

ELUJUHT

Elujuht: kursus kodumajanduse ja pere tugevdamise alaste kohta

Teema: Sotsiaalne kirjaoskus

Õppe kestus: 6 nädalat

Kursuse hind: 110 eurot osaleja kohta

Kursus: Koduste oskuste põhialused raskes elusituatsioonis olevatele osalejatele.

Kursuse lõpetamisel väljastatakse osalejale Koinonikos MTÜ sertifikaat.

Pärast kursuse lõppu on ühe kuu jooksul kättesaadav tasuta nõustamine ning veebipõhine tugi.

Kursuse eelised:

- Sügav arusaam pere- ja suhtesuhetest — osalejad õpivad, kuidas on üles ehitatud perekond ja millised õigused on vanematel ja lastel, mis aitab end ja oma lähedasi kaitsta.
- Oskused suhelda sotsiaalteenustega — kursus valmistab ette konstruktiivseks ja enesekindlaks suhtlemiseks hooldus- ja eestkosteteenistustega.
- Seadusandluse tundmine — põhiseaduslike normide ja seaduste ülevaade, et mõista oma õigusi ja kohustusi erinevates eluolukordades.
- Praktiline suunitlus — materjalid ja harjutused aitavad teadmisi igapäevaelus rakendada, parandades pereelu.
- Toetus rasketes eluolukordades — kursus pakub tööriistu ja strateegiaid kriiside ületamiseks ja pere heaolu tugevdamiseks.
- Enesekindluse ja iseseisvuse kujundamine — osalejad saavad ressursse probleemide iseseisvaks lahendamiseks ja oma huvide kaitsmiseks.

Kursuse eesmärk: Aidata riskigrupis olevatel osalejatel, kellel on oht laste eemaldamiseks ning kes elavad asotsiaalsetes või keerulistes oludes, omandada oskused stabiilse kodu pidamiseks, positiivsete suhete arendamiseks lastega, rahaplaneerimiseks ja koostööks hooldusorganitega.

MÕDUL 1: Sissejuhatus

Selles moodulis tutvutakse pere, vanemate ja laste õiguste ning hooldus- ja eestkostesüsteemi eripäradega. Arutletakse, mida sotsiaalteenused mõistavad heaolu perekonna all, millised on vanemate ja laste õigused ja kohustused ning millised on peamised seadusandlikud normid, mis reguleerivad neid suhteid. Mooduli eesmärk on anda baas arusaam oma õiguste kaitsmisest ning ettevalmistusest konstruktiivseks koostööks hooldusorganitega, mis loob aluse edasiseks õppeks ja positiivseteks muutusteks pereelus.

Alateemad:

1.1 Perekonna institutsiooni mõiste

1.2 Põhimõisted — kes on vanem?

1.3 Põhimõisted — kes on laps?

- 1.4 Seadusandlus, mis reguleerib pere- ja hooldussuhteid
- 1.5 Heaolu perekonna mõiste sotsiaalteenuste vaatevinklist

MÕDUL 2: Suhted lastega

Selles moodulis õpivad osalejad laste vanusele vastavaid vajadusi mõistma ning looma usalduslikke ja armastavaid suhteid lapsega, kasutades sõbralikku suhtlemist ja vägivallata distsipliini. Tutvutakse efektiivsete tunnete väljendamise, aktiivse kuulamise ja ühise aja korraldamise meetoditega, et tugevdada emotsionaalset sidet. Praktilised harjutused aitavad teadmisi igapäevaelus rakendada, luues sooja ja toetava pereõhkkonna.

Alateemad:

- 2.1 Lapse mõistmine ja toetamine — „Vanusega seotud omadused“
- 2.2 Usaldus ja armastus
- 2.3 Vägivallata distsipliin
- 2.4 Suhtlemine lapsega

MÕDUL 3: Kodused oskused

Selles moodulis õpivad osalejad kodu korrashoidu organiseerima, tagades puhtuse, korra ja turvalisuse enda ja laste jaoks. Arutletakse hügieeni põhireeglite, efektiivsete koristusviiside ning kodukeemia ja toiduainete õige hoiustamise üle. Erilist tähelepanu pööratakse lihtsate, tervislike ja ökonoomsete toitumise valmistamisele ning riiete ja koduvarustuse hooldusele. Praktilised ülesanded aitavad koostada koristusplaani ja menüü mitmeks päevaks, muutes igapäevaelu organiseeritumaks ja mugavamaks.

Alateemad:

- 3.1 Kodu hügieen / Miks on kord oluline
- 3.2 Puhtus ja turvalisus
- 3.3 Toidu valmistamine
- 3.4 Asjade hooldus

MÕDUL 4: Rahaline kirjaoskus

Selles moodulis omandavad osalejad koduse eelarve koostamise alused — kuidas arvestada sissetulekuid ja kulutusi, planeerida oste ning seada rahalisi prioriteete. Arutletakse säästmisviiside üle ilma elukvaliteeti kahjustamata, toidukorvi ja toiduainete hoiustamise üle. Erilist tähelepanu pööratakse minimaalsete hädaabivarude loomisele. Praktilised ülesanded aitavad rahavoogusid kontrollida ja pere stabiilsust tagada.

Alateemad:

- 4.1 Kodune eelarve / Mis on kodune eelarve ja miks seda vaja on
- 4.2 Kulud ja prioriteedid — oskused eelarve koostamiseks ja kulude planeerimiseks
- 4.3 Toidukorv
- 4.4 Varude loomine / Miks on vaja varusid toiduainetest ja vahenditest
- 4.5 Töölased suhted

MÕDUL 5: Koostöö võrgustiga ja õiguste kaitse

Selles moodulis õpivad osalejad, kuidas käituda kontrollide ajal, tagada kodu korrashoid ning hoida korras vajalikud dokumendid. Arutletakse sotsiaalteenuste kontrollide põhinäitajate ja punktide üle ning õiguste kaitse olulisuse üle olukordades, kus tekib oht lapse eemaldamiseks.

Alateemad:

- 5.1 Käitumine kontrollide ajal — miks on oluline jääda rahulikuks
- 5.2 Dokumendid korras

5.3 Sotsiaalteenuste kontroll / Peamised näitajad ja punktid

5.4 Õiguste kaitse — millal tekib oht lapse eemaldamiseks

MÕDUL 6: Osalejate toetus ja ressursside taastamine

Selles moodulis õpivad osalejad toime tulema emotsionaalsete raskuste, ärevuse ja stressiga, arendama vastupidavust ja sisemist motivatsiooni. Tutvustatakse eneseabimeetodeid, toetuse otsimist lähedastelt, MTÜ-delt ja naabritelt ning isikliku aja, puhkuse ja tervisliku toitumise tähtsust. Praktilised ülesanded aitavad kujundada positiivset suhtumist ja seada saavutatavaid eesmärke elukvaliteedi järkjärguliseks parandamiseks.

Alateemad:

6.1 Emotsionaalne vastupidavus — miks on oluline seda arendada

6.2 Toetuse otsimine

6.3 Hoolitsus enda eest

6.4 Motivatsioon ja eesmärgid