**JOY — RÕÕM projekt**

**Uuenduslik, meelelahutuslik, stressi leevendamiseks noorte mõjuvõimu suurendamise strateegiad**

**Intellektuaalne väljund 1**

**Õppekava ülevaade ja kursuse sisu**

Viitenumber: 2020-1-RO01-KA205-078667. Euroopa Komisjoni toetus tootmisele.  
Selle väljaande ei tähenda selle sisu kinnitamist, mis kajastab ainult seisukohti autorid ja komisjon ei vastuta mis tahes võimaliku kasutamise eest selles sisalduvat teavet.

**Sisu:**

Sisu…………………………………...

Sissejuhatus…………………………...

Projekti põhjendus………………………..

Projekti eesmärk……………..

Projekti partnerlus………………

Kursuse moodulid……………….

Õpitulemused…………………

Kuidas õpitulemusi sõnastada……….

EQF **-** Euroopa kvalifikatsiooniraamistik………………..

Euroopa kvalifikatsiooniraamistiku eesmärgid………...

Ülevaade asjakohastest Euroopa kvalifikatsiooniraamistiku tasemekirjeldustest………

Õppekava ülevaade………..

1. moodul…………………..

2. moodul……………………...

3. moodul…………………….

4. moodul……………………..

5. moodul……………………..

6. moodul…………………………………….

**Sissejuhatus:**

Tüüpilises formaalses hariduskeskkonnas on õppekava kursuste ja konkreetse sisu kogum  
pakutakse antud koolitusele. Portelli (1987) andmetel esineb üle 120 definitsiooni õppekavale pühendatud erialast kirjandust.

Õppekava pärineb uusladina keelest (keskaegne ladina keele vorm, mida kasutatakse peamiselt kirikutes koolid ja teaduslikud mündid), mis keeles tähendab see "õppekursust". See jagab oma lõplikku juurt klassikalises ladina keeles, kus see tähendas "jooksmist" või "kursust" (nagu "rallirada") sõnadega nagu koridor, kuller ja valuuta, mis kõik pärinevad Ladina currere "joosta". (Merriam-Websteri sõnastik, september 2020).

Võib-olla on see seotud tõsiasjaga, et see on õpilaste jaoks tõeline võidujooks nende diplom või hinded. Isegi Platon ja Aristoteles kasutasid seda sõna subjektide kirjeldamiseks õpetati klassikalisel perioodil Kreekas.

Meie projekti õppekava on sisuks kolmepäevase kursuse planeeritud õppetööle oleme arenenud.  
Meie õppekava põhiidee on rakendusest korjatud järgmine; «Õppekavas määratakse koolituse eesmärgid, metoodika, aeg ja vajalikke ressursse. Metoodika hõlmab formaalset, informaalset ja mitteformaalset õpetamist meetodid».

**Projekti põhjendus**

Noorte inimeste stress kasvab murettekitava kiirusega. Kõik need, kes puutuvad kokku teismelistega on olnud tunnistajaks sellele vanuserühmale avaldatavale kasvavale survele, sageli ilma neile kättesaadava toetuse suurendamine. Kõrge ja pidev stress on nende jaoks ülekaalukas  
lapsed ja noorukid ning sellel on sageli negatiivne mõju nende füüsilisele, emotsionaalsele ja  
vaimne tervis.

Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel kogeb 10-20% lastest ja noorukitest a diagnoositavad vaimuhaigused kogu maailmas. 50% nendest vaimuhaigustest saavad alguse 14. eluaastaks ja 75% 20. eluaastate keskpaigaks (<https://www.who.int/mental_health/media/en/785.pdf>).

Euroopa tasandil on noorte haigestumise põhjuste 5 esikohal depressioon ja ärevus. Madala ja keskmise sissetulekuga riikides on enesetapp esimene surmapõhjus noored vanuses 10-19 aastat. Kõrge sissetulekuga riikides on enesetapp teine põhjus mis viib surmani <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicablediseases/mental-health/areas-of-work/child-and-adolescent-mental-health>

Ühendkuningriigis läbi viidud uuringud näitasid, et 2700 asutusest leidis, et 84%. keskkoolid ja 56% algkoolidest pakkusid nõustamisteenust lastele ja noorukid. Antud toetusest aga ei piisa, sest kool seda ei tee mõistavad selle tähtsust ja ootused pole selgelt määratletud ([https://www.childrensmentalhealthweek.org.uk](https://www.childrensmentalhealthweek.org.uk/) ).

Arvestades, et projektiriikides v.a Prantsusmaal ja Norras ei ole koolide nõustamissüsteem nii hästi arenenud kui Ühendkuningriigis laste ja noorukite vajadus toetuse ja nõustamise järele on kindlasti suurem.

Pikaajaline stress muutub läbipõlemiseks, mis võib avalduda mitmesuguste märkidena ja sümptomid, mis võivad täiskasvanuid segadusse ajada: nõrk energia, ebasoodsad muutused käitumises, ärritunud või tujukas käitumine, tagasitõmbumine tegevustest, mis neile varem naudingut pakkusid, rutiinne mure väljendamine, tavapärasest rohkem kooli üle kurtmine, nutmine, üllatavate hirmureaktsioonide ilmutamine, vanema või õpetaja külge klammerdumine, liiga palju magamist või liiga vähe või liiga palju või liiga vähe söömine, vanemate märkimisväärne vältimine, pikaajaliste sõprussuhete hülgamine uue eakaaslaste jaoks või liigse vaenu väljendamine pere vastu liikmed. Stress võib ilmneda ka füüsiliste sümptomitena nagu kõhuvalud ja peavalu ja toob kaasa tõsiseid tagajärgi: terviseprobleemid, motivatsioonipuudus ja  
kaasatus, koolist väljalangemine, konfliktid, kuritegevus. Noorte stressi ja läbipõlemist ei võeta  
tõsiselt noorte, vanemate, pedagoogide või tervishoiutöötajate poolt. Kuigi kui abimeetmed  
võib tuua olulisi positiivseid tagajärgi noorte heaolule, koolitulemustele, suhted, pereelu ja tulevik. JOY on 14-20-aastastele noortele suunatud projekt noorte koolitajad, lapsevanemad, õpetajad, tervishoiutöötajad.

**Projekti eesmärk**  
Projekti eesmärk on tõsta sihtrühmade teadlikkust noorte läbipõlemisohust sidusrühmadele kui väga olulisele ja rangele lapsega seotud küsimusele vaimne tervis. Pakume laialdaselt kasutatavaid koolituslahendusi ja läbipõlemist ennetus- ja toimetulekuoskused läbi partnerite koostöö ja kogemuste vahetamise, metoodikad ja head mõjude ja tagajärgede vähendamiseks ELis. Projekt genereerib  
kvaliteetsed koolitus- ja õppematerjalid, võttes arvesse Euroopa sotsiaalset ja kultuuriline mitmekesisus. See hõlbustab ülekantavust kogu Euroopas.

Projekti eesmärgid on:  
• Tõsta teadlikkust läbipõlemisest ja varustada üle 10000 noore aktiivse läbipõlemisega ennetus- ja toimetulekuoskused, töötades välja koolituspaketi, töötoa tööriistakomplekti, parima praktikate kogumine ning tõhusad õppe- ja karjääriplaneerimise juhised parema elustiili saavutamiseks juhtimine, tervislikumad otsused, ratsionaalsemad väljavaated võistlustele, oskused isiklike meisterlikkuse eesmärkide, õppimisvõimete ja ajajuhtimise tuvastamine ja nende poole püüdlemine 24 kuud.

• Tõsta teadlikkust enam kui 30 000 noorsootöötaja, õpetaja, lapsevanema seas ja pakkuda neile  
praktilised ja atraktiivsed vahendid noorte läbipõlemise vältimiseks kahe aasta jooksul  
projekt. Algatus pakub täiustatud teadmisi, oskusi ja praktikaid noorte läbipõlemise ennetamiseks ja toimetulek, uus ja mitte piisavalt käsitletud teema, mis mõjutab laialdaselt Euroopa noori, aastal hästi ligipääsetaval ja atraktiivsel viisil, kasutades tunnustatud ja kinnitatud koolitust metoodika, läbipõlemisest taastumise parimate praktikate kogumik, terapeutilised töötoad ja juhised oma karjääri ja tõhusa õppimise arendamiseks.

