



## **CENTRUM PORADENSTVA A PREVENIE**

Karpatská 8, 040 01 Košice

tel. č. 055/622 66 15, 0902 759 724; fax: 055/622 66 15

e-mail: [sekretariat@centrumke.sk](mailto:sekretariat@centrumke.sk), web: [www.centrumke.sk](http://www.centrumke.sk)

---

## **PONUPOVÝ LIST**

odborných aktivít Centra poradenstva a prevencie v Košiciach

**pre stredné školy a osemročné gymnáziá**

**pre školský rok 2023/2024**

### **Centrum poradenstva a prevencie (CPP)**

Je školským zariadením výchovného poradenstva a prevencie, ktoré patrí do siete školských zariadení v územnej pôsobnosti Regionálneho úradu školskej správy Košice.

Poskytuje komplexnú psychologickú, špeciálnopedagogickú, logopedickú, diagnostickú, reedukačnú, intervenčnú, výchovnú, poradenskú a preventívnu starostlivosť deťom a mládeži, vrátane detí so zdravotným postihnutím, od narodenia až do ukončenia prípravy na povolanie, ako aj ich zákonným zástupcom, pedagógom a všetkým, ktorí sa podieľajú na ich výchove, vzdelávaní a starostlivosti o nich.

*V školskom roku 2023/2024 Vám ponúkame aktivity v nasledovných oblastiach:*

**Individuálna diagnostika, poradenstvo a terapia.**

**Skupinové aktivity a preventívne programy zamerané na osobnostný, emocionálny a sociálny vývin.**

**Aktivity vyplývajúce z legislatívnych predpisov a aktivity konzultačno-metodického charakteru.**

- *Okrem týchto oblastí našich služieb sa na nás môžete obracať aj s inými požiadavkami, ktoré môžu vzniknúť počas školského roka.*
- *Ponúkané aktivity môžete objednávať v priebehu celého školského roka a to:*
  - a) *priebežne, na priloženom objednávacom formulári, ktorý nájdete na konci tejto ponuky,*
  - b) *inou písomnou formou,*
  - c) *telefonicky, e-mailom alebo osobne (potrebná je dodatočná písomná objednávka).*
- *Objednávkový formulár musí obsahovať pečiatku školy a podpis objednávateľa a aktivít.*
- *Objednávkový formulár je možné doručiť osobne alebo poštou na kontaktné údaje nášho CPP.*
- *Aktivity je možné v priebehu školského roka upravovať po dohode s kontaktným psychológom nášho centra, ktorý pôsobí na Vašej škole, a to telefonicky alebo prostredníctvom e-mailu*
- *Ponukový list spolu s objednávkovým formulárom a ďalšími formulármi nájdete aj na našej webovej adrese: [www.centrumke.sk](http://www.centrumke.sk) v ponuke DOKUMENTY.*
- *Všetky uvádzané odborné aktivity v školskom roku 2023/2024 budú v rámci CPP napĺňať naši zamestnanci – psychológovia, špeciálni pedagógovia, logopédi, kariérny poradca a sociálny pedagóg.*

**Kontaktné údaje:** e-mail: [sekretariat@centrumke.sk](mailto:sekretariat@centrumke.sk)  
tel. č.: 055 / 622 66 15  
mobil: + 421 902 759 724

*Tešíme sa na spoluprácu v školskom roku 2023/2024*

## **INDIVIDUÁLNA DIAGNOSTIKA, PORADENSTVO A TERAPIA**

### **1 Individuálna psychologická/špeciálnopedagogická diagnostika, poradenstvo a terapia v oblasti učenia a správania:**

- a) pri adaptačných problémoch žiakov po vstupe do školy a prestupe z inej školy,
- b) identifikácia príčin školskej neúspešnosti a ťažkosti v učení,
- c) zvládanie školských povinností (správne rozvrhnutie času na učenie a na oddych u prvákov),
- d) motivácia k učeniu,
- e) diagnostika, rediagnostika a poradenstvo pre deti so ŠVVP.

