



Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie

Fedákova 3, 841 02 Bratislava

Tel. 02/64288090

Mail: prevenciaba4@gmail.com

www.psychologickeporadenstvo.sk

PONUKA

PREVENTÍVNYCH A INTERVENČNÝCH

PROGRAMOV

ŠKOLSKÝ ROK 2017/2018

„Kvapka prevencie je hodná litra medicíny.“

L. M. Montgomeryová

Obsah

Informácie na úvod	2
Ponuka preventívnych a intervenčných programov pre materské školy	4
Ponuka preventívnych a intervenčných programov pre základné školy	5
Ponuka preventívnych a intervenčných programov pre stredné školy	8
Klubová činnosť	11
Vzdelávanie pedagógov	12
Programy pre rodičov	13

Informácie na úvod

Oddelenie poradenstva sociálneho vývinu a prevencie CPPPaP Vám aj v tomto školskom roku prináša vynovenú ponuku aktivít prevencie nežiadúcich sociálno-patologických javov. Okrem preventívnych programov, ktoré sa v našej ponuke vyskytujú pravidelne a dlhodobo ponúkame aktuálne programy, ktoré sa zameriavajú na problémy terajšej doby. Pri ich tvorbe vychádzame aj z úloh v POP na školský rok 2017/2018. Ponúkame tiež preventívne programy, ktoré sme v minulom školskom roku inovovali a v práci so žiakmi sa osvedčili ako prínosné. Mnohé z nich mali pozitívny ohlas u žiakov, učiteľov i rodičov.

ČLENENIE PONUKY PREVENTÍVNYCH A INTERVENČNÝCH PROGRAMOV:

V nami predkladanej ponuke preventívnych a intervenčných programov okrem rozdelenia na aktivity ponúkané materským, základným, stredným školám, pedagógom a rodičom sa môžete stretnúť s delením na tzv. jednorázové – krátkodobé programy a strednodobé programy. Rozdiel v týchto dvoch druhoch je hlavne v dĺžke realizácie. *Jednorázové programy* pozostávajú z jedného skupinového stretnutia. Väčšinou sa jedná o témy, ktoré sa žiakom dajú priblížiť v kratšom časovom horizonte a nevyžadujú systematickejšiu prácu s kolektívom. Špecifickou jednorázovou aktivitou je *Atmosféra v triede*. Tento program sa zameriava na zmapovanie klímy v triede. Pri odpozorovaní takého správania jednotlivca alebo skupiny, ktoré si vyžadujú dlhšiu prácu s triedou sa môže tento program zmeniť na program strednodobý, konkrétne v tomto prípade *Vzťahy v triede*. Tu sa dostávame k druhej kategórii tzv. *strednodobých preventívnych programov*. Tie trvajú zväčša tri dvojhodinové stretnutia, ak nie je pri konkrétnom programe uvedený iný počet stretnutí. Tieto stretnutia ponúkajú detailnejšie spracovanie vybranej témy stretnutia. Žiaci si pri nich môžu vyskúšať viac zážitkových aktivít ako pri jednorázových stretnutiach, ponúkajú väčší priestor na diskusiu.

POSTUP PRI OBJEDNÁVANÍ PREVENTÍVNEHO PROGRAMU:

Každá škola (základná, stredná) alebo materská škola by mala mať kontaktnú osobu, väčšinou je to koordinátor prevencie a sociálno-patologických javov, prostredníctvom ktorého sa objednávajú jednotlivé aktivity pre triedne kolektívy a ktorý v prípade potreby komunikuje s oddelením prevencie CPPPaP. Tento koordinátor (riaditeľ, zástupca, iný poverený zamestnanec) má k dispozícii ponuku nami realizovaných preventívnych programov na daný školský rok. Úlohou triedneho učiteľa je zmapovanie situácie v triednom kolektíve, pomenovanie problému a na základe jeho konzultácie s koordinátorom prevencie výber vhodného preventívneho alebo intervenčného programu. V prípade nejasností alebo ťažkostí s výberom konkrétneho programu môžete kontaktovať pracovníkov prevencie CPPPaP, ktorí Vám ochotne pomôžu s adekvátnym výberom preventívneho programu pre daný problém.

