



TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

JULGEN olla KINDEL ehk ametialane enesekindlus: praktilised tööriistad ja pädevused klienditöös

1. Üldandmed

Õppekava nimetus:	JULGEN olla KINDEL ehk ametialane enesekindlus: praktilised tööriistad ja pädevused klienditöös
Õppekavarühm:	Sotsiaalteenused (ISCED-F 2013: 0923 – Sotsiaaltöö ja nõustamine)
Õppekava koostamise alus:	Kutsestandard Sotsiaaltöötaja, tase 6 (kinnitatud 2024). Kompetentsid: B3.1 (punkt 5–6), B3.3 (punkt 7), B3.8 (punkt 7 ja 8)
Õppekeel:	Eesti keel
Kogumaht:	104 akadeemilist tundi (40 ak/h kontaktõpe, 5 õppepäeva + 16 ak/h grupitöö/paaritöö ja 48 ak/h iseseisev töö)
EKR tase:	6 (sihtrühm – tase 6 sotsiaaltöötajad ja spetsialistid)

2. Eesmärk ja õpiväljundid

Eesmärk

Koolituse tulemusel rakendab õppija praktilisi tööriistu lastekaitse klienditöö põhipädevuste tugevdamiseks, sh teenuste tulemuslikkuse hindamiseks, rahumeelse suhtlemise edendamiseks, enesehoiuks ning konflikti- ja lepitustöö alusteks.

Õpiväljundid

Koolituse lõpuks õppija:

- hindab olemasoleva teenuse tulemuslikkust ja kvaliteeti ning teeb põhjendatud ettepanekuid töömeetodite arendamiseks (B3.1, punkt 5);
- kasutab rahumeelse suhtlemise töövõtteid klientidega ja teiste osapooltega pingelistes olukordades, sh last ja perekonda puudutavates vaidlustes (B3.1, punkt 6; B3.8, punkt 7);
- rakendab eneseanalüüsi ja enesehoiu meetodeid oma tööheaolu ja kindluse hoidmiseks ning selgitab tööga seotud murede lahendamise võimalusi (B3.3, punkt 7);
- selgitab vanemluse põhimõtteid ja nende rakendamist ning põhjendab sobivaid sekkumis- ja koostöövõtteid lapse ja noorega seotud küsimustes kokkuleppele jõudmise toetamiseks (B3.8, punkt 7–8).



3. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

Sihtgrupp

Koolitus on suunatud lastekaitse- ja sotsiaaltöö praktikutele, kes töötavad igapäevaselt klientide – laste, noorte ja peredega. Sobib järgmistele ametirühmadele:

- sotsiaaltöötaja (sh sotsiaalnõunik)
- laste- ja pere heaolu spetsialist
- juhtumikorraldaja
- sotsiaalosakonna juhataja

Optimaalne grupi suurus: 12–18 osalejat.

Õppe alustamise tingimused

Eelduseks on kõrgharidus sotsiaaltöö valdkonnas (vähemalt rakenduskõrgharidus) või vähemalt kaheaastane töökogemus lastekaitse- või sotsiaaltöös.

4. Õppe kogumaht ja ülesehitus

Õppe liik	Maht (ak/h)
Kontaktõpe kokku	40
sh auditoorne töö (loengud, arutelud, demonstratsioonid)	10-12
sh praktiline töö (rollimängud, harjutused, juhtumianalüüs)	28-30
Grupitöö/paaritöö	16
Juhendatav iseseisev töö	48
KOGUMAHT	104 ak/h

5. Õppekeskkond

Koolitus toimub statsionaarses õppekeskkonnas (füüsiline õpperuum). Õpperuumis on võimalik korraldada nii miniloenguid kui ka väikerühmade/paaride tööd (ringis istumise ning rühmatöö nurkade seadistamine). Vajalik on:

- paberrullid rühmatöö väljunditeks;
- markerid ja pastakad;



- sülearvuti;
- internetiühendus;
- e-posti kasutamise võimalus;
- dataprojektor ja/või esitlustehnika;
- tööriistad rollimängude läbiviimiseks (rollikaardid, töölehed);
- ruumis on tagatud turvaline ja konfidentsiaalne keskkond.

Grupi optimaalne suurus 12–18 osalejat võimaldab aktiivset osalemist ja individuaalset tagasisidet.