### **2 Individuálna psychologická/špeciálnopedagogická diagnostika, poradenstvo a terapia pre nadaných žiakov v spolupráci s rodičmi a pedagógmi:**

- a) identifikácia nadaných žiakov, diagnostika mentálnej úrovne a nadania,
- b) poradenstvo pri výbere nadaných žiakov (matematické triedy, prírodovedné, jazykové,...),
- c) individuálne psychologické poradenstvo a terapia pre nadaných žiakov a ich rodičov, pedagógov.

### **3 Individuálna psychologická diagnostika, poradenstvo a terapia pre žiakov so zameraním na kariérový vývin:**

- a) identifikácia, rozvoj a efektívne využívanie schopností, výkonových charakteristík,
- b) rozvíjanie osobnostných predpokladov,
- c) ďalšie študijné zameranie a rozhodovací proces,
- d) rozhodovanie o výbere voliteľných seminárov a vysokej školy,
- e) sebahodnotenie a sebahodnotenie úrovne žiakov s dôrazom na ich kariérové zameranie.

### **4 Individuálna psychologická diagnostika, poradenstvo a terapia v oblasti optimalizácie osobnostného a emocionálneho vývinu žiaka v spolupráci s rodičmi a pedagógmi so zameraním na:**

- a) rozvíjanie osobnostných a emocionálnych dispozícií- sebaopoznanie a rovoj vlastného potenciálu,
- b) emocionálne ťažkosti – negativizmus, emoc. instabilita, agresivita,
- c) psychosomatické ťažkosti,
- d) psychosexuálny vývin,
- e) sociálne vzťahy,
- a) úzkosť a úzkostnosť,
- f) problémy v správaní (záškoláctvo, krádeže, úteky, túlanie, klamanie, demonštratívne sebaopozkodovanie, šikanovanie, egocentrizmus, nedisciplinovanosť).

## **SKUPINOVÉ AKTIVITY A PREVENTÍVNE PROGRAMY ZAMERANÉ NA OSOBNOSTNÝ, EMOCIONÁLNY A SOCIÁLNY VÝVIN**

### **5 Skupinová práca s triedou zameraná na rozvoj:**

- a) zdravého životného štýlu,
- b) zdravej klímy v triede,
- c) nenásilnej akceptujúcej komunikácie a asertivity,
- d) kritického myslenia,
- e) sociálnych vzťahov v triede a v kolektíve.

### **6 Skupinová práca s triedou zameraná na prevenciu a intervenciu:**

- a. záťažové a krízové situácie a ich zvládanie, duševné zdravie,
- b. riešenie konfliktov,
- c. zhubné kulty a sekty, negatívne subkultúry mladých,
- d. sebaublížovanie, suicidálne správanie,
- e. rizikové sexuálne správanie, prostitúcia, pohlavné prenosné choroby,
- f. prevenciu látkových závislostí – fajčenie, alkohol, drogy,
- g. prevenciu nelátkových závislostí – internet, sociálne siete, mobily, počítačové hry,
- h. prevenciu nežiadúcich foriem správania – agresívne správanie, neprimeraná interpersonálna komunikácia,
- i. prevenciu šikanovania a kyberšikanovania,
- j. prevenciu obchodovania s ľuďmi,
- k. vplyv masmédií na utváranie sebaobrazu a sebahodnotenia – anorexia, bulímia, kult tela,
- l. intoleranciu, extrémizmus, radikalizmus, rasizmus, diskrimináciu, xenofóbiu a antisemitizmus,
- m. podpora a ochrana ľudských práv,
- n. fyzické, psychické a sexuálne násilie páchané na deťoch, domáce násilie, syndróm CAN.

### **7 Skupinové psychologické poradenstvo v rámci triedneho kolektívu zamerané na:**

- a) adaptáciu na nové školské prostredie a štúdijné povinnosti,
- b) problémy v učení, motiváciu k učeniu a optimalizáciu denného režimu a efektívne spôsoby učenia.
- c) sociálna interakcia.

