

Gümnaasiumi valikkursuse

„Suhtlemis- ja koostööoskused“ kava

Kursuse lühikirjeldus ja vajalikkus

Kursus „Suhtlemis- ja koostööoskused” on programm klassijuhatajatele, inimeseõpetuse ja valikainete õpetajatele noorte suhtlemis- ja koostööoskuste arendamise õpetamiseks. Kursus on üles ehitatud moodulite ja tundidena, mida saab pakkuda kas tervikuna valikkursusena või mentortundide teemadena gümnaasiumiastmes, või osadena, näiteks klassijuhatajatundides või inimeseõpetuse/psühholoogia tundides. Õppeaine raames saadakse oskused, mis on vajalikud suhtlemisel erinevates koostööolukordades, sh igapäevaseks toimetulekuks koolis, peres, sõprade hulgas ja tulevases töös. Lisaks omandatakse enesejuhtimisoskusi, mis aitavad paremini ennast juhtida ja endast aru saada.

Programmis kirjeldatud tundide jooksul antakse osalejatele uusimaid teadmisi suhtlemisoskuste tehnikatest, aga ka enesejuhtimise meetoditest, ajajuhtimisest ning enesemotivatsioonist. Programm koosneb 21st 75-minutilise tunnist (mida saab vajadusel lühendada) ning kümnest õppefilmist, mis õpetavad erinevaid suhtlemis- ja koostööoskusi (mina-keele kasutamine, konfliktijuhtimine, emotsioonide juhtimine jm) ning mille kasutamiseks on loodud õpetajale üksikasjalik ja mahukas juhend. Peale õpetaja käsiraamatu sisaldavad materjalid ka töölehti, teoreetilist materjali ja 10 õppefilmi tundide läbiviimiseks.

Kursus tugineb sotsiaalsete ning enesekohaste oskuste alastele materjalidele, suhtlemiskoolitajate kogemusele ning teaduslike ning Eesti õpilaste seas läbi viidud küsitluste analüüsi tulemustele. Analüüsitud on gümnaasiumi- ning põhikooli viimase astme õpilaste suhtlemiskeerukusi ning reaalselt elus ette tulevaid olukordi. Viimaste põhjal valmisid ka kursuse juurde kuuluvad õppefilmid.

Kursus käsitleb noorte igapäevaelus ette tulevaid suhtlemis- ja koostööolukordi ning on üles ehitatud vaheldusrikka ja praktilisena – teooria on põimitud grupitööde, õppefilmide, arutelude ja ülesannete vahele, et õpilased saaksid nimetatud oskuste õppimisel võimalikult praktilise ja vahetu kogemuse. Kõiki tehnikaid harjutatakse koos paarilisega või väikestes gruppides, millele järgneb erinevate vaatepunktide analüüs. Õpitav materjal on esitatud võimalikult probleemipõhiselt ja õpilase igapäevaeluga seostatult. Selline lähenemine on valitud seetõttu, et uute teadmiste omaenese elujuhtumitega sidumine ja teatud harjutuste tunnis läbitegemine tagab suurema tõenäosusega selle, et need teadmised ja oskused õpilaste poolt igapäevaelus kasutusele võetakse.

Kursuse käigus õpitakse ja harjutatakse tehnikaid ja põhimõtteid, mis on vajalikud hea koostöö ning toimiva suhtlemise hoidmiseks ja tugevdamiseks (iseenda mõtete ja tunnetega hakkama saamine, suhtlemisoskused keerulistes olukordades, kohanemine muutuv keskkonnas). Kursuse läbinu oskab võtta vastutust suhete juhtimisel ning oskab leida rahumeelseid lahendusi

erinevates suhtlemissituatsioonides. Seejuures arendatakse õpilastes suhete hoidmist, koostööd väärtustavat eluhoiakut ja probleemide lahendamise oskusi. Programm toetab õpilase iseseisvat toimetulekut ning aitab paremini mõista teisi inimesi.

