

Ainevaldkond	SOTSIAALAINED
Kursuse nimetus	Suhte- ja elamistarkus noortele (PREP -programm "Suhtetarkus PLUSS")
Eelduskursused	Puudub
Lõimumine	Loodusained: vaimse tervise teemad. Inimgeograafia ja ühiskonnaõpetus: sotsiaal- ja arengupsühholoogia teemad. Inimese- ja perekonnaõpetus: emotsioonide ja suhtlemise teemad. Tervete lähisuhete loomise oskusõpe. Filosoofia ja usundiõpetus: mõtlemise, väärtuste, hoiakute ning kultuuri mõju (vaimsele tervisele ja suhte turvalisusele) teemad.
Kursuse maht ja õppekorraldus	21 (75-minutilist) tundi, kontakttunnid. Grupi suurus min 12 õpilast, max 15.
Õpetamise aeg	II perioodi valikainete nädal (1.–5. märts 2027)
Kursuse läbiviija(-d)	Marina Kraft on Võru Gümnaasiumi õppenõustaja. Omab pikaajalist kogemust sotsiaaltöö valdkonnast ning on koolinoortele suunatud PREP-programmi Suhtetarkus PLUSS koolitaja.
Kursuse eesmärgid	Kursuse eesmärk on anda õppijale ülevaade turvalise suhtlemise põhimõtetest ja teguritest, mis toetavad tervete lähisuhete kujunemist. Õppija saab teadlikumaks enda emotsioonidest, vajadustest ja piiridest ning nende mõjust suhetele. Kursus loob eeldused, et õppija oskab tulevikus paremini märgata tervete ja ebatervete suhete tunnuseid ning mõista, kuidas ebaturvalistest olukordadest väljuda. Õppija saab ülevaate perekonnas kujunenud suhtlemismustrite mõjust ja sellest, kuidas need võivad mõjutada tema suhteid. Kursus suurendab teadlikkust konfliktide lahendamise võimalustest ja konstruktiivsetest suhtlemisviisidest. Õppija saab teadmisi seksuaalsuse, intiimsuse, riskikäitumise ja seksuaaltervisega seotud teemadest, mis aitavad teha tulevikus teadlikumaid valikuid. Kursus annab ülevaate lapse vajadustest ja vanemlusega seotud vastutusest, toetades õppija arusaamist sellest, mida tähendab turvaline ja hooliv vanemlus.
Kursuse lühikirjeldus	Kursus annab noortele põhjaliku ülevaate suhete toimimisest, eneseteadlikkusest ja elutervetest valikutest. Teemad avavad sõpruse, identiteedi ja tulevikuplaanide seoseid ning aitavad mõista, kuidas surveolukorrad võivad mõjutada noore inimese otsuseid ja enesekindlust. Õppijad tutvuvad küpsuse eri mõõtmetega, väärtuste kujunemisega ning külgetõmbe ja armumise psühholoogiliste alustega, kasutades selleks suhtepüramiidi mudelit. Kursus loob võimaluse mõtestada perekonnas kujunenud suhtlemismustreid, vaadelda konfliktide tekkepõhjusi ning õppida rahunemisoskusi ja kõneleja-kuulaja tehnikat. Lisaks pakub kursus selget ülevaadet probleemilahendamise võimalustest, aruka suhte põhimõtetest ja armastuse eri tahkudest. Õppijad saavad teadmisi tervete ja ebatervete suhete tunnustest, vajaduste rollist, lahkuminekute protsessist ning varjastest hoiatusmärkidest, mis võivad viidata ebaturvalisele suhetele. Oluline osa kursusest on lähisuhtevägivalla ja turvalise käitumise temaatika, mis aitab märgata ohumärke ja mõista abi küsimise võimalusi. Lõpuks avatakse vanemluse põhimõtted, lapse vajadused ning hea ema või isa roll, et kujundada teadlikum arusaam vastutusest, mis kaasneb lapse kasvatamisega.
Kursuse õpitulemused	Kursus loob õppijale võimaluse saada selgem arusaam sellest, millised tegurid toetavad tervemaid valikuid suhetes ja teistes noorte

	jaoks olulistes eluvaldkondades. Õppija saab ülevaate konstruktiivsematest probleemilahendus- ja suhtlemisviisidest ning mõistab, kuidas need võivad toetada turvalist ja rahulikku suhtlust erinevates olukordades. Kursus pakub teadmisi tervete ja pühendunud lähisuhete olemusest ning teguritest, mis aitavad selliseid suhteid üles ehitada ja hoida. Õppija saab teadlikumaks erinevustest tervete ja ebatervete suhete vahel ning märkab põhimõtteid, mis aitavad hinnata suhte turvalisust ja vastastikust austust. Lisaks kujuneb õppijal selgem arusaam seksuaalsuse ja vanemlusega seotud hoiakutest, vastutusest ja valikutest. Kursus loob eeldused, et õppija mõistab paremini, kuidas teadlikud otsused ja turvalised suhted toetavad nii enda kui teiste heaolu.
Hindamine	Arvestatud/mittearvestatud. Kursus loetakse arvestatuks, kui õppija on osalenud vähemalt 90% tundidest.
Õppematerjalid	· PREP programmi „Suhtetarkus pluss” digitaalne töövihik · PREP programmi „Suhtetarkus pluss” jaotusmaterjal · PREP programmi „Suhtetarkus pluss” videomaterjal
Kirjandus (soovituslik kirjandus)	„Kuidas luuakse emotsioone: Aju salaelu“ Lisa Feldman Barrett 2025 „Pane paika oma piirid“ Nedra Glover Tawwab 2021 „Armastuse viis keelt“ Gary D. Chapman, Phd 2018
Kursuse väljund	Kursus toetab õppija enesekohaste oskuste ja sotsiaalsete oskuste arengut ning aitab kujundada hoiakuid, mis toetavad positiivset vaimset tervist. Õppija mõistab paremini enda ja teiste käitumist, oskab hoida turvalisi piire ning teha teadlikumaid valikuid suhetes ja igapäevaelus.