



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

KÄSKKIRI

25.02.2026 nr 18

Täienduskoolituse õppekava kinnitamine

Täiskasvanute koolituse seaduse § 9 lõike 2, Sotsiaalkaitseministri 30.01.2019 määruse nr 2 „Sotsiaalkindlustusameti põhimäärus” § 10 lõike 1 punkti 17 ning Sotsiaalkindlustusameti peadirektori 25.06.2025 käskkirja nr 112 „Sotsiaalkindlustusameti täienduskoolitusasutuse õppekorralduse alused ja tegevuse kvaliteedi tagamise alused” lisa 1 punkti 1.5 alusel

Kinnitan Sotsiaalkindlustusameti täienduskoolituse „Vanemlusprogramm „Triple P Beebi“ lapseootel ja kuni 1-aastaste laste vanematele ” õppekava vastavalt lisale.

Käskkiri jõustub allakirjutamisest.

(allkirjastatud digitaalselt)

Maret Maripuu  
peadirektor

Õppekava nimetus	Vanemlusprogramm „Triple P Beebi“ lapseootel ja kuni 1-aastaste laste vanematele
Õppekavarühm	0923 Sotsiaaltöö ja nõustamine
Õppekava koostamise alus	Triple P for Baby positive parenting program <a href="https://www.triplep.uk.net/uk/en/stories/positive-parenting-from-the-very-beginning/">https://www.triplep.uk.net/uk/en/stories/positive-parenting-from-the-very-beginning/</a>
Õppekeel	Programmi viiakse läbi eesti keeles
Õppe eesmärk	Vanemlusprogrammi "Triple P Beebi" läbinu oskab teadlikult ja lapse arenguvajadusi arvestavalt hoolitseda beebi eest tema esimese eluaasta jooksul ning rakendada positiivse vanemluse põhimõtteid sünnitusjärgsel perioodil. Koolituse tulemusel suureneb õppija pädevus ja enesekindlus lapse kasvatamisel.
Sihtgrupp	Lapseootel ja kuni 1-aastaste laste vanemad või hooldajad
Osalejate arv (min ja max)	Õppijate arv ühes grupis on 10 inimest
Osalemise eeldus	Isik kuulub sihtgruppi
Õppe maht ja ülesehitus (akadeemilistes tundides)	Õppe kogumaht on 18 akadeemilist tundi, mis sisaldab 14 akadeemilist tundi kontaktõpet (4 grupikohtumist ja 4 individuaalset kohtumist) ja 4 akadeemilist tundi isesesivat tööd.
Õpiväljundid	Programmi läbinu: <ul style="list-style-type: none"> <li>• nimetab imiku vajadustele reageerimise ja heade unerežiimide toetamise põhimõtteid;</li> <li>• reflekteerib, kuidas vanema emotsioonid ja stress mõjutavad vanemlust ja lapse heaolu;</li> <li>• kirjeldab erinevaid toimetulekuoskusi emotsionaalselt keerukates vanemlussituatsioonides;</li> <li>• kirjeldab tõhusa suhtlemise põhimõtteid peresuhetes;</li> <li>• kirjeldab paarisuhte hoidmise ja rahulolu toetamise olulisust lapsevanemaks olemise kontekstis;</li> <li>• kirjeldab vanemlusstrateegiaid ja analüüsib oma vanemlikku käitumist, selle mõju lapsele ja oma käitumisstrateegiate muutmise võimalusi.</li> </ul>
Sisukirjeldus	Rahvusvaheline vanemlusprogramm Triple P Beebi toetab lapseootel ja kuni aastase lapse vanemaid, aidates mõista beebi vajadusi, tugevdada vanemlikku kindlustunnet ja hoida peresuhetes tasakaalu. Lapsevanemate koolitus kestab kaheksa nädalat ning koosneb neljast grupikohtumisest ja neljast individuaalsest nõustamisest. Ühes grupis osaleb 10 lapsevanemat ning koolitust viivad läbi kaks koolitajat koos, et pakkuda igale osalejale rohkem tuge ja tähelepanu.