Samuti õpivad noored suhtlemis- ja koostööoskuste arendamise käigus iseennast paremini tundma ning oma soove väljendama teist osapoolt austaval viisil. Enda tunnete ja mõtete teadliku juhtimise oskust peetakse tänapäeva psühholoogide poolt kõige olulisemaks oskuseks, et elada õnnelikku ja täisväärtuslikku elu.

Programmi läbimine kujundab õpilase hoiakuid ja väärtusi, mis on tugipunktiks isiksuse arenemisel ning annavad teadmised ja oskused elukvaliteedi parandamiseks ja säilitamiseks. Arutelude ja grupitööde käigus areneb ka õpilase kriitiline mõtlemine, samuti suutlikkus väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt nii kõnes kui ka kirjas. Valikkursus "Suhtlemis- ja koostööoskused" on oluline ühiskondlikult aktiivse ja teadliku inimese kujunemiseks ning õpetatavad põhimõtted toimivad ka kultuuride vahelises suhtlemises.

Suhtlemis- ja koostööoskustel õpetusel on tihe seos teiste õppeainetega, toetades eesti keele, ühiskonna- ja inimeseõpetuse õppimist. Koostööoskuste õpetamine ning lõimimine muude õppeainetega on ka Eesti hariduspoliitika oluline väljakutse.

Õppes omandavad õpilased igapäevase eluga seonduvate probleemide lahendamise ning adekvaatsete otsuste langetamise oskusi, mis suurendavad toimetulekut erinevates sotsiaalsetes olukordades ning aitavad mõista ühiskonna erinevaid protsesse ja inimeste erisusi.

Õppe- ja kasvatusesmärgid

Kursuse eesmärk on toetada tervikliku, iseseisva ja teisi arvestava inimese kujunemist, taotledes, et õpilane omandab ja arendab oma suhtlemis-, koostöö- ja enesejuhtimisoskusi, samuti otsustamis- ja infoga ümberkäimise oskusi ning mõistab nende rakendamise võimalusi igapäevases elus võttes teadlikult vastutuse oma käitumise ja otsuste eest.

Kursuse „Suhtlemis- ja koostööoskused” õppe- ja kasvatusesmärgid toetavad sotsiaalainete valdkonna üldpädevuste omandamist ja kujunemist: kultuuri- ja väärtuspädevus, sotsiaalne- ja kodanikupädevus; enesemääratluspädevus; suhtluspädevus; õpipädevus.

Kursust läbiv õpitulemus

Õpilane mõistab, kuidas suhtlemis- koostöö- ja enesejuhtimisokused tavaelus rakenduvad, kuidas väljenduvad individuaalsed ja kultuurilised erinevused. Mõistab takistuste põhjusi suhtlemis- ja koostööl oskab analüüsida iseennast ja teisi sotsiaalses keskkonnas ning suhtlemisel inimeste erinevustega arvestada, hindab keskkonnategurite mõju inimkäitumisele. Õpitulemused on teemade põhised ning erinevad teemad on õpetatavad iseseisvalt ning vajadusel teises järjekorras kui koostajad on materjale kirjutades ette näinud.

Õpilane:

- 1) teab inimeste vahelist suhtlemist kirjeldavaid olulisimaid alusteooriaid, koostööoskuste mõisteid ja põhimõtteid;
- 2) arendab oma suhtlemisoskusi, samuti koostöö-, otsustamis- ja infoga ümberkäimise oskusi;
- 3) mõistab koostööoskust kui suhete juhtimise oskust ja oma võimalusi suhete juhtimisel igapäevaelus;
- 4) oskab teha koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides;
- 5) oskab analüüsida suhete kujunemist ning toimimist ja mõistab üksikisiku vastutust suhteprobleemide lahendamisel;
- 6) arendab loovust ja edenemismõtteviisi (ingl k. *growth mindset*);
- 7) saab aru inimeste väärtushinnangute erinevustest ning oskab nendega arvestada;
- 8) teeb vahet erinevustest arusaamisel ning erinevuste aktsepteerimisel;
- 9) analüüsib ja hindab oma erineva käitumise tagajärgi ning kasutab omandatud oskusi suhete juhtimiseks;
- 10) arendab oskusi, mis toetavad tervikliku ning autonoomse inimese kujunemist, väärtustades sotsiaalset õiglust ning positiivset suhtumist endasse ja teistesse;
- 11) arendab oskusi ja hoiakuid, mis toetavad tervikliku ja iseseisva inimese kujunemist.

Kursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) oskab rakendada koostööoskuste alaseid teadmisi praktilistes elusituatsioonides;
- 2) oskab teadlikult kasutada iseenda analüüsimise tehnikaid;
- 3) oskab võtta vastutust oma suhete eest;
- 4) oskab valida käitumisstrateegiat vastavalt olukorrale;
- 5) arendab analüüsivõimelist mõtlemist, oskab püstitada eesmäärke, võtta vastutust ideede elluviimisel ning rakendab meeskonnatöö võtteid;
- 6) austab erinevate suhtluskeskkondade reegleid ja ühiskondlikku mitmekesisust;
- 7) Oskab vaimset tervist hoida, sellega seonduvaid probleeme võimalusel ennetada;
- 8) tunneb tervisliku eluviisi põhimõtteid, sh mõistab mõtete, tunnete ja käitumise koostoimimise tähtsust vaimse tervise hoidmisel.

Antud õppekava lõimub gümnaasiumi riikliku õppekava sotsiaalainete ainevaldkonna (lisa 5 punkt 1.5.1.) pädevustega ning toetab nende kujunemist.

Õppesisu

Valikkursuse õppekava koosneb erinevatest teemadeplokkidest ja ühest sissejuhatavast ning kursust lõpetavast tunnist. Teemakäsitlused järgnevad üksteisele nii, et iga eelneva mooduli läbimine toetab järgmises moodulis omandatavaid teadmisi, kuid vaatamata sellele on teemad õpetatavad ka eraldiseisvatena ning teises järjekorras, mis arvestab konkreetse klassi/rühma õpilaste vajadustega. Teemade järjekorda võib muuta järgides asjaolu, et ühe teema käsitlus võib mõnikord võtta 2-3 tundi, mida sel juhul peaks läbi viima järjestikusena.

Valikteemade juures väljatoodud maht tundides on soovituslik ning õpetaja saab sõltuvalt õpilaste eelnevatest teadmistest ja oskustest pühenduda ka põhjalikumalt mõne konkreetse oskuse omandamisele.

Teemad

1. Oletamine.

Selles moodulis keskendutakse oletamise märkamisele, ära tundmisele ning negatiivsete oletuste kontrollimisele.

2. Koostöö oskused. Vastutuse võtmine.

Selles osas harjutatakse teisest inimesest arusaamist ilma oletuste, eelarvamuste ja hinnanguteta. Õpitakse nägema ühte olukorda erinevatest vaatenurkadest. Samuti õpitakse andma (negatiivset) tagasisidet ilma teist inimest süüdistamata või solvamata.

3. Mina-keel.

Õpitakse mina-keele abil kirjeldama oma mõtteid, tundeid, vajadusi ja soove. Erinevaid situatsioone kujutavaid praktiliste harjutuste läbiviimine ning analüüsimine kujundab õpilaste sõnumi edastamise oskust teisest osapoolest lugupidaval viisil.

4. Minu ja teiste vajadused.

Selles osas keskendutakse enda ja teiste vajaduste mõistmisele. Teooriaosa ja praktiliste ülesannete käigus õpitakse aru saama enda vajadustest erinevates suhtlemisolukordades ning neid vajadusi väljendama. Aredatakse valmisolekut püüda mõista ka teise osapoolse vajadusi.

5. Eriarvamused. Kaitsereaktsioon, kogemuse kirjeldamine, aktiivne kuulamine.

Käsitletakse suhtlemisolukordi, kus osapooltel on erinevad arvamused või huvid. Õpitakse vältima kaitsereaktsiooni teket ning harjutatakse oskusi enda kogemust teisele inimesele arusaadaval moel kirjeldada, oskust kuulata ja mõista teise osapoolse kogemust samas olukorras. Selle teadmise baasilt leitakse koos lahendus, kus mõlema osapoolse huvid on arvestatud, ilma kompromisside või mööndusi tegemata.

