

Centrum poradenstva a prevencie Tvrdošín



Sme tu pre Vás každý pracovný deň

Pondelok: 7:30 - 15:00

Utorok: 7:30 - 15:00

Streda: 7:30 - 16:00

Štvrtok: 7:30 - 15:00

Piatok: 7:30 - 14:00

Nachádzame sa v Tvrdošíne na Medvedzí č. 132,

v budove ÚPSVaR Tvrdošín na 7. poschodí

Kontaktujte nás osobne, telefonicky na čísle: **0911 539 116**

mailom: **centrumtvrdosin@centrumtvrdosin.sk**

Sledujte nás na facebooku: **www.facebook.com/centrumtvrdosin.sk**

instagramme: **@cpptvrdosin**

na webe: **www.centrumtvrdosin.sk**

Všetky naše služby sú bezplatné!

OBSAH

1. DIAGNOSTIKA	2
1.1 INDIVIDUÁLNA DIAGNOSTIKA	2
1.2 DIAGNOSTIKA A DEPISTÁŽ V ŠKOLE	3
2. SKUPINOVÉ A PREVENTÍVNE PROGRAMY A AKTIVITY	6
2.1 PREVENTÍVNE AKTIVITY PRE ZŠ A SŠ	6
2.2 PREVENTÍVNE AKTIVITY PRE MŠ	13
2.3 KARIÉROVÉ PORADENSTVO	14
2.4 AKTIVITY a VZDELÁVANIA PRE PEDAGOGICKÝCH A ODBORNÝCH ZAMESTNANCOV ŠKÔL	15
2.5 METODICKÉ A PRACOVNÉ STRETNUTIA	17
3. PODPORA, POMOC A REEDUKAČNÁ ČINNOSŤ	20
3.1 REEDUKAČNÁ ČINNOSŤ	20
3.2 STIMULAČNÉ A PODPORNÉ REEDUKAČNÉ PROGRAMY	21
3.3 ČINNOSTI PODPORY A POMOCI	21
4. PREDNÁŠKOVÁ ČINNOSŤ	24
5. ODBORNÍ ZAMESTNANCI CPP Tvrdošín	25

Naše zariadenie Centrum poradenstva a prevencie v Tvrdošíne (Medvedzie 132 – budova Úradu práce sociálnych vecí a rodiny, 7. poschodie) poskytuje odborné psychologické, špeciálno-pedagogické a sociálno-pedagogické činnosti: diagnostické, poradenské, reedukačné, terapeutické, metodické, preventívne činnosti, kariérové poradenstvo, metodickú a supervíznu činnosť pre školský podporný tím, ktorých kompletnú ponuku pre školský rok 2026/2027 nájdete v tejto brožúre.

Poskytujeme činnosti podpornej úrovne tretieho stupňa deťom a žiakom najmä v oblasti ich osobnostného, vzdelávacieho a kariérového rozvoja. V prípade, že školy nemajú zriadený školský podporný tím, naše zariadenie participuje aj na poskytovaní odborných činností podpornej úrovne druhého stupňa.

1. DIAGNOSTIKA

1.1 INDIVIDUÁLNA DIAGNOSTIKA

Odborní zamestnanci nášho centra (psychológovia, špeciálni pedagógovia a sociálni pedagógovia) poskytujú žiakom od narodenia do ukončenia prípravy na povolanie, ich zákonným zástupcom, pedagogickým a odborným zamestnancom škôl možnosť individuálneho vyšetrenia detí, žiakov a študentov v nasledujúcich oblastiach:

- poruchy učenia
- poruchy správania
- poruchy aktivity a pozornosti
- poruchy reči a komunikačných schopností
- diagnostika narušenej komunikačnej schopnosti
- diagnostika úrovne intelektu
- diagnostika žiakov s mentálnym postihnutím
- diagnostika žiakov chorých a zdravotne oslabených
- diagnostika žiakov s telesným postihnutím
- diagnostika žiakov s viacnásobným postihnutím
- diagnostika intelektového nadania
- diagnostika žiakov, ktorých špeciálne výchovno-vzdelávacie potreby vyplývajú zo sociálne znevýhodneného prostredia (SZP)
- diagnostika pri podozrení na poruchy autistického spektra (PAS)
- diagnostika úrovne jednotlivých rozumových schopností v porovnaní s populačnou normou
- diagnostika osobnosti, záujmov a motivácie
- posúdenie predpokladov pri nástupe do 1. ročníka ZŠ
- posúdenie úrovne kognitívnych funkcií detí predškolského veku
- komplexná diagnostika za účelom návrhu podporných opatrení pre školu
- posúdenie predpokladov pred nástupom na osemročné gymnázium, príp. bilingválne gymnázium
- posúdenie predpokladov pre výber strednej a vysokej školy (aj pre žiakov s intelektovým nadaním)
- posúdenie rizika vzniku porúch učenia
- posúdenie čitateľských zručností, čítania s porozumením (čitateľskej gramotnosti)
- diagnostika lateralit dieťaťa
- iné oblasti, podľa požiadavky zákonného zástupcu, príp. školy

Následne ponúkame (na základe diagnostiky):

- návrh podporných opatrení pre žiakov s narušenou komunikačnou schopnosťou, sluchovo postihnutých, zrakovu postihnutých, pre žiakov s autizmom alebo ďalšími pervazívnymi vývinovými poruchami, pre žiakov s narušením funkcií v oblasti emocionálnej alebo sociálnej príp. z iných dôvodov (podľa školského zákona)
- odporúčania k poskytovanej podpore vo vzdelávaní žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, k vedeniu výchovno-vzdelávacieho procesu, k individuálnemu prístupu, k podporným opatreniam
- odporúčania pre zákonných zástupcov pri výchovnom vedení a vzdelávaní detí s ohľadom na individuálne osobitosti dieťaťa
- odporúčanie k maturitným a záverečným skúškam
- odporúčanie na pridelenie pedagogického asistenta a pomocného vychovávateľa
- poradenstvo a metodické vedenie pre pedagogických a odborných zamestnancov škôl pri tvorbe individuálneho výchovno-vzdelávacieho programu
- poradenstvo a metodické vedenie pre pedagógov, školských špeciálnych pedagógov, školských psychológov, školské podporné tímy, riaditeľov škôl, zákonných zástupcov, pedagogických asistentov.

1.2 DIAGNOSTIKA A DEPISTÁŽ V ŠKOLE

Na základe žiadosti a infosúhlasu zákonného zástupcu a žiadosti školy naši odborní zamestnanci navštívia školu v dopredu dohodnutom termíne a realizujú depistáž príp. diagnostické vyšetrenia (skupinovo alebo individuálne) zamerané na nasledovné oblasti:

Socioklíma

Cieľ: Zistiť stav sociálnej klímy v triednych kolektívoch pomocou online programu, ktorý poskytuje komplexnú sociálnu depistáž triedneho kolektívu.

Program zahŕňa:

- depistáž (realizácia online dotazníkov)
- práca s triedou, príp. jednotlivcami (realizácia nadväzujúcich preventívnych programov)
- metodické vedenie a poradenstvo pre pedagogických a odborných zamestnancov škôl

K realizácii je potrebná žiadosť školy o realizáciu depistáže a informovaný súhlas zákonného zástupcu na každého žiaka.

Cieľová skupina: triedne kolektívy ZŠ, SŠ

Trvanie: 45 - 60 minút

Miesto realizácie: ZŠ, SŠ

Depistáž vývinovej úrovne dieťaťa v predškolskom veku (pre MŠ, ktoré nemajú ŠPT)

Cieľ: Zistiť úroveň vývinu v oblastiach: zrakovej pamäte, zrakového rozlišovania, pozorovacej schopnosti, koncentrácie pozornosti, pamäťových schopností, postihovania veľkosti, množstva a poradia, sluchovej pamäte, grafomotoriky, porozumenia inštrukciám, sociálnych zručností, všeobecný stupeň vývinu. Realizuje sa zvyčajne v prvých mesiacoch školského roka (september-november) v doobedňajších hodinách v priestoroch MŠ. V prípade výskytu oslabených funkcií poskytneme poradenstvo k najvhodnejším pedagogickým prístupom, prípadne podporné a stimulačné programy zamerané na tréning oslabených oblastí. *Konzultácia depistážnych zistení* zainteresovanému učiteľovi prebieha v priestoroch MŠ.

