



**Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie**

Fedákova 3, 841 02 Bratislava

**Tel.** 02/64288090

**Mail:** [prevenciaba4@gmail.com](mailto:prevenciaba4@gmail.com)

[www.psychologickeporadenstvo.sk](http://www.psychologickeporadenstvo.sk)

PONUKA

PREVENTÍVNYCH A INTERVENČNÝCH

PROGRAMOV



ŠKOLSKÝ ROK 2020/2021





### KRÁTKODOBÉ PODUJATIA (BESEDY, ZÁŽITKOVÉ STRETNUTIA)- JEDNORÁZOVÉ



- [Čo so smútkom?](#)
- [UNI](#)
- [Sexuálny život a prevencia AIDS](#)
- [Šikana](#)
- [Ako som prišiel na svet](#)
- [Obchodovanie s ľuďmi](#)
- [KATKA](#)
- [Atmosféra v triede](#) *\*Osvedčené\**

### STREDNODOBÉ PREVENTÍVNE PODUJATIA – TRI STRETNUTIA



- [Teambuilding](#)
- [Vzťahy v triede](#)
- [Prevencia v oblasti partnersko-maritálneho a sexuálneho vývinu](#)
- [Prevencia závislostí](#)
- [Preventívny program „Prevencia a eliminácia agresivity a šikanovania v školskom prostredí“](#)
- [Preventívny program MED](#)
- [Preventívny program Inakosť – tolerantné súžitie](#)
- [Preventívny program Porcospini](#)
- [Preventívny program Kulty – sekty](#)
- [Duševné zdravie](#) *\*Osvedčené\**
- [Body Image a sebapónímanie](#) *\*Osvedčené\**
- [Rozvoj kritického myslenia](#)
- [CHIPS \(Childline in Partnership with Schools\)](#)
- [Zvládanie stresu v škole a efektívne stratégie učenia](#) *\*Nové\**
- [Spolu vpred](#)

### SEKUNDÁRNA PREVENCIA DLHODOBÁ - OSEM A VIAC STRETNUTÍ



- [Práca s problémovou triedou](#)



### KRÁTKODOBÉ PODUJATIA (BESEDY, ZÁŽITKOVÉ STRETNUTIA)- JEDNORÁZOVÉ



- [Čo so smútkom?](#)
- [UNI](#) *\*Osvedčené\**
- [Sexuálny život a prevencia AIDS](#)
- [Obchodovanie s ľuďmi](#)
- [KATKA](#)
- [Atmosféra v triede](#)

### STREDNODOBÉ PREVENTÍVNE PODUJATIA – TRI STRETNUTIA



- [Teambuilding](#) *\*Osvedčené\**
- [Vzťahy v triede](#)
- [Prevencia v oblasti partnersko-maritálneho a sexuálneho vývinu](#)
- [Prevencia závislostí](#)
- [Preventívny program „Prevencia a eliminácia agresivity a šikanovania v školskom prostredí“](#)
- [Preventívny program MED](#)
- [Preventívny program Inakosť – tolerantné súžitie](#)
- [Preventívny program Kulty – sekty](#)
- [Komunikačné zručnosti](#)
- [Body Image a sebaaponímanie](#)
- [Zvládanie stresu v škole a efektívne stratégie učenia](#) *\*Nové\**
- [Rozvoj kritického myslenia](#) *\*Osvedčené\**

### SEKUNDÁRNA PREVENIA DLHODOBÁ - OSEM A VIAC STRETNUTÍ



- [Práca s problémovou triedou](#)
- [Spolu vpred](#) *\*Osvedčené\**

# ŠTRUKTÚRA PONUKY



## KLUBOVÁ ČINNOSŤ



- [Klub Jednorožec](#)
- [Klub Arteliér](#)
- [Klub Tresó](#)
- [Stretnutia pri téme](#)

## PRE PEDAGÓGOV



- [Zvládanie záťažových situácií](#)
- [Teambuilding](#)
- [Burn-out](#) *\*Nové\**
- [Adolescent](#)
- [Supervízne stretnutia](#) *\*Nové\**