**8 Teambuilding** – skupinová aktivita realizovaná interaktívnou formou zameraná na budovanie kolektívnych vzťahov a rozvoj triedy ako jednotného tímu; orientácia na hľadanie a presadenie silných prvkov kolektívu, na aktivitu sú potrebné aspoň dve súvislé vyučovacie hodiny, prípadne odporúčame zvoliť formu krátkodobého výcviku.

**9 Môj svet hodnôt** – práca so skupinou zameraná na posilňovanie hodnotového systému žiakov.

### **10 Preventívny program – PEER program**

Program je zameraný na prípravu žiakov v oblasti prevencie závislostí a nežiadúcich foriem správania medzi rovesníkmi. Rovesnícky preventista tak bude môcť pozitívne vplyvať na svojich spolužiakov a je tiež účinným spolupracovníkom školského koordinátora vo výchove a vzdelávaní (koordinátora prevencie). Program pozostáva z 8 stretnutí po 120 minút a je určený pre žiakov 1. a 2. ročníka stredných škôl.

## **11 ARTE klub**

Výchovno-preventívny program, v ktorom prostredníctvom jednotlivých druhov umeleckej činnosti (kreslenie, maľovanie, hranie na hudobný nástroj, spev, atď.) žiak spoznáva sám seba, prezentuje samého seba, svoj životný postoj, aktuálne prežívanie, svoje perspektívne smerovanie, ale aj svoj vzťah k okolitému svetu. Program je postavený prioritne na arteterapii, ale taktiež využíva prvky muzikoterapie, dramaterapie, biblioterapie a ďalších umeleckých terapií. Liečebné účinky jednotlivých druhov umeleckých terapií slúžia na odbúravanie napätia, úzkosti a strachu, podporujú sebavedomie žiaka, umožňujú uvoľnenie a vyjadrenie emócií.

## **12 Preventívny program – „Aby učenie nebolo mučenie“**

Program je zameraný na osvojenie a rozvíjanie efektívnych metód učenia sa, ktoré sú jednou z kľúčových kompetencií vzdelávania. Cieľom programu je osvojiť si učebné zručnosti, prostredníctvom dotazníkov spoznávať ich vlastné učebné predpoklady, rozvoj vnútornej motivácie žiakov. Stretnutia sú zamerané na osobnostnú percepciu, motiváciu k učeniu a na zvládanie záťažových situácií, ktoré sa týkajú predovšetkým výchovno – vzdelávacieho procesu. Program pozostáva z 5 stretnutí po 45 minút a je určený pre žiakov 1. a 2. ročníka stredných škôl.

## **13 Preventívny program – „SafeTY – Vždy pripojený!“**

Program je zameraný na selektívnu prevenciu, ktorá sa sústreďuje na rozvoj kritického prístupu vo využívaní informačno-komunikačných technológií v záujme podpory zdravého životného štýlu, duševného zdravia, podpory ľudských práv pred zneužitím, zlepšenia sociálnej klímy medzi mládežou a podporu komunikačných a prosociálnych zručností pomocou zážitkových foriem. Cieľom programu je naučiť žiakov, že virtuálny priestor nie je priestorom len hry, ale že má reálny dopad na osobnosť, sociálne vzťahy a emocionalitu; naučiť žiakov, aký dopad má naša komunikácia na sociálne vzťahy; upozorniť žiakov, že virtuálny priestor prináša mentálne zneužitie v podobe nepodložených, alternatívnych a konšpiračných informácií a hoaxov a zároveň podporiť ich kritické myslenie; naučiť žiakov zodpovednosti voči sebe a zodpovednosti voči druhým vo virtuálnom priestore. Program pozostáva zo 4 stretnutí po 90 minút a úvodného 45 minútového stretnutia. Je určený žiakom 2. ročníka.

