanisme, 2. oskab enamesinevaid probleeme ennetada ja nendega oskuslikumalt toime tulla, 3. teab probleemide levinumaid tekkepõhjusi ning tunneb enamlevinumaid toimetulekuviise ja -tehnikaid probleemide lahendamiseks, 4. äljakunenud probleemide korral teab, kust leida abi ja informatsiooni.
Nõuded lõpetamiseks:	Osalemine auditoorses ja/või e-õppe õppetöös, praktilistes harjutustes, koduülesannete täitmine, kontrolltöö sooritamine

Õppekavaaine sisu lühikirjeldus:	<p>Õppeaine sisaldab praktilist lähenemist perekonnas ilmnevatele probleemidele. Räägitakse enamlevinud juhtumitest ning püütakse seostada teooriaga. Perekonnaelu dünaamika seab perekonnale erinevatel etappidel lahendada erinevaid ülesandeid ning õppeaine sisuks on leida sarnasusi, otsida põhjusi ning leida praktilisi lahendusi.</p> <p>Käsitletavad teemad:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ülevaade enamesinevatest pereprobleemidest, nende tekkemehhanismidest ja olemusest: <ol style="list-style-type: none"> ülesannete lahendamise seotud probleemid, suhtlemisprobleemid, rolliprobleemid, käitumise kontrolli probleemid, allsüsteemide ja piiride probleemid. Kuidas pereprobleemidega toime tulla? Probleemi- ja konfliktilahendustehnikad. Stressimaandamistehnikad. Kust leida abi probleemidega toimetulekuks?
Soovitav kirjandus:	<ol style="list-style-type: none"> Barker, P. Perekonnapsühhoteraapia alused, Eesti Pereteraapia Ühing, 2002 Loengumaterjalid

3. Arengupsühholoogia alused

Nimetus:	Arengupsühholoogia alused
Koolitaja(d):	Toomas Kask
Lühiiseloostus:	<p>Sageli pöörduvad lapsevanemad psühholoogi poole murega, et on kindlasti teinud lapse kasvatamisel „kusagil vigu“, kuna laps käitub kuidagi teisiti kui tavaliselt. Tihti dramatiseeritakse nõ probleem üle ja seda põhjusel, et vanematel mõnikord puudub ülevaade ja teadmised lapse arenguetappidest ning sellest tulenevatest muutustest nii emotsionaalses, füüsilises kui käitumuslikus sfääris.</p> <p>Erik Eriksoni astmelises arengukäsitluses rõhutati esimesel eluaastal tekkiva nn baasusalduse olulisust inimese edaspidisele arengule. Ka praegu ollakse seisukohal, et varaste suhete mõju on pikaajalisem ning nende kvaliteet kujundab edaspidiseid lähedasi suhteid nii oma perekonnas kui ka sellest väljaspool, mõjutades samuti lapse kognitiivset arengut, tema kooliedukust ja saavutusvajadust. Eri kultuurikontekstis tehtud uuringud näitavad alati sedasama: lapse arengut ja ümbrusega kohanemist soodustab see, kui laps tajub, et tema vanemad temast väga hoolivad. Seepärast keskendutakse käesolevas õppekavaaines paljuski perekonna ja sotsiaalse keskkonna mõjule inimese arengus.</p>
Maht:	5 akadeemilist tundi - loengud: 2, praktikumid: 1, iseseisev töö: 2
Õppekavaaine vormi kirjeldus:	Auditoorne õpe, iseseisev töö, praktilised harjutused, e-õpe

