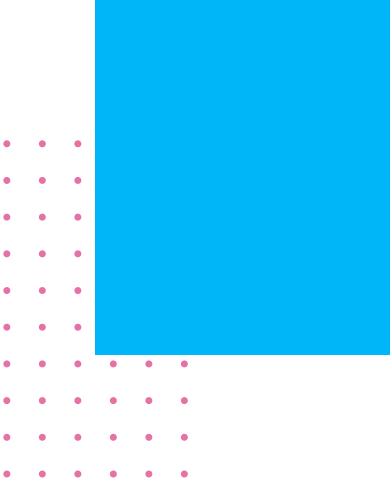


Ψ CENTRUM PORADENSTVA A PREVENCIE KOMENSKÉHO 106, 017 01 POVAŽSKÁ BYSTRICA



tel.: 0911 701 363, 042/432 37 48
e-mail: cppppappb@gmail.com
web: www.cppppappb.webnode.sk



PONUKA PSYCHOLOGICKÝCH, ŠPECIÁLNO PEDAGOGICKÝCH A PORADENSKÝCH SLUŽIEB V ŠKOLSKOM ROKU 2025/2026

Odborní zamestnanci CPP Považská Bystrica:

Menný zoznam nájdete na : www.cpppappb.webnode.sk

Mgr. Katarína Tomanová – riaditeľka, špeciálny pedagóg

ÚVOD

DIAGNOSTIKA

- Individuálna diagnostika
- Skupinová diagnostika

SKUPINOVÉ PROGRAMY A AKTIVITY

- Skupinové aktivity pre MŠ
- Aktivity pre pedagógov
- Reedukačná, stimulačná, preventívna činnosť
- Prednášková činnosť
- Depistážna a skriningová činnosť

CPP Považská Bystrica ponúka v školskom roku 2025/2026 školám a školským zariadeniam odborné činnosti a aktivity určené pre:

- deti, žiakov, študentov
- rodičov
- pedagógov a odborných zamestnancov.

O naše služby môžete požiadať osobne na adrese:

- Komenského 106, 017 01 Považská Bystrica
- elokované pracovisko: Sládkovičova 2545, Budova Helada
3. poschodie, Považská Bystrica

telefonicky: 0911 701 363, 042/432 37 48

elokované pracovisko: 0911 971 363

e-mail: cppppappb@gmail.com

centrum.zamestnanci@gmail.com



SKUPINOVÉ PROGRAMY A AKTIVITY PRE MŠ

Kozmo a jeho dobrodružstvá

Preventívny program zameraný na rozvoj emocionálnej inteligencie prosociálneho správania, spolupráce a empatie detí a prevenciu násilného správania detí, špecificky sa preventívny program zameriava na problémy vyčleňovania, posmievania sa a fyzického ubližovania.

Rozsah: 10 modulov (45 min)

Chorý medvedík

Hlavným cieľom je na základe odborných a vlastných teoretických a praktických poznatkov prezentovať hravou formou výchovu k zdravému životnému štýlu prostredníctvom edukačných aktivít v materskej škole.

- 1. stretnutie:** Predchádzanie úrazom
- 2. stretnutie:** Zdravý životný štýl ako prevencia pred chorobami
- 3. stretnutie:** Hygiena – čistota pol života
- 4. stretnutie:** Prijatie ľudí s postihnutím
- 5. stretnutie:** Prečo je spánok dôležitý?

Rozsah: 5 stretnutí (45 min) určené pre predškolákov MŠ

Nezbedná opička Justína

Program zameraný na zvládanie vlastných emócií a citov a vedieť ich efektívne využiť v prospech spolupráce s inými deťmi.

Rozsah: 4 stretnutia (45 min)

Naučím sa slušne správať

Program na rozvoj sociálnych zručností (priateľstvo, nuda, hanblivosť, vysmievanie sa mi, ohľaduplnosť, úcta k iným).