K realizácii je potrebná žiadosť MŠ a informovaný súhlas zákonného zástupcu na každé dieťa.

Cieľová skupina: predškolyáci
Trvanie: podľa počtu žiakov
Miesto realizácie: MŠ

Školská spôsobilosť

Cieľ: Zistiť úroveň všeobecných predpokladov dieťaťa pred zaradením do 1. ročníka ZŠ, t. j. diagnostika školskej spôsobilosti, v doobedňajších hodinách zvyčajne v priestoroch MŠ. *Výstupné rozhovory zákonným zástupcom* poskytujeme v priestoroch MŠ, zvyčajne v poobedňajších hodinách. Je potrebné zo strany MŠ zabezpečiť vhodnú miestnosť a spísať predbežný časový rozpis, v akom čase si budú rodičia prichádzať na interpretáciu výsledkov svojho dieťaťa (časový interval potrebný pre výstupný rozhovor s rodičom jedného dieťaťa je cca 20 minút).

K realizácii sú potrebné žiadosť a informovaný súhlas zákonného zástupcu na každé dieťa.

Cieľová skupina: predškolyáci
Trvanie: podľa počtu žiakov
Miesto realizácie: MŠ

Test rizika porúch čítania a písania - depistáž

Cieľ: Identifikovať riziko rozvoja špecifických porúch učenia, odhaliť možné problémy v jednotlivých predpokladoch pre čítanie a písanie, a následne zvoliť správne pedagogické vedenie, prípadne podporné programy formou reedukácií a stimulačných programov zameraných na tréning oslabených oblastí.

Včasným odhalením detí, ktoré by mohli mať problémy v čítaní a písaní môžeme prispieť k minimalizácii ich ťažkostí. Umožní nám to cielene sa zamerať na ich špecifické potreby, a tým zároveň predídeme traumatizácii, frustrácii a školským neúspechom žiakov.

K realizácii je potrebná žiadosť školy a informovaný súhlas zákonného zástupcu na každé dieťa.

Konzultácia depistážnych zistení zainteresovaným učiteľom prebieha v priestoroch ZŠ.

Cieľová skupina: predškoláci, žiaci 1. ročníkov ZŠ
Trvanie: podľa počtu žiakov (20 minút 1 žiak) - individuálne
Miesto realizácie: MŠ, ZŠ (je potrebné zabezpečiť vhodnú nerušenú miestnosť).

Komplexná starostlivosť – diagnostika a poradenstvo

Zahŕňa *diagnostiku prediktorov gramotnosti* – cieľ: identifikovať riziko rozvoja špecifických porúch učenia, odhaliť možné problémy v jednotlivých predpokladoch pre čítanie a písanie. *Diagnostika úrovne pamäti a pozornosti* – cieľ: zistiť úroveň pozornosti a pamäte, priestorovej predstavivosti a postrehu. *Diagnostika a rozvoj čitateľských zručností a čítania s porozumením* – cieľ: zistiť u žiakov úroveň schopnosti čítať s porozumením, odhaliť prípadné problémy v tejto oblasti a pomôcť tak žiakom rozvíjať čitateľské zručnosti, ktoré sú nevyhnutné pri samostatnom učení.

Je potrebná žiadosť ZŠ a žiadosť a infosúhlas zákonného zástupcu na každé dieťa.

Cieľová skupina: žiaci 1. stupňa ZŠ
Trvanie: podľa počtu žiakov
Miesto realizácie: ZŠ

Profesijná orientácia

Cieľ: Zistiť a podporiť profesijné smerovanie žiakov prostredníctvom diagnostiky profesijnej orientácie pre žiakov zvyčajne 9. ročníkov ZŠ (v prípade záujmu aj skôr) a 2. - 4. ročníkov SŠ a gymnázií, nadväzujúca v prípade záujmu na skupinový program Poradenstvo hrou. Pozostáva z diagnostiky úrovne kognitívnych schopností, záujmov, osobnostných predpokladov, profesijných preferencií vo vzťahu k ďalšiemu životnému smerovaniu a výberu SŠ, príp. VŠ.

K realizácii je potrebná žiadosť a infosúhlas zákonného zástupcu na každého žiaka a žiadosť ZŠ, SŠ.

Výstupné rozhovory z diagnostiky profesijnej orientácie realizujeme individuálne každému žiakovi, zákonnému zástupcovi príp. výchovnému/kariérovému poradcovi v priestoroch školy. Je potrebné, aby výchovný/kariérový poradca zabezpečil vhodnú miestnosť a spísal predbežný časový rozpis, v akom čase si budú žiaci, príp. rodičia prichádzať na interpretáciu výsledkov (časový interval potrebný pre interpretáciu výsledkov jedného žiaka je cca 20 minút).

Cieľová skupina: žiaci končiacich ročníkov ZŠ (8. a 9. roč.), žiaci SŠ, gymnázií
Trvanie: 1 stretnutie v rozsahu troch vyučovacích hodín
Miesto realizácie: ZŠ, SŠ

2. SKUPINOVÉ A PREVENTÍVNE PROGRAMY A AKTIVITY

2.1 PREVENTÍVNE AKTIVITY PRE ZŠ A SŠ

Preventívne programy a aktivity pre ZŠ a SŠ v aktuálnom školskom roku budeme realizovať v školách na základe **Žiadosti o realizáciu preventívnych aktivít zameraných na prevenciu sociálno-patologických javov v triednych kolektívoch**. Formulár žiadosti nájdete na našom webe centrumtvrdosin.sk. Realizácia skupinových aktivít bude prednostne realizovaná v kolektívoch, v ktorých sa sociálno-patologické javy vyskytujú, prípadne je zvýšené riziko ich výskytu, a v školách kde nepôsobí školský podporný tím so samostatným školským psychológom príp. sociálnym pedagógom. Vyplnené žiadosti je potrebné zaslať poštou, mailom príp. osobne. Do písomnej žiadosti vyplnenej školou je potrebné uviesť konkrétny problém, jeho podrobnejší popis, triedu, počet žiakov, meno a kontakt na triedneho učiteľa. **Na základe žiadosti vyberieme najvhodnejší preventívny program, príp. zameranie preventívnych aktivít z nasledujúcich ponúkaných, príp. iných preventívnych aktivít pripravených „na mieru“ podľa potreby triedy a povahy problémov popísaných v žiadosti, na základe depistáže sociálnej klímy v triede/škole, podnetov od rodičov a pod.**

O zatúlanom medvediatku

Cieľ: Podporiť sebaopoznanie a sebauvedomenie žiakov, rozvíjať schopnosť identifikovať, pomenovať a porozumieť vlastným emóciám, ako aj emóciám iných. Žiaci sa oboznamujú so základnými emóciami (strach, smútok, radosť, prekvapenie, znechutenie a hnev) a zároveň si osvojujú stratégie, ako zvládať náročné emócie počas ťažkých situácií. Súčasťou programu je posilniť vedomie, že v zložitej situácii nie sú sami a učiť ich vyhľadávať pomoc a využívať dostupné zdroje podpory.

Cieľová skupina: 1. stupeň ZŠ

Trvanie: 3 a viac stretnutí (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Emka to vie...

