

UČEBNÉ OSNOVY

Názov predmetu	PSYCHOSOCIÁLNY TRÉNING				
Časový rozsah výučby					
Ročník	1.	2.	3.	4.	Spolu
Štátny vzdelávací program					0
Školský vzdelávací program				1	1
Kód a názov odboru štúdia	7902 500 gymnázium				
Stupeň vzdelania	vyššie sekundárne vzdelanie ISCED 3A				
Forma štúdia	denná				
Dĺžka štúdia	štvorročná				
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk				

Charakteristika predmetu

Základným poslaním Psychosociálneho tréningu je rozvíjať emocionálnu (personálnu) inteligenciu a sociálno-emocionálne kompetencie žiakov a naučiť uplatňovať ich v rodinnom, partnerskom, manželskom a pracovnom živote.

Emocionálna inteligencia v sebe nesie vysokú úroveň zručností: emocionálnych (identifikovanie citov, prejavovanie citov, ovládanie emócií a impulzov, redukovanie stresu, uvedomovanie si rozdielov medzi citmi a činmi), kognitívnych (sebauvedomenie, zdravé sebahodnotenia a sebadôvera, chápanie postojov a názorov iných ľudí, chápanie noriem správania, používanie konštruktívnych postupov pri riešení problémov, efektívne riešenie konfliktov, pozitívny postoj k životu, využívanie správnych hodnôt a morálky) a behaviorálnych (poznávanie verbálnej a neverbálnej komunikácie, používanie techník aktívneho počúvania, konštruktívne reagovanie na kritiku, efektívne riešenie konfliktov a asertívne presadzovanie svojich názorov, odstraňovanie predsudkov a stereotypov v smere tolerancie odlišností).

Eminentný dôraz sa v predmete Psychosociálny výcvik kladie na formovanie a rozvíjanie komunikačných a kooperatívnych zručností nevyhnutných pre rozvíjanie dobrých medziľudských vzťahov v partnerstve, v rodine a na pracovisku zabezpečením efektívnej sociálnej komunikácie a spoločenského správania, vyjednávaním, výberom vhodných stratégií na riešenie konfliktov, vytváraním konsensu pri vysokej empatii, akceptácii a tolerancii názorov, postojov a hodnôt druhého človeka.

Ciele predmetu

Cieľom Psychosociálneho výcviku na gymnáziách je:

- odhadnúť emocionálny stav a spôsoby reagovania druhého človeka (jeho pocity, city, temperamentálne črty, spôsoby riešenia krízových situácií a i.),
- vcítiť sa do polohy iného človeka, vedieť, čo prežíva, ako pociťuje preňho stresovú situáciu, byť k nemu empatický, suportívny, tolerantný,

- poznať a uvedomiť si svoje osobnostné vlastnosti, temperament, reagovanie a správanie v bežnej situácii, ale aj v situácii záťaže, stresu, kríze,
- uvedomiť si, ako sa ja sám, ale aj iní okolo mňa, správajú, reagujú v konfliktovej situácii ako takej (napr. s deťmi, partnermi, manželmi), ale aj v konkrétnom konflikte na pracovisku (únikové, agresívne a konsenzové spôsoby riešenia),
- naučiť sa efektívne riešiť bežný partnerský, rodinný a pracovný konflikt (s jedincami rôzneho veku, pohlavia, vzdelania, osobnostných črt, ale aj konflikt s podriadenými a kolegami)
- rozpoznať únikové, agresívne a asertívne prejavy správania a reagovania u iných osôb a sám byť schopný reagovať neagresívne aj v situácii záťaže, stresu, kríze na pracovisku,
- naučiť sa presadzovať svoje požiadavky, návrhy, názory, postoje asertívne, tak, aby som druhých nezraňoval,
- lepšie odhadnúť a poznať neverbálne prejavy komunikácie druhých, na základe neverbálnych prejavov správania poznať, čo druhý prežíva, aké má pocity, emócie, ako bude v najbližšej dobe reagovať,
- uplatňovať aktívne techniky počúvania druhých s dôrazom na vypočutie si druhých,
- úspešne zvládnuť vyjednávanie s podriadeným, nadriadeným, kolegom,
- naučiť sa predchádzať agresívnym a únikovým formám správania a konania v súkromných aj pracovných jednaníach a činnostiach a vedieť riešiť šikanovanie a mobbing vo vzťahoch na pracovisku,
- tolerovať názory, správanie a prežívanie iných, s ohľadom na ich vek, pohlavie, vzdelanie, národnú, národnostnú, etnickú, politickú, náboženskú príslušnosť a na ich osobnostné charakteristiky.

