HOLISTIKA INSTITUUT

Mõista last. Toeta peret.
Aita muutusel sündida!

KOOLITUSLEPINGU LISA 1

ÕPPEKAVA

Holistiline regressiooniteraapia lastele, noortele ja nende peredele

Täiskasvanute koolitusasutus	**HOLISTIKA INSTITUUT**
Koolituse liik	Täiskasvanute täienduskoolitus
Valdkond	09 Tervis ja heaolu
Õppekavarühm ISCED alusel	0917 Traditsiooniline ja täiendav meditsiin ning teraapiad
Õppekava nimetus	Holistiline regressiooniteraapia lastele, noortele ja nende peredele
Õppeaja kestus ja maht	14 kuu jooksul 28 õppepäeva, kokku 524 ak tundi
Õppekava koostamise alus	Holistilise regressiooni terapeut, tase 6 kutsestandard
Õppekeel	eesti keel

Õppekava eesmärk: Koolituse tulemusel suudab õppija töötada laste, noorukite ja nende peredega holistilise regressiooniteraapia raamistikus, mõistab sümptomite seost lapse arengu ja peresüsteemiga ning kavandab ja viib läbi eakohast, turvalist ja eesmärgipärast teraapiatööd.

Õpiväljundid:
Koolituse läbinu

1. Mõistab lapse ja nooruki arenguetappide ning peresüsteemi mõju lapse sümptomitele, käitumisele ja teraapiaprotsessile.
2. Oskab kavandada ja läbi viia teraapiat laste, noorukite ning nende vanematega holistilise regressiooniteraapia raamistikus.
3. Oskab kasutada peamisi töövõtteid vastavalt eale, sealhulgas rännakut, toolitööd, lapitööd ja teraapiat toetavaid abivahendeid.
4. Tunneb laste ja noorukite sagedamini esinevaid emotsionaalseid, käitumuslikke ja arenguga seotud raskusi ning oskab valida neile sobiva terapeutilise lähenemise.

5. Oskab märgata keerulisemaid teemasid laste ja noortega töötamisel, sealhulgas ärevust, paanikahooge, viha, leina, traumat, psühhoaktiivsete ainete tarvitamist, nutiseadmete probleemset kasutust, söömishäireid ja enesevigastamist.
6. Oskab teha koostööd vanematega, anda tagasisidet ning hoida terapeutilises protsessis selgeid tööalaseid piire.
7. Teadvustab terapeudi vastutust ning oskab hinnata, millal on vajalik supervisioon, koostöö teiste spetsialistidega või kliendi edasi suunamine.

Koolituse toimumise kuupäevad:

2027		
Moodul 1	23.–24. jaanuar	2 päeva
Moodul 2	6.–7. veebruar	2 päeva
Moodul 3	6.–7. märts	2 päeva
Moodul 4	3.–4. aprill	2 päeva
Moodul 5	1.–2. mai	2 päeva
Moodul 6	12.–13. juuni	2 päeva
Moodul 7	7.–8. august	2 päeva
Moodul 8	11.–12. september	2 päeva
Moodul 9	2.–3. oktoober	2 päeva
Moodul 10	6.–7. november	2 päeva
Supervisioon	4.–5. detsember	2 päeva
2028		
Supervisioon	15.–16. jaanuar	2 päeva
Supervisioon	5.–6. veebruar	2 päeva
Moodul 11 Lõputööde esitlemine	4.–5. märts	2 päeva

Koolituse maht:

Kontaktõpe	Õppemoodulid	176	
	Supervisioon	48	
Iseseisev töö	Lugemine	170	
	Iseseisvate tööde kirjutamine	36	
	Supervisioonideks ettevalmistamine	10	
	Lõputöö	60	
Praktika	Teraapiaseansside läbiviimine	24	
		Kokku	524 ak tundi

Iseseisva töö mahu arvestamisel on lähtutud õppija eeldatavast ajakulust tundides (60 minutit), mis õppekava kogumahu arvestuses on teisendatud akadeemilisteks tundideks. Arvestuslikult võtab 10 lehekülje erialase õppematerjali läbitöötamine keskmiselt 1 tunni, 1 lehekülje kirjaliku analüüsi või refleksiooni koostamine 2 tundi ning lõputöö puhul 1 lehekülje koostamine 3 tundi.

