



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

KÄSKKIRI

31.08.2026 nr 82

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 "Kõik algab mängust" 2-12 aastaste laste vanematele” õppekava vastavalt lisale.

Käskkiri jõustub allakirjutamisest.

(allkirjastatud digitaalselt)

Maret Maripuu
peadirektor

Õppekava nimetus	Vanemlusprogramm "Kõik algab mängust" 2-12 aastaste laste vanematele
Õppekavarühm	Sotsiaaltöö ja nõustamine
Õppekava koostamise alus	Õppekava loomise alus on ESF toetuste andmise meetme tingimuste "Laste ja perede toetamine" tegevus 2.1 "Vanemlike oskuste arendamine ja vanemluse toetamine ning laste riskikäitumise ennetamine". Parent Programme Facilitator Training + ADHD Module Facilitator Training
Õppekeel	Eesti keel
Õppe eesmärk	Koolituse käigus omandab õppija teadmised ja praktilised oskused positiivse vanemluse rakendamiseks. Koolituse tulemusel suureneb õppija pädevus ja enesekindlus lapse arengut toetava, sooja ja järjepideva kasvatuse pakkumisel ning keerulisemate kasvatamisolukordadega toimetulekul.
Sihtgrupp	2-12 aastase lapse vanemad või hooldajad
Osalejate arv (min ja max)	1-14
Osalemise eeldus	Õppija kuulub sihtgruppi
Õppe maht ja ülesehitus (akadeemilistes tundides)	Õppe kogumaht on 64 akadeemilist tundi, mis sisaldab 32 akadeemilist tundi kontaktõpet ja 32 akadeemilist tundi iseseisvat õpet (kodune harjutamine).
Õpiväljundid	Koolituse läbinu: - mõistab positiivse vanemluse põhimõtteid ning teab, kuidas neid igapäevases lapse kasvatamises rakendada; - kirjeldab, kuidas märgata lapse tugevusi ning rakendab positiivset tähelepanu, tunnustamist ja julgustamist lapse soovitud käitumise kujundamisel; - kasutab tõenduspõhiseid strateegiaid lapse keerulise käitumise ennetamiseks ja sellele rahulikult ning järjekindlalt reageerimiseks; - seab lapse arengutasemele vastavaid piire ja kokkuleppeid ning rakendab neid igapäevastes olukordades; - rakendab lapse emotsioonide äratundmise, eneseregulatsiooni ja probleemilahendusoskuste kujunemist toetavaid meetodeid; - mõistab oma mõtete, tunnete ja käitumise mõju vanemlikule tegutsemisele ning teab stressi vähendavaid ja eneseregulatsiooni toetavaid võtteid; - mõistab ATH eripärasid ning rakendab positiivse vanemluse põhimõtteid ja tõenduspõhiseid kasvatamisvõtteid ATH-ga lapse arengu, eneseregulatsiooni ja koostöö toetamiseks.
Sisukirjeldus	Lapsevanemate koolitus kestab 12 nädalat, igal nädalal üks kahetunnine kohtumine. Ühes grupis osaleb 10-14 lapsevanemat ning koolitust viivad läbi kaks koolitajat koos, et pakkuda igale osalejale rohkem tuge ja tähelepanu. Vanemlusprogrammi "Kõik algab mängust" läbimise tulemusena oskab lapsevanem/hooldaja teadlikult ja lapse arenguvajadusi arvestavalt hoolitseda beebi eest tema esimese eluaasta jooksul ning rakendada positiivse vanemluse põhimõtteid sünnitusjärgsel perioodil. Koolituse tulemusel suureneb vanema/hooldaja pädevus ja enesekindlus lapse kasvatamisel.

