



Centrum
poradenstva a prevencie
v Lučenci

PONUkový LIST PRE MATERSKÉ, ZÁKLADNÉ A STREDNÉ ŠKOLY

(žiacov, študentov, učiteľov, odborných zamestnancov, rodičov a
spolupracujúce inštitúcie)

M. Rázusa 25, 984 01 Lučenec

047 / 43 32 300

**Elokované pracovisko – Oddelenie sociálno-pedagogickej činnosti, prevencie
a terapie**

Dr. Herza 8, Lučenec

047/ 43 33 800

Elokované pracovisko Poltár

Pracovisko: Poltár, Železničná 9

Web: www.cpppap-lc.sk/

E-mail: podatelna@cpppaplc.sk

Mgr. Margaréta Chrienová riaditeľka	047/43 32 300 riaditelka@cphpaplc.sk
PhDr. Katarína Majerová Kropáčová, PhD. zástupkyňa riaditeľky	047/43 33 800 katarina.majerova@cphpaplc.sk

Oddelenie psychologickkej a špeciálno-pedagogickej činnosti M. Rázusa 25, 984 01 Lučenec tel.: 047/43 32 300 E-mail: podatelna@cphpaplc.sk web: www.cphpap-lc.sk		
PhDr. Miroslava Nemčeková	psychologička, vedúca oddelenia	047 / 43 32 300 miroslava.nemcekova@cphpaplc.sk
Mgr. Veronika Nemčoková	psychologička	047/43 323 00 veronika.nemcokova@cphpaplc.sk
Mgr. Andrea Demecsová	psychologička	047/43 323 00 andrea.demecsova@cphpaplc.sk
Mgr. Adriána Csudayová	psychologička	047/43 323 00 adriana.csudayova@cphpaplc.sk
Mgr. Alžbeta Lörinčík Uhrinčko, PhD.	psychologička	047/43 323 00 alzbeta.lorincikova@cphpaplc.sk
Mgr. Mária Eibnerová	špeciálna pedagogička	047/43 323 00 maria.eibnerova@cphpaplc.sk
Mgr. Michal Bartko	špeciálny pedagóg	047/43 323 00 michal.bartko@cphpaplc.sk

Elokované pracovisko – Oddelenie sociálno-pedagogickej činnosti, prevencie a terapie Dr. Herza 8, 984 01 Lučenec tel.: 047/ 43 33 800 E-mail: podatelna@cphpaplc.sk web: www.cphpap-lc.sk		
Mgr. Miroslava Tomišová	kariérová poradkyňa, vedúca oddelenia	047 / 43 33 800 Miroslava.tomisova@cphpaplc.sk
PhDr. et Mgr. Alexander Hariš	sociálny pedagóg, psychológ	047 / 43 33 800 alexander.haris@cphpaplc.sk
Mgr. Milena Mališová	sociálna pedagogička	047 / 43 33 800 milena.malisova@cphpaplc.sk
PhDr. Jana Kováčiková	sociálna pedagogička	047/43 33 800 jana.kovacikova@cphpaplc.sk

Elokované pracovisko Poltár
Pracovisko Poltár, 987 01 Železničná 9

tel.: 047/ 42 22 370

E-mail: podatelna@cphpaplc.sk

web: www.cphpaplc-sk

Mgr. Róbert Murgaš	psychológ	047 / 42 22 370 robert.murgas@cphpaplc.sk
Mgr. Michal Bartko	špeciálny pedagóg	047 / 42 22 370 michal.bartko@cphpaplc.sk

Centrum poradenstva a prevencie v Lučenci

Centrum vykonáva odbornú činnosť, ktorou je poradenská činnosť, psychologická činnosť, pedagogická činnosť, špeciálno-pedagogická činnosť, logopedická činnosť, liečebno-pedagogická činnosť a sociálno-pedagogická činnosť zameraná na optimalizáciu výchovného, vzdelávacieho, psychického, sociálneho a kariérového vývinu detí od narodenia až po ukončenie prípravy na povolanie. Poskytuje činnosti podpornej úrovne tretieho a štvrtého stupňa (v zmysle § 130 a § 131 zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní, ďalej len „školský zákon“).

Činnosti podpornej úrovne tretieho stupňa vykonáva odborný zamestnanec centra poradenstva a prevencie. Činnosti podpornej úrovne tretieho stupňa zahŕňajú:

- základnú diagnostiku, čiastkovú diagnostiku alebo komplexnú diagnostiku,
- poradenstvo,
- prevenciu,
- intervenciu,
- krízovú intervenciu,
- terapiu,
- rehabilitáciu a reedukáciu,
- metodickú činnosť a supervíznu činnosť pre školský podporný tím, pedagogických zamestnancov, odborných zamestnancov a zákonných zástupcov alebo zástupcov zariadenia.

Činnosti podpornej úrovne štvrtého stupňa vykonáva odborný zamestnanec centra poradenstva a prevencie, nadväzujú na činnosti podpornej úrovne tretieho stupňa a dopĺňajú komplexnú multidisciplinárnu starostlivosť v rámci centra poradenstva a prevencie. Činnosti podpornej úrovne štvrtého stupňa zahŕňajú:

- špecializované odborné činnosti,
- poradenstvo,
- prevenciu,
- špecializovanú diagnostiku, komplexnú diagnostiku a diferenciálnu diagnostiku,
- terapiu,
- rehabilitáciu a reedukáciu,
- zabezpečovanie kompenzačných, reedukačných a špeciálnych edukačných pomôcok,

- metodickú činnosť a supervíznu činnosť pre školský podporný tím, pedagogických zamestnancov, odborných zamestnancov a zákonných zástupcov alebo zástupcov zariadenia.

Subjekty systému poradenstva a prevencie vrátane CPP multidisciplinárne spolupracujú najmä so zákonnými zástupcami, zástupcami zariadenia, školami, zamestnávateľmi, orgánmi verejnej správy a ďalšími subjektami, ktoré sa zaoberajú výchovou a vzdelávaním.

Centrum poradenstva a prevencie poskytuje činnosti podpornej úrovne tretieho stupňa a štvrtého stupňa deťom a žiakom najmä v oblasti ich osobnostného, vzdelávacieho a kariérového rozvoja.

Územná pôsobnosť CPP Lučenec je územie okresu Lučenec a Poltár.

Centrum poradenstva a prevencie poskytuje svoje odborné služby v zmysle Vyhlášky č. 24/2022 Z. z. o zariadeniach poradenstva a prevencie:

- **pre deti:**

- deti od narodenia do prijatia na predprimárne vzdelávanie,
- deti, žiakov a študentov od prijatia na predprimárne vzdelávanie do ukončenia sústavnej prípravy na povolanie,

- **pre zákonných zástupcov, pre rodičov:**

- zástupcu zariadenia, v ktorom nepľnoleté dieťa podľa písmena a) alebo písmena b) vykonáva rozhodnutie súdu o nariadení ústavnej starostlivosti, rozhodnutie súdu o uložení neodkladného opatrenia, rozhodnutie súdu o nariadení výchovného opatrenia alebo rozhodnutie súdu o uložení ochrannej výchovy, výkon väzby alebo výkon trestu odňatia slobody (ďalej len „zástupca zariadenia“),
- rodičov alebo inú fyzickú osobu než rodiča, ktorá má nepľnoleté dieťa podľa písmena a) alebo písmena b) zverené do osobnej starostlivosti rozhodnutím súdu (ďalej len „zákonný zástupca“),

- **pre školy:**

- školský podporný tím, pedagogických zamestnancov a odborných zamestnancov škôl, školských zariadení a zariadení sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately vrátane metodickej činnosti a supervíznej činnosti.

V našom zariadení poradenstva a prevencie aktuálne pracujú odborní zamestnanci v 4 kategóriách:

Psychológ

- a) poskytuje psychologickú diagnostiku detí a žiakov,
- b) poskytuje psychologické poradenstvo, prevenciu, terapiu, krízovú intervenciu a odbornú pomoc deťom a žiakom v rámci psychologickej intervencie,
- c) poskytuje psychologické poradenstvo a konzultácie zákonným zástupcom, metodickú podporu pedagogickým zamestnancom a odborným zamestnancom škôl a školských zariadení,

d) poskytuje podľa potreby činnosti uvedené v písmenách a) až c) v rodine, škole alebo v školskom zariadení okrem zariadenia poradenstva a prevencie podľa individuálnych potrieb detí a žiakov,

e) podporuje spoluprácu pedagogických zamestnancov a odborných zamestnancov so zákonnými zástupcami a ďalšími odborníkmi, fyzickými osobami a právnickými osobami.

Špeciálny pedagóg

a) poskytuje špeciálno-pedagogickú diagnostiku detí a žiakov,

b) poskytuje špeciálno-pedagogické poradenstvo, prevenciu, terapiu a odbornú pomoc deťom a žiakom v rámci špeciálno-pedagogickej intervencie,

c) poskytuje špeciálno-pedagogické poradenstvo a konzultácie zákonným zástupcom, metodickú podporu pedagogickým zamestnancom a odborným zamestnancom,

d) poskytuje podľa potreby činnosti uvedené v písmenách a) až c) v rodine, škole alebo v školskom zariadení okrem zariadenia poradenstva a prevencie podľa individuálnych potrieb detí a žiakov,

e) podporuje spoluprácu pedagogických zamestnancov a odborných zamestnancov so zákonnými zástupcami a ďalšími odborníkmi, fyzickými osobami a právnickými osobami.

Sociálny pedagóg

a) vykonáva preventívne činnosti zamerané na predchádzanie a odstraňovanie rizikového správania detí a žiakov a na predchádzanie a odstraňovanie sociálno-patologických javov,

b) poskytuje poradenstvo a intervenciu so zameraním na deti a žiakov s rizikovým správaním, ohrozených sociálno-patologickými javmi a na deti a žiakov zo sociálne znevýhodneného prostredia,

c) poskytuje poradenstvo a konzultácie zákonným zástupcom, pedagogickým zamestnancom a odborným zamestnancom,

d) vykonáva sociálno-pedagogickú diagnostiku prostredia a vzťahov, osvetovú činnosť a ďalšie činnosti v sociálno-výchovnej oblasti,

e) podporuje spoluprácu pedagogických zamestnancov a odborných zamestnancov so zákonnými zástupcami, zamestnancami zariadení sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately a ďalšími fyzickými osobami a právnickými osobami.

Kariérová poradkyňa

a) vykonáva diagnostickú činnosť predpokladov a záujmov žiaka,

b) koordinuje poskytovanie a výmenu informácií medzi žiakmi, zákonnými zástupcami, strednými školami a vysokými školami o potrebách trhu práce,

- c) poskytuje informačnú a konzultačnú činnosť, individuálne a skupinové kariérové poradenstvo pre žiakov a ich zákonných zástupcov,
- d) metodicky usmerňuje činnosť kariérového poradenstva v školách a školských zariadeniach,
- e) spolupracuje s inštitúciami koordinácie odborného vzdelávania a prípravy zamestnávateľmi, strednými školami na území samosprávneho kraja a s vysokými školami.

