

Koolitusprogramm: „Lahenduskeskne lähenemine töös laste ja peredega“

Koolitusprogramm annab sisendi ka õppekava projekti täiendamiseks

1. koolituspäev

KELLAAEG	TEEMA JA MEETODID	ÕPIVÄLJUND JA HINDAMINE	KOOLITAJA(D)
	<ul style="list-style-type: none"> Peateema koos alateemadega Sisu käsitlemise meetodid ja nende valiku põhjendused 	<ul style="list-style-type: none"> Õpiväljund Hindamismeetod (võib olla sama, mis õppemeetod) Hindamiskriteerium 	
09.30-10.00	Saabumine ja tervituskohv		
10.00-11.30	<p><i>Peateema ja alateemad</i></p> <p>Lahenduskeskse lähenemise põhimõtted ja mõtteviis</p> <ul style="list-style-type: none"> Lahenduskeskse ja probleemikeskse lähenemise erinevused. Lahenduskeskse lähenemise aluspõhimõtted (fookus lahendustel, ressurssidel ja tulevikul) Lahenduskeskse lähenemise rakendamine lastekaitsetöös. 	<p><i>Õpiväljund</i></p> <p>Mõistab lahenduskeskse lähenemise põhimõtteid ja nende rakendamist igapäevatoos.</p>	Marju Koor
	<p><i>Õppemeetodid ja nende valiku põhjendused</i></p> <p>Sissejuhatav häälestusharjutus: osalejad tutvustavad end lühidalt, vastates ühele kahest küsimusest (probleemi- või lahenduskeskne). Harjutus toob kogemuslikult esile nende kahe lähenemise erinevuse ja loob aluse teema käsitlemiseks.</p>	<p><i>Hindamismeetod</i></p> <p>Grupiarutelu ja mini-võrdlusharjutuse tulemuste jagamine.</p>	
	<p>Miniloeng annab osalejatele struktureeritud ülevaate lahenduskeskse lähenemise põhimõtetest ning loob ühtse arusaama, mis on vajalik edasiste praktiliste harjutuste jaoks.</p>	<p><i>Hindamiskriteerium</i></p> <p>Osaleb aktiivselt grupiarutelus, toob välja lahenduskesksest lähenemisviisist lähtuvaid näiteid ja nende kasutegureid igapäevatoos võrreldes probleemikeskse lähenemisega.</p>	

	<p>Mini-võrdlusharjutus – osalejad sõnastavad etteantud olukorra põhjal probleemikeskse ja lahenduskeskse lähenemise näiteid. Harjutus aitab mõista nende kahe lähenemise erinevusi ning toetab õpiväljundi saavutamist.</p> <p>Grupiarutelu - toetab kogemuste jagamist ja võimaldab siduda õpitut osalejate igapäevatööga. Samuti võimaldab koolitajal hinnata osalejate arusaamist.</p>		
11.30-11.45	Kohvipaus		
11.45-13.15	<p><i>Peateema ja alateemad</i></p> <p>Lahenduskeskses nõustamises kasutatavad küsimuste tüübid ja nende rakendamine.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lahenduskesksete küsimuste tüübid ja nende kasutamise loogika (eesmärgistavad, ressursikesksed, väikese sammu, erandite ja tulevikusuunatud küsimused jt.) • Küsimuste kasutamise eesmärk ja mõju kliendisuhtlusele • Lahenduskesksete küsimuste sõnastamise põhimõtted. • Lahenduskesksete küsimuste kasutamine, sh traumateadlikus suhtluses (turvalisuse, tempo ja kontrolli arvestamine) • Lahenduskesksete küsimuste rakendamine praktikas töölehe abil (küsimuste tüübid ja näited) • Nõustaja isik küsimuste sõnastamisel (hoiak, kuulamine, neutraalsus) <p><i>Õppemeetodid ja nende valiku põhjendused</i></p> <p>Miniloeng annab ülevaate lahenduskesksete küsimuste tüüpidest ja nende kasutamise eesmärkidest ning loob aluse praktiliseks harjutamiseks.</p> <p>Struktureeritud tööleht ja visuaalne kaardistus (integreeritult) – osalejad tuvastavad ja liigitavad erinevaid lahenduskeskseid küsimusi etteantud kategooriatesse ning kannavad need ühiselt tahvlile, luues visuaalse ülevaate, mida kasutatakse rollimängus.</p>	<p><i>Õpiväljund</i></p> <p>Valib küsimusi, mis suunavad vestlusi probleemikeskselt lahenduskesksele lähenemisele.</p> <p><i>Hindamismeetod</i></p> <p>Rollimäng paarides/kolmikutes ja sellele järgnev refleksioon suures grupis.</p> <p><i>Hindamiskriteerium</i></p> <p>Valib ette antud juhtumi põhjal ja küsimuste tüüpe arvestades küsimusi,</p>	Marju Koor