Rozsah: 6 stretnutí (45 min)



Depistáž so zameraním na školskú spôsobilosť v prostredí MŠ

Depistáž školskej spôsobilosti je realizovaná priamo v priestoroch MŠ pre deti v predškolskom veku a jej cieľom je zachytiť deti, u ktorých sa javí pripravenosť na školu ako nedostatočná, u ktorých bude následne ponúkaná možnosť absolvovať komplexné diagnostické vyšetrenie v našom zariadení pre posúdenie odloženia nástupu do ZŠ.

Stimulačný skupinový program Predškoláčik

Program je zameraný na rozvoj pohybových schopností, na rozvoj fonematického uvedomovania podľa Elkonina, grafomotoriky a jemnej motoriky, komunikačných schopností a matematických predstáv. Prostredníctvom tréningu rozvíja psychomotorické, kognitívne a sociálne zručnosti u detí. Trénuje tiež pozornosť, pamäť, priestorovú predstavivosť, zrkové rozlišovanie, senzorickú integráciu a sluchovú diferenciaciu. Program je realizovaný hrovou formou prostredníctvom systematického

skupinového tréningu. Program sa realizuje v 15 samostatných na seba nadväzujúcich stretnutiach. V malých skupinách po 5 – 6 detí, bez prítomnosti rodičov. Stretnutia sa konajú jedenkrát do týždňa v rozsahu 60 minút v priestoroch elokovaného pracoviska CPP PB pod vedením psychologičky.

Cieľová skupina: deti pokračujúce v plnení povinného predprimárneho vzdelávania



Tréning fonematického uvedomovania podľa D. B. El'konina

Ciel': Stimulácia a rozvoj fonematických schopností, jazykového citu, porozumenia reči, komunikačných schopností, rozvoj schopností potrebných na čítanie a písanie.

Rozsah: celý školský rok (realizovaná v priestoroch elokovaného pracoviska CPP)

Forma činnosti: skupinová

Cieľová skupina: deti predškolského veku pokračujúce v povinnom predprimárnom vzdelávaní

Komplexný stimulačný program pre deti v CPP

Hry a činnosti sú zamerané na rozvíjanie všetkých schopností dôležitých pre učenie: na grafomotoriku, priestorovú orientáciu, zrakové a sluchové vnímanie, symbolické funkcie, pamäť, pozornosť a záujem o učenie. Optimálne naštartovať a rozvinúť schopnosti a zručnosti, ktoré sú kľúčové pre úspešné napredovanie dieťaťa v MŠ.

Cieľová skupina: od 3 do 5 rokov

Rozsah: 4 stretnutia (45 min)

ZÁKLADNÉ A STREDNÉ ŠKOLY

Chcem sa v triede dobre cítiť

Program zameraný na intervenciu, na podporu zvládania emócií a posilnenie vzťahov. Obsahuje súbor aktivít podporujúcich radosť, pokoj a vdáčnosť aj v náročných životných situáciách, zvládanie hnevu, láskavosti, spolupráce a pozitívneho postoja k ľudskej rozmanitosti.

Cieľová skupina: žiaci 1.stupňa

Rozsah: 5 stretnutí (45 min)





Emka to vie...

Program zameraný na rozvoj prosociálneho správania a predchádzanie sociálno - patologických javov prostredníctvom videí zameraných na rôzne oblasti rizikového správania v rôznych situáciách života.

Cieľová skupina: žiaci 1. stupňa

Rozsah: 6 stretnutí (45 min)

Spoznaj svoje emócie

Program zameraný na sebazpoznanie, rozvoj empatie, sebareguláciu, emocionálnu inteligenciu a vnímanie.

Cieľová skupina: žiaci 1. a 2. stupňa

Duševná pohoda a bezpečné prostredie

Program zameraný na sociálnu a emocionálnu gramotnosť, duševnú pohodu a kvalitné vzťahy navzájom, rodine pedagógom.

Cieľová skupina: žiaci 1. a 2. stupňa, študenti SŠ

Akí sme ?