## PRE RODIČOV



- [Podporná rodičovská skupina](#) *\*Osvedčené\**

## Informácie na úvod

Oddelenie poradenstva sociálneho vývinu a prevencie CPPPaP Vám aj v tomto školskom roku prináša ponuku aktivít prevencie nežiadúcich sociálno-patologických javov. Ponuka preventívnych programov sa snaží aj v tomto roku reflektovať ako na problémy súčasnej doby tak na potreby našich klientov. Pri ich tvorbe vychádzame aj z úloh plynúcich zo zverejneného materiálu MŠSR s názvom „Sprievodca školským rokom 2020/2021. Ponúkame tiež preventívne programy, ktoré sme v minulom školskom roku inovovali či už obsahovo alebo zavedením nových techník či metód, ktoré sa v práci so žiakmi osvedčili ako prínosné. Mnohé z nich mali pozitívny ohlas u žiakov, učiteľov či rodičov. Predchádzajúci školský rok nám na jednej strane priniesol veľa rýchlych nečakaných zmien, na druhej strane nás vyzval k väčšej flexibilitě, tvorivosti a inovatívnym metódam. Počas situácie s Covid-19 sme našu činnosť presunuli do online priestoru a snažili sme sa byť v spojení cez rôzne webináre, online konzultácie a pod. Tento spôsob komunikácie ponúkame aj v tomto roku. Pri písaní týchto riadkov pozorne sledujeme pandemickú situáciu a pri zavedení online vyučovania vieme poskytnúť aj online spôsob práce so skupinou žiakov a učiteľov.

### ČLENENIE PONUKY PREVENTÍVNYCH A INTERVENČNÝCH PROGRAMOV:

V nami predkladanej ponuke preventívnych a intervenčných programov sa okrem rozdelenia na aktivity ponúkané základným, stredným školám, pedagógom a rodičom môžete stretnúť aj 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 cieľovej témy. 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, by mala mať svoju kontaktnú osobu, väčšinou je to koordinátor prevencie a sociálno-patologických javov, prostredníctvom ktorého sa objednávajú jednotlivé aktivity pre triedne kolektívy a ktorý sa v prípade potreby

skontaktuje 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 CPPPaP BA IV, kde je dôležité, aby ste si priniesli zoznam tém programov a tried, pre ktoré chcete stretnutia realizovať. V prípade Vašej neprítomnosti na stretnutí koordinátorov alebo akútnej potreby stretnutí nás môžete kedykoľvek kontaktovať cez e-mail [prevenciaba4@gmail.com](mailto: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 dvojica pracovníkov v dohodnutý deň príde 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 pričom 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 alebo koordinátorom, ktorý ju môže využiť na poskytnutie informácií o triednom kolektíve, alebo problému, ktorý sa v triede 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.

Stretnutia sa realizujú často v priestoroch tried, kde si žiaci po menšej úprave miestnosti (posunutie lavíc) sadnú do kruhu zo stoličiek. Tento typ sedenia volíme hlavne z dôvodu, že žiak takto môže vidieť na všetkých sediacich, čo mu poskytuje väčšiu kontrolu nad tým, čo sa okolo neho deje, čím sa podporuje atmosféra bezpečia a vzájomnej dôvery. Stretnutia sa dajú realizovať aj v iných priestoroch školy (špeciálne učebne, kinosály a pod.) pod podmienkou, že sa miestnosť dá uspošobiť na vytvorenie kruhu zo stoličiek tak, aby každý žiak mal dost' osobného priestoru. Priestor v strede kruhu zostáva prázdny. Miestnosť by mala byť primerane osvetlená a mala by mať možnosť odvetrania počas prestávok.

## KLUBOVÁ ČINNOSŤ

Klubová činnosť je toho roku obohatená o nový klub pre deti predškolského veku alebo deti s odloženou školskou dochádzkou. Kluby pozostávajú z otvorených alebo polootvorených skupín rovesníkov príslušného vekového zloženia. O veku účastníkov, ktorí môžu klub navštevovať sa viac dozviete v popise klubovej činnosti, ktorá sa nachádza na strane 11. Klubová činnosť sa realizuje v priestoroch CPPPaP BA IV. v popoludňajších hodinách (kluby pre žiakov ZŠ a SŠ v čase od 15:15 do 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 a s našim tímom pracovníkov sa po dohode s vami pokúsime pripraviť program, ktorý by odrážal vaše priania a potreby.