	<p>Rollimäng paarides/kolmikutes I osa - võimaldab harjutada küsimuste kasutamist ning kogeda nende mõju kliendi vaatenurgast.</p> <p>Refleksioon suures grupis toetab õpitu mõtestamist ja võimaldab koolitajal hinnata õpiväljundi saavutamist.</p>	jagab grupi arutelus oma valikuid ja põhjendab neid.	
13.15-14.00	Lõuna		
14.00-15.30	<p><i>Peateema ja alateemad</i></p> <p>Konstruktiivse tagasiside andmine ja lahenduskeskne sõnastus.</p> <ul style="list-style-type: none"> Konstruktiivse tagasiside andmise põhimõtted (selgus, konkreetsus, edasiviivus) Edasiliikumist toetav tagasiside (muutuse märkamine ja esiletõstmine) Lahenduskeskne sõnastus tagasisides (ressursifookus, neutraalne ja toetav keel) Tagasiside sõnastamise mõju kliendisuhtlusele Nõustaja isik tagasiside andmisel (hoiak, toon, eneseregulatsioon) 	<p><i>Õpiväljund</i></p> <p>Järgib konstruktiivse tagasiside andmisel lahenduskeskse sõnastuse põhimõtteid.</p>	Marju Koor
	<p><i>Õppemeetodid ja nende valiku põhjendused</i></p> <p>Miniloeng annab ülevaate konstruktiivse tagasiside ja lahenduskeskse sõnastuse põhimõtetest ning loob aluse praktiliseks harjutamiseks.</p>	<p><i>Hindamismeetod</i></p> <p>Rollimäng paarides/kolmikutes ja selle refleksioon suures grupis.</p>	
	<p>Praktiline sõnastusharjutus (lühikesed näited) - osalejad sõnastavad etteantud lühiolukordade põhjal lühikesi tagasiside näiteid, keskendudes selgusele, konkreetsusele ja edasiviivusele. Harjutus aitab teadvustada sõnastuse mõju ning valmistab ette rollimänguks.</p> <p>Rollimäng paarides/kolmikutes II osa - osalejad jätkavad varasemalt käsitletud juhtumit, kus kliendi olukorra kohta on lisandunud uus info. Ülesandeks on anda kliendile edasiliikumist toetavat tagasisidet, kasutades lahenduskeskset sõnastust. Rollimäng võimaldab harjutada keelekasutust realistlikus olukorras ning kogeda selle mõju kliendi vaatenurgast.</p>	<p><i>Hindamiskriteerium</i></p> <p>Sõnastab tagasiside lahenduskeskseid põhimõtteid järgides, toob grupis välja lahenduskeskse sõnastuse positiivse mõju partnerile ja kirjeldab, mis oli sõnastamisel keeruline.</p>	