Program zameraný na rozvoj sociálnych kompetencií žiakov, umožňuje žiakom dozvedieť sa viac o nich samých, o ich spolužiakoch, dáva im priestor rozmýšľať a diskutovať o vzťahoch so svojimi rodičmi, o medziľudských vzťahoch vôbec, vytvára podmienky pre zvyšovanie pocitu pozitívnej hodnoty seba samého a budovanie a rozvíjanie zdravých rovesníckych vzťahov medzi spolužiakmi.

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa, študenti SŠ

Zdravé formy zvládania záťažových situácií

Naučiť sa zvládať stres, stresové situácie. Vedomá podpora svojho duševného zdravia cez zážitkové aktivity. Postupne si študenti osvoja stratégie na lepšie zvládanie stresu, ako chrániť svoje duševné a fyzické zdravie, oddialiť niektoré problémy, či ich zmierniť.

Cieľová skupina: študenti SŠ

Bezpečné spoločenstvo v online a offline prostredí

Pochopiť rozdiely medzi bezpečnými a nebezpečnými spoločenstvami, vymedziť ich charakteristickými znakmi, na základe ktorých ich možno kriticky posudzovať a odlíšiť.

Cieľová skupina: študenti SŠ

PREVENTÍVNO – VÝCHOVNÁ ČINNOSŤ: PREDNÁŠKY, BESEDY, WORKSHOPY

Adaptačný program

Cieľom je prispôbiť sa náročnejším požiadavkám zo strany školy, zadaptovať sa v novom prostredí a kolektíve, stlmenie kolektívu triedy, urýchliť proces spoznávania spolužiakov.

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa (5. ročník) a študenti SŠ (1. ročník)

Prevencia závislostí

Riziká spojené s užívaním drog, ich vplyv na fyzické a duševné zdravie, vznik závislostí, ako odolať tlaku rovesníkov, schopnosť prijať správne riešenia. Program je možné zamerať podľa konkrétnych ťažkostí v triede.

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa ZŠ a žiaci SŠ

Prevencia ohrozenia vo virtuálnom svete

Ochrana pred rizikami spojenými s modernými informačnými a komunikačnými technológiami (informovanosť ohľadom zverejňovania osobných informácií na internete, ich následné zneužitie, zoznamovanie sa s cudzími ľuďmi, sexuálni predátori, závislosť od PC hier, kyberšikana, youtubering).

Program je možné zamerať podľa konkrétnych ťažkostí v triede.

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa ZŠ a žiaci SŠ

Zóna bez šikany (šikana vs. kyberšikana)

Prevenca a riešenie (kyber) šikanovania (príčiny, prejavy), eliminovať rizika spojené s touto formou komunikácie, naučiť sa brániť pri útokoch a aj cez internet.

Obsah je vhodný prispôbiť potrebám konkrétnej triedy.

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa, študenti SŠ

Prevenca obchodovania s ľuďmi

Upozorniť na fenomén obchodovania s ľuďmi (rozpoznať charakteristiky obchodovania, formy zneužívania, spôsoby akými dochádza k získaniu obetí, vyhľadanie pomoci pred cestou do zahraničia i po čas nej – ponúkanie brigád a prác v zahraničí).

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa (9.ročník), študenti SŠ

Zvládneme to...

Poskytnutie nástrojov na pochopenie a konštruktívne zvládanie konfliktov a efektívnu komunikáciu (základné komunikačné zručnosti umožňujúce žiakom a študentom vyjadriť svoje pocity a potreby, aktívne počúvať a nachádzať vzájomne uspokojivé riešenia konfliktov).

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa, študenti SŠ

Depistážna a skriningová činnosť, čitateľská gramotnosť

Cieľ: Skriningová činnosť zameraná na zistenie schopností čítať s porozumením u žiakov.

