

Suhted ja suhtlemine (sihtgrupp: G1)

Koostaja(d)	Karis Ross ja Kairi Tozen-Pütsepp (Imago suhteterapeutid ja koolitajad)
Eeltingimused osalemiseks	Puuduvad
Õppekorraldus, sh osalejate arv	Kursus toimub <ul style="list-style-type: none">• 1-2 tundi nädalas õppeperioodi jooksul• Osalejate arv: 12 - 36
Vajalikud õppematerjalid ja –vahendid	Õppejõudude poolt jagatavad materjalid (digitaalselt ja paberkujul) ning õpilaste enda poolt tehtud märkmed.
Muu korralduslik info	3. periood

Kursuse kirjeldus

Suhete teemaline valikaine sisaldab nii teooriat kui ka praktilisi ülesandeid.

Kursuse eesmärk on õpetada ja toetada noorte suhtlemisoskusi lähisuhetes: eneseväljendus, kuulamine, usalduse ja turvalisuse loomine, konfliktidega hakkama saamine jms.

Kursus baseerub Imago suhteteoorial, mis on loodud USA-s Harville Hendrix'i PhD poolt. Imago teoorias on integreeritud erinevad psühholoogilised, käitumuslikud, filosoofilised, sotsiaalsed ja vaimsed lähenemised.

Imago eesmärk on aidata lähisuhetes liikuda uute arusaamade, oskuste, parema mõistmise ja sügavama läheduseni, mis loob soodsa võimaluse elutervete, usalduslike ja armastusväärtesuhete loomiseks.

Tunnis põimime teooria praktiliste harjutuste ja näidetega. Teeme suhtlemisharjutusi: õpime, kuidas jagada nii rõõme kui ka keerukusi, kuidas turvaliselt väljendada oma vajadusi ja emotsioone.

Õpime kuulamist- kuidas seda teha tõelise kohalolu ja huviga, ka siis, kui kaaslaste vaatenurk on meie omast väga erinev. Kursuse raames räägime ka inimeseks kasvamise teekonnast ja närvisüsteemist, emotsioonidest ja mõtetest ning käitumuslikest mustritest, mis nendega kaasnevad.

Õpitulemused

- Oskab turvaliselt kuulata;
- Oskab turvaliselt rääkida;
- Oskab toimetulla suhtekonfliktides
- Oskab ära tunda oma vajadusi ja neid erinevates suhetes väljendada;
- Mõistab enda käitumise mõju suhtekonfliktile ja oskab seda vajadusel muuta;
- Saab aru, kuidas meiekasvukeskkond ja bioloogia mõjutab meie arengut ja seeläbika meesuhteid;

Õppesisu

Teema	Õppevorm/tegevus	Tundide arv
Sissejuhatuskursusesse. Suhetetähendus ja olulisus.		1
Imago teooria tutvustus. Suhte arengufaasid. Turvaline/mitteturvalinesuhtlemine.		2
Imago dialoogi struktuur ja praktika. Kuulamisoskuse olulisus ja takistused.		2
Kasvukeskkonna mõju meie arengule ja suhetele		2
Aju areng suhetekontekstis.		2
Isikliku suhtemustriäratundmine ja analüüs.		2
Võimuvõitluse profiil. Konflikti olemus		2
Isiksusliku arengu teekond läbi suhete.		2
Teadliku suhteruumi loomine		2
Praktilineseminar grupidialoog.		2
Lõpuseminar grupidialoog.		2

Kursuse lõpetamise tingimused ja iseseisvaõppe korraldus arutatakse grupiga läbi esimesel kohtumisel. Kokkulepped on kirjas Stuudiumi päevikus õppeaine info all (hindamisjuhend ja tegevuskava).

*Kursuse lõpetamise tingimused ja iseseisvaõppe korraldus arutatakse grupiga läbi esimesel kohtumisel.
Kokkulepped on kirjas Stuudiumi päevikus õppeaine info all (hindamisjuhend ja tegevuskava).*