	<p>Refleksioon suures grupis (suunatud analüüsiga) - osalejad analüüsivad, millised sõnastused toetasid kliendi edasiliikumist ja milline oli nende mõju. Samuti tuuakse esile, mis oli sõnastamisel keeruline ning kuidas nõustaja hoiak, toon ja eneseregulatsioon mõjutasid tagasiside andmist. Refleksioon võimaldab koolitajal hinnata õpiväljundi saavutamist.</p>		
15.30-15.45	Kohvipaus		
15.45-16.30	<p>Koolitust kokkuvõttev osa</p> <p>Õpitu refleksioon ja rakendamine tööpraktikas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Päeva jooksul õpitu terviklik mõtestamine ja seostamine osalejate tööpraktikaga • Lahenduskesksete küsimuste ja tagasiside teadlik kasutamine enda tööolukordades • Sobiva küsimuse või tagasiside valimine lähtuvalt konkreetsest olukorrast ja eesmärgist <p><i>Õppemeetodid ja nende valiku põhjendused</i></p> <p>Paaritöö – osalejad jagavad oma tööalast olukorda ning valivad ja sõnastavad sellele sobiva lahenduskeskse küsimuse või edasiviiva tagasiside. Harjutus toetab õpitu seostamist praktiliste tööolukordadega ning võimaldab liikuda teadlikult lahenduskeskse lähenemise rakendamise juurde.</p> <p>Arutelu suures grupis – osalejad analüüsivad, millised küsimused ja sõnastused olid valitud ning milline võib olla nende mõju kliendile. Arutelu võimaldab kinnistada õpitut, toetab kogemuste jagamist ning aitab teadvustada erinevate lähenemiste mõju.</p>		Marju Koor

Koolitusprogramm: „Lahenduskeskne lähenemine töös laste ja peredega“

Koolitusprogramm annab sisendi ka õppekava projekti täiendamiseks

2. koolituspäev

KELLAAEG	TEEMA JA MEETODID	ÕPIVÄLJUND JA HINDAMINE	KOOLITAJA(D)
	<ul style="list-style-type: none"> Peateema koos alateemadega Õppemeetodid ja nende valiku põhjendused 	<ul style="list-style-type: none"> Õpiväljund Hindamismeetod (võib olla sama, mis õppemeetod) Hindamiskriteeriumid 	
09.30-10.00	Saabumine ja tervituskohv		
10.00-11.30	<p><i>Peateema ja alateemad</i></p> <p>Suhtlemisstrateegia valik erinevates tööolukordades</p> <ul style="list-style-type: none"> Klienditüübid ja nendega suhtlemise eripärad (<i>nt koostöövalmis, ebakindel, vaikne/kinnine, emotsionaalne klient jne</i>) Suhtlemise juhtimise erinevused lähtuvalt olukorrast ja kliendi vajadustest Olukorda mõjutavad tegurid (<i>nt kliendi seisund, emotsionaalne valmisolek, kontekst</i>) Traumast mõjutatud reaktsioonid ja nende arvestamine lahenduskeskse lähenemise kasutamisel Nõustaja isik strateegia valikul (<i>eneseteadlikkus, hoiakud ja valikute mõju</i>) 	<p><i>Õpiväljund</i></p> <p>Valib suhtlemisstrateegiaid lähtudes olukorrast ja olukorda mõjutavatest teguritest.</p>	Marju Koor
	<p><i>Õppemeetodid ja nende valiku põhjendused</i></p> <p>Miniloeng annab ülevaate erinevatest klienditüüpidest, nende võimalikest vajadustest ning nendega sobituvatest suhtlemisstrateegiatest. Teoreetiline osa loob lihtsa ja praktilise raamistiku, millele osalejad saavad juhtumianalüüsis tugineda.</p>	<p><i>Hindamismeetod</i></p> <p>Juhtumianalüüs.</p>	
		<p><i>Hindamiskriteeriumid</i></p> <p>Osaleb grupi arutelus ja põhjendab, miks ta konkreetse</p>	