Cieľ: Rozvíjať prosociálne správanie a predchádzanie sociálno-patologickým javom prostredníctvom videí, rozprávok, hier, zážitkových aktivít a diskusií zameraných na rôzne oblasti rizikového správania. Primárne ide o prevenciu šikanovania a agresívnych prejavov s dôrazom na posilnenie primeraných spôsobov riešenia agresívneho správania a osvojenie si adekvátnych spôsobov ako chrániť seba i ostatných.

Cieľová skupina: žiaci 1. stupňa ZŠ

Trvanie: 2-3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Emka to vie – trieda plná pohody

Cieľ: Poukázať na dôležitosť dodržiavania pravidiel, rozvíjať prosociálne správanie, rozvíjať zručnosti v skupinovej spolupráci a vzájomnej podpore.

Cieľová skupina: žiaci 1. stupňa ZŠ

Trvanie: 2 - 3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Druhý krok

Cieľ: Rozvíjať sociálne a emocionálne zručnosti prostredníctvom zážitkových aktivít, hier a príbehov; predchádzať tak vzniku emocionálnych a sociálnych problémov u detí. Deti postupne získavajú zručnosti v troch hlavných oblastiach: empatia, regulácia emócií (napr. impulzivnosť, hnev a pod.) a riešenie konfliktov v medziľudských vzťahoch. Program kladie dôraz na pochopenie, reguláciu emócií, vyjadrenie emócií spoločensky akceptovateľným spôsobom, konštruktívne riešenie sociálnych situácií a morálne prosociálne správanie.

Cieľová skupina: žiaci 1. stupňa ZŠ

Trvanie: 2-3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Druhý krok na ceste k efektívnej komunikácii

Cieľ: Rozvíjať komunikačné zručnosti s dôrazom na osvojenie si efektívnych spôsobov komunikácie prostredníctvom „Ja výroku“ a princípov nenásilnej komunikácie. Rozvíjať sociálne a emocionálne zručnosti potrebné k osvojeniu si zručností efektívnej komunikácie.

Cieľová skupina: žiaci 1. stupňa ZŠ

Trvanie: 2 – 3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Filipkove dobrodružstvá pre ZŠ

Cieľ: Formovať zdravé a efektívne postoje vo vzťahu k návykovému a rizikovému správaniu. Dieťa sprevádzame príbehom Filipka, v ktorom sa cez identifikáciu hlavného hrdinu naučí ako si počínať v Krajine zdravia, na Zlovestnom ostrove, v Tajomstve delfínov ako Zachraňuje kráľa Sáma pred zlými vplyvmi až sa dostane k Pánovi premiérovi Výživa.

Cieľová skupina: žiaci 1.-2. ročníka ZŠ

Trvanie: 2 - 3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Zippyho kamaráti pre ZŠ

Cieľ: Učiť deti sociálne a emocionálne zručnosti. Deti sa prostredníctvom lekcí, v ktorých počúvajú príbehy a zúčastňujú sa aktivít, učia, ako hľadať vlastné riešenia problémov. Takýmto spôsobom sa učia zvládať životné nástrahy a lepšie vychádzať s ostatnými ľuďmi. Program pozostáva zo 6 modulov: pocity, komunikácia, vytváranie a strata priateľstva, riešenie konfliktov, vyrovnávanie sa so zmenou a stratou, zvládanie problémov a ťažkostí.

Cieľová skupina: žiaci 1.–2. ročníkov ZŠ

Trvanie: 2 – 3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Kamaráti Jabĺčka

Cieľ: Podporovať emocionálnu pohodu u žiakov, pomáhať vybudovať si zručnosti na zvládanie emócií, získavanie nových priateľov, zvládanie veľkých či malých zmien. Program pomáha deťom budovať zručnosti pre život. Prostredníctvom lekcií program učí deti, aby pracovali spolu, delili sa o nápady a pomáhali si navzájom. Cez aktivity povzbudzuje deti, aby vymýšľali vlastné spôsoby zvládania situácií. Program zahŕňa témy: pocity, priateľstvo, riešenie problémov, zmeny, a „ideme ďalej“.

Cieľová skupina: žiaci 2.–3. ročníkov ZŠ

Trvanie: 2 - 3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Sladkosti závislosťou

Cieľ: viesť deti k zdravému životnému štýlu, poukázať na nebezpečenstvo neobmedzeného konzumu sladkostí všetkého druhu, ktoré môže posilňovať riziko neskoršieho závislostného ochorenia. Je potrebné deti čím skôr učiť, aby momenty straty odvahy, nudy, frustrácie, agresivity, neohraničenej požiadavky príjemného šťastného a vlastného ocenenia prekonávali iným spôsobom ako sladkosťami.

Cieľová skupina: žiaci 1. stupňa ZŠ

Trvanie: 2 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Bezpečný internet I.

Cieľ: Naučiť žiakov prvého stupňa ZŠ prostredníctvom interaktívnych príbehov a iných interaktívnych aktivít o bezpečnom využívaní internetu, osvojiť si základné pravidlá bezpečného a zodpovedného využívania moderných komunikačných technológií s ohľadom na vek a vývinovú úroveň detí.

Cieľová skupina: žiaci 2. - 4. ročníkov ZŠ

Trvanie: 2 - 3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Bezpečný internet II.

Cieľ: Naučiť žiakov ako používať moderné technológie bezpečne a zodpovedne, zdôrazniť možnosti ako sa môžu chrániť pred ohrozeniami moderných informačných a komunikačných technológií (najmä internet, sociálne siete a mobilné telefóny) a kam sa môžu obrátiť o pomoc.

Cieľová skupina: žiaci 5.- 8. ročníkov ZŠ, žiaci osemročných gymnázií

Trvanie: 2 - 3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Pozitívna klíma školy

Cieľ: Rozvíjať životné zručnosti na podporu vzťahov v triede, zručnosti sebaregulácie. Ide o program zameraný na prevenciu násilného správania alebo iných typov rizikového správania - záškoláctvo, radikalizmus a extrémizmus, užívanie návykových látok. Vo vyšších ročníkoch je program doplnený o prevenciu zameranú na podporu duševného zdravia, tému vzťahovej výchovy, prevenciu rizikového sexuálneho správania.

Cieľová skupina: 1. a 2. stupeň ZŠ

Trvanie: 2 – 3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Ako sa správne učiť

Cieľ: Oboznámiť žiakov so správnymi návykmi a zásadami efektívneho učenia a sebazvedávania s cieľom uľahčenia ďalšieho štúdia, rozvoja zručností a schopností potrebných pre vytváranie správnych študijných návykov. Pomôcť žiakom nájsť si účinný a adekvátny spôsob prípravy na vyučovanie.

Cieľová skupina: žiaci 5. ročníkov ZŠ, žiaci prvého ročníka osemročných gymnázií, príp. podľa potreby

Trvanie: 1 stretnutie (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Ako zvládať stres zo skúškových situácií

Cieľ: Oboznámiť žiakov s prejavmi stresu a rôznymi spôsobmi jeho zvládania. Rozvíjať zručnosti potrebné na zvládanie stresu, osvojiť si pravidlá psychohygieny a zásad efektívneho učenia a predísť tak stresu zo skúškových situácií v škole.

Cieľová skupina: žiaci ZŠ, SŠ, príp. podľa potreby

Trvanie: 1 stretnutie (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Spoločne zvládneme šikanovanie

Cieľ: Naučiť žiakov identifikovať šikanovanie, zvýšiť vedomosti žiakov o možnostiach riešenia šikanovania cez rôzne zážitkové a modelové situácie. Zvýšiť povedomie žiakov o tom ako násilie podporujeme naším pasívnym prístupom a nečinnosťou, v čom je násilie nebezpečné a pod.

Cieľová skupina: žiaci 5. - 6. ročníkov ZŠ

Trvanie: 2 - 3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Akí sme?

