



TÄIENDKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Nimetus	Sisu
1 Õppekava kinnitamise kuupäev ja number	<i>Arengu Hüpe MTÜ</i> 1.02.2026
2 Õppekava nimetus	Tahtlik vanemlik võõrandamine- märkamine, mõistmine ja lapse toetamine
3 Õppekava koostamise alus	<p>Tahtlik vanemlik võõrandamine on keeruline ja sageli varjatud protsess, mille käigus lapse suhe ühe vanemaga nõrgeneb või katkeb teise vanema teadliku mõjutamise, psühholoogilise surve, kontrolli või manipulatsiooni tulemusel. Tegemist on lapse heaolu, emotsionaalset turvatunnet ja arengut mõjutava nähtusega, mida on lapsevanemal sageli raske varakult märgata või tavapärasest lahkuminekukonfliktist eristada.</p> <p>Praktikas puutuvad lapsevanemad kokku olukordadega, kus:</p> <ul style="list-style-type: none">• lapse käitumine ühe vanema suhtes muutub järsult• laps kasutab teise vanema kohta eakohatuid või mustvalgeid hinnanguid• laps satub lojaalsuskonflikti• teise vanema mõju tõttu muutub lapse ja vanema kontakt ebastabiilseks või pingeliseks;• vanem ei oska hinnata, kas tegemist on lahkuminekust tuleneva pingega või sihipärase mõjutamisega. <p>Õppekava on koostatud tuginedes:</p> <ul style="list-style-type: none">• peredünaamika ja kiindumussuhete teooriatele• coercive control käsitlusele• traumateadliku lähenemise põhimõtetele• Safe & Together mudeli põhimõtetele• täiskasvanute õppe põhimõtetele. <p>Õppekava eesmärk on suurendada lastevanemate teadlikkust tahtliku vanemliku võõrandamise olemusest, aidata märgata selle peamisi tunnuseid ning toetada lapse heaolu hoidmist keerulises peredünaamikas.</p>
4 Õppekavarühm (ISCED 2013)	0319 – Sotsiaal- ja käitumisteadused
5 Üldeesmärk	Koolituse eesmärk on anda lastevanematele teadmised ja esmased praktilised oskused tahtliku vanemliku võõrandamise märkamiseks, selle mõju mõistmiseks ning lapse toetamiseks viisil, mis aitab hoida lapse turvatunnet ja heaolu.

6 Sihtgrupp	Koolitus on suunatud: <ul style="list-style-type: none"> • lahutatud või lahkumineku protsessis olevatele lastevanematele • vanematele, kes kogevad keerulist koostööd teise vanemaga • vanematele, kes kahtlustavad lapse sihipärast mõjutamist enda vastu • vanematele, kes soovivad paremini mõista lapse käitumist kõrge konfliktiga peresüsteemis.
7 Õpingute alustamise tingimused	<ul style="list-style-type: none"> • huvi lapse heaolu ja peresuhete teemade vastu; • valmisolek osaleda aruteludes ja praktilistes harjutustes; • varasem erialane ettevalmistus ei ole vajalik.
8 Ülevaade õppeprotsessist, maht ja ülesehitus	Koolitus koosneb loeng–aruteludest, praktilistest harjutustest, juhtumipõhistest näidetest, refleksioonist ja töölehtede täitmisest. <p>Kogumaht: 8 ak t Kontaktõpe: 8 ak t</p> <ul style="list-style-type: none"> • teoreetiline osa 5 ak t; • praktiline osa 3 ak t.
9 Õppekeskkond ja -vahendid	Kontaktõpe: <ul style="list-style-type: none"> • koolitusruum, kus on tagatud privaatsus, sobiv valgustus ja ventilatsioon; • projektor, ekraan, tahvel; • töölehed ja kirjutusvahendid. Veebiõpe: <ul style="list-style-type: none"> • arvuti või nutiseade; • internetiühendus; • mikrofoni ja võimalusel kaamera; • turvaline ja privaatne ruum osalemiseks.
10 Õpiväljundid	Koolituse läbinud: <ol style="list-style-type: none"> 1. selgitab tahtliku vanemliku võõrandamise olemust ja peamisi tunnuseid; 2. eristab vanematevahelist tavapärasest lahkuminekkonfliktist ja lapse sihipärast mõjutamist; 3. tunneb ära peamised lapse käitumuslikud ja emotsionaalsed märgid, mis võivad viidata vanemlikule võõrandamisele; 4. mõistab lojaalsuskonfliktit, psühholoogilise surve ja vanemate käitumise võimalikku mõju lapse heaolule;