	<p>Juhtumianalüüs – osalejad analüüsivad etteantud/oma tööpraktika juhtumi põhjal olukorda mõjutavaid tegureid (nt kliendi tüüp/seisund, emotsionaalne valmisolek, kontekst) ning valivad sobiva suhtlemisstrateegia. Valiku tegemisel lähtuvad osalejad lahenduskeskse lähenemise põhimõtetest (fookus ressurssidel, koostööl ja edasiliikumisel), mida käsitleti koolituse esimesel päeval. See arendab osalejate oskust hinnata olukorda terviklikult, teha teadlikke valikuid ning põhjendada oma otsuseid lähtuvalt kliendi vajadustest ja olukorra eripärast.</p> <p>Grupiarutelus jagavad osalejad oma valikuid ning põhjendavad, miks konkreetne suhtlemisstrateegia antud olukorras sobib.</p>	suhtlemisstrateegia valis.	
11.30-11.45	Kohvipaus		
11.45-13.15	<p><i>Peateema ja alateemad</i></p> <p>Suhtlemine keeruliste ja vastupanu osutavate klientidega</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keerulised kliendid ja nendega suhtlemise eripärad (<i>nt vastupanu osutav, süüdistav, kontrolliv, manipuleeriv, agressiivne, emotsionaalselt ülekoormatud klient jne</i>) • Vastupanu olemus ja selle avaldumisvormid suhtluses • Suhtlemisstrateegiate rakendamine keerulistes olukordades (<i>nt rahustav, selgitav, piire seadev, koostööd suunav lähenemine</i>) • Lahenduskesksete küsimuste ja sõnastuse kasutamine keerulistes suhtlusolukordades koostöö toetamisel • Traumareaktsioonidega arvestamine ja nõustaja roll keerulises olukorras (<i>eneseregulatsioon, neutraalsus, kontakti hoidmine</i>) 	<p><i>Õpiväljund</i></p> <p>Teab, kuidas konstruktiivselt juhtida suhtlust keeruliste ja koostööle vastupanu osutavate klientidega kasutades efektiivseid suhtlemisstrateegiaid.</p>	Marju Koor
	<p><i>Õppemeetodid ja nende valiku põhjendused</i></p> <p>Miniloeng annab ülevaate keeruliste klientide käitumismustritest, vastupanu avaldumisest ning sobivatest suhtlemisstrateegiatest. Teoreetiline osa loob</p>	<p><i>Hindamismeetod</i></p> <p>Juhtumianalüüs.</p>	
		<p><i>Hindamiskriteeriumid</i></p> <p>Osaleb grupi arutelus ja toob välja</p>	

	<p>selge ja praktilise raamistiku, millele osalejad saavad juhtumianalüüsis tugineda.</p> <p>Juhtumianalüüs – osalejad analüüsivad etteantud/oma tööpraktika keerulisi suhtlusolukordi, kus kliendi käitumine võib olla emotsionaalne, vastuoluline või koostööd raskendav (nt süüdistamine, vältimine, ärevus, kontrollivus). Analüüsi käigus tuvastavad osalejad olukorra eripärad (nt kliendi seisund, emotsionaalne olukord, koostöövalmidus) ning sõnastavad erinevaid võimalikke suhtlusstrateegiaid, kuidas olukorda konstruktiivselt juhtida.</p> <p>Osalejad arvestavad lahenduskeskse lähenemise põhimõtetega ning mõtestavad, kuidas nende valitud sõnastus ja küsimused võivad toetada kontakti hoidmist ja koostöö kujunemist.</p> <p>Meetod suunab osalejaid aktiivselt pakkuma ja võrdlema erinevaid lähenemisviise, mis võimaldavad keerulistes suhtlusolukordades konstruktiivselt tegutseda.</p> <p>Grupiarutelu – osalejad jagavad oma lähenemisi ning toovad välja erinevaid viise, kuidas keerulises olukorras suhtlust konstruktiivselt juhtida. Arutelu toetab osalejate võimet näha erinevaid võimalikke lähenemisviise ning valida neist olukorrale sobivaim.</p>	<p>viise, kuidas konstruktiivselt juhtida suhtlust keeruliste klientidega.</p>	
13.15-14.00	Lõuna		
14.00-15.30	<p><i>Peateema ja alateemad</i></p> <p>Emotsionaalselt pingelise suhtluse juhtimine lahenduskesksete tehnikate abil.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emotsionaalselt pingelise suhtluse eripärad (<i>nt ärevus, viha, süüdistamine, paanika jt.</i>) • Vahetu ja telefonisuhtluse eripärad (<i>nt info puudulikkus, ajasurve, mitteverbaalne info vähesus</i>) 	<p><i>Õpiväljund</i></p> <p>Teab, kuidas juhtida emotsionaalselt pingelist vahetut või telefonisuhtlust kasutades lahenduskeskseid tehnikaid.</p>	Marju Koor