Rozpis učiva: Psychosociálny tréning Ročník: štvrtý				1 hodina týždenne, spolu 33 vyučovacích hodín	
Mesiac	Názov tematického celku / počet hodín	Hodina	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard
September	<u>Osobnostný rozvoj, sebapoznávanie a poznávanie iných</u>	1	Determinácia ľudskej psychiky	<ul style="list-style-type: none"> Poznávanie seba samého, svojich črt osobnosti, lepšie uvedomenie si svojich kladných aj záporných osobnostných vlastností, postojov, hodnôt, motivácie, aspirácií, emócií, ale aj svojho temperamentu a spôsobov reagovania v rôznych situáciách (bežných aj krízových). Rozvíjanie zdravej sebadôvery a sebavedomia v pozitívnom svetle, aj získavaním pozitívnej verbálnej aj neverbálnej spätnej väzby. Poznávanie iných okolo seba s dôrazom na ich osobnostné vlastnosti, postoje, hodnoty, motiváciu aj emócie rozvíjaním interpersonálnej percepcie a sociálnej senzitivity. 	Žiak vie lepšie spoznať seba samého a iných ľudí okolo seba, najmä v rodine, v partnerskom vzťahu a na pracovisku, poznávať svoje aj ich postoje, hodnoty, aspirácie, emócie, osobnostné vlastnosti, a na základe týchto poznatkov si zvoliť vhodný štýl sociálnej interakcie a interpersonálnej komunikácie.
		2	Psychické procesy a stavy		
		3	Vnímanie		
Október		4	Motivácia		
		5	Hodnotová orientácia		
		6	Základné druhy ľudskej činnosti		
November		7	Psychológia osobnosti		
		8	Inteligencia		
		9	Intelligenčné testy		
December		10	Psychické zdravie a stres		
		11	Ako sa bránime tréme a stresu		
	Január	<u>Komunikáci a</u>	12	Komunikácia	<ul style="list-style-type: none"> Poznávanie štruktúry sociálnej komunikácie a druhov a foriem komunikácie medzi ľuďmi a skupinami. Získanie informácií o sociálnej komunikácii na makroúrovni -
13		Požiadavky na dobrú komunikáciu			
14		Najčastejšie chyby v komunikácii			

		15	Umenie počúvať	<p>v širokom kontexte spoločenských vzťahov, sociálnej komunikácii na mezoúrovni - v užšom kontexte sociálnych skupín, sociálnej komunikácii na mikroúrovni - v úzkom kontexte elementárnych komunikačných aktov v rodine, partnerstve, manželstve a pri výchove detí.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sociálno-psychologický pohľad na verbálnu a neverbálnu komunikáciu. • Príprava dobrého vedenia rozhovoru využitím techník aktívneho počúvania. • Spoločenské správanie, spoločenský bontón a etiketa. 	
		16	Neverbálna komunikácia		
Február		17	Praktické využitie poznatkov – modelové situácie správnej/ nesprávnej komunikácie		
		18	Zásady slušného správania		
		19	Ako sa správať v divadle, v autobuse, na ulici – modelové situácie		
Marec	<u>Efektívne riešenie konfliktov</u>	20	Personalizácia, socializácia, konformita	<ul style="list-style-type: none"> • Spoznanie cyklu konfliktov, rôzne typy konfliktov a možné reakcie na ne. • Rozpoznávanie agresívneho, únikového a asertívneho správania u ľudí. • Schopnosť viesť adekvátne spory s podriadenými a nadriadenými. • Vyjednávanie do obojstranne výhodného kompromisu. • Spoznávanie komunikačných bariér v medziľudských vzťahoch a interpersonálnej komunikácii prostredníctvom sebareflexie. 	Žiak sa vie naučiť efektívne riešiť konflikty v rodine, v partnerstve a manželstve a na pracovisku.
		21	Sociálna rola, status, pozícia		
		22	Riešenie konfliktov		
		23	Regulácia ľudského správania		
Apríl		24	Sebahodnotenie		
		25	Ako riešime konflikty – modelové situácie		
	<u>To ler an ci a v m ed z i ľ u d s k ť</u>	26	Vnímanie ľudí		Žiak vie rozvíjať väčšiu toleranciu v medziľudských vzťahoch v rodine,

Máj		27	Stereotypy	<ul style="list-style-type: none"> • Rozvíjanie tolerancie v interpersonálnych vzťahoch v rodine a na pracovisku. • Akceptácia a tolerancia druhého človeka aj s odlišnými postojmi, názormi, životnými hodnotami, vedieť si priznať, že som sa mohol mýliť a že moje stanovisko nemusí byť správne. • Odstraňovanie svojich predsudkov a stereotypov v správaní a v postojoch. • Adekvátne dávanie a prijímanie kritiky. 	v partnerskom a manželskom živote a na pracovisku, správania bez uplatnenia predsudkov a stereotypov v jednaní s druhými ľuďmi, bez diskriminácie, rasizmu a xenofóbie.
		28	Vodcovstvo v skupine		
		29	Súťaženie, spolupráca		
		30	Asertivita, agresia		
Jún		31	Deprivácia, frustrácia		
		32	Záverečné zhrnutie, rozhovory, modelové situácie a ich riešenie		
		33	Záverečné zhrnutie, rozhovory, modelové situácie a ich riešenie		