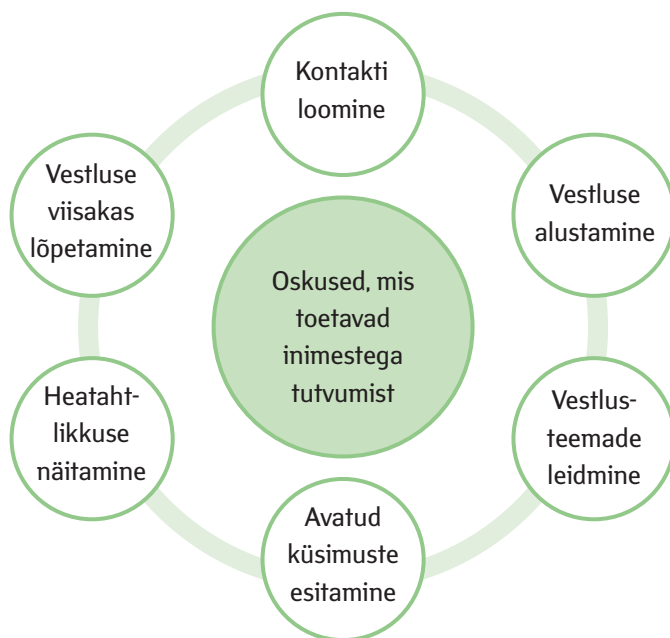


## 4. SUHETE LOOMINE JA LÄHISUHTED

Nagu paljud täiskasvanud, võivad ka lapsed ja noored kogeda ebakindlust uute suhete loomisel. Ebakindlust võivad põhjustada inimese isiksuseomadused nagu häbelikkus, vähene avatus uutele kogemustele või vähesed sotsiaalsed oskused. Suhete loomise oskus on eluliselt tähtis, kuna selle pinnalt saab kujundada lähisuhteid. Lähisuhted, olgu siis sõprus-, käimis- või paarisuhted, mõjutavad aga tugevasti inimese heaolu.

Sõprussuhted on väga olulised lapse- ja noorukieas, mil tänu sõpradele tekib võimalus õppida mitmeid sotsiaalseid oskusi, näiteks suhtlemis-, kuulamis- ja eneseavamisoskust. Samuti saab sõpradega kogeda, mida tähendavad usaldus ja toetus. Kõige selle kaudu luuakse eeldused kogeda heaolu, saada tunnustust ja olla teiste poolt aktsepteeritud.

Kui inimese isiksuseomadusi muuta on suhteliselt keeruline, kuna need on sünnipärased ja kogu elu jooksul suhteliselt stabiilsed, siis sotsiaalseid oskusi saab õppida. Suhtlemisel tekkiva ebakindlusega toimetulekuks on võimalik harjutada mitmeid oskusi, vt joonist 13.



**Joonis 13.** Oskused, mis aitavad suhteid luua.

Nende oskuste õppimine ja harjutamine turvalises keskkonnas suurendab laste ja noorte enesekindlust uute inimestega kontakti loomisel ja ka teistes suhtlusolukordades. Vähem oluline pole ka oskus suhteid säilitada või vajadusel need lõpetada.

Uuringud on näidanud, et üheks uimastite kuritarvitamise riskiteguriks võib olla ebakindlus suhtlemisel, mida siis uimastite abil vähendada püütakse. Seega toetab suhete loomisega seotud oskuste õpetamine laste ja noorte heaolu ning võib vähendada vajadust uimasteid tarvitada.



### Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J. LifeSkills Training. Promoting Health and Personal Development. Teacher's Manual 2.
2. Meeks, L, Heit, P, Page, R 2009. Comprehensive School Health Education. Totally awesome strategies for teaching health. New York, McGraw-Hill.