Termíny preventívnych stretnutí si môžete rezervovať na stretnutí koordinátorov prevencie, ktoré sa realizujú niekoľkokrát do roka v priestoroch CPPPpP BA IV, kde je dôležité, aby ste si priniesli zoznam tém programov a tried, pre ktoré stretnutia realizovať chcete. V prípade Vašej neprítomnosti na stretnutí koordinátorov alebo akútnej potreby stretnutí nás môžete kedykoľvek kontaktovať cez e-mail (prevenciaba4@gmail.com) alebo telefonicky na telefónnom čísle 02/ 64 28 80 90 v časoch prevádzkových hodín.

REALIZÁCIA OBJEDNANÉHO PROGRAMU

Po obdržaní konkrétneho termínu realizácie preventívneho alebo intervenčného programu sa dvojica pracovníkov daný deň vyberie k Vám do školy. Prosíme Vás, aby ste rodičov žiakov o realizácii stretnutia včas upovedomili krátkym oznamom buď v žiackej knižke, slovníčku, edupage systéme, alebo inom komunikačnom médiu.

Časovo sa stretnutia realizujú v rámci druhej a tretej vyučovacej hodiny s tým, že žiaci majú prestávku presne tak ako je uvedené v rozvrhu hodín (v niektorých prípadoch sa vieme po vzájomnej dohode dostaviť aj na 3.-4. vyučovaciu hodinu). Pred každým stretnutím s triedou je v škole vytvorený čas na konzultáciu buď s triednym učiteľom, koordinátorom, ktorý ju môže využiť na poskytnutie informácií ohľadom triedy, alebo problému, ktorý sa v nej vyskytuje. Po realizácii stretnutia vám odborní pracovníci odkonzultujú priebeh skupiny a prípadné odporúčania týkajúce sa sledovaného problému. Taktiež sa môžete dohodnúť na ďalších stretnutiach ak si to bude situácia vyžadovať.

KLUBOVÁ ČINNOSŤ

Klubová činnosť pozostáva s otvorených skupín rovesníkov príslušného vekového zloženia. O veku účastníkov, ktorí môžu klub navštevovať sa viac dozviete v popise klubovej činnosti, ktorá sa nachádza na strane 12. Klubová činnosť sa realizuje v priestoroch CPPPpP BA IV. v popoludňajších hodinách (15:15 – 16:30 hod.). Tieto klubové aktivity môžete odporučiť rodičom detí, ktoré majú problémy v skupine, či už so začlenením, komunikáciou s vrstovníkmi, alebo naopak nevedia rešpektovať pravidlá fungovania v triede a pod.

REALIZÁCIE PROGRAMOV PRE PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV

Aj tento školský rok nezabúdame na programy pre pedagogických zamestnancov. Ich zoznam môžete nájsť v príslušnej časti dokumentu. Ak by ste v ich tematickom zameraní nenašli to čo potrebujete, napíšte nám vašu požiadavku, čoho by sa mal program týkať. S tímom pracovníkov skúsime, ak to bude v našich možnostiach a schopnostiach pripraviť program na Vami požadovanú tému.

Ponuka preventívnych a intervenčných programov pre materské školy

V súčasnosti pripravujeme preventívny program aj pre materské školy. Keďže jeho príprava je ešte len v procese, v dohľadnej dobe Vám budú poskytnuté bližšie informácie ohľadom programu, kde sa dozviete jeho cieľ a ďalšie informácie.

Ponuka preventívnych a intervenčných programov pre základné školy

KRÁTKODOBÉ PODUJATIA (BESEDY, ZÁŽITKOVÉ STRETNUTIA)- JEDNORÁZOVÉ

Jednorázové preventívne podujatia realizuje dvojica odborných pracovníkov v škole formou jedného stretnutia (2 vyučovanie hodiny). Po zrealizovaní stretnutia a samotnej konzultácii môžu odborní pracovníci odporúčať pokračovať v skupinovej práci s triedou. Častým príkladom je plynulý prechod z jednorázového programu *Atmosféra v triede* na strednodobý program *Vzťahy v triede*.

- *Čo so smútkom?* (pre všetky ročníky)
- *UNI* – univerzálna prevencia, ktorá sa venuje okrajovo všetkým témam a žiaci majú možnosť vybrať si pre seba tú, ktorú považujú za najaktuálnejšiu (pre všetky ročníky)
- *Sexuálny život a prevencia AIDS* (len pre 8. a 9. roč.)
- *Šikana* (len pre 1.stupeň ZŠ)
- *Ako som prišiel na svet* (pre 3. ročník ZŠ)
- *Obchodovanie s ľuďmi* (pre žiakov 9.ročníka ZŠ)
- *KATKA* – diskusia spojená s prezeraním časozberného dokumentu o živote závislej ženy spojený aj s ďalšími sociálno-patologickými javmi (pre žiakov 8. a 9. ročníka ZŠ)
- *Atmosféra v triede* – stretnutie zamerané na spoznanie triedneho kolektívu a atmosféry v triede v súvislosti so sociálno-emocionálnym naladením žiakov.

