



KÄSKKIRI

16.03.2026 nr 26

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

1. Kinnitan Sotsiaalkindlustusameti täienduskoolituse „Traumateadliku lähenemise rakendamine hooldus-, lapsendaja- ja eestkosteperedes” õppekava vastavalt lisale.
2. Tunnistan kehtetuks peadirektori 01.04.2025 käskkirja nr 54 „Täienduskoolituse õppekava kinnitamine”.
3. Käskkiri jõustub allakirjutamisest.

(allkirjastatud digitaalselt)

Maret Maripuu
peadirektor

Õppekava nimetus	Traumateadliku lähenemise rakendamine hooldus-, lapsendaja- ja eestkosteperedes
Õppekavarühm	Sotsiaaltöö ja nõustamine
Õppekava koostamise alus	Sotsiaalhoolekande seadus Lastekaitse seadus Hoolduspere vanema kompetentsimudel
Õppekeel	Eesti keel või vene keel
Õppe eesmärk	Koolituse läbinud õppijal on oskus analüüsida trauma ja kriisi mõju lapse arengule, käitumisele ja suhetele, kasutada traumateadliku ja terapeutilise vanemluse võtteid lapse toetamisel ning kavandada enda enesehoiu kasu vanemana.
Sihtgrupp	Pered, kes soovivad hakata pakkuma kriisihoolduspere või erihoolduspere teenust, sobivaks hinnatud hoolduspered ja lapsendajapered ning eestkostepered.
Osalejate arv (min ja max)	15–25
Osalemise eeldus	Isik kuulub sihtgruppi. Kriisihooldus- või erihoolduspere teenust pakkuda soovivaid peresid suunab koolitusele Sotsiaalkindlustusamet. Hooldus- või lapsendajapere peab Sotsiaalkindlustusamet enne koolitust sobivaks hindama.
Õppe maht ja ülesehitus (akadeemilistes tundides)	Õppe kogumaht on 23 akadeemilist tundi, millest 21 akadeemilist tundi on kontaktõpe ja 2 akadeemilist tundi on iseseisev töö.
Õpiväljundid	Koolituse lõpuks õppija: 1. selgitab trauma ja kriisi olemust ning analüüsib nende mõju lapse arengule, käitumisele, suhetele ja toimetulekule; 2. reflekteerib oma hoiakute, varasemate kogemuste ja kiindumussuhete võimalikku mõju traumakogemusega lapse käitumise tõlgendamisele ja sellele reageerimisele; 3. rakendab traumateadliku ja terapeutilise vanemluse põhimõtteid turvalise kontakti loomisel, emotsioonide kaasregulatsioonis ja käitumise toetamisel, kasutades lapse vajadustele ja olukorrale sobivaid strateegiaid; 4. kavandab enesehoiu ja taastumise tegevused, tuginedes oma ressursside ja stressitegurite analüüsile, et toetada iseenda toimetulekut lapse traumakäitumisega seotud olukordades ning säilitada hooldaja rollis vaimne heaolu.
Sisukirjeldus	Kolmepäevane koolitus on mõeldud kriisihooldus-, erihooldus-, hooldus-, lapsendaja- ja eestkosteperedele, kes soovivad suurendada oma teadlikkust traumakogemuse ja kriisiolukordade mõjust lapsele ning omandada praktilisi oskusi lapse toetamiseks ja enesehoiu tagamiseks. Koolitus käsitleb traumateadlikkuse põhimõtteid, kriisihooldusperede spetsiifikat ning terapeutilise vanemluse strateegiaid, mis aitavad mõista lapse vajadusi ning reageerida neile toetavalt keeruliste muutuste, üleminekute ja kriisiolukordade ajal.
Õpisündmuse teemad	I päev: Trauma- ja kriisiteadlikkus • Trauma olemus ja liigid (sh komplekstrauma). • Kriisi olemus ning erinevus traumast. • Trauma ja kriisi mõju lapse käitumisele, arengule, suhetele ja toimetulekule. • Hooldaja enda potentsiaalse traumakogemuse analüüs ja selle mõju lapse hooldamise kvaliteedile.