ODBORNÁ ČINNOSŤ POSKYTOVANÁ KLIENTOM SA TÝKA TÝCHTO OBLASTÍ:

1 DIAGNOSTIKA, PORADENSTVO, TERAPIA A REHABILITÁCIA ZAMERANÁ NA:

- rizikový vývin,
- školskú spôsobilosť,
- problémy v učení,
- problémy v správaní,
- osobnostné a psychické problémy,
- rodinné a iné problémy,
- osobnostný rozvoj,
- nadanie,
- kariérové poradenstvo,
- sociálno – patologické javy,
- prostredie a vzťahy v školských triedach, ...

2 INDIVIDUÁLNA A SKUPINOVÁ STAROSTLIVOSŤ

- individuálne poradenstvo u detí s problémami v učení,
- individuálna a skupinová práca s deťmi a mládežou s problémami správania,
- individuálne poradenstvo a terapia u detí s osobnostnými, emocionálnymi problémami,
- ciele rozvíjajúce a stimulačné programy,
- práca s rodinou,
- poradenstvo a terapia pre nadané deti a žiakov,
- práca s nadanými a talentovanými deťmi,
- individuálna a skupinová práca v oblasti kariérového poradenstva,...

3 PREVENCIA SOCIÁLNO - PATOLOGICKÝCH JAVOV

- preventívno – výchovné aktivity- besedy na rôzne témy,
- realizácia preventívnych programov,
- realizácia výcvikových skupín,

- metodicko – odborná činnosť pre odborných zamestnancov, pedagógov a rodičov,
- poradenstvo, terapia, rehabilitácia,...

4 METODICKO – ODBORNÁ ČINNOSŤ, SPOLUPRÁCA V NAVIAZANOSTI NA:

- klienta,
- rodiča,
- školy: učiteľov, triednych učiteľov, školský podporný tím - školských psychologov, školských špeciálnych pedagógov, školských sociálnych pedagógov, pedagogických asistentov, výchovných poradcov, kariérových poradcov, koordinátorov prevencie,
- odborníkov z iných rezortov a inštitúcií,
- vysoké školy,
- občianske združenia,
- iné zariadenia CPP, ŠCPP, CDR,...

Pravidelne organizujeme:

porady kariérových poradcov, koordinátorov prevencie, odborných zamestnancov škôl a školských zariadení, odborné semináre pre učiteľov.

ODDELENIE PSYCHOLOGICKEJ A ŠPECIÁLNO-PEDAGOGICKEJ ČINNOSTI

MATERSKÉ ŠKOLY

DIAGNOSTIKA

Individuálna diagnostika pozostáva prevažne zo psychologickej diagnostiky. Spoločne s individuálnou diagnostikou poskytujeme následne poradenstvo a konzultácie, v prípade potreby psychologickú starostlivosť, resp. aj špeciálno-pedagogické poradenstvo a reedukácie.

Individuálna diagnostika sa realizuje za účelom posúdenia:

- školskej spôsobilosti
- vhodnosti výnimočného prijatia dieťaťa na plnenie PŠD
- problémov v správaní,
- problémov v emocionálnom a osobnostnom vývine,
- problémov s pozornosťou
- intelektových schopností
- všeobecného intelektového nadania

- zdravotného znevýhodnenia (narušená komunikačná schopnosť, sluchové postihnutie, telesné postihnutie, autizmus alebo ďalšie pervazívne vývinové poruchy, viacnásobné postihnutie)

Skupinová diagnostika sa realizuje za účelom:

- depistážneho vyšetrenia v MŠ pre deti predškolského veku.

TERAPIE A PODPORA

V prípade potreby na základe výsledkov z individuálnej alebo skupinovej diagnostiky okrem inej intervencie ponúkame aj terapie a podporu.

KONZULTAČNO-PORADENSKÁ ČINNOSŤ

Individuálne poradenstvo pre rodičov/pedagógov/odborných zamestnancov.

STIMULAČNÉ PROGRAMY:

INDIVIDUÁLNE STIMULAČNÉ PROGRAMY PRE DETI MŠ

Individuálne nastavené stimulačné programy zamerané na rozvoj grafomotoriky, jemnej motoriky, hrubej motoriky pre deti MŠ.

KOMPLEXNÝ STIMULAČNÝ PROGRAM MIRABILIS

Program má za cieľ naštartovať a rozvíjať schopnosti a zručnosti, ktoré sú kľúčové pre úspešné napredovanie dieťaťa v učení. Hry a činnosti sú zamerané na rozvíjanie grafomotoriky, priestorovej orientácie, zrkového a sluchového vnímania, pamäti, pozornosti a záujmu o učenie. Program je vhodný pre 3-6ročné deti. Práca v MŠ alebo v CPP v skupine 6-12 detí. Spolu ide o 5 stretnutí.

PROGRAM MIRABILIS NA ROZVOJ GRAFOMOTORIKY

Cieľom programu je cez rozprávku o smutnej ceruzke rozvinúť grafomotorické zručnosti deti a nenásilnou formou zlepšiť ich vzťah ku kresleniu. Program je vytvorený na skupinovú formu práce s deťmi (vo veku 4 až 7 rokov). Práca v MŠ alebo v priestoroch CPP. Spolu ide o 5 stretnutí.

BILATERÁLNA INTEGRÁCIA

Program bilaterálnej integrácie (tzv. BI program) je pohybový program vychádzajúci z vývinových cvičení. Program začína od jednoduchých zostáv pohybov, resp. v závislosti od úrovne, na ktorej sa dotýčný jedinec nachádza. Mnohé deti majú oslabené sluchové spracovávanie, sekvenčnú pamäť, je pre ne ťažké zapamätať si

niekoľko za sebou idúcich inštrukcií, či už v čítanej, písanej, alebo počutej forme. Majú spomalené tempo, alebo sú naopak veľmi roztržité a nedokážu sa dostatočne koncentrovať. Taktiež sú deti, ale aj dospelí, ktorí pôsobia nemotorne, akoby im to pomalšie myslelo, pritom sú to však veľmi inteligentní a bystrí ľudia.

Program Bilaterálnej integrácie využíva súbor prirodzených pohybov človeka, ktoré by za bežných okolností mali byť zautomatizované. Keď sedíme v lavici a počúvame výklad učiteľa, často si pritom musíme robiť poznámky.

Popritom rozmýšľame nad tým, čo počujeme, sme nútení vytesniť všetky rušivé a nežiaduce vplyvy okolia. Musíme si pamätať čo predchádzalo tomu, čo bolo povedané pred chvíľou a dať si to do súvislosti s tým, čo ešte len povedané bude.

A zároveň s tým obvykle vykonávame zautomatizované pohyby rukou (napr. pri písaní), očami (napr. pri čítaní), alebo celým telom (napr. pri športe, alebo naopak v úplnom motorickom pokoji). Pravdou je, že mnohé deti, ale aj dospelí nemajú dostatočné zručnosti na to, aby čo najefektívnejšie dokázali prepájať kogníciu (myslenie) s motorikou (pohyb). Bud' sa im nedarí v jednej, alebo v druhej. Akoby jedna oblasť bola na úkor druhej.

ZÁKLADNÉ ŠKOLY

DIAGNOSTIKA

Individuálna diagnostika sa realizuje za účelom posúdenia:

- vývinových porúch učenia
- poruchy správania a emócií
- poruchy pozornosti
- intelektových schopností
- osobnosti, záujmov a motivácie
- profesijnej orientácie a kariérového poradenstva
- všeobecného intelektového nadania
- logopedického oslabenia
- zdravotného postihnutia (mentálne, sluchové, telesné, autizmus alebo ďalšie pervazívne vývinové poruchy, viacnásobné).

Individuálna diagnostika môže pozostávať zo psychologickej, špeciálno-pedagogickej, diagnostiky. Spoločne s individuálnou diagnostikou poskytujeme následne poradenstvo či konzultácie, v prípade potreby pokračujúcu psychologickú starostlivosť, špeciálno-pedagogické reedukácie.

TERAPIE A PODPORA

V prípade potreby na základe výsledkov z individuálnej diagnostiky okrem inej intervencie ponúkame aj terapie a podporu.

HRV – BIOFEEDBACK TERAPIA

Tréningová metóda s využitím HRV je zameraná na naučenie klienta regulovaných dýchaním dosiahnuť maximálnu variabilitu srdcovej frekvencie. Upriamuje pozornosť na spojitosť dychových rytmov so srdcovou akciou. Jedná sa o jednoduchý, štandardizovaný tréningový postup, pri ktorom klientovi pomáha počítačom riadený dychový metronóm.

Tréning spočíva v nácviku tzv. diafragmatického dýchania, ktorým sa dosahujú rezonančné efekty medzi dýchaním, srdcovou frekvenciou a krvným tlakom. Cieľom je dosiahnuť rovnovážne fungovanie autonómneho nervového systému a posilnenie jeho regulačných funkcií. Klient sa naučí poznať, ako môže ovládať a meniť pravidelnosť svojej srdcovej frekvencie pomocou prirodzeného dýchania.

Využitie:

- Astma
- Úzkostná porucha
- Panická porucha
- Stres
- Somatizujúce poruchy
- Zrýchlené dýchanie
- Bolesť hlavy
- Správne dýchanie pri zajakavosti a iných poruchách spojených s rytmom dýchania
- Ako podporné relaxačné cvičenia pri terapii ADHD.

BILATERÁLNA INTEGRÁCIA

Program bilaterálnej integrácie (tzv. BI program) je pohybový program vychádzajúci z vývinových cvičení. Program začína od jednoduchých zostáv pohybov, resp. v závislosti od úrovne, na ktorej sa dotýčný jedinec nachádza. Mnohé deti majú oslabené sluchové spracovávanie, sekvenčnú pamäť, je pre ne ťažké zapamätať si niekoľko za sebou idúcich inštrukcií, či už v čítanej, písanej, alebo počutej forme. Majú spomalené tempo, alebo sú naopak veľmi roztržité a nedokážu sa dostatočne koncentrovať. Taktiež sú deti, ale aj dospelí, ktorí pôsobia nemotorne, akoby im to pomalšie myslelo, pritom sú to však veľmi inteligentní a bystrí ľudia.

Program Bilaterálnej integrácie využíva súbor prirodzených pohybov človeka, ktoré by za bežných okolností mali byť zautomatizované. Keď sedíme v lavici a počúvame výklad učiteľa, často si pritom musíme robiť poznámky.

Popritom rozmýšľame nad tým, čo počujeme, sme nútení vytesniť všetky rušivé a nežiaduce vplyvy okolia. Musíme si pamätať čo predchádzalo tomu, čo bolo povedané pred chvíľou a dať si to do súvislosti s tým, čo ešte len povedané bude.

A zároveň s tým obvykle vykonávame zautomatizované pohyby rukou (napr. pri písaní), očami (napr. pri čítaní), alebo celým telom (napr. pri športe, alebo naopak v úplnom motorickom pokoji). Pravdou je, že mnohé deti,

ale aj dospelí nemajú dostatočné zručnosti na to, aby čo najefektívnejšie dokázali prepájať kogníciu (myslenie) s motorikou (pohyb). Buď sa im nedarí v jednej, alebo v druhej. Akoby jedna oblasť bola na úkor druhej.