Hindamisviis:	Valikvastustega test
Õppekavaaine üldeesmärgid:	<ul style="list-style-type: none"> • Lastevanemate teadlikkuse tõstmine vanemahariduse seisukohalt, • ülevaate andmine erinevatest arengukäsitlustest, • ülevaate andmine lapse erinevatest arengutüüpidest, -etappidest ja nende iseloomulikest tunnustest • ülevaate andmine arenguga seotud probleemidest, • õpetada oskust märgata erineval arenguastmel olevate inimeste vajadusi, • õpetada lapse toetamist erinevatel arenguetappidel
Õppekavaaine õpiväljundid:	<p>Õppekavaaine täismahus läbinul on järgmised kompetentsused:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. tunneb arengupsühholoogia põhimõisteid ja –teooriaid, 2. teab inimese arengu seaduspärasusi, 3. oskab ära tunda ja mõista erinevas arenguastmes olevatele inimestele iseloomulikke tunnuseid, 4. oskab seostada teoreetilisi teadmisi praktiliste kogemustega, 5. oskab toetada inimese arengut erinevates eluetappides, 6. tunneb eri arenguastmetel olevate inimeste vajadusi, 7. oskab eristada arengukriise traumaatilistest kriisidest.
Nõuded lõpetamiseks:	Osalemine auditoorses ja/või e-õppe õppetöös, praktilistes harjutustes, koduülesannete täitmine, testi sooritamine.
Õppekavaaine sisu lühikirjeldus:	<p>Kursusel tutvustatakse arengupsühholoogia mõistet, seost ning integratsiooni teiste psühholoogia suundadega. Käsitletakse lühidalt põhilisi arenguteooriaid ning nende esindajaid. Põhjalikumalt tutvutakse E.Eriksoni psühhosotsiaalse arenguteooriaga. Tutvustatakse lapse arengu põhilisi etappe ja kriise. Antakse lühiülevaade arengu uurimiseks kasutatavatest meetoditest ning arengut mõjutavatest teguritest. Loengutes käsitletakse nii motoorset, kognitiivset, sotsiaalset kui ka emotsionaalset arengut kogu inimese elu jooksul. Viiakse läbi praktilisi harjutusi ja seminare (sh iseseisva töö põhjal).</p> <p>Käsitletavad teemad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ülevaade arenguteooriatest ja tuntuimatest esindajatest (Freud, Erikson, Mahler, Piaget, Kolberg, Vögotski) 2. Ülevaade lapse arengust (füüsiline, motoorne, vaimne, kognitiivne ja sotsiaalne areng). 3. Lapseea arenguprobleemid. 4. Arengufaktorid. Arenguetapid ja nende iseloomustus. 5. Sünnieelne areng. 6. Koolieelne iga. Mängu osatähtsus lapse arengus. Sotsiaalsete rollide omandamine. Soo kontseptsiooni teke. Koolivalmidus. 7. Noorem kooliiga ja murdeiga. 8. Nooruki iga ja sisenemine täiskasvanu ikka.. 9. Varane täiskasvanu iga. 10. Üleminek keskikka. Vananemine. Vanadus. 11. Sotsiaalse keskkonna mõju arengule.
Soovitatav kirjandus:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lievegoed, B. Inimese elukäik. Tallinn: Librarius. 1997 <p>Butterworth, G., Harris, M. Arengupsühholoogia alused. TÜ Kirjastus. Tartu, 2002.</p> <p>Loengumaterjalid</p>