	II päev: Lapse toetamine paigutuse kriitilistel aegadel • Kriisihooldusperede roll ja vastutus ning selle erinevus tavahooldusperega võrreldes. • Lapse toetamine asendushoolduse esmasel perioodil ja sealt edasiliikumisel. • Lapse kiindumus-suhte areng ja bioloogiliste vanemate roll selle mustri kujunemisel. • Lapse kaotus ja lein ning nende võimalik avaldumine käitumises ja emotsioonides. • Koostöö sünnivanematega ning asendushooldust pakkuva pere toetamine selles protsessis. III päev: Enesehoid ja terapeutilise vanemluse strateegiad • Lapse trauma ja kriisi mõju hoolduspere dünaamikale ja peresuhetele. • Lapse blokeeritud usaldus ja täiskasvanu blokeerunud hooldusvõimekus. • Isikliku suhteajaloo uurimine ja selle mõju tööle kasuvanemana. • Terapeutilise vanemluse mõiste ja erinevus traditsioonilisest vanemlusest. • Traumapädevate oskuste kolm sammast: kontakti loomise, lapse jõustamise ja korrigeerimise strateegiad. • Vanema enesehoiu strateegiad: vajaduste teadvustamine, sõnastamine ja vajaduste täitmise viisid.
Õppemeetodid	Peamised õppemeetodid on lühiloengud, grupiarutelud, töö paarides või gruppides, juhendatud refleksioon, eneseanalüüs ja rolliharjutused.
Õppekeskkonna kirjeldus	Koolitus toimub õppetööks sobivatel pindadel, mis vastavad tervisekaitse nõuetele ning täiskasvanute koolituse seadusest ja asutuse sisekorra- ja kvaliteedinõuetest tulenevatele tingimustele. Ruumid on varustatud tänapäevaste tehniliste vahenditega. Ruumi suurus ja paigutus võimaldavad osalejatel vabalt liikuda ning vajadusel jaguneda gruppidesse ja teha praktilisi harjutusi. Õppekeskkonna ligipääsetavusega seotud vajadused lepatakse õppijaga kokku enne koolituse algust. Osalejatele on tagatud kohvipausid ja toitlustus. Osalejal palutakse kaasa võtta kirjutusvahendid ja märkmepaber. Koolituse asukoht on hea ühistranspordiühenduse ja parkimisvõimalustega. Koolitust puudutav info saadetakse osalejatele e-posti teel hiljemalt nädal enne koolitust. Elektroonilised õppematerjalid edastatakse osalejatele e-posti teel pärast koolituse toimumist.
Iseseisev töö	Iseseisev töö koosneb: • täiskasvanu kiindumusstiili ankeetküsimustiku täitmisest; • traumategurite (ACE) küsimustiku täitmisest; • saadud tulemuste reflekteerivast analüüsist. Kodutöö eesmärk on toetada õppija teadlikkust oma kiindumusmuistist ja potentsiaalsest traumakogemusest ning selle võimalikust mõjust hooldaja rollile, eneseregulatsioonile ning hooldamise kvaliteedile. Kodutöö tulemusi arutatakse koolitusel üldistatult.
Õppematerjalide loend	• Koolitaja koostatud slaidid ja töölehed (traumategurite, kaotuste, kiindumusstiili ja teemade kokkuvõtte). • Koolitaja poolt ettevalmistatud juhtumid ja strateegiad rollimängude ning praktiliste harjutuste tarbeks. • Videoklipid teemade illustreerimiseks ja arutelu algatamiseks. • Küsimustikud (täiskasvanu kiindumusstiili ja ACE ehk <i>Adverse Childhood Experiences</i>).