STREDNODOBÉ PREVENTÍVNE PODUJATIA – TRI STRETNUTIA

Strednodobé preventívne podujatia realizuje dvojica odborných pracovníkov v škole formou troch stretnutí po dve vyučovacie hodiny (druhú a tretiu počas vyučovania).

- **Teambuilding** – program určený predovšetkým pre novovytvorené kolektívy je zameraný na zlepšenie vzťahov v triede, fungovanie triedneho kolektívu, komunikáciu medzi spolužiakmi, na zvýšenie skupinovej kohézie a kooperácie. Jeho realizácia si nevyžaduje vstupnú analýzu problému.
- **Vzťahy v triede** – cieľom programu je konštruktívne riešenie vzťahov v triede. Ide o kolektívy, ktoré ešte nie sú označené ako problémové, ale ich optimálne fungovanie narušajú konflikty, drobné provokácie, alebo prílišné odlišnosti v osobnostných charakteristikách žiakov.
- **Prevencia v oblasti partnersko-maritálneho a sexuálneho vývinu** – cieľom programu je podporiť diskusiu, vhlád a ujasnenie vlastných postojov k sexualite, vlastnému telu a jeho

potrebám, uvedenie si pohlavných rolí, podporiť úctu k partnerovi/ke, nájsť hodnotu partnerského vzťahu a riešenie jeho problémov. Je určený pre ročníky druhého stupňa ZŠ.

- **Prevenca závislostí** – program sa venuje problematike legálnych, nelegálnych drog, a osobitne nelátkovým závislostiam. Témy je možné realizovať aj samostatne podľa požiadavky školy. Program ponúka priestor prehodnotiť svoje postoje, venuje sa príčinám, následkom a rizikám užívania drog ako aj širším súvislostiam v oblasti závislostí. Inovácia prevencie závislosti, pri ktorej sme začali využívať simulátory opitosti a fajčenia v rámci témy legálne drogy, vniesla do prevencie viac zážitkov a uvedomenia si danej problematiky. Program sa venuje aj trestno-právnej zodpovednosti.
- **Preventívny program „Prevenca a eliminácia agresivity a šikanovania v školskom prostredí“** vydaný Ministerstvom školstva je určený pre triedy, kde nedochádza k šikanovaniu, ale prejavy niektorých žiakov signalizujú, že je možné predpokladať vznik šikany (agresívne prejavy voči žiakom, krátkodobé ubližovanie, vydieranie, vyhrážanie, ...).
- **Preventívny program MED** – mediálna výchova so zameraním na vybrané rizikové faktory plynúce z každodenného mediálneho vplyvu. Program je určený pre žiakov od 4. ročníka a pozostáva z troch stretnutí:
 - médiá, mediálna realita a násilie v médiách
 - internet, sociálne siete, kyberšikana
 - reklama, reklamné triky a techniky.
- **Preventívny program Inakosť – tolerantné súžitie** – so zameraním nielen na ľudské práva, ale aj na akceptovanie sa navzájom v jednom kolektíve. Určený je pre žiakov 2. stupňa ZŠ. Približuje pojmy ako stereotyp, predsudok a diskriminácia. Cieľom je predchádzať prejavom intolerancie na školách.
- **Preventívny program Porcospini** – prevencia sexuálneho obťažovania detí. Podmienkou účasti dieťaťa na programe je súhlas rodiča, zákonného zástupcu. Program je pre 4. ročník ZŠ a žiakov špeciálnych škôl. Pozostáva z nasledovných tém:
 - spoznajme sa navzájom – krásne, ale odlišné
 - naše telo je krásne, pretože ...
 - priateľské dotyky
- **Preventívny program Kulty - sekty** je zameraný na prevenciu závislosti od psychomanipulatívnych skupín – siekt a kultov. Určený je pre žiakov od 7. ročníka ZŠ. Prostredníctvom tematicky zvolených filmov, dokumentov a následnej diskusii približuje problematiku siekt, kultov a manipulatívnych ľudí.