**Projekti partnerlus**

Konsortsium hõlmab laia geograafilist ja sotsiaalset mõõdet: Eesti, Leedu, Rumeenia, Prantsusmaa ja Norra. Konsortsium sisaldab kombinatsiooni "mängijad", nagu avalik mitteformaalse hariduse pakkuja, kooliasutus ja neli mitte- valitsusorganisatsioonid, kes on kogenud noorte tegevust, meetodeid ja tehnikaid noorte sotsiaalne kaasatus. Kõigil partneritel on noortega töötamise kogemus organiseerimisel tegevused, mis võimaldavad ja toetavad noori positiivselt tegutsema ja osalema osaleb aktiivselt noorteprojektides, kultuuridevahelistes tegevustes, koolitustel, noortevahetustes, teadlikkuse tõstmise kampaaniad. Lisaks on kõigil partneritel erinevad kompetentsid mitteformaalses ja informaalset haridust ja laialdasi levitusvõrgustikke, sealhulgas formaalset haridust institutsioonid, noorte ametiasutused ja noorte valitsusvälised organisatsioonid.

**Kursuse moodulid**

Kursus koosneb 6 moodulist, mis sisaldavad teoreetilisi teadmisi, refleksioonijuhtumeid ja  
praktilised harjutused. Iga mooduli sisu kirjeldatakse seoses eesmärkidega EFQ 4. tasemel järgmistel lehekülgedel.

MOODUL 1: LÄBIMINE  
MOODUL 2: LEVIKUD VEAD JA PARANDUSED  
MOODUL 3: MÄRGID JA SÜMPTOMID  
4. MOODUL: NOORTE TOIMETULEMISE JA ENNETAMISE JUHEND  
5. MOODUL: NOORTEJUHEND ELU NAUTIMISEKS  
6. MOODUL: NOORTEJUHEND ELU NAUTIMISEKS JA KAASLASTE TOETUS

**Õpitulemused**  
Arvestades, et Bologna protsessi üks põhijooni on vajadus parandada traditsioonilised kvalifikatsioonide ja kvalifikatsioonistruktuuride kirjeldamise viisid, kõik moodulid ja  
programmid kolmanda taseme asutustes kogu Euroopa kõrgharidusruumis tuleks õpitulemuste osas (ümber) kirjutada. Väljendamiseks kasutatakse õpitulemusi mida õppijatelt oodatakse ja kuidas nad peaksid seda näitama saavutus.

Õpitulemuste kasutamine mõjutab mitmesuguseid haridus- ja koolitustavasid ja poliitikad. Peamine eesmärk on muuta hariduse pakkumist, rõhutades õppimist õppekavade ja kvalifikatsioonide eesmärk on parandada õppimist ja muuta see õppimiseks selgesõnaline. Õppekavade puhul on õpitulemuste keskne roll seotud sellega valmisolek kaasata õppijaid aktiivselt oma õppeprotsessi juhtimisse nende õpetajad.

Kui see nihe toimub, peaks olema võimalik jälgida õpitulemuste mõju pedagoogika kohta, kus õpetajad võtavad üha enam omaks õppimise hõlbustaja rolli juhendamise kõrval.

Kvalifikatsiooni vaatenurgast aitab õpitulemuste kasutamine kaasa:  
• Kvalifikatsioonide parem vastavus tööturu ootustele.  
• Haridus- ja koolitussüsteemide suurem avatus õpiedukuse tunnustamiseks olenemata sellest, kust see soetati.  
• Haridus- ja koolitussüsteemide suurem paindlikkus ja vastutus eeldatavasti saavutavad määratletud tulemused.

Õpitulemused tuleb kirjutada nii, et need vastaksid eesmärgile – kutse- ja haridusstandardite kehtestamine, üksikute kvalifikatsioonide kirjeldamine ja õppekavad, hindamiskriteeriumide väljatoomine ning õppimist ja õpetamist suunav protsessid. Kasutage selleks Bloomi verbide taksonoomiat Õpitulemused on tunnustamiseks hädavajalikud.

Peamine küsimus, mis esitatakse üliõpilasele või lõpetajale, ei ole seega enam "Mida sa tegid kraadi saamiseks?" vaid pigem "mida saate teha nüüd, kui teil on omandasite kraadi?"

Võib kaaluda järgmist õpiväljundi määratlust (ECTS Users' Guide, lk 47) suurepärane töödefinitsioon:  
***«Õpitulemused on väited selle kohta, mida õppijalt oodatakse teadma, mõistma või  
suutma demonstreerida pärast õppeprotsessi lõpetamist».***

**Kuidas õpitulemusi sõnastada**

Fry et al. (2000) soovitavad õpitulemuste kirjutamiseks praktilisi nõuandeid andes kasutada "ühemõttelisi tegevusverbe" ja loetleda palju näiteid Bloomi tegusõnadest Taksonoomia. Näidata erinevusi kirjutamisel kasutatava sõnavara vahel eesmärgid ja õpitulemusi, loetlesid autorid mõned näited verbidest, nagu on näidatud allolevas tabelis. (Fry et al., 2000, lk 51).

**Õppetöö eesmärgid Õpitulemused**  
Tea Eristada  
Saate aru valikust Vali  
Määrake Kokkupanemine  
Hinda Kohandage  
Haara Tuvasta  
Tutvuge rakendusega Lahenda, rakendage, loetlege

**EQF – Euroopa kvalifikatsiooniraamistik**

Euroopa Komisjon algatas Euroopa kvalifikatsioonide ettepaneku 2006. aasta septembris. Selles soovituses kirjeldati kõikehõlmavat raamistikku luua Euroopas, et hõlbustada kvalifikatsioonide ja edendatavate kvalifikatsioonitasemete võrdlemist geograafiline ja tööturu liikuvus ning elukestev õpe. Raamistiku tuum koosneb 8 kvalifikatsioonitasemest, mida kirjeldatakse läbi õpitulemuste (teadmised, oskused ja pädevus).

Riike kutsuti üles siduma oma riiklikud kvalifikatsioonitasemed neutraalse võrdlusalusega  
kehtestatud EQF. EQF kujutab endast uut lähenemist Euroopa koostööle kvalifikatsioonide valdkonnas. Kõiki hõlmavatel võrdlustasemetel/kirjeldustel põhinevate õpitulemuste tutvustamine kvalifikatsioonivormide ja kogu kvalifikatsioonitasemete valikut ei ole proovitud  
varem.

**EQF eesmärgid**

Euroopa kvalifikatsiooniraamistiku (EQF) eesmärk on suurendada kvalifikatsiooniraamistiku läbipaistvust kvalifikatsiooni kogu Euroopas. See pakub standardset Euroopa tõlketööriista, mis hõlbustab mitme tuhande tõlke võrdlemist Euroopas välja antud erinevate kvalifikatsioonidega. See Euroopa võrdlusraamistik koosneb kaheksast tasemest, mis on määratletud vastavalt nnr õpitulemustele – see tähendab omandatud teadmiste, oskuste ja pädevuste põhjal. ELi riigid võivad siduda oma riikliku kvalifikatsiooni tasemed kaheksa standardviitega tasemed. Selle tööriista abil saavad huvirühmad välismaal hinnata teadmiste, oskuste ja pädevused, mille kvalifikatsiooni omanik on omandanud.

Euroopa kvalifikatsiooniraamistiku soovituses nõutakse riiklike kvalifikatsioonitasemete vahelist seost ja EQF tasemed määratletakse õpitulemuste põhjal.

Lisaks nõutakse soovituses, et individuaalsed kvalifikatsioonid peaksid olema kirjeldatud ja määratletud õpitulemustes.

„Õpitulemuste” lähenemisviis nihutab rõhku õppimise kestusest ja asutus, kus see toimub kuni tegeliku õppimiseni ning teadmiste, oskuste ja pädevused, mis on õppeprotsessi käigus omandanud või tuleks omandada. Isegi kuigi seda peetakse suhteliselt uudseks, on „õpitulemuste” lähenemisviis olnud kasutatakse erinevates riikides, erinevates sektorites ja mitmel otstarbel.  
Euroopa kvalifikatsiooniraamistik ei olnud mõeldud haridusprogrammide või ametite klassifitseerimiseks, vaid selle asemel keskendub kvalifikatsioonisüsteemidele ja -raamistikele. EQF tasemed ei kajasta osalemine mis tahes konkreetsetes haridusprogrammides või pädevustes, mis on vajalikud konkreetseks ülesanded või ametid. Muidugi on kvalifikatsioonid seotud hariduse ja koolitusega ning sellega töömaailmas ja need elemendid on Euroopa kvalifikatsiooniraamistikus väga olulised. ISCED (International Standard Classification of Education) ja ISCO (rahvusvaheline standard). Ametite klassifikaator) on spetsiaalselt hariduse klassifitseerimiseks loodud klassifikaatorid ja ametid.

