

**PREVENTÍVNE A PORADENSKÉ AKTIVITY A PROGRAMY  
PRE ŽIAKOV ZŠ A ŠTUDENTOV SŠ**

**ŠKOLSKÝ ROK 2020/2021**

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

2, Aplikácia ucelených programov v rôznych oblastiach prevencie, riešenia medziľudských vzťahov, riešenia otázok rozvoja osobnosti, komunikačných zručností, zvládania emócií...

3, Individuálne poradenské služby

4, Individuálny tréning s využitím HRV BIOFEEDBACKU

**OBJEDNÁVANIE AKTIVÍT A PROGRAMOV:**

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

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

1.1 Naučme sa spolu vychádzať - **Deň tolerancie – 16.11.** „Čo nás spája a čo nás rozdeľuje“- sociálna akceptácia jednotlivca v triede, predsudky v medziľudských vzťahoch, rešpektovanie inakosti

1.2 „**Šikanovanie**“ – aktéri, obeť, možné reakcie okolia – spôsoby riešenia konfliktov v triede – nácvik techník odolávania nátlaku

1.3 „**Partia alebo samota**“ – sociálne skupiny a ich význam pre jednotlivca  
Cieľové skupiny: žiaci **5.–9. ročník ZŠ; študenti SŠ**

1.4 **Konflikty s rodičmi– sú skutočne nevyhnutné? Ako ich riešiť ?**  
Cieľové skupiny: žiaci **5.–9. ročník ZŠ; študenti SŠ**

1.5 **Naše konflikty a spôsoby ich riešenia** – praktický nácvik jednotlivých spôsobov riešenia konfliktov  
Cieľové skupiny: – žiaci **7. – 9. ročníka ZŠ a študenti SŠ**

1.6 **Agresivita v nás** – možnosti jej zvládnutia  
Cieľové skupiny: – žiaci **7. – 9. ročníka ZŠ a študenti SŠ**

1.7 **Ako sa správne učiť** – požiadavky na pozornosť, pamäť, prostredie, efektivita domácej prípravy ...  
Cieľové skupiny: žiaci **5.–9. ročník ZŠ; študenti SŠ**

1.8 **Determinanty učenia** – inteligencia, osobnosť, nadanie, talent, podmienky vzdelávania ...  
Cieľové skupiny: žiaci **7. – 9. ročník ZŠ; študenti SŠ**

1.9 **Otázky normality a javy „mimo normy,, v ľudskej sexualite**  
Cieľové skupiny: – žiaci **7. – 9. ročníka ZŠ a študenti SŠ**

1.10 **Deň boja proti AIDS – 1.12.** „Sex – sme pripravení?!“–otázky pohlavnej zrelosti, pohlavných chorôb, následky promiskuity...  
Cieľové skupiny: žiaci **9. ročníka ZŠ; študenti SŠ**

**Späť**

**1.11 „Priateľstvo, náklonnosť, zamilovanosť, láska“** – vyjadrenie sympatie a antipatie – otázky správneho výberu partnera  
Cieľové skupiny: žiaci **8. – 9. ročník ZŠ; študenti SŠ**

**1.12 Ako prežívame zamilovanosť ?** – čo sa v nás deje, keď sa zamilujeme, otázky sexuálneho motivačného systému...  
Cieľové skupiny: žiaci **8. – 9. ročník ZŠ; študenti SŠ**

**1.13 Správame sa bezpečne** – uvedomenie si nebezpečenstiev, ktoré môžu deťom hroziť. Tréning reakcií na potenciálne nebezpečné situácie. Zafixovanie žiaduceho správania v potenciálne nebezpečných situáciách, uvedomenie si osôb, ktorým môžeme veriť.  
Cieľové skupiny : žiaci **1. – 4. ročník ZŠ**

**1.14 Obchodovanie s ľuďmi** - prevencia pred podvodnými pracovnými zmluvami, únosmi za účelom obchodovania s ľudskými orgánmi a nútenou prostitúciou - možnosti vyhľadávania pomoci v zahraničí, kontaktovania sa s rodinou, zabezpečenia návratu.  
Cieľové skupiny: žiaci **9. ročníka ZŠ; študenti SŠ**

