

Názov predmetu	Psychosociálny výcvik
Škola (názov, adresa)	Gymnázium, Štúrova 849, 962 12 Detva
Kód a názov ŠVP	ISCED 3A
Kód a názov učebného odboru	79025 05 – informatika, 79025 00 gymnázium
Stupeň vzdelania	Úplné stredné vzdelanie - ISCED 3A
Dĺžka štúdia	4 roky
Forma štúdia	denná
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk

## I. Charakteristika učebného 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, vyjednáváním, výberom vhodných stratégií na riešenie konfliktov, vytváraním konsensu pri vysokej empatii, akceptácii a tolerancii názorov, postojov a hodnôt druhého človeka.

## II. Ciele učebného predmetu

Cieľom Psychosociálneho tréningu ako vyučovacieho predmetu 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 čŕt, 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, krízy 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 jednaniach 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.



### **III. Obsah predmetu**

#### **1.modul (TC): Osobnostný rozvoj, sebapoznávanie a poznávanie iných s dôrazom na profesijný, rodinný, manželský a partnerský rámec**

Cieľ: 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

Obsahové zameranie:

- Poznávanie seba samého, svojich čŕt 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
- Konfrontovanie získaných poznatkov sebapoznávania a poznávania iných a schopnosť urobiť si adekvátnu komparáciu
- Výber vhodného komunikačného štýlu a štýlu sociálnej interakcie

#### **2. modul (TC): Komunikácia v rodine, v manželstve, v partnerstve a na pracovisku, spoločenské správanie, bontón a etiketa**

Cieľ: Rozvíjať adekvátne komunikačné zručnosti a spoločenské správanie potrebné pre

dobré interpersonálne vzťahy v rodine, v partnerstve a na pracovisku

Obsahové zameranie:

- Poznávanie štruktúry sociálnej komunikácie a druhov a foriem komunikácie medzi ľuďmi a skupinami
- Získanie informácií o sociálnej komunikácii na makroúrovni - 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
- Sociálno-psychologický pohľad na verbálnu a neverbálnu komunikáciu
- Príprava dobrého vedenia rozhovoru využitím techník aktívneho počúvania
- Príprava verejnej prezentácie
- Spoločenské správanie, spoločenský bontón a etiketa

### **3.modul (TC): Efektívne riešenie konfliktov v rodine, v partnerskom, manželskom a pracovnom živote**

Cieľ: Naučiť sa efektívne riešiť konflikty v rodine, v partnerstve a manželstve a na pracovisku

Obsahové zameranie:

- 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
- Využívanie špecifických postupov v komunikácii s konfliktným klientom
- Spoznávanie roly facilitátora a mediátora pri vyjednávaní, schopnosť uplatniť kompromis a asertívne správanie pri riešení rodinných, partnerských a pracovných konfliktov.

### **4. modul (TC): Tolerancia v medziľudských vzťahoch v rodine, v partnerstve, v manželstve a na pracovisku**

Cieľ: Rozvíjať väčšiu toleranciu v medziľudských vzťahoch v rodine, v partnerskom a manželskom živote a na pracovisku, správania bez uplatnenia predsudkov a stereotypov v jednaní s druhými ľuďmi, bez diskriminácie, rasizmu a xenofóbie

Obsahové zameranie:

- 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.
- Uvedomenie si, čo prinášajú predsudky, stereotypy v našom reagovaní a správaní do medziľudských vzťahoch na pracoviskách.
- Pochopenie nebezpečenstva vytvárania a existencie stereotypov .
- Odstraňovanie svojich predsudkov a stereotypov v správaní a v postojoch.
- Adekvátne dávanie a prijímanie kritiky.

- Prejavovanie pozitívnych citov k iným ľuďom, zvlášť ľuďom na pracovisku, pozitívnych hodnotení a ocenení.
- Rozvíjanie emocionálnych zručností potrebných v personálnej práci.

## **5. modul (TC): Prevencia šikanovania, psychického násillia v rodine a v manželstve a psychického týrania (mobbingu) na pracovisku**

Ciel: Rozvíjať väčšie pochopenie pre potreby a požiadavky druhých ľudí okolo seba a zabráňovať vzniku psychického násillia v rodinách, v partnerských a manželských vzťahoch a na pracoviskách

Obsahové zameranie:

- Informovanie o druhoch a formách agresie, násillia, psychického týrania a mobbingu v rodinách a na pracoviskách
- Poznávanie rôznych typov agresorov a mobberov
- Spoznávanie príčin a dôsledkov psychického násillia a mobbingu na zdravie ľudí, ich prežívanie a správanie v medziľudských vzťahoch.
- Rozvíjanie väčšej tolerancie a pochopeniu odlišných potrieb, názorov, postojov, hodnôt a morálky v interpersonálnych vzťahoch v rodinách, manželstvách a pracoviskách.
- Akceptácia a tolerancia druhého človeka aj s odlišnými postojmi, názormi, životnými hodnotami.
- Rozvíjanie emocionálnych zručností potrebných vo výchovnej, partnerskej a personálnej práci.
- Možnosti prevencie a odstraňovania šikanovania a psychického týrania v rodinách a na pracoviskách.

