

1. **Õppekava nimetus - Lapse ja nooruki toetamine stressiga toimetulekul**
2. **Õppekavarühm**  
Isikuareng
3. **Õppe kogumaht**  
4 akadeemilist tundi auditoorset tööd
4. **Sihtgrupp**  
Kooliealiste laste lapsevanemad  
  
Optimaalne grupi suurus on 14-20 inimest
5. **Õppe alustamise tingimused**  
Vastavus sihtgrupile.
6. **Õppe eesmärk**  
Koolituse eesmärk on arendada lapsevanemate vanemlikke oskusi laste toetamisel stressiga toimetulekul
7. **Õpiväljundid**  
Edukas koolituse läbinu:
  - 1) Teab, millised on laste ja noorukite stressi põhjused
  - 2) Oskab märgata laste ja noorukite stressi
  - 3) Teab, kuidas toetada lapsi ja noorukeid stressiga toimetulekul
8. **Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu ja õppemeetodid**

<b>Õppe sisu</b>	<b>Õppe ülesehitus ja maht</b>	<b>Õppemeetodid</b>
<b>Stressi põhjused</b> Millised on laste ja noorukite stressi põhjused?	Maht kokku 1 ak. tundi.	Koolitusel kasutatakse aktiivõppemeetodeid ja suunatakse inimesi oma tegevust mõtestama. Koolitajad teevad kõik, et tagada positiivne õhkkond grupis.
<b>Stressi märkamine</b> Kuidas aru saada, et lapsel on raske? Millised märgid näitavad, et lapsel on liiga palju stressi?	1	
<b>Stressiga toimetuleku</b>	2	

<b>toetamine</b>		
Mida saab lapsevanem teha lapse toetamiseks? Kuidas pidada lapsega usalduslikku vestlust?		

## 9. Õppematerjalide loend

Koolitajate koostatud jaotusmaterjalid.

## 10. Lõpetamise tingimused, hindamine ja väljastatav dokument

Lõpetamise tingimuseks on koolitusel osalemine. Koolitusel osalejale väljastatakse soovi korral tõend koolitusel osalemise ja läbitud teemade kohta.

### 1. Õppekeskkonna kirjeldus

Täiskasvanute õppeks sobivalt kujundatud õpperuumid, kus on olemas kohane mööbel (toolid-lauad), õppetöökõks vajalikud tehnilised vahendid (arvuti, projektor), paber- vm tahvel ja muud vajalikud abivahendid vms.

### 2. Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni, õpi- või/ ja töökogemuse kirjeldus

Koolitajatel on psühholoogiaalaste või suhtlemise koolituste läbiviimise kogemus, kõrgharidus psühholoogias ja soovitatavalt täiskasvanute koolitaja kutse olemasolu.