



**Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie**

Kukučínova 473, 911 00 Trenčín

Tel.: 032/ 74 361 52, e-mail: [cphpaptn@cphpaptn.sk](mailto:cphpaptn@cphpaptn.sk), [www.cphpaptn.sk](http://www.cphpaptn.sk)

**KATALÓG PREVENTÍVNYCH AKTIVÍT  
CPPPaP  
V ŠKOLSKOM ROKU 2019/2020**

**Trenčín 2019**

## **OBSAH:**

- 1. ÚVOD**
- 2. PREVENTÍVNE AKTIVITY A PROGRAMY PRE MŠ**
- 3. PREVENTÍVNE AKTIVITY A PROGRAMY PRE ZŠ**
- 4. PREVENTÍVNE AKTIVITY A PROGRAMY PRE SŠ**
- 5. ODBORNÁ PSYCHOLOGICKÁ SUPERVÍZIA PRE PEDAGOGICKÝCH A ODBORNÝCH ZAMESTNANCOV**
- 6. KRÍZOVÁ INTERVENCIA**

## 1. ÚVOD

Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie v Trenčíne touto cestou ponúka aj v tomto školskom roku školám a školským zariadeniam v svojej pôsobnosti preventívne programy a preventívno-výchovné aktivity určené predškólakom, žiakom základných a stredných škôl, ich rodičom, ale aj pedagogickým a výchovným pracovníkom.

Cieľom tejto preventívnej činnosti zamestnancov poradenského zariadenia (psychológov, špeciálnych a sociálnych pedagógov) je priama a sprostredkovaná participácia na plnení základných úloh výchovy a vzdelávania, optimalizácii a skvalitňovaní výchovno-vzdelávacieho procesu a predchádzaní tak nežiadúcim javom vo vývine a v školskom i osobnom živote detí a mládeže.

Prostredníctvom ponúkaných aktivít na rôzne témy a problémové okruhy môžu školy a školské zariadenia, podľa vlastných potrieb, vhodne doplniť svoje vzdelávacie a výchovné programy v rámci realizácie univerzálnej aj indikovanej prevencie.

Ponúkané aktivity s deťmi, žiakmi a študentmi sa realizujú prevažne formou diskusií, besied, krátkodobých, strednodobých programov s využitím zážitkových aktivít, hier, praktických cvičení, nácvikov, tréningov v priateľskej komunitnej atmosfére. Preventívno-výchovné aktivity sa môžu realizovať vo forme prednášok spojených s besedou s časovou dotáciou 1-3 vyučovacie jednotky a plnia funkciu informovanosti, osvedy v rámci univerzálnej prevencie. Preventívne a rozvíjajúce programy spadajú do oblasti sekundárnej /indikovanej prevencie a majú za cieľ eliminovať už sa vyskytujúce nežiadúce a patologické javy v učení a správaní žiakov. Zároveň umožňujú rozvíjať sociálne zručnosti potrebné pre život. Uskutočňujú sa prevažne opakovane, počas minimálne dvoch stretnutí.

Aktivity smerom k dospelým majú často podobu prednášok, besied, workshopov s časovou dotáciou podľa potrieb a možností jednotlivých škôl.

V tomto roku opätovne ponúkame krízovú intervenciu v špecifických prípadoch, o ktorú je možné požiadať, podľa potreby, kedykoľvek v priebehu školského roka.

Objednanie preventívnych aktivít:

Objednávky preventívnych aktivít je potrebné zaslať najneskôr do 31.09.2019 na adresu: CPPPpP, Kukučínova 473, 911 01 Trenčín alebo na e-mail: [cpppaptn@cpppaptn.sk](mailto:cpppaptn@cpppaptn.sk).  
Objednávací formulár je dostupný na webovej stránke <http://www.cpppaptn.sk>

## **2. PREVENTÍVNE AKTIVITY A PROGRAMY PRE MŠ**

### **2.1. Pre deti v MŠ**

- Kozmo - preventívny program zameraný na prosociálne správanie u detí v MŠ – predškôľákov – 1 stretnutie = 45 minút.
- El'konin - skupinový tréning fonematického uvedomovania pre predškôľákov - 30 stretnutí, 1 stretnutie = 45 minút (kapacita 1 MŠ, už obsadené)
- Zippy I – preventívny program zameraný na pochopenie emócií a nácvik prosociálneho správania sa u detí vo veku 4-7 rokov - 12 stretnutí, 1 stretnutie = 45 minút. Kapacita : 2 MŠ
- Depistáž školskej spôsobilosti - skupinová diagnostika + individuálna (resp.písomná, podľa dohody) interpretácia výsledkov pre rodičov.
- Individuálna diagnostika školskej spôsobilosti v CPPPaP TN

### **2.2. Pre pedagógov MŠ**

- Ako predchádzať pracovnému vyčerpaniu (stres, vyhorenie, psychohygiena) - prednáška s besedou.
- Dieťa s ťažkosťami v správaní v MŠ - prednáška s besedou.