Rozsah: max. 3 vyučovacie hodiny (v skupine max. 30 žiakov)

Cieľová skupina: žiaci 2.,3.,4., a 5. ročníka



Klíma triedy

Cieľ: Vytváranie pozitívnej sociálnej klímy, eliminovať nežiaduce prejavy správania v triednom kolektíve (agresivita, vulgarizmy, nerešpektujúce správanie), naučiť sa prispôbiť svoje správanie sociálne prijateľným spôsobom, vyjadrovať svoje názory a pocity a riešiť konfliktné situácie.

Cieľová skupina: žiaci ZŠ (1. a 2. stupeň), študenti SŠ

Rozsah: realizujú sa opakované stretnutia podľa aktuálnosti problému

Terapeutické vedenie formou Kognitívne-behaviorálnej terapie pre deti a adolescentov s vývinovými poruchami učenia a reči a s poruchami správania

Terapeutické vedenie je realizované podľa individuálnych potrieb dieťaťa, po vzájomnej dohode so zákonnými zástupcami.

Terapeutické vedenie detí formou Nedirektívnej terapie hrou

Terapia hrou sa realizuje počas hrových polhodiniek v herni jedenkrát za týždeň bez prítomnosti rodiča. Rodičovské konzultácie sa konajú približne po piatich sedeniach s dieťaťom. Terapia pomáha deťom osobnostne rásť, rozvíjať emočnú zrelosť, budovať schopnosť sebaregulácie a sebapoznania.



Krízová intervencia v školách počas mimoriadnych udalostí a zmierňovanie ich dopadu na žiakov, učiteľov a rodičov

Krízová intervencia sa realizuje na žiadosť školského zariadenia.

PRIAMA PRÁCA S KLIENTOM

Hrová terapia

Terapeutická práca s dieťaťom v prostredí terapeutickej herne. Vhodné pre deti od 3 do 9-10 rokov. Terapia hrou má pre deti význam ako poradenstvo a terapia pre dospelých.

Využíva hru, prirodzený komunikačný kanál dieťaťa, vytvára bezpečné a prijímajúce prostredie. Pomáha deťom s poruchami pripútania, poruchami správania, náročnými adaptačnými zmenami v škôlke, škole či v rodine. Je vhodná pri deťoch s emocionálnymi problémami, úzkosťami, strachmi, s poruchami správania, psychosomatickými prejavmi a inými problémami.

Sandplaying terapia

Je to metóda práce s terapeutickým pieskoviskom, ktorá je využívaná v poradenskom procese. Klient v priestore pieskoviska s pomocou figúrok a objektov skladá vizuálne obrazy svojho vnútorného prežívania. Táto metóda pomáha pochopiť vlastné vnútorné prežívanie, pomáha so spracovaním zážitkov, dáva priestor spoznávať svoje pocity, poskytuje vhľad do životných situácií aj do vlastného vnútorného sveta.

Arteterapeutické metódy v rámci individuálneho poradenstva

V rámci poradenského procesu využívame arteterapeutické metódy ako prostriedok na sebvýjadrenie, spracovanie myšlienok, pocitov a zážitkov, ktoré sa ťažko klientom vyjadrujú slovne. Arteterapeutické metódy poskytujú priestor na kreativitu, seberealizáciu bez vonkajšieho hodnotenia. Využívajú sa techniky ako maľovanie farbami, kreslenie, modelovanie, práca s hlinou a iné.

EEG Biofeedback

Je v CPP využívaná najmä ako neinvazívna terapeutická a diagnostická metóda, ktorá pomocou EEG sleduje a trénuje mozgové vlny s cieľom zlepšiť fungovanie mozgu pri poruchách učenia, pozornosti, správania, neurovývinových porúch, posilniť kognitívne funkcie u detí a mládeže. Mozgové vlny sa prostredníctvom softvéru premietajú dieťaťu do hry, ktorú vidí pred sebou na monitore. Dieťa sedí v kresle a hrá hru bez akýchkoľvek nástrojov, bez myšky, joysticka, len svojou myslou - mozgom. Ak jeho mozog pracuje na správnych vlnových dĺžkach, je odmeňovaný zvukovým signálom a počtom bodov