Õppe lõpetamise tingimused, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid	Õppe lõpetamise tingimusteks on: • vähemalt kahel koolituspäeval täismahus kontaktõppes osalemine; • iseseisva töö esitamine vastavalt koolitaja poolt etteantud nõuetele ja struktuurile; • puudumise korral puudunud teemade iseseisev läbitöötamine õppematerjalide ja lisakirjanduse alusel ning õpiväljundite saavutamist tõendava analüüsi, kokkuvõtte või videodemonstratsiooni esitamine. Koolitusel rakendatakse väljundipõhist hindamist. Kujundav hindamine on lõimitud õppetegevustesse ja toetab õppija arengut tagasiside ning arutelu kaudu. Kokkuvõttev hindamine on mitmeeristav (arvestatud/mittearvestatud) ning põhineb hindamiskriteeriumidel. Õpiväljundid loetakse saavutatuks, kui õppija on läbinud hindamise vastavalt hindamiskriteeriumitele. Hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid: Õpiväljund 1: selgitab trauma ja kriisi olemust ning analüüsib nende mõju lapse arengule, käitumisele, suhetele ja toimetulekule. <table><tr><th>Õppemeetodid</th><th>Hindamismeetodid</th><th>Hindamiskriteeriumid</th></tr><tr><td> • Lühiloeng koos struktureeritud aruteluga • Juhendatud refleksioon • Grupiarutelu • Kogemuste jagamine </td><td> • Grupiarutelu ja juhendatud refleksioon </td><td> • Selgitab oma sõnadega trauma ja kriisi olemust ning toob välja vähemalt ühe olulise erinevuse nende vahel. • Toob vähemalt ühe näite trauma või kriisi mõjust lapse arengule, käitumisele, suhetele või toimetulekule. </td></tr></table> Õpiväljund 2: reflekteerib oma hoiakute, varasemate kogemuste ja kiindumussuhete võimalikku mõju traumakogemusega lapse käitumise tõlgendamisele ja sellele reageerimisele. <table><tr><th>Õppemeetodid</th><th>Hindamismeetodid</th><th>Hindamiskriteeriumid</th></tr><tr><td> • Juhendatud refleksioon • Grupiarutelu • Paaris-/väikegrupitöö • Eneseanalüüs töölehtedel </td><td> • Traumategurite tööleht (isiklik analüüs) ja refleksioon • Kaotuste tööleht (isiklik analüüs) ja refleksioon </td><td> • Täidab töölehe sisuliselt isikliku analüüsi vormis. • Sõnastab vähemalt ühe seose oma varasemate kogemuste või traumategurite ja hooldaja rollis reageerimise vahel. • Toob välja vähemalt ühe teadliku valiku või toimetulekuviisi, mis aitab tal lapse käitumist tasakaalukamalt tõlgendada või sellele reageerida. • Täidab töölehe sisuliselt ja reflekteerib oma kaotuskogemuste võimalikku mõju enesetundele või suhetele. • Sõnastab vähemalt ühe seose isikliku kaotuskogemuse ja hooldaja rollis emotsionaalse reageerimise vahel. • Kirjeldab vähemalt ühte viisi, kuidas teadlikkus oma kaotuskogemusest aitab paremini mõista lapse kaotuse või leinaga seotud käitumist. </td></tr></table>	Õppemeetodid	Hindamismeetodid	Hindamiskriteeriumid	• Lühiloeng koos struktureeritud aruteluga • Juhendatud refleksioon • Grupiarutelu • Kogemuste jagamine	• Grupiarutelu ja juhendatud refleksioon	• Selgitab oma sõnadega trauma ja kriisi olemust ning toob välja vähemalt ühe olulise erinevuse nende vahel. • Toob vähemalt ühe näite trauma või kriisi mõjust lapse arengule, käitumisele, suhetele või toimetulekule.	Õppemeetodid	Hindamismeetodid	Hindamiskriteeriumid	• Juhendatud refleksioon • Grupiarutelu • Paaris-/väikegrupitöö • Eneseanalüüs töölehtedel	• Traumategurite tööleht (isiklik analüüs) ja refleksioon • Kaotuste tööleht (isiklik analüüs) ja refleksioon	• Täidab töölehe sisuliselt isikliku analüüsi vormis. • Sõnastab vähemalt ühe seose oma varasemate kogemuste või traumategurite ja hooldaja rollis reageerimise vahel. • Toob välja vähemalt ühe teadliku valiku või toimetulekuviisi, mis aitab tal lapse käitumist tasakaalukamalt tõlgendada või sellele reageerida. • Täidab töölehe sisuliselt ja reflekteerib oma kaotuskogemuste võimalikku mõju enesetundele või suhetele. • Sõnastab vähemalt ühe seose isikliku kaotuskogemuse ja hooldaja rollis emotsionaalse reageerimise vahel. • Kirjeldab vähemalt ühte viisi, kuidas teadlikkus oma kaotuskogemusest aitab paremini mõista lapse kaotuse või leinaga seotud käitumist.
Õppemeetodid	Hindamismeetodid	Hindamiskriteeriumid											
• Lühiloeng koos struktureeritud aruteluga • Juhendatud refleksioon • Grupiarutelu • Kogemuste jagamine	• Grupiarutelu ja juhendatud refleksioon	• Selgitab oma sõnadega trauma ja kriisi olemust ning toob välja vähemalt ühe olulise erinevuse nende vahel. • Toob vähemalt ühe näite trauma või kriisi mõjust lapse arengule, käitumisele, suhetele või toimetulekule.											
Õppemeetodid	Hindamismeetodid	Hindamiskriteeriumid											
• Juhendatud refleksioon • Grupiarutelu • Paaris-/väikegrupitöö • Eneseanalüüs töölehtedel	• Traumategurite tööleht (isiklik analüüs) ja refleksioon • Kaotuste tööleht (isiklik analüüs) ja refleksioon	• Täidab töölehe sisuliselt isikliku analüüsi vormis. • Sõnastab vähemalt ühe seose oma varasemate kogemuste või traumategurite ja hooldaja rollis reageerimise vahel. • Toob välja vähemalt ühe teadliku valiku või toimetulekuviisi, mis aitab tal lapse käitumist tasakaalukamalt tõlgendada või sellele reageerida. • Täidab töölehe sisuliselt ja reflekteerib oma kaotuskogemuste võimalikku mõju enesetundele või suhetele. • Sõnastab vähemalt ühe seose isikliku kaotuskogemuse ja hooldaja rollis emotsionaalse reageerimise vahel. • Kirjeldab vähemalt ühte viisi, kuidas teadlikkus oma kaotuskogemusest aitab paremini mõista lapse kaotuse või leinaga seotud käitumist.											