4. Suhtlemispsühholoogia alused

Nimetus:	Suhtlemispsühholoogia alused
Koolitaja(d):	Toomas Kask, Ülle Pikma
Lühiiseloostus:	<p>Kogu meie elu on seotud suhtlemisega ning seetõttu on oluline teada, kuidas inimeste tunded, mõtted, sõnad ja teod on teiste inimeste poolt mõjustatud. Iga hetk oma elus oleme seotud teiste inimestega - kodus, tööl, tänaval – seetõttu on suhtlemispsühholoogia väga eluline teadus, mis vajab kindlasti tundmaõppimist, et paremini toime tulla iseenda ja teistega. Samuti on paljud pereprobleemid saanud alguse just suhtlemisostkuste vähesusest. Suhtlemispsühholoogia tegeleb selliste mõistetega nagu grupp, isiksus ja suhtlemine. Kindlasti on suhtlemispsühholoogia osaks konfliktid ja nendega toimetulek.</p> <p>Suhtlemispsühholoogia alused annab teadmisi suhtlemisega seotud teoreetilistest ja praktilistest uuringutest. Mida mõistame suhtlemise all, missugused on suhtlemisvahendid, mida tähendab mulje, taju, hoiak, mina-mõiste, enesekehtestamine ja suhtlemisstiil.</p> <p>Hea suhtlemisostkus on vältimatu nii perekonnas kui väga paljudel ametikohtadel ning sageli puutuvad nõustajad kokku problemaatikaga, mis on seotud puudulike suhtlemis- ja konfliktilahendusostkustega.</p>
Maht:	10 akadeemilist tundi - loengud: 4, praktikumid: 2, iseseisev töö: 4
Õppekavaaine vormi kirjeldus:	Auditoorne õpe, iseseisev töö, praktilised harjutused
Hindamisviis:	Temaatiline ettekanne
Õppekavaaine üldesmärgid:	<ul style="list-style-type: none"> • Lapsevanemate teadlikkuse tõstmine vanemahariduse seisukohalt, • tutvustada põhilisi igapäevase (sh tööalase) suhtlemise ja suhete loomisega seotud probleeme ja võimalusi nende probleemide lahendamisel, • anda teavet suhtlemisostkuste arendamiseks ja tutvustada suhtlemistreeningu metoodikat, • tutvustada grupiprotsesse ja rolle grupis, • õpetada edukamalt toime tulema konfliktidega, • õpetada aktiivse kuulamise ja enesekehtestamistehnikaid, • õpetada paremini ja efektiivsemalt toime tulema erinevates suhtlemissituatsioonides.
Õppekavaaine õpiväljundid:	<p>Õppekavaaine täismahus läbinul on järgmised kompetentsused:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. omab teadmisi suhtlemispsühholoogia teoreetilistest alustest, 2. oskab märgata erinevaid suhtlemisstiile, 3. mõistab, mida tähendab suhtlemine ja missugused on suhtlemisvahendid, tunneb suhtlemisreegleid, 4. oskab lahti mõtestada mõisteid – mulje, taju, hoiak ja minapilt, 5. tunneb kehtestamise üldprintsipe, 6. omab ülevaadet grupiprotsessidest ja rollidest grupis, 7. tunneb ja oskab kasutada aktiivse kuulamise tehnikat, 8. tunneb konfliktide levinumaid tekkepõhjusi ja väljendumist ning oskab põhilisi konfliktilahendusmeetodeid.
Nõuded lõpetamiseks:	Osalemine auditoorses ja/või e-õppe õppetöös, praktilistes harjutustes, koduülesannete täitmine, ettekande esitamine

<p>Õppekavaaine sisu lühikirjeldus:</p>	<p>Kursusel käsitletakse suhtlemispsühholoogia mõistet, seost teiste psühholoogiasuundadega. Antakse ülevaade suhtlemisvahenditest ja – stiilidest, õpetatakse aktiivset kuulamist, enesekehtestamist ning konfliktidega toimetulekut. Rõhku pööratakse suhtlemistõketele ning suhtlemisega seotud probleemide lahendamisele. Samuti analüüsitakse grupiprotsesse, rolle grupis. Kursusel on suur rõhk pööratud praktilistele harjutustele (sh videotagasiside) ning viiake läbi ka seminarid.</p> <p>Käsitletavat teemad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Suhtlemise olemus ja põhitunnused. Suhtlemisvahendid. 2. Suhtlemise 10 reeglit. 3. Erinevad suhtlemisstiilid. 4. Suhtlemisprobleemide olemus ning nendega toimetulek. 5. Aktiivne kuulamine. 6. Isikutaju, hoiakud ja minapilt. 7. Grupiprotsessid. 8. Konfliktid - tekkepõhjused, olemus, seos emotsioonidega, väljendumine ja nendega toimetulek. 9. Kehtestamine, selle liigid. Kehtestav käitumine. 10. Suhtlemistreening ja kehtestava käitumise treening.
<p>Soovitav kirjandus:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berne, E. Suhtlemismängud. Tallinn, 2001. 2. Hayes, N. Sotsiaalsühholoogia alused. Tallinn, 2002. 3. Kidron, A. Suhtlemine. Tallinn, 2004. 4. Hargie, O., Saunders, C., Dickson, D. Social skills in interpersonal communication. London, 2000. 5. Knapp, M., Daly, J. Handbook of interpersonal communication. Thousand Oaks, 2002. 6. McKay, M., Davis, M., Fanning, P. Suhtlemisoskused. Tartu, 1998. <p>Shostrom, E. Kuidas ära tunda manipulaatorit. Tallinn, 1997. Loengumaterjalid</p>