Cieľ: Rozvíjať sociálne kompetencie žiakov, sebaopoznanie a poznanie druhých, rozmýšľať a diskutovať na rôzne témy:

1. Učitelia a žiaci
2. Vzťahy s rodičmi
3. Kamarátstvo
4. Chlapci a dievčatá

5. Ako si nenechať ubližovať
6. Sexualita
7. Riešenie konfliktov
8. Komunikácia
9. Pocity
10. Stres
11. Šikanovanie

Cieľová skupina: žiaci II. stupňa ZŠ, osemročné gymnáziá, 1. roč. SŠ
Trvanie: 2 – 3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Budovanie zdravého triedneho kolektívu

Cieľ: Naučiť žiakov medzi sebou efektívne spolupracovať, fungovať bez konfliktov, navzájom sa rešpektovať a pomáhať si.

Cieľová skupina: žiaci II. stupňa ZŠ
Trvanie: 2 – 3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Chcem sa v triede dobre cítiť

Cieľ: Rozvíjať sociálne zručnosti a zručnosti sebaovplyvňovania/sebaregulácie, predchádzať rizikovému správaniu (násilné správanie - šikanovanie a prejavy agresivity). Program je určený pre prácu s triednym kolektívom, kde sú napäté alebo narušené vzťahy medzi učiteľom a žiakmi, medzi žiakmi navzájom, prípadne sa objavujú rôzne druhy prejavov násillia, agresie, šikanovania alebo inej formy nevhodného správania.

Cieľová skupina: II. stupeň ZŠ
Trvanie: 3 a viac stretnutí (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Ako byť dobrý kamarát

Cieľ: Poukázať na význam vzťahov v živote človeka, s dôrazom na vzťah kamarátstva. viesť žiakov k zamysleniu a uvedomeniu si, aký by mal byť dobrý kamarát a čo je pre kamarátstvo najdôležitejšie. Rozvíjať pozitívnu hodnotovú orientáciu žiakov.

Cieľová skupina: žiaci 5. - 6. ročníkov ZŠ
Trvanie: 2 – 3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Rozmanitosť ľudí

Cieľ: Rozvíjať toleranciu, empatiu a rešpekt voči členom rôznych sociálnych skupín a odbúravať predsudky a stereotypy. Zvýšiť citlivosť žiakov vo vzťahu k vnímaniu individuálnych odlišností.

Cieľová skupina: žiaci 7. až 9. ročníka ZŠ
Trvanie: 2 – 3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín).

Vplyv médií

Cieľ: Rozvíjať sociálne kompetencie žiakov cielene zamerané na uvedomenie si vplyvu médií na životný štýl žiakov. Žiaci sa prostredníctvom diskusie, interaktívnych rozhovorov a aktivít dozvedia o tom ako médiá ovplyvňujú myslenie a konanie, a to nielen pozitívne, ale i negatívne.

Cieľová skupina: žiaci 7. - 9. ročníkov ZŠ, žiaci sekundy - kvarty osemročných gymnázií

Trvanie: 1 stretnutie (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Prečo povedať „NIE“ alkoholu, tabaku a drogám

Cieľ: Oboznámiť žiakov so škodlivými následkami užívania alkoholu a tabaku (zdravotnými, psychickými, sociálnymi a materiálnymi) prostredníctvom interaktívnych metód; skupinovej práce založenej na vzájomnej spolupráci, výmene nápadov a názorov. Zároveň má zreálniť názory a predstavy žiakov o tom, čo je normálne vo vzťahu k najčastejšie zneužívaným legálnym drogám.

Cieľová skupina: žiaci 6. - 8. ročníkov ZŠ, žiaci osemročných gymnázií

Trvanie: 2 – 3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Nenič svoje múdre telo

Cieľ: Cez zážitkové aktivity viesť žiakov k prevencii rizikového správania a k vytváraniu pozitívnych postojov k zdravému životnému štýlu.

Cieľová skupina: žiaci II. stupňa ZŠ

Trvanie: 2 - 3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Obchodovanie s ľuďmi (Rozpoznávanie nebezpečenstiev a rizík pri hľadaní práce v zahraničí)

Cieľ: Osvojiť si dôležité zručnosti a schopnosti, ktoré predchádzajú resp. znižujú riziko toho, aby sa žiaci v budúcnosti stali obeťami obchodovania s ľuďmi, resp. dostali do rizikovej situácie pri hľadaní práce nielen v zahraničí. Súčasťou je aj nácvik základných zručností pri prezentácii seba v situácii prijímacieho pohovoru do zamestnania, rozvoj základných komunikačných zručností so zameraním na asertívne sebahpresadenie.

Cieľová skupina: žiaci 9. ročníkov ZŠ, SŠ a gymnázií

Trvanie: 2 - 3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Chuť žiť

Cieľ: Zvýšiť informovanosť a povedomie o poruchách príjmu potravy, ich príčinách a možnostiach riešenia a podpory; zvýšiť všímavosť a podporiť schopnosti žiakov pomôcť svojim rovesníkom, u ktorých si všimnú príznaky porúch príjmu potravy.

Cieľová skupina: žiaci 7. – 9. ročníkov ZŠ, SŠ a gymnázií

Trvanie: 5 stretnutí (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Sebaponímanie a body imidž

Cieľ: Nenásilnou a pre žiakov prijateľnou formou priniesť nový pohľad na vnímanie seba samého a seba prijatie vo vzťahu k vlastnému telu. Realizuje sa prostredníctvom cielených zážitkových aktivít a videí k danej téme (sebaponímanie, sebahodnotenie, sebaúcta, poruchy príjmu potravy, reálne a ideálne ja, zdravý životný štýl verzus rizikové správanie...). Program môžeme realizovať spoločne s celým triednym kolektívom, alebo osobitne s chlapcami a osobitne s dievčatami.

Cieľová skupina: žiaci 8. – 9. ročníkov ZŠ, SŠ a gymnázií

Trvanie: 2 - 3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Adaptácia triedneho kolektívu pred príp. po príchode nového žiaka

Cieľ: Pripraviť triedny kolektív na vstup nového žiaka, podporiť pozitívnu klímu triedy, empatické vnímanie, príp. pomôcť s adaptáciou žiaka v triednom kolektíve po jeho príchode.

Cieľová skupina: žiaci I. alebo II. stupňa ZŠ

Trvanie: 1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín

Program adaptácie žiakov na ZŠ

Cieľ: Uľahčiť žiakom prechod z I. stupňa na II. stupeň ZŠ. Formou zážitkových aktivít naštartovať komunikáciu, kooperáciu a spoluprácu medzi členmi triednej skupiny. Vytvoriť priaznivú sociálnu atmosféru v nových triednych kolektívoch.

Cieľová skupina: žiaci 5. ročníkov ZŠ

Trvanie: 2 – 3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Program adaptácie žiakov na SŠ

Cieľ: Eliminovať možné adaptačné ťažkosti pri prechode na strednú školu. Vytvoriť priaznivú sociálnu atmosféru v nových triednych kolektívoch založenú na primeraných interpersonálnych vzťahoch a rozvoji efektívnej komunikácie.

Cieľová skupina: žiaci 1. ročníka SŠ, gymnázií, osemročných gymnázií

Trvanie: 2 – 3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Duševné zdravie pre SŠ

Cieľ: Oboznámiť žiakov diskusnou a interaktívnou formou s problematikou duševného zdravia a duševných chorôb, naučiť sa hovoriť o duševnom zdraví. Na priblíženie problematiky hovoríme o najčastejšom duševnom ochorení - depresii a nakoniec o medzigeneračných rozdieloch, ako reagovať na inakosť a tolerovať odlišnosti.

Cieľová skupina: žiaci SŠ

Trvanie: 2 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Stretnutia s triednymi kolektívmi zamerané na konkrétny problém

Cieľ: Odvíja sa od konkrétnych problémov vyskytujúcich sa v triednom kolektíve, napr. výrazne hlučná trieda, nespokupracujúci žiaci, výskyt šikanovania príp. iných agresívnych prejavov v triednom kolektíve, časté kolektívne konflikty a pod. Zvyčajne sa realizujú opakované stretnutia zážitkového charakteru s triednym kolektívom, zamerané na zlepšenie sociálnej atmosféry v triede. V rámci týchto stretnutí zaraďujeme aktivity zamerané na rozvoj komunikačných zručností, interpersonálnej citlivosti a vzťahov, empatie, spolupráce, riešenie konfliktov.

