

Õppekava nimetus	TOETAMINE MEELEOLULANGUSE JA ÄREVUSE KORRAL
Õppekavarühm	Isikuareng
Täiendkoolitusasutus	MTÜ Võluvõru- Võrumaa Rahvaülikool
Sihtrühm	Lapsevanemad, koolide ja lasteaedade töötajad
Õppe kogumaht	4 AK tundi
Õppe eesmärk	<p>Kursusel käsitletakse noorukite toetamise ja abistamise võimalusi ülemäärase ärevuse ja meeleolulanguse korral nii kodus kui koolis.</p> <p>Õppe eesmärk on</p> <ul style="list-style-type: none"> • tõsta osalejate teadlikkust abistamise ja vaimse toetamise võimalustest noorukite ärevuse ja meeleolulanguse korral; • osalejatele tutvustada praktilisi võimalusi kontrolli saavutamiseks ülemäärase ärevuse ja meeleolulanguse üle.
Õpiväljundid	<p>Koolituse läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab, millised on ülemäärasele ärevusele ja meeleolulangusele viitavad ohumärgid; • on saanud ülevaate praktilistest võtetest, kuidas abistada ja toetada depressiivset noorukit; • teab ülemäärase ärevuse mõju õppimisele ja on saanud ülevaate abistavatest sekkumistest, mida kasutada õppimise toetamisel; • teab, mida esmaseks toetuseks saab teha ülemäärase ärevuse korral kodus ja koolis; • teab, millised on ülemäärase testiärevuse korral õpilast abistavad strateegiad; • on saanud ülevaate kogemustest, praktilistest võtetest, kuidas toetada nooruki eneseregulatsiooni ja noorukile õpetatavatest eneseabistrateegiatest.
Õppemeetodid	Vestlusring, loeng, praktilised harjutused.
Õppematerjalid	Koolitajate poolt koostatud õpimaterjalid.
Väljastatav dokument	Tõend kui õppija võtab osa vähemalt neljast programmi lühikoolitusest (kokku 16 AK t).
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus	Koolitajatel on erialane väljaõpe, vähemalt MA kraad, sellega võrdsustatud kvalifikatsioon või varasem koolituste läbiviimise kogemus viimase kolme aasta jooksul.
Õppekeskkonna kirjeldus	Õppeks sobiv ruum, mis on varustatud vajaliku sisustuse, tehnika, vahendite, internetiühendusega.