	<ul style="list-style-type: none"> • Lahenduskesksete tehnikate kasutamine emotsionaalselt pingelises suhtluses (<i>nt rahustav sõnastus, fookuse suunamine, väikeste sammude rõhutamise, koostööd toetavad küsimused jne</i>) • Kliendi emotsioonide märkamine ja reguleerimise toetamine suhtluses (<i>nt emotsiooni peegeldamine, tempo aeglustamine, turvatunde loomine</i>) • Nõustaja isik pingelises olukorras (<i>eneseregulatsioon, rahulik kohalolu, kontakti hoidmine</i>) 		
	<p><i>Õppemeetodid ja nende valiku põhjendused</i></p> <p>Miniloeng – annab lühikese ülevaate emotsionaalselt pingelise suhtluse juhtimisest ning lahenduskesksete tehnikate kasutamise põhimõtetest. Teoreetiline osa loob selge ja praktilise raamistiku, millele osalejad saavad rollimängus tugineda.</p> <p>Rollimäng (simulatsioon) paarides/kolmikutes. Osalejad harjutavad kahte erinevat tüüpi pingelist suhtlusolukorda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vahetu suhtlus (<i>nt emotsionaalne kohtumine kliendiga</i>) - telefonisuhtlus (<i>nt ärev või ärritunud klient telefoni teel</i>) <p>Igas simulatsioonis rakendavad osalejad teadlikult lahenduskeskseid tehnikaid (<i>nt rahustav sõnastus, küsimuste suunamine, tempo reguleerimine, kontakti hoidmine</i>), et juhtida suhtlust ja toetada olukorra rahunemist.</p> <p>Meetod võimaldab kogeda erinevate suhtluskanalite eripära ning arendada oskust valida ja kohandada sobivaid lahenduskeskseid tehnikaid vastavalt olukorrale.</p> <p>Kahe erineva stsenaariumi kasutamine aitab osalejatel võrrelda, kuidas sama lähenemine toimib erinevates tingimustes (vahetu vs telefonisuhtlus).</p> <p>Refleksioon suures grupis (suunatud analüüsiga). Osalejad analüüsivad rollimängu käigus kogetut, tuues välja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - millised lahenduskesksed tehnikad toetasid suhtlust 	<p><i>Hindamismeetod</i></p> <p>Rollimäng (simulatsioon) paarides/kolmikutes ja selle refleksioon suures grupis.</p> <p><i>Hindamiskriteeriumid</i></p> <p>Osaleb aktiivselt rollimängus ja toob grupiarutelus välja, mis olid lahenduskesksete tehnikate kasutamise mõju simulatsiooni partnerile ning mis oli keeruline.</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - milline oli nende mõju partnerile - mis oli suhtluses keeruline - kuidas mõjutas suhtlust nõustaja enda hoiak, sõnastus ja eneseregulatsioon <p>Refleksioon võimaldab teadvustada oma käitumise ja sõnastuse mõju ning toetab õpitu ülekandmist igapäevatoosse.</p>		
15.30-15.45	Kohvipaus		
15.45-16.30	<p>Koolitust kokkuvõttev osa</p> <p>Õpitu refleksioon ja teadlik rakendamine tööpraktikas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinevate klienditüüpide ja olukordade kaardistamine • Sobivate suhtlemisstrateegiate ja lahenduskesksete tehnikate seostamine olukordadega • Enda tugevuste ja arengukohtade teadvustamine • Teadlike järgmiste sammude sõnastamine tööpraktikas <p><i>Õppemeetodid ja nende valiku põhjendused</i></p> <p>Visuaalne kaardistamisharjutus (ühine skeem). Koolitaja loob tahvlile lihtsa visuaalse kaardi, kus seostatakse klienditüübid/olukorrad; sobivad suhtlemisstrateegiad ja lahenduskesksed tehnikad.</p> <p>Meetod aitab struktureerida õpitu tervikuks, luua selged seosed erinevate olukordade ja sobivate lähenemisviiside vahel ning toetab visuaalset õppimist.</p> <p>Individuaalne refleksioon (fookus enda praktikasse). Osalejad mõtestavad kaardi põhjal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • millistes olukordades tunnevad end kindlamalt • millised suhtlemisviisid on nende tugevused 		Marju Koor

	<ul style="list-style-type: none"> • ühe konkreetse suhtlemisviisi või tehnika, mida nad hakkavad teadlikult kasutama <p>Toetab eneseteadlikkust ja aitab siduda õpitu isikliku tööpraktikaga.</p>		
--	---	--	--