



## **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, web: www.centrumke.sk

---

## **PONU KOVÝ LIST**

odborných aktivít Centra poradenstva a prevencie v Košiciach

**pre základné školy**

**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 objednávateľ'a aktivít.*
- *Objednávkový formulár je možné doručiť osobne alebo poštou na kontaktné údaje CPP, Karpatská 8, Košice.*
- *Aktivity je možné v priebehu školského roka prehodnocovať a 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/logopedická 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 a poradenstvo pre žiakov ZŠ 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 strednej 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 dispozií- sebazpoznanie a rozvoj vlastného potenciálu,
- b) emocionálne ťažkosti – negativizmus, emoc. instabilita, agresivita,
- c) psychosomatické ťažkosti,
- d) psychosexuálny vývin,
- e) sociálne vzťahy,
- f) úzkosť a úzkostnosť,
- g) problémy v správaní (záškoláctvo, krádeže, úteky, túlanie, klamanie, demonštratívne sebapoškodzovanie, 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 kultúry 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.

## **Rozvojové programy**

### **10 Rozvojový program – „Trieda plná pohody“**

Program je zameraný na možnosť rozvoja osobnosti dieťaťa za pomoci využitia konkrétnych hier a aktivít na rozvoj prosociálnej výchovy. Umožňuje stimulovať originalitu a nové myšlienky, pomáha nachádzať alternatívy pri riešení problémov, podporiť sebavedomie detí a ich vieru vo vlastné sily. Program pozostáva z 5 stretnutí po 45 minút. Je určený pre 1. stupeň ZŠ.

### **11 Preventívny program – „Kamarát Zippy“**

Program pomáha rozvíjať oblasť duševného zdravia v emocionálnej oblasti. Má pomôcť deťom naučiť sa rôzne spôsoby, ako robiť veci, ktoré im pomôžu v ich vzťahoch s inými ľuďmi a pri riešení problémov. V rámci programu sú stretnutia venované aj vytváraniu a udržiavaniu priateľstiev, spôsobom ako zvládnuť osamelosť a odmietnutie alebo šikanovanie. Dieťa sa počas programu naučí ako identifikovať svoje pocity a hovoriť o nich, ako vyjadriť to, čo chce povedať, ako pozorne počúvať druhých a ako požiadať o pomoc. Pozornosť je venovaná aj tomu ako sa prispôbiť v nových situáciách a ako riešiť konflikty. Je určený pre deti od 5 až 7 rokov.

### **12 Rozvíjajúci a reedukačný program – „Tréning fonematického uvedomovania podľa El'konina 2- grafémova časť“**

Rozvíjajúci a reedukačný program je určený predovšetkým pre žiakov 1.ročníka ZŠ s ťažkosťami v čítaní a ostatných žiakov tzv. slabších čitateľov. Cieľom je hravým spôsobom sa zoznámiť s písmenami a čítaním. Je postavená na fonologickom uvedomovaní si hlások, zvukovej štruktúre slova. V tejto časti sa hlásky v slovách nahrádzajú písmenami. Ide o pochopenie princípu ako sa z písmen tvoria slová, čo má pozitívny vplyv na rozvoj čítania. Žiaci poznávajú a rozlišujú čo sú samohlásky, dvojhásky, spoluhlásky, spodobovanie. V záverečnej časti sa venujeme čítaniu. Program pozostáva z 12 až 15 stretnutí po 45 minút. K programu je potrebné zakúpiť šlabikár v cene 15 eur.

### **13 Rozvojový program – „Ako Dospieť Hrou k Disciplíne“**

Hlavným cieľom programu „Ako Dospieť Hrou k Disciplíne“ je poukázať na dôležitosť poznania problematiky ADHD a korigovania prejavov poruchy pozornosti a hyperaktivity. Ďalšie ciele programu sú: naučiť deti cestou sebazpoznávania k sebaregulácii, pomôcť im vytvoriť si nové stratégie a osvojiť si nové zručnosti, ktoré im pomôžu lepšie zvládať dennodenné problémy spojené s diagnózou ADHD, zmierniť a naučiť sa primerane a efektívne zaobchádzať s prejavmi ADHD, rozvoj čiastkových funkcií (taktil, schéma tela, PLO, motorika, priestorová orientácia, serialita, rytmizácia, pozornosť), oboznámiť rodičov s možnosťami korekcie sprievodných prejavov v správaní dieťaťa a naučiť sa prijať a akceptovať dieťa bez predsudkov. Program pozostáva z 10 stretnutí po 60 minút. Je určený žiakom 4. a 5. ročníka.

## **Preventívne a intervenčné programy**

### **14 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 8. a 9. ročníka.

### **15 Preventívny program – PEER program**

Program je zameraný na prípravu žiakov v oblasti prevencie závislostí a nežadúcich 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 90 minút.

### **16 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 7. a 8. ročníka.

### **17 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 9. ročníka.

### **18 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 zreleho človeka.

### **19 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.

## **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 – sebaknímanie, 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 žiakom 6. až 9. ročníka.

## **21 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 sebaopisovania a sebahodnotenia,
- d) proforientáciu (profesijná orientácia),
- e) prieskum v drogovej problematike – „D“ dotazník (supervízia pri realizácii screeningu),
- f) problémy šikanovania a kyberšikanovania (šikanovanie na internete) – „Š-KŠ“ dotazník,
- g) užívanie a závislosť na mobiloch, internete a počítačových hrách – „IT“ dotazník,
- i) iné výchovno-vzdelávacie ukazovatele,
- j) sociometriu (meranie štruktúry sociálnych vzťahov v triede - potrebný informovaný súhlas rodiča).

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

## **22 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:**

a) Preventívne psychologické poradenstvo, v rámci ktorého ponúkame prednášky a diskusie na školou zvolené témy. (Potrebná konzultácia s kontaktným psychológom.)

b) Absolvovať poradenstvo zamerané na predchádzanie a zvládanie agresivity, na sebaopoznanie a riešenie konfliktov v podobe ponúkaných modulov:

1. sociálna percepcia,
2. sociálna komunikácia,
3. sociálna interakcia v skupine,
4. konflikty a ich zvládanie,
5. zvládanie záťažových situácií,
6. 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 Účast' 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 Účast' 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) – každý mesiac.**

**29 Metodická pomoc začínajúcim jednotlivým zložkám systému výchovného poradenstva na školách (napr. výchovný poradca) pri výchovnej a preventívnej činnosti.**

**30 Metodická pomoc a podpora školským podporným tímom.**



**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 PREVENCIE**

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

---

# **PONUKOVÝ LIST**

## **DIŠTANČNÁ FORMA PORADENSTVA A PREVENCIE**

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, školský koordinátor výchovy a vzdelávania a odborných zamestnancov školy.
7. Účasť psychológa na rodičovských združeníach.
8. Webináre.

PhDr. Mária Horváthová, PhD.  
riaditeľka



## 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, 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>