

# Suure-Jaani Gümnaasium

## **Valikkursus: Psühholoogia**

Õppekeel: eesti keel

Valikkursus, mille eesmärk on omandada teadmised ja oskused, kuidas tagada hea vaimne tervis kogu elu jooksul. Kursus on praktilise sisuga.

### **Peamised teemad:**

- Vaimne tervis – stress, ärevus, depressioon, isiksusehäired;
- Enesehinnang ja enesekindlus – kuidas parandada oma enesehinnagut ja enesekindlust;
- Suhted ja sotsiaalsed oskused – suhtlemisoskused, sotsiaalne ärevus, kärgpere, lahkuminek, lein;
- Koolikiusamine – koolikiusamise olemus ning selle mõju vaimsele tervisele.

### **Hindamine:**

Aine on arvestuslik (kaks seminari – rühmatööd, kontrolltöö, lühisissekanded eneseanalüüsi päevikusse kursuse jooksul).

### **Toimumine:**

Toimub igal teisel õppeaastal.