## REALIZÁCIE PROGRAMOV PRE RODIČOV

Už osvedčenú podpornú skupinu pre rodičov zameranú na podporu rodičovských zručností, tento školský rok obohacujeme o skupinu pre rodičov, ktorých detí navštevujú preventívny program v klube Svetielko. Obidve skupiny prebiehajú na dobrovoľnej báze a ich obsah je zameraný na podporu vzťahu medzi rodičmi a ich deťmi.

## WEBINÁRE A ONLINE VZDELÁVANIE

Novinkou v tomto školskom roku bude možnosť realizovať naše programy cez aplikáciu ZOOM. Niektoré témy sa osvedčili ako vhodné na realizáciu v online priestore. Dobré skúsenosti máme s podpornými rodičovskými skupinami, vzdelávacími webinármi pre učiteľov a odborných zamestnancov. Ak si to situácia bude vyžadovať vieme niektoré naše preventívne programy pre deti prispôbiť aj na online priestor cez aplikáciu ZOOM. Príkladom môžu byť témy týkajúce sa duševného zdravia, kritického myslenia, narábania s informáciami, alebo len sprevádzanie aktuálnym prežívaním a obsahmi.





## Ponuka preventívnych a intervenčných programov pre základné školy

### Krátkodobé podujatia (besedy, zážitkové stretnutia)- jednorazové

Jednorazové 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 jednorazového programu *Atmosféra v triede* na strednodobý program *Vzťahy v triede*.

- **Čo so smútkom?** (pre všetky ročníky)  
Inšpirované nenásilnou komunikáciou, deti sú vedené k porozumeniu a orientácii sa v téme emócií a prežívania.
- **UNI** – univerzálna prevencia, ktorá sa venuje prierezovo všetkým témam a žiaci majú možnosť venovať sa tej, ktorú považujú za najaktuálnejšiu (pre všetky ročníky)
- **Sexuálny život a prevencia AIDS** (len pre 8. a 9. roč.) - zameranie stretnutia je na otázky spojené so sexualitou, prevenciou sexuálne prenosných chorôb, pohlavného života, zodpovedného správania a úcty k vlastnému telu. Deti (mladí dospievajúci) majú príležitosť diskutovať k téme s dospelými na tému, ktorá je spojená s ostychom a najmä plná mýtov a poloprávd, nezriedka vulgárnosti.
- **Šikana** (len pre 1.stupeň ZŠ)  
Sprostredkovanie informácií o téme, možnostiach riešenia problémových situácií, pričom sa implicitne mapujú postoje detí.
- **Ako som prišiel na svet** (pre 3. ročník ZŠ)
- **Obchodovanie s ľuďmi** (pre žiakov 9.ročníka ZŠ) - na čo si treba dať pozor pri vycestovaní do zahraničia za prácou, štúdiom.
- **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)
- **\*Osvedčené\* 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 narúšajú konflikty, drobné provokácie, alebo prílišné odlišnosti v osobnostných charakteristikách žiakov. Odborní pracovníci sprevádzajú, podporujú a posilňujú kolektív k odhaleniu a pomenovaniu problémov, prípadne aj k identifikácii zdrojov a návrhov riešenia.
- **Prevenia v oblasti partnersko-maritálneho a sexuálneho vývinu** – cieľom programu je podporiť diskusiu, vhľad 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. Je určený pre ročníky druhého stupňa ZŠ.
- **Prevenia 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, pri ktorej sme začali využívať simulátory opitosti sprostredkúva informácie zážitkovou formou. Program sa venuje aj trestno-právnej zodpovednosti.
- **Preventívny program „Prevenia 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.
- **\*Osvedčené\* 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).
- **\*Osvedčené\* Body Image a sebaaponímanie** – 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.
- **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 znamená 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.
- **Komunikačné zručnosti** – program inšpirovaný nenásilnou komunikáciou. Sprewádza žiakov komplexnou zručnosťou aktívneho počúvania. Zachytáva témy ako empatický odhad, „Ja“ výrok, riešenie konfliktov
- **\*Nové\* Zvládanie stresu v škole a efektívne stratégie učenia** - preventívny program sa venuje téme stresu, učenia a spôsobom vyrovnávania sa so záťažou. Program odporúčame