		Iseseisev kodutöö (kiindumusstiili ankeet ja ACE küsimustik) ning selle ühine refleksioon	• Täidab kiindumusstiili ankeetküsimustiku ja traumategurite (ACE) küsimustiku. • Sõnastab vähemalt ühe järelduse selle kohta, kuidas tema kiindumusmuster või varasemad kogemused võivad mõjutada suhteid, hooldamise kvaliteeti või eneseregulatsiooni.
Õpiväljund 3: rakendab traumateadliku ja terapeutilise vanemluse põhimõtteid turvalise kontakti loomisel, emotsioonide kaasregulatsioonis ja käitumise toetamisel, kasutades lapse vajadustele ja olukorrale sobivaid strateegiaid.			
	Õppemeetodid • Lühiloeng põhimõtete ja strateegiate selgitamiseks • Grupitöö • Rolliharjutused • Juhendatud refleksioon	Hindamismeetodid • Rolliharjutus või praktiline situatsiooniharjutus paaris või väikegrupis • Grupiarutelu	Hindamiskriteeriumid • Demonstreerib vähemalt ühe traumateadliku või terapeutilise vanemluse põhimõtte kasutamist. • Kirjeldab, millised lähenemised on tema tugevused. • Kirjeldab ja põhjendab olukorrale reageerimist, mis aitab hoida või taastada turvalist kontakti. • Selgitab, kuidas tema valitud strateegia toetab lapse turvatunnet või emotsioonide reguleerimist. • Pakub vähemalt ühe alternatiivse traumapädeva reageerimisviisi keerulises olukorras, kus tavaliselt rakenduvad traditsioonilised kasvatusmeetodid.
Õpiväljund 4: kavandab enesehoiu ja taastumise tegevused, tuginedes oma ressursside ja stressitegurite analüüsile, et toetada iseenda toimetulekut lapse traumakäitumisega seotud olukordades ning säilitada hooldaja rollis vaimne heaolu.			
	Õppemeetodid • Juhendatud refleksioon • Grupiarutelu • Töölehtede täitmine	Hindamismeetodid • Kirjaliku enesehoiukava koostamine koolitusel • Grupiarutelu	Hindamiskriteeriumid • Sõnastab vähemalt kaks konkreetset enesehoiu või taastumise tegevust. • Seob need oma ressursside või stressiteguritega. • Kirjeldab, kuidas need tegevused aitavad säilitada hooldaja rollis tasakaalu. • Nimetab vähemalt ühe isikliku ressursi ja ühe stressiteguri. • Kirjeldab, kuidas enesehoiu tegevused aitavad vältida läbipõlemist, säilitada hooldamise kvaliteeti või toetada emotsionaalset tasakaalu. • Nimetab vähemalt ühe varajase ohumärgi, mis viitab enesehoiu vajadusele.

Õppe läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend)	Tunnistus väljastatakse juhul, kui õppija vastas õppe lõpetamise tingimustele ja saavutas kõik õpiväljundid. Tõend täienduskoolituses osalemise kohta väljastatakse õppijale juhul, kui ta ei saavutanud kõiki õpiväljundeid, kuid vastas õppe lõpetamise tingimustele.
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus	Koolitaja on kõrgharidusega, valdkondliku töökogemusega ekspert, kes puutub oma töös kokku koolitusel käsitletavate teemadega, on viimase 3 aasta jooksul läbi viinud vähemalt ühe samasisulise koolituse ning omab täiskasvanute koolitaja kompetentse.
Õppekava kinnitamise aeg	Käskkirja kuupäev