## **Prehľad tematických celkov s počtom hodín**

### **IV. ROČNÍK**

Tematický celok	Počet hodín
Osobnostný rozvoj, sebapoznávanie	5
Poznávanie iných, tolerancia v medziľudských vzťahoch	4
Komunikácia, bontón a etiketa	4
Životné zručnosti a ich rozvoj	4
Efektívne riešenie konfliktov	5
Prevencia šikanovania, psychického násillia a mobbingu	4

### **Začlenenie prierezových tém:**

Etika, Náboženská výchova – témy z oblasti sociológie

Mediálna výchova – ohrozenia IKT

Tvorba projektov – zhotovenie prezentácii

**Obsahová a výkonová časť vzdelávacieho štandardu zo Psychosociálneho výcviku pre 4. ročník**

**Osobnostný rozvoj, sebazpoznávanie a poznávanie iných s dôrazom na profesijný, rodinný, manželský a partnerský rámec**

**Tematický celok1- Osobnostný rozvoj, sebazpoznávanie /5 hodín/**

**Obsahová časť**

- poznávanie seba samého,
- uvedomovanie si svojich silných a slabých stránok,
- zvládanie záťažových situácií
- rozvoj sebadôvery,
- využitie zdravého sebavedomia v bežnom živote

**Výkonová časť**

- vedieť vymenovať svoje silné a slabé stránky
- kompenzovať slabé stránky
- využívať silné stránky na presadenie sa

**Tematický celok2-Poznávanie iných, tolerancia v medziľudských vzťahoch / 4 hodiny/**

**Obsahová časť**

- reálny pohľad na iného človeka
- sila empatie
- konfrontácia rozdielných názorov na jedného človeka
- správanie bez predsudkov, diskriminácie, rasizmu a xenofóbie
- odstraňovanie predsudkov v správaní a postojoch

**Výkonová časť**

- opísať iného
- prijatť opodstatnenú kritiku
- prehodnotiť vlastný pohľad po konfrontácii s inými
- nájsť obdivuhodných ľudí v diskriminovanej skupine a oceniť ich**

**Tematický celok3- Komunikácia, bontón a etiketa / 4 hodiny/**

**Obsahová časť**

- formy komunikácie z hľadiska IKT
- komunikácia v skupine- verbálny a neverbálny prejav
- komunikačné bariéry v medziľudských vzťahoch
- Čo o nás prezrádza písomný prejav?
- spoločenské správanie
- základné pravidlá spoločenskej etikety a bontónu

**Výkonová časť**

- vymenovať možnosti komunikácie
- poznať pravidlá komunikácie v skupine
- využívať poznatky z oblasti spoločenskej etikety

#### **Tematický celok 4- Životné zručnosti a ich rozvoj /4 hodiny/**

##### **Obsahová časť**

- celoživotné pravidlá- záruka úspechu
- pravidlá skupiny
- definícia pojmu životné zručnosti
- rozvíjanie životných zručností
- schopnosť využívať životné zručnosti v bežnom živote

##### **Výkonová časť**

- vedieť vymenovať celož. pravidlá a spolu so životnými zručnosťami ich využívať v živote
- vymyslieť hrové aktivity na ich upevňovanie

#### **Tematický celok 5- Efektívne riešenie konfliktov /5 hodín/**

##### **Obsahová časť**

- poznať priebeh konfliktu a jeho fázy
- rozpoznanie agresívneho, únikového a asertívneho správania
- hľadanie kompromisu
- riešenie konfliktu medzi nadriadeným a podriadeným
- špecifické postupy riešenia konfliktov
- úloha mediátora a facilitátora pri riešení konfliktov

##### **Výkonová časť**

- poznať krivku priebehu konfliktu
- vymyslieť modelové situácie zo života
- vyskúšať si úlohu facilitátora a mediátora
- naučiť sa predchádzať konfliktom

#### **Tematický celok 6- Prevencia šikanovania, psychického násillia a mobbingu / 4 hodiny/**

##### **Obsahová časť**

- formy agresie, násillia, psychického týrania
- pojem mobbing a jeho formy
- poznávanie agresora a mobbera
- príčiny a dôsledky psychického násillia na prežívanie a zdravie človeka
- odhalenie a riešenie tejto situácie

### **Výkonová časť**

- oboznámiť sa s formami týrania a mobingu
- vedieť odhaliť násile
- riešiť situáciu a vedieť kde a ako hľadať pomoc

10. októbra 2011