	<i>Programmile on lisatud valikuline ATH-moodul, mis on mõeldud aktiivsuse- ja tähelepanuhäirega (ATH) laste vanematele. Moodul toetab põhiprogrammi teemade käsitlemist ATH eripärasid arvestades, aitab vanematel paremini mõista ATH mõju lapse käitumisele ja arengule ning pakub praktilisi soovitusi positiivse vanemluse põhimõtete rakendamiseks ATH-ga lapse kasvatamisel.</i>
Õpisündmuse teemad	1. Mõtted, tunded ja käitumine – kuidas meie mõtted ja tunded mõjutavad lapse ning vanema käitumist 2. Mäng ja kirjeldav kommenteerimine – positiivse suhte loomine läbi mängu ja tähelepanu 3. Õpi- ja suhtlusoskuste arendamine – sihitud kommenteerimine, juhendamine, õpetamine igapäevaelus 4. Emotsioonide teadlikkuse ja emotsioonidega toimetuleku arendamine – sihitud kommenteerimine 5. Enesekindluse arendamine – kirjeldav tunnustamine, koostöö, sõprussuhted ja probleemide lahendamine 6. Enesekindluse arendamine – preemiad, soovitud käitumise tugevdamine positiivse tagasiside kaudu 7. Turvatu arendamine – selged juhised ja tõhusad viisid uute oskuste kujundamiseks 8. Piirid, reeglid ja rutiinid – turvalise ja etteaimatava keskkonna loomine 9. Koostöö arendamine – valikuline tähelepanu ehk tähelepanu suunamine, ignoreerimine ja rahulik reageerimine 10. Koostöö arendamine – tagajärjed ja vanemate enesejuhtimine 11. Eneseregulatsiooni arendamine – paus rahunemiseks 12. Järjepidevuse arendamine – oskuste säilitamine igapäevaelus
Õppemeetodid	Lühiloeng, videonäidete analüüs, rollimängud, praktilised harjutused, grupiarutelu, kodune harjutamine ja koduse harjutamise reflekteerimine ning arutelu grupis, juhendajate tagasiside kodusele harjutamisele.
Õppekeskkonna kirjeldus	Vanemlusprogrammi kohtumised toimuvad õppetöös sobivatel pindadel, mis vastavad tervisekaitse nõuetele ning täiskasvanute koolituse seadusest ja asutuse sisekorra-ja kvaliteedinõuetest tulenevatele tingimustele. Ruumid on varustatud tänapäevaste tehniliste vahenditega. Õppekeskkonna ligipääsetavusega seotud erivajadused lepitakse õppijaga kokku enne koolituse algust. Õpe toimub toetavas väikegrupis, kus kasutatakse videonäiteid, arutelusid, praktilisi harjutusi ja kogemusõpet. Õpikeskkond soodustab aktiivset osalemist, kogemuste jagamist ning uute vanemlike oskuste turvalist harjutamist. Osalejatele on tagatud õppematerjalid ja kirjutusvahend. Kohapeal pakutakse pausi ajal kohvi, tee ja suupisteid. Õppeprotsessi puudutav info saadetakse osalejate e-posti teel hiljemalt nädal enne koolitust.
Iseseisev töö	Kodune harjutamine, vanemaraamatu „Vanemluse kuus klotsi“ lugemine
Õppematerjalide loend	Raamat „Vanemluse kuus klotsi“ Vanemate töövihik ATH lapsevanema juhend
Õppe lõpetamise tingimused, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid	Koolituse lõpetamise tingimuseks on osalemine õppetöös vähemalt 80% kordadest ning kodune harjutamine, kodutöö ülesannete

	täitmine vastavalt koolitaja ette antud juhiste, koduse harjutamise reflekteerimine ja arutelu grupis.
Õppe läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend)	Tõend koolituse läbimise kohta
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus	Koolituse viivad läbi spetsiaalse „Kõik algab mängust“ programmi koolitaja väljaõppe läbinud koolitajad. Koolitajatel on sihtgrupiga töötamise kogemus ja nad töötavad igapäevaselt sihtgrupiga oma asutuses. Koolitajad on erialalt pedagoogid, psühholoogid, sotsiaaltöötajad, terapeutid jt sihtgrupiga töötavad spetsialistid. Lisaks erialasele pädevusele omavad koolitajad täiskasvanute koolitaja kompetentse.
Õppekava kinnitamise aeg	Käskkirja kinnitamise kuupäev