

Koolitusprogramm: hanke II osa „Traumateadlikkus: psühholoogilist traumat arvestav praktika erihoolekandeteenusel“

Veebikoolituse eesmärk on kujundada osalejatele ühine teoreetiline arusaam psühholoogilist traumat arvestavast praktikast erihoolekandeteenusel. Kontaktkoolituse eesmärk on arendada osalejate oskust valida ja rakendada traumateadlikke töövõtteid teenuse saaja toetamisel, keeruliste olukordade ennetamisel ja lahendamisel ning turvalise igapäevakeskkonna kujundamisel. Samuti toetatakse osalejate oskust märgata enda reaktsioone ning rakendada vaimset tervist toetavaid enesehoiuvõtteid.

Täienduskoolituse I osa: veebikoolitus (4-akadeemilist tundi):

KELLAAEG	PÕHITEEMA	ALATEEMAD	ÕPPEMEETODID	KOOLITAJA(D)
09.45-10.00	<i>Kogunemine veebiruumis</i>			
10.00-11.30	Traumateadlikkuse alused. Trauma avaldumine käitumises.	- Koolituse eesmärgi ja ülesehituse tutvustus. Trauma olemus ja mõju inimese arengule: psühholoogilise trauma olemus ja liigid; lapsepõlvetraumade, väärkohtlemise, kaotuste ja kiindumushäirete mõju inimese arengule. Trauma mõju närvisüsteemile ja toimetulekule: trauma mõju närvisüsteemile, käitumisele ja igapäevasele toimetulekule. Traumareaktsioonide mõistmine: võitle-, põgene-, tardu- ja alistumisreaktsioonid; käitumise tõlgendamine traumateadlikust vaatenurgast ning erinevus „tahtliku käitumise“ ja traumareaktsiooni vahel.	- interaktiivne lühiloeng; - teemakohased Zoomi kiirküsitlused osalejate kogemuse ja käsitletava sisu seostamiseks; - lühikese näidisjuhtumi käsitlemine valikvastustega küsimuste abil teemade kinnistamiseks.	Marju Koor
11.30-11.45	<i>Sirutuspaus</i>			
11.45-13.15	Traumateadlik tööviis erihoolekandes.	Turvaline ja taastraumeerimist vältiv tööviis: turvalise ja etteaimatava keskkonna loomine, usaldussuhte kujundamine, suhtlemine traumataustaga inimesega, igapäevatöö traumateadlik korraldamine ning teenuse osutamise praktikad, mis võivad põhjustada taastraumeerimist.	- interaktiivne lühiloeng; - situatsiooninäidete võrdlev käsitlemine turvalisust toetavate ja taastraumeerimise riski	Marju Koor

		• Kriiside ennetamise ja de-eskaleerimise põhialused: eskalatsiooni varajane märkamine, rahustamise põhimõtted ning töötaja käitumine pingelises olukorras. • Tegevusjuhendaja roll, professionaalne vastutus ja enesehoiu põhialused.	suurendavate töövõtete eristamiseks; • Zoomi kiirküsitlus käsitletud traumateadlike tööviiside seostamiseks osaleja tööpraktikaga.	
13.15	<i>Koolituspäeva lõpp</i>			
Õpiväljundid: • mõistab trauma võimalikku mõju teenuse saaja käitumisele ja toimetulekule; • tunneb traumateadliku, turvalise ja taastraumeerimist vältiva tööviisi põhimõtteid; • mõistab kriiside ennetamise ning tegevusjuhendaja professionaalse rolli, vastutuse ja enesehoiu põhimõtteid. Hindamismeetodid: • Zoomi kiirküsitlused; • lühikese näidisjuhtumi käsitlemine valikvastustega küsimuste abil; • situatsiooninäidete võrdlev käsitlemine. Hindamiskriteeriumid: • seostab näidisjuhtumis inimese käitumise võimaliku traumareaktsiooniga; • eristab turvalisust toetavaid ja taastraumeerimise riski suurendavaid töövõtteid; • toob välja vähemalt ühe traumateadliku töövõtte ja enesehoiuvõtte, mida saab oma tööpraktikas rakendada.				

