

MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing “Ülestõusmine”



Narva Õigeusu Gümnaasium

SUHTLEMISPSÜHHOLOOGIA
gümnaasiumis

VALIKAINED

Kinnitatud
MTÜ Õigeusu Hariduse Ühingu „Ülestõusmine”
juhatuse otsusega 03.07.2023.a

Narva 2023



VALIKAINE

SUHTLEMISPSÜHHOLOOGIA

SISUKORD

Õppe- ja kasvatusesmärgid, õppetegevus	2
Õppesisu	3
Hindamine.....	5



Valikaine „Suhtlemispsühholoogia”

1 kursus – 35 tundi

Õppe- ja kasvatusesmärgid

Valikainega „Suhtlemispsühholoogia“ taotletakse, et õpilane:

- Teab kommunikatsiooni olemust ja erinevaid suhtlemistehnikaid;
- Oskab eristada ja ära tunda erinevaid suhtlemistõkkeid ja mõistab nende kasutamise mõju suhtlemisele ja partneri isiksusele;
- Teab esmamulje mõju kontakti loomisele ja edasisele suhtlemisele;
- Oskab kontakti loomisel ja hoidmisel ennast kohandada partneriga;
- Oskab tähele panna ja harjutada enesekehtestamise võtteid;
- On tutvunud aktiivse kuulamise ja küsitlemise võtetega;
- Tunneb konfliktide lahendamise viise ja oskab konfliktsituatsioonis valida sobivat käitumisstrateegiat;
- Oskab anda konstruktiivset tagasisidet ja kasutab kriitikale reageerimisel erinevaid strateegiaid;
- Teab, kuidas reageerida solvangutele, agressioonile ja kiusamisele;
- Oskab mõista ning analüüsida enda ja teiste käitumist erinevates suhtlemissituatsioonides (sh sotsiaalvõrgustikes);
- Mõistab iseenda kui suhtleja iseärasusi;
- Oskab analüüsida omandatud teoreetiliste käsitluste abil isiklike suhteid ning seostab õpitud igapäevaeluga.

Õppetegevus

Õppetegevus toimub klassiruumis lühiloengute, arutelude ja rollimängude vormis. See võimaldab igal õpilasel aktiivselt osaleda. Samuti kasutatakse kursusel teisi aktiivõppe meetodeid (soojendusmängud; diskussioon, projektitöö, esitlus, praktilised harjutused, refleksioon ja tagasiside).



Õppesisu (teemad), õppeteema õpitulemused, õppetegevus, hindamine

Õppesisu	Õppetulemused	Õppetegevus	Hindamine
1. Sissejuhatus suhtlemispsühholoogiasse. Tutvumine. Ootused kursusele. Suhtlemispsühholoogia. Mida uurib? - 2t.	- Omab teadmisi suhtlemispsühholoogia põhimõistetest; - on tutvunud kursuse ja selle läbimise tingimustega; - oskab analüüsida oma suhtlemisoskusi ja selgitada välja nende arenguvajadusi;	<i>Sotsiomeetriline rida - tutvumine õpilastega.</i> <i>Soojendusmängud.</i> <i>Esitlus: tutvumine õppejõu, ainekava ja õppekorraldusega.</i> <i>Miniloeng:</i> <i>Suhtlemine kui inimese üks põhivajadusi.</i> <i>Lühitest „Sinu suhtlemisoskuste isiklik SWOT-analüüs“</i>	Eneserefleksioon. Testi täitmine.
2. Kommunikatsioon. Kommunikatsiooni mõiste. Verbaalsed ja mitteverbaalsed suhtlemisvahendid. Suhtlemistõkked ja nende mõju suhtlemisprotsessis. Suhtlemisstiilid (agressiivne, kehtestav, alistuv käitumine). - 4t.	- Oskab eristada erinevaid suhtlemisstiile ja ennast kehtestada; - Teab mitteverbaalse suhtlemise funktsioone; - Analüüsib erinevaid suhtlemissituatsioone;	<i>Miniloeng:</i> <i>„Kommunikatsioon olemus“.</i> <i>Erinevate õppe(lühi)filmide vaatamine, kommenteerimine, analüüs.</i> <i>Praktilised ülesanded, harjutused</i>	Kontrollülesanne
3. Kontakti loomine ja hoidmine. Kontakti loomine ja eneseavamine. Probleemid kontakti ja suhete loomisel. Isikutaju ja esmamulje. Suhtlemisoskused. Kuulamine (aktiivne, abistav jm). Küsitlemine. - 4t.	- Oskab analüüsida oma suhtlemisoskusi ning tuleb toime enda treenimisega; - Kasutab aktiivse kuulamise võtteid ja enesekehtestamisviise; - Oskab aktiivselt kuulata ja küsitleda;	<i>Eneserefleksioon.</i> <i>Rühmaarutelu - Kuidas luua kontakti erinevate inimestega?</i> <i>Rollimängud</i>	Essee kirjutamine „Kuidas kujuneb esmamulje ja kuidas see meid mõjutab?“
4. Tagasiside andmine. Konstruktiivne tagasiside. Mina-sõnumid. Kriitikalreageerimine. - 2t.	-Tajub ja oskab anda erinevat tüüpi tagasisidet; - Oskab koostada mina-sõnumit;	<i>Miniloeng: „Tagasiside“</i> <i>Praktilised ülesanded; harjutused;</i>	Praktiline töö: „Kuidas anda ja saada tõhusalt tagasisidet?“



	<ul style="list-style-type: none">- Teab, kuidas reageerida kriitikale;- Oskab kujundada ja analüüsida erinevaid suhtlemissituatsioone;	<i>Arutus paarilisega “Peatan-jätkan-alustan”- kuidas ma hakkankriitikale reageerima?</i>	
5. Konfliktid, nende lahendamine ning ennetamine. Konflikti lahendusmeetodid: vältimine, kohandumine, võitlus, kompromiss, koostöö. - 4t.	<ul style="list-style-type: none">- Teab konflikti olemust, konflikti erinevatest tekkepõhjustest ja konflikti lahendamise strateegiatest.- Teab, kuidas ennetada konfliktseid olukordi ja konfliktisituatsioonidega toime tulla;- Oskab analüüsida konkreetseid konflikte ja nende lahendamise võimalusi;- Oskab kujundada suhtlemissituatsioone;	<i>Miniloeng: Konflikti olemus ja selle põhjused. Õppevideo tutvumiseks konfliktide tüüpide ja lahendamisviisidega. Lühitest – Mis on minu konflikti lahendamisstrateegia? Rühmatöö “Mosaiik” - õppematerjali lugemine ja skeemi täitmine (arutluskaart); lavastus, esitus ja/või konkreetse juhtumi lahendamine.</i>	Iseseisev töö: juhtumi analüüs (konfliktne situatsioon)
6. Suhtlemine õppeasutuses. Suhtlemine erinevate gruppidega koolis (õpetajad, ea- ja klassikaaslased). Suhtlemisraskused ja nende ületamine. Avalik esinemine. Esinemise struktuur ja stiilid. Esinemisärevus. Kuidas mitte muretseda? - 4t.	<ul style="list-style-type: none">- Analüüsib iseenda ja teiste käitumist erinevates õppesituatsioonides;- Tunneb esinemise struktuuri;- Mõistab esinemisärevuse allikaid;- Teab, kuidas valmistuda avalikuks esinemiseks;- Reflekteerib oma esinemistehnikat.	<i>Suhtluspõhine miniloeng „Avalik esinemine“ Suhtlemis-situatsioonide analüüs; Praktilised harjutused esinemisärevusega toimetulekuks; Lühiesitlused.</i>	Lühiesitus kursuse teemal (oma valikul).
7. Suhtlemine pere ja lähedastega. Raskused suhtlemisel vanematega.	<ul style="list-style-type: none">- Analüüsib enda ja oma pereliikmete või lähedaste suhtlemisest	<i>Erinevate õppe(lühi)filmide vaatamine,</i>	Referaat teemadel (Armastuse erinevad



Lähedussuhted (sõprus, romantilised suhted). Üksildus. - 4t.	tulenevaid iseärasusi; - Teab, kuidas ennetada konflikte suhtlemisel lähedastega;	<i>kommenteerimine, analüüs. Situatsioonide võrdlus, analüüs. Arutelud Rollimängud.</i>	käsitlused. Läheduse tüübid. Üksildus. Armukadedus jm)
8. Kiusamine ja kuidas reageerida? Solvangud. Kiusamise tüübid, põhjused, tagajärjed. Kuulujutud ja kuidas nad tekivad, kuidas nende seas ellu jääda? Nilbe keel. Miks seda kasutatakse? - 6t.	- Oskab analüüsida erinevaid suhtlemissituatsioone, kus kasutatakse kiusamist; - Teab, kuidas reageerida solvangutele, agressioonile ja kiusamisele; - Mõistab kiusamise kahjustava mõju suhtlemisele ja partneri isiksusele; - On tutvunud, kuidas abistada last kiusamise korral;	<i>Ajurünnak - Miks inimesed käituvad niimoodi? Suhtluspõhine miniloeng: „Kiusamine“. Erinevate õppe(lühi)filmide vaatamine, kommenteerimine, analüüs. Rühma arutelu - Millist tuge me pakume lapsele kiusamise puhul? Rollimängud.</i>	Projektitöö rühmades.
9. Kommunikatsioon sotsiaalvõrgustikes. Kasu ja riskid. Küberkiusamine. - 2t.	- Tunneb sotsiaalvõrgustikes suhtlemise kasu ja riske; - On tutvunud, kuidas sotsiaalvõrgustikes turvalist toimetada;	<i>Miniloeng: „Küberkiusamine“ Rühma arutelu „Sotsiaalvõrgustike eelised ja puudused“ Praktiline ülesanne.</i>	Iseseisev töö: sõnumite analüüs.
10. Vaba teema. Eneserefleksioon ja tagasiside. - 3t.	- Oskab ennast suhtlejana analüüsida; - Oskab anda tagasisidet kursuse läbiviimise põhjal; - Oskab analüüsida omandatud kursuse raames teadmisi ja oskusi.	<i>Miniloeng „Vaba teema“ (õpilaste valikul kursuste teemade raames) Diskussioonid Avatud vestlusring; Eneserefleksioon; Tagasiside - “Neli-kolm-kaks-üks tööleht”</i>	Kursuse lõpus sooritab õpilane kirjaliku lõputesti.



Hindamine (sh kujundav hindamine)

Õpitulemuste hindamise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid.

Hindamisel kasutatakse hinnanguid „arvestatud“ ja „mittearvestatud“. Tööd peetakse arvestatuna kui see on tehtud õigeaks ajaks ja vastab esitatavatele nõuetele. Tööd peetakse mittearvestatuna juhul kui see ei vasta nõuetele, täidetud ebakorrektselt või ei ole esitatud määratud tähtjaks.

Mittearvestatud hinnangut võib parandada vastavalt NSG hindamise korrale.

Kursust peetakse arvestatuna juhul kui kõik hindelised kursusetööd on tehtud ja hinnatud hinnanguga arvestatud. Kursust peetakse mittearvestatuna juhul kui vähemalt üks nendest töödest on hinnatud mittearvestatuna.