6. Õppeprotsessi kirjeldus: sisu, õppemeetodid ja materjalid

Õppe ülesehitus ja sisu

Õppevorm	Maht (ak/h)	Kirjeldus/tegevuskeskkond
Kontaktõpe (auditoorne)	40	Otsekontakt koolitajatega (loengud, seminarid, juhtumite analüüs, rollimängude tagasiside)
Õpperuumiväline rühma- või paaristöö	16	Osalejate omavaheline võrgustumine, juhtumite simuleerimine ja kovisioon reaalsete lastekaitse-/kohtukaasuste baasil
Iseseisev töö	48	Eneseanalüüsid (enne/pärast), individuaalne juhtumi kaardistamine, õigusaktide analüüs ja lõpueksam-ettekanne
KOKKU	104 ak/h	Võrdub 3 EAP-ga

Moodulite sisuline jaotus ja mahud (*mahud võivad koolituse käigus natuke muutuda*)

Moodul 1: „Julgen olla kindel“ – vundament ja enesehoid

Koolitaja: Anneliis Rohtsalu

Maht kokku: 18 ak/h (Auditoorne: 8 | Rühmatöö: 2 | Iseseisev: 8)

Teema ja sisu: ametialane enesekindlus ja väärtuspõhine tegutsemine surve all.

Emotsionaalne selgus: isiklike emotsioonide eraldamine lapse objektiivsetest huvidest.

Enesehoid ja piiride seadmine. Tööstressi ja läbipõlemise ennetamine süsteemses kriisis.

Peamised meetodid: Interaktiivne avaloeng, töölehe harjutused, väärtuste kaardistamine.

Iseseisev ja rühmatöö:



- o Iseseisev (4 ak/h): Algne eneseanalüüsi küsimustik (skaalal 1–10) ja isikliku tööheaolu auditeerimine.
- o Iseseisev (4 ak/h): Eneseregulatsiooni ja piiride seadmise päeviku pidamine 1 nädala jooksul.
- o Rühmatöö väljaspool ruumi (2 ak/h): Tugigrupi/kovisiooni reeglistiku kokku valmistamine rühmades.

Moodul 2: Lapse vajadused, psühholoogilised ohumärgid ja vanemlus kriisis

Koolitaja: Kadri Lüüs

Maht kokku: 22 ak/h (Auditoorne: 8 | Rühmatöö: 4 | Iseseisev: 12)

- Teema ja sisu: vanemlus kui lapse maailm ja turvalise kiindumussuhte murenemine vanematevahelises konfliktis. Lapse sättimine „kahe tule vahele“ – manipulatsioonid, lojaalsuskonflikt ja alienatsioon (võõrandumine). Lapse hääle kuulmine ja tema tegeliku käitumise eristamine vanemate projektsioonidest ja manipulatsioonidest.
- Peamised meetodid: Miniloeng, videoanalüüsid, lapse arengukriiside ja käitumispsühholoogia juhtumianalüüsid.
- Iseseisev ja rühmatöö:
 - o Iseseisev (10 ak/h): Juhtumiuuring – ühe reaalse või inkognito lastekaitsejuhtumi lapse arenguliste ja psühholoogiliste ohumärkide kaardistamine ja kirjalik analüüs.
 - o Rühmatöö väljaspool ruumi (4 ak/h): Juhtumite ühine analüüs ja lapse perspektiivi rekonstrueerimine (osalejad peavad grupis leidma viisid, kuidas „koorida“ välja lapse tegelik huvi vanemate emotsionaalse müra alt).

Moodul 3: Praktiline koostöö, sekkumine ja võrgustikutöö sotsiaalpedagoogikas

Koolitaja: Ly Räpo

Maht kokku: 20 ak/h (Auditoorne: 8 | Rühmatöö: 4 | Iseseisev: 8)

Teema ja sisu: Rollide selgus võrgustikus: lapsevanema, lastekaitsetöötaja, kooli/lasteaia ja lapse esindaja vaheline koostöö. Sotsiaalpedagoogiline toetusvõrgustik: kuidas ehitada lapse ümber toimiv tugisüsteem, kui vanemad on koostöövõimetud. Aktiivne ja enesekindel sekkumine – tulekahjude kustutamisest lahenduskeskse ennetuseni.

Peamised meetodid: Situatsioonharjutused, de-eskaleerimise praktilised tehnikad, koostöömodelite rühmatöö.

Iseseisev ja rühmatöö:

- o Iseseisev (8 ak/h): Oma piirkonna/asutuse võrgustikukoostöö kaardi ja kitsaskohtade funktsionaalne analüüs (kus süsteem jookseb umbe ja miks tekivad rollikonfliktid).
- o Rühmatöö väljaspool ruumi (4 ak/h): Võrgustikukohtumise (ümarlaua) simulatsiooni ettevalmistamine ja rollijaotuste paika panemine reaalsete kriisistsenaariumite baasil.