Koolituse II osa: kontaktkoolituse päev (8 akadeemilist tundi):

KELLAAEG	PÕHITEEMA	ALATEEMAD	ÕPPEMEETODID	KOOLITAJA(D)
09.30-10.00	<i>Hommikukohv</i>			
10.00 – 11.30	Käitumise traumateadlik mõistmine ja turvalisust toetava tööviisi valimine.	• koolituse eesmärgi ja ülesehituse tutvustus ning osalejate õpifookuse lühike kaardistamine; • veebikoolitusel käsitletud põhimõtete lühike aktiveerimine; • teenuse saaja käitumise analüüsimine traumateadlikust vaatenurgast; • käitumisega seotud võimalike traumareaktsioonide, käivitajate, vajaduste ja turvatunnet mõjutavate tegurite märkamine; • turvalisust ja etteaimatavust toetava tööviisi valimine.	Juhtumianalüüs (väikegruppides): erihooletande igapäevatööst lähtuvate lühijuhtumite põhjal kaardistavad osalejad võimalikud traumareaktsioonid, käivitajad, vajadused ja turvatunnet mõjutavad tegurid. • Arutelu suures grupis: turvalisust ja etteaimatavust toetavate tööviiside valimine ja ühise nimekirja koostamine.	Marju Koor
11.30-11.45	<i>Sirutuspaus</i>			
11.45 – 13.15	Traumateadlik suhtlemine ja taastraumeerimise vältimine.	• turvalise kontakti loomine ja hoidmine erihooletande igapäevastes suhtlusolukordades; • selge, rahuliku ja hinnanguvaba suhtlemise põhimõtted; • teenuse saaja tempo, autonoomia, suhtlemisvõime ja kontrollitunde arvestamine; • emotsiooni tunnustamine, valikuvõimaluste pakkumine ning turvalisust toetavate sõnastuste kasutamine; • taastraumeerimise riski suurendavate suhtlemisviiside vältimine.	• Traumateadliku suhtlemisjuhise lühitutvustus: koolitaja tutvustab suhtlemispõhimõtteid ja näidislauseid, mida osalejad saavad kohandada teenuse saaja eripära, suhtlemisvõime, olukorra ja võimaliku traumakogemuse järgi. • Rolliharjutus kolmikutes: osalejad harjutavad enda tööjuhtumi põhjal tegevusjuhendaja, teenuse saaja ja vaatleja rollis traumateadliku suhtlemisjuhise kasutamist. • Struktureeritud tagasiside: vaatleja annab etteantud vaatluspunktide alusel	Marju Koor

			tagasisidet suhtlemisjuhise rakendamise, teenuse saaja eripära arvestamise ja turvalisuse toetamise kohta. • Lühirefleksioon suures grupis: osalejad toovad välja ühe toimiva suhtlemisvõtte ja ühe oskuse, mida nad oma töös edaspidi teadlikumalt kasutavad.	
13.15-14.00	<i>Lõuna (koolitaja enda kulu)</i>			
14.00 – 15.30	Kriiside ennetamine ja de-eskaleeriv tegutsemise pingelises olukorras.	• eskalatsiooni varajaste käitumuslike, sõnaliste ja kehaliste märkide äratundmine; • töötaja enda reaktsiooni, hääletooni, suhtlustempo ja kehakeele mõju olukorra kulgemisele; • keskkonna ja suhtlusviisi kohandamine pinge vähendamiseks; • rahustavate, selgete ja piire hoidvate tegutsemisviiside valimine; • ohutuse hindamine ning olukorrad, kus on vaja suhtlus katkestada, abi kaasata või inimene spetsialistile suunata.	• Eskalatsiooniredeli lühitutvustus: koolitaja tutvustab eskalatsiooni etappe, neile iseloomulikke tunnuseid ja töötajapoolse sekkumise põhimõtteid. • Etapiviisiline situatsioonilabor eskalatsiooniredeli abil: üks osaleja avab enda töökogemusest lähtuva pingelise olukorra järk-järgult. Rühm määratleb olukorra eskalatsioonietapi ning valib igas etapis sobiva suhtlemis- ja tegutsemisviisi, arvestades töötaja käitumise ja keskkonna mõju ning hinnates olukorra ohutust. • Arutelu suures grupis: võrreldakse rühmade tähelepanekuid ja valikuid ning koostatakse ühine kriisi ennetamise ja de-eskaleeriva tegutsemise juhised.	Marju Koor
15.30-15.45	<i>Kohvipaus</i>			