SYSTEMICKÁ RODINNÁ A INDIVIDUÁLNA TERAPIA

Systemický prístup umožňuje vďaka konštruktivistickému chápaniu nový pohľad na tradičné postupy poradenstva, psychoterapie a sociálnej práce. Rozvíja profesionalitu založenú na schopnosti viesť rozhovor s detským aj dospelým klientom tak, aby bol rešpektujúci, estetický a užitočný.

Systemická terapia aktivizuje osobné a sociálne zdroje klienta.

Zameriava pomáhajúce viac na prítomné možnosti, ako na analýzu životnej histórie.

Sústreďuje sa na riešenie problémov, nenárokuje si vypátranie ich príčin.

Vyzdvihuje klientove silné stránky viac, než jeho zlyhania, či neúspechy.

Skracuje terapeutický proces, prináša pomoc spravidla už po 3-5 terapeutických stretnutiach.

Vyhýba sa manipulatívnomu pôsobeniu, rozvíja spoluprácu.

Zdôrazňuje etické hodnoty a krásu profesie.

KONZULTAČNO-PORADENSKÁ ČINNOSŤ

Individuálne poradenstvo pre rodičov/pedagógov/odborných zamestnancov.

STIMULAČNÉ A KOREKČNÉ PROGRAMY:

KOREKČNÝ PROGRAM MIRABILIS PRE ŽIAKOV SO ŠVVP NA I. STUPNI ZŠ

Korekčný program Mirabilis je špeciálne navrhnutý program pre žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami (ŠVVP) na prvom stupni základných škôl, ktorý sa zameriava na korekciu vývinových porúch učenia a porúch pozornosti (ADHD). Program je tvorený hrami a aktivitami, ktoré sú zostavené na princípe špeciálno-pedagogických prístupov a efektívnych metód. Program je možné realizovať formou skupinovej práce v priestoroch školy, resp. v CPP. Obsahuje 10 stretnutí, zameraných na rozvoj kľúčových oblastí, ako sú pozornosť, jemná motorika, jazykové schopnosti, priestorová orientácia a ďalšie.

POSILŇOVANIE ŠKOLSKEJ ÚSPEŠNOSTI ŽIAKOV 1. ROČNÍKOV ZŠ

Program je určený pre žiakov 1. ročníka ZŠ, u ktorých sa vyskytujú ťažkosti v učení, hlavne v čítaní a písaní (skôr pravopisná stránka, ako grafomotorická).

Program pozostáva zo 6 stretnutí s dieťaťom, kde je okrem práce s dieťaťom zahrnuté aj zisťovanie jeho aktuálneho stavu pri vstupe a výstupe z programu. Po programe nasleduje konzultácia so zákonným

zástupcom, ohľadom odporúčaní, ktoré oblasti u žiaka rozvíjať, aby sa zvýšila jeho školská úspešnosť v oblasti čítania a písania.

STREDNÉ ŠKOLY

DIAGNOSTIKA

Individuálna diagnostika môže pozostávať zo psychologickej a špeciálno-pedagogickej diagnostiky. Spoločne s individuálnou diagnostikou poskytujeme následne odborné poradenstvo či konzultácie, v prípade potreby pokračujúcu psychologickú starostlivosť či špeciálno-pedagogické reedukácie.

Individuálna diagnostika je zameraná na oblasť:

- vývinových porúch učenia
- poruchy správania a emócií
- poruchy pozornosti
- intelektových schopností
- osobnosti, záujmov a motivácie
- profesijnej orientácie a kariérového poradenstva
- všeobecného intelektové nadania
- zdravotného znevýhodnenia (mentálne, narušená komunikačná schopnosť, sluchové, zrakové, telesné, autizmus alebo ďalšie pervazívne vývinové poruchy, viacnásobné).

Skupinová diagnostika sa realizuje za účelom vyšetrenia profesijnej orientácie.

Individuálne konzultácie kariérového poradenstva poskytujeme prioritne pre žiakov 3. a 4. ročníkov stredných škôl a ich zákonných zástupcov na základe odporúčania/konzultácie s výchovných/kariérovým poradcom školy/CPP.

TERAPIE A PODPORA

V prípade potreby na základe výsledkov z individuálnej alebo skupinovej diagnostiky okrem inej intervencie ponúkame aj terapie a podporu.

HRV – BIOFEEDBACK TERAPIA

Tréningová metóda s využitím HRV je zameraná na naučenie klienta regulovaných dýchaním dosiahnuť maximálnu variabilitu srdcovej frekvencie. Upriamuje pozornosť na spojitost dychových rytmov so srdcovou

akciou. Jedná sa o jednoduchý, štandardizovaný tréningový postup, pri ktorom klientovi pomáha počítačom riadený dychový metronóm.

Tréning spočíva v nácviku tzv. diafragmatického dýchania, ktorým sa dosahujú rezonančné efekty medzi dýchaním, srdcovou frekvenciou a krvným tlakom. Cieľom je dosiahnuť rovnovážne fungovanie autonómneho nervového systému a posilnenie jeho regulačných funkcií. Klient sa naučí poznať, ako môže ovládať a meniť pravidelnosť svojej srdcovej frekvencie pomocou prirodzeného dýchania.

Využitie:

- Astma
- Úzkostná porucha
- Panická porucha
- Stres
- Somatizujúce poruchy
- Zrýchlené dýchanie
- Bolesti hlavy
- Správne dýchanie pri zajakavosti a iných poruchách spojených s rytmom dýchania
- Ako podporné relaxačné cvičenia pri terapii ADHD.

SYSTEMICKÁ RODINNÁ A INDIVIDUÁLNA TERAPIA

Systemický prístup umožňuje vďaka konštruktivistickému chápaniu nový pohľad na tradičné postupy poradenstva, psychoterapie a sociálnej práce. Rozvíja profesionalitu založenú na schopnosti viesť rozhovor s detským aj dospelým klientom tak, aby bol rešpektujúci, estetický a užitočný.

Systemická terapia aktivizuje osobné a sociálne zdroje klienta.

Zameriava pomáhanie viac na prítomné možnosti, ako na analýzu životnej histórie.

Sústreďuje sa na riešenie problémov, nenárokuje si vypátranie ich príčin.

Vyzdvihuje klientove silné stránky viac, než jeho zlyhania, či neúspechy.

Skracuje terapeutický proces, prináša pomoc spravidla už po 3-5 terapeutických stretnutiach.

Vyhýba sa manipulatívnomu pôsobeniu, rozvíja spoluprácu. Zdôrazňuje etické hodnoty a krásu profesie.

KONZULTAČNO-PORADENSKÁ ČINNOSŤ

- individuálne poradenstvo pre rodičov/pedagógov/odborných zamestnancov.

METODICKO-ODBORNÁ ČINNOSŤ

Zahŕňa najmä vypracovanie odborných podkladov – vyjadrení na účel poskytnutia podporných opatrení, odporúčaní, metodických materiálov, písomných správ a správ z diagnostických vyšetrení, odborné konzultácie a poradenstvo, metodické vedenie, osvetovú činnosť, informačnú, prezentačnú a propagačnú činnosť.

METODICKÉ VEDENIE ŠKOLSKÝCH PODPORNÝCH TÍMOV

Metodicky usmerňujeme činnosť zamestnancov pôsobiacich na 1. a 2. úrovni v systéme poradenstva a prevencie na základných a stredných školách. Metodicky vedíme pedagógov materských škôl.

Odborným a pedagogickým zamestnancom ŠPT ponúkame pravidelné pracovné stretnutia, ktorých cieľom je sprostredkovať aktuálne informácie z oblasti školskej legislatívy, psychologickú a špeciálnopedagogickú diagnostiku a poradenstva. Dôležitou súčasťou stretnutí je zdieľanie skúseností, riešenie konkrétnych prípadov/kazuistík z praxe, nadviazanie osobných kontaktov.

METODICKÉ VEDENIE PSYCHOLÓGOV A ŠPECIÁLNYCH PEDAGÓGOV

ODDELENIE SOCIÁLNO-PEDAGOGICKEJ ČINNOSTI, PREVENIE A TERAPIE

DIAGNOSTICKÁ ČINNOSŤ

Cieľom diagnostiky je analýza a popis úrovne psychickej a sociálnej regulácie správania klienta a/alebo úrovne jeho prospechu a výchovnej zvládnuteľnosti. Výsledkom diagnostiky je diagnostický záver o psychologickom, pedagogickom a sociálnom stave klienta. Činnosť s klientom môže byť realizovaná individuálne alebo skupinovo.

Na oddelení sociálno-pedagogickej činnosti, prevencie a terapie v Lučenci poskytujeme:

- psychologickú diagnostiku a rediagnostiku žiakov základných a stredných škôl v starostlivosti oddelenia poradenstva sociálneho vývinu a prevencie
- sociálnu diagnostiku zameranú na sociálnu históriu klienta, úroveň sociálneho správania, úroveň sociálneho prostredia, úroveň sociálnych vzťahov
- diagnostiku zameranú na zisťovanie individuálnych predpokladov žiakov ZŠ a SŠ dôležitých pre ich kariérový vývin a rozvoj zručností pre riadenie kariéry

PORADENSKÁ ČINNOSŤ

Cieľom poradenstva je dosiahnuť primeranú úpravu stavu, ktorý bol príčinou vstupu klienta do starostlivosti CPP. Ide najmä o podporu úpravy úrovne psychickej a sociálnej regulácie správania klienta a/alebo úrovne jeho prospechu a výchovnej zvládnuteľnosti. Ak je výsledkom poradenskej fázy úpravu stavu, t.j. primeraná

a odborne akceptovateľná úroveň psychickej a sociálnej regulácie správania klienta a/alebo prospechu a výchovnej zvládnuteľnosti, starostlivosť o klienta alebo končí alebo môže byť klient zaradený do rehabilitačnej fázy. Poradenstvo sa môže poskytovať individuálnou alebo skupinovou formou.

Odborní zamestnanci CPP poskytujú:

- psychologické poradenstvo deťom, rodičom a učiteľom v oblasti problémov v správaní, osobnostných problémov, emocionálnych problémov, rodinných problémov a iných sociálnopatologických javov
- sociálno-pedagogické poradenstvo žiakom, študentom, rodičom
- poradenstvo pre oblasť závislostí a iných sociálno-patologických javov
- kariérové poradenstvo

TERAPEUTICKÁ ČINNOSŤ

Cieľom terapie je psychoterapeutickými, liečebno-pedagogickými a socioterapeutickými metódami dosiahnuť nápravu stavu ohrozenia psychického, sociálneho či školského vývinu, ktorý bol príčinou vstupu klienta do starostlivosti CPP.

Odborní zamestnanci oddelenia sociálno-pedagogickej činnosti, prevencie a terapie poskytujú:

- relaxačné metódy,
- rodinnú psychoterapiu,
- integrovanú a systemickú psychoterapiu.
- socioterapiu – terapiu sociálnych vzťahov v rodine alebo v školách, kde ide o zvýšenie kvality života jednotlivca, zmobilizovať jeho vnútorné kapacity a kapacity jeho sociálnych vzťahov smerom k zmierneniu napätia v jednotlivcovi a v jeho sociálnom systéme.
- hrová a filiálna terapia

V práci s jednotlivcom a skupinou v oblasti terapií (socioterapeutických a psychoterapeutických) sa budú využívať podľa vzdelávania a kompetencií odborného zamestnanca.