EQF keskendub aga õpitulemustele teadmiste, oskuste ja pädevus; neid vaadeldakse sõltumatult haridusprogrammidest või ametialastest kontekstides.  
(Allikas: <https://europa.eu/europass/system/files/2020-05/EQF-Archives-EN.pdf> )

**Ülevaade asjakohastest EQF tasemekirjeldustest**

EQF tasemeteadmiste oskuste pädevus

Euroopa kvalifikatsiooniraamistiku kontekstis teadmisi kirjeldatakse kui teoreetiline või faktiline.

EQF kontekstis on oskused kirjeldatakse kui kognitiivset (kaasa arvatud loogilise, intuitiivse ja loomingulise kasutamise kasutamine mõtlemine) ja praktiline (kaasav  
käeline osavus ja kasutamine meetodid, materjalid, tööriistad ja instrumendid)

EQF kontekstis on pädevus kirjeldatud vastutuse mõistes ja autonoomiat.

2. tase  
Põhilised faktiteadmised töö- või õppevaldkond

Põhilised kognitiivsed ja praktilised oskused on kohustatud kasutama asjakohaseid teavet, et teostada ülesandeid ja rutiinsete probleemide lahendamiseks kasutades lihtsaid reegleid ja tööriistu

Töötada või õppida juhendamisel teatud autonoomia

3. tase  
Teadmised faktidest, põhimõtted, protsessid ja üldmõisted mingis valdkonnas töötada või õppida

Erinevad kognitiivsed ja praktilised ülesannete täitmiseks on vaja oskusi ja lahendada probleeme, valides ja rakendades põhilist meetodid, tööriistad, materjalid ja teavet

Võtke vastutus täitmise eest ülesanded tööl või õppimisel; kohandada ise käitumine olukorra lahendamisel probleeme

4. tase  
Faktiline ja teoreetiline teadmisi laiemas kontekstis töövaldkonnas või uuring  
Erinevad kognitiivsed ja praktilised lahenduste loomiseks vajalikud oskused valdkonna konkreetsetele probleemidele töötada või õppida

Harjutage enesejuhtimist töö- või õpikontekstide juhised mis on tavaliselt etteaimatavad, kuid on võib muutuda; järelevalvet teostama teiste rutiinne töö, mõne võtmine vastutus hindamise eest ja töö parandamine või õppetegevused

Allikas: <https://ec.europa.eu/ploteus/content/descriptors-page>

**Õppekava ülevaade**

**JOY projekt  
Koolitusprogramm on välja töötatud uuenduslikele, meelelahutuslikele ja stressi leevendavatele noortele  
Võimestamise strateegiad**

**Üldine eesmärk:**Projekti eesmärk on tõsta sihtrühma teadlikkust noorte läbipõlemisohust rühmad ja sidusrühmad

Kavandatav EQF tase: 4

Sihtgrupp :  
noored vanuses 14-20, noortekasvatajad, lapsevanemad, õpetajad, tervishoiutöötajad

**KOOLITUSE TEEMA MOODULI LÕIGE**

1. moodul: LÄBIMINE  
2. moodul: LEVIKUD VEAD JA PARANDUSED  
3. moodul: Märgid JA SÜMPTOMID  
4. moodul: NOORTE TOIMETULEMISE JA ENNETAMISE JUHEND  
5. moodul: NOORTEJUHEND ELU NAUTIMISEKS  
6. moodul: NOORTEJUHEND ELU NAUTIMISEKS JA KAASLASTE TOETUS

**ÕPPETUNNI**

Loengu tundi = 19,5  
Iseõppimise tundi = 3  
Enesehindamise tundi = 1,5

Tundide koguarv: 24 (3 päeva)

ECVET ainepunktide koguarv: 1,2

**MOODUL 1**  
**Mooduli number ja nimi:  
1. LÄBIMINE**

**Selle mooduli üldine eesmärk ja meetodid:**  
**Eesmärk:** varustada noorte koolitajaid, lapsevanemaid, õpetajaid ja tervishoiutöötajaid  
vajalikud teadmised, oskused ja pädevused noorte läbipõlemise hõlbustamiseks ja teadlikkuse tõstmiseks sihtrühmade seas.  
**Meetodid:** Loengud, iseõpe, juhtumiuuringutel põhinevad arutelud, õppefilm, enesehindamine

**Sisu:**  
• 1. Läbipõlemise definitsioon.  
• 2. Millised tegurid võivad vallandada noorte stressi, mis viib läbipõlemiseni.  
o 2.1. Läbipõlemise sündroomi sümptomid  
o 2.2. emotsionaalsed ilmingud  
o 2.3. füüsilised ilmingud  
o 2.4. kognitiivsed ilmingud  
o 2.5. käitumuslikud või inimestevahelised ilmingud  
o 2.6. motiveerivad või hoiakuväljendused;  
• 3. Kuidas stress mõjutab õpetamis- ja õppimisvõimet  
• 4. Kuidas aidata õpilastel stressiga toime tulla ja ennetada läbipõlemist

**Erialane pädevus ja õpitulemused:**

**Teadmised** – selle mooduli lõpus suudab õppija:  
- Tuletage meelde, mis on läbipõlemine ja kuidas see ilmneb  
- Loetlege, mis võib teie stressi vallandada, mis viib läbipõlemiseni  
- Selgitage, kuidas stress mõjutab õpetamis- ja õppimisvõimet  
- Arutage, kuidas aidata õpilastel stressiga toime tulla ja ennetada läbipõlemist

**Oskused** – selle mooduli lõpus suudab õppija:  
- Õpetage õpilastele läbipõlemise põhjuseid  
- Arutlege, kuidas stressiolukordades toime tulla ja ennetada läbipõlemist  
- Kasutage stressiga toimetulekul abistavaid meditatsioonitehnikaid  
- Pane paika õige toitumine stressi maandamiseks ja läbipõlemise ennetamiseks

**Pädevused** – selle mooduli lõpus suudab õppija:  
- Planeeri läbipõlemise ennetamiseks väärtuslikke ja kasulikke jooga- ja muid harjutusi  
- Korraldage toitumisharjumuste stressikindlaks muutmine  
- Planeerida läbipõlemise ennetustöös erinevaid stsenaariume ja erinevaid tehnikaid  
- Tehke kindlaks riskitegurid ja võimalikud tagajärjed

**Mooduli õppetunnid kokku:**  
Loengu tundi = 4  
Iseõppimise tundi = 2  
Enesehindamise tundi = 1  
  
**1. selgitusmoodul:**  
See moodul on sissejuhatus õppekavasse.  
1. Defineerime läbipõlemist mitmest vaatenurgast ning käsitleme erinevaid tegureid ja  
olukorrad, mis võivad vallandada ja põhjustada läbipõlemist.  
2. Seejärel tõstame esile erinevad läbipõlemise sümptomid ja ilmingud.  
Seetõttu käsitleme emotsionaalset, füüsilist, kognitiivset, käitumuslikku ja motivatsiooni  
ilmingud.  
3. Seejärel vaatame, kuidas stress mõjutab inimese õpetamis- ja õppimisvõimet noorus.  
4. Neljandas osas uurime mitmeid tehnikaid, kuidas läbipõlemist ennetada ja sellega silmitsi seista.  
5. Selle mooduli ja kogu õppekava kriitiline osa on hindamine.

**Pedagoogilise nõustamise moodul 1:**

Antud mooduli metoodika lähtub vabahariduse põhimõtetest ja eriti tehes õppimise lähenemisviis. Metoodika, ressursid ja programm saab koolituse alguses osalejatele näidata ja esitleda. Koolitaja saab päeva alustada erinevate meeskonda tugevdavate tegevustega ja rühmadünaamikaga tutvustada osalejaid üksteisele. Selleks saab treener kasutada "Bingo" mängu.

Koolitajad toimetavad osalejatele mitu koopiat Bingo tabelitest. Nad peavad vastama küsimusi, leides isikuid, kellel on järgmised tunnused (omadused). Osalejatel on kirjutada igasse lahtrisse nimi, kuid alati erinev! Esimene, kes kõike täidab, karjub Bingo! Pärast tegevust saavad osalejad jagada mõnda näidet oma elust. Nad võivad hoida mõtiskledes selle üle, kuidas nad võivad end paljudes erinevates kirjeldustes leida ja mida jagada erinevad või mis neil ühist on. See tegevus edendab integratsiooni ja kaasamist ning suurendab mõistmist, toetades võõraid üksteisega tutvumisel. See mäng ka arendab eneseteadvust läbi refleksiooni lugude jagamisel. Järelikult see  
tugevdab suhtlemisoskusi, julgustades aktiivset kuulamist ja loob usaldust luues ruumi, kus kõik saavad rääkida ja olla kuuldud.