5. Enamesinevad laste ja noorukite probleemid

<p>Nimetus:</p>	<p>Enamesinevad laste ja noorukite probleemid</p>
<p>Koolitaja(d):</p>	<p>Toomas Kask</p>
<p>Lühiiseloostus:</p>	<p>Meie praeguses muutuv ühiskonnas on üheks vaieldamatuks mureks laste ja noortega seonduvad probleemid – koolikohustuse mittetäitmine, käitumisraskused, depressiivsus, sõltuvused, koolivägivald jt. Probleemide põhjustena on erinevad uuringud nimetanud eeskätt pere majanduslikku toimetulematust, puudulikud vanemlikud oskused, eaturvaline keskkond. Probleemseid lapsi näevad kõik, enamik meist puutub sellega kokku ja on seega meie kõigi ühine mure.</p> <p>Laste heaolu tagamise eelduseks on toimetulev, hooliv ja turvaline perekond. Ja sageli kohtame vanemaid, kes ei ole osanud märgata ega abistada last tema probleemidega toimetulekul. Seega on laste ja noorukite probleemide kujunemisel suureks riskiteguriks eeskätt puudulikud või vähesed vanemlikud oskused. Sageli on häiritud on laste füüsiline, kognitiivne, emotsionaalne ja</p>

	sotsiaalne areng. Sellistes peredes kasvavad lapsed kogeavad sageli ka perevägivalda ning koolis võivad nad olla koolivägivalda põhjustajad või ohvrid. Eelpool nimetatud riskitegurid on omakorda seotud laste ebatervisliku eluviisiga, mida näitab ebatervislik toitumine, vähene liikumine, stress ja depressioon, suitsiidid. Selliste perede lastega on seotud sageli ka sõltuvusainete tarbimine, ebatavaline seksuaalkäitumine, õigusrikkumised. Lapsi ohustavad veel traumad ja liiklusõnnetused. Need kõik on laste heaolu ohustavad tegurid ja eriti ohustatud on lapsed majanduslikult mittoimetulevates ja puuduliku vanemlusega peredes.
Maht:	15 akadeemilist tundi - loengud: 6, praktikumid: 3, iseseisev töö: 6
Õppekavaaine vormi kirjeldus:	Auditoorne õpe, iseseisev töö, praktilised harjutused
Hindamisviis:	Valikvastustega test
Õppekavaaine üldeesmärgid:	<ul style="list-style-type: none"> • Lapsevanemate teadlikkuse tõstmine vanemahariduse seisukohalt, • kasvatusoskuste täiustamine, • vanemliku käitumise ja laste ning noorte hälbiva käitumise vaheliste seoste selgitamine, • ülevaate andmine enamlevinud laste ja noorte emotsionaalsetest- ja käitumishäiretest, nende tekkemehhanismidest, riskiteguritest, olemusest ja väljendumisest, • efektiivsemate kasvatuspraktikate õpetamine laste ja noorte probleemide märkamiseks, ennetamiseks ja nendega toimetulekuks, • vanemliku stressi vähendamine, • õpetada jälgima ja kontrollima oma emotsioone • õpetada paremini tundma ennast ja oma last, et saavutada vastastikust mõistmist