REHABILITAČNÁ ČINNOSŤ

Rehabilitačná činnosť v oddelení je zabezpečovaná najmä prostredníctvom sociálno-psychologického tréningu a nácviku sociálnej komunikácie, ktoré sú využívané pri práci so skupinou v realizovaní programov, výcvikov ale aj pri práci s jednotlivcom.

PREVENTÍVNA ČINNOSŤ

Ťažiskovou činnosťou oddelenia je preventívna činnosť. Táto činnosť je rozdelená do metodicko-odbornej činnosti, preventívno-výchovnej činnosti a do preventívnych programov.

Metodicko-odborná činnosť je zameraná na metodické usmernenie odborných aktivít, prípravu a koordináciu činnosti zariadenia vo vnútri, ale aj smerom k ostatným subjektom poskytujúcim služby a odborné aktivity.

Preventívno-výchovná činnosť sú aktivity a činnosti, ktoré sú realizované v rámci prevencie drogových a iných závislostí a smerujú ku škole (učiteľom, koordinátorom prevencie na školách, žiakom študentom, ..). Ide o odborné preventívne a vzdelávacie aktivity, charakteru informatívneho, súvisiace s prípravou a realizáciou aktivít v rôznych oblastiach.

DIAGNOSTIKA

Cieľom diagnostiky je analýza a popis úrovne psychickej a sociálnej regulácie správania klienta alebo úrovne jeho prospechu a výchovnej zvládnuteľnosti. Výsledkom diagnostiky je diagnostický záver o psychologickom, pedagogickom a sociálnom stave klienta. Činnosť s klientom môže byť realizovaná individuálne alebo skupinovo.

Na oddelení CPP v Lučenci poskytujeme:

- psychologickú diagnostiku a rediagnostiku žiakov základných a stredných škôl v starostlivosti oddelenia poradenstva sociálneho vývinu a prevencie
- sociálno-pedagogickú diagnostiku zameranú na sociálnu históriu klienta, úroveň sociálneho správania, úroveň sociálneho prostredia, úroveň sociálnych vzťahov
- diagnostiku zameranú na zisťovanie individuálnych predpokladov žiakov ZŠ a SŠ dôležitých pre ich kariérový vývin a rozvoj zručností pre riadenie kariéry

PORADENSTVO

Cieľom poradenstva je dosiahnuť primeranú úpravu stavu, ktorý bol príčinou vstupu klienta do starostlivosti CPP. Ide najmä o podporu úpravy úrovne psychickej a sociálnej regulácie správania klienta alebo úrovne jeho prospechu a výchovnej zvládnuteľnosti. Ak je výsledkom poradenskej fázy úprava stavu, t.j. primeraná a odborne akceptovateľná úroveň psychickej a sociálnej regulácie správania klienta alebo prospechu a výchovnej zvládnuteľnosti, starostlivosť o klienta alebo končí alebo môže byť klient zaradený do rehabilitačnej fázy. Poradenstvo sa môže poskytovať individuálnou alebo skupinovou formou.

Odborní zamestnanci oddelenia CPP poskytujú:

- psychologické poradenstvo deťom, rodičom a učiteľom v oblasti problémov v správaní, osobnostných problémov, emocionálnych problémov, rodinných problémov a iných sociálnopatologických javov
- sociálno-pedagogické poradenstvo žiakom, študentom, rodičom
- poradenstvo pre oblasť závislostí a iných sociálno-patologických javov
- poradenstvo pre rodičov v oblasti podpory rodičovských kompetencií a vzťahu medzi rodičom a dieťaťom
- kariérové poradenstvo

TERAPIA

Cieľom terapie je psychoterapeutickými, liečebno-pedagogickými a socioterapeutickými metódami dosiahnuť nápravu stavu ohrozenia psychického, sociálneho, či školského vývinu, ktorý bol príčinou vstupu klienta do starostlivosti CPP.

Odborní zamestnanci oddelenia CPP poskytujú:

- relaxačné metódy,
- rodinnú terapiu,
- integrovanú a systemickú psychoterapiu,
- socioterapiu – terapiu sociálnych vzťahov v rodine alebo v školách, kde ide o zvýšenie kvality života jednotlivca, zmobilizovať jeho vnútorné kapacity a kapacity jeho sociálnych vzťahov smerom k zmierneniu napätia v jednotlivcovi a v jeho sociálnom systéme,
- hrovú terapiu,
- arteterapiu,
- terapiu pieskom

V práci s jednotlivcom a skupinou v oblasti terapií (socioterapeutických a psychoterapeutických, liečebno-terapeutických) sa využívajú tie terapie, ktoré odborní zamestnanci získali svojím ďalším vzdelávaním a sú v ich kompetencii.

REHABILITÁCIA

Rehabilitačná činnosť v oddelení je zabezpečovaná najmä prostredníctvom sociálno-psychologického tréningu a nácviku sociálnej komunikácie, ktoré sú využívané pri práci so skupinou v realizovaní programov, výcvikov ale aj pri práci s jednotlivcom.

PREVENCIA

Ťažiskovou činnosťou oddelenia CPP v Lučenci je preventívna činnosť. Táto činnosť je rozdelená do metodicko-odbornej činnosti, preventívno-výchovnej činnosti a do preventívnych programov.

Metodicko-odborná činnosť je zameraná na metodické usmernenie odborných aktivít, prípravu a koordináciu činnosti zariadenia vo vnútri, ale aj smerom k ostatným subjektom poskytujúcim služby a odborné aktivity.

-tvorba metodických materiálov pre rodičov a pedagógov

Preventívno-výchovná činnosť sú aktivity a činnosti, ktoré sú realizované v rámci prevencie drogových a iných závislostí a smerujú ku škole (učiteľom, koordinátorom prevencie na školách, žiakom študentom, ..). Ide o odborné preventívne a vzdelávacie aktivity, charakteru informatívneho, súvisiace s prípravou a realizáciou aktivít v rôznych oblastiach.

KRÍZOVÁ INTERVENCIA

Krízová intervencia je podporné opatrenie, ktorého cieľom je poskytnúť deťom, žiakom a učiteľom odbornú starostlivosť po krízovej udalosti.

Odborní zamestnanci oddelenia CPP v tomto školskom roku budú realizovať:

PREVENTÍVNO – VÝCHOVNÉ ČINNOSTI

- **Prevencia šikanovania.**
- **Primárna prevencia užívania legálnych a nelegálnych drog.** (primárna prevencia drogových závislostí pre základné a stredné školy, prípadne iné subjekty)
- **Orientácia vo svete práce** – prednáška pre končiace ročníky.
- **Moje kariérne smerovanie a Svet práce** – program kariérového poradenstva pre 3. ročníky stredných škôl
- **Študuj na našej škole** - motivačno-informačný program pre ôsme ročníky ZŠ.
- **Prevencia – Obchodovanie s ľuďmi** – mechanizmus obchodovania s ľuďmi, oboznámenie sa s faktormi a spôsobom lákania obetí, ako predchádzať tejto problematike a užitočné informácie, ako sa chrániť a ostať v bezpečí.
- **Výcvikové skupiny a programy** – rozvojové programy podľa potrieb a požiadaviek škôl.
- **Prevencia zameraná na riziká digitálnych technológií, online priestoru** (pre ZŠ a SŠ, ktoré nemajú školského sociálneho pedagóga alebo psychológa)
- **Prevencia kyberšikany** (pre ZŠ a SŠ, ktoré nemajú školského sociálneho pedagóga alebo psychológa)

V školskom roku 2025/2026 pre školy budú v rámci preventívnej činnosti pripravované nasledovné akcie a podujatia:

- Týždeň boja proti drogám - 18.- 21.11.2025

(Súbor preventívnych činností, ako sú besedy a prednášky pre žiakov, študentov, učiteľov a koordinátorov).

- Stretnutia koordinátorov prevencie okresu Lučenec a Poltár

(Pravidelné odborné semináre a aktivity pre koordinátorov, ale aj iných učiteľov zamerané na vedenie a prepájanie činností medzi zariadením a školami).

- Odborné semináre pre učiteľov.
- Metodické vedenie sociálnych pedagógov, kariérových poradcov.
- Informačné stretnutia pre žiakov končiacich ročníkov.
- Spolupráca pri organizovaní Burzy Stredných škôl.
- Workshopy pre kariérových a výchovných poradcov ZŠ a SŠ
- Podpora rodičov žiakov končiacich ročníkov

Ďalej v rámci preventívnej činnosti budeme realizovať **programy**, v ktorých je práca ucelená, dlhodobá.

Preventívne programy sú vyvinuté a realizované ako ucelené súbory aktivít podľa písaných štandardov. Programy sa monitorujú a vyhodnocujú.

PREVENTÍVNE PROGRAMY

- Preventívne programy pre predškolské zariadenia.
- Poradenská skupina pre žiakov s problémom v správaní 1.stupeň ZŠ
- Poradenská skupina pre žiakov s problémom v správaní 2.stupeň ZŠ
- Poradenská skupina pre deti s okrajovou pozíciou v skupine, alebo deti, ktoré boli šikanované.
- Podpora pre rodičov detí s problémom v správaní.
- Podpora triedneho kolektívu - 1. a 2. stupeň ZŠ a SŠ
- Práca s triedami v preventívnych programoch zostavených pre potreby skupiny, triedneho kolektívu v oblasti narušených vzťahov v skupine (problémové triedy) 1. a 2. stupeň ZŠ a SŠ
- Sekundárna prevencia šikanovania ZŠ, SŠ
- Adaptačný program pre piate ročníky ZŠ – „Aby nám spolu dobre bolo...“
- Preventívny program v oblasti kyberšikany pre piate a šieste ročníky ZŠ – „Offline v sieti KYBERŠIKANY“
- Preventívny program pre tretie a štvrté ročníky ZŠ zameraný na riziká digitálnych technológií a online sveta „Detektív Netík a jeho pomocníci“
- Preventívny program Zippyho kamaráti pre prvé a druhé ročníky ZŠ
- Ako z triedy vytvoriť dobrý kolektív. (pre učiteľov)
- Ranné kruhy, Duševné zdravie, Empatické reakcie.... (pre učiteľov)
- Podpora duševného zdravia u učiteľov cez prvky arteterapie (pre 8 členné skupinky)
- Program: Sociálno-pedagogická podpora. (pre sociálnych pedagógov) – metodické vedenie.
- Mentoring Peer aktivistov – program zameraný na podporu aktivít vyškolených peer aktivistov v programe pre oblasť závislosti.
- Program pre študentov stredných a vysokých škôl – (prax).
- Dlhodobý program kariérového poradenstva zameraný na výber SŠ a voľbu budúceho povolania pre 8. a 9. ročníky základných škôl s pokračovaním v 9-tom ročníku - Ja a moja kariéra.
- Program pre kariérnych poradcov - Organizačno – metodický program pre kariérnych poradcov na školách.
- Práca s rodinou/rodičmi – podpora rodičovských kompetencií v náročných životných situáciách (rozchod/rozvod rodičov, narušené rodinné vzťahy...)
- Program pre pedagógov/odborných zamestnancov MŠ, ZŠ zameraný na podporu duševného zdravia.