### **2.3. Pre rodičov detí v MŠ**

- Adaptácia dieťaťa v MŠ - prednáška s besedou + metodicko-informačný materiál.
- Obdobie vzdoru u detí predškolského veku - prednáška s besedou + metodicko-informačný materiál.
- Školská spôsobilosť - prednáška + metodicko-informačný materiál.
- Aktuálne témy optimálnej rodinnej výchovy (napr. hranice a pravidlá - ich miesto vo výchove) - prednáška s besedou.

### 3. PREVENTÍVNE AKTIVITY A PROGRAMY PRE ZŠ

#### 3.1. Pre žiakov ZŠ

##### **Z okruhu tém prevencia v osobnostnom a kariérovom vývine:**

- Zippy II – preventívny program zameraný na pochopenie emócií a nácvik prosociálneho správania pre deti mladšieho školského veku – 1.stupeň, 12 stretnutí – 1 stretnutie 45 minút. Kapacita : 2 ZŠ
- Moja životná cesta - výcvikový program profesijnej orientácie pre žiakov 8. a 9. ročníkov ZŠ - 1. smerová voľba, 2x3 hodiny alebo blok 6 vyučovacích hodín.
- Ako byť dobrým partnerom a rodičom – preventívny program pre žiakov 8. a 9. ročníka v rozsahu 3x2 vyučovacie hodiny. Cieľom je získať informácie o vývine vzťahu, sexualite, komunikácii a spoložití v partnerstve. Kapacita : 5 tried
- Partnerstvo a rodičovstvo – beseda, prednáška pre 8.a 9.ročník ZŠ, 2 vyučovacie hodiny
- Sama sebou – program pre dievčatá 7.,8.,9.ročníka zameraný na prevenciu porúch príjmu potravy, zvýšenie sebadôvery, sebaúcty a pozitívneho sebapónímania - prednáška a beseda 2 vyučovacie hodiny alebo preventívny program: 3x2 vyučovacie hodiny.

##### **Sociálno-psychologický výcvik :**

- Rovesnícke vzťahy (zahŕňa Ja a tí druhí, podobnosti a odlišnosti) - program pre žiakov 1. a 2. stupňa na rozvíjanie prosociálneho správania a komunikačných zručností: vzťahy, komunikácia, asertivita, sebapresadenie, konflikty - predchádzanie a riešenie konfliktov a šikanovania 3x2 vyučovacie hodiny.

##### **Z okruhu tém prevencia sociálno-patologických javov:**

- Obchodovanie s ľuďmi - preventívna aktivita v rozsahu 3 vyučovacích hodín - beseda a prednáška alebo preventívny program - 2x3 vyučovacie hodiny. Cieľom je oboznámiť žiakov s danou problematikou a poukázať na možné riziká pri hľadaní práce v zahraničí, naučiť ich orientovať sa na trhu práce, získať informácie ako bezpečne vycestovať za prácou a chrániť sa pred zneužitím.
- Sekty a kulty - prednáška s besedou v rozsahu 1-2 vyučovacie hodiny pre žiakov 7., 8. a 9. ročníka. Cieľom je získať základné informácie a zručnosti, ktoré ochránia žiaka pred možnou manipuláciou, zneužitím a nástrahami siekt a kultov.
- Nástrahy internetu a kyberšikana - prednáška s besedou v rozsahu 2 hodiny pre 2. st. ZŠ a 1 hodina pre 1. st. ZŠ. Cieľom je ochrana súkromia užívateľov internetu a prevencia zneužitia informácií na sociálnych sieťach.
- Protidrogová prevencia (pri objednávaní vyšpecifikovať oblasť) : Drogy - smutný raj - prevencia drogových závislostí a rizikového správania pre žiakov 8. a 9. ročníka,

beseda: 2 vyučovacie hodiny alebo preventívny program: 3x2 vyučovacie hodiny.  
Alkohol - skrytý nepriateľ - prednáška s besedou v rozsahu 2-3 vyučovacie hodiny pre žiakov na 2. stupni ZŠ, riziká fajčenia – prednáška s besedou v rozsahu 1-2 vyučovacie hodiny.

### **Monitoring:**

- Poznávanie sociálnych vzťahov v triede - sociometrická diagnostika, zisťovanie sociálnej klímy v školskej triede - vyhodnotenie a interpretácia výsledkov triednemu učiteľovi.
- Depistáž sociálno-patologických javov v triednom kolektíve - zisťovanie skúseností žiakov s užívaním návykových látok, násilia a šikanovania v školskom prostredí - s vyhodnotím pre zadávateľa.
- Adaptácia na nové školské prostredie prostredníctvom neštandardizovaných dotazníkov.