realizovať pre žiakov monitorom deviatakov. Jeho cieľom je viesť žiakov k preskúmaniu svojich spôsobov vyrovnávania sa so stresom a stratégií osvojovania si poznatkov. Počas stretnutí sa so žiakmi diskutuje o tom, ako môžu zefektívniť proces učenia a prípravy na skúšky s možnosťou si vyskúšať a medzi sebou zdieľať rôzne techniky.

- **Spolu vpred** - hlavným cieľom je zlepšenie a prehĺbenie sebapoznania a rozvoj sebareflexie. S tým súvisí aj porozumenie vlastným komunikačným vzorcom a osvojenie si komunikačných stratégií optimálneho fungovania v skupine (vrstovnickej, rodinnej, školskej, pracovnej...). Zároveň sa výcvik dotýka tém medziludských vzťahov, vlastných hodnôt, sebahodnoty a sebaúcty. Preventívny program je určený žiakom 9. ročníka.

## Sekundárna prevencia dlhodobá - osem a viac stretnutí

*Práca s problémovou triedou sa uskutočňuje osemkrát po dve hodiny. Pracuje sa buď s celou triedou, alebo - ak si to situácia vyžaduje - sa trieda rozdelí 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 autority,
  - 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?** Inšpirované nenásilnou komunikáciou, deti sú vedené k porozumeniu a orientácii sa v téme emócií a prežívania.
- **\*Osvedčené\* UNI** – univerzálna prevencia, ktorá sa venuje okrajovo všetkým témam a žiaci majú možnosť vybrať si pre seba tú, ktorú považujú za najaktuálnejšiu
- **Sexuálny život a prevencia AIDS** - zameranie stretnutia je na otázky spojené so sexualitou, prevenciou sexuálne prenosných chorôb, pohlavného života, zodpovedného správania a úcty k vlastnému telu.. Deti(mladí dospelávajúci) majú príležitosť diskutovať k téme s dospelými na tému, ktorá je spojená s ostychom a najmä plná mýtov a poloprávd, nezriedka vulgárnosti.
- **Obchodovanie s ľuďmi** - na čo si treba dať pozor pri vycestovaní
- **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).

- **\*Osvedčené\* 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, ...



- **Prevenčia 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. 
- **Prevenčia 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, pri ktorej sme začali využívať simulátory opitosti sprostredkúva informácie zážitkovou formou. 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** – zameraný na závislosť od psychomanipulatívnych skupín – siekt a kultov.
- **Komunikačné zručnosti** – program inšpirovaný nenásilnou komunikáciou. Sprevádza žiakov komplexnou zručnosťou aktívneho počúvania. Zachytáva témy ako empatický odhad, „Ja“ výrok, riešenie konfliktov
- **Body Image a sebaopímanie** – preventívny program venovaný diskusiám k témam sebahodnotenie, vnímanie vlastného tela a vplyv médií na sebaobraz. 



- **\*Nové\*** *Zvládanie stresu v škole a efektívne stratégie učenia* - preventívny program sa venuje téme stresu, učenia a spôsobom vyrovnávania sa so záťažou. Program odporúčame realizovať pre maturantov. Jeho cieľom je viesť žiakov k preskúmaniu svojich spôsobov vyrovnávania sa so stresom a stratégií osvojovania si poznatkov. Počas stretnutí sa so žiakmi diskutuje o tom, ako môžu zefektívniť proces učenia a prípravy na skúšky s možnosťou si vyskúšať a medzi sebou zdieľať rôzne techniky.
- **\*Osvedčené\*** *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).
- **\*Osvedčené\*** *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 – minimálne Päť a viac stretnutí

