

ÕPPEAINE NIMETUS	Sotsiaal-emotsionaalsete oskuste õpe
<b>ÕPPEAINE KIRJELDUS</b>	<p>Sotsiaal-emotsionaalselt pädevamad õpilased on üldiselt õppetöös edukamad, rohkem motiveeritud õppima ja kooliga seotud tegevustest osa võtma. Samuti on suurem tõenäosus, et nende koolitee/haridustee jätkub pärast põhikooli.</p> <p>Sotsiaal-emotsionaalne pädevus mõjutab lapse õppeedukust kahe erineva valdkonna kaudu: seotus kooliga ja vaimne tervis. Seotust kooliga peegeldab see, mil määral tunneb õpilane end osana koolielust ja -kogukonnast: õpilase hoiak ja suhtumine kooli, suhted eakaaslaste ja õpetajatega, kaasatus kooliellu ja -tegevustesse. Emotsionaalselt pädev laps tunneb end koolikeskkonnas mugavamalt tänu võimele oma emotsioone reguleerida ja käitumist kohandada. Seetõttu saab ta tõenäoliselt ka paremat tuge õpetajatelt ja kaaslastelt. Antud valikaine läbimine loob koolis keskkonna, kus laps tunneb end hästi ja saab iga päev tuge, mis omakorda toetab tema motiveeritust ja vaimset tervist.</p> <p>Sotsiaal-emotsionaalsete oskuste õppes omandatakse oskused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• luua ja hoida suhteid eakaaslastega;</li> <li>• reguleerida emotsioone ja stressi ning taastuda ebaõnnestumiste korral;</li> <li>• otsida aktiivselt erinevaid enesetäiendamisevõimalusi;</li> <li>• teha vastutustundlikke otsuseid.</li> </ul> <p>Valikaine õppimise käigus õpitakse tundma enda ja teiste emotsioone ning emotsioonidega toimetulekut läbi erinevate tegevuste (eneseregulatsiooni mehhanismid). Õpilasi suunatakse ennast analüüsima, leidmaks sobivad mehhanismide erinevate olukordade lahendamiseks. Olulisel kohal on põhjustajärg seose mõistmine läbi erinevate juhtumite analüüsi.</p>
<b>Õppetöö korraldus, sh hindamise ja keskkonna erisus</b>	<p>Sotsiaal-emotsionaalsete oskuste õpe on valikõppeaine I kooliastmes ning toimub 2. ja 3. klassis I trimestril. <b>Õppeaines hinnatakse tulemusi erandlikult mittearvestatavalt</b> ning kokkuvõttev õppeperioodi hinne on arvestatud/mittearvestatud. Arvestuse saamiseks peab õpilane esitama kõik kodused tööd, eneseanalüüsid jm tunnitööd õpimapis. Õpimapi nõuded teeb aineõpetaja teatavaks õppeperioodi alguses.</p> <p>Vajalikud töövahendid: Vaja läheb värvilisi pliiatseid ja kirjutusvahendeid. Vastavalt õppegrupile võib vahendite loetelu muutuda.</p>
<b>Läbivad teemadega seotus</b>	<p>Elukestev õpe ja karjääri plaanimine: räägitakse milliseid isikuomadusi võiks teatud eluala esindajad vajada.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: märkab ja toetab abivajajaid; julgeb kutsuda abi</p> <p>Kultuuriline identiteet: erinevate kultuuride tavadega tutvumine, et mõista oma kultuurilisi eripärasid.</p> <p>Teabekeskond: leiab teavet veebist ja trükist, mis toetavad sotsiaal-emotsionaalset tasakaalu</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon: IKT vahendite kasutamine harjutamisel. Video</p>

	<p>näidiste analüüs.</p> <p>Tervis ja ohutus: rõhk on emotsionaalse ja vaimsel tervisel.</p> <p>Väärtused ja kõlblus: kujuneb arusaam endast grupi osana, oma rollist ühiste eesmärkide nimel töötades. Arusaam enda ja teiste rollidest konfliktide lahendamisel. Roll kogukonna paremaks muutmisel.</p>
<b>Kooli väärtustega seos</b>	<p>Aine läbimise väljundiks on eneseteadlikkus, mis tõstab ka õpilaste motivatsiooni ja oskust eesmärke seada. Õpilastel tõuseb seeläbi ka õpihuvi.</p> <p>Õpilased mõistavad oma rolli kooli keskkonnas ja kuidas nemad vastutavad selle keskkonna mõjutamise eest. Läbi mõistmise areneb ka hoolivus ja koostöö.</p> <p>Õppeaines keskendutakse suuresti õppele läbi käeliste tegevuste, kus on olulisel kohal õpilase loovuse suurendamine. Aine lõppedes on iga õpilane teadvustanud/sõnastanud enda omanäolisuse/eripära.</p>
<b>TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD</b>	<p>Pädevused, mille saavutamist antud aine toetab.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>eneseteadlikkus</b> (oskus ära tunda oma emotsioone, mõtteid ja väärtusi ning mõista, kuidas need mõjutavad käitumist; võime oma tugevusi ja nõrkusi õigesti hinnata; põhjendatud enesekindlus, optimism ja usk oma võimesse areneda);</li> <li>• <b>sotsiaalne teadlikkus</b> (oskus näha teise inimese vaatenurka, olla empaatiline ka teistsuguse taustaga ja teisest kultuurist inimese suhtes; võime mõista sotsiaalseid ja eetilisi norme);</li> <li>• <b>enesejuhtimine</b> (oskus oma emotsioone, mõtteid ja käitumist reguleerida; end motiveerida; isiklike ja akadeemiliste sihtide poole püüelda);</li> <li>• <b>suhteoskused</b> (oskus luua ja hoida terveid ja rahuldust pakkuvaid suhteid erinevate inimeste ja rühmadega);</li> <li>• <b>vastutustundlike otsuste tegemine</b> (oskus käitudes ja suheldes teha konstruktiivseid valikuid; hinnata võimalikke tagajärgi; arvestada enda ja teiste heaoluga).</li> </ul>

