

"Kuidas muutlikel aegadel lastega hästi hakkama saada" õppekava

Õppekava nimetus	"Kuidas muutlikel aegadel lastega hästi hakkama saada"õppekava
Õppekavarühm	Psühholoogia
Eesmärk	Õppekavas sisalduvate erialase kompetentside omandamine, õppekavas välja toodud kompetentside omandamine.
Täienduskoolituse asutuse nimi	Meaningful Talks OÜ
Täienduskoolitusasutuse veebileht	www.meaningfultalks.eu
Sihtgrupp	Lapsevanemad, õpetajad, psühholoogid, terapeutid, sotsiaaltöötajad.
Õppekeel	eesti
Õpingute alustamise tingimused	Veebilehel www.meaningfultalks.eu teel saadetud sooviavaldus, milles teatatakse õppija nimi, asutus, asutuse aadress, telefoni number, osaleja e-posti aadress, isikukood (tunnistuse jaoks), arve saaja aadress ja nimi. Soovi korral on võimalik registreerida osalejaks otsekontakteerumisel info@meaningfultalks.eu
Koolituse läbiviimiseks vajaliku kvalifikatsiooni, õpi- või töökogemuse kirjeldus koolitajal	Meaningful Talks OÜ poolt kaasatud koolitajad omavad üldjuhul kõrgemat erialast haridust või on aktiivselt tegutsenud õpetatavas valdkonnas ning omavad vastavasisulist kogemust, mida nad on võimelised tõestama.
	Kursuse tulemusel mõistab õppija õppesisust tulenevaid vaimse tervise edendamise seotud temaatikaid. Õppija oskab oma teadmisi praktikas kasutada enda jaoks ja neid ka edasi anda.
	Temaatikad, mida hakatakse valdama, et seda ka teistele edasi anda:
	Muutub Sinu käitumine ja suhtlemine vabamaks ja avatumaks
	Sa ei käivitu ja ei reageeri nii tugevalt inimeste ja situatsioonide peale
Õpiväljundid	Jõuad kohta enda sees, kus suudad säilitada rahu erinevates olukordades ja elu situatsioonides, ka kõige keerulisemates
	Inimesed, kes sind varem närvi ajasid või hirmu tekitasid enam seda ei põhjusta
	Õpid, kuidas tulla toime enda emotsioonidega
	Omandad teadmised ja tööriistad, millega võtta vastutus oma elukvaliteedi eest, mis annab meile uskumatu jõu ja väe
	Lood imelise vundamenti järgnevale põlvkonnale

Õppemaht	Annad lapsele/lastele elutee alguses kaasa ühe väärtusliku pagasi, mis on toetav kogu järgneva elu jooksul. Kursuse kogumaht on 36 akadeemilist tundi. 24 akadeemilist tundi loenguid ja 12 akadeemilist praktilise harjutuse tundi.
Õppekeskkonna kirjeldus	Kursused toimuvad videosilla vahendusel või renditud koolitussaal
Õppematerjalide loend	Lektorite poolt koostatud mahukad konspektid, näidis- ja videomaterjal
Lõpetamise tingimused	Kursus lõpeb teadmiste kontrolliga (valikvastustega test). Testi edukale sooritajale väljastatakse tunnistus.
Väljastatavad dokumendid	Tunnistus, mis on kinnitatud koolitusasutuse poolt ja nõuetekohaselt vormistatud

I OSA - FOOKUSES OLEN MINA

Millised on minu reaktsiooni- ja käitumismustrid?

Reaktsioonimustrid aitavad meil ennast paremini mõista. Aitavad mõista inimesi meie ümber. Tuleb selgus oma alateadlike käitumiste osas. Ja ka meie vanemate ja laste käitumiste mõistmine.

Lapsepõlve asjad, minu käivitajad ja mõjutajad, kuidas olen isiklikult kujunenud selliseks nagu täna olen.

Miks see teema oluline on?

Õppe sisu

Saades teadlikuks ja võttes omaks oma reaktsioonimustrid, haavatavuse ning maskid, mida oleme loonud oma kannatuste varjamiseks ja valu vähendamiseks, suudame liikuda iseendale lähemale. Oluline on mõista, et meie maskid on meile olnud toeks, vähendanud valu ja aidanud ellu jääda. See aitab meil paremini mõista nii meie vanemaid kui ka lapsi. Meie käitumine ja suhtlemine muutub vabamaks ja avatumaks.