## **14 Preventívny program – „Nie sme tolerantní voči netolerancii“**

Program je zameraný na selektívnu prevenciu, ktorá sa sústreďuje na predchádzanie šikanovania, kyberšikanovania, xenofóbie, rasizmu, diskriminácie. Program rozvíja toleranciu pomocou kladenia dôrazu na rozvoj komunikačných, životných zručností a budovanie duševného zdravia. Cieľom je napomôcť k zlepšovaniu psychosociálnej klímy prostredia, v ktorom sa žiak pohybuje, k upevňovaniu ľudských práv, prezentácii sociálne pozitívneho správania, predchádzaniu manipulatívnych názorov, postojov a rozvoju zdravých sociálnych vzťahov. Program pozostáva zo 4 stretnutí po 90 minút a úvodného 45 minútového stretnutia. Je určený žiakom 2. a 3. ročníka.

## **15 Preventívny program – „Pozitívnu psychológiu k podpore zdravej mládeže“**

Program je zameraný na rozvoj osobnosti žiaka v rámci zdravého životného štýlu, zameraný na psychohygienu v podobe podpory utvárania zdravého sebaobrazu a sebahodnotenia, upevňovanie triedneho kolektívu pomocou teambuildingu, tréning zručností v oblasti správnej komunikácie, asertivity a rozvoj hodnotového rebríčka. Program pozostáva zo 4 stretnutí po 90 minút. Je určený žiakom 2. a 3. ročníka.

## 16 Preventívny program – „*Pripravujeme zodpovednú mládež*“

Program je zameraný na prevenciu u žiakov v oblasti medziľudských vzťahov s dôrazom na sebaopoznávanie a poznávanie iných, rozvoj medziľudských vzťahov, učenie sa zvládať konflikty a budovať zdravú komunikáciu. Program pozostáva zo 4 stretnutí po 90 minút. Je určený žiakom 1. ročníka.

## 17 Preventívny program „*Cesta k emocionálnej zrelosti*“

Preventívny program vytvorený VÚDPaP. Program je zostavený tak, aby cvičeniami a modelovými situáciami prispieval k postupnému uvedomovaniu si seba samého a skupinovému prežívaniu najpodstatnejších znakov citovej zrelosti. Obsahuje 10 tém, z ktorých každá určitým spôsobom modeluje niektorú z charakteristík emocionálne zrelého človeka.

## 18 Preventívny program – „*Výchova k manželstvu a rodičovstvu, sexuálna výchova*“

Program je zameraný na rozvoj kompetencií v oblasti vyrovnaného sebavedomia, citovej zrelosti, sociálnej zrelosti ako predpokladov pre budúci manželský život a riešenie vzťahových otázok a komunikácie v partnerstve.

## 19 Rozvojový program – „*„Ja, môj rozvoj a moje ďalšie smerovanie*““

Program je určený pre žiakov SŠ. V oblasti sebaopoznania ponúka program aktivity na preskúmanie vlastných silných aj slabších stránok, hodnôt, osobných priorít a preferencií. V oblasti poznania sveta práce sú v programe aktivity na zoznámenie sa s jednotlivými druhmi vysokých škôl a žiaci budú povzbudení k aktívnemu vyhľadávaniu informácií potrebných pre zodpovedné kariérové rozhodovanie. K tomu im budú ukázané vhodné nástroje. V oblasti osobného rozvoja budú žiaci uvažovať o tom čo sa učia v škole aj mimo nej, ako si plánovať ďalší rozvoj (vrátane výberu vysokej školy) v súlade s ich schopnosťami, záujmami a predstavou o vlastnej budúcnosti. Rozvojový program je realizovaný v rozsahu 4 stretnutí, s trvaním 90 min. Pre niektoré stretnutia bude potrebné zabezpečiť triedu s projekčnou technikou a pripojením na internet.

## 20 Intervenčný program – „*Open*“

Program je zameraný na konkrétne oblasti rozvoja osobnostného, emocionálneho a sociálneho rozvoja a prevencie. Obsah stretnutí je špecifikovaný na základe požiadaviek školy (napr. výchovný poradca), triedneho kolektívu (triedny učiteľ, žiaci) a odborných zamestnancov CPPPaP. Kľúčovými témami sú osobnostný rozvoj – sebavnímanie, sebahodnotenie, sebadisciplína, body image, zvládanie záťaže, primerané formy správania sa a komunikácie; sociálny rozvoj – vnímanie iných, stereotypy, predsudky, klíma v kolektíve, riešenie konfliktov, rozvoj tolerancie. Program pozostáva minimálne zo 4 stretnutí po 90 minút a jedného úvodného 45 minútového stretnutia. Je určený pre všetky ročníky.