- **Duševné zdravie** – preventívny program venovaný prevencii suicidálneho správania, zvládaniu stresu a psychohygiene. Z programu je možné absolvovať len jednotlivé stretnutia v určitých záťažových obdobiach (pred prijímačkami, monitorom a podobne).
- **Body Image a sebaopímanie** – preventívny program venovaný diskusiám k témam sabahodnotenie, vnímanie vlastného tela a vplyv médií na sebaobraz. Program sa osvedčil u žiakov od 7.ročníka ZŠ.
- **Rozvoj kritického myslenia** – program je primárne zameraný na rozvíjanie kritického myslenia, argumentácie a chápania problematiky extrémizmu v širších súvislostiach, sekundárne na zvyšovanie povedomia o prejavoch a spoločenskej závažnosti extrémizmu a následkoch radikalizácie. Zároveň slúži ako prevencia intolerancie na školách.
- **Opäť v ponuke: CHIPS (Childline in Partnership with Schools)** - zameriava sa na rozvoj vrstovníckych vzťahov medzi deťmi a mládežou a predchádzanie šikanovaniu a iným nežiadúcim javom v školách. Cieľom je zlepšiť podmienky pre vzdelávanie a osobnostný rozvoj detí a mládeže.
V úvode informujeme žiakov čo obnáša zapojenie sa do projektu. Pri dostatočnom záujme ako garanti vyškolíme mladých podporovateľov, ktorým následne poskytujeme na pravidelnej báze supervíziu. Pre optimálne fungovanie projektu je žiadúca aktívna spolupráca školy.

SEKUNDÁRNA PREVENCIA DLHODOBÁ - OSEM A VIAC STRETNUTÍ

Práca s problémovou triedou sa uskutočňuje osemkrát po dve hodiny buď s celou triedou, alebo ak si situácia vyžaduje s triedou delenou na polovice, s ktorými pracuje dvojica odborníkov. Pri dlhodobých programoch potrebujeme od účastníkov súhlas rodiča, zákonného zástupcu s účasťou na programe.

- **Práca s problémovou triedou** – Intervenčný program s problémovou triedou v situáciách:
 - nedisciplinovanosť, nadmerná „živosť“ žiakov
 - vystupňované prejavy agresie (verbálnej i brachiálnej) medzi žiakmi
 - napäté vzťahy učiteľa s triedou, problémy s udržiavaním authority
 - podozrenie na šikanovanie

Pred aplikovaním programu je potrebný vstupný pohovor s triednym učiteľom a koordinátorom prevencie.

Ponuka preventívnych a intervenčných programov pre stredné školy

KRÁTKODOBÉ PODUJATIA (BESEDY, ZÁŽITKOVÉ STRETNUTIA)- JEDNORAZOVÉ

Jednorazové preventívne podujatia realizuje dvojica odborných pracovníkov v škole formou jedného stretnutia. Po zrealizovaní stretnutia a samotnej konzultácií môžu odborní pracovníci odporúčať pokračovať v skupinovej práci s triedou. Častým príkladom je plynulý prechod z jednorazového programu *Atmosféra v triede* na strednodobý program *Vzťahy v triede*.

- *Čo so smútkom?*
- *UNI* – univerzálna prevencia, ktorá sa venuje okrajovo všetkým témam a žiaci majú možnosť vybrať si pre seba tú, ktorú považujú za najaktuálnejšiu (*pre všetky ročníky*)
- *Sexuálny život a prevencia AIDS*
- *Obchodovanie s ľuďmi*
- *KATKA* – diskusia spojená s prezeraním časozberného dokumentu o živote závislej ženy spojený aj s ďalšími sociálno-patologickými javmi
- *Atmosféra v triede* – stretnutie zamerané na spoznanie triedneho kolektívu a atmosféry v triede v súvislosti so sociálno-emocionálnym naladením žiakov.

STREDNODOBÉ PREVENTÍVNE PODUJATIA – TRI STRETNUTIA

Strednodobé preventívne podujatia realizuje dvojica odborných pracovníkov v škole formou troch stretnutí po dve vyučovacie hodiny (druhú a tretiu počas vyučovania).