Õppekava koostaja ja koolitaja:

Anne-Lii Raidme, holistilise regressiooni terapeut, tase 6

Õppetöö korraldus:

Õppetöö toimub Holistika Instituudi koolitusruumides Tallinnas, aadressil Endla 15, IV korrus.

- Õppetöö kestab 14 kuud. Õppimine on tasuline.
- Õppeaasta koosneb 11 moodulist ja supervisioonidest. Moodulid on 2 päeva pikkused, õppetöö toimub kahel järjestikusel päeval, laupäeviti ja pühapäeviti. Supervisioonid toimuvad kolmel nädalalõpul, samuti laupäeviti ja pühapäeviti, kokku 6 supervisioonipäeva.
- Kõik koolituspäevad algavad kell 10 ja lõppevad kell 18. Päeva keskel on 1 tunni pikkune lõunapaus. Ennelõunal ja pärastlõunal lühemad pausid pikkusega 10–20 minutit.
- Õppegrupis on maksimaalselt 21 õppijat.
- Õppetöö toimub eesti keeles.
- Iseseisva töö osakaal on 57% koolituse mahust.

ÜLEVAADE KOOLITUSEST MOODULITE KAUPA

Moodul 1: KASVAMISE KAAR **23.–24.01.2027**

Lapse arenguetapid.
Pere kui süsteem.
Miks teraapiasse pöördutakse?

- Ülevaade erinevatest probleemidest.

Töö lapsega:

- Ülevaade kogu teraapiaprotsessi ülesehitusest.

Iseseisev töö:

1. Loe läbi moodul 2 materjal.
2. Paaristöö: Raamatu lugemine, analüüs ja kirjalik kokkuvõte. Vaata juhendit õppekava lõpus.
3. Loe läbi Jonice Webb'i raamat „Emotsionaalne hüljatus". Väike Vanker, 2022.

Moodul 2: VANEM ON VÄRAV LAPSE MAAILMA **06.–07.02.2027**

Vanemate kaasamine enne esimest seanssi lapsega.
Küsimused, mida vanemalt/vanematelt küsida.
Kes võtab ühendust? Kes osalevad seansil?

- Tänapäeva erinevad peremudelid.

Vanema seansi kuldreeglid ja erandid.

- Vanemad elavad koos, lahutatud jne.

Iseseisev töö:

1. Loe läbi moodul 3 materjal.
2. Paaristöö: Raamatu lugemine, analüüs ja kirjalik kokkuvõte. Otsi etteantud teema kohta raamat ja asu lugema.
3. Loe Jonice Webb'i raamatust „Üksindusest ühenduseni", lk 115–340.
4. Kirjuta ette antud küsimuste põhjal loetud peatükkide analüüs. Küsimused saad moodulis.

Moodul 3: LAPSEGA TÖÖTAMISE KUNST **06.–07.03.2027**

Töö lapsega.

- Eelhäälestus seansiks.
- Milliseid tehnikaid kasutada ja kuidas neid kasutada. Millised on abivahendid.
- Lapse seansi iseärasused.
- Tagasiside vanemale/vanematele.

Iseseisev töö:

1. Loe läbi moodul 4 materjal.
2. Paaristöö: Raamatu lugemine, analüüs ja kirjalik kokkuvõte. Loe raamatut ja tee märkmeid.
3. Loe Jonice Webb'i raamatust „Üksindusest ühenduseni", lk 115–340.
4. Kirjuta etteantud küsimuste põhjal loetud peatükkide analüüs. Küsimused saad moodulis.