		<p>5. rakendab lapsega suhtlemisel põhilisi toetavaid põhimõtteid, mis aitavad hoida lapse turvatunnet ja vähendada konflikti süvenemist;</p> <p>6. teab esmaseid võimalusi abi otsimiseks ja lapse heaolutoetamiseks keerulises peredünaamikas.</p>
11	Õppe sisu / teemad + mahud	<p>1. Tahtliku vanemliku võõrandamise olemus – 1,5 ak t Mõiste, põhijooned ja eristamine tavapärasest lahkuminekukonfliktist.</p> <p>2. Mõjutusmehhanismid ja peredünaamika – 1,5 ak t Lapse mõjutamise viisid, lojaalsuskonflikt ja vanemate käitumise mõju lapsele.</p> <p>3. Lapse kogemus ja ohumärgid – 1,5 ak t Lapse emotsionaalsed ja käitumuslikud reaktsioonid ning peamised märgid, mis võivad viidata võõrandamisele.</p> <p>4. Lapse toetamine ja vanema roll – 1,5 ak t Lapse turvatunde hoidmine, toetav suhtlemine ja kahjulike reaktsioonide vältimine.</p> <p>5. Praktiline osa – 2 ak t Juhtumipõhised näited, arutelud, praktilised harjutused ja esmaste toetavate tegevussammude sõnastamine.</p>
12	Koolitusmeetodid ja õppevormid	<ul style="list-style-type: none"> • koolitaja koostatud slaidid • töölehed • praktilised näidisjuhtumid • osaleja meespea peamiste tunnuste ja toetavate tegevuspõhimõtetega.
13	Kasutatavad õppematerjalid	<ul style="list-style-type: none"> • koolitaja koostatud slaidid • töölehed • praktilised näidisjuhtumid • osaleja meespea peamiste tunnuste ja toetavate tegevuspõhimõtetega.
14	Hindamine (lõpetamise tingimused)	<p>Hindamismeetodid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • osalemine aruteludes ja praktilistes harjutustes; • lühike juhtumipõhine eneseanalüüs või isiklik tegevusplaan. <p>Hindamiskriteeriumid: Õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab tahtliku vanemliku võõrandamise põhitunnuseid; • eristab tavapärast lahkuminekukonflikti lapse sihipärasest mõjutamisest; • toob välja peamised lapse heaolu ohustavad märgid; • sõnastab lapse toetamiseks sobivad põhimõtted või esmased sammud abi otsimiseks.

		Lõpetamise tingimus - osalemine vähemalt 80% ulatuses.
15	Koolitajate kvalifikatsioon	Kõrge konfliktitasemega suhtedünaamikate ja vanemliku võõrandamise valdkonna spetsialist, perelepitaja ja psühhoterapeut, erialane kogemus riskiperede ja ohvritega töötamisel, täiskasvanute koolitaja kompetentsid.
16	Lõpetamisel väljastatav dokument	Tõend – väljastatakse õppijale, kes on osalenud nõutud mahus koolitusel.
17	Läbiviimise keel	Eesti keel
18	Õppekava koostaja	Grete Kald - suhtevägivalla ja kontrolli dünaamika spetsialist, psühhoterapeut ja perelepitaja