Seejärel saab osalejad jagada mitmeks rühmaks (lauaks), kus nad peavad arutama ning määratleda läbipõlemine ja selle peamised omadused ilma väliseid allikaid kasutamata. Pärast nende ajurünnakul tutvustavad osalejad oma arutelude tulemusi. Siis treener teeb läbipõlemisest üksikasjaliku esitluse. Aega jääb üle arutelu ja küsimused.

Algab järgmine seanss läbipõlemise erinevatest sümptomitest ja ilmingutest viktoriiniga. Seejärel tutvustatakse osalejatele erinevat akadeemilist kirjandust (artikleid, küsitlused, uuringud, raamatud), mis käsitlevad emotsionaalset, füüsilist, kognitiivset, käitumuslikku ja  
motiveerivad ilmingud.

Selle mooduli kolmas osa stressi mõjust õpetamis- ja õppimisvõimele noortel on vorm World Cafe. See tegevus võimaldab osalejatel probleemi uurida erinevatest vaatenurkadest ja vaatenurkadest, arutades seda väikestes lauarühmades. Arutelu toimub mitmes 15-20-minutilises ringis (olenevalt grupi suurusest) siis osalejad vahetavad laudu.

Neljandas osas uurime mitmeid tehnikaid, kuidas läbipõlemist ennetada ja sellega toime tulla. See tehakse videoloengute kaudu. Metoodika kehtib mitmesuguste töötubade puhul, alates esitlustest kuni rühmatöö tegevused. Seda saaks viimistleda ja täiendada vastavalt kohalike vajadustele või rahvusvahelised lõppkasutajad. Ettekannete ja ülesannete keerukust sai kohandada mitme teguri järgi nagu eelnevad teadmised osalejatest, erialane taust, oskus  
Inglise.

Programmi hindamine on selle mooduli oluline osa. Seetõttu treenerid koguvad osalejatelt saadud tagasiside nii suuliselt kui ka kirjalike küsimustike kaudu. See võimaldab hinnata õppeprotsessi mõju ja mõista, mis toimib hästi ja mis vajab parandada.

**MOODUL 2  
Mooduli number ja nimi:  
2. LEVIKUD VEAD JA PARANDUSED**

Selle mooduli üldine eesmärk ja meetodid:  
**Eesmärk:** : Tuvastada vanemlik käitumine, mis kuulub nartsissistlikusse spektrisse ja on efektiivne toimetulekustrateegiad läbipõlemisnähtuse ennetamiseks, mida soodustab suhe a  
nartsissistlik vanem.  
**Meetodid:** Loengud, iseõpe, juhtumiuuringutel põhinevad arutelud, õppefilm, enesehindamine

**Sisu:**  
  
Erialane pädevus ja õpitulemused:  
**Teadmised** – selle mooduli lõpus suudab õppija:  
- Kuidas nartsissistlikku vanemat ära tunda?  
- Nartsissistliku vanemluse mõju teismelistele.  
- Nartsissistlike vanemate poolt põhjustatud läbipõlemissündroomi ilming noorukieas.  
- Kuidas vältida kurnatust suhtes nartsissistliku vanemaga.

**Oskused** – selle mooduli lõpus suudab õppija:  
- Tuvastage nartsissistide kasutatavad kahjulikud inimestevahelised strateegiad  
- Tundke ära teiste vanemate nartsissistliku suhtluse ja käitumise mustrid tüpoloogiad  
- Tehke kindlaks nartsissistliku vanemluse mõju teismelistele/noortele  
- Kasutage emotsioonikeskseid toimetulekustrateegiaid, tegevuskeskseid toimetulekustrateegiaid ja vägivallatuid suhtluselemendid kui viisid, kuidas vältida kurnatust suhetes nartsissistiga  
lapsevanem.

**Pädevused** – selle mooduli lõpus suudab õppija:  
- Õpetage õpilastele, kuidas vanemate nartsissism põhjustab läbipõlemist.  
- Töötada välja strateegiad halvustamise ja alavääristamise vastu võitlemiseks.  
- Näidake õpilastele erinevaid veebipõhiseid sekkumisi täiuslikkuse ideede vähendamiseks.

**Mooduli õppetunnid kokku:**  
Loengu tundi = 4  
Iseõppimise tundi = 1,5  
Enesehindamise tundi = 0,5

**2. selgitusmoodul**  
See moodul on mõeldud noorte läbipõlemise levinumate vigade ja paranduste tutvustamiseks  
nartsissistlikusse spektrisse kuuluvate vanemlike käitumisviiside käsitlemisel selle faasid ja  
mõõteriistad.  
1. Kuidas tunned ära nartsissistliku vanema?  
Selles tegevuses arutleme nartsissistliku vanema peamiste omaduste üle ja kuidas saate kindlaks teha, kas olete nartsissistlik vanem. Räägime ka sellest, nartsissistlike vanemate omadused psühholoogilisest vaatenurgast.  
2. Nartsissistliku vanemluse mõju teismelistele.  
Teises tegevuses räägime sellest, kuidas mõjutab noori nartsissistlik vanema käitumine ja mõjud, mida nooruk tunneb, ebaõnnestumise ja sõltuvuse tunne.  
3. Nartsissistlike vanemate poolt põhjustatud läbipõlemissündroomi ilming noorukieas  
Selles tegevuses uurime panuse andvaid tüüpe, etappe ja peamisi allikaid läbipõlemissündroomi ilmnemisele noorukieas ja keskset rolli nartsissistlik vanemlus selle algusest peale.  
4. Kuidas vältida kurnatust suhtes nartsissistliku vanemaga  
Selles tegevuses räägime sellest, kuidas nooruk saab vältida jõudmist kurnatus ja säilitada tasakaalu, kui ta märkab, et tema vanem on nartsissistlik käitumist. Tuvastame emotsioonikesksed toimetulekustrateegiad, tegevusele keskendunud toimetulekustrateegiad ja vägivallatu suhtlemise viisid DESC kaudu mudel.  
5. Hindamine.

**Pedagoogilised nõuanded**

• Koolitaja esitab ees stiimulimaterjali (anekdoodi), kutsudes osalejaid vestlusele ebafunktsionaalsete vanemate tüpoloogiate üle.  
• Osalejad vaatavad individuaalselt läbi nartsissistliku tüpoloogia kirjeldava materjali ja koostavad ühiselt sellega seotud kahjuliku käitumise kontseptuaalse kaardi.  
• Mõisted fikseeritakse võrgumängu kaudu, millele osalejad pääsevad individuaalselt juurde.  
• Nartsissistliku vanemluse mõju noorukitele esitatakse kokkupuutemeetodi abil.  
• Kasutades jamboardi rakendust, kommenteerivad osalejad nartsissistliku vanemluse mõjusid.  
• Osalejad teevad koolitaja juhendamisel Echo tegelase portree kunstilis-plastiliste vahenditega.  
• Grupitegevuses dokumenteerivad osalejad end veebikeskkonnast esmaste allikate kohta, mis aitavad kaasa läbipõlemissündroomi ilmnemisele aastal noorukieas.  
• Läbi sümboolse mängu mõtisklevad osalejad isiklike põhivajaduste üle arengut.  
• Selles tegevuse etapis tunnevad osalejad emotsionaalse toimetuleku strateegiaid akrostiku sooritamine alates oma eesnimest, tuues esile isikuomadused ja kognitiivsed toimetulekustrateegiad – vägivallatu suhtlemise praktilised rakendused mudel.  
• Mooduli hindamine toimub viie spetsiifilise tunnuse meenutamise teel nartsissistlik tüpoloogia.