Mis juhtub kui jätan lahendamata?

Mida kauem me elame koos oma haavade ja maskidega, seda sügavamaks need lähevad. Me käitume vastavalt, kui kardame oma haava kellegagi koos kogeda ja ei taha näha, et peame ise kellegi haavaga seotud valu kandma. Teeme seda soovist olla armastatud või hirmust kellegi armastust kaotada. Omandades käitumise, mis meie sobi meie olemusega kokku ning muutume kellekski teiseks, kes me tegelikult ei ole.

Mis muutub paremaks kui otsustan selle teemaga tegeleda?

Oled enda suhtes ausam ja seeläbi saad olla pehmem ja leplikum ka teiste inimeste suhtes. Ei käivitu ja ei reageeri nii tugevalt inimeste ja situatsioonide peale. Lõpuks jõuad kohta enda sees, kus suudad säilitada rahu erinevates olukordades ja elu situatsioonides, ka kõige keerulisemates. Inimesed, kes sind varem närvi ajasid või hirmu tekitasid enam seda ei põhjusta. Saame tagasi sisemise rahu ja kontakti õnnetundega.

II OSA - FOOKUSES ON LAPS JA TEMA ISIKSUSE ARENG, SUHTED PEREKONNAS

Enamus lapsevanematel puudub õpetus selle kohta, kuidas teadlikult toetada oma lapse isiksuse terviklikku arengut, sest neid asju meile koolis lihtsalt ei õpetatud.

Miks see teema oluline on?

Lastel on loomult olemas väga palju rohkem võimeid kasutada erinevate isiksusetüüpidega seotud tugevusi, aga vanemad tihti oma teadmatuses suruvad need maha ja ei oska neid toetada.

Mis juhtub kui jätan lahendamata?

Kasvavad üles järgmised lapsed, kellel on raskusi iseenda mõistmisega, enda olemuse ja isiksuse väärtustamisega sellisena nagu ta on.

Selle asemel on hirmud, muretsemine, kartus teha vigu ja teha teistele iseendaks olemisega haiget.

Mis muutub paremaks kui otsustan selle teemaga tegeleda?

Kui kasvatada lapsi terviklikult, siis on nad:

- 1) teadlikumad oma loomulikest tugevustest
- 2) teadlikumad oma loomulikest nõrgematest külgedest ja oskavad neid kompenseerida teadlike valikutega
- 3) vanemad on õnnelikumad, lapsed rahulolevamad, koostöö ja kooskasvamine harmoonilisem.

III OSA - FOOKUSES ON PERE

Kuidas tulla toime erinevas vanuses lastega meie peres?

Kuidas vanemate mõtteviis mõjutab lapsi ja nende mõtlemist?

Meie "õnne valemiks" on kvaliteetsed lähisuhted...

... Aga kuidas siis ikkagi luua ja hoida kvaliteetseid lähisuhteid teljel VANEM - LAPS ja VANEM - VANEM sh õnnelik koosoleu, vaidlev kooselu, lahkuminek. Mida teha kui tabab haigus või kui tabab trauma?

Toetav pere suhe võib olla ka siis kui vanemad on lahku läinud aga siiski ollakse toetavad suhtlejad.

Anname ülevaate olulistest alusteedest, mis mõjutavad kogu ülejäänud elu. Kui see on positiivne, on hästi. Kahjuks aga väga suurel hulgal juhtudest see nii ei ole. Ja seda teemat jagades, on meie eesmärk selgitada ja lahti võtta, tuua elulisi näited, et hajutada hirne, mis takistavad muutusi looma hakata ja neid vastu võtta. Need hirmud on sageli seotud lihtsalt teatmatusega ja sellest samast teatmatusest loodud lugudega.

Miks see teema oluline on?