Moodul 4: LAPSE SISEMAAILMA AVAMINE: rännak, toolitöö ja lapitöö
03.–04.04.2027

Kui laps tuleb koos vanemaga: eesmärk, kokkulepped, millele tuleb tähelepanu pöörata.
Rännak lapsele – lapse ja täiskasvanu teraapia erinevused.
Toolitöö lapsele – lapse ja täiskasvanu teraapia erinevused.
Lapitöö lapsele – terapeut kohandab oma keelt, kohalolu ja töövõtteid vastavalt lapse vanusele ning sisemaailmale.

Iseseisev töö:

1. Loe läbi moodul 5 materjal.
2. Paaristöö: Raamatu lugemine, analüüs ja kirjalik kokkuvõte. Loe raamatut ja tee märkmeid.
3. Loe Jonice Webb'i raamatust „Üksindusest ühenduseni", lk 115–340.
4. Kirjuta etteantud küsimuste põhjal loetud peatükkide analüüs.

Moodul 5: KASVAMISEGA VAJADUSED MUUTUVAD 01.–02.05.2027

Ealised iseärasused: väikelapse ja nooruki erinevused.

- Terapeudi kõne, kohalolu ja lähenemisviisi kohandamine vastavalt lapse vanusele.

Väikelapse ja noorukiga töötamise erinevused holistilises regressiooniteraapias.
Laste ja noorukite probleemide erinevused.
Töö noorukiga holistilises regressiooniteraapias.

Iseseisev töö:

1. Loe läbi moodul 6 materjal.
2. Paaristöö: Raamatu lugemine, analüüs ja kirjalik kokkuvõte. Loe raamatut ja tee märkmeid, kohtu paarilisega, et raamatu sisu üle arutleda.

MOODUL 6: LAPSE ALGUSLUGU JA PERELOOD 12.–13.06.2027

Tundlikud teemad laste ja peredega töötamisel.
Kärgpered:

- Kärgpere mõju lapse kuuluvustundele, lojaalsuskonfliktidele, piiridele ja kohale peresüsteemis holistilise maailmapildi kontekstis.

IVF teel eostatud lapsed:
- Lapse algusloo, oodatuse ja vanemate ootuste mõju.
- IVF holistilises vaates.

Lapsendatud lapsed:
- Päritolu, kuuluvuse, kaotuse ja identiteedi teemad holistilisest inimkäsitlusest lähtudes.

Autismispektris ja ATH-ga laps:
- Aspergeri sündroom ja ATH – mida holistilise regressiooni terapeut peaks teadma.
- Autismispektris oleva lapse maailmataju, suhtlemisviis ja turvalisuse vajadus ning terapeudi kohandumine lapse eripärast lähtudes.

Iseseisev töö:
1. Loe läbi moodul 7 materjal.
2. Paaristöö: Raamatu lugemine, analüüs ja kirjalik kokkuvõte. Need paarid, kelle teemad on järgmises moodulis, asuvad infolehte koostama.
3. Tutvu lõputöö tingimustega. **Lõputöö esitamise tähtaeg on 19.02.2028.**

MOODUL 7: IDENTITEEDI KUJUNEMINE 07.–08.08.2027

Poiste ja tüdrukute arengu erinevused:
- Poiste ja tüdrukute erinevused teraapiaprotsessis.
- Poiste ja tüdrukute erinev maailmataju, tunnetus, eneseväljendus ja rollitaju kujunemine.

Sooline identiteet:
- Lapse ja noore soolise enesetaju, kuuluvuse ja iseendaks kujunemise mõistmine.
- Kuidas teraapias töötada ja millele tähelepanu pöörata.
- Vanemate toetamine lapse või noore soolise identiteedi kujunemise protsessis.

Lapse ja noore seksuaalne areng:
- Seksuaalse arengu, kehataju, piiride ja turvalisuse mõistmine.

Iseseisev töö:
1. Loe läbi moodul 8 materjal.
2. Paaristöö: Raamatu lugemine, analüüs ja kirjalik kokkuvõte. Need paarid, kelle teemad on järgmises moodulis, asuvad infolehte koostama.
3. Algavad iseseisvad praktikad laste, noorte ja nende peredega.