Po niekoľkých úvodných zážitkových skupinových stretnutiach, realizovaných našimi odbornými zamestnancami, môže triedny učiteľ (príp. školský psychológ, sociálny pedagóg) v súčinnosti s koordinátorom prevencie resp. členom školského podporného tímu pokračovať v skupinovej práci so žiakmi, na základe nami poskytnutých odporúčaní a materiálov.

2.2 PREVENTÍVNE AKTIVITY PRE MŠ

Nezbedná opička Kika

Cieľ: Podnietiť záujem dieťaťa o vlastné vnímanie seba samého, svoje pocity, prežívanie, zvládanie negatívnych emócií, osvojenie si dôležitých pravidiel správania cez príbehy.

Cieľová skupina: predškoláci

Trvanie: 2 - 3 stretnutia po 45 min.

Filipkove dobrodružstvá pre MŠ

Cieľ: Formovať postoje vo vzťahu k návykovému a rizikovému správaniu. Dieťa sprevádzame príbehom Filipka, v ktorom sa cez identifikáciu hlavného hrdinu naučí ako si počínať v Krajine zdravia, na Zlovestnom ostrove, v Tajomstve delfínov, ako Zachraňuje kráľa Sáma pred zlými vplyvmi až sa dostane k Pánovi premiérovi Výživa.

Cieľová skupina: predškoláci

Trvanie: 2 - 3 stretnutia po 45 min.

Smiať sa dovolené

Cieľ: Posilniť zdravý psychický vývin s dôrazom na emocionálny rozvoj prostredníctvom zážitkových aktivít a hier (napr. usmerňovanie vlastnej agresivity, primerané vyjadrenie emócií, rozvoj empatie, tolerancie a pod.).

Cieľová skupina: predškoláci

Trvanie: 2 – 3 stretnutia po 45 min.

Zippyho kamaráti pre MŠ

Cieľ: Učiť deti sociálne a emocionálne zručnosti. Deti sa prostredníctvom lekcí, v ktorých počúvajú príbehy a zúčastňujú sa aktivít, učia ako hľadať vlastné riešenia

problémov. Takýmto spôsobom sa stávajú pripravené zvládať životné nástrahy a lepšie vychádzať s ostatnými ľuďmi. Program pozostáva zo 6 modulov: pocity, komunikácia, vytváranie a strata priateľstva, riešenie konfliktov, vyrovnanie sa so zmenou a stratou, zvládanie problémov a ťažkostí.

Cieľová skupina: predškoly

Trvanie: 2 - 3 stretnutia po 45 min.

Leove dobrodružstvá pre MŠ

Cieľ: Rozvíjať mäkké zručnosti u detí (nenásilná komunikácia, posilňovanie vzťahov v skupine, vnímanie inakosti, prosociálne správanie, posilňovanie sebadôvery, sebahodnotenia, aktívneho počúvania). Prevencie šikanovania a vzniku konfliktov.

Cieľová skupina: predškoly

Trvanie: 2 - 3 stretnutia po 45 min.

Povolania – čím chcem byť?

Cieľ: Spoznať a priblížiť deťom predškolského veku svet práce, naučiť ich pomenovať jednotlivé tradičné i nezvyčajné povolania a hravou formou predstaviť povolania, ktoré môžu v budúcnosti vykonávať. Uvedomiť si potrebu sebarealizácie vo svete práce.

Cieľová skupina: predškoly

Trvanie: 2 stretnutia po 45 min.

2.3 KARIÉROVÉ PORADENSTVO

Poradenstvo hrou pre ZŠ a SŠ

Cieľ: Rozvíjať sebazpoznanie s dôrazom na poznanie svojich osobnostných predpokladov pre budúce povolanie, spoznanie svojho hodnotového systému a uvedomenie si životných priorít, zorientovanie sa v štruktúre stredných a vysokých škôl na Slovensku. Zlepšiť orientáciu žiakov na trhu práce pri voľbe povolania. Na program nadväzuje diagnostika profesijnej orientácie pre nerozhodnutých žiakov, s individuálnou interpretáciou výsledkov a poradenstvom pre žiakov a rodičov. Možnosť pokračovať v individuálnom kariérovom poradenstve. *Výstupné rozhovory* realizujeme individuálne každému žiakovi, zákonnému zástupcovi príp. výchovnému/kariérovému poradcovi v priestoroch školy.

K realizácii je potrebná žiadosť a infosúhlas zákonného zástupcu na každého žiaka.

Cieľová skupina: žiaci 8. ročníkov ZŠ, 2. a 3. ročníkov SŠ a gymnázií, 6. ročníkov osemročných gymnázií

Trvanie: 2 - 3 stretnutia (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Profesijná orientácia

viď kapitola 1.2 Diagnostika a depistáž v škole (str.5)

2.4 AKTIVITY a VZDELÁVANIA PRE PEDAGOGICKÝCH A ODBORNÝCH ZAMESTNANCOV ŠKÔL

S reformami v školstve vzrastá aj potreba vzdelávaní pedagogických a odborných zamestnancov škôl (ďalej len PZ a OZ). Ponúkame rôzne formy vzdelávaní (prednášky, interaktívne prednášky s diskusiou, vzdelávania so zážitkovými príp. výcvikovými prvkami, workshopy a pod.) na rôzne témy. Ak nemáte školský podporný tím resp. odborných zamestnancov, a činnosti na druhom stupni podpory si zabezpečujete sami, ponúkame vzdelávania zamerané na rozvoj zručností pre prácu s triednou skupinou, vedenie ranných kruhov, rozvoj komunikačných zručností, podporu duševného zdravia, ako riešiť a zvládať krízové situácie na škole a iné podľa potrieb a požiadaviek škôl. V tejto kapitole nájdete rôzne témy vzdelávaní pre PZ a OZ škôl, ktoré môžete využívať aj pri plánovaní aktualizácie vzdelávania.

Rozvoj zručností pre prácu so skupinou na podporu duševného zdravia

Cieľ: Porozumieť fungovaniu ľudského mozgu pri strese a psychickej záťaži, podporiť zručnosti učiteľov pri budovaní psychickej pohody a psychologického bezpečia seba i žiakov. Osvojiť si základné spôsoby vytvárania bezpečia, nacvičiť si reakcie zamerané na vyjadrenie porozumenia a empatie. Povzbudiť učiteľov k využívaniu empatických reakcií pri komunikácii. Oboznámiť sa a osvojiť si rôzne spôsoby práce s disciplínou v súlade s rešpektujúcim prístupom.

Školy/pedagogickí resp. odborní zamestnanci škôl si môžu vybrať jednotlivé témy (výber je vhodný s nami konzultovať keďže niektoré témy nadväzujú na iné témy), príp. absolvovať celý program s možnosťou získania osvedčenia o absolvovaní inovačného vzdelávania (po dohode). Dĺžku a formu vzdelávania prispôbime na základe dohody so školou.