### **3.2. Pre pedagógov ZŠ**

- Individuálne začlenený žiak v ZŠ - skupinové a individuálne inštruktáže.
- Stres náš každodenný - zvládanie stresu ako prevencia syndrómu vyhorenia (základné informácie, autodiagnostika, nácvik psychohygienických techník).
- Výchovné problémy v škole a ich riešenie - teória a prax - prednáška a workshop k vybraným problémom: záškoláctvo, šikanovanie, delikvencia, kriminalita.
- Žiak s ADHD vo výchovno-vyučovacom procese - prednáška s besedou.
- Poznávanie sociálnych vzťahov v triede - školská trieda, sociálne vzťahy v triede, ich poznávanie a pozitívne ovplyvňovanie - prednáška s besedou pre triednych učiteľov.

### **3.3. Pre rodičov žiakov ZŠ**

#### **Prednášky s besedou na témy:**

- Ako predchádzať poruchám správania.
- Podozrenie z užívania návykových látok.
- Ako pomôcť dieťaťu s poruchami učenia.
- Ako na strednú školu.
- Nástrahy internetu.
- Poruchy osobnostného a emocionálneho vývinu v období dospievania.
- Nenásilná komunikácia.

## 4. PONUKA AKTIVÍT PRE SŠ

### 4.1. Pre študentov SŠ

#### Z okruhu tém prevencia v osobnostnom a kariérovom vývine:

- Ako sa správne učiť - zamerané na poznávanie učebných štýlov, motiváciu a techniky učenia - prednáška s besedou pre študentov 1.ročníka SŠ v rozsahu 1 vyučovacej hodiny, krátky intervenčný program 3x1 hodina.
- Zdravý životný štýl - prevencia porúch príjmu potravy a podpory duševného zdravia pre žiakov SŠ, prednáška a beseda 2 vyučovacie hodiny alebo preventívny program 3x2 vyučovacie hodiny.
- Nácvik zvládania trémy - rovesnícka skupina formou psycho - sociálneho výcviku, zamerané na techniky zvládania trémy pri ústnych a písomných odpovediach, práca s myšlienkami, emóciami a potrebami, spoločné zdieľanie dobrých nápadov v rozsahu : 1x mesačne, trvanie 1,5 hodiny, max. 6 detí v skupine
- Ako zvládať stres a trému - prednáška s besedou v rozsahu 1 vyučovacej hodiny pre 3. a 4. ročník SŠ.
- Profesijná orientácia - II. smerová voľba (prednáška, skupinová diagnostika - 4 hodiny a individuálna interpretácia výsledkov diagnostiky).
- Nenásilná komunikácia - preventívny program v rozsahu 3x2 vyučovacie hodiny zameraný na osvojenie si takého spôsobu komunikácie, ktorý rešpektuje potreby seba aj druhých, pomáha predchádzať konfliktom, podporuje spoluprácu, hľadanie konštruktívnych riešení a konsenzu.
- Duševné zdravie na SŠ - preventívny program v rozsahu 3x2 vyučovacie hodiny zameraný na podporu duševného zdravia a prevenciu násilia vo vzťahoch, psychických porúch a psychiatrických ochorení.

#### Z okruhu tém prevencia v sociálnej interakcii:

- Rovesnícke vzťahy (zahŕňa Ja a tí druhí, podobnosti a odlišnosti) – program na rozvíjanie prosociálneho správania a komunikačných zručností: vzťahy, komunikácia, asertivita, sebaapredstavenie, konflikty - predchádzanie a riešenie konfliktov a šikanovania 3x2 vyučovacie hodiny.
- Sekty a kulty - prednáška s besedou v rozsahu 1-2 vyučovacie hodiny pre žiakov SŠ. Cieľom je získať základné informácie a zručnosti, ktoré ochránia žiaka pred možnou manipuláciou, zneužitím a nástrahami siekt a kultov.
- Ako byť dobrým partnerom a rodičom - prednáška s besedou v rozsahu 2 vyučovacích hodín. Cieľom je získať informácie o vývine vzťahu, sexualite, komunikácii a spolužití v partnerstve.

## **Z okruhu tém prevencia sociálno-patologických javov:**

- Obchodovanie s ľuďmi - preventívna aktivita v rozsahu 3 vyučovacích hodín - beseda a prednáška alebo preventívny program - 2x3 vyučovacie hodiny. Cieľom je oboznámiť žiakov s danou problematikou a poukázať na možné riziká pri hľadaní práce v zahraničí, naučiť ich orientovať sa na trhu práce, získať informácie ako bezpečne vycestovať za prácou a chrániť sa pred zneužitím.
- Nástrahy internetu a kyberšikana - prednáška s besedou v rozsahu 1-2 vyučovacích hodín. Cieľom je ochrana súkromia užívateľov internetu a prevencia zneužitia informácií na sociálnych sieťach.
- Protidrogová prevencia (pri objednávaní vyšpecifikovať oblasť) : Drogy - smutný raj - prevencia drogových závislostí a rizikového správania pre študentov, beseda: 2 vyučovacie hodiny alebo preventívny program: 3x2 vyučovacie hodiny. Alkohol - skrytý nepriateľ - prednáška s besedou v rozsahu 2-3 vyučovacie hodiny študentov

## **Monitoring:**

- Poznávanie sociálnych vzťahov v triede - sociometrická diagnostika, zisťovanie sociálnej klímy v školskej triede - vyhodnotenie a interpretácia výsledkov triednemu učiteľovi.
- Depistáž sociálno-patologických javov v triednom kolektíve - zisťovanie skúseností žiakov s užívaním návykových látok, násilia a šikanovania v školskom prostredí - s vyhodnotením pre zadávateľa.
- Adaptácia na nové školské prostredie prostredníctvom neštandardizovaných dotazníkov.

## **4.2. Pre pedagógov SŠ**

- Individuálne začlenený žiak v SŠ - prednáška s besedou - 1-2 vyučovacie hodiny.
- Stres náš každodenný - zvládanie ako prevencia syndrómu vyhorenia (základné informácie, autodiagnostika, nácvik psychohygienických techník).
- Poznávanie sociálnych vzťahov v triede ako prevencia rizikového správania žiakov v dospievaní - prednáška s besedou pre triednych učiteľov.
- Výchovné problémy v škole a ich riešenie - teória a prax - prednáška a workshop k vybraným problémom: záškoláctvo, šikanovanie, delikvencia, kriminalita.
- Nenásilná komunikácia - prednáška s besedou - 2 vyučovacie hodiny.



### 4.3. Pre rodičov študentov SŠ

#### **Prednášky s besedou na témy:**

- Ako si udržať dobré vzťahy s dospelými.
- Rozumieme svojim deťom? (ako ochrániť svoje deti pred drogami, internetom, zhoršením prospechu) - podľa dohody.
- Máme stredoškolača - k otázkam sociálneho začlenenia alebo ako pomôcť adaptácii svojho dieťaťa na nové školské podmienky (prevencia agresívneho správania a šikanovania).
- Iné preventívne aktivity podľa požiadaviek školy

## **5. ODBORNÁ PSYCHOLOGICKÁ SUPERVÍZIA PRE PEDAGOGICKÝCH A ODBORNÝCH ZAMESTNANCOV MŠ, ZŠ, SŠ OKRESU TRENČÍN**

Supervízne stretnutia sa konajú raz do mesiaca, tak ako je uvedené v termínovníku.

Na stretnutie môže prísť každý, kto sa vo svojej praxi stretol s náročným problémom a snaží sa ho čo najkomplexnejšie vyriešiť. Spoločne uvažujeme o ďalších krokoch a možnostiach riešenia, zaoberáme sa rôznymi faktormi a motívmi, ktoré napomáhajú zvládnuť problém.

V rámci supervízie je zabezpečený aj čas a priestor na psychohygienu.

## **6. KRÍZOVÁ INTERVENCIA**

- **Krízová intervencia na školách v prípade prírodnej katastrofy, útoku, smrti učiteľa/ žiaka.**

Zvoláva sa (optimálne) na druhý až tretí deň po udalosti. Predstavuje komplexnú stratégiu, ktorá zahŕňa spoluprácu v záchrannom tíme, vedenie krízovej intervencie v malých skupinách, ako aj v triedach, psychoedukáciu pre rodičov, učiteľov a verejnosť, vystupovanie a využitie médií počas krízy. Žiakom i učiteľom je ponúknuté následné post traumatické poradenstvo, skrining a prevencia, čím sa predchádza sekundárnemu poškodeniu všetkých zúčastnených v školskom systéme.

- **Krízová intervencia po samovražednom pokuse/samovražde.**

Zvoláva sa (v ideálnom prípade) na druhý až tretí deň po udalosti. Predstavuje komplexnú stratégiu, ktorá zahŕňa krízovú intervenciu v triede po samovražednom pokuse (práca so skupinami žiakov, učiteľov a rodičov), predchádzanie napodobňovaniu suicidálneho správania, traume a sekundárnemu poškodeniu všetkých zúčastnených v školskom systéme.

V Trenčíne dňa

PaedDr. Dana Zikmund Perašinová PhD.  
riaditeľka CPPP a P