Õppekavaaine õpiväljundid:	<p>Õppekavaaine täismahus läbinul on järgmised kompetentsused:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tunneb enamlevinud laste ja noorukite emotsionaalsete ja käitumishäirete tekkemehhanisme, olemust ja avaldumist, 2. mõistab vanemliku käitumise seoseid laste ja noorte hälbiva käitumise jm probleemidega, 3. tunneb ja oskab kasutada sekkumismeetodeid erinevate probleemide korral, 4. oskab märgata ja teab laste ja noorte probleemide riskitegureid, 5. omab efektiivsemaid kasvatuspraktikaid laste ja noorukite probleemide ennetamiseks ning nendega toimetulekuks, 6. oskab paremini mõista oma last ning suudab saavutada vastastikust mõistmist ja usalduslikku suhet oma lapsega.
Nõuded lõpetamiseks:	Osalemine auditoorses ja/või e-õppe õppetöös, praktilistes harjutustes, koduülesannete täitmine, testi sooritamine
Õppekavaaine sisu lühikirjeldus:	<p>Kursusel käsitletakse põhilisi laste ja noorukite emotsionaalseid- ja käitumishäireid (ärevus, depressioon, koolivägivald, agressiivsus, ADHD). Uuritakse probleemide olemust, tekkepõhjusi ja riskitegureid ja tagajärgi ning õpetatakse oskusi probleemidega efektiivsemaks toimetulekuks. Omaette teema moodustavad sõltuvusprobleemid ning sekkumisvõimalused kodus. Rõhutatakse ka kodu ja kooli koostöö olulisust ja võimalusi efektiivsemaks võrgustikutööks. Juhtumianalüüsi põhjal (iseseisev töö) korraldatakse seminare, viiakse läbi praktilisi harjutusi.</p> <p>Käsitletavat teemad:</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laste ja noorukite ärevus, hirmud. Depressioon. Tekkepõhjused, riskitegurid, väljendumine ja sekkumisvõimalused. 2. Käitumisprobleemid. Koolivägivald ja agressiivsus. Tekkepõhjused, riskitegurid, väljendumine ja sekkumisvõimalused. 3. Emotsioonide mõjust käitumisele. Mahasurutud emotsioonid ja nende tagajärjed. Reeglid. Empaatia. 4. Sõltuvused. Tekkepõhjused, riskitegurid, väljendumine ja sekkumisvõimalused. 5. Aktiivsus- ja tähelepanuhäire. Väljendumine ja sekkumisvõimalused.
Soovitav kirjandus:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Liivamägi, J. (toim). Laste- ja noortepsühhiaatria. Medicina. Tln, 2006 2. Brummer, M., Enckell, H. Laste ja noorte psühhoterapia. Cum Grano. Tln, 2007. 3. Cooper, C.H. Teismeliste kasvatamine. Ersen. Tln, 2008. 4. Dosani, S., Cross, P. Puberteedieelikute kasvatamine. Ersen. Tln, 2008. 5. Laukkanen, E. jt Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit. Medicina. Tln, 2008 6. Rogers, B. Taasleitud käitumine. TÜ Kirjastus. Trt, 2008. 7. Loengumaterjalid

