

Koolituskava nimetus	LASTE VAIMNE TERVIS JA SELLE PEREKESKNE TOETAMINE
Õppemaht	108 tundi, millest 72 tundi auditoorset ja 36 tundi iseseisvat tööd
Sihtgrupp	Ühes piirkonnas (omavalitsuses) lastega töötavad spetsialistid (perearst, pereõde, ämmaemand, kooliõde, lasteaiaõpetaja, klassiõpetaja, lastekaitsetöötaja, noorsootöötaja, huviringi juhendaja, sotsiaalpedagoog, koolipsühholoog, eripedagoog, noorsoopolitseinik jt)
Koolituse eesmärk ja õpiväljundid:	<p>Anda ülevaade laste vaimset tervist mõjutavatest teguritest, suurendada oskusi ohutegurite märkamisel ja valdkonnaülese koostöö edendamisel Koolitusel osaleja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oskab edendada laste vaimset tervist ning varakult märgata ohumärke lapse käitumises ja tema peresuhetes; - Teab tõendus põhiseid ennetusprogramme ja standardiseeritud hindamisvahendite kasutamise võimalusi; - Teab ja osaleb valdkonnaüleses võrgustikutöös lahenduskeskse juhtumikorralduse ja ennetuse eesmärgil.
Õppetöö läbiviimine	Toimuvad 9 seminaripäeva, millest 8 tegevuspiirkonnas ja võimalusel üks väljasõit laste vaimse tervise keskusesse. Kohtumised 1x kuus või vähemalt 3 nädalase intervalliga, et anda aega iseseisvaks lugemiseks ja harjutamiseks.
Koordinaator	<p>Koolitust koordineerib isik, kellel on:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kogemus täiskasvanu koolitajana - Psühholoogia, suhtlemistreeneri või andragoogi taust - Varasem koolituse korraldamise kogemus - Oskused meeskonnatöö edendamise ja võrgustikutöö loomise vastu
Koolitajate pädevus	<p>Erialane kõrgharidus ning töökogemus laste ja peredega</p> <p>Varasem koolitaja kogemus</p> <p>Osalemine valdkondlikus arendustegevuses</p> <p>Koolitusel on üks piirkondlik koordinaator ja võimalusel kaasatakse antud piirkonnas töötavaid spetsialiste koolitajatena.</p>

I moodul	Töö pere ja lapsega
maht	8 akadeemilist tundi + 4 tundi iseseisvat tööd
Eesmärk ja õpiväljundid	<p>Anda ülevaade süsteemsest perekäsitlusest ja tõendus põhistest sekkumistest perekonna aitamisest. Koolitusel osaleja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mõistab vaimse tervise tähendust - Oskab hinnata iseenda vaimset tervist ja ressursse spetsialistina - Oskab hinnata perekonna funktsioneerimist ja olulisemaid arenguetappe
Õppepäeva sisu kirjeldus	<p>Esimesel kohtumisel arutletakse mõiste „vaimne tervis“ tähenduse üle, hinnatakse iseenda heaolu ja positsiooni ühiskonnas ning seda mõjutavaid tegureid. Seejärel uuritakse ühiselt perekonda kui süsteemi, vaadeldakse olulisemad arenguetappe ning nende mõju pere funktsioneerimisele. Püütakse ära tunda kriisi kohti ning perekonna abistamise võimalusi. Tehakse tutvust meetoditega, mida pereliikmetega suheldes efektiivselt kasutada, sh võrgustikutöö põhimõtted. Lõputöö tutvustamine ja gruppide moodustamine</p>
Meetodid	Arutelud, harjutused rühmas
Iseseisev töö	Küsitlus enne koolitusele tulekut
Õppematerjal	<p>Integreeritud teenused vaimse tervise toetamiseks: ennetus, varajane märkamine ja abi korraldus.</p> <p>http://www.sm.ee/et/lapse-oi-gused-ja-heaolu-0</p> <p>Eesti vaimse tervise strateegia dokument: http://vatek.ee/wp-content/uploads/2016/04/Vaimse_tervise_heaolu_strategia_2016-2025_2016.pdf</p>
Koolitajad:	Pereterapeut ja koordinaator

