



## Ema-isa õhtukool – koolitusprogramm lapsevanematele

**Pärnu Haigla psühhiaatrikliiniku (Ristiku 1, III korrus) ruumis G330**

### Sissejuhatus

Muutuv maailm seab kõigile meile omad nõudmised, peame suutma muutustega kohaneda ning nendega edukalt toime tulla. Mõnikord aga seisame silmitsi probleemidega, kus peame endile tunnistama, et ei oska neid lahendada - justnagu mõistus oleks otsas! *Miks minu teismeline laps minuga enam rääkida ei taha ja kummaliselt käitub? Miks ühegi probleemi üle abikaasaga arutleda pole võimalik? Miks lapsed üldse minu sõna ei kuula? Mida teha, kui laps ei taha enam kooli minna? Miks ta ometi valetab? Äkki ma olen midagi kusagil valesti teinud? Miks ...? Kuidas..?*

Kindlasti pole olemas sellist raamatut, kus oleks sees "õiged vastused" elamise ja kasvatamise küsimustele. Küll on aga mitmeid läbiproovitud võtteid ja võimalusi, et probleemsete olukordadega edukamalt toime tulla. Seepärast palubki **Pärnumaa laste ja noorte vaimse tervise keskus** mõelda, et võib-olla oleks teilgi aega istuda pisut koolipinki, et õppida midagi uut, olla oskuslikum, teadlikum ja edukam lapsevanem. Selleks olemegi kokku seadnud "Ema-isa õhtukooli", mille teemade valikul on lähtutud enamlevinud probleemidest ja muredest, millega lapsevanemad psühholoogide vastuvõtule on pöördunud. Niisiis - õppida pole kunagi hilja! Ootame kõiki lapsevanemaid, kes seda mõtet jagavad!

### Kursuse läbiviijad

### Kuidas õppimine käib?

Õppeaineid on kokku 6 ja kogu kursuse maht on 30 ak. tundi loenguid + 20 ak. tundi iseseisvat tööd. Täpsemalt on ainete mahud toodud Tunniplaanis. Esimesel kohtumisel tutvustatakse programmi, lepatakse täpsemalt kokku koolituste toimumise ajad. Samuti oodatakse esimesel kokkusaamisel kursustelaste soove, ettepanekuid ja ootusi Ema-isa õhtukooli osas. Õppimine on koostöö, kus õpivad nii õpetaja kui õpilased. Kursustelastel on koolituse käigus võimalus esitada-küsida oma konkreetseid lugusid, pidada ühisarutelusid, vahetada kogemusi ning sellise töötoa kaudu õppida. Lisaks on see hea võimalus leida uusi tutvavaid, jagada ühiseid muresid ja rõõme ning koos muutuda edukamateks!

### Õpetajad:

**Riina Pürg** - psühholoogiamagister,  
SA Viljandi Haigla psühhiaatrikliinik, psühholoog

**Toomas Kask** - psühholoogiamagister,  
SA Pärnu Haigla psühhiaatrikliinik, psühholoog

**Irina Sladkova** – BA psühholoogias,  
Pärnumaa laste ja noorte vaimse tervise keskus,  
psühholoog, loovterapeut

### TUNNIPLAAN

#### I KOHTUMINE, 2 ak. tundi - 17. okt. kl 18.00.

Sissejuhatus. Tutvumine. Programmi tutvustamine. Osalejate ootused kursuse osas. Arutelu. Organisaatsioonilised küsimused.

#### Edasised kohtumised grupiga kokkuleppel, kuid vähemalt 1 kord nädalas!

#### AINE 1. PEREPSÜHHOOGIA ALUSED, 3 ak. tundi loenguid, 2 ak. tundi iseseisvat tööd

Aine raames vaadeldakse perekonda kui arenevat süsteemi, räägitakse pere ülesehitusest, ülesannetest, hea perekonna toimimisest ning kaasaja peretüüpidest. Tutvustatakse perekonna allsüsteeme ja arutletakse kommunikatsiooni üle perekonnas.

#### AINE 2. ENAMESINEVAD PROBLEEMID PEREKONNAS 4 ak. tundi loenguid, 3 ak. tundi iseseisvat tööd

Käsitletakse peres enam ettetulevaid probleeme – ülesannete lahendamise seotud raskusi, suhtlemis- ja rolliprobleeme, käitumise kontrolli raskusi, halvasti toimivaid allsüsteeme ja piiridega seonduvat. Püütakse anda nõuandeid ja soovitusi pereprobleemide lahendamiseks ja toimetulekuks.

#### AINE 3. ARENGUPSÜHHOOGIA ALUSED, 3 ak. tundi loenguid, 2 ak. tundi iseseisvat tööd

Aine raames tutvustatakse arengupsühholoogia põhimõisteid ja –teooriaid ning inimese arengu seaduspärasusi. Keskendutakse põhjalikumalt E. Eriksoni arenguteooriale. Arendatakse oskusi toetamaks inimese arengut erinevates eluetappides ja eristama arengukriise traumaatilistest kriisidest.

#### AINE 4. ENAMESINEVAD LASTE JA NOORUKITE PROBLEEMID, 6 ak. tundi loenguid, 4 ak. tundi iseseisvat tööd

Kõneldakse laste ja noorukite ärevusest, hirmudest ja depressioonist. Samuti käitumisprobleemidest, koolivägivallast, agressiivsusest ja sõltuvustest ning hüperaktiivsusest. Uuritakse probleemide tekkepõhjuseid, riskitegureid, väljendumist ja leitakse võimalusi probleemidega toimetulekuks.

#### AINE 5. SUHTLEMISPSÜHHOOGIA ALUSED, 6 ak. tundi loenguid, 4 ak. tundi iseseisvat tööd

Õppeaine tutvustab suhtlemise olemust ja põhitunnuseid, suhtlemisvahendeid, –reegleid ja suhtlemisstiile. Põhjalikult käsitletakse suhtlemisprobleeme ning nendega toimetulekut. Õpitakse aktiivset kuulamist. Selgitatakse gruppides toimuvat ning arendatakse konfliktilahendusoskusi ning enesekehtestamist.

#### AINE 6. PSÜHHO-SOTSIAALNE TOIMETULEK, 3 ak. tundi loenguid, 2 ak. tundi iseseisvat tööd

Antakse nõuandeid parandamiseks üldist toimetulekut. Uuritakse, kuidas hinnata oma isikliku elu kvaliteeti. Samuti õpetatakse hea ja eduka psühholoogilise ja sotsiaalse toimetuleku võimalusi. Õpetatakse erinevaid stressimaandamistehnikaid, arendatakse loovust ja tugevdatakse minapilti. Ja kõige lõpus tutvustatakse isegi „õnne valemit“.

#### KURSUSE LÕPETAMINE, 3 ak. tundi, 3 ak. tundi iseseisvat tööd

Lõpuarvestuse kirjutamine (valikvastustega test). Kursuse lõpetamine. Tunnistuste kätteandmine.