6. Psühho-sotsiaalne toimetulek

Nimetus:	Psühho-sotsiaalne toimetulek
Koolitaja(d):	Riina Pürg, Toomas Kask
Lühiiseloostus:	Hea psühho-sotsiaalne toimetulek tähendab suures plaanis rahulolu oma elukvaliteediga. Elukvaliteeti defineerib WHO kui inimese hinnangut oma positsioonile elus, oma kultuuri ja väärtussüsteemi kontekstis, paigas, kus ta elab ning seoses tema eesmärkide, ootuste, elustandardite ning muredega. Aine psühho-sotsiaalne toimetulek püüab anda ülevaate psühholoogilisest ja sotsiaalsest toimetulekust ning õnnelikuks olemise tähtsusest elus. Olemas on teadlikud võtted, mis aitavad endas üles leida ressursid, leidmaks õnne ja rahulolu. Samuti tutvustatakse aine raames uue psühholoogiaharu – positiivse psühholoogia – olemust.
Maht:	5 akadeemilist tundi - loengud: 2, praktikumid: 1, iseseisev töö: 2
Õppekavaaine vormi kirjeldus:	Auditoorne õpe, iseseisev töö, praktilised harjutused
Hindamisviis:	Vestlus
Õppekavaaine üldeesmärgid:	<ul style="list-style-type: none"> • Parandada üldist toimetulekut, • defineerida ja hinnata oma isikliku elu kvaliteeti, • õpetada hea ja eduka psühholoogilise ja sotsiaalse toimetuleku võimalusi, • õpetada märkama seesmise ja välise kontrollkese erinevusi, • õpetada stressimaandamistehnikaid, • arendada loovust ja tugevdada minapilti, • selgitada „õnnevalemite“ - kuidas esile kutsuda õnnetunnet.
Õppekavaaine õpiväljundid:	Õppekavaaine täismahus läbinul on järgmised kompetentsused: <ol style="list-style-type: none"> 1. oskab arutleda elukvaliteedi mõiste üle,

	<ol style="list-style-type: none"> 2. mõistab psühholoogilise toimetuleku olemust, 3. mõistab sotsiaalse toimetuleku olemust, 4. teab, mida tähendab seesmine ja väline kontrollkese 5. mõistab õnnelikuks olemise eeldusi 6. tunneb stressimaandamistehnikaid
Nõuded lõpetamiseks:	Osalemine auditoorses ja/või e-õppe õppetöös, praktilistes harjutustes, koduülesannete täitmine, vestluse sooritamine.
Õppekavaaine sisu lühikirjeldus:	<p>Õppeaine sisaldab hea psüühilise ja sotsiaalse toimetuleku põhilisi komponente. Elukvaliteedi mõiste tähendus üldises mõttes ja selle analüüs isiklikus plaanis on üheks oluliseks sammuks inimese parema toimetuleku suunas. Oskus märgata, tähele panna enda ümber ja sees toimuvat on samuti olulise tähtsusega. Selleks on aines kasutatud seesmise – ja välise kontrollkese eristamise põhimõtet, sellest tulenevate käitumismustrite äratundmist ning eraldi tegeldakse ka stressimaandamistehnikatega. Õnnelik olemise allikas on teadlik lähenemine oma emotsionaalsetele vajadustele, nende rahuldamisele ja oskusele neid vajadusi teadvustada ning realselt igapäevaelus kasutada.</p> <p>Käsitletavat teemad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elukvaliteet. 2. Psühholoogiline toimetulek - mida see tähendab? 3. Sotsiaalne toimetulek - mida see tähendab? 4. Psühho-sotsiaalne toimetulek. 5. Seesmine kontrollkese. 6. Väline kontrollkese. 7. Loovus kui toimetulekumehhanism. 8. Stressimaandamistehnikad. 9. Õnn ja ressursid, mis aitavad meil end õnnelikumana tunda - organismis toimuvad muutused; enda väärtuslikkuse tajumine; meid ümbritsev keskkond ja selle mõjud; meid ümbritsevad inimesed ja meie suhted nendega. 10. Ülevaade positiivsest psühholoogiast
Soovitatav kirjandus:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seligman, M. Ehe õnn. Pilgrim. Tln, 2008. 2. Pesechian, N. Positive psychotherapy. New Delhi: Sterling Publishers, 2000. 3. Пезешкиан Н. Если ты хочешь иметь то, что никогда не имел, тогда сделай то, чего никогда не делал Истории и жизненные мудрости. Москва: Инст. позитивной психотерапии, 2005. 4. Loengumaterjalid