Trvanie jedného stretnutia je pre:

- MŠ, 1-4. ročník ZŠ - 45 minút,
- 5-9. ročník ZŠ, SŠ, skupiny pre dospelých – 90 minút.

Programy majú rôzne trvanie a sú krátkodobého, strednodobého a dlhodobého charakteru. Na zaradenie do preventívnych programov je potrebný informovaný súhlas s účasťou na skupinových aktivitách .

POPIS PREVENÍVNYCH PROGRAMOV PRE ŠKOLSKÝ ROK 2025/2026

PREVENTÍVNE PROGRAMY PRE PREDŠKOLSKÉ ZARIADENIA

Školský rok: 2025/2026

Trvanie: október 2025 – máj 2026

Cieľová skupina: deti v MŠ – predškolské triedy

Cieľ: Cieľom preventívnych programov je skvalitnenie vzťahov v predškolských zariadeniach. Programy podporujú rozvoj osobnosti dieťaťa, tvorivý potenciál, edukujú ich v pomenovávaní pocitov a rôznych situácií, prispievajú k budovaniu úcty, akceptácie a rešpektu medzi deťmi v kolektíve. Realizáciou programov sa skvalitňujú aj vzťahy medzi deťmi a ich učiteľkami.

Prístup v programoch: tvorivé aktivity, práca s obrázkami a rozprávkovými príbehmi, symbolmi, maňuškami, pohybové aktivity spojené s riekankami a dramatizácia. V programoch využívame nedirektívny prístup a prvky terapie hrou zameranej na dieťa.

Časový harmonogram: podľa dohody s učiteľkami (2 x 2, alebo 1 x 3)

Miesto realizácie: Materské školy

Realizátor: Mgr. Milena Mališová

PROGRAM ZAMERANÝ NA PREDCHÁDZANIE SOCIÁLNO – PATOLOGICKÝCH JAVOV

Program je zameraný hlavne na predchádzanie sociálno – patologických javov, kde oslovujeme s deťmi hlavne témy zdravého spôsobu života a drog v detskom ponímaní hlavne s využitím rozprávkového príbehu. Deti majú možnosť vyjadriť svoje názory, postoje, prejaviť sa v dramatizácií rôznych situácií, svojej nápaditosti a schopnosti hľadať rôzne riešenia. Majú možnosť vyjadriť aj svoje poznatky, čo už o týchto témach vedia. Ponúkame im pohľad a spôsoby ako vedieť zvládnuť určité prekážky aj keď je „niečo čo láka“. Využívame hlavne rekvizity, dramatizáciu, hračky a prácu s rozprávkovým príbehom.

Realizátor: Mgr. Milena Mališová

PROGRAM ZAMERANÝ NA POSILNENIE SEBAÚCTY

Program je zameraný na posilnenie sebaúcty, kde je hlavne našou snahou v stretnutiach vnímať vzťahy medzi deťmi, posilňovať ich silné stránky a schopnosť fungovania v skupine. Oboznamujeme sa spoločne v oblastiach

vzájomného počúvania sa, rešpektovania, empatie a schopnosti vyjadrovať svoje potreby. Deťom približujeme tieto témy cez prácu s rozprávkovým príbehom, cez rôzne dramatizácie a vybrané „špeciálne“ hračky.

Realizátor: Mgr. Milena Mališová

PROGRAM ZAMERANÝ NA VYTVORENIE POZITÍVNEJ ATMOSFÉRY (KLÍMY) V TRIEDE

V tomto programe sa zameriavame hlavne na dôležité faktory, ktoré prispievajú k vytvoreniu príjemnej atmosféry, t.j. interakcie medzi deťmi navzájom, aby nachádzali možnosti byť k sebe otvorenejší, úprimní, prijímali sa navzájom a dôverovali si. Našou snahou je ukázať to deťom, byť im vzorom, ponúknuť im možnosť rozprávať sa, zapájať do programu a diskusií aj pani učiteľku, ktorá je dôležitou súčasťou pri tvorbe klímy v triede. V našich stretnutiach využívame určité postupy terapie hrou, oceňovanie sa navzájom, empatiu, ktorá ponúka deťom zážitok porozumenia a citovej akceptácie čo môže v dôsledku do určitej miery redukovať psychickú tensiu či neželateľné správanie sa u detí.

Realizátor: Mgr. Milena Mališová

PROGRAM ZAMERANÝ NA PODPORU VZÁJOMNEJ SPOLUPRÁCE A AKCEPTÁCIE

Cieľom programu je posilňovať u detí vzájomnú spoluprácu a akceptáciu navzájom. Prostriedkom, ktorým sa snažíme deťom stvárniť a priblížiť tieto prejavy, je v prvom rade komunikácia, či už verbálna ale aj neverbálna. Využívame na to počas programu rôzne „vábničky“, ktoré smerujú k učeniu sa úcte a ľudskosti v komunikácii. Pracujeme s dramatizáciou rôznych situácií s použitím rozprávok, obrázkov a hudobných nástrojov. S deťmi hovoríme o hraniciach, zaužívaných pravidlách v triede ale i doma a ponechávame im možnosť byť tvorivými vo vlastnej tvorbe hraníc, o tom ako sa dodržiavajú a čo sa deje keď sa porušia.

Realizátor: Mgr. Milena Mališová

PROGRAM ZAMERANÝ NA POMOC DEŤOM PRI ZVLÁDANÍ ZÁŤAŽOVÝCH SITUÁCIÍ

Cieľom je napomáhať deťom riešiť rôzne situácie s ktorými sa stretávajú, posilniť ich vnútorné zdroje k hľadaniu možností ich riešenia, prepájať spoluprácu a pomoc medzi deťmi navzájom a ich učiteľkou. V tomto programe hlavne kladieme dôraz na vytvorenie dôvery a bezpečného prostredia, aby sme mohli ovplyvňovať v pozitívnom smere vplyvy a ovzdušie v triede a aj vo vzťahoch medzi deťmi. Zameriavame sa na určitú sebakontrolu a rešpektovanie u detí, schopnosť vyjadriť si názory a návrhy prijateľné vo fungovaní medzi deťmi.

Realizátor: Mgr. Milena Mališová

PREVENTÍVNE PROGRAMY PRE ZÁKLADNÉ A STREDNÉ ŠKOLY

PORADENSKÁ KOMUNITA PRE ŽIAKOV PRVÉHO STUPŇA S PROBLÉMAMI V SPRÁVANÍ

Cieľom poradenskej komunity je eliminovať, zmierňovať emocionálne problémy u detí, agresívne správanie, psychosomatické problémy, podporovať ich v napredovaní pri adjustácii po rozvoze rodičov a pomôcť im vyrovnať sa s náročnými životnými udalosťami.

Naším záujmom je pravidelným pôsobením učiť deti sebakontrolu, zodpovednosti, vedieť primerane reagovať na rôzne situácie a ponúknuť im možnosti zvládania záťažových situácií.

Trvanie programu: 1x za 2 týždne

Čas: 90 min.

Počet detí v skupine: max. 8 – 10

Metóda: V poradenskej komunite budeme využívať liečebno – pedagogickú metódu hrovej terapie, ktorá vychádza z nedirektívneho prístupu na dieťa zameranej terapie, sandplay metódu v pieskovom poli a arteterapiu. Počas priebehu stretnutí bude našou snahou byť vnímaví na spôsob pripútavania sa dieťaťa – t.j. ako je schopné vytvárať si vzťahy v sociálnom prostredí a aký to môže mať dopad na jeho fungovanie.

V závere programu bude prebiehať vyhodnotenie na základe reflexií detí, rodičov a realizátorov programu.

Súčasťou stretnutí budú konzultácie s rodičmi, v prípade potreby s pedagógmi škôl, ktoré deti navštevujú. Rodičia detí budú mať možnosť navštevovať program pre rodičov – podpora rodičovských kompetencií.

Miesto realizácie: CPP

Realizátor: Mgr. Milena Mališová, PhD. et. Mgr. Alexander Hariš, PhD. Katarína Majerová Kropáčová, PhD, PhD. Jana Kováčiková

PORADENSKÁ KOMUNITA PRE ŽIAKOV DRUHÉHO STUPŇA S PROBLÉMAMI V SPRÁVANÍ

Cieľom poradenskej komunity je odstraňovať alebo eliminovať nevhodné, problémové prejavy správania sa detí v škole, alebo v rodinnom prostredí.

Naším záujmom je pravidelným pôsobením učiť deti sebakontrolu, zodpovednosti, vedieť primerane reagovať na rôzne situácie a ponúknuť im možnosti zvládania záťažových situácií.

Trvanie programu: 1x za 2 týždne

Čas: 90 min.

Počet detí v skupine: max. 8 – 10

Metóda: V poradenskej komunite budeme využívať rôzne terapeutické metódy a prístupy. Počas priebehu stretnutí bude našou snahou byť vnímaví na spôsob pripútavania sa dieťaťa – t.j. ako je schopné vytvárať si

vzťahy v sociálnom prostredí a aký to môže mať dopad na jeho fungovanie.

V závere programu bude prebiehať vyhodnotenie na základe reflexií detí, rodičov a realizátorov programu.

Súčasťou stretnutí budú konzultácie s rodičmi, v prípade potreby s pedagógmi škôl, ktoré deti navštevujú.

Miesto realizácie: CPP

Realizátor: Mgr. Milena Mališová, PhD. et. Mgr. Alexander Hariš, PhD. Katarína Majerová Kropáčová, PhD, PhD. Jana Kováčiková

PORADENSKÁ KOMUNITA PRE ŽIAKOV S OKRAJOVOU POZÍCIOU V SKUPINE ALEBO DETI, KTORÉ BOLI ŠIKANOVANÉ – BEZPEČNÝ PRÍSTAV

Cieľom programu je vytvoriť bezpečné prostredie pre zdieľanie a budovanie dôvery, pomôcť deťom znovuobjaviť ich hodnotu, silu a dôveru v seba, poskytnúť im nástroje na zvládanie emócií, komunikáciu a vyhľadanie pomoci, znížiť dlhodobé negatívne dôsledky šikanovania.

Trvanie: 2 x mesačne, počas školského roku

Čas: 90 minút

Počet žiakov v skupine: 8-10

Program: Preventívny program je zostavený podľa vývoja skupiny a individuality každého člena v skupine. Každé stretnutie pozostáva zo základných častí pri vedení skupiny (úvod, hl. časť, spätná väzba, záver). Program bude zostavovaný priebežne a bude reagovať na situáciu v skupine a správanie sa každého člena skupiny, bude odrážať požiadavky jednotlivcom ale aj celej skupiny. Súčasťou stretnutí sú pravidelné konzultácie s triednym učiteľom o správaní sa žiaka v škole a pravidelné konzultácie so zákonným zástupcom. **Rodičia budú mať možnosť podpory a konzultácií.**

Depistáž, výber detí do skupiny, konzultácie s učiteľmi, rodičmi. Súhlas rodiča ale aj klienta so zaradením do skupiny.