Moodul 4: Menetluslik õigusteaduslik „tööriistakast“ ja argumentatsioon

Koolitaja: Hanna Kivirand

Maht kokku: 22 ak/h (Auditoorne: 8 | Rühmatöö: 4 | Iseseisev: 10)



Teema ja sisu: Menetluspraktika tsiviil-, kriminaal- ja haldusmenetluses – hirmude ületamine läbi õigusliku selguse. Dokumendihaldus ja tõendite kogumine: lapse parima huvi ratsionaalne ja juriidiliselt mõjukas sõnastamine (emotsioonide asendamine argumentidega). Koostöö lapse esindajaga (advokaadiga) kohtus ja ametiasutuses.

Peamised meetodid: Dokumendianalüüs, juriidilise teksti koostamise praktikum, kohtumenetluse simulatsioon.

Iseseisev ja rühmatöö:

- o Iseseisev (10 ak/h): Kirjaliku arvamuse/seisukoha koostamine kohtule või ametiasutusele etteantud lastekaitsekaasuse põhjal, rakendades õiguslikku täpsust ja vältides emotsionaalseid argumente.
- o Rühmatöö väljaspool ruumi (4 ak/h): Gruppides üksteise koostatud õiguslike dokumentide/arvamuste rist-analüüs ja tagasisidestamine vastavalt TÜ õigusteaduskonna ja kohtupraktika standarditele.

Moodul 5: Praktika integreerimine, refleksioon ja lõppettekanne

Koolitaja: Anneliis Rohtsalu (kaasatud kogu meeskond hindamiskomisjonina)

Maht kokku: 22 ak/h (Auditoorne: 8 | Rühmatöö: 2 | Iseseisev: 12)

Teema ja sisu: Tööriistade ja uute mõtteviiside lõplik integreerimine igapäevatöösse. „Enesekindluse ankur“ – rahu säilitamine ekstreemsetes kriisiolukordades. Kultuurilise nihke käivitamine: osalejate kui muutuste maaletoojate visioonid oma tööpiirkonnas.

Peamised meetodid: Lõpuettekannete esitamine, koolitajate ja kaasõppijate struktureeritud tagasiside, refleksiooniring.

• Iseseisev ja rühmatöö:

- o Iseseisev (8 ak/h): Lõputöö ettevalmistus – 5–7-minutilise suulise ettekande ja kirjalike märkmete vormistamine (reaalne juhtumi lahendusplaani oma tööpiirkonnast, mis sisaldab vähemalt 3 koolitusel omandatud praktilist sammu).
- o Iseseisev (4 ak/h): Lõplik eneseanalüüsi küsimustik (mõõtes nihkeid kompetentsis ja enesekindluses võrreldes koolituse algusega) ning muutuste põhjendamine.
- o Rühmatöö väljaspool ruumi (2 ak/h): Ettekannete vastastikune peegeldamine ja esitlustehniline harjutamine paarides enne auditoorset kaitsmist.

7. Õpiväljundite ja hindamismeetodite maatriks

Õpiväljund	Hindamismeetod
Teenuse tulemuslikkuse hindamine	Juhtumilahendus, suuline ettekanne
Rahumeelse suhtlemise kasutamine	Suuline ettekanne
Eneseanalüüsi ja enesehoiu rakendamine	Eneseanalüüs



Vanemluse põhimõtete rakendamine

Juhtumilahendus, suuline ettekanne

8. Hindamine ja õppe lõpetamise tingimused

Lõpetamise eeltingimus

Koolituse lõpetamiseks on nõutav osalemine vähemalt 2/3 kontaktõppe tundides (s.o vähemalt 27 ak/h). Alla selle osaluse ei ole hindamine võimalik ning väljastatakse osalemistõend.

Hindamine

Hindamine on kujundav ja mitteeristav (arvestatud/mittearvestatud). Kasutatakse kolme täiendavat hindamismeetodit, mis on seotud eri õpiväljunditega:

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
1. Suuline ettekanne praktilise situatsiooni põhjal (osakaal: 50%). Osaleja võtab juhtumipileti ja esitab suuliselt, kuidas ta seda lahendaks. Märkmed esitatakse koolitajale.	• Osaleja toob ettekandes välja vähemalt 3 konkreetset, koolituse käigus õpitud praktilist sammu; • sammud on asjakohased ja kaasuse kontekstiga seotud; • osaleja põhjendab oma valikuid viidetega koolituse sisule; • ettekanne on arusaadav ja selge.
2. Essee või juhtumilahendus kirjalikus vormis (õppija valib ühe, osakaal: 25%). Osaleja valib kas: (a) essee – analüüsib mõnda koolituse võtmeteemat oma töö kontekstis; või (b) juhtumilahendus – kirjeldab reaalsel tööjuhtumit ja lahendab selle koolituse õpiväljundeid rakendades. Minimaalne maht: 1500 sõna.	• Kirjalik töö käsitleb koolituse õpiväljunditega seotud teemat; • osaleja toob konkreetseid näiteid oma tööpraktikast; • rakendab vähemalt 3 koolituse käigus omandatud meetodit või töövõtet; • tekst on loogiline, põhjendatud ja õigekeelne.
3. Võrdlev eneseanalüüs enne ja pärast koolitust (osakaal: 25%). Skaala 1–10 enesehinnangu täitmine enne ja pärast koolitust.	• Osaleja on täitnud mõlemad eneseanalüüsi küsimustikud; • osaleja põhjendab kirjalikult muutust (või muutuste puudumist) vähemalt kahes õpiväljundi valdkonnas; • põhjendused on seotud koolituse sisu ja konkreetsete olukordadega tööst; • kui lõpphinne on kõrgem kui alghinne, selgitab osaleja, millistes olukordades see muutus avaldub.