21 **Klub peer aktivistov** – metodická činnosť pre vyškolených Peer aktivistov v ich ďalšej práci so skupinami v škole, supervízne stretnutia zamerané na ich činnosť v rámci preventívnych aktivít v škole.

22 **Supervízia pri realizácii screeningu, depistáže a sociometrie** – Skupinové zisťovanie určitých problémov výchovným poradcom alebo koordinátorom prevencie v začiatkových štádiách, resp. ich odhalenie zamerané na:

- a) oblasť učenia a motivácie k učeniu,
- b) oblasť správania,

- c) oblasť sebahodnotenia a sebahodnotenia,
- d) poradenstvo a metodickú pomoc pre kariérového poradcu,
- e) prieskum v drogovej problematike – „D“ dotazník (supervízia pri realizácii screeningu),
- f) problémy šikanovania a kyberšikanovania (šikanovania na internete) – „Š-KŠ“ dotazník,
- g) užívanie a závislosť na mobiloch, internete a počítačových hrách – „IT“ dotazník,
- h) iné výchovno-vzdelávacie ukazovatele,
- i) sociometriu (meranie štruktúry sociálnych vzťahov v triede - potrebný informovaný súhlas rodiča).

### **AKTIVITY VYPLÝVAJÚCE Z LEGISLATÍVNYCH PREDPISOV A AKTIVITY KONZULTAČNO-METODICKÉHO CHARAKTERU**

**CPP poskytuje ďalším zložkám systému výchovného poradenstva na školách na základe zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon), zákona č. 138/2019 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov a Vyhlášky MŠ SR č. 325/2008 Z. z. o školských zariadeniach výchovného poradenstva a prevencie:**

- a) poradenstvo a metodickú pomoc pre výchovného poradcu,
- b) poradenstvo a metodickú pomoc pre kariérového poradcu,
- c) poradenstvo a metodickú pomoc pre školského psychológa,
- d) poradenstvo a metodickú pomoc pre školského špeciálneho pedagóga,
- e) poradenstvo a metodickú pomoc pre školského koordinátora vo výchove a vzdelávaní (koordinátora prevencie),
- f) poradenstvo a metodickú pomoc pre školského špecialistu vo výchove a vzdelávaní (starostlivosť o deti a žiakov so SZP),
- g) poradenstvo a metodickú pomoc pre sociálneho pedagóga,
- h) poradenstvo a metodickú pomoc pre liečebného pedagóga.

**23 Na základe zákona č. 138/2019 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov má zamestnávateľ na základe § 79 ods. 4 najmenej jedenkrát ročne zabezpečiť pedagogickým zamestnancom v pracovnom čase:**

- 1) Preventívne psychologické poradenstvo, v rámci ktorého ponúkame prednášky a diskusie na školou zvolené témy. (Potrebná konzultácia s kontaktným psychológom.)
- 2) Absolvovať poradenstvo zamerané na predchádzanie a zvládanie agresivity, na sebaopoznanie a riešenie konfliktov v podobe ponúkaných modulov:
  - a. sociálna percepcia,
  - b. sociálna komunikácia,
  - c. sociálna interakcia v skupine,
  - d. konflikty a ich zvládanie,
  - e. zvládanie záťažových situácií,
  - f. tvorivosť ako rozvoj osobnosti.

**24 Skupinová práca s pedagogickým zborom zameraná na:**

- a) seba-percepcia, sebaopoznanie,
- b) rozvoj komunikácie a asertivity,
- c) rozvoj sociálnych vzťahov a kooperácie v pracovnom kolektíve,
- d) zvládanie záťažových situácií a riešenie konfliktov,
- e) prevenciu syndrómu vyhorenia,
- f) efektívne sebariadenie, self manažment a time manažment.