II moodul	Turvaline ja õnnelik lapseootus
maht	8 akadeemilist tundi + 4 tundi iseseisvat tööd
Eesmärk ja õpiväljundid	anda ülevaade lapseootusega seonduvatest muutustest, peamistest mõjuteguritest ning tulevase pere võimestamise võimalustest Koolitusel osaleja: <ul style="list-style-type: none"> - Mõistab rasedusaegsete riskide mõju tulevase lapse heaolule - Oskab ära tunda peres esinevaid riske lapseootuse ajal - Oskab hinnata perekonna ressursse - Teab ennetavate sekkumiste sisu ja mõju
Õppepäeva sisu kirjeldus	Ülevaade lapseootusega kaasnevatest riskidest, ema vaimse tervise hindamisest ning tugivõrgustiku vajalikkusest riskide maandamiseks. Tutvustatakse paarisuhteid edendavaid sekkumisi (nt PREP) ja piirkonnas toimiva perekooli tegevusi. Arutletakse raseduskriisi äratundmise ja abistamisvõtete rakendamise üle.
Meetodid	Loeng, simulatsioon, grupitöö
Iseseisev töö	Genogramm oma perekonnast, analüüsida pere tugevusi ja ressursse kriisidega toimetulekuks, enesearendamise vajadusi ja võimalusi
Õppematerjalid	Sinkkonen, Jari (2011). Mida on lapsel kasvamiseks vaja? Varrak
Koolitajad	Ämmaemand, raseduskriisinõustaja, perekooli koolitaja, koordinaator

III moodul	Esimene eluaasta ja pere vajadused
maht	8 tundi + 4 tundi iseseisvat tööd
Eesmärk ja õpiväljundid	Anda ülevaade esimese eluaasta ealistest iseärasustest, pere toetamise võimalustest ja positiivsest vanemlusest Koolitusel osaleja: <ul style="list-style-type: none"> - Mõistab imiku ja väikelaste sotsio-emotsionaalset arengut - Oskab nõustada vanemat turvalise kiindumussuhte loomisel - Teab oma võimalusi ja rolli noore pere toetamisel
Õppepäeva sisu kirjeldus	Arutletakse koduviisi võimaluste üle ja lapse arenguga seotud riskide hindamisest tervisevisiitidel. Kohalike beebikoolide tegevused ja kogukondlikke perede toetamise võimalused. Arutletakse ema meeleoluhäirete, lähisuhtevägivalla ja uimastite kasutamise mõju pere vaimsele tervisele ning võrgustikutööst noorte perede aitamisel. Arutletakse kiindumussuhte ja selle mõjust beebi arengule üle.
Meetodid	Arutelu, beebikooli simulatsioon, testide kasutamine
Iseseisev töö	Beebi ja lapsevanemate käitumise vaatlus
Õppematerjalid	Õppefilm: „Kätki kütked - kiindumussuhe“ https://www.youtube.com/watch?v=Zb1xYqNW4vE Rygaard, N. P. (2014). Kiindumushäirega laps. Praktilise teraapia käsiraamat. Tallinna Raamatutrükikoda
Koolitajad	Perearst ja -õde, beebikooli juhendaja, psühholoog

IV moodul	Väikelapse vajadused
maht	8 tundi + 4 tundi iseseisvat tööd
Eesmärk ja õpiväljundid	Anda ülevaade 1-3 aastase lapse ealistest iseärasustest, positiivsest vanemlusest ja hindamisvahendite, M-CHAT ja PSOC tutvustus Koolitusel osaleja: <ul style="list-style-type: none"> - Mõistab väikelaste sotsio-emotsionaalset arengut - Oskab nõustada vanemat turvalise kiindumussuhte loomisel - Teab oma võimalusi ja rolli positiivse vanemluse toetamisel ning isa rolli ja/ või tugivõrgustiku tähtsustamisel
Õppepäeva sisu kirjeldus	Tutvustatakse hindamisvahendeid M-CHAT R/F ja PSOC ning <i>Circle of Security</i> sekkumise põhimõtteid. Arutletakse vanemlike oskuste arendamise võimalusi kohalikus piirkonnas
Meetodid	Arutelu, testide kasutamine, <i>Circle of security</i> meetodika tutvustus

Iseseisev töö	Beebi ja tema vanemate käitumise vaatlus
Õppematerjal	Keltikangas-Järvinen, Liisa "Väikelapse sotsiaalsus" Koolibri 2013 Perevägivald mõjust lapsele: http://hooliendast.naisteabi.ee/
Koolitajad	Psühholoog ja koordinaator, SKA lastekaitseüksuse koordinaator