- **Teambuilding** – program určený predovšetkým pre novovytvorené kolektívy je zameraný na zlepšenie vzťahov v triede, fungovanie triedneho kolektívu, komunikáciu medzi spolužiakmi, na zvýšenie skupinovej kohézie a kooperácie. Jeho realizácia si nevyžaduje vstupnú analýzu problému.
- **Vzťahy v triede** – cieľom programu je konštruktívne riešenie vzťahov v triede. Ide o kolektívy, ktoré ešte nie sú označené ako problémové, ale ich kvalitné fungovanie narúšajú žiaci s vlastnosťami ako sú panovačnosť, hašterivosť, provokatérstvo, ...
- **Prevencia v oblasti partnersko-maritálneho a sexuálneho vývinu** – cieľom programu je podporiť diskusiu, vhlád a ujasnenie vlastných postojov k sexualite, vlastnému telu a jeho potrebám, uvedomenie si pohlavných rolí, podporiť úctu k partnerovi/ke, nájsť hodnotu partnerského vzťahu a riešenie jeho problémov.
- **Prevencia závislostí** – program obsahuje 3 témy (legálne drogy, nelegálne drogy, nelátkové závislosti), ktoré je možné realizovať aj samostatne podľa požiadavky školy. Inovácia

prevencie závislosti, pri ktorej sme začali využívať simulátory opitosti a fajčenia v rámci témy legálne drogy, vniesla do prevencie viac zážitkov a uvedomenia si danej problematiky. Program sa venuje aj trestno-právnej zodpovednosti.

- **Preventívny program „Prevenčia a eliminácia agresivity a šikanovania v školskom prostredí“** vydaný Ministerstvom školstva je určený pre triedy, kde nedochádza k šikanovaniu, ale prejavy niektorých žiakov signalizujú, že je možné predpokladať vznik šikany (agresívne prejavy voči žiakom, krátkodobé ubližovanie, vydieranie, vyhrážanie, ...).
- **Preventívny program MED** – mediálna výchova so zameraním na vybrané rizikové faktory plynúce z každodenného mediálneho vplyvu. Program pozostáva z troch stretnutí:
 - médiá, mediálna realita a násilie v médiách
 - internet, sociálne siete, kyberšikana
 - reklama, reklamné triky a techniky.
- **Preventívny program Inakosť** – tolerantné súžitie – so zameraním nielen na ľudské práva, ale aj na akceptovanie sa navzájom v jednom kolektíve.
- **Preventívny program Kulty - sekty** je zameraný na závislosť od psychomanipulatívnych skupín – siekt a kultov.
- **Zážitkový kariérový program verzia 1.0** – ide o rozvoj mládeže a dospelých vo vzdelávaní a kariére, ktorý podporuje profesionálnu flexibilitu a zvyšuje poznanie osobných kvalít. Program sa realizuje skupinovú formou.
- **Zážitkový kariérový program verzia 2.0.** – kariérny program sa zameriava na skúmanie, hodnotenie a potvrdenie kompetencií získaných vo vzdelávaní a rovnako ako i v širšom životnom kontexte. Cieľom programu je poskytnúť účastníkom aj praktické zručnosti potrebné v ich napojení sa na trh práce (správne písanie životopisu, motivačného listu, ako sa správať na pohovore, atď.)
- **Komunikačné zručnosti** – preventívny program obsahujúci 3 stretnutia
 - 1.stretnutie – neverbálna komunikácia, pozdravenie, oslovenie, vykanie, tykanie
 - 2.stretnutie - ja výrok, zvládanie emócií
 - 3.stretnutie – konštruktívne riešenie konfliktov

- **Body Image a sebaopímanie** – preventívny program venovaný diskusiám k témam sebahodnotenie, vnímanie vlastného tela a vplyv médií na sebaobraz.
- **Rozvoj kritického myslenia** – program je primárne zameraný na rozvíjanie kritického myslenia, argumentácie a chápania problematiky extrémizmu v širších súvislostiach, sekundárne na zvyšovanie povedomia o prejavoch a spoločenskej závažnosti extrémizmu a následkoch radikalizácie. Zároveň slúži ako prevencia intolerancie na školách.

SEKUNDÁRNA PREVENCIA DLHODOBÁ- OSEM A VIAC STRETNUTÍ

Práca s problémovou triedou sa uskutočňuje osemkrát po dve hodiny buď s celou triedou, alebo ak si situácia vyžaduje s triedou delenou na polovice, s ktorými pracuje dvojica odborníkov. Pri programe SPVečko je možné rozsah a organizáciu stretnutí upraviť dohodou. Pri dlhodobých programoch potrebujeme od účastníkov súhlas rodiča, zákonného zástupcu s účasťou na programe.