**Vahendid:**  
• Robert M. Pressman, Stephanie Donaldson-Pressman – Nartsissist  
Perekond: diagnoosimine ja ravi – Jossey Bass Publishers, 1997

• [https://pngtree.com](https://pngtree.com/)

• <https://cbtpsychology.com/narcissisticmother/>

• <https://www.psychologytoday.com/us/blog/communication-success/201602/10-signs-narcissistic-parent>

• <https://psychcentral.com/blog/coping-when-you-have-a-narcissistic-parent/>

• <https://emedicine.medscape.com/>

• <https://www.webmd.com/mental-health/narcissistic-personality-disorder>

• <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/narcissistic-personalitydisorder>

• <https://www.psychiatrictimes.com/view/new-insights-narcissisticpersonality-disorder>

• <https://www.psychiatrictimes.com/view/narcissistic-personality-disorderrethinking-what-we-know>

**MOODUL 3  
Mooduli number ja nimi:  
3. MÄRGID JA SÜMPTOMID**

Selle mooduli üldine eesmärk ja meetodid:  
**Eesmärk:** varustada noortekasvatajaid, lapsevanemaid, õpetajaid ja tervishoiutöötajaid teadmistega, oskused ja pädevused, mis on vajalikud haiguse põhjuste, märkide ja sümptomite tuvastamiseks ja nende teadvustamiseks noorte kurnatus  
**Meetod:** Loengud, iseõpe, juhtumiuuringutel põhinevad arutelud, õppefilm, enesehindamine

**Sisu:**  
1. Noorte läbipõlemise tunnused ja sümptomid  
1.1 Kognitiivsed tunnused ja sümptomid  
1.2 Emotsionaalsed märgid ja sümptomid  
1.3 Füüsilised nähud ja sümptomid  
1.4 Käitumisnähud ja sümptomid  
2. Läbipõlemise tekke riskifaktorid  
3. Läbipõlemise 12 faasi  
4. Läbipõlemine ja erivajadustega noor  
5. Hindamine

**Erialane pädevus ja õpitulemused:**  
**Teadmised** – selle mooduli lõpus suudab õppija:  
- Teadke noorte läbipõlemise erinevaid märke ja sümptomeid  
- Tuvastage läbipõlemise staadiumid ja kuidas see areneb  
- Olge teadlik läbipõlemise tekkega kaasnevatest riskiteguritest  
**Oskused** – selle mooduli lõpus suudab õppija:  
- Tehke kindlaks noorte läbipõlemise tunnused ja sümptomid  
- Arutage ja mõtisklege läbipõlemise kujunemise üle erinevates etappides  
- Arutage ja mõtisklege läbipõlemise üle erivajadustega noortel  
- Tehke kindlaks erinevad riskitegurid erinevate rühmade jaoks  
**Pädevused** – selle mooduli lõpus suudab õppija:  
- Õpetage ja juhendage noori läbipõlemise tunnustest ja sümptomitest  
- Õpetage ja juhendage noori, kuidas läbipõlemine areneb ja millised märgid on erinevatel etappidel  
- Õpetage ja juhendage noori riskifaktorite ja nende tuvastamise kohta

**Mooduli õppetunnid kokku:**  
Loengutunnid = 4 tundi  
Iseõppimise tunnid = 1,5 tundi  
Enesehindamise tundi = 0,5

**3. selgitusmoodul**

See moodul tutvustab noorte läbipõlemise tunnuseid ja sümptomeid, selle faase ja mõõtmist  
instrumendid.  
1. Noorte läbipõlemise tunnused ja sümptomid  
Mooduli esimene osa tutvustab kasulikku teavet ja näiteid noorte kohta kognitiivsed, emotsionaalsed, füüsilised, käitumuslikud nähud ja sümptomid, et noorte koolitajad vanemad, õpetajad ja tervishoiutöötajad saavad neid nooruses tuvastada.  
2. Läbipõlemise tekke riskifaktorid  
Mooduli teises osas käsitletakse peamisi arenguga seotud riskitegureid läbi põlema. See pakub üksikasjalikke näiteid ja juhtumiuuringuid, mis võivad aidata õpetajaid ja noori töötajaid ja vanemaid neid nooruses õigeaegselt tuvastada, samuti võtta kasutusele ranged meetmed  
ennetada neid riskitegureid. Seal on spetsiifiline teave õppimise kohta protsess, perekeskkond või sport ja hobitegevus võivad suurendada läbipõlemise ohtu esinemine.  
3. Läbipõlemise 12 faasi  
Kolmas jaotis kirjeldab läbipõlemise 12 faasi ja annab ülevaate uutest märkidest ja igale faasile iseloomulikud sümptomid. Läbipõlemise paigaldamise näited on koos harjutustega, mis võivad hõlbustada avastamist varases staadiumis.  
4. Läbipõlemine ja erivajadustega noor  
Järgmine osa keskendub konkreetsetele läbipõlemise riskiteguritele ja ilmingutele erivajadustega noortele ja see on kasulik sellele noortekategooriale tähelepanu juhtimisel kui integreeritakse massiharidusse või pere- ja spetsiifilise koolihariduse kohandamisel nii et läbipõlemist oleks lihtsam ennetada ja diagnoosida ning toimetulekumeetmed olla juhtumi korral tõhusalt võetud.  
5. Hindamine

**Pedagoogilise nõustamise moodul 3:**

• Osalejad peavad alustama kodutööde ja iseõppimise tunniga (loetelu nimekiri on pakub treener).  
• Alustage võrguühenduseta seanssi ajurünnakuga, mis on kaaslastelt õppimine. Sina kui treener saad kirjuta kõik osalejate arvamused pabertahvlile ja võta need kokku või osalejad saavad need kirjutada väikestele paberitele ja kleepida pabertahvele ja teie lugeda ja teha kokkuvõtteid.  
• Seejärel teete kaaslaste õppimise kohta esitluse (sh lühivideo).  
• Emotsionaalse juhtimise ja vaimse tervise seansi saab korraldada aruteluna ring, mida modereerib koolitaja koos teoreetilise osa ja praktiliste kogemustega alates osalejad.  
• Seejärel koostavad väikestes töörühmades osalejad kaasamisstrateegia plaane, esitlevad  
neid kogu rühmale ning saada tagasisidet koolitajalt ja osalejatelt.  
• Jutuvestmine on praktiline kaaslastelt õppimine koos tagasisidega seansi lõpus.

**Vahendite moodul 3:**

Austin, E. J., Saklofske, D. H. ja Egan, V. (2005). "Isiksus, heaolu ja tervis on iseloomuomaduse korrelatsioonis emotsionaalne intelligentsus", Isiksus ja individuaalsed erinevused, 38, 547–558.  
Goldbcrg L. R. (1990). Isiksuse alternatiivne kirjeldus": The Big-Five faktori struktuur. Journal of Isiksus ja sotsiaalpsühholoogia. 59. lk 1216-1229.

Madigan, D. J., Toeber, J., & Passfield, L. (2016, 31. mai). Perfektsionism ja muutused sportlase läbipõlemises üle kolme kuu: isiklike standardite ja hinnanguliste probleemide interaktiivne mõju perfektsionism. Spordi ja treeningu psühholoogia. Laaditi 1. novembril 2018 saidilt https://www sciencedirect-com.lib-proxy.fullerton.edu/science/article/pii/S146902921630067X

Maslach Ch, Goldberg J. (1998). Läbipõlemise ennetamine: uued vaatenurgad. Rakenduslik ja ennetav Psühholoogia (7)1., lk. 63-74,

Maslach Ch., Leiter M. P., Schaufeli W. (2008). Läbipõlemise mõõtmine. Oxfordi käsiraamat  
Organisatsiooniline heaolu.

Sabato, T. M., Walch, T. J. ja Caine, D. J. (2016, 31. august). Noor tippsportlane: tagamise strateegiad füüsiline ja emotsionaalne tervis. Open Access Journal of Sport Medicine. Välja vaadatud 29. oktoober 2020, alates <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/>

Savicki, V. (2002). Läbipõlemine kolmeteistkümnes kultuuris: töö, stress ja toimetulek laste- ja noortehoolduses Töölised. Westport, CT: Praeger.

<https://www.bbc.com/news/av/business-51196808>

<https://www.youtube.com/watch?v=udXcx3LmgwY>

<https://www.youtube.com/watch?v=gOtVUmei9xl>

**MOODUL 4  
Mooduli number ja nimi:  
4. NOORTE TOIMETULEMISE JA ENNETAMISE JUHEND**

Selle mooduli üldine eesmärk ja meetodid:  
**Eesmärk**: varustada noorte koolitajaid, lapsevanemaid, õpetajaid ja tervishoiutöötajaid  
vajalikud teadmised, oskused ja pädevused noorte läbipõlemise hõlbustamiseks ja teadlikkuse tõstmiseks sihtrühmade seas.  
**Meetodid:** Loengud, iseõpe, juhtumiuuringutel põhinevad arutelud, õppefilm, enesehindamine

**Sisu:**  
Saa oma tunnetest teadlikuks (2 tundi)  
• 1. tegevus: lühifilm (5 min) + vestlus (10 min)  
• 2. tegevus: neli nurka (10 min)  
• 3. tegevus: mõttelõksud ja emotsioonid (50 min)  
• 4. tegevus: abikäsi (30 min)

Tehke häid valikuid (2 tundi)  
• 1. tegevus: minu eluratas (15 + 15 min)  
• 2. tegevus: mis on minu jaoks oluline? (30 min)  
• 3. tegevus: kuidas me taastume? (30 min)  
• 4. tegevus: keha skaneerimine (10 min)  
• 5. tegevus: kokkuvõte (15 min)  
  