Témy vzdelávania:

1. Bezpečie, fungovanie mozgu
2. Rešpektujúca komunikácia – rešpektovať a byť rešpektovaný
3. Empatické reakcie
4. Ranné kruhy
5. Fázy vývoja skupiny
6. Význam práce so skupinou
7. Duševné zdravie v školskom prostredí
8. Oceňovanie
9. Ja výroky
10. Zážitkové aktivity pri práci triedneho učiteľa
11. Reziliencia
12. Nastavovanie hraníc
13. Komunikácia triedneho učiteľa s rodičmi detí
14. Modelové situácie – uplatnenie zručností

15. Interaktívne triednické hodiny
16. Techniky starostlivosti o duševné zdravie
17. Krízová intervencia v škole
18. Identifikácia krízových situácií
19. Nácvik zručností v krízovej situácii

Cieľová skupina: pedagogickí a odborní zamestnanci MŠ, ZŠ príp. SŠ

Realizácia: obsahový a časový rozsah podľa dohody

Antistresový program

(pedagogický zamestnanec má nárok na zabezpečenie psychologického poradenstva podľa zák. 138/2019 §79 ods. 3)

Cieľ: Lepšie spoznať seba, riešiť konflikty a rozvíjať komunikačné zručnosti. Program je venovaný nácviku základných zručností asertívneho správania, zvládania agresivity, riešenia konfliktov a nácviku relaxácie.

Cieľová skupina: pedagogickí, odborní zamestnanci MŠ, ZŠ, SŠ

Trvanie: 2 - 3 stretnutia (podľa dohody)

Wellbeing v práci učiteľa

Cieľ: Oboznámiť učiteľov s rôznymi spôsobmi ako sa starať sa o svoje psychické zdravie a duševnú pohodu, predchádzať vyhoreniu, ako posilniť svoju psychickú odolnosť a rozvíjať efektívne copingové stratégie.

Cieľová skupina: pedagogickí, odborní zamestnanci MŠ, ZŠ, SŠ

Trvanie: 3 stretnutia (podľa dohody)

Mám žiaka s ADHD, čo s tým?

Cieľ: Získať informácie o klinickom obraze ADHD a o prejavoch porúch správania; rozvíjať zručnosti učiteľov v komunikácii so žiakmi, ako im porozumieť a ako ich podporiť, pomôcť im napredovať, zvládať neúspechy a pod. Rozvoj zručností pri výchove a vzdelávaní žiakov s ADHD.

Cieľová skupina: pedagogickí, odborní zamestnanci MŠ, ZŠ, SŠ

Trvanie: 3 stretnutia (podľa dohody)

Ako viesť efektívny rozhovor „nielen s rodičmi“

Cieľ: Rozvíjať zručnosti komunikácie učiteľov s rodičmi. Nácvik komunikácie bez ubližovania a kritizovania metódou nenásilnej a rešpektujúcej komunikácie a formou „Ja výroku“.

Cieľová skupina: pedagogickí, odborní zamestnanci MŠ, ZŠ, SŠ

Trvanie: 3 stretnutia (podľa dohody)

Inklúzia a podporné opatrenia

Cieľ: Oboznámiť pedagogických a odborných zamestnancov s filozofiou inkluzívneho vzdelávania, s možnosťami nastavenia vhodných podporných

opatrení, ktoré budú funkčne nastavené vo vzťahu k žiakom so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami a zdravotným znevýhodnením.

Cieľová skupina: pedagogickí, odborní zamestnanci ZŠ, SŠ

Realizácia: 3 stretnutia (príp. podľa dohody)

Cesta k úspešnému zaškoleniu

Cieľ: Oboznámiť účastníkov s tým, čo by mal vedieť budúci prvák. Obsahom programu sú ciele námety na rozvoj kognitívnych funkcií, znaky školskej zrelosti či ako úspešne zvládnuť grafomotoriku. Program ponúka tipy a aktivity na rozvoj predškolských zručností a tiež odporúčania na zaujímavú literatúru a pomôcky.

Cieľová skupina: rodičia, pedagogickí zamestnanci MŠ

Realizácia: podľa dohody

Rozvoj komunikačných zručností detí

Cieľ: Oboznámiť účastníkov s rôznymi spôsobmi ako rozvíjať komunikačné zručnosti detí od prvých dní, naučiť sa hry pre rozvoj osobnosti dieťaťa. Program obsahuje konkrétne návody ako pestovať a rozvíjať emočný vzťah rodič – dieťa.

Cieľová skupina: rodičia, pedagogickí zamestnanci MŠ

Realizácia: počas rodičovského združenia

2.5 METODICKÉ A PRACOVNÉ STRETNUTIA

Metodické stretnutia koordinátorov prevencie

Cieľ: Metodicky usmerňovať a oboznamovať školských koordinátorov prevencie/koordinátorov vo výchove a vzdelávaní s postupmi a novinkami v oblasti prevencie sociálno-patologických javov a riešenia výchovno-vzdelávacích problémov. Obsahom stretnutí sú nielen nové poznatky a vedomosti v oblasti preventívnych programov, ale aj nové zážitkové aktivity. Stretnutia sa konajú v klubovni CPP Tvrdošín zvyčajne od 8:30 hod. **Harmonogram stretnutí koordinátorov prevencie v školskom roku 2026/2027:**

- 09.09.2026 (streda)
- 09.12.2026 (streda)
- 10.02.2027 (streda)
- 12.05.2027 (streda)

Metodické stretnutia školských psychológov

Cieľ: Metodicky usmerňovať školských psychológov a oboznamovať s novými prístupmi v oblasti psychologických intervencií, metód a postupov práce so žiakmi s výchovnými, osobnostnými a sociálnymi ťažkosťami v školskom prostredí; novými informáciami o aktuálnych zmenách v legislatíve v súvislosti s prácou

školského psychológa. Na každom stretnutí je možnosť otvorenej diskusie, výmeny skúseností, príp. individuálnej konzultácie pred alebo po stretnutí.

Harmonogram stretnutí školských psychológov v školskom roku 2026/2027:

- 24.09.2026 (štvrtok)
- 25.11.2026 (streda)
- 02.02.2027 (utorok)
- 21.04.2027 (streda)

Metodické stretnutia školských špeciálnych pedagógov

Cieľ: Metodicky usmerňovať školských špeciálnych pedagógov ZŠ a SŠ okresu Tvrdošín v oblasti špeciálno-pedagogických intervencií, metód a postupov práce so žiakmi s ŠVVP, zmien v legislatíve. Na každom stretnutí je možnosť otvorenej diskusie, výmeny skúseností, príp. individuálnej konzultácie.

Harmonogram stretnutí školských špeciálnych pedagógov v školskom roku 2026/2027:

- 13.10.2026 (utorok)
- 19.01.2027 (utorok)
- 14.04.2027 (streda)

Pracovné stretnutia pre pedagogických asistentov

Cieľ: Rozvíjať profesijné kompetencie pedagogických asistentov pre prácu v triedach so žiakmi s rôznymi druhmi zdravotných znevýhodnení. Stretnutia sú obsahovo zamerané podľa aktuálnych požiadaviek skupiny. Na každom stretnutí je možnosť otvorenej diskusie, výmeny skúseností, príp. individuálnej konzultácie.

Harmonogram stretnutí asistentov učiteľa v školskom roku 2026/2027:

- 21.10.2026 (streda)
- 02.12.2026 (streda)
- 17.03.2027 (streda)

Metodické stretnutia a konzultácie pre výchovných a kariérových poradcov

Cieľ: Metodicky usmerňovať výchovných a kariérových poradcov v okrese TS, oboznamovať ich s novými poznatkami výchovného a kariérového poradenstva, poskytovať aktuálne informácie a novinky z oblasti výchovného a kariérového poradenstva, metodické a informačné materiály, organizovať exkurzie, spolupracovať so zainteresovanými inštitúciami. Na každom stretnutí je vytvorený priestor na diskusiu. Stretnutia sa konajú v klubovni CPP Tvrdošín zvyčajne od 8:30 hod.

Harmonogram stretnutí výchovných poradcov v školskom roku 2026/2027:

- 29.09.2026 (utorok)
- 17.11.2026 (utorok)
- 09.02.2027 (utorok)
- 13.04.2027 (utorok)

Burza povolaní

Prezentácia v objekte Obecného úradu v Nižnej - Rotunda Nižná

Prezentácia stredných škôl zo širšieho okolia pre žiakov, rodičov a pedagógov, príp. širšiu verejnosť za účelom získania informácií o možnostiach štúdia na SŠ, o učebných a študijných odboroch, podmienkach prijímania na SŠ a pod. Podujatie bude spojené so „živou knižnicou povolaní“, kde budú mať účastníci možnosť opýtať sa zástupcov rôznych povolaní na informácie o danom povolaní.