MOODUL 8: PIIRIDE JA TURVALISUSE HOIDMINE 11.–12.09.2027

Piirid:
- Lapse piiride, turvatunde ja enesekaitsevõime kujunemine.

Valetamine:
- Valetamine kui lapse võimalik kaitsekäitumine, hirmu väljendus või allasurutud vajaduse märk.

Traumaseanss:
- Traumateemalise töö turvaline ülesehitus, lapse valmisoleku märkamine, sobivate töövõtete valimine ning kodused toetavad ülesanded.

Iseseisev töö:
1. Loe läbi moodul 9 materjal.

2. Paaristöö: Raamatu lugemine, analüüs ja kirjalik kokkuvõte. Need paarid, kelle teemad on järgmises moodulis, asuvad infolehte koostama.

MOODUL 9: TUNDED OTSIVAD VÄLJAPÄÄSU 02.–03.10.2027

Viha:
- Viha emotsionaalse, arendava ja kaitsva tähenduse mõistmine.
- Vihatöö lapse ja noorukiga teraapiaprotsessis.
- Sobivad töövõtted ja abivahendid.

Hirmud:
- Lapse hirmu kujunemine ja olemus.
- Sobivad töövõtted ja abivahendid.
- Kodused ülesanded.

Lein:
- Lapse leinaprotsess, kaotuse mõju ja lapse toetamise põhimõtted.
- Sobivad töövõtted ja abivahendid.

Ärevus- ja paanikahood:
- Ärevuse ja paanikahoogude kehalised ja emotsionaalsed ilmingud ning nende seos turvatundega.
- Sobivad töövõtted ja abivahendid.

Iseseisev töö:
1. Loe läbi moodul 10 materjal.
2. Paaristöö: Raamatu lugemine, analüüs ja kirjalik kokkuvõte. Need paarid, kelle teemad on järgmises moodulis, asuvad infolehte koostama.
3. Supervisiooniks ettevalmistamine.

MOODUL 10: NOORE VALU VARJATUD KEEL 06.–07.11.2027

Psühhoaktiivsete ainete tarvitamine:
- Psühhoaktiivsete ainete tarvitamise võimalikud põhjused holistilisest vaatenurgast.
- Millele terapeut peab tähelepanu pöörama, kuidas teraapias töötada ja milliseid ülesandeid kodutööks anda.

Nutiseadmete probleemne kasutamine:
- Millal muutub kasutamine probleemiks? Kuidas see väljendub lapsel ja kuidas noorukil. Mis võib olla selle põhjuseks?
- Kuidas teraapias töötada ning milliseid koduseid ülesandeid anda?

Söömishäired:
- Erinevad söömishäired, nende võimalikud põhjused holistilisest vaatenurgast.
- Millele terapeut peab tähelepanu pöörama? Kuidas teraapias töötada ning milliseid ülesandeid anda.

Enesevigastamine:
- Enesevigastamise levinumad vormid, nende võimalikud põhjused, terapeudi tähelepanekukohad, teraapiatöö võimalused ja kodused toetavad ülesanded.

Iseseisev töö:
1. Supervisiooniks ettevalmistamine.

SUPERVISIOON 1	**04.–05.12.2027**
Iseseisev töö: 1. Supervisiooniks ettevalmistamine. 2. Lõputöö kirjutamine.	
SUPERVISIOON 2	**15.–16.01.2028**
Iseseisev töö: 1. Supervisiooniks ettevalmistamine. 2. Lõputöö kirjutamine.	
SUPERVISIOON 3	**05.– 06.02.2028**
Iseseisev töö: lõputöö kirjutamine	
MOODUL 11: LÕPUTÖÖDE ESITLEMINE	**04.–05.03.2028**

Õppematerjal

Peamiseks õppematerjaliks on Anne-Lii Raidme koostatud „Holistiline regressiooniteraapia lastele, noortele ja nende peredele, moodulid 1–10.
Webb, J. Üksindusse jäetud: mis on lapseea emotsionaalne hüljatus, kuidas see mõjutab sinu suhteid ja mida selle lõpetamiseks ette võtta. Väike Vanker, 2022.
Webb, J. Üksindusest ühenduseni. Kuidas saada üle emotsionaalsest hüljatusest ning muuta oma suhteid partneri, vanemate ja lastega. Väike Vanker, 2023, lk 115–340.
Saul, K. S. Eluterve kärgpere käsiraamat. Pilgrim, 2016.
Hellinger, B. Weber, G., Beaumont, H. Armastuse varjatud sümmeetria. Bunga, 2023, lk 23–237.
Dyhr, K. Holmen, M. Klaasist tüdruk. Pilgrim, 2022.