V moodul	Laps lasteaia
maht	8 tundi + 4 tundi iseseisvat tööd
Eesmärk ja õpiväljundid	Anda ülevaade 4-7 aastase lapse ealistest iseärasustest, sotsiaalsete oskuste arendamisest ja probleemse käitumise mõistmisest. Koolitusel osaleja: <ul style="list-style-type: none"> - Teab lasteaiaaialise lapse ealisi iseärasusi - Oskab edendada lapse sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi - Oskab ära tunda lapse probleemset käitumist ja sellele sobivalt reageerida - Teab koostöö võimalusi vanemate ja teiste spetsialistidega
Õppepäeva sisu kirjeldus	Koolituspäeval käsitletakse lapse kohanemist kollektiivis, sellega kaasnevat iseärasusi ja vanemate toetamise võimalusi. Tutvustatakse vanemlusprogrammi „Imelised aastad“. Arutletakse, kuidas lahendada lahutavate vanemate erimeelsusi, et laps ei oleks kannatajaks, perelepituse tähendus ja võimalused
Meetodid	Arutelu, juhtumianalüüs ja kvisioon, rollimängud (perelepitus)
Iseseisev töö	Juhtumi analüüs – lasteaiaaialise lapse riskikäitumisele reageerimine ja lahenduste leidmine
õppematerjalid	Tervise Arengu Instituut „Lapse vaimse tervise toetamine lasteaia“ https://intra.tai.ee/images/prints/documents/14452415546_Lapse%20vaimse%20tervise%202015.pdf Perekeskus Sina ja Mina kodulehekülg: http://www.sinamina.ee/ee/noustamine/nouanded/kuidas-saab-lapsevanemvahendada-lasteaialapse-stressi/ Koolitused spetsialistidele: http://www.sinamina.ee/e-koolitused/spetsialistidele/ Juul, J. (2013) "Agressiivsus. Teejuht agressiivsete laste ja noorte paremaks mõistmiseks", Väike Vanker Kodulehekülg Tarkvanem.ee
Koolitajad	vanemluse (IA) koolitaja, perelepitaja, koordinaator

VI moodul	Noorem kooliiga, kuidas koolis toime tulla?
maht	8 tundi + 4 tundi iseseisvat tööd
Eesmärk ja õpiväljundid	Anda ülevaade koolimineku kaasnevatest muutustest ning pere toetamise võimalustest. Koolitusel osaleja: <ul style="list-style-type: none"> - Teab koolivalmiduse tunnuseid ja kooliga kohanemisega seonduvaid küsimusi - Tunneb ära abivajava õpilase - Oskab teha koostööd õpilase toetamiseks
Õppepäeva sisu kirjeldus	Õpitakse koolivalmiduse hindamist ning koostööd lapsevanematega arengu ning otsuste tegemise toetamisel. Arutatakse olukordi kui kooli läheb laps, kellel on vaimse tervisega seotud erivajadused. Digisõltuvus, mis see on ja kust läheb piir? Kogukonna toetamise võimalused kui laps vajab abi või kui pere vajab abi. „Veel parem mina“ (VePa, Good behavior game) programmi tutvustus.
Meetodid	Arutelu, simulatsioon, supervisioon
Iseseisev töö	Keskkonnast tulenevate riskide hindamine ja maandamisplaan (kodu, lasteaed, kool, noortekeskus) koostöös erinevate valdkondadega
Õppematerjal	Tervise Arengu Instituut. Õpilase vaimse tervise hindamine. Juhendmaterjal kooliõdedele. http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/vaimne-tervis Tervise Arengu Instituut (2011) Vaimse tervise probleemide märkamine ja ennetamine koolis. https://intra.tai.ee/images/prints/documents/131496820076_Vaimse_tervise_probleemide_markamine_ja_ennetamine_koolis_est.pdf
Koolitajad	Rajaleidja esindaja, VePa programmi esindaja, pereterapeut, koolipsühholoog