<b>ÕPITULEMUSED</b>	<b>ÕPPESISU</b> <i>sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab püstitada isiklike eesmärke</li> <li>• Tunneb ära nii enda kui ka teiste emotsioone</li> <li>• Teab erinevaid väärtusi ja nende mõju inimestele</li> </ul>	<p>Läbi eneseanalüüsi mõistab õpilane paremini, mis teda motiveerib ja kuidas sellest lähtuvalt endale realistlike eesmärke püstitada. Õpilane õpib tundma nii enda, kui ka teiste emotsioone ja nende tekkimise võimalikke tagamaid läbi töölehtede, juhitud vestluste, grupitööde. Õpilane saab teadmised väärtustest ja kuidas need võivad mõjutada inimeste käitumist.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teab, mis on eneseregulatsioon</li> <li>• Oskab oma impulsse paremini kontrollida</li> <li>• Oskus teha grupitööd, sealjuures teab erinevaid rolle</li> </ul>	<p>Läbi erinevate grupitööde suurenevad teadmised eneseregulatsioonist. Seeläbi saab praktiliste harjutustega õppida oma impulsse paremini kontrollima, mis omakorda aitab hakkama saada stressirohketes olukordades.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab panna ennast teise inimese kingadesse lihtsamates olukordades</li> <li>• Teab, mis on tema perekonna, kooli ja kogukonna ressursid</li> <li>• Teab ja järgib sotsiaalseid käitumisnorme</li> <li>• Teab ja järgib üldiseid viisakusreegleid ja -norme</li> </ul>	<p>Läbi rollimängude tõuseb õpilaste võime mõista teiste inimeste vaatenurki. Vestlusingina arutatakse erinevaid sotsiaalseid käitumisnorme erinevates olukordades. Grupitöodes leitakse ülesse perekonna, kooli ja kogukonna ressursid ja tugi.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab kasutada aktiivset kuulamist ja teha koostööd</li> <li>• Teab konfliktilahendamise põhimõtteid</li> <li>• Julgeb ja oskab küsida abi</li> <li>• Teab, millised on tervislikud ja turvalised suhted</li> </ul>	<p>Läbi rollimängude õpitakse aktiivset kuulamist, koostööd, konfliktide lahendamist. Erinevad ülesanded suurendavad oskusi abi küsida ja probleeme lahendada. Läbi juhitud vestluse saadakse teadmised turvalistest ja tervislikest suhetest.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mõistab tegu-tagajärg seost lihtsamatel juhtudel</li> <li>• Teab milliste kriteeriumite alustel saab teha valikuid</li> </ul>	<p>Aktiivtööd teemal, kuidas teha valikuid. Situatsioon ülesanded mõistmaks tegu - tagajärg seost nii isiklikule heaolule, kui ka kogukondlikule heaolule.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab kasutada erinevaid eneseregulatsiooni tehnikad</li> <li>• Teab, kust leida abi vaimse tervise toetamiseks</li> </ul>	<p>Eneseregulatsiooni tehnikate õppimine: vaikuse minutid, jalutamine, ruuthingamine, mudimine, raputamine, tantsuminut jne. Tehnikad valitakse lähtuvalt konkreetsest õpilasgrupist.</p> <p>Erinevate veebilehtede külastamine, <i>chat</i>i ja Google otsingumootori kasutamine, emaili kirjutamine - abi otsimise võimaluste leidmine.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab kasutada mina sõnumeid</li> <li>• Järgib vägivalla vaba suhtlemise põhimõtteid</li> </ul>	<p>Õpilane õpib klassiruumis aktiivõppemeetoditega „mina sõnumite“, ülesehituse ja kasutus võimalused, seejärel kasutab ta antud lauseid terve nädala jooksul koduse ülesandena. Õpilane õpib klassiruumis aktiivõppemeetoditega „Vägivallavaba suhtlemine“, põhimõtted ja kasutusvõimalused, seejärel kasutab ta antud tehnikat terve nädala jooksul koduse ülesandena.</p>