Kõik hindamismeetodid tuleb läbida.

9. Koolituse läbimisel väljastatavad dokumendid



Dokument	Tingimus
Tunnistus	Väljastatakse, kui osaleja on osalenud vähemalt 2/3 kontaktõppes ja kõik hindamismeetodid on positiivselt läbitud (s.o arvestatud tulemusega).
Tõend osalemisest	Väljastatakse, kui osaleja osales kontaktõppes, kuid ei osalenud hindamisprotsessis või ei saavutanud õpiväljundeid.

Tunnistusele märgitakse omandatud õpiväljundid, hindamismeetodid ning kutsestandardi viide (Sotsiaaltöötaja, tase 6, kompetentsid B3.1 p 5–6, B3.3 p 7, B3.8 p 7–8).

10. Koolitaja kompetentsus

Koolitaja peab vastama järgmistele üldistele nõuetele:

- Erialane kompetents: vähemalt 5-aastane töökogemus laste- ja noorte õiguste ja heaolu valdkonnad (sh perekonnaõiguse, sotsiaalpedagoogika, laste psühholoogia jms vallas);
- Haridustase: bakalaureuse kraad sotsiaaltöös või sotsiaalpedagoogikas, magistri kraad psühholoogias või õigusteaduses või vastava valdkonna rakenduskõrgharidus (vähemalt EKR tase 6);
- Täiskasvanute koolitaja kompetents: täiskasvanute koolitaja kutse (tase 5 või kõrgem) või täiskasvanute koolitamise kogemuse tõendamine (vähemalt 60 ak/h täiskasvanute koolitamist viimase 5 aasta jooksul);
- Täienduskoolitused: vähemalt kolm erialast täienduskoolitus viimase 3 aasta jooksul.

Koolitajad ja nende spetsiifika (18.07.2026 seis):

- Anneliis Rohtsalu – sotsiaalvaldkonna jurist (sh Eesti Advokatuuri liige al. 2015), täiskasvanute koolitaja, praktiline kogemus laste ja peredega seotud vaidluste ning menetluste koordineerimisel ja lahendamisel.
- Kadri Lüüs - kliiniline psühholoog, spetsialiseerumine laste vaimsele tervisele ja kiindumussuhetele.
- Ly Räpo – sotsiaalpedagoog, pikaajaline kogemus võrgustikutöös ja koostööprotsesside juhtimisel.
- Hanna Kivirand – perekonnavaidluste kohtujurist, kogemus kohtumenetluse ja lastekaitseõiguse valdkonnas.

11. Soovituslikud õppematerjalid

Koolitaja poolt koostatud töölehed, slaidid ja viited. Kohustuslikud lisamaterjalid:

- Lastekaitseseadus (RT I, 2014), asjakohased sätted §-dest 17, 27 jj;
- Laste õiguse konventsioon (LÖK);



- Sotsiaaltöötaja kutsestandard (tase 6) – kompetentside kirjeldused;
- Tervise Arengu Instituudi materjalid näiteks *Lastekaitsetöö kohalikus omavalitsuses. Käsiraamat, Laste vaimse tervise uuring (LVTU) ja selle vaheraportid jms* (vt www.tai.ee);
- Dr Yoon Hong Gyun (2025). *Enesehinnangu õppetunnid. Eluaegse rahulolu tagavad lihtsad õpetlikud kogemused*. Kirjastus Pegasus;
- Neff K. (2021). *Enesekaastunne. Lõpetage enese nüpeldamine ja jätkake ebakindlus selja taha*. AS Äripäev;
- Beck H. (2014) *Eksimine on kasulik. Kuidas aju puudused meid tugevamaks muudavad*. Kirjastus Varrak;
- Saar-Veelmaa T., Ülavere R. (2025). *Tööõnn algab seal, kus lõppeb võltspositiivsus*. Rahva Raamatu kirjastus.

Õppekava kinnitatud: _____ Kuupäev: _____

Koostatav lähtuvalt täienduskoolituse standardist (RT I, 22.04.2025, 2) ja täiskasvanute koolituse seadusest (RT I, 30.01.2025, 2)