VII moodul	Vanem kooliiga - iseseisvus ja selle aktsepteerimine
maht	8 tundi + 4 tundi iseseisvat tööd
Eesmärk ja õpiväljundid	Anda ülevaade 13-18 aastase nooruki ealistest iseärasustest, riskikäitumisest ja varajasest märkamisest. Koolitusel osaleja: <ul style="list-style-type: none"> - Tunneb teismelisusega kaasnevaid riske ja oskab neid ennetada - Tunneb vaimse tervisega seotud ohumärke - Oskab teha võrgustikutööd nooruki aitamiseks
Õppepäeva sisu kirjeldus	Arutletakse teismelisusega tekkivaid küsimusi ja harjutatakse sobivaid suhtlemisstiile heade suhete säilitamiseks (karjäärinõustamine, terved lähisuhted). Tutvustatakse KiVa – kiusamisest vaba koolikeskkond ennetusprogrammi. Käsitletakse sagedasemaid probleeme noorukitel ning sekkumise võimalusi kohalikul tasandil, sh suitsiidimõtetega noorukid, ennetus ja sekkumisvõimalused.
Meetodid	Grupitöö, juhtumiarutelud, kovisioon, individuaalne tagasiside
Iseseisev töö	Minu roll koostöövõrgustikus – sisend edaspidise koostöö edendamisse ja laste vaimse tervise toetamisse
Õppematerjal	Tartu Ülikooli Kliinikum (2014). Vaimne tervis – väärtus meie kõigi jaoks. Infokogumik laste vaimse tervise häiretest. SA TÜK Lastefond http://opikeskkond.lastefond.ee/public/galleries/Vaimne_tervis-vaartus_meie_jaoks_kogumik.pdf
Koolitajad	Kooli-/kohalik psühholoog, KiVa programmi koolitaja, koordinaator

VIII moodul*	Vaimse tervise häired lapse ja noorukieas
maht	8 tundi + 4 tundi iseseisvat tööd
Eesmärk ja õpiväljundid	Anda ülevaade enamlevinud vaimse tervise häiretest, nendega kaasuvatest probleemidest ja abi võimalustest. Koolitusel osaleja: <ul style="list-style-type: none"> - Teab enamlevinud vaimse tervise häirete spetsiifikat, haigusega kaasnevaid riske ja sekkumise võimalusi - Teab vaimse tervise keskuste rolli ja pakutavaid teenuseid - Tunneb kriisiolukordade lahendamise põhimõtteid
Õppepäeva sisu kirjeldus	Tutvustatakse vaimse tervise keskuste rolli ning käsitletakse sagedasemaid vaimse tervise probleeme lastel ja noorukitel: meeleoluhäired, söömishäired, sõltuvusainete tarvitamine. Räägitakse vertikaalsest koostööst ning vastastikustest ootustest võrgustikule
Meetodid	Grupitöö, juhtumiarutelud, kovisioon, individuaalne tagasiside
Iseseisev töö	Lõputöö koostamine rühmaliikmetega
Õppematerjal	Koduleheküljed www.peaasi.ee ja www.lahendus.net www.narko.ee
Koolitajad	Lapsepsühholoog, lastepsühhiaater, vaimse tervise õde, koordinaator

IX moodul	Koostöövõrgustik ja lahenduskeskne juhtumikorraldus
maht	8 tundi + 4 tundi iseseisvat tööd
Eesmärk ja õpiväljundid	Kaardistatakse kohalikud ressursid ja oskused ning demonstreeritakse juhtumilahendusi, mis sisaldavad ennetust, perekesksust ja integreeritud erinevate osapooltega <ul style="list-style-type: none"> - Teab oma rolli kohalikus võrgustikus ning võimalusi laste ja pere toetamisel - Teab ja rakendab lahenduskeskse juhtumikorralduse põhimõtteid - Hindab adekvaatselt isiklikku vaimset tervist ja selle hoidmist
Õppepäeva sisu kirjeldus	Kuidas toimib piirkondlik koostöövõrgustik ja spetsialistide toetamine keeruliste juhtumite lahendamisel? Esimeses pooles esitletakse grupis valminud juhtumikorralduse plaane ja arutletakse nende elluviimise võimaluste üle. Teisel poolel täiendatakse ja kinnitatakse koolituse käigus

	algatatud võrgustik koos olemasolevate ressursside ja vajalike arendustegevustega.
Meetodid	Juhtumiarutelud, grupitöö, individuaalne tagasiside
Iseseisev töö	Juhtumi kirjelduste koostamine meeskonnas
Õppematerjal	Lindqvist, M. (2009) Aitaja vari. Väike Vanker Bolton. R. (2006) Igapäevaoskused. Väike Vanker Melody, P. (2007) Kaassõltuvus. Väike Vanker Heaolu profiil http://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/laste-ja-perede-heaolu-profiil/ Lastekaitseüksus: http://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/lastekaitse-4/
Koolitajad	Koordinaator, pereterapeut, KOV esindaja

*Õppevisiit toimub regionaalses laste vaimse tervisekeskusesse ja/või maakondlikku vaimse tervise kabinetti ning soovi korral Rajaleidjasse (õppenõustamiskeskusesse)

Koolitusel toimub eel- ja järelhindamine, et hinnata selle mõju spetsialisti hoiakutele ja praktilisele tööle ning koolituse õppemeetodite sobivusele.