Oli aeg, kui piirid vanemate ja laste vahel olid ranged. Kuidas kasvatada ja kuidas ei olnud lubatud. Nüüd on ühiskond jõudnud teise äärmusesse, kus piire nagu poleks või on väga segased ja hägused. Mulle tähendab see, et otsitakse tasakaalu mõlema äärmuse vahel. Selleks aga tuleb ennem mõlemad läbi kolistada, et leida toetav ja inimlik lahendus. Sellisel muutuste ajal, on hea teada neid instinktiivseid vajadusi, mis on terve inimpsüühika arengu aluseks ja ühtlasi aegumatu väärtusega.

Mis juhtub kui jätan lahendamata?

Kõige hullemal juhul läheb hullemaks või läheb kõik samamoodi edasi. Kujuta nüüd seda ette, et 10 aasta pärast oled samas kohas – meeldiks sulle see? Mõni tahab, sest see on turvaline, isegi kui see pole see, mida elult oodati. Kahjuks aga seab see eeskujuga järgmisele põlvkonnale. Seega iga eelnev põlvkond, annab sisendi järgmise kujunemisele. Mõtiskle, mida soovid edasi anda sina?

Mis muutub paremaks, kui otsustan selle teemaga tegeleda?

Kas soovid, et sinu vanemad oleksid sind kasvatanud teisiti, teadlikumalt, kuulnud sind rohkem, mänginud sagemini või võtnud kaissu, kui sul oli mure? Siis ehk külastaksid neid täna sagedamini ja omavahelised suhted oleksid toetavamad. Tahad oma lastega tervemaid suhteid, et nemad saaksid tunda elus kõike seda, mida sina igatsesid, alusta muutustega. Esimene samm on uue info vastuvõtmine. Seejärel katseta ja proovi, küsi abi, otsi infot. Komistamine ja eksimine on õppimise protsessis normaalne osa, sest annab kogemusele mitmemõõtmelisuse ja

sügavamad teadmised. Milline imeline vundament järgnevale põlvkonnale!

IV OSA - FOKUSES ON VÄLISED MÕJUD

Sinu sees on olemas kõik vastused, kui sa neid vaid kuuled ja kuulad - võtad vaikuse hetked kuulata ennast päriselt. Kuulata oma ürginstinkte.

Statistika näitab, et nii täiskasvanud kui lapsed veedavad üha suurema osa oma elust siseruumides ja ekraanide taga. Sellest tulenevalt nõrgeneb meie side väliskeskkonnaga, mis omakorda võtab meilt ära oskuse kasutada loodust kui ressursi isiklikuks heaoluks ja arenguks. Räägime põhjalikumalt sellest, kuidas looduskeskkonnas viibimine inimese ja eelkõige noore inimese vaimset ja füüsilist arengut toetab, kuidas lapsele seda maailma tutvustada ja kuidas teda kontakti loomisel loodusega toetada. Eesmärk anda osalejatele mõtteid ja juhiseid, kuidas nutiajastul siiski leida võimalusi laste suunamiseks loodusesse.

Miks see teema oluline on?

Nutiajastu lapsed ja noored kannatavad ebakindluse, ärevuse ja tähelepanuga seotud probleemide käes. Uuringud on näidanud, et looduskeskkond arendab lastes probleemilahendamisoskust, õpetab toime tulema oma emotsioonidega, pakub väljakutseid ja tõstab läbi nende enesekindlust. Inimene, kes on lapsepõlves loodusega head suhted loonud, leiab sealt tuge nii füüsilises kui vaimses mõttes ka hilisematel eluperioodidel.

Mis juhtub kui jätan lahendamata?

Selle teema eiramisel jääb noorel inimesel kasutamata väga suure potentsiaaliga ressurss, mis võiks toetada tema aju arengut, tema vaimset heaolu ja füüsilist võimekust.

Mis muutub paremaks, kui otsustan selle teemaga tegeleda?

Teadlikul tegutsemisel anname lapsele tema elutee alguses kaasa ühe väärtusliku pagasi, mis toetab teda kogu järgneva elu jooksul. Looduses liikumine muudab meid rahulikumaks, õnnelikumaks ja tervemaks.

Koolitajad/lektorid

Ants Rootslane, Kairi Kuusma, Jaana Saar, Romet Vaino, Urme Raadik, Kaido Kubri, Lagle Reinup, Elis Nikolai, Lilian Promet, Kristi Jõeorg