



TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

1. Üldandmed

Õppeasutus:	RÄPINA AIANDUSKOOL
Õppekava nimetus:	Kliendi toetus ja vaimse tervise hoidmine sotsiaaltöös
Õppekavarühm:	Sotsiaaltöö ja nõustamine
Õppekeel:	Eesti keel

2. Koolituse sihtrühm ja õpiväljundid

Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded	
Sihtrühm:	Sotsiaaltöötajad, koduhooldajad, omaste hooldajad.
Grupi suurus:	18 osalejat
Koolituse alustamise tingimused:	Puuduvad
Õpiväljundid ja õppekava koostamise alus	
Õpiväljundid:	Koolituse läbinu: <ul style="list-style-type: none">– Kirjeldab inimese psühholoogilise ja emotsionaalse arengu etappe ning nende mõju käitumisele ja suhetele;– suudab selgitada stressi allikaid ja erinevaid toimetuleku strateegiaid ning rakendada neid sotsiaaltöös klientide toetamisel;– tunneb ära peamised psüühikahäired ja oskab otsustada, millal klient suunata spetsialisti poole;– kasutab tõhusaid suhtlemistehnikaid ja empaatiat, et luua usaldusväärseid kliendisuheteid;– toetab kliente kriisiolukordades ja rakendada praktilisi sekkumismeetodeid kriisi lahendamiseks;– oskab toetada vaimset heaolu ja rakendada enesehoiu meetodeid läbipõlemise ennetamiseks.
Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga:	Kutsestandard: Sotsiaaltöötaja, tase 6. Kompetentsid B.2 ja B3.3

3. Koolituse maht

Koolituse kogumaht ainepunktides (1AP = 35akad tundi)	2
Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides:	70
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	56
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)	40
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)	16
Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides:	14

4. Koolituse sisu ja õppekeskkonna kirjeldus ning lõpetamise nõuded

Õppe sisu ja õppekeskkonna kirjeldus
<p>Auditoorne teoreetiline ja praktiline õpe on omavahel tihedalt seotud.</p> <p>A: Auditoorne ja praktiline õpe</p> <p>1. Inimese areng ja käitumismustrid (8h)</p> <ul style="list-style-type: none">○ Inimese psühholoogiline ja emotsionaalne areng läbi eluetappide (lapsepõlv, noorukiiga, täiskasvanuiga, vanadus);○ erinevate arenguetappide mõju käitumisele ja suhetele ;○ kliendi arenguliste vajaduste arvestamine sotsiaaltöös. <p><u>Praktiline:</u> Praktilised harjutused ja arutelud, rühmatöö. (4h)</p> <p>2. Stressi ja toimetuleku mehhanismid (6h)</p> <ul style="list-style-type: none">○ Stressi allikad ja mõju inimese heaolule;○ erinevad toimetuleku strateegiad (probleemipõhine vs emotsioonipõhine toimetulek);○ kuidas sotsiaaltöötajana aidata klientidel stressiga tõhusamalt toime tulla. <p><u>Praktiline:</u> Praktilised harjutused (2h)</p> <p>3. Psüühikahäired ja nende mõistmine (8h)</p> <ul style="list-style-type: none">○ Ülevaade peamistest psüühikahäiretest (nt depressioon, ärevushäired, sõltuvushäired) ja nende sümptomid;○ depressiivne ja suitsidiaalne klient;○ millal ja milliste häirete korral suunata klient spetsialistile? <p><u>Praktiline:</u> Rollimängud, kliendi juhtumite analüüs ja praktilised nõuanded ja arutelud, rühmatöö. (3h)</p> <p>4. Suhtlemisoskused ja empaatia arendamine (6h)</p> <ul style="list-style-type: none">○ Efektive suhtlemise tehnikad ja empaatia arendamine;○ aktiivse kuulamise, mitteverbaalse suhtluse ja avatud küsimuste kasutamine usaldusväärsete kliendisuhete loomisel. <p><u>Praktiline:</u> Praktilised harjutused ja rollimängud. (3h)</p> <p>5. Kriisiinterventsioon ja traumadega toimetulek (6h)</p> <ul style="list-style-type: none">○ Klientide toetamine kriisiolukordades ja traumade puhul;○ kriisipsühholoogia põhialused;○ kriisireaktsioonide mõistmine ning praktilised sekkumismeetodid kriisiolukorras.