15.45 – 17.15	Tegevusjuhendaja roll, professionaalsed piirid, koostöö ja enesehoid.	- tegevusjuhendaja roll traumataustaga inimese toetamisel, piir juhendamise ja teraapia vahel ning koostöö teiste spetsialistidega, sh psühholoogi ja psühhiaatriga; - kaastundeväsimus ja sekundaarne traumastress: olemus, tunnused ja enesehoiu põhialused; - enda emotsionaalsete, kehaliste ja käitumuslike reaktsioonide ning ülekoormuse ohumärkide märkamine; - enesehoiu-, taastumis- ja töölase toimetuleku strateegiate kaardistamine ning tegevusplaani koostamine.	Kokkuvõttev grupirefleksioon: päeva jooksul käsitletud juhtumite põhjal mõtestatakse tegevusjuhendaja rolli, juhendamise ja teraapia piiri, professionaalse vastutuse piire ning koostöövajadust. Individuaalne eneseanalüüs ja tegevusplaan: osaleja kaardistab enda emotsionaalsed, kehalised ja käitumuslikud reaktsioonid ning ülekoormuse ohumärgid, sobivad enesehoiu- ja toimetulekustrateegiad ning koostab nende põhjal esmase tegevusplaani. Õpiteekonna kokkuvõte ja praktikasse rakendamine: osaleja võrdleb veebikoolituse alguses sõnastatud ootusi ja/või kontaktpäeva alguses seatud õpifookust saadud õpikogemusega, toob välja ühe olulise muutuse ning sõnastab ühe konkreetse sammu, mida ta oma töös edaspidi rakendab.	Marju Koor
17.15	<i>Koolituspäeva lõpp</i>			
Õpiväljundid: - analüüsib teenuse saaja käitumist traumateadlikust vaatenurgast ning valib turvalisust ja etteaimatavust toetava tööviisi; - kasutab ja kohandab traumateadliku suhtlemise võtteid teenuse saaja eripära, suhtlemisvõime, olukorra ja võimaliku traumakogemuse järgi ning väldib taastraumeerimise riski suurendavaid suhtlemisviise; - tunneb ära eskalatsiooni varajased märgid, hindab olukorra ohutust ning valib sobiva de-eskaleeriva suhtlemis- ja tegutsemisviisi; - mõtestab tegevusjuhendaja rolli ja professionaalse vastutuse piire ning koostöövajadust teiste spetsialistidega; - märkab enda ülekoormuse ohumärke ning koostab enesehoiu-, taastumis- ja töölase toe tegevusplaani.				

Hindamismeetodid:

- juhtumianalüüs;
- rolliharjutus ja struktureeritud tagasiside;
- situatsioonilabor eskalatsiooniredeli abil;
- grupirefleksioon;
- individuaalne eneseanalüüs ja tegevusplaan;
- õpiteekonna kokkuvõte.

Hindamiskriteeriumid:

- seostab teenuse saaja käitumise võimaliku traumareaktsiooni või vajadusega ning valib turvalisust toetava tööviisi;
- kasutab olukorrale sobivaid traumateadliku suhtlemise võtteid;
- tunneb ära eskalatsiooni märgid, hindab olukorra ohutust ja valib sobiva de-eskaleeriva tegutsemisviisi;
- kirjeldab tegevusjuhendaja rolli piire ja koostöövajadust;
- toob välja enda ülekoormuse ohumärgid ning koostab enesehoiu- ja tööalase toe tegevusplaani.