**1.15 Svetový deň boja proti drogám – 21.6.** „ Ako sa správne rozhodnúť? “ – nácvik odmietania drog, vznik závislosti...  
Cieľové skupiny: žiaci **5.–9. ročník ZŠ; študenti SŠ**

**1.16 Alkohol alkoholizmus** – etapy a vznik závislosti.  
Cieľové skupiny: žiaci **5.-9. ročník ZŠ; študenti SŠ**

**1.17 Tabak = tichý nepriateľ zdravia** – ako povedať **NIE** – nácvik sociálnych zručností ako odmietajú drogy.  
Cieľové skupiny: žiaci **5.–9. ročník ZŠ; študenti SŠ**

**1.18 Kyberšikana** – prejavy a možnosti prevencie  
Cieľové skupiny: žiaci **7.–9. ročník ZŠ; študenti SŠ**

**1.19 Nástrahy internetu** – spôsoby zneužívania informácií získaných cez internet  
Cieľové skupiny: žiaci **7.–9. ročník ZŠ; študenti SŠ**

**1.20 Reklama a možnosti jej zneužitia** – klamlivosť a vplyv bežných reklám na ľudí v masovo – komunikačných prostriedkoch **Späť**

Cieľové skupiny: žiaci **7.–9. ročník ZŠ; študenti SŠ**

**1.21 Svetový deň duševného zdravia - 10.10.**

„Duševné zdravie“ – normálne a „nenormálne“ prejavy osobnosti.

Cieľové skupiny: žiaci **7.–9. ročník ZŠ; študenti SŠ**

**1.22 „Plánovaná cesta životom„**- životné ciele a ich význam – praktická ukážka tvorby životných cieľov.

Cieľové skupiny: žiaci **5.–9. ročník ZŠ; študenti SŠ**

**1.23 Hodnotová orientácia a jej tvorba** – čo je pre mňa v živote skutočne dôležité ?

Cieľové skupiny: žiaci **7.–9. ročník ZŠ; študenti SŠ**

**1.24 Smútok či depresia**–prejavy, možnosti prekonávania...

Cieľová skupina: **študenti SŠ**

**1.25 Poruchy príjmu potravín**–mentálna anorexia, bulímia...

Cieľové skupiny: **predovšetkým dievčatá 8.-9.ročník ZŠ a študentky SŠ**

**1.26 Úzkosť, tréma, strach** – ako ich prekonávame ?

Cieľové skupiny: žiaci **7.–9. ročník ZŠ; študenti SŠ**

**1.27 Zvládanie náročných životných situácií a stresu** - adaptačné mechanizmy organizmu na náročné životné situácie

Cieľové skupiny: žiaci **7.–9. ročník ZŠ; študenti SŠ**

**- aktivity v rozsahu 2 vyučovacích hodín**

**Spôsob zabezpečenia jednotlivých skupinových aktivít na školský rok :**

- pomocou vyplnenej „Objednávky aktivít“ – tlačivo je prístupné na stránke [www.cpppple.sk](http://www.cpppple.sk) – Tlačivá,
- v prípade nepredvídaných udalostí / ako je napr. zistenie šikanovania, podozrenia na zneužívanie drog u žiakov, nevyhovujúce študijné výsledky triedy, osobnej krízy u žiaka ... / telefonicky, osobne, alebo mailom.

**[Späť](#)**

## 2, Aplikácia ucelených programov v rôznych oblastiach prevencie, riešenia medziľudských vzťahov, riešenia otázok rozvoja osobnosti, komunikačných zručností, zvládania emócií...

**2.1 Šikanovanie** – po vykonaní sociometrického rozboru triedy, odhalenie možných prípadov šikanovania, implementácia preventívneho programu na zlepšenie sociálnej klímy v triede.