- **Práca s problémovou triedou** – Intervenčný program s problémovou triedou v situáciách:
 - nedisciplinovanosť, nadmerná „živosť“ žiakov
 - vystupňované prejavy agresie (verbálnej i brachiálnej) medzi žiakmi
 - napäté vzťahy učiteľa s triedou, problémy s udržiavaním autority
 - podozrenie na šikanovanie

Pred aplikovaním programu je potrebný vstupný pohovor s triednym učiteľom a koordinátorom prevencie.

- *V ponuke nové: **SPVečko** (sociálno-psychologický výcvik)* - hlavným cieľom je získať základné komunikačné zručnosti a rozvoj sebareflexie. Prostredníctvom skupinovej dynamiky si osvojiť komunikačné stratégie optimálneho fungovania v skupine (vrstovníckej, rodinnej, školskej, pracovnej...). Zároveň sa výcvik dotýka tém vzťahov, sebahodnoty a sebaúcty.

Klubová činnosť

Klubová činnosť sa realizuje v popoludňajších hodinách v priestoroch CPPPaP. Skupina je otvorená, to znamená, že členovia sa môžu do klubových aktivít zapájať počas celého školského roka. Pri odporúčaní klubu rodičom je dobré pozrieť si, ktorý klub sa vekovo približuje potencionálnemu účastníkovi. V našom prípade sa jedná o rozdelenie na prvý a druhý stupeň základných škôl. K účasti na jednotlivých kluboch je potrebný súhlas rodiča, ktorý sa podpíše pred nástupom do klubu v CPPPaP.

Momentálny záujem pokrýva v rámci klubovej starostlivosti žiakov základných škôl. Naši pracovníci vedia v prípade záujmu minimálne 3 stredoškolákov viesť klub aj pre túto vekovú skupinu. Záujemcovia o takúto formu trávenia voľného času sa môžu nakontaktovať na mailovej adrese prevenciaba4@gmail.com

- **Klub Jednorožec** – podporná psychologická činnosť pre žiakov 1. stupňa ZŠ s problémami v správaní a emočnými ťažkosťami formou hrových aktivít. Čas realizácie je každý druhý pondelok so začiatkom 15:15 hod. do 16:30. hod.
- **Klub Arteliér** – podporná psychologická činnosť pre žiakov 1. stupňa ZŠ s problémami v správaní a emočnými ťažkosťami formou výtvarných aktivít. Čas realizácie je každý druhý pondelok so začiatkom 15:15 hod. do 16:30 hod.. Strieda sa s klubom Jednorožec.
- **Klub Tresó** – tréning sociálnych a komunikačných zručností pre žiakov 2. stupňa ZŠ. Čas realizácie je každý utorok so začiatkom 15:15 hod. do 16:30. hod.

Pre stredoškolákov:

- **Stretnutia pri téme** – otvorené stretnutia pre stredoškolákov, ktorí majú záujem diskutovať na aktuálne témy dnešnej doby. Cieľom stretnutí je rozšíriť komunikačné, argumentačné schopnosti.

Vzdelávanie pedagógov

Pre kolektívy učiteľov ponúkame nasledovné témy:

- **Zvládanie záťažových situácií** (minimálne 2 bloky po 1,5 hodine)
- **Teambuilding** pre celý kolektív pedagógov

V prípade záujmu je možné uskutočniť odbornú prednášku, seminár, workshop aj na inú (vopred dohodnutú) tému.

Programy pre rodičov

Program sa začína realizovať v momente, keď sa prihlási aspoň 8 rodičov. Prihlasovať sa je možné mailom na adrese mikulic.prevenciaba4@gmail.com. Každé stretnutie obsahuje časť teórie, cvičenia a diskusiu. Program sa realizuje v priestoroch CPPPaP BA IV, zväčša v utorky v časovom rozpätí od 15:15 do 16:45.

- **TRAKY** - tréning na rozvoj rodičovských a komunikačných zručností . Tento kurz pozostáva z 5 stretnutí a dotýka sa tém ako:
 - výchovné štýly, základy efektívnej komunikácie
 - autorita, rodinné spolužitie, zásady efektívnej komunikácie
 - empatická reakcia, „JA výrok“
 - pravidlá, ich význam a dodržiavanie
 - riešenie konfliktov