Hlavné témy poradenskej skupiny.

- **Október:** Vytvorenie skupiny skupiny, privítanie, skupinové pravidlá, požiadavky a očakávania, budovanie dôvery.

Téma: Kto som ja? Kto sme my?

- **November:** Sebaobraz a sebaúcta

Téma: Som jedinečný/á

- **December:** Emócie pod kontrolou

Téma: Poznám a zvládam svoje pocity

- **Január:** Šikana – čo to je a čo to nie je

Téma: Poznám rozdiel medzi konfliktom a šikanou

- **Február:** Asertivita a obrana

Téma: Viem povedať NIE a brániť sa slovami

- **Marec:** Kto mi môže pomôcť?

Téma: Nie som na to sám/sama

- **Apríl:** Budovanie dôvery a kamarátstva

Téma: Dobrý kamarát

- **Máj:** Moja zmena, čo som dokázal, kým chcem byť.
- **Jún:** Záver, oslava a posilnenie - Môžem byť silný/á aj po tom všetkom

Vyhodnotenie: Konzultácia s rodičmi, učiteľmi a následné ďalšie odporúčania.

Organizácia: Poradenská skupina bude trvať každý druhý týždeň počas celého šk.r. 2025/2026, priebežne sa bude vytvárať program, ktorý bude reagovať na potreby skupiny, ako aj jednotlivcov. Program bude rozdelený do modulov, ktoré budú na seba nadväzovať. Priebežne sa bude realizovať poradenstvo pre rodičov žiakov a konzultácie pre učiteľov. Školy nahlásia žiaka do poradenskej skupiny s predchádzajúcim súhlasom rodiča, prípadne odborný zamestnanec po psychologickom vyšetrení navrhne žiaka do komunity.

Techniky práce: Techniky zamerané na zdieľanie a spracovanie zážitkov, arteterapia-tvorivé techniky, hry a aktivity na sebaúctu a sebauvedomenie, relaxácia, imaginácia a šímavosť, práca s príbehmi, techniky budovania dôvery a bezpečia v skupine...

Realizátor: PhDr. Jana Kováčiková, PhDr. Katarína Majerová Kropáčová, PhD, Mgr. Margaréta Chrienová

PROGRAM - PRÁCA S TRIEDOU V OBLASTI NARUŠENÝCH VZŤAHOV V SKUPINE (PROBLÉMOVÉ TRIEDY) ZŠ, SŠ

Cieľom programu je práca s triedami v preventívnych programoch zostavených pre potreby skupiny, triedneho kolektívu v oblasti narušených vzťahov v skupine (problémové triedy) 1. a 2. stupeň ZŠ, SŠ - indikovaná sekundárna prevencia narušených vzťahov v triede.

Program bude realizovaný na základe výsledkov zo sociálnej diagnostiky.

Realizácia: Na žiadosť školy, po uvedení problémov, ktoré sa vyskytujú v triede sa začne pracovať s triednou skupinou v programe pre narušené vzťahy v triede. Preventívny program bude zostavený podľa potreby skupiny a bude priebežne dopĺňaný podľa vývoja skupiny a individuality každého člena v skupine. Každé stretnutie pozostáva zo základných častí pri vedení skupiny (úvod, hl. časť, spätná väzba, záver). Súčasťou stretnutí sú pravidelné konzultácie s triednym učiteľom o správaní sa žiakov v triede a pravidelné konzultácie so zákonnými zástupcami počas rodičovských stretnutí, alebo aj individuálne.

Postup: Škola pošle do CPP písomnú žiadosť o realizáciu programu a vyžiada súhlas od zákonných zástupcov žiakov v triede.

Vyhodnotenie: Spracovávanie spätných väzieb od žiakov v triede, triedneho učiteľa, riaditeľa školy, rodičov. Porovnanie vstupnej a výstupnej triednej atmosféry.

Realizátor: PhDr. Katarína Majerová Kropáčová, PhD. , PhDr. et. Mgr. Alexander Hariš, Mgr. Margaréta Chrienová, Mgr. Milena Mališová, PhDr. Jana Kováčiková

PROGRAM: ZIPPYHO KAMARÁTI

Program vytvorila britská mimovládna organizácia Partnership for Children. Tento program sa realizuje vo viac ako 30 krajinách sveta.

Hlavným cieľom programu je rozvoj sociálnych a emocionálnych zručností u detí vo veku 5-7 rokov, podpora ich dobrého duševného zdravia a zlepšovanie kvality života.

Cieľom programu Zippyho kamaráti je podporiť sociálne a emocionálne zručnosti, ktoré dieťa primárne získava v domácom rodinnom prostredí, prostredníctvom výchovy a zároveň sociálneho učenia, t.j. preberaním modelov správania.

Pozostáva zo **šiestich modulov** a každý modul zo štyroch lekcií: týchto **24 lekcií** sa realizuje počas jedného školského roka. Jedná sa o nasledovných šesť modulov (tém): Pocity, Komunikácia, Vzťahy, Riešenie konfliktov, Vysporiadanie sa so zmenou a stratou, Zvládanie nových situácií. (<https://www.zippy.sk/zippyho-kamarati/>)

Postup: Škola pošle do CPP písomnú žiadosť o realizáciu programu a vyžiada súhlas od zákonných zástupcov žiakov v triede.

Realizácia: Na žiadosť školy sa začne pracovať s triednou skupinou v programe, ktorý bude po dohode školy so zamestnancom CPP rozdelený na 24 stretnutí. Súčasťou stretnutí sú pravidelné konzultácie s triednym učiteľom o správaní sa žiakov v triede a pravidelné konzultácie so zákonnými zástupcami počas rodičovských stretnutí, alebo aj individuálne.

Výsledok:

Program deti učí

Ako si uvedomiť svoje pocity a vedieť o nich hovoriť

Ako vyjadriť to, čo chcú povedať

Ako pozorne načúvať

Ako požiadať o pomoc

Ako vytvárať a udržiavať priateľstvá

Ako sa vyrovnáť s osamelosťou a odmietnutím

Ako sa ospravedlniť

Ako sa vyrovnáť so šikanovaním

Ako riešiť konflikty bez psychickej ujmy na oboch stranách

Ako sa vyrovnáť so zmenou a stratou, vrátane úmrtia

Ako zvládať nové situácie

Ako pomáhať druhým

Realizátor: PhDr. Jana Kováčiková

PROGRAM – OFFLINE NA SIETI KYBERŠIKANY

Offline na sieti KYBERŠIKANY je zážitkovo orientovaný preventívny program, ktorého cieľom je posilniť u detí 2. stupňa základnej školy (5.-6. ročník) povedomie o rizikách spojených s kyberšikanou a zároveň ich podporiť v zodpovednom, bezpečnom a empatickom správaní v online priestore. Program rozvíja kritické myslenie, digitálnu zodpovednosť a sociálne zručnosti, pričom tematicky prepája svet detí – online aj offline. Vychádza z reálnych situácií, ktoré sú mladým ľuďom blízke, a prostredníctvom aktivít (diskusí, rolových hier, analýzy prípadových štúdií či tvorivej práce v skupinách) podnecuje žiakov k uvažovaniu nad dôsledkami svojho správania a nad spôsobmi, ako kyberšikane predchádzať alebo ju riešiť.

Cieľom programu je:

- Rozpoznať formy kyberšikany (napr. trolling, výsmech, vydieranie, zdieľanie citlivých informácií bez súhlasu).
- Uvedomiť si dopad kyberšikany na obeť, agresora aj okolie.
- Rozvíjať empatiu, asertívnu komunikáciu a digitálnu etiku.
- Vedieť kedy a kde hľadať pomoc (dospelí, linky pomoci, nahlásovanie obsahu).
- Podporovať tímovosť, rešpekt a zodpovednosť vo virtuálnom aj reálnom prostredí.

Realizácia: Na žiadosť školy sa v triede začne pracovať s triednou skupinou v programe na prevenciu kyberšikany. Preventívny program bude zostavený podľa vopred určených tém v rámci 4 stretnutí (2x2

vyučovacie hodiny alebo 4 x 1 vyučovacia hodina) a tiež dopĺňaný podľa potreby skupiny, vývoja skupiny a individuality každého člena v skupine. Každé stretnutie pozostáva zo základných častí pri vedení skupiny (úvod, hl. časť, spätná väzba, záver). Súčasťou stretnutí sú pravidelné konzultácie s triednym učiteľom o správaní sa žiakov v triede a pravidelné konzultácie so zákonnými zástupcami počas rodičovských stretnutí, alebo aj individuálne.

Postup: Škola pošle do CPP písomnú žiadosť o realizáciu programu a vyžiada súhlas od zákonných zástupcov žiakov v triede.

Vyhodnotenie: Spracovávanie spätných väzieb od žiakov v triede, triedneho učiteľa, riaditeľa školy, rodičov.

Realizátor: PhDr. Jana Kováčiková

PROGRAM – DETEKTÍV NETIK A JEHO KAMARÁTI

Preventívny program Detektív Netík a jeho kamaráti je preventívny program, ktorý sa hravou formou snaží priblížiť deťom riziká online priestoru a včasnou prevenciou ich informovať nielen o pozitívach digitálnych technológií ale aj o možných rizikách s ktorými sa v budúcnosti môžu stretnúť. Celým preventívnym programom ich sprevádza postava detektíva Webka Netíka, pričom deti sú v pozícii jeho pomocníkov-kamarátov.

Cieľ programu:

- Rozvíjať digitálnu gramotnosť detí.
- Naučiť ich bezpečnému správaniu na internete.
- Podporovať kritické myslenie a prevenciu kyberšikany.
- Viesť deti k zodpovednému používaniu technológií.

Realizácia: Na žiadosť školy sa v triede (3.-4.. ročník ZŠ) začne pracovať s triednou skupinou v programe na prevenciu digitálnych technológií a online priestoru. Preventívny program bude zostavený podľa vopred určených tém v rámci 4 stretnutí (2x2 vyučovacie hodiny alebo 4 x 1 vyučovacia hodina) a tiež dopĺňaný podľa potreby skupiny, vývoja skupiny a individuality každého člena v skupine. Každé stretnutie pozostáva zo základných častí pri vedení skupiny (úvod, hl. časť, spätná väzba, záver). Súčasťou stretnutí sú pravidelné konzultácie s triednym učiteľom o správaní sa žiakov v triede a pravidelné konzultácie so zákonnými zástupcami počas rodičovských stretnutí, alebo aj individuálne.

Postup: Škola pošle do CPP písomnú žiadosť o realizáciu programu a vyžiada súhlas od zákonných zástupcov žiakov v triede.

Vyhodnotenie: Spracovávanie spätných väzieb od žiakov v triede, triedneho učiteľa, riaditeľa školy, rodičov.

ROZVOJOVÝ PROGRAM PRE ŽIAKOV

Cieľom programu je skvalitnenie vzťahov a podpora reziliencie žiakov. Program sa bude realizovať hlavne zážitkovou formou, tvorivými aktivitami a technikami zameranými na sebaopoznávanie, spoznávanie hodnôt a odolnosti žiakov.

Hlavnými témami programu budú bezpečie, dôvera, spolupráca, vzťahy, láska, vnútorné zdroje, prania, potreby a ocenenia.

Spôsob realizácie: počas realizácie programu budeme využívať metódy sociálno – psychologického tréningu, arteterapiu, prácu s terapeutickými kartami, aktivity na podporu odolnosti žiakov a komunikačných zručností.

Realizáciou programu bude našou spoločnou snahou dosiahnuť, aby žiaci nachádzali vzájomné ocenenia, spoznali a prehĺbili svoje vnútorné zdroje, sebahodnotu a dôveru vo vlastný potenciál.

Obsah stretnutí: úvod – aktivity na naladovanie sa, hlavná zážitková aktivita, spätná väzba, reflexie, záver, vyhodnotenie stretnutia.

Časový harmonogram: 2 x 2 hodiny

Realizácia programu: škola napíše žiadosť o realizáciu programu a podpísaný súhlas so zaradením do programu od žiakov v triede.

Realizátor: Mgr. Milena Mališová, PhDr.Katarína Majerová Kropáčová,PhD. PhDr. et. Mgr. Alexander Hariš, Mgr. Margaréta Chrienová

PROGRAM - SEKUNDÁRNA PREVENCIA ŠIKANOVANIA ZŠ, SŠ

Cieľom programu je realizácia sekundárnej prevencie v triednej skupine.

Trvanie : 2 x 2 vyučovacie hodiny a podľa potreby.

Realizácia: Na žiadosť školy, po uvedení problémov, ktoré sa vyskytujú v triede sa začne pracovať s triednou skupinou v programe sekundárnej prevencii šikanovania.

Program: Preventívny program bude zostavený podľa potreby skupiny. Bude mať dve stretnutia, program sa bude priebežne dopĺňať podľa vývoja skupiny. Každé stretnutie pozostáva zo základných častí pri vedení skupiny (úvod, hl. časť, spätná väzba, záver). Súčasťou stretnutí sú pravidelné konzultácie s triednym učiteľom o správaní sa žiakov v triede.

Postup: Škola pošle do CPP písomnú žiadosť o realizáciu programu a vyžiada súhlas od zákonných zástupcov žiakov v triede.

Vyhodnotenie: Spracovávanie spätných väzieb od žiakov v triede, triedneho učiteľa, riaditeľa školy. Porovnanie vstupnej a výstupnej triednej atmosféry.

Realizátor: : PhDr. Katarína Majerová Kropáčová, PhD., Mgr. Margaréta Chrienová, PhDr. Jana Kováčiková

ADAPTAČNÝ PROGRAM – ABY NÁM SPOLU DOBRE BOLO

Cieľom programu je podpora spoznávania sa medzi žiakmi piatych ročníkov ZŠ, podpora vytvorenia vzťahov medzi žiakmi, ako prevencia pred vznikom konfliktov. Posilnenie adaptácie na školské prostredie. Pred realizovaním programu bude v triede so žiakmi zrealizovaná sociálno-pedagogická kazuistika zameraná na žiaka a školskú triedu, ako prostredie. Program je zostavený zo zážitkových aktivít a techník, ktoré napomáhajú jednotlivcovi, ale aj celej skupine rozvíjať svoje sociálne zručnosti. Po skončení programu, bude program vyhodnotený a škola dostane správu o jeho zrealizovaní a priebehu a opäť bude zrealizovaná sociálno-pedagogická kazuistika, aby sa mohli zaznamenať zmeny u žiakov po zrealizovanom programe. Na program je potrebný súhlas od rodiča.

Cieľová skupina: žiaci 5. ročníkov ZŠ

Realizácia: program bude realizovaný v škole v období september až november 2025.

Trvanie: program je zostavený z 3 stretnutí v trvaní 3 x 1,5 h. Pred programom a po programe je v triede zrealizovaná sociálno-pedagogická kazuistika zameraná na školské prostredie a prostredie triedy, ktorú žiak navštevuje.

Pre program je potrebný informovaný súhlas so sociálno-pedagogickým vyšetrením a so skupinovú činnosťou podpísaný od rodiča.

Škola ak má záujem o program, pošle žiadosť do CPP a vyzbiera súhlasy od rodičov. Po vyzbieraní súhlasov sa začne pracovať s triedou.

Súčasťou práce s triednym kolektívom je aj konzultácia s triednou učiteľkou/ triednym učiteľom.

Realizátor: PhDr. Katarína Majerová Kropáčová, PhD., Mgr. Margaréta Chrienová, PhDr. Jana Kováčiková

PROGRAM - PODPORA TRIEDNEHO KOLEKTÍVU CEZ VZÁJOMNÉ SPOZNÁVANIE a VLASTNÉ SPOZNÁVANIE, SEBAROZVOJ – rozvojový program pre žiakov 2. stupňa ZŠ, SŠ a gymnázií

Cieľom programu je posilnenie triednej skupiny a jednotlivca v skupine. Podpora vzťahov medzi žiakmi cez zážitkové aktivity a vzájomné spoznávanie sa, vlastný sebarozvoj. Identifikácia silných stránok a objavovanie vlastných zdrojov a potenciálu.

Výsledkom programu je nájsť dobré vlastnosti na spolužiakoch, podpora komunikácie a vzájomnej súdržnosti, tvorba bezpečného prostredia v triede, vlastné sebapoznávanie.

Organizácia a trvanie: 3 x 2 hodiny a podľa požiadavky školy, prípadne počas celého školského roku.

Škola napíše žiadosť o program a podpísaný súhlas so zaradením do programu od každého žiaka v triede.

Realizátor: PhDr. Katarína Majerová Kropáčová, PhD. , Mgr. Margaréta Chrienová, PhDr. Alexander Hariš, Mgr. Andrea Demecsová

PRAX PRE ŠTUDENTOV ZO SŠ A VŠ

Cieľom programu je priblížiť študentom strednej odbornej pedagogickej škole (skupinová forma) a vysokých škôl v odbore pomáhajúcich profesií Centrum poradenstva a prevencie v Lučenci a pracovné zameranie odborných zamestnancov pracujúcich v tomto zariadení. Ďalej z aspektu zamerania študentov priblížiť sa k ich témam, ktorým sa venujú počas štúdia na strednej a vysokej škole a nájsť prierezovú problematiku, ktorá by bola využiteľná pri výkone ich budúceho povolania.

Realizácia preventívneho programu bude v priestoroch CPP počas celého školského roku.

Tento program bude priebežne hodnotený, zaznamenávaný a v závere vyhodnotený.

Realizátor: PhDr. Katarína Majerová Kropáčová, PhD.

ROZVOJ OSOBNOSTI – PROGRAM PRE ŽIAKOV SŠ

Cieľom programu je nadobúdanie praktických životných zručností a podpora mladých ľudí pri hľadaní vlastnej cesty k spokojnému životu a kvalitným medziľudským vzťahom.

Program sa zameriava na rozvoj schopností poznávania, sebapoznávanie a sebaopínanie, sebareguláciu, psychohygienu a kreativitu, venuje sa poznávaniu ľudí, medziľudským vzťahom, komunikácii, spolupráci a tiež hodnotám, postojom a schopnostiam, ako sú napríklad rozhodovanie a riešenie problémov.

Realizácia preventívneho programu bude v priestoroch CPP počas celého školského roku.

Tento program bude priebežne hodnotený, zaznamenávaný a v závere vyhodnotený. Program bude realizovaný individuálne alebo skupinovú formou.

Trvanie: podľa potreby

Realizátor: PhDr. Katarína Majerová Kropáčová, PhD. a PhDr. et. Mgr. Alexander Hariš, Mgr. Margaréta Chrienová, Mgr. Milena Mališová

MENTORING - PEER AKTIVISTOV SŠ

Výcvikový program

Mentoring peer aktivistov, ktorí pôsobia na stredných školách,

– program zameraný na podporu aktivít vyškolených peer aktivistov v programe pre oblasť závislosti. Podpora sa týka:

- ďalšieho rozvoja a udržiavania nadobudnutých kompetencií
- manažovanie stretnutí primárnej prevencie na školách a triedach
- pravidelné konzultácie pre peer aktivistov
- rozvoj programov pre danú oblasť

Realizácia programu bude v priestoroch CPP počas celého školského roka.

Trvanie: október 2025 – jún 2026

Realizátor: PhDr. et. Mgr. Alexander Hariš , Mgr. Milena Mališová

PREVENTÍVNY PROGRAM : JA A MOJA KARIÉRA

(program zameraný na kariérové poradenstvo pre žiakov 8. a 9. ročníka ZŠ a prevenciu pred nezamestnanosťou)

Charakteristika programu: Program **Ja a moja kariéra** je zameraný na oblasť kariérového poradenstva pre žiakov 8. a 9. ročníka základných škôl. Podmienkou pre zaradenie do programu je podpísaný súhlas rodiča - zákonného zástupcu so zaradením do programu. Program sa realizuje skupinovou formou práce, zážitkovou formou učenia, dotazníkovými metódami.. Program je ukončený individuálnym poradenstvom so žiakom a ak je to možné aj s jeho zákonným zástupcom. Program je rozdelený do dvoch modulov:

1. MODUL - Sebapoznanie - 8. ročník - je zameraný predovšetkým na sebapoznanie, na motivačné vlastnosti - potreby, záujmy, postoje a hodnotovú orientáciu. Predmetom je uvedenie si svojich silných stránok, záujmov, hodnôt, ako aj ich vplyv na ďalší život, štúdium a voľbu budúceho povolania. Predmetom je aj diskusia o zručnostiach, vedomostiach, ale aj osobnostných predpokladoch, ktoré si určité povolania vyžadujú. Spoznanie svojho profesijného typu. rozvoj a posilnenie osobnostných charakteristík v súvislosti s profesijnou orientáciou. Objasnenie dôležitosti poznania seba samého , zameranie sa na vnútorné faktory ovplyvňujúce rozhodnutie o kariérovom smerovaní - čo ma baví, ako sa učím, v čom som dobrý a aké uznávam hodnoty.

2. MODUL – Moja kariéra – 9. ročník - je zameraný na diagnostiku , kľúčové kompetencie, potreby sveta práce, oboznámenie sa s možnosťami štúdia na SŠ. Zameranie sa na vonkajšie faktory - ovplyvňujúce

rozhodnutie o kariérovom smerovaní - Čo svet potrebuje – informácie o povolaniach budúcnosti s aktívnym zapojením žiakov. Zmapovanie poznania žiakov o potrebe povolání. Použitie dotazníkových metód - Hierarchia záujmov, Stredoškolská orientácia, informácie o potrebe rozvoja kľúčových kompetencií. Individuálne poradenstvo - konzultácia so žiakom a zákonným zástupcom ohľadom výsledkov kariérového poradenstva.

Zabezpečenie programu: Program bude realizovaný v priestoroch základnej školy, počas vyučovania štyri vyučovacie hodiny v ôsmom ročníku a štyri vyučovacie hodiny v deviatom ročníku a jedno individuálne stretnutie so žiakom a zákonným zástupcom.

Realizátor programu: Mgr. Miroslava Tomišová – kariérový poradca a psychológ pre danú školu

PRE UČITEĽOV A ODBORNÝCH ZAMESTNANCOV

PROGRAM (PRE UČITEĽOV) - AKO Z TRIEDY VYTVORIŤ DOBRÝ KOLEKTÍV

Ciel: Cieľom programu je zefektívniť pôsobenie triedneho učiteľa vo svojej triede, ale aj v školskom prostredí. Motivácia k ďalšej činnosti práce s triednym kolektívom na vytváraní dobrej atmosféry v triede.

Otázky, ktorými sa program zaoberá: Spolunažívanie si vyžaduje osvojenie istých sociálnych a emocionálnych kompetencií, ktoré umožňujú človeku prispôbovať sa svojim potrebám a súčasne aj potrebám iných ľudí. Poznať svoje vnútorné motivácie a myšlienky, ktoré nás môžu ovplyvňovať v interakcii s druhými. V škole sa väčšinou sústreďujeme na odovzdávanie vedomostí, ale čoraz viac je dôležitejšie zameriavať sa aj na rozvoj emocionality, sociability a vzájomných vzťahov. Veď najlepšie sa učí v tej triede, kde vládnu medzi žiakmi dobré vzťahy a kde učitelia majú dobré vzťahy so žiakmi. Program bude realizovaný zážitkovou formou, cez praktické ukážky a aktivity, ktoré učiteľ vie využiť pri formovaní kolektívu.

Organizácia: Stretnutia účastníkov programu budú prebiehať po naplnení skupinky 6 – 8 učiteľov.

Trvanie : 3x 2 hodiny alebo 1 deň

Realizátor: PhDr. Katarína Majerová Kropáčová, PhD., a Mgr. Margaréta Chrienová

PROGRAM (PRE SOCIÁLNYCH PEDAGÓGOV) - SOCIÁLNO-PEDAGOGICKÁ PODPORA

Cieľ: Výmena praktických skúseností pri realizovaní odborných činností v škole a metodické vedenie sociálnych pedagógov.

Obsah: V rámci stretnutia bude pre sociálnych pedagógov pripravený krátky zážitkový program – s aktivitami, ktoré si potom budú môcť preniesť do školského prostredia. Aktivity budú zamerané na realizáciu prevencie v školskom prostredí.

Program bude zostavovaný priebežne a bude reagovať na potreby a aktuálnu situáciu. Organizácia : Stretnutia účastníkov programu budú 3 x ročne v priestoroch CPP.

Trvanie: 5 hodín

Realizátor: PhDr. Katarína Majerová Kropáčová, PhD.

PROGRAM PRE KARIÉROVÝCH PORADCOV - ORGANIZAČNO – METODICKÝ PROGRAM PRE KARIÉROVÝCH PORADCOV NA ŠKOLÁCH

Cieľ: Prioritným cieľom bude vytvorenie multidisciplinárneho kariérového tímu. Poskytovanie odbornej podpory a metodické zdroje. Výmena praktických skúseností pri realizovaní kariérneho poradenstva, zosúladienie predstáv, požiadaviek, prezentácia dobrých príkladov z praxe. Zostavenie plánu činnosti.

Obsah: V rámci stretnutí bude dôležité spoločné vytvorenie stratégie ako pracovať ďalej. V úvode stretnutia bude pripravená krátka ukážka zážitkového programu. Voľná diskusia o doterajších úspechoch, neúspechoch a potrebách v oblasti poradenstva na školách. Predstavenie návrhu realizácie kariérneho poradenstva na školách a jeho zosúladienie s predstavami a požiadavkami školských kariérových poradcov.

Program stretnutí bude zostavovaný a menený priebežne a bude reagovať na aktuálne potreby a nové situácie.

Organizácia: Stretnutie kariérových poradcov sa bude realizovať 3x ročne v priestoroch CPP prípadne podľa potrieb aj v iných termínoch. Dĺžka stretnutí bude cca 4-5 hodín.

Realizátor: Mgr. Miroslava Tomišová

PROGRAM PRE PEDAGÓGOV/ODBORNÝCH ZAMESTNANCOV ZAMERANÝ NA PODPRORU DUŠEVNÉHO ZDRAVIA.

Cieľ programu: sprostredkovať učiteľom prostredníctvom edukácie a cez zážitkové aktivity možnosti ako nadviazať so svojimi žiakmi kvalitný vzťah a zároveň ako vytvárať v triede pozitívnu klímu, prostredie bezpečia, dôvery a spolupráce. Skutočným záujmom o žiakov, pravidelnými aktivitami s triedou a riešením rozličných situácií priamo v prirodzenom prostredí tak môžu prispieť k zlepšeniu duševného zdravia detí a skvalitneniu ich vzťahov.

Realizácia s časová harmonogram: podľa potrieb a dohody v školskom roku 2025/2026

Témy: Ranné kruhy, Dušené zdravie, Emócie a empatia, Budovanie pozitívnej sociálnej klímy v školskej triede, Dynamika skupiny a jej formovanie, Bezpečie ako základná psychologická potreba, Reziliencia...

Miesto realizácie: MŠ, ZŠ, SŠ

Realizátor: Mgr. Milena Mališová , PhDr. et. Mgr. Alexander Hariš, Mgr. Margaréta Chrienová, PhDr.Katarína Majerová Kropáčová, PhD.

PODPORA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA U UČITEĽOV CEZ PRVKY ARTETERAPIE

Cieľom programu je zastavenie sa a spomalenie sa v neustálom pracovnom kolobehu v práci učiteľa.

Trvanie: 5 hodín

Realizácia: Program je zostavený zážitkovou formou pre tých, ktorí radi kreslia, maľujú a relaxujú. Cez techniky arteterapie a nachádzaní vlastných zdrojov, učitelia si oddýchnu a budú mať možnosť na chvíľu spomaliť a nahliadnuť do svojho vnútra.

Miesto realizácie: v priestoroch CPP po vytvorení skupiny (6-8 učiteľov)

Realizátor:, PhDr. Katarína Majerová Kropáčová, PhD., Mgr. Margaréta Chrienová, Mgr. Milena Mališová

PRE RODIČOV

PRÁCA S RODINOU/RODIČMI – PODPORA RODIČOVSKÝCH KOMPETENCIÍ.

Cieľom programu je:

- posilňovať vzťah medzi rodičom a dieťaťom,
- podporiť kompetencie rodiča pri zvládaní záťažových situácií,
- pracovať s interakciami rodič – dieťa,
- reflektovať interakcie, emócie a potreby vo vzťahu rodič – rodič, rodič – dieťa,
- sprevádzanie rodiča vo výchove dieťaťa

Počas stretnutí budeme spoločne pracovať:

- na posilňovaní vlastných zdrojov rodiča,
- v kontexte vzťahovej väzby rodiny,
- pri rodičoch po rozchode/rozvode na nachádzaní spoločných riešení v oblasti výchovy v rodičovskom vzťahu a vzťahu s ich deťmi,
- v oblastiach zručností rodiča pri práci s hranicami vo vzťahu s dieťaťom, možnosti ako ošetriť „to čo sa stalo a čo robiť aby sa nám to už nestalo“,
- na porozumení a komunikácii prežívania rodiča a dieťaťa,
- v oblastiach regulácie a koregulácie správania vo vzťahu/zrkadlové neuróny
- s významom ocenení – možnosť ako prinášať ocenenia vo vzťahu rodič – dieťa a zároveň prehlbovať ich vzťah

- v prípade potrieb praktizovať nácvik stabilizačných techník.

Hlavnou ideou spolupráce s rodičom je prinášať im možnosti ako byť pevným, láskavým a bezpečným rodičom.

Obsahom programu budú témy:

- rozpoznávanie kvality vzťahu medzi rodičom a dieťaťom,
- porozumenie emóciám rodiča a dieťaťa – dokázať ich oddeliť,
- regulácia/koregulácia správania rodič-dieťa
- potreby rodiča a dieťaťa,
- mindfulness/všímavosť ako silný nástroj, ktorý rodiča a dieťa sprítomňuje v rôznych záťažových situáciách,
- facilitácia a pomenovávanie toho čo sa deje,
- práca s emóciami – empatickými reakciami,
- význam hraníc vo vzťahu s dieťaťom a ako s nimi efektívne pracovať,
- ocenenie verzus pochvala
- zdroje, významy a hodnoty rodiny .

Realizácia a časový harmonogram : podľa potrieb a dohody.

Stretnutia prebiehajú:

- individuálnou formou s rodičom,
- v dyádach – spoločne rodičia/partneri,
- rodičia spoločne s dieťaťom/deťmi.

Miesto realizácie: CPP

Realizátor: Mgr. Milena Mališová

INFORMAČNÉ STRETNUTIE PRE RODIČOV ŽIAKOV KONČIACICH ROČNÍKOV

Cieľ: Sprostredkovanie informácii pre rodičov žiakov končiacich ročníkov ohľadom výberu školy a voľby povolania. **Východisko:** Informovať rodičov o dôležitosti zohľadnenia rôznych aspektov pri výbere strednej školy a voľbe budúceho povolania.

Otázky ktorými sa program zaoberá: Objasnenie faktorov ovplyvňujúcich rozhodnutie výberu štúdia na strednej škole a následne aj výberu povolania . Prepojenie kompetencií žiakov so štúdiom na strednej škole a reálnym uplatnením sa na trhu práce. Poskytnutie informácii o trhu práce o dopyte a ponuke práce o uplatniteľnosti absolventov stredných škôl. Sprostredkované informácie ohľadom výskumu IUVENTY- Čo si myslia mladí.

Organizácia: Stretnutia budú prebiehať v priestoroch konkrétnej školy, podľa záujmu rodičov - začiatkom školského roka.

Trvanie: po školskom vyučovaní v trvaní 1,5 hodiny

Realizátor: Mgr. Miroslava Tomišová

PLÁN REALIZÁCIE AKTIVÍT	
Individuálne vyšetrenia	priebežne počas celého školského roka
Adaptácie na ZŠ	september – november
Konzultácie Analýza profesijnej orientácie SŠ	október – december
Skupinové testovanie žiakov profesijnej orientácie SŠ	prvý polrok školského roka jún
Individuálne testovanie žiakov profesijnej orientácie (ZŠ, SŠ)	priebežne počas celého školského roka
Depistážne vyšetrenia školskej spôsobilosti	december – marec
Vyšetrenia školskej spôsobilosti Výnimočné prijatie na plnenie PŠD	február – máj
Metodické vedenie odborných zamestnancov ZŠ, ŠPT	3 x v priebehu školského roka september, február, jún
Európsky týždeň boja proti drogám	18.- 21.11.2025
Workshopy/semináre/vzdelávania pre učiteľov MŠ, ZŠ, SŠ, špeciálnych pedagógov, školských psychológov, sociálnych pedagógov	priebežne počas celého školského roka
Skupinové aktivity a programy	priebežne počas celého školského roka

NAŠA ODBORNÁ STAROSTLIVOSŤ JE PRE VÁS BEZPLATNÁ

V prípade záujmu o našu starostlivosť

žiadosti zasielajte na adresu:

Centrum poradenstva a prevencie

M. Rázusa 25

984 01 Lučenec

mail: podatelna@cphpaplc.sk

Ďakujeme za spoluprácu !!!

Kolektív pracovníkov CPP