Soovituslik kirjandus

Andolfi, M. Põlvkondadeülene pereteraapia: tööriistad terapeutidele. Väike Vanker, 2016.
Juul, J. Ei ütlemise kunst. E-raamat.
Juul, J. Agressiivsus. Teejuht agressiivsete laste ja noorte paremaks mõistmiseks. Väike Vanker.
Faber, A., Mazlish, E. Kuidas rääkida lastega nii, et nad kuulaksid ja kuulata lapsi nii, et nad räägiksid. Väike Vanker.

Iseseisev töö paarides: Raamatu analüüs ja kirjalik kokkuvõte

Grupp jagatakse paaridesse. Iga paar saab läbitöötamiseks ühe teraapias olulise teema, mille käsitlemine toimub moodulites 6–10. Paar otsib valitud teema kohta sobiva eestikeelse raamatu, loeb selle läbi, arutab loetu omavahel läbi ja koostab ühiselt kirjaliku kokkuvõtte ning esitleb seda grupile. Esitlus toimub teemade kaupa vastavates moodulites. Kirjalik kokkuvõte vormistatakse terapeudi tööd toetava info- ja abimaterjalina selliselt, et seda oleks võimalik jagada teiste osalejatega

Lõputöö kirjutamine

Lõputöö koosneb ühe lapse ja tema perega läbi viidud teraapiaprotsessist ning selle kirjalikust analüüsist.

Teraapia läbiviimine:

Terapeut viib läbi teraapiaprotsessi ühe lapse ja tema perega. Protsess peab sisaldama esmast kohtumist vanema või vanematega, info kogumist, pöördumise põhjuse ja probleemi kaardistamist, lapsega läbiviidud seanssi või seansse ning protsessi lõpetamist vanema tagasiside või kokkuvõtva kohtumisega.

Kirjalik analüüs:

Õppija annab põhjaliku ülevaate läbiviidud teraapiaprotsessist. Protsessi iga etapi juures kirjeldab õppija oma tähelepanekuid, mõtteid, tegevusi ja valikuid ning analüüsib enda tööd, otsuseid ja kasutatud lähenemisi. Lõputöö sisaldab ka peresüsteemi analüüsi ning lisana genogrammi.

Täpsema juhendi annab koolitaja moodul 6 lõpus.

Lõputöö esitamise tähtaeg on 19.02.2028.

Hindamine ja õppe lõpetamise tingimused

Hindamine on mitteeristav.

Õppija on lõpetanud koolituse täies mahus ja saab lõputunnistuse, kui ta on:

- osalenud kontaktõppes vähemalt 80% ulatuses;
- kirjalikud tööd on esitatud tähtajaks ja need on sooritatud nõutud tasemel;
- väljaspool õppepäevi läbi teinud nõutud mahus praktika ja esitanud 3 raportit.
  Praktika mahuks on 3 teraapiaprotsessi läbiviimine. Iga seansi järel tuleb kirjutada raport etteantud skeemi järgi ja see koolitajale saata;
- läbinud supervisiooni täies mahus ning supervisioonis analüüsinud ja esitanud vähemalt ühe kliendiloo;
- esitanud lõputöö tähtaegselt ja see vastab nõuetele.

Kui kõik lõpetamise nõuded pole täidetud, väljastatakse tõend osalemise kohta. Tõendile märgitakse mõlemad, nii teemad, mille käsitlemisel õppija osales, kui puuduvad osad, mille puhul õppekava nõuded jäid täitmata.