**Metodológia:** výcvik, zážitkové učenie

**Forma realizácie:** skupinová

**Počet účastníkov v skupine:** školská trieda

**Rozsah stretnutí:** 6 x 90 min.

### 2.2 Protidrogová prevencia

– diagnostika :

- Zneužívania legálnych drog / alkohol, tabak.../ žiakmi školy
- Úrovne príťažlivosti nelegálnych drog v jednotlivých triedach
- 

Na základe zistených skutočností a spracovaných odporúčaní:

- **implementácia** preventívneho programu:

„**Drogy : čo s tým ?**“ – preventívny program v rámci primárnej prevencie pre žiakov ZŠ a študentov SŠ

**Metodológia:** výcvik, zážitkové učenie

**Forma realizácie:** skupinová

**Počet účastníkov v skupine:** školská trieda

**Rozsah stretnutí:** 8 x 90 min.

„**F E D**“ - aplikácia krátkeho programu **sekundárnej prevencie** – určený pre tých žiakov a študentov, ktorí už majú skúsenosti s drogami

**Metodológia:** výcvik, zážitkové učenie

**Forma realizácie:** skupinová

**Počet účastníkov v skupine:** 4 – 10

**Rozsah stretnutí:** 5 x 90 min.

**Späť**

## **2.3 Programy na stimuláciu zdravého vývinu osobnosti**

**2.3.1 „Program na rozvoj osobnosti žiaka,,** – program zameraný na osobnostný vývin žiaka, na jeho hodnoty, potreby, túžby, životné ciele, ale aj problémy – ako sú drogy, možné konflikty a celkový životný štýl mladých ľudí a spôsoby ich riešenia

- jednotlivé témy a okruhy problémov je možné na základe dohody aplikovať aj samostatne – aj v rámci triednických hodín, ale aj Etickej výchovy...

**2.3.2 „Cesta k emocionálnej zrelosti,,** – ucelený program 10 stretnutí na témy ako napr.:

- Moja cesta životom,
- Závislosť od rodičov vs. osamostatňovanie,
- Partnerské vzťahy,
- Ja ako budúci rodič,
- Riešenie konfliktov,
- Radosť z dávania – darovania,
- Konformita verzus zostať sám sebou,
- Moje životné ciele...

**Metodológia:** výcvik, zážitkové učenie

**Forma realizácie:** skupinová

**Počet účastníkov v skupine:** školská trieda

**Rozsah stretnutí:** 10 x 90 min.

- jednotlivé témy a okruhy problémov je možné na základe dohody aplikovať aj samostatne – aj v rámci triednických hodín, ale aj Etickej výchovy

**2.3.3 „O duševnom zdraví a chorobe“** – ucelený cyklus 5 stretnutí na témy a problémy duševného zdravia v súčasnom svete. Duševné ochorenia sú stále pre väčšinu ľudí veľkou neznámou. Psychické problémy si väčšina ľudí necháva pre seba, hanbí sa niekomu zdôveriť, vyhľadať pomoc odborníka pričom 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.

Program je určený pre žiakov 8. – 9. ročníka ZŠ a študentov SŠ. Je zložený z 5 stretnutí po 2 vyučovacie hodiny v intervale cca 1 za 2 – 3 týždne.

Jednotlivé stretnutia budú venované týmto témam :

1. **Som normálny(a)? O duševnom zdraví a chorobe**
2. **Smútok a depresia**
3. **Priateľov si vyberáme, rodinu nie**
4. **Záťažové situácie a ich zvládanie**
5. **Poruchy príjmu potravy**

[Späť](#)

#### **2.4 Program rozvoja sociálnych zručností žiakov a študentov**

**Metodológia:** výcvik, zážitkové učenie

**Forma realizácie:** skupinová

**Počet účastníkov v skupine:** školská trieda

**Rozsah stretnutí:** 6 x 90 min.

##### **Tematické zameranie programu:**

- *Sebapoznávanie, sebauvedomovanie a sebahodnotenie.*
- *Emocionalita, rozvíjanie emocionality.*
- *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 (rodičia, súrodenci).*
- *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*