Prezentácia SŠ pre výchovných a kariérových poradcov ZŠ

Cieľ: Informovať KP a VP ZŠ o podmienkach štúdia na SŠ, študijných a učebných odboroch. Termín zverejníme na našom webe a sociálnych sieťach.

Pracovné stretnutia pre riaditeľov MŠ a ZŠ

Cieľ: Metodicky usmerňovať riaditeľov škôl, oboznamovať ich s rôznymi odbornými témami, s postupmi a obsahom odborných intervencií na jednotlivých stupňoch podpory, s legislatívnymi zmenami a pod. Stretnutia prebiehajú v uvoľnenej atmosfére a sme otvorení diskutovať na akékoľvek témy, ktoré prinesú účastníci stretnutia.

Harmonogram: podľa vzájomnej dohody

Exkurzie

V priebehu školského roka organizujeme pre členov školských podporných tímov, koordinátorov prevencie, výchovných a kariérových poradcov ZŠ a SŠ odborné exkurzie na stredných školách, vysokých školách, u zamestnávateľov, v reedukačných centrách. Termíny budú upresnené podľa záujmu v priebehu školského roka.

Termíny jednotlivých stretnutí budú zverejnené aj na našej webovej stránke:

www.centrumtvradosin.sk

3. PODPORA, POMOC A REEDUKAČNÁ ČINNOSŤ

V školskom roku 2026/2027 ponúkame pre našich klientov služby podpory a pomoci v podobe individuálnej i skupinovej činnosti s klientom. Realizujeme poradenstvo, terapie, reedukačné činnosti so žiakmi (zvyčajne v poobedňajších hodinách po vyučovaní), špeciálne reedukačné programy, stimulačné a preventívne programy podľa organizačných možností a požiadaviek rodičov a škôl. Organizujeme pravidelné stretnutia pre rodičov na rôzne témy (4-5x ročne).

3.1 REEDUKAČNÁ ČINNOSŤ

Individuálna reedukačná činnosť:

- reedukačné cvičenia zamerané na rozvoj oslabených kognitívnych funkcií a čiastkových schopností
- reedukácia základných školských zručností (čítanie, písanie, počítanie)
- reedukácia reči, reedukačné cvičenia zamerané na rozvoj komunikačných zručností, logopedické intervencie
- reedukačné aktivity s deťmi MŠ zameraná na rozvoj zručností potrebných pri nástupe povinnej školskej dochádzky a do 1. ročníka ZŠ
- terapeuticko-korekčné cvičenia pre žiakov s poruchou aktivity a pozornosti
- posilňovanie a rozvoj posturálneho svalstva trupu a grafomotoriky
- rozvoj špecifických funkcií – individuálne cvičenia v rámci špeciálno-pedagogickej podpory
- program pre rozvoj pracovného tempa - **ROPATEM**
- využitie špeciálnych pomôcok (**POLIFORMES, LOGIFORMES** a pod.)

Špeciálne reedukačné počítačové programy:

- špeciálny edukačný program pre deti s poruchami autistického spektra zameraný na rozvoj komunikácie AAK (augmentatívna a alternatívna komunikácia) – **INTERAKTÍVNY ŠLABIKÁR**
- špeciálny reedukačný program pre žiakov ZŠ - **ŽIAČIK, TABLEXIA**
- reedukácia kognitívnych funkcií využitím programu **COGNIPLUS Schuhfried** (pre žiakov s ADHD, oslabeným priestorovým vnímaním a pod.).
- **BIOFEEDBACK** terapia so zameraním na zlepšenie vnútornej koherencie organizmu, zosúladenia jednotlivých funkčných systémov v organizme a psychickú harmonizáciu (vhodná napr. pre žiakov s ADHD).

3.2 STIMULAČNÉ A PODPORNÉ REEDUKAČNÉ PROGRAMY

Grafomotorika hravo

Cieľ: Rozvíjať grafomotorické schopnosti dieťaťa, individuálny potenciál dieťaťa v grafickom prejave, odhaliť potenciálne problémy, ktoré by v školskom veku mohli spôsobiť ťažkosti s písaním, zvýšenú chybovosť písomného prejavu príp. úplné odmietanie písania. Rozvíjať hrubú motoriku, vnímanie pohybu tela, rovnováhu, taktilné vnímanie, vizuomotoriku, motoriku ruky a prstov, bilaterálnu integráciu.

Cieľová skupina: predškoláci

Trvanie: 3 - 6 stretnutí (1 stretnutie v rozsahu 45 minút)

Miesto realizácie: MŠ, CPP

El'konin

Cieľ: Pripraviť dieťa na správnu techniku čítania a písania formou sluchového uvedomovania si zvukovej štruktúry slova. Tento program je možné využiť aj na účely korekcie (nápravy) pri chybách v diktátoch u starších detí.

K realizácii je potrebná žiadosť a infosúhlas zákonného zástupcu na každé dieťa.

Cieľová skupina: predškoláci, žiaci 1.-2. ročníkov ZŠ

Trvanie: 4 - 10 stretnutí (1 stretnutie v rozsahu 45 minút)

Miesto realizácie: MŠ, ZŠ, CPP

Môj psík Azor dáva pozor

Cieľ: Rozvíjať exekutívne funkcie: sebaregulácia, schopnosť sa upokojiť, aktivizácia detí, schopnosť počúvať s porozumením a vnímať chyby ako súčasť života, ktoré ich posúvajú vpred. Časť tréningu sa deje v domácom prostredí, takže je nevyhnutná spolupráca dieťa – rodič, čím sa posilňuje aj rodičovská sebadôvera a kompetencia.

K realizácii je potrebná žiadosť a infosúhlas zákonného zástupcu na každé dieťa.

Cieľová skupina: deti vo veku 5. - 8. rokov (1 skupina max. 9 rokov)

Trvanie: 8 stretnutí (1 stretnutie v rozsahu 45 minút)

Miesto realizácie: CPP, MŠ, ZŠ

3.3 ČINNOSTI PODPORY A POMOCI

Terapia hrou

Cieľ: Pomáhať deťom s poruchami vzťahovej väzby, poruchami správania, emocionálnymi ťažkosťami, sociálne nezačleneným deťom, s psychosomatickými a inými problémami.

Cieľová skupina: deti od 3 do 9 rokov

Trvanie: podľa potreby

Miesto realizácie: terapeutická miestnosť CPP

Filiálna terapia

Cieľ: Trénovať rodičovské zručnosti za účelom posilnenia bezpečného vzťahu medzi rodičom a dieťaťom. Rodič je aktívnym účastníkom v procese terapie.

Cieľová skupina: rodič a dieťa od 3 do 10 rokov

Trvanie: podľa potreby

Miesto realizácie: terapeutická miestnosť CPP

Starostlivosť o nadaných žiakov

Cieľ: Stimulovať a rozvíjať jednotlivé kognitívne schopnosti formou individuálnej, prípadne skupinovej práce. Program sleduje osobnostný rozvoj nadaných žiakov ich emocionalitu, sociabilitu, tvorivosť a iné osobnostné charakteristiky.

Cieľová skupina: nadaní žiaci ZŠ, SŠ

Trvanie: podľa potreby

Miesto realizácie: CPP, príp. škola

Podpora odolnosti

Cieľ: Podporiť a rozvíjať zručnosti potrebné pre zvládnutie neočakávaných životných situácií, záťaže a stresu. Program smeruje k podpore a rozvoju psychickej odolnosti detí prostredníctvom zážitkových aktivít, príbehov a práce s obrázkami potenciálne náročných situácií vyvolávajúcich strach a obavy.