**Erialane pädevus ja õpitulemused:**  
**Teadmised** – selle mooduli lõpus suudab õppija:  
- Teadke konkreetseid strateegiaid, mis aitavad noortel stressirohke töökoormusega toime tulla  
- Teadma erinevaid stressiga toimetulemise viise  
- Teadke positiivse tugivõrgustiku tähtsust läbipõlenud noortele  
- Teadke, kuidas mõjuvõimu suurendamine ennetusvahendina toimib  
**Oskused** – selle mooduli lõpus suudab õppija:  
- Tehke kindlaks noored koolis, kellel on oht siseneda läbipõlemisfaasi  
- Tehke kindlaks erinevad olulised osalejad positiivses tugivõrgustikus  
- Saab aru, mida noorsootöötajad saavad teha juba esimeste läbipõlemismärkide järgi  
- Mõista tervikliku lähenemise tähtsust läbipõlemise ennetamisel  
**Pädevused** – selle mooduli lõpus suudab õppija:  
- Luua individuaalne positiivne tugivõrgustik läbipõlenud noortele  
- Kasutage võimestamist kui spetsiifilist toimetuleku- ja ennetusvahendit  
- Koostage individuaalne plaan stressi ja läbipõlemisega toimetulemiseks  
- Kasutage elustiili juhtimist toimetuleku- või ennetusvahendina

**Mooduli õppetunnid kokku:**  
Loengu tundi = 4  
Iseõppimise tundi = 1,5  
Enesehindamise tundi = 0,5

**Iseseisev õppimine:**

• <https://www.youtube.com/watch?v=a9p3Z7L0f0U>

• <https://kidshealth.org/en/teens/stress-coping-center/stressmanagement/?WT.ac=en-t-stress-center-g>

**4. selgitusmoodul:**  
Selles moodulis õpivad õpilased iseennast paremini tundma.  
Moodul tuleb läbi viia ringis. Ringis näevad kõik omakorda kõiki, kõik räägivad ja kõiki kuulatakse. Ringis kohtumine ja suhtlemine suurendavad turvaliste suhete võimalus ja psühhosotsiaalne õhkkond, mida iseloomustab kollektiivne tähelepanu. Selle ühiskogunemise juht vastutab turvalisuse hõlbustamise ja osalemine, et tekiks osalejate kogemused ja mõtisklused.

**Pedagoogilise nõustamise moodul 4:**  
- Selliste harjutuste puhul, mille oleme siin valinud, on oluline, et õpilased tunneksid end turvaliselt ja julge tegevusega kaasa lüüa. Looge kindlasti hea energiaga õhkkond ja panevad nad end turvaliselt tundma.  
- Moodul tuleb läbi viia ringis. Suhtlusringis näevad kõik kõiki pöörake, kõik räägivad ja kõiki kuulatakse, kuid see on väljakutse ka neile, kellel on ärevus jne. Enne harjutuste algust tutvuge, kuidas seansse läbi viiakse et võimaldada osalejatele teatud prognoositavus.  
- See võib olla keegi, kes saab liiga lähedale jõudes emotsionaalse kokkuvarisemise nende tundeid. Olge valmis selleks, mida teha, kui see juhtub.

**Vahendite moodul 4:**

Abrahamsen, Kirsten Schack (1995): Felles skjebne – felles løft. Om sosiale nettverk, selvhjelp og livskvalitet.Oslo: Universitetsforlaget

Adamsen, L. og Rasmussen, J. M. (2001) Eneseabirühmade sotsioloogilised vaatenurgad: mõtted  
kontseptualiseerimine ja sotsiaalsed protsessid, Journal of Advanced Nursing, 35, 6, 909-917.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11555039>

Andresen, R. & S. Talseth (2000). Gjensidighet og ansvar for eget liv i ei selvhjelpsgruppe. IR. Andresen, Fellesskap og sammenhenger yrkeshjelpere i grupper, nettverk og organisasjoner. Oslo, Gyldendal akadeemik.

Bailey, T. S., Dollard, M. ja Richards, P. A. M. (2015). Psühhosotsiaalse ohutuskliima (PSC) riiklik standard: PSC 41 on madala tööpinge ja depressiivsete sümptomite riski etalon. Ameerika psühholoogiline Ühing, 20 (1), 15–26.

Bultmann, U., Kant, I. J., Van Den Brandt, P. A., & Kasl, S. V. (2002). Psühhosotsiaalse töö omadused kui risk tegurid, mis põhjustavad väsimust ja psühholoogilist stressi: Maastrichti kohorti eeldatavad tulemused Uuring. Psychological Medicine, 32(2), 333–345.

Clarke, S. ja Cooper, C. L. (2004). Töökohastressi riski juhtimine. London, moodul  
Kuningriik: Psychology Press.

Noorukieas toimetuleku kontseptualiseerimine ja mõõtmine: ülevaade kirjandusest.  
Garcia C.J Nurs Scholarsh. 2010 juuni;42(2):166-85.

Riiklik Vaimse Tervise Instituut. (2004). Mis on neil õpilastel ühist? Vaadatud 10. augustil  
2005 saidilt [www.nimh.nih.gov/publicat/students.cfm](http://www.nimh.nih.gov/publicat/students.cfm)

Riiklik vaimse tervise ühendus. (2005). Lootuse ja abi leidmine: üliõpilaste ja depressioonipiloot  
Initsiatiiv. Laaditi 11. augustil 2005 saidilt <http://www.nmha.org/camh/college/index.cfm>

Pawelek, J. ja Jeanise, S. (märts 2004). Vaimse tervise müüdid. Tervisenõuanded sõjaväemeditsiinist. Välja otsitud 13 juuni 2008 aadressilt <http://www.armymedicine.army.mil/hc/healthtips/13/200403mhmyths.cfm>

Vitt, A. ja Callahan, J. (aprill–mai 2002). Enesetapu hoiatusmärgid. Tervisenõuanded sõjaväemeditsiinist. Välja otsitud 13 juuni 2008 saidilt <http://www.armymedicine.army.mil/hc/healthtips/08/suicidewarning.cfm>

Psühholoogiline stress ja ärevus keskmises kuni hilises lapsepõlves ja varases noorukieas: ilmingud ja juhtimine. Washingtoni TD.J Pediatr Nurs. 2009 august;24(4):302-13. DOI: 10.1016/j.pedn.2008.04.011. Epub 2009 13. märts

**MOODUL 5  
Mooduli number ja nimi:  
5. NOORTEJUHEND ELU NAUTIMISEKS**

Selle mooduli üldine eesmärk ja meetodid:  
**Eesmärk:** varustada noorte koolitajaid, lapsevanemaid, õpetajaid ja tervishoiutöötajaid  
vajalikud teadmised, oskused ja pädevused noorte läbipõlemise hõlbustamiseks ja teadlikkuse tõstmiseks sihtrühmade seas.  
**Meetodid:** Loengud, iseõpe, juhtumiuuringutel põhinevad arutelud, õppefilm, enesehindamine

**Sisu:**  
1. Sissejuhatus heaolusse  
1.1.1. Läbipõlemise korrigeerimise meetodid  
1.1.2. Heaolu alused  
2. Lõõgastus- ja motiveerimisvõtted igapäevaelus  
2.1 Lõõgastustehnikad  
2.2 Meditatsioonitehnikad  
2.3 Aja juhtimine  
2.4 Probleemide lahendamine  
2.5 Kuidas saada üle hirmust eksamite ja kontrolltööde ees  
3 Positiivne käitumine  
3.1 Positiivse käitumise tugi  
3.2 Positiivse käitumise tugiplaan  
3.3 Positiivne käitumine klassiruumides  
4. Hindamine

**Teadmised** – selle mooduli lõpus suudab õppija:  
- Tea, kuidas positiivne kehapilt võib aidata noortel olla õnnelikud  
- Tea, kuidas positiivsed sõbrad ja perekond mõjutavad nende tunnet elust rõõmu tunda  
- Teadke ajajuhtimise aspekti ja seda, kuidas see aitab noortel kontrolli enda kätte võtta  
- Teadke, kuidas aktiivne elustiil mõjutab meeleolu ja enesehinnangut  
**Oskused** – selle mooduli lõpus suudab õppija:  
- Mõtiskleda meedia mõjude üle kehapildile ja enesehinnangule  
- Arutage ja mõelge noortega, kes on neile hea mõju  
- Juhendage noori, kuidas oma elu kontrollida  
**Pädevused** – selle mooduli lõpus suudab õppija:  
- Õpetage noortele kehapildile keskendumise negatiivseid tagajärgi  
- Aidake noortel koostada ajaplaneerimise plaan, mis aitab neil elust rõõmu tunda  
- Koostage noortele nädalaplaan, mis aitab neil elust rõõmu tunda