6. Tõrjumine

Õpitakse märkama tõrjumist kui üht vaimse vägivalla vormi. Arutletakse tõrjumise põhjuste ja tagajärgede üle, keskendudes seejuures nii tõrjutava, tõrjuja kui kõrvalseisjate kogemusele.

7. Efektiivne konfliktijuhtimine

Selles osas käsitletakse konfliktiolukordi ning toimetulekut agressiivse suhtlusstiiliga. Käsitletakse erinevaid konfliktile lähenemise viise ning harjutatakse nii enda kui teise osapoole negatiivsete emotsioonidega toime tulemist.

8. Enesejuhtimine

Õpitakse mõistma ning juhtima enese emotsioone. Tutvustatakse erinevaid tehnikaid negatiivsete emotsioonidega hakkama saamiseks ning positiivsete emotsioonide osakaalu suurendamiseks. Samuti harjutatakse teadveloleku (*mindfulness*) tehnikat.

9. Ajajuhtimine

Õpitakse jälgima oma ajakasutust ning tutvustatakse erinevaid tehnikaid, kuidas aega paremini planeerida, keskenduda olulisele ning viivitamisega toime tulla.

10. Enesemotiveerimine

Arendatakse võimet iseennast motiveerida ning vajalikke tegevusi alustada ja lõpule viia. Harjutatakse eesmärkide seadmist ning tutvustatakse erinevaid motivatsioonitehnikaid.

11. Väärtushinnangud. Erinevused väärtushinnangutes, valikute tegemine

Õpitakse mõistma iseenda ja teiste väärtushinnanguid. Käsitletakse erinevate väärtushinnangute mõju koostöele. Samuti harjutatakse eneseanalüüsioskusi ning enese väärtustel põhinevate otsuste tegemist.

12. Enese mõistmine ja eneseanalüüs

Praktiliste tööde käigus proovitakse läbi erinevaid eneseanalüüsi tehnikaid. Iseendast aru saamine ja vastavate praktiliste harjutuste sooritamine aitab eneseanalüüsi tulemusel jõuda enda käitumist juhtivate teguriteni. Samuti õpitakse abistama teist inimest tema kogemusest mõtlemisel.

Õppetegevus

Valikkursus „Suhtlemis- ja koostööoskused” eeldab õpilase aktiivset osalemist õppes. Kursuse vältel saavad õpilased rakendada tunnist saadud teadmisi praktiliste igapäevaelus ettetulevate ülesannete lahendamisel. Ülesanded on seotud igapäevase eluga, mis võimaldab situatsioone ja olukordi õpilastel paremini mõista.

Õppeprotsessis on olulisel kohal arutelu, diskussioon, rollimäng, rühmatöö, praktilised ülesanded, väitlus, info ja juhtumite kriitiline analüüs jms. Õppeprotsessi käigus omandavad õpilased probleemide püstitamise ja nende lahendamise oskused.

Hindamine

Hindamisel lähtub õpetaja gümnaasiumi riiklikus õppekavas kirjeldatud hindamise eesmärgist. Hindamisviis valitakse kooli eripärasest lähtudes. Võimalikud on kõik erinevad hindamisviisid, mis toetavad õppija arengut. Hinnatakse suhtlemis- ja koostööoskuste rakendamise oskust kui ka üldpädevuste saavutatust, sh õpioskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava taotletavatele õpitulemustele.

Hindamisel võtab õpetaja arvesse õpilase aktiivsust tunnis, hinnatakse praktiliste tööde täitmise oskusi, loovust ülesannete lahendamisel, **juhtumianalüüsi, kus hinnangu aluseks on põhjuslike seoste loomine ja argumenteerimine**. Hinnatakse arutluse, argumenteerimise ja seoste loomise oskust, õpilase iseseisvat tööd, osalemist rühmatöös ja aruteludes. Õpetaja kasutab hindamisel soovi korral õpimappe. Praktiliste ja iseseisvate ülesannete ning aruteludel osalemiste korral võib õpetaja lähtuda põhimõttest arvestatud/mittearvestatud.