**25 Účasť psychológa na rodičovských združeniach.**

- 26 Odborná konzultačno-poradenská činnosť pre pedagógov a rodičov so zameraním na:**
- a) adaptačné problémy žiakov,
  - b) problémy a poruchy správania žiakov,
  - c) problémy žiakov v učení,
  - d) komunikačné problémy žiakov,
  - e) problémy žiakov osobnostného a citového charakteru a v sociálnych vzťahoch,
  - f) aktuálne problémy vo výchove,
  - g) aktuálne problémy vo vývine osobnosti,
  - h) pri riešení intolerantného správania žiakov, prípadne šikanovania,
  - i) pri narušených vzťahoch žiak – učiteľ,
  - j) problémy práce s nadanými žiakmi,
  - k) problémy práce a integrácie so žiakmi so ŠVVP,
  - l) vlastné témy (*potrebné konkretizovať*).
- 27 Účasť psychológa a/alebo špeciálneho pedagóga na pedagogických radách a aktivity odborno-metodického charakteru podľa špecifických požiadaviek škôl v súčinnosti s príslušnými zložkami systému výchovného poradenstva na školách (napr. výchovný poradca) – žiadať priebežne počas školského roka.**
- 28 Supervízne stretnutia zamerané na metodickú pomoc jednotlivým zložkám systému výchovného poradenstva na školách (napr. výchovný poradca).**
- 29 Metodická pomoc a podpora školským podporným tímom.**
- 30 Metodická pomoc začínajúcim jednotlivým zložkám systému výchovného poradenstva na školách (napr. výchovný poradca) pri výchovnej a preventívnej činnosti.**
- 31 Metodická pomoc riaditeľom škôl a školským koordinátorom vo výchove a vzdelávaní (koordinátorom prevencie) pri realizácii školských projektov prevencie.**

PhDr. Mária Horváthová, PhD.  
riaditeľka





## **CENTRUM PORADENSTVA A PREVENČIE**

Karpatská 8, 040 01 Košice

tel. č. 055/622 66 15, 0902 759 724; fax: 055/622 66 15

e-mail: [sekretariat@centrumke.sk](mailto:sekretariat@centrumke.sk), web: [www.centrumke.sk](http://www.centrumke.sk)

---

# **PONUKOVÝ LIST**

## **DIŠTANČNÁ FORMA PORADENSTVA A PREVENČIE**

1. Individuálne psychologické poradenstvo a terapia v oblasti učenia, osobnostného a kariérového vývinu.
2. Špeciálnopedagogické poradenstvo a reedukácia.
3. Odborná konzultačno-poradenská činnosť pre pedagógov a rodičov.
4. Skupinová práca s triedou na školou zvolené témy.
5. Preventívne psychologické poradenstvo, v rámci ktorého ponúkame prednášky a diskusie na školou zvolené témy. (Potrebná konzultácia s kontaktným psychológom.).
6. Poradenstvo a metodická pomoc pre výchovného poradcu, školských koordinátorov výchovy a vzdelávania a odborných zamestnancov školy.
7. Účasť psychológa na rodičovských združeníach.
8. Webináre.



## CENTRUM PORADENSTVA A PREVENČIE

Karpatská 8, 040 01 Košice

tel. č. 055/622 66 15, 0902 759 724; fax: 055/622 66 15

e-mail: sekretariat@centrumke.sk, web: www.centrumke.sk

### OBJEDNÁVKA ODBORNÝCH AKTIVÍT Centra poradenstva a prevencie v Košiciach

Názov školy, adresa školy a pečiatka školy

.....

	<b>Titul, Meno, Priezvisko</b>	<b>E-mailový kontakt</b>	<b>Telefonický kontakt</b>
<b>Riaditeľ školy</b>			
<b>Výchovný poradca</b>			
<b>Školský koordinátor vo výchove a vzdelávaní</b>			
<b>Kariérový poradca</b>			
<b>Školský psychológ</b>			
<b>Školský špeciálny pedagóg</b>			
<b>Školský sociálny pedagóg</b>			

<b>Číslo aktivity</b>	<b>Názov požadovanej aktivity (prípadné úpravy)</b>	<b>Termín</b>