**Mooduli õppetunnid kokku:**  
Loengu tundi = 4  
Iseõppimise tundi = 1,5  
Enesehindamise tundi = 0,5

**5. selgitusmoodul:**

See moodul on mõeldud noorte eluga rahulolu aspekti uurimiseks.  
1. Sissejuhatus heaolusse  
Sissejuhatuses tuuakse välja heaolu põhijooned. Nende põhjal on noortekasvatajad, lapsevanemad, õpetajad ja tervishoiutöötajad saavad teada, milliseid meetodeid ja vahendeid saab kasutada korrigeerida läbipõlemise sümptomeid ja muuta oma (nooruse) elustiili heaolu suunas.  
2. Lõõgastus- ja motiveerimisvõtted igapäevaelus  
Mooduli teine osa keskendub selle tulemusena erinevate tehnikate rakendamisele millest stress ja hirm olukorra ees vähenevad. Teises käsitletud sammud osa võimaldab noortel rohkem endasse vaadata, enda jaoks aega võtta, ennast rahustada ja nende keha. Igapäevane tähelepanu iseendale parandab ka noorte eluga rahulolu ja kvaliteet.  
3. Positiivne käitumine  
Mooduli kolmas osa on pühendatud positiivse käitumise tutvustamisele. Käitumine ei ole staatiline nähtus. Seda saab ja tuleb muuta, seega on esitatud võimalused tagada noorte seas positiivse käitumise väljendus. See osutab ka viisidele, kuidas arendada tegevusi nii, et käitumine muutuks ja tooks oodatud tulemusi.  
4. Hindamine

**Pedagoogilise nõustamise moodul 5:**  
1. Enne töötuba pöörake piisavalt tähelepanu keskkonnale. Ümbritsev ja töötoa ajal ei tohiks kuulda eriti tüütuid, ärritavaid, segavaid helisid, nii et vali mõni eraldatum koht. Töötoa ajal ei tohiks juhuslikud inimesed siseneda ruumi, mistõttu on soovitatav kasutada palju väljapoole suunatud infosõnumeid. Lõhnad ning töötoa ajal saab kasutada lõõgastavat muusikat.  
2. Seansside ajal on väga oluline sobiv kõnetemp, intonatsioon, helitugevus. Seda tuleb erinevate teemade käsitlemisel arvestada.  
3. Töötubade käigus tuleb igale osalejale anda võimalus oma koht leida keskkonnas. See võimaldab osalejatel tunda end mugavalt, turvaliselt, aitab lõõgastuda ja tunda end täielikuna. Seetõttu ärge piirake osalejaid, kui nad valivad mittetraditsioonilise töökohad klassiruumis töötoa ajal.  
4. Kasutage töötubade ajal laialdaselt aktiveerivaid või rahustavaid mänge. Mõned neist saavad  
aitavad osalejatel tegevust alustada, teised aga vastupidi rahustavad alla, sukelduma, keskenduma.  
5. Igale osalejale on antud piisavalt aega, sest erinevate inimeste erinevused ilmnevad ühiskondlikes protsessides. Kuid samal ajal olge professionaalne ajajuht, mis näitab, et saavutate oma aja planeerimisel rohkem tulemusi.

**Vahendite moodul 5**

<https://www.youtube.com/watch?v=r20GqfO8v2c>

<https://www.youtube.com/watch?v=74zqDg0NEwU>

<https://www.youtube.com/watch?v=CXmcvb_-BbI>

<https://www.youtube.com/watch?v=v2mY36Ho1Sk>

<https://www.thehealthhub.org.au/positive-behaviour-support-plans/> <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858> <https://corporatefinanceinstitute.com/resources/careers/soft-skills/time-management-list-tips/> <https://www.mindtools.com/pages/article/newHTE_00.htm>

<https://bit.ly/3nCFKDY>

https://bit.ly/2Kmw5D7

<https://www.gamehouse.com/welcome>

<https://asq.org/quality-resources/problem-solving>

**MODULE 6**

**Mooduli number ja nimi:  
NOORTEJUHT ELU NAUTIMISEKS JA KAASLASTE TOETUS**

Selle mooduli üldine eesmärk ja meetodid:  
**Eesmärk:** Varustada koolitajad ja sihtrühm vajalike teadmiste, oskuste ja pädevused noorte läbipõlemisohu soodustamiseks ja teadvustamiseks sihtrühmade seas.  
**Meetodid:** Loengud, iseõpe, juhtumiuuringutel põhinevad arutelud, õppefilm, enesehindamine

**Sisu:**  
  
1. Sissejuhatus kaaslastelt õppimisse.  
1.1 Mis on kaaslastelt õppimine?  
1.2 Mentorlus.  
1.3 Juhendajad ja juhendajad.  
1.4 Tagasiside.  
2. Emotsionaalne juhtimine ja vaimne tervis.  
2.1 Eakaaslaste vaimne tervis ja vaimne hügieen.  
2.2 Kaastoetaja oskused.  
2.3 Tugevad ja nõrgad küljed.  
2.4 Ennetus- ja sekkumisprogramm.  
2.5 Kaasamise strateegia plaan.  
3. Jutuvestmine läbipõlemise ennetamiseks.  
3.1 Võrguühenduseta ja võrguühenduseta meetodid.  
3.2 Eakaaslaste mängud.  
4. Hindamine.

**Erialane pädevus ja õpitulemused:**  
**Teadmised** – selle mooduli lõpus suudab õppija:  
- Aidake noortel tõsta eakaaslaste teadlikkust vaimsest tervisest.  
- Teadke potentsiaalsete eakaaslaste toetajate olulisi oskusi ja omadusi.  
- Aidake noortel mõista oma tugevaid ja nõrku külgi.  
- Mõista ennetus- ja sekkumisprogrammide peamisi põhimõtteid.  
- Teadke tõenditel põhinevast - ennetamisest ja sekkumisest.  
**Oskused** – selle mooduli lõpus suudab õppija:  
- Rakendage tõenditepõhist lähenemisviisi ja parimate tavade vaatenurka  
- Tehke kindlaks noored, kellest võivad saada eakaaslased  
- Mõtiskleda erinevate kaasamisstrateegiate üle noorterühmades  
- Arutlege selle üle, kuidas noorte eakaaslaste toetus võib noortele jõudu anda  
**Pädevused** – selle mooduli lõpus suudab õppija:  
- Looge olukorra parandamiseks kasutusvalmis materjale või meetodeid  
- Koostage kohordi/kooli/noorterühma kaasamise strateegiline plaan  
- Kasutage läbipõlemise ennetamiseks kaaslaste toel strateegilist jutuvestmist

**Mooduli õppetunnid kokku:**  
Loengu tundi = 4  
Iseõppimise tundi = 1,5  
Enesehindamise tundi = 0,5

**6. selgitusmoodul:**  
Selle mooduli eesmärk on selgitada, mis on kaaslastelt õppimine ja miks see on elu nautimiseks ülioluline.  
1. Sissejuhatus kaaslastelt õppimisse.  
Sissejuhatuses tutvustatakse vastastikuse õppimise hariduskontseptsioone ja praktikaid. Põhineb  
milliseid meetodeid õpivad nad, noorte koolitajad, lapsevanemad, õpetajad ja tervishoiutöötajad  
ja vahendeid saab kasutada kaaslaste õppimise ja kaasamise korraldamiseks.  
2. Emotsionaalne juhtimine ja vaimne tervis.  
Mooduli teine osa keskendub emotsionaalsele juhtimisele ja vaimsele tervisele eakaaslased ja arutelu kaaslaste toetajate kriitiliste oskuste üle. Õppijad arutavad, kuidas leida tugevaid ja nõrku külgi ning korrigeerida läbipõlemise sümptomeid. Esitatakse materjalid toetada noorsootöötajaid nende ennetus- ja sekkumisprogrammide alases tegevuses ning noorte mõjuvõimu suurendamine.  
3. Jutuvestmine läbipõlemise ennetamiseks.  
Mooduli kolmas osa on pühendatud erinevatele jutuvestmismeetoditele. Internetis ja  
esitletakse võrguühenduseta strateegiaid. Osalejad õpivad tundma kaardimänge „Räägi oma  
lugu“, „Rohkem kui lugu“ ja muud läbipõlemise ennetamisele keskenduvad mängud.  
 4. Hindamine

**Pedagoogilise nõustamise moodul 6:**  
Osalejad peavad alustama kodutööde ja iseõppimise tundidega (loetelu nimekiri on pakub treener).  
• Alustage võrguühenduseta seanssi ajurünnakuga, mis on kaaslastelt õppimine. Sina treenerina saad kirjuta kõik osalejate arvamused pabertahvlile ja võta need kokku või osalejad saavad need väikestele paberitele kirjutada ja pabertahvele kleepida ning teie loe need läbi ja võta kokku.  
• Seejärel teete kaaslaste õppimisest esitluse (sh lühivideo).  
• Aruteluna saab korraldada emotsionaalse juhtimise ja vaimse tervise seansse aastast teoreetilise ja praktilise kogemusega koolitaja poolt modereeritud ringis osalejad.  
• Seejärel koostavad väikestes töörühmades osalejad kaasamisstrateegia plaane, esitlevad neid kogu rühmale ning saada tagasisidet koolitajalt ja osalejatelt.  
• Jutustamise sessioon on praktiline kaaslastelt õppimine, mille lõpus on tagasiside istungil.  
• Hindamist saab teha suuliselt ringis ja kirjalikus vormis (3 küsimust on mooduli külge kinnitatud).  
• Osalejad saavad kodutöö teise osa lugemise ja vaatamise eest video.

