

Kursuse nimetus	Suhtlemisoskuste arendamine - valikkursus
Kursuse maht	21 tundi
Eesmärgid	<p>Suhtlemisoskused aitavad mõista teisi inimesi, vältida konflikte, saavutada koostööd ning luua vastastikust usaldust. Valikkursus aitab õpilastel arendada oma suhtlemisoskust, parandada suhtlemistehnikaid ning luua tugevamaid ja rahuldustpakkuvamaid suhteid teistega, mis võivad avada ukse parematele suhetele, suuremale mõistmisele ja isiklikule ning õppimisalasele edule. Õpilased saavad teadlikumaks, kuidas enda sees tekkinud emotsioonidega toime tulla ja kuidas igas olukorras käituda, et tulemuseks oleks parim võimalik nii enese kui ka teiste jaoks.</p>
Kursuse lühikirjeldus	<p>Soovitud eesmärkide saavutamiseks on kursus üles ehitatud selliselt, et see käsitleb läbi praktiliste harjutuste, paaris- ja rühmatööde, mänguliste harjutuste ja rollimängude kõige olulisemaid suhtlemisoskuste põhimõtteid ja võimalusi ning arendab tõhusalt kursusel selget eneseväljendust, aktiivset kuulamist, enesekehtestamist, konflikti lahendamist, konflikti vahendamist, et suhtlemisel tekkivate olukordadega edukalt toime tulla.</p> <p>Käsitlevad teemad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oskused, mis aitavad ehitada silda inimeste vahel • Kuulamisoskused • Kehtestamisoskused • Konfliktilahendamiseoskused • Koostööl põhinevad probleemilahendusoskused • Oskuste valik • 5 põhilist suhtlemisoskust: selge eneseväljendus, aktiivne kuulamine, enesekehtestamine, konflikti lahendamine, konflikti vahendamine • Transaktsioonianalüüs • Suhtlemisetapid, kontakti loomise oskus • Suhtlemistõkked • Kuidas määratleda probleeme? • Häid suhteid soodustavad hoiakud • Eneseväljendusoskus • Peegeldamisoskus • Kehakeele lugemine • 3-osaline kehtestussõnum • Mina-sõnum vs sina-sõnum • Ei-ütlemine

	<ul style="list-style-type: none"> • Tagasiside andmine ja vastuvõtmine • Kirjeldav tunnustamine • Erinevad käitumisviisid: alistuv, agressiivne, kehtestav, nende kasud ja kahjud • Konfliktid. Võitja-võitja meetod • Koostöö
Õpitulemused	<p>Ainekursuse läbinud õpilasel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • paraneb eneseanalüüsivõime ja väljendusoskus; • suhted on pingevabamad ja avatumad; • paraneb toimetulek pingeliste olukordadega; • suureneb rahulolu õppimisalaste ja isiklike suhetega; • kogeb 5 põhilist suhtlemisoskust (selge eneseväljendus, aktiivne kuulamine, enesekehtestamine, konflikti lahendamine, konflikti vahendamine), reflekteerib selle mõju ning kavandab selle kogemise võimaldamist oma isiklikus ja koolielus; • tõuseb teadlikkus erinevate käitumisviiside mõjust; • arenevad suhtlemisoskused. <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saab aru aktiivse suhtlemise põhimõtetest ja püüab neid kaaslaste- täiskasvanutega suheldes kasutada; • teab koostöö põhitegureid ja kasutab neid nii paaris- kui grupisuhtluses; • omab aimu, kuidas ennast määratleda kaaslaste ja täiskasvanutega suhtlemisel; • teab kuidas ennast suhtlusprotsessis reguleerida ja juhtida ning püüab seda praktikas rakendada; • teab, kuidas konfliktsituatsioone juhtida ja püüab neid teadmisi praktikas kasutada; • harjutab suhtlemisel loomingulist mõtlemist ja teemaarendust.
Kursuse lõpptulemuse kujunemine	<p>Hindamise põhiline ülesanne on toetada õpilase arengut, kujundades positiivset minapilti ja adekvaatset enesehinnangut, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamises, pakkudes võimalusi enesehindamiseks.</p> <p>Suhtlemise arendamise valikkursusel hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet. Õpitulemuste hindamise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid. Kursuse</p>

	<p>tagasisidestamine toimub läbi osalemise praktilistes ülesannetes ning isikliku tegevusplaani esitamise.</p> <p>Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab ja kirjeldab mõistete sisu ning omavahelisi seoseid; • selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi seostades neid omandatud teadmistega ja igapäevaeluga; • eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest; • demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust. <p>Praktiliste ülesannete puhul õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioonis; • demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis, • kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus. <p>Õpetaja selgitab kursuse alguses, kuidas kujuneb kokkuvõtlik hinne, missugune on hindamisel iga õpiväljundi ja õppeprotsessis osalemise tasakaal.</p>
Õppekirjandus	<ul style="list-style-type: none"> • M. McKay, M. Davies, P. Fanning Suhtlemisoskused • Robert Bolton Igapäevaoskused • Anti Kidron Suhtlemine • Anti Kidron Suhtle sujuvalt