Cieľová skupina: žiaci ZŠ (individuálna aj skupinová realizácia)

Trvanie: podľa potreby

Miesto realizácie: CPP, príp. škola

Krízová intervencia

Cieľ: Poskytnúť dieťaťu, žiakovi, jeho blízkym, zamestnancom škôl krátkodobú, priamu a asertívnu psychologickú prvú pomoc v prípade náhlej zmeny životnej situácie kedy sa ocitá v tzv. krízovej životnej situácii (napr. úmrtie blízkej osoby, spolužiaka, učiteľa, hromadné nešťastie a pod.). Cieľom krízovej intervencie je pomôcť vysporiadať sa a konštruktívne zvládnuť bolestné životné okolnosti a opäť sa otvoriť svetu. V prípade zasiahnutia krízou väčšej skupiny žiakov, učiteľov – vieme poskytnúť škole tím krízovej intervencie tvorený vyškolenými 10 odbornými zamestnancami.

Cieľová skupina: žiaci ZŠ, SŠ, príp. zamestnanci škôl (individuálna aj skupinová realizácia)

Trvanie: podľa potreby, min. 1-2 stretnutia

Miesto realizácie: škola, príp. CPP

Keď dinosaurom niekto umrie

Cieľ: Nájsť efektívny postoj k myšlienke konečnosti ľudského bytia príp. podporiť a efektívne zvládnuť truchlenie u detí po úmrtí niekoho blízkeho. Prostredníctvom aktivít a spoločných rozhovorov poskytujeme deťom vhodný spôsob ako ventilovať svoj strach a obavy zo smrti, ako ich pomenovať a zvládnuť.

Cieľová skupina: žiaci ZŠ

Trvanie: podľa potreby, min. 1 stretnutie (1 stretnutie v trvaní 2 vyučovacích hodín)

Konziliárne stretnutia

Cieľ: Riešiť problémy, zjednotiť sa vo výchovných a vzdelávacích postupoch za pomoci spoločných stretnutí odborníkov, rodičov a pedagógov zainteresovaných na probléme dieťaťa alebo žiaka.

Rodičovské stretnutia

Cieľ: Rozvíjať a zdokonaľovať rodičovské zručnosti prostredníctvom vzdelávania, rozvoja a nácviku nových zručností potrebných pri výchove. Cieľom je aj oboznámenie s efektívnymi spôsobmi riešenia úskalí vo výchove a vzdelávaní. Pravidelné skupinové stretnutia prebiehajú v uvoľnenej atmosfére s možnosťou otvorenej diskusie na rôzne témy, ktoré zaujímajú rodičov.

Cieľová skupina: zákonní zástupcovia

Trvanie: podľa potreby, zvyčajne 5 stretnutí v priebehu školského roka- harmonogram nájdete na www.centrumtvradosin.sk

Miesto realizácie: CPP

4. PREDNÁŠKOVÁ ČINNOSŤ

- účasť na rodičovských združeniach podľa požiadaviek MŠ, ZŠ a SŠ na rôzne témy:
 - školská pripravenosť (Rozvoj komunikačných zručností, Cesta k úspešnému zaškoleniu a pod.)
 - nebezpečenstvá internetu
 - aktuálne nástrahy dnešnej doby
 - efektívne učenie
 - diagnostika zameraná na zistenie rizika porúch učenia
 - iné témy podľa požiadaviek a záujmu škôl a rodičov

ĎALEJ PONÚKAME

- prezentačná akcia stredných odborných škôl a gymnázií pre žiakov končiacich ročníkov ZŠ a rodičov „**Burza povolání**“
 - individuálne konzultácie a poradenstvo pre rodičov, učiteľov, odborných zamestnancov škôl
 - online webináre a vzdelávania pre pedagogických a odborných zamestnancov škôl, rodičov na rôzne témy podľa požiadaviek škôl a rodičov
 - online odbornú starostlivosť o klientov
 - účasť, odborná asistencia pri **zápisoch** detí do 1. ročníka ZŠ
- Realizácia programov a aktivít z ponuky služieb je **limitovaná** reálnymi personálnymi a organizačnými možnosťami CPP Tvrdosín.
 - V prípade **akútneho problému** alebo **krízovej intervencie** školu s daným problémom uprednostníme pred plánovanými preventívnymi aktivitami.

5. ODBORNÍ ZAMESTNANCI CPP Tvrdošín

zoznam škôl okresu Tvrdošín, s ktorými odborný zamestnanec koordinuje spoluprácu

Mgr. Adriána Kajanová

riaditeľ, psychológ, terapeut, kariérový poradca

kajanova@centrumtvrdosin.sk, tel.: 0910 695 560

Mgr. Denisa Šálková

sociálny pedagóg, kariérový poradca

salkova@centrumtvrdosin.sk

- ZŠ POH Trstená
- ZŠ s MŠ Čimhová
- ZŠ s MŠ Zuberec
- ZŠ Suchá Hora
- ZŠ s MŠ Vitanová

Mgr. Margita Páneková

špeciálny pedagóg

panekova@centrumtvrdosin.sk

- MŠ Medvedzie
- SOŠ Lesnícka Tvrdošín
- Spojená škola Nižná
- ZŠ s MŠ Podbiel
- ZŠ Š. Šmálika Tvrdošín
- MŠ Or.nábrevie Tvrdošín
- MŠ Štefanov nad Oravou

Mgr. Gabriela Mišeková

špeciálny pedagóg

misekova@centrumtvrdosin.sk

- SPŠ IT I.Gessaya Tvrdošín
- ZŠ Nižná
- ZŠ s MŠ Brezovica
- ZŠ s MŠ Habovka
- ZŠ M. Medveckej Tvrdošín
- ZŠ s MŠ Zábiedovo

Mgr. Miroslava Hucíková

špeciálny pedagóg - logopéd

hucikova@centrumtvrdosin.sk

- MŠ Oravský Biely Potok
- MŠ Suchá Hora

Mgr. Ivana Karasová

psychológ, kariérový poradca

karasova@centrumtvrdosin.sk

- Gymnázium M. Hattalu Trstená
- Gymnázium Tvrdošín
- MŠ Slniečko Tvrdošín

Mgr. Lucia Živčáková

psychológ

zivcakova@centrumtvrdosin.sk

- MŠ Nižná (Orličie, Nová Doba)
- MŠ Trstená (Oslobodenia, Puškinova, Západ)

Mgr. Agáta Maderová

psychológ

maderova@centrumtvrdosin.sk

- ZŠ s MŠ Hladovka

Mgr. Silvia Straková

psychológ

silvia.strakova@centrumtvrdosin.sk

- ZŠ s MŠ R. Dilonga Trstená

Mgr. Júlia Chladná	Mgr. Sandra Balážová
špeciálny pedagóg	zdieľaný odborný zamestnanec - psychológ pôsobiaci v školách:
chladna@centrumtvrdosin.sk • ZŠ s MŠ Liesek	balazova@centrumtvrdosin.sk • ZŠ s MŠ Suchá Hora • ZŠ s MŠ Zábiedovo

Ing. Miroslava Bucová	Katarína Pániková
administratívny zamestnanec	ekonóm
bucova@centrumtvrdosin.sk	ekonom@centrumtvrdosin.sk

Mgr. Barbora Burgárová
logopéd
burgarova@centrumtvrdosin.sk

Odborných zamestnancov môžete kontaktovať mailom, príp. na centrálnom tel.č. 0911 539 116.



Naším poslaním je, aby sme dokázali aj v tých najťažších situáciách objaviť a dávať NÁDEJ.

Naše motto:

Nič nie je mocnejšie a výchovnejšie než pocit, že ten druhý ma chápe, že mi rozumie a prijíma ma takého aký som.

myšlienka Prof. PhDr. Mirona Zelinu, DrSc.