**Späť**

## **2.5 Program rozvoja komunikačných zručností**

**Metodológia:** výcvik, zážitkové učenie

**Forma realizácie:** skupinová

**Počet účastníkov v skupine:** školská trieda

**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.*
- *Techniky na zvládnutie stresu.*
- *Riešenie konfliktných komunikačných situácií.*
- *Trénovanie komunikačných zručností v modelových situáciách.*
- *Zásady poskytovania a prijímania spätnej väzby, nácvik.*
- *Komunikácia s využitím IKT. Výhody a riziká.*

**Späť**



## **2.6 Program efektívneho riešenia konfliktov v školách**

**Metodológia:** výcvik, zážitkové učenie

**Forma realizácie:** skupinová

**Počet účastníkov v skupine:** školská trieda

**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.*

## **2.7 Program rozvoja multikultúrnej tolerancie**

**Metodológia:** výcvik, zážitkové učenie

**Forma realizácie:** skupinová

**Počet účastníkov v skupine:** školská trieda

**Rozsah stretnutí:** 5 x 90 min.

### **Tematické zameranie programu:**

- *Empatia a význam jej rozvíjania u detí.*
- *Nácvik empatických zručností.*
- *Emócie a ich význam v sociálnych interakciách.*
- *Empatia ako prostriedok zvládania prejavov negatívnych emócií (hnevu, agresivity, násilia).*
- *Regulovanie emócií.*
- *Nácvik prosociálnych zručností.*
- *Nácvik relaxačných techník na zvládanie negatívnych emócií.*
- *Redukovanie zlosti a hnevu, agresie a násilia v správaní.*
- *Stereotypy, predsudky – príčiny intolerancie.*
- *Význam akceptácie a tolerancie v multikultúrnom prostredí*

**Spät.**

## **2.8 Poradensko – psychologický program pri voľbe povolania – pre žiakov 7. – 9. ročníkov ZŠ a študentov 3. a 4. ročníkov SŠ**

**Metodológia:** diagnostické testy, poradenský rozhovor

**Forma realizácie:** skupinová resp. individuálna

**Počet účastníkov:** podľa záujmu

### **Tematické zameranie programu:**

*Zisťovanie profesijných záujmov*

*Analýza záujmovej a profesijnej vyhranenosti žiaka.*

*Analýza štruktúry inteligencie a štruktúry osobnosti*

*Analýza individuálneho intelektového potenciálu (intelektové predpoklady pre dané povolanie),*

### **Tvorba profilu osobnej kariéry**

*Príprava na voľbu povolania a pracovného uplatnenia – individuálne poradenské rozhovory*

*Nájdenie optimálneho individuálneho profesijného rozhodnutia – výber konkrétnej školy pre ďalšie vzdelávanie*

## **PRÁCA S INTERAKTÍVNÝMI INFORMAČNO – PORADENSKÝMI PROGRAMAMI**

*Metodológia:* práca s programom, poradenský rozhovor

*Forma realizácie:* individuálna

*Počet účastníkov:* podľa záujmu

*Test štruktúry záujmov*

*Dotazník záujmov*

*PC program PROFORIENT PC*

*program „Sprievodca svetom povolání“*

*PC program „Cesta k povolaniu“*

**Spät'**

### 3, Individuálne poradenské služby

#### **INDIVIDUÁLNE PORADENSKÉ SLUŽBY PRE ŽIAKOV, ŠTUDENTOV A ICH RODIČOV:**

- bez predošlej objednávky, v priestoroch CPPP a P

každý týždeň v stredu:

**13,00 – 17,00**

mimo tejto doby – na základe individuálnej dohody

#### **PRÍPADY PODOZRENIA Z OHROZENIA MRAVNÉHO VÝVINU, TÝRANIA, ČI ZNEUŽÍVANIA DETÍ A ŽIAKOV**

– riešime bezodkladne

[Späť](#)

## **4, 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@cpppple.sk](mailto:veres.zoltan@cpppple.sk)**

**Spät'**