**Vahendite moodul 6:**

<https://www.youtube.com/watch?v=EFVHWQ5mpmg>

<https://www.youtube.com/watch?v=SaLgg8QrBCY>

<https://www.youtube.com/watch?v=DX0rT53yuWk>

Boud, D., Cohen, R. ja Sampson, J. (2014). Vastastikune õppimine kõrghariduses: õppimine igaühelt ja igaühega koos muud. London: Routledge.

Keenan, C. (2014). Ühendkuningriigis õpilaste juhitud vastastikuse õppimise kaardistamine. York: Kõrgharidusakadeemia.

O’donnell, A. M. ja King, A. (2014). Kognitiivsed vaated kaaslaste õppimisele. London: Routledge.

Riese, H., Samara, A. ja Lillejord, S. (2012). Eakaaslaste suhted kaaslastega õppimises. International Journal of Qualitative Studies in Education, 25(5), 601-624.

**ÕPPIMINE**

**Formaalne õpe:**  
organiseeritud ja struktureeritud keskkond, mis on selgesõnaliselt määratud õppimiseks (eesmärgid, aeg või ressursid). Formaalne õpe on õppija seisukohast taotluslik. Tavaliselt toob see kaasa kinnitamine ja sertifitseerimine.

**Informaalne õpe:**  
õppimisviis, mis tuleneb igapäevastest töö, pere või vaba aja tegevustest. See ei ole organiseeritud või struktureeritud eesmärkide, aja või õppimistoetuse poolest. Informaalne õpe on sees enamikul juhtudel õppijate vaatenurgast tahtmatult.

**Mitteformaalne õpe:**  
on sisse lülitatud kavandatud tegevustesse, mida pole selgesõnaliselt määratletud õppimiseks (õppimise mõttes eesmärgid, aeg või toetus). See on õppijate seisukohast tahtlik.

**Elukestev õpe:**  
Kogu õppetegevus toimub kogu elu jooksul, mille tulemuseks on teadmiste täiendamine, oskusteave, oskused, pädevused või kvalifikatsioonid isiklikel, sotsiaalsetel ja ametialastel põhjustel.

**Didaktilised põhimõtted**

JOY õppekava põhineb ka teadusuuringutel, kuidas aidata parimal viisil võimalik õpikeskkond sihtrühmadele.

**Treeneri ettevalmistus**  
Koolitaja peaks koostama näiteid, mis vastavad tema enda kogemusele ja kontekstile koolitusel osalejad. Samuti peaksid nad välja töötama õppekava, mis sisaldab:  
• Soojendusharjutus  
• Mooduli(te) sisule orienteerumine  
• Aeg rühmaaruteludeks ja harjutusteks  
• Osalejate julgustamine esitama näiteid oma praktikast  
• Trükimaterjal

• Võimalus reflektiivseks enesehindamiseks (treenerile ja koolitatavatele)  
 – Mõtisklege selle üle, mida treener JOY koolituspäeva jooksul õppis ja kuidas julgustades oma praktikante sama tegema  
 – Mõelge, kuidas nad saavad oma äsja omandatud teadmisi praktikas kasutada ja kuidas julgustada praktikante sama tegema.  
• Kohvipauside ja lõunasöögi ajakava koostamine

**Enesejuhitav õpe:**  
• Varuge 4-5 tundi projekti veebisaidi materjalide lugemiseks ja kaalumiseks, sh  
 – JOY projekt Koolitusmoodulid  
 – Brošüür  
 – Veebileht ise – thejoyproject.eu  
 - Lisamaterjal (ainult inglise keeles)  
 – Asjakohased lingid ja uudised  
• Pärast iga mooduli (kaasa arvatud harjutused) läbimist  
 – Mõelge, kas ja kuidas saaksite oma uusi teadmisi oma töös rakendada harjutada  
• Mõelge oma kogemustele  
 – Kuidas suhtute oma kogemustesse selles valdkonnas? Millistel viisidel teha need tunded mõjutavad sinu käitumist?  
 – Kas teie sõprade/kolleegide kogemused mõjutavad teid käitumine?  
 – Kuidas need aspektid teie praktikat mõjutavad?  
 – Kuidas mõjutavad teie tööd sotsiaalsed tegurid ja vaimse tervise probleemid?  
 – Arutage neid kogemusi oma kolleegidega seoses nende tööga  
• Vaadata materjal uuesti läbi pärast edasist kogemust praktikas

**Ühepäevane koolitus (vt allpool soovitatud skeeme)**

• Kursuse kestus 3X 8 tundi (koos vaheaegade ja lõunasöögiga)  
• Soovitatav osalejate arv 10 – 25  
• Võimalikud õppemeetodid:  
 - Interaktiivsed loengud, arutelud väikestes rühmades, arutelud paaris, juhtumiuuringute analüüs

**Joy projekti 1. koolituspäev (näide)**

8:00 – 8:30 TERE TERE JA TUTVUSTUS  
8:30 – 8:45 KURSUSE TAUST  
8:45 – 9:45 KURSUSE ÕPEESMÄRGID JA EESMÄRGID  
9:45 – 10:15 KOHVIPAUS JA ÜHISED Peegeldused  
10:15 – 12:45 1. MOODUL: PÕLEMINE  
12:45 – 13:30 LÕUNASÖÖK  
13:30 – 15:00 MOODUL 1: PÕLEMINE (jätkub)  
 MOODUL 2: LEVIKUD VEAD JA PARANDUSED  
15:00 – 15:30 KOHVIPAUS JA ÜHISED Peegeldused  
15:30–16:00 REFLEKTIIVNE ARUTELU KOOLITUSE KOHTA  
 OSALEJATE TÖÖKOHAD  
16:00 – KOKKUVÕTE

**Joy projekti 2. koolituspäev (näide)**

8:00 – 8:30 TERE TULEMAST JA KOKKUVÕTE  
8:30 – 8:45 LÜHIJUHTUMI SISSEJUHATUS  
8:45 – 9:45 2. MOODUL: LEVIKUD VEAD JA PARANDUSED  
9:45 – 10:15 KOHVIPAUS JA ÜHISED Peegeldused  
10:15 – 12:45 2. MOODUL: LEVIKUD VEAD JA PARANDUSED  
12:45 – 13:30 LÕUNASÖÖK

13:30–15:00 3. MOODUL: Märgid JA SÜMPTOMID  
15:00 – 15:30 KOHVIPAUS JA ÜHISED Peegeldused  
15:30–16:00 REFLEKTIIVNE ARUTELU KOOLITUSE KOHTA  
16:00 – KOKKUVÕTE

**Joy projekti 3. koolituspäev (näide)**

8:00 – 8:30 TERE TULEMAST JA KOKKUVÕTE  
8:30 – 8:45 LÜHIJUHTUMI SISSEJUHATUS  
8:45 – 9:45 4. MOODUL: NOORTE TEGEVUSE JA ENNETAMISE JUHEND  
9:45 – 10:15 KOHVIPAUS JA ÜHISED Peegeldused  
10:15 – 12:45 4. MOODUL: NOORTE TEGEVUSE JA ENNETAMISE JUHEND  
 5. MOODUL: NOORTEJUHEND ELU NAUTIMISEKS  
12:45 – 13:30 LÕUNASÖÖK  
13.30 – 15.00 6. MOODUL: NOORTEJUHEND ELU NAUTIMISEKS JA KAASLASTE TUGI  
15:00 – 15:30 KOHVIPAUS JA ÜHISED Peegeldused  
15:30–16:00 REFLEKTIIVNE ARUTELU KOOLITUSE KOHTA  
 OSALEJATE TÖÖKOHAD  
16:00 – KOKKUVÕTE