*Práca s problémovou triedou sa uskutočňuje osemkrát po dve hodiny. Pracuje sa buď s celou triedou, alebo - ak si to situácia vyžaduje - sa trieda rozdelí 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 „živost“ 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.
- **\*Osvedčené\*** *Spolu vpred* – hlavným cieľom je zlepšenie a prehĺbenie sebapoznania a rozvoj sebareflexie. S tým súvisí aj porozumenie vlastným komunikačným vzorcom a osvojenie si komunikačných stratégií optimálneho fungovania v skupine (vrstovnickej, rodinnej, školskej, pracovnej...). Zároveň sa výcvik dotýka tém medziľudských vzťahov, vlastných hodnôt, sebahodnoty a sebaúcty. Preventívny program je určený žiakom stredných škôl a ich rovesníkom z osemročných gymnázií.



## Klubová činnosť

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

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](mailto: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
- **\*Nové\* Burn-out** – podporné stretnutia venujúce sa syndrómu vyhorenia, kde sa zameriavame na identifikáciu symptómov, diagnostiku až po hľadanie zdrojov zvládnutia
- **Adolescent** – tematický workshop, ktorý sa edukatívnou a zážitkovou formou zaoberá obdobím adolescencie
- **\*Nové\* Supervízne stretnutia** – Pre pedagógov a odborných zamestnancov ponúkame supervíziu ako nástroj **podpory** (opora, zdieľanie, sprevádzanie), **rozvoja** (učenie, transformácia a rast) a **ochrany** (profesie, klienta, etiky). Supervízia ponúka priestor na reflexiu profesionálnej skúsenosti, ujasnenie si motivácií, vlastnej role, hľadanie zdrojov, podporu fungujúcich stratégií. Realizovaná môže byť skupinovo aj individuálne. Pri uvažovaní o supervízii odporúčame vopred dohodnúť úvodnú konzultáciu, kde bude bližšie vysvetlené, čo možno od supervízie očakávať, aké sú podmienky a indikácie pre individuálnu alebo skupinovú formu.



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](mailto:mikulic.prevenciaba4@gmail.com). Každé stretnutie obsahuje časť teórie, cvičenia a diskusiu. Program sa realizuje v priestoroch CPPPaP BA IV., zväčša v časovom rozpätí od 15:15 do 16:45.

- **\*Osvedčené\* Podporná rodičovská skupina** – Podporná rodičovská skupina si kladie za cieľ hľadať odpovede na najčastejšie otázky rodičov „ako dieťaťu vytýčiť hranice pre jeho správanie bez toho, aby sme mu bránili získať vlastné skúsenosti?“, „ako pracovať s vlastnými emóciami?“, „ako reagovať na emócie dieťaťa?“, „ako pracovať so vzdorom u detí?“, „ako narábať s odmenami a trestami?“, „som pre dieťa autorita?“, „ako reagovať na neúspech dieťaťa“. Realizovaná je skupinovou formou (približne 8. stretnutí), ktorá zahŕňa okrem rozvojovej funkcie aj funkciu podpornú (prípadne aj tréningovú, ak atmosféra v skupine dovoľuje nácvik niektorých konkrétnych komunikačných zručností). Program je postavený na poznatkoch z relevantnej literatúry a poradenských skúseností. Prepájame v ňom osobné skúsenosti účastníkov s obsahom, teda pre aktuálne preberané komunikačné zručnosti sa hľadá spôsob využitia v každodenných situáciách a interakciách s dieťaťom. Hodnotové východiská sú humanizmus, rešpektujúca komunikácia autorov Kopřiva a Nováčková, ktorí dopĺňajú T. Gordona a jeho výchovu bez porazených. Rodičovskú rolu pomáha priblížiť ucelený rozvojový koncept Kruh bezpečného rodičovstva K. Hoffmana. Téma emócií sa inšpiruje modelom nenásilnej komunikácie M. Rosenberga. Na lepšie porozumenie ako ľudia fungujú vo vzťahu k sebe, druhým a k svetu sa odkazuje na teóriu vzťahovej väzby autorov J. Bolwby a M. Einsworthová. Aspekty niektorých špecifických vývinových období a fenoménov (obdobie vzdoru, puberty, regulácia emócií u detí...) vysvetľuje cez perspektívu vývinovej psychológie Langmeiera.