Praktiline: Kriisi ja traumade psühholoogia (arutelud ja test), praktilised sekkumismeetodid kriisiolukorras (situatsioonimängud). (2h)

6. Vaimse heaolu toetamine ja enesehoid (6h)

- Vaimse heaolu toetamine nii klientide kui ka sotsiaaltöötajate endi seas;
- enesehoiu tähtsus, läbipõlemise ennetamine;
- vaimse tervise hoidmine ja teadlikkuse kasvatamine.

Praktiline: arutelud, grupitöö, harjutused. (2h)

B: Iseseisev töö (14 tundi)

2. Arenguplaani „Minu vaimse heaolu hoidmise strateegiad ja enesehoid“ koostamine vastavalt juhendile.

Õppekeskkonna kirjeldus

Auditoorne õpe toimub kaasaegses 24 õppijakohaga klassiruumis või muus selleks sobivas ruumis (nt seminariruumis), kus on olemas esitlustehnika, õpetaja arvuti jm. edukaks õppeks vajalik. Õpperuumis on võimalik osalejate laud ja toolid ümber paigutada vastavalt vajadusele nii auditoorseks kui ka praktiliseks õppetegevuseks (nt. rollimängud, praktilised ülesanded, rühmatööd jne.).

Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid

Nõuded lõpetamiseks:

- Nõuetekohase arenguplaani koostamine.
- Osalemine praktilistes tegevustes (sh. rollimängudes).
- Edukas juhtumianalüüsi teostamine

Hindamine:

Hindamine on mitmeeristav

Hindamismeetodid	Juhtumianalüüs ja rollimängud.
Hindamiskriteeriumid	Hinnatakse reaalse juhtumi analüüsimise oskust, arusaamist psühholoogilistest teooriatest ja nende rakendamist praktikas. Rollimängudes hinnatakse õppija suhtlemisoskusi, empaatiavõimet ja kriisisekkumise oskusi.

Koolituse edukalt lõpetajale väljastatakse täienduskoolituse tunnistus. Kui nõuded lõpetamiseks jäävad täitmata või õpiväljundid saavutamata, väljastatakse osalejale soovi korral tõend õppes osalemise kohta

5. Koolitaja andmed (sh kompetentsus)

Koolitaja andmed

Toivo Niiberg:

Lõpetanud 1984 Tartu Riikliku Ülikooli psühholoogiaosakonna ja 1993 Helsingi Ülikooli usuteaduskonna pühapäevakooli õpetajana. 2005 kaitses ta Akadeemia Nordis psühholoogiateadusmagistri kraadi. Aastatel 2011–2013 läbis ta Tartus Pereteteraapia Kooli teoreetilise kursuse.

Senine töökogemus. 46 aastat õpetajastaaži. 1991–2010 Tallinna Ülikooli Avatud Ülikooli Täienduskoolituse psühholoogia õppejõud (endine EHA), 2005–2009 Audentese Ülikooli reklaamiteooria ja psühholoogia õppejõud, 2003–2012 Eesti Kunstiakadeemia

kunstipedagoogika osakonna õppejõud, 2012 Räpina Aianduskooli kutseõpetaja ja psühholoog, 2013.aastast Maarjaküla õpperühma õppejõud-nõustaja, Maarjaküla psühholoog.

Tallinna Ülikooli Avatud Ülikooli aastaõppejõud, 2008; Räpina Aianduskooli aumärk, kauaaegse tulemusliku töö eest, 2009; Põlvamaa Aasta koolitaja, 2013.

Toivo Niibergi poolt on trügis ilmunud 25 psühholoogia-alast raamatut, millest 10 on seotud lapse kui intellekti kujunemisega.

Õppekava koostaja (*töökoht, amet ja e-post*)

Toivo Niiberg, Räpina Aianduskooli Maarja Küla psühholoog, Toivo.niiberg@aianduskool.ee

Eda Gross, Räpina Aianduskooli koolitusjuht, eda.gross@aianduskool.ee