Õpisündmuse teemad	<p>Programmi käigus käsitletakse järgmisi teemasid:</p> <p><b>Seanss 1: Positiivne vanemlus</b> Tutvustatakse lapsevanematele positiivse vanemluse põhimõtteid imikute kasvatamisel, varajasi lapse arengut mõjutavaid tegureid ning konkreetseid vanemlusstrateegiaid positiivse ja toetava suhte kujundamiseks oma lapsega.</p> <p><b>Seanss 2: Beebile reageerimine</b> Tutvustatakse erinevaid strateegiaid, mis aitavad vanematel õpetada oma beebile uusi oskusi ja käitumisviise, erinevaid viise lapse vajadustele vastamiseks ning antakse teavet imikute nutu ja une kohta.</p> <p><b>Seanss 3: Toimetulekuoskused</b> Käsitletakse muutusi, mida uued lapsevanemad võivad kogeda, ning varajase vanemlusega seotud levinud „lõkse“. Samuti tutvustatakse erinevaid toimetulekuoskusi emotsioonidega toimetulekuks (nt stress, ärevus, kurbus).</p> <p><b>Seanss 4: Partneri tugi</b> Tutvustatakse lapsevanematele muutusi, mida paarisuhtes sageli kogetakse pärast lapse sündi, ning võimalikke „suhtelõkse“. Rõhutatakse suhtlemise olulisust ja jagatakse ideid paarisuhte rahulolu hoidmiseks.</p> <p><b>Seansid 5–7: Vanemlusrutiinide rakendamine</b> Individuaalsete kohtumiste käigus toetatakse lapsevanemaid õpitud strateegiate rakendamisel, eesmärkide seadmisel ning koduste harjutuste iseseisval elluviimisel.</p> <p><b>Seanss 8: Programmi lõpetamine</b> Individuaalsete kohtumiste käigus vaadatakse üle lapsevanemate edusammud, arutletakse muutuste säilitamise võimaluste üle ning tehakse plaane edasiseks.</p>
Õppemeetodid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slaidide ja videomaterjalide esitus</li> <li>• Grupiarutelud</li> <li>• Osalejate ootuste, eesmärkide ja käitumise reflekteerimine</li> <li>• Praktiliste vanemlusoskuste harjutamine</li> <li>• Individuaalne nõustamine</li> </ul> <p>Programmi on võimalik läbi viia ka individuaalses õppevormis. Sel juhul asendatakse grupiarutelud juhendatud refleksiooni, struktureeritud arutelude ja individuaalsete harjutustega, tagades õpiväljundite saavutamise.</p>
Õppekeskkonna kirjeldus	<p>Koolitus toimub väikeses grupis (10 inimest) kord nädalas 2 tundi korraga, kohtutakse füüsilises keskkonnas, erandkorras võib korraldada ka veebis. Kokku on 4 grupikohtumist ning 4 individuaalset nõustamist. Osalejatele on tagatud õppematerjalid ja esmased kirjutusvahendid. Grupikohtumiste ajal on kohapeal vajadusel organiseeritud ka lastehoid ja toitlustus. Individuaalsete nõustamiste eesmärk on toetada vanemaid oskuste iseseisval rakendamisel ja probleemide lahendamisel koduses keskkonnas.</p> <p>Programmi on võimalik läbi viia ka individuaalsel kujul, kus kõik kaheksa kohtumist toimuvad üks-ühele formaadis. Individuaalne</p>

	<p>õppevorm rakendub kokkuleppel koolitaja ja õppija vahel, lähtudes õppija vajadustest ja programmi eesmärkidest.</p> <p>Esimesed neli kohtumist võib läbi viia raseduse ajal ning individuaalsed nõustamiskohtumised pärast lapse sündi; või viia kogu programm läbi sünnitusjärgselt.</p>
Iseseisev töö	Täita koolitaja poolt antud kodutöö ülesandeid. Kodutöö osana töötavad osalejad töövihikuga, teevad eneserefleksiooni ning harjutavad positiivseid vanemlusstrateegiaid, paarisuhte suhtlemisoskusi ja vanema enesehoidu.
Õppematerjalide loend	Osalejatele jagatakse töövihik, mis sisaldab nii teoreetilist materjali kui ka täidetavaid küsimustikke; koolitaja kasutab slaidiprogrammi ning näitab õppevideosid.
Õppe lõpetamise tingimused, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid	Programmi lõpetamise tingimuseks on osalemine õppetöös vähemalt 75% kordadest ja kodutöö ülesannete täitmine vastavalt koolitaja ette antud juhistele.
Õppe läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend)	Programmi läbimise kohta väljastatakse Sotsiaalkindlustusameti poolt tõend, kui õppija vastab õppe lõpetamise tingimustele.
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus	<p>Programmi viivad läbi spetsiaalse „Triple P Beebi“ programmi koolitaja väljaõppe läbinud koolitajad.</p> <p>Koolitajatel on sihtgrupiga töötamise kogemus ja nad töötavad igapäevaselt sihtgrupiga oma asutuses. Koolitajad on erialalt ämmaemandad, vaimse tervise õed, pereõed, psühholoogid, sotsiaaltöötajad, terapeutid jt sihtgrupiga töötavad spetsialistid. Lisaks erialasele pädevusele omavad koolitajad täiskasvanute koolitaja kompetentse.</p>
Õppekava kinnitamise aeg	Käskkirja kinnitamise kuupäev

Koostatud: 18.02.2026