

PONUKA PREVENTÍVNYCH A INTERVENČNÝCH PROGRAMOV

školský rok 2023/2024

Aj v školskom roku 2023/2024 ponúka Centrum poradenstva a prevencie v Liptovskom Mikuláši Vám, Vaším deťom, žiakom a študentom preventívne aktivity a programy, ktorých cieľom je podpora žiadúcich foriem správania, rozvoj komunikačných a sociálnych zručností, rozvoj kritického myslenia, podpora zdravého životného štýlu, prevencia sociálno-patologických javov a eliminácia rizikového správania.

Informácie na úvod

Naša ponuka je rozdelená na aktivity, ktoré ponúkame materských školám, základným a stredným školám. Aktivity ktoré ponúkame, majú charakter jednorázových aktivít, krátkodobých, strednodobých, alebo dlhodobých programov.

Jednorázové aktivity pozostávajú z jedného stretnutia s triedou, ktoré je v trvaní dve vyučovacie hodiny. Zväčša ide o aktivity v rámci primárnej prevencie sociálno-patologických javov

Krátkodobé programy zahŕňajú dva až štyri stretnutia s triedou/skupinou, strednodobé programy zahŕňajú päť až osem stretnutí a ponúkajú detailnejšie spracovanie vybranej témy. Počas stretnutí sú zaradované zážitkové aktivity, skupinové aktivity na podporu spolupráce, rešpektu a tolerancie; aktivity rozvíjajúce sociálne zručnosti potrebné pre život a je vytvorený väčší priestor na diskusiu. [Dlhodobé programy pozostávajú z deväť a viac stretnutí.](#)

Postup pri objednávaní preventívnych aktivít

Centrum poradenstva so žiadosťou o realizáciu preventívnej aktivity alebo programu kontaktuje zväčša koordinátor prevencie. Žiadosť na realizáciu jednorázovej preventívnej aktivity tvorí prílohu číslo 1, žiadosť o realizáciu preventívneho alebo intervenčného programu tvorí prílohu číslo 2 tohto materiálu. Žiadosti môžete posilať e-mailom na adresy: info@cphpaplm.com, janaglutova@cphpaplm.com , frajtova@cphpaplm.com
V prípade potreby nás môžete kontaktovať aj telefonicky na telefónnom čísle 044 5525021.

Ponuka preventívnych aktivít pre základné školy:

Jednorázové preventívne aktivity v trvaní 2VH

Preventívne aktivity sú zamerané na formovanie postojov k sociálno-patologickým javom a orientáciu k zdravému spôsobu života. Majú informatívny a edukatívny charakter, sú realizované v rámci primárnej prevencie, interaktívnou, zážitkovou formou.

Prevencia šikanovania

Prevencia kyberšikanovania

Ohrozenia virtuálneho sveta

Prevencia závislostí – úvod k téme

Prevencia látkových závislostí

Prevencia nelátkových závislostí

Prevencia obchodovania s ľuďmi

Prevencia extrémizmu

.....

Zrealizujeme tiež prednášky a besedy pre žiakov základných škôl na iné témy, podľa konkrétnej požiadavky školy .

Preventívne programy

1/ Leove dobrodružstvá

Preventívny program, ktorého cieľom je znižovanie konfliktných situácií v rovesníckom kolektíve a aplikovanie nenásilnej komunikácie. Príbehy a na ne nadväzujúce aktivity sú zamerané na: pomenovanie prežívaných emócií; riešenie konfliktných situácií; prosociálne správanie; posilňovanie vzťahov v skupine; posilňovanie sebadôvery; vnímanie inakosti a podpora tolerancie; aktívne počúvanie a sluchové vnímanie.

Rozsah: 8 stretnutí (8x45 min)

Cieľová skupina: 1.roč.ZŠ

2/ Kozmo a jeho dobrodružstvá

Pôvodný slovenský preventívny program zameraný na prevenciu násilného správania. Programom deti sprevádza kozmonaut Kozmo, ktorý lieta z planéty na planétu a na svojich výletoch sa stretáva s mnohými obyvateľmi planét, ktorí sa správajú agresívne, bijú sa, volajú sa škaredými prezývkami, nechcú sa spolu hrať, vysmieávajú sa svojim kamarátom...

Kozmo o svojich zážitkoch rozpráva deťom prostredníctvom príbehov a videí, ktoré slúžia ako základ pre následné aktivity s deťmi. Aktivity sú zamerané na podporu kamarátstva, spolupráce, vzájomnej komunikácie, rešpektu a tolerancie, podporu uvedomenia si vlastných emócií a rozpoznania emócií, ktoré prežívajú iné deti.

Počet stretnutí: 10 stretnutí (10 x 1VH)

Cieľová skupina: 1.roč.ZŠ

3/ Vnímajkovia

Program Vnímajkovia je zameraný na podporu vytvárania inkluzívneho prostredia a atmosféry prijatia v materských školách, pomáha deťom vnímať a prijímať odlišnosti. Vnímajkovia – Tmejka, Chcejko, Boľko, Inka, Veselka a Svojko prispievajú k tomu, aby deti, ktoré sú nejakým spôsobom odlišné, mohli byť plnohodnotnou súčasťou detských kolektívov. Zároveň, aby deti, ktorým nič nechýba pochopili, že odlišnosť je prirodzenou súčasťou života a dokázali prijať aj kamarátov, ktorí sú nejakým spôsobom iní.

Rozsah: 6 stretnutí (6 x 60min.)

Cieľová skupina: 1. st. ZŠ

4/ Zippyho kamaráti

Dlhodobý preventívny program Zippyho kamaráti podporuje emocionálne zdravie detí, je realizovaný po dobu 24 týždňov, s jednou lekciou týždenne. Program Zippyho kamaráti pozostáva zo šiestich modulov, každý modul zo štyroch lekcíí.

1. Plní pocitov (pocit šťastia; p. hnevu a mrzutosti; p. žiarlivosti; p. nervozity)
2. Moje obľúbené veci (zlepšovanie komunikácie; počúvanie; kto nám môže pomôcť; povedz, čo chceš povedať)
3. Si môj kamarát? (ako si udržať kamaráta; vyrovnávanie sa s osamelosťou; ako vyriešiť konflikt; ako získať kamarátov)
4. Poraziť bitkárov (ako rozpoznať dobré riešenie; šikanovanie; riešenie problémov; ako pomôcť druhým vyriešiť konflikt)
5. Lúčenie (zmena a strata sú súčasťou života; vyrovnat' sa so smrťou; návšteva cintorína; poučenie sa so zmien a strát)
6. Zvládame (zvládanie problémov; ako pomôcť iným; adaptovanie sa na nové situácie; spoločná oslava)

Počet stretnutí: 24 (24 x 1VH)

Cieľová skupina: 2.roč. ZŠ

Kamaráti Jabĺčka

Program Kamaráti Jabĺčka bol vytvorený ako pokračovanie programu Zippyho kamaráti, môže sa však realizovať aj ako samostatný a nezávislý program. Program využíva podobný prístup a príbehy obsahujú rovnaké postavy. Ako Zippyho kamaráti. Pomáha deťom budovať zručnosti potrebné pre život a podporuje emocionálnu pohodu, je určený pre deti od 6 do 9 rokov.

5/ Rozvoj komunikačných zručností

Cieľom preventívnej aktivity je naučiť žiakov efektívne komunikovať, navzájom si lepšie rozumieť, rešpektovať sa, prijať odlišný názor a tým skvalitňovať vzájomné vzťahy. *Súčasťou aktivít sú didaktické hry, ktoré pomáhajú žiakom získavať praktické skúsenosti, komunikačné zručnosti. Obsahom stretnutí sú témy: **verbálna komunikácia; neverbálna komunikácia; nenásilná komunikácia; aktívne počúvanie.***

Počet stretnutí: 3 stretnutia (3 x 2VH)

Cieľová skupina: IIsť. ZŠ

6/ Nenásilná komunikácia

Program nenásilnej komunikácie je postavený na princípoch M. Rosenberga. Nenásilná komunikácia je praktickým nástrojom a návodom, ako konkrétne formulovať vyjadrenia a požiadavky tak, aby čo najviac zvýšili šancu dosiahnuť cieľ mierovou cestou, aby minimalizovali násilie.

Cieľom programu je rozvíjanie empatie, aktívneho počúvania a nenásilného vyjadrovania svojich potrieb ako aj vnímanie potrieb druhých. Aktivity sú zamerané na rozvoj emocionálnej inteligencie a emocionálnej slovnej zásoby, na primerané zvládanie emócií a ich nenásilné vyjadrovanie.

Program pozostáva z troch hlavných tém:

1. Nenásilná komunikácia – šakalí a žirafí jazyk
2. Pocity (identifikácia a pomenovanie pocitov)
3. Komunikačné schémy (uviedenie nenásilnej komunikácie do praxe)

Počet stretnutí: 3 stretnutia (3 x 2 VH)

Cieľová skupina: žiaci 1. a 2. stupňa ZŠ

7/ Chut žit

Program prevencie porúch príjmu potravy, ktorý je metodologicky postavený na komplexnom a holistickom uchopení problematiky tohto ochorenia. Medzi základné ciele preventívneho programu patrí edukácia o racionálnom stravovaní a podpora zdravého vzťahu

k jedlu; podpora kritického myšlenia v témach stravovania (na internete a sociálnych sieťach) a podpora schopnosti detí a mladých ľudí pomôcť rovesníkom, u ktorých si všimnú príznaky porúch príjmu potravy.

Skladá sa zo 7 častí, 5 z nich sú tematicky zamerané moduly práce so žiakmi a žiačkami a zvyšné 2 slúžia na otvorenie a uzatvorenie programu a jeho evaluáciu.

Úvodná hodina

- Modul 1: Destigmatizácia porúch príjmu potravy
- Modul 2: Ako pomôcť človeku s poruchami príjmu potravy
- Modul 3: Zdravá výživa a riziká diét
- Modul 4: Ideál krásy a sociálne siete
- Modul 5: Body shaming a na telo zameraná šikana
- Záverečná hodina: reflexia a evaluácia

Počet stretnutí: 5 – 7 (7 x 2VH)

Cieľová skupina: 6.-9.roč. ZŠ

8/ Program Mirabilis pre deti s problémovým správaním v prostredí ZŠ

Program je určený cieľovej skupine detí s problémami v správaní - vykrikovanie na vyučovacích hodinách, vulgárne vyjadrovanie, agresívne a afektívne správanie.

Program má za cieľ korekciu ťažkostí v správaní prostredníctvom interaktívnych aktivít.

Dáva sa dôraz na spoluprácu, vzájomné počúvanie sa a toleranciu k druhým.

Počet stretnutí: 7 (7 x 1VH)

Cieľová skupina: žiaci II.st ZŠ (skupina 6-8 detí)

9/ Podpora vzájomných vzťahov v triednom kolektíve

Realizácii aktivít predchádza pedagogická diagnostika triedy. Súčasťou aktivít je realizácia sociometrie, ktorej účelom je zistenie aktuálnej situácie v triednom kolektíve, vzájomné sympatie a miera vplyvu jednotlivých členov. Následne je program navrhnutý priamo pre potreby konkrétnej triedy.

Aktivity sú podľa potreby zamerané na podporu spolupráce, na nácvik efektívneho riešenia konfliktných situácií, rozvoj komunikačných schopností .

Počet stretnutí: 3 – 5 stretnutí (3 - 5 x 2VH)

10/ Adaptačný proces a rozvoj sociálnych zručností pre žiakov 5.ročníka základnej školy v novovznikajúcom triednom kolektíve

Stmeľovací program založený na zážitkových aktivitách, určený pre novotvoriace sa triedne kolektívy. Ide o efektívny spôsob neformálneho zoznámenia a vzájomného spoznania sa členov novovznikajúceho triedneho kolektívu.

Obsah stretnutí:

1. vzájomné poznávanie sa, podpora pozitívnej klímy v školskej triede,
2. inakosť + nácvik riešenia konfliktných situácií
3. návody, ako sa správne učiť

Termíny realizácie: september /október daného školského roka

Počet stretnutí: 3 (3 x 2VH)

Cieľová skupina: 5. roč.ZŠ