

**PREVENTÍVNE A PORADENSKÉ AKTIVITY A PROGRAMY  
PRE PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKOV**

**ŠKOLSKÝ ROK 2020/2021**

1, Diagnostika školských tried s vypracovaním správy a podrobným rozborom výsledkov

2, Prednášky, besedy, metodické semináre, zážitkové cvičenia spojené s možnosťou vyhodnotenia vlastného stavu a situácie  
/sebadiagnostika/ pomocou krátkych dotazníkov, praktické nácviky riešenia konkrétnych situácií ...

3, Aktivity – s písomným potvrdením zabezpečenia psychologickkej starostlivosti o pedagogických zamestnancov v zmysle § 55 Zákona NR SR č.317/2009 Z.z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov - **riaditeľ školy zabezpečí najmenej jedenkrát ročne v pracovnom čase**

- Obsah a rozsah podľa individuálnej dohody s vedením školy a potrieb pedagogických zamestnancov

4, Aplikácia ucelených programov (aj ako súčasť psychologickkej starostlivosti o pedagogických zamestnancov)

5, Individuálne konzultačno – poradenské služby

6, Individuálny tréning s využitím HRV BIOFEEDBACKU

**OBJEDNÁVANIE AKTIVÍT A PROGRAMOV:**

- **telefonicky alebo mailom podľa schválenej rajonizácie pre šk.rok 2020/21**

## **1, Diagnostika skupín, školských tried.**

1.1 **Diagnostika učebných štýlov** jednotlivých žiakov a tried – s praktickými odporúčaniami pre vyučujúcich k prípadnej zmene vlastného prístupu

1.2 **Diagnostika sociálnej klímy triedy** – sociometria, sociálna klíma, zisťovanie rolí žiakov v triede, sociálna vylúčenosť... – používame okrem starších, už osvedčených metód aj najnovšie - pomocou PC techniky

1.3 **Diagnostika skúseností žiakov s legálnymi, ale aj s nelegálnymi drogami**

- Odporúčania pre preventívnu činnosť v danej triede

1.4 **Zisťovanie možných prípadov narušovania vzťahov ( šikanovania )** v školských triedach

1.5 **Diagnostika pocitov žiakov o úrovni ich školskej záťažnosti a možného preťaženia či stresu**

Výsledkom uvedených diagnostík je písomná správa s konkrétnymi odporúčaniami pre prácu s danou triedou, resp. podrobný rozbor výsledkov s triednym učiteľom, výchovným poradcom, koordinátorom školy...

**Spät'**

## **2, Prednášky, besedy, metodické semináre, zážitkové cvičenia spojené s možnosťou vyhodnotenia vlastného stavu a situácie / sebiagnostika/ pomocou krátkych dotazníkov, praktické nácviky riešenia konkrétnych situácií ...**

- 2.1 Sociálna klíma školskej triedy, školy a jej význam vo VVP**
  - 2.2 Deň prevencie proti týraniu detí - 19.11.** Príznyky týrania, zneužívania a šikanovania u detí – charakteristika dieťaťa so syn. CAN
  - 2.3 Stres,** jeho vplyv na vlastný pracovný výkon a životný štýl
  - 2.4 Vplyv drog na psychiku** – dopad zneužívania jednotlivých druhov drog na psychiku človeka
  - 2.5 Skupinová dynamika v školskej triede** – trieda, ako sociálna skupina, jej štruktúra, skupinová dynamika...
  - 2.6 Nadané deti** – identifikácia, charakteristika a starostlivosť o nadané deti
  - 2.7 Syndróm ADD/ADHD** - symptómy, príčiny, možnosti pomoci
  - 2.8 Konflikty so žiakmi (študentmi)** – charakteristika, nácvik rôznych spôsobov riešenia, typy osobnosti žiaka podľa riešení konfliktov, prevencia konfliktov
  - 2.9 Žiak (študent) pod vplyvom návykových látok** – rozpoznanie príznakov
  - 2.10 Smútok či depresia** –rozpoznávanie prejavov a možnosti pomoci
  - 2.11 Poruchy príjmu potravín** – mentálna anorexia, bulímia ...
  - 2.12 Syndróm vyhorenia u pedagogických zamestnancov**
  - 2.13 Žiak s poruchami správania** –diagnostické kritéria a ich prejavy v praxi
  - 2.14 Závažné životné zmeny a ich následky** – možné reakcie v jednotlivých vekových obdobiach na náročné životné situácie
  - 2.15 Krízové situácie a spôsoby ich riešenia**
  - 2.16 Záškoláctvo** – prevencia a spôsob riešenia
  - 2.17 Aktuálne otázky sexuálnej výchovy detí a mládeže**
  - 2.18 Agresivita v nás** – možnosti jej zvládnutia
- ... ďalšie témy sú možné na základe individuálnej dohody

### **Aktivity sú v rozsahu podľa Vašej objednávky :**

**A, 1 - 2 hod – prednáška**

**B, 3 hod – prednáška + sebiagnostika, resp. praktický nácvik**

**C, 4 hod – prednáška + sebiagnostika + praktický nácvik riešenia konkrétnych prípadov z praxe**

Termín : podľa objednávky

***Spät'***

## **4, Aplikácia ucelených programov (môže byť aj ako súčasť psychologickéj starostlivosti o pedagogických zamestnancov)**

### **4.1 „ O DUŠEVNOM ZDRAVÍ A CHOROBE“**

Duševné zdravie predstavuje základnú hodnotu, ktorá zásadne ovplyvňuje život ľudí. Spokojnosť s vlastným životom, schopnosť tešiť sa, zapojiť sa do spoločnosti, prispôbiť sa jej požiadavkám, celková kvalita života, závisia v značnej miere od duševného zdravia. Duševné zdravie ovplyvňuje aj telesné zdravie a schopnosť človeka prekonávať rôzne formy záťaží bez zdravotných problémov a s čo najlepšou možnosťou využívať vlastné schopnosti.

Duševné ochorenia sú stále pre väčšinu ľudí veľkou neznámou. O telesných problémoch sa vieme s inými porozprávať, poradiť sa, prekonávať ich s pomocou najbližších alebo odborníkov. Psychické problémy si však väčšina ľudí necháva pre seba, hanbí sa niekomu zdôveriť, vyhľadať pomoc odborníka. Ostávajú tak sami so svojim trápením. Utrpenie pri mnohých duševných chorobách však patrí k najťažším bolestiam, ktoré ľudia poznajú. Nedostatok informovanosti, vedomostí, predsudky v nich samotných, ale aj v rodine či okolitej spoločnosti im utrpenie predlžujú.

Duševné ochorenia okrem ľudského utrpenia prinášajú aj tragické straty na životoch. Ľudia s duševnými ochoreniami odchádzajú zo života dobrovoľne častejšie ako iní. Obava z označovania duševnou chorobou a strach z vylúčenia zo spoločnosti, obava zo straty zamestnania, či priateľov, zabraňujú mnohým navštíviť odborníka – psychiatra alebo psychológa. Častejšie trpia aj inými telesnými ochoreniami, ich priemerná dĺžka života je o 10 – 20 rokov kratšia ako u ostatných ľudí. Duševné ochorenia sú treťou najčastejšou príčinou invalidity a z celosvetového hľadiska je 5 duševných ochorení medzi 10 ochoreniami, ktoré sú pre spoločnosť najzaťažujúcejšie.

**Metodológia:** výcvik, zážitkové učenie

**Forma realizácie:** skupinová

**Počet účastníkov v skupine:** 15 - 20

**Rozsah stretnutí:** 5 x 90 min.

Jednotlivé stretnutia budú venované týmto témam :

- 1. Som normálny(a)? O duševnom zdraví a chorobe**
- 2. Smútok a depresia**
- 3. Efektívne riešenie konfliktov – učiteľ – žiak, učiteľ – rodič...**
- 4. Stres a jeho zvládanie**
- 5. Syndróm vyhorenia**

**- termín, obsah a rozsah bude dohodnutý individuálne, podľa požiadaviek pedagogických a odborných zamestnancov. Jednotlivé témy sa dajú spájať do celkov podľa konkrétnych časových možností.**

**Späť**

#### **4.2 PROGRAM ROZVOJA SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ**

**Metodológia:** *výcvik, zážitkové učenie*

**Forma realizácie:** *skupinová*

**Počet účastníkov v skupine:** *15 - 20*

**Rozsah stretnutí:** *6 x 90 min.*

**Tematické zameranie programu:**

- *Sebapoznávanie, sebauvedomovanie a sebahodnotenie.*
- *Emocionalita, rozvíjanie emotionality.*
- *Komunikácia a jej význam v interpersonálnych vzťahoch.*
- *Poznávanie druhých, ich akceptácia, stereotypy a predsudky.*
- *Empatia a jej význam pri riešení interpersonálnych problémov.*
- *Schopnosť vytvárať a udržiavať vzťahy .*
- *Vzťahy medzi rovesníkmi – kamarátstvo a priateľstvo.*
- *Vzťahy medzi učiteľmi a žiakmi.*
- *Sociálne problémy, sociálna izolovanosť.*
- *Schopnosť rozhodovať sa. Tvorivosť a iniciatíva.*
- *Spolupatričnosť a kooperácia.*
- *Sociálne zručnosti a sociálne zvládanie (coping).*
- *Sebakontrola a sebamonitorovanie vlastného správania.*
- *Rešpektovanie individuálnych odlišností a rozdielov podmienených rodom*
- *a etnicitou. Tolerancia.*
- *Hodnotová orientácia a hodnotový systém*
- *Moja cesta životom – orientácia na budúcnosť*

**Spät**

#### **4.3 PROGRAM ROZVOJA KOMUNIKAČNÝCH ZRUČNOSTÍ**

**Metodológia:** *výcvik, zážitkové učenie*

**Forma realizácie:** *skupinová*

**Počet účastníkov v skupine:** *15 - 20*

**Rozsah stretnutí:** *6 x 90 min.*

**Tematické zameranie programu:**

- *Sebapoznávanie. Empatia a intuícia.*
- *Model komunikačného procesu - podstata komunikácie.*
- *Príčiny nedorozumení v komunikácii.*
- *Aktívne počúvanie, jeho prejavy a význam, bariéry pri počúvaní. stupne aktívneho počúvania, parafrázovanie, nácvik.*
- *Zložky komunikácie - verbálna a neverbálna.*
- *Princípy a techniky efektívnej komunikácie.*
- *Asertívna komunikácia.*
- *Komunikačné rampy.*
- *Kladenie otázok, chyby pri kladení otázok, nevhodné typy otázok.*
- *Námietky a argumentácia.*
- *Desatoro efektívnej komunikácie.*
- *Riešenie konfliktných komunikačných situácií.*
- *Trénovanie komunikačných zručností v modelových situáciách.*
- *Zásady poskytovania a prijímania spätnej väzby, nácvik.*
- *Komunikácia s využitím IKT. Výhody a riziká.*

#### **4.4 PROGRAM EFEKTÍVNEHO RIEŠENIA KONFLIKTOV V ŠKOLÁCH**

**Metodológia:** *výcvik, zážitkové učenie*

**Forma realizácie:** *skupinová*

**Počet účastníkov v skupine:** *15 - 20*

**Rozsah stretnutí:** *6 x 90 min.*

**Tematické zameranie programu:**

- *Definícia konfliktu.*
- *Negatívne vplyvy konfliktov na osobnosť človeka.*
- *Možnosti riešenia konfliktov z hľadiska komunikácie – konštruktívny, deštruktívny konflikt.*
- *Pravidlá úspešného riešenia konfliktov.*
- *Asertivita ako jeden zo spôsobov riešenia konfliktov.*
- *Základné princípy asertívneho správania.*
- *Sebapresadzovanie bez obmedzovania druhých.*
- *Asertívne správanie – súčasť komunikácie a prevencie konfliktov.*
- *Asertívne správanie a jeho miesto vo vzťahoch.*
- *Nácvik asertívneho správania.*

## 5, INDIVIDUÁLNE KONZULTAČNO – PORADENSKÉ SLUŽBY PRE PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV ŠKÔL :

- bez predošlej objednávky, v priestoroch CPPP a P

každý týždeň v stredu:

**13,00 – 17,00**

mimo tejto doby – na základe individuálnej dohody



## **6, INDIVIDUÁLNY TRÉNING S VYUŽITÍM HRV BIOFEEDBACKU**

**HRV biofeedback - liečebný postup využívajúci modernú technológiu k tréningu srdcovej variability a celkovo k optimalizácii psychofyziologického fungovania organizmu.**

### **Pre koho je HRV Biofeedback vhodný?**

HRV biofeedback je odporúčaný ako liečebná metóda a aj ako metóda zlepšenia psychofyziologického fungovania. Má široké použitie, je vhodná aj pre deti a aj pre dospelých. Nemá nepríjemné vedľajšie účinky!

### **Pri akých ťažkostiach sa Biofeedback odporúča?**

- úzkostné poruchy
- panika
- somatizujúce poruchy (bolesti hlavy, bolesti brucha, svalov a i.)
- stresové poruchy (poruchy spánku, nervozita, úzkosť, tráviace ťažkosti)
- hypertenzia
- astma
- ADD, ADHD
- fibromyalgie
- chronický únavový syndróm
- primárna prevencia, sekundárna a terciálna starostlivosť kardiovaskulárnych ochorení

**HRV biofeedback je súčasťou aj kardiorehabilitácie.**

kontakt pre HRV biofeedback: Mgr. Zoltán Vereš  
psychológ

tel: 0911 011 639  
[veres.zoltan@cप्प्प्प्प्.sk](mailto:veres.zoltan@cप्प्प्प्प्.sk)

***Spät'***