

SUHTLEMISÕPETUS

Suhtlemisõpetuse ülesandeks on õpilaste ettevalmistamine iseseisvaks eluks: kutseõppeks, tööle minekuks, pere loomiseks jne. Senisest enam pööratakse tähelepanu suhtlemisele: enesetundmisele, taotletakse, et õpilasel kujuneks teadlik suhtumine oma kõneste ja teiste kuulamise, oskus suhelda paindlikult, arvestades vestluspartnereid ja suhtlusolukordi.

Lisaõppes suhtlemise õpetamisega taotletakse, et õpilane

- süvendab eluks vajaminevat suhtlemisoskust;
- arendab suulist ja kirjalikku väljendusoskust.

Õppesisu:

Suhtlemise olemus.

Suhtlemisvajadused ja -ülesanded. Suhtlemisahela komponendid. Suhtlemise alustamine ja lõpetamine. Positiivse esmamulje loomine. Suhtlemisvahendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Kuulamisoskused. Küsitlemisoskused. Vahetu- ja vahendatud suhtlemine. Ametlik ja mitteametlik suhtlemine. Suhtlemise erinevad vormid. Kirjalik suhtlemine. Suhtlemisbarjäär ja hirm.

Isiksus

Isikutaju eripära ja seda mõjutavad tegurid. Positiivne minapilt. Enesekehtestamine. Mina-tasandid ja eneseanalüüs. Tõepärane enesehinnang.

Missugune ma olen? Kellega ma sooviksin sarnaned? Minu ideaalid. Millised on minu põhivajadused. Mina ja mina. Mina ja teised. Mina ja tahe. Tahte kasvatamise reeglid.

Käitumine

Erinevad käitumisviisid. Agressiivne, alistuv ja eirav käitumine. Kehtestav käitumine. Rollid ja rollikäitumine. Suhtlustõkked. Vealukorrad ja nende tekkepõhjused. Käitumine ja toimetulek vealukordades. Meeskonnatöö. Pinge ja stress. Stressi tekkepõhjused. Tööstress ja läbipõlemine. Toimetulek pingete ja stressiga.

Konflikt

Konflikti tekkimine. Konflikti lahendamine. Konfliktid iseendaga. Konflikt, vastolud võitlus eesmärkide, vajaduste, soovide pärast.

Suhtlemine kodustega

Kodu kui elujõu allikas. Suhtlemine, vastastikune mõjutamine, koostöö. Igapäevane suhtlemine kodustega- keel, kehakeel, mobiiltelefon. Suhtlemine kodustega reisil olles- mobiiltelefon, postkaart.

Mina ja lapsevanem. Lapsevanem, eeskuju, lapseõlv. Ettekujutus täiskasvanute maailmast. Täiskasvanu, mõnuained-suitsetamine, alkohol.

Minu ideaalid. Usaldus, teenitud usaldus, ära kuulamine.

Peretraditsioonid, ajalugu, kombed ja tavad peredes. Elutähtpäevad- sünd, katsikud, sünnipäev, ristimine, pulmad, surm.

Suhtlemine ja väljendusoskus

Informatsiooni suuline ja kirjalik edastamine. Oma arvamuse selgitamine ja kaitsmine, ettepanekute esitamine. Oma eksimuste tunnistamine ja analüüsimine Oma teadmiste, oskuste ja käitumise puuduste tunnistamine. Kaaslaste kuulamine ja arvestamine, erimeelsuste rahumeelne lahendamine. Suhtlemine erinevates olukordades erinevate vestluspartneritega (kodus, koolis, ametiasutustes, teatris, töökollektiivis jne). Mitmesuguste ebatavaliste sündmuste kirjeldamine.

Õpitulemused

Teab ja tunneb:

- suhtlemise tähtsust infoühiskonnas ja suhtlemisprotsessi erinevaid komponente
- hea suhtlemistava põhimõtteid ja kehtestava käitumise eesmärke
- iseenda tugevaid ja nõrku külgi
- suulise ja kirjaliku eneseväljenduse olemust ning eripära
- hea suhtlustava põhimõtteid, sh elektroonilises keskkonnas

Oskab:

- käituda vastastikust suhtlemist toetaval viisil
- kasutada erinevaid suhtlemisvahendeid ja tulla toime erinevates suhtlemisolukordades
- edastada positiivset esmamuljet ja kuulata tähelepanelikult
- suhelda grupis ja töötada meeskonnas
- hinnata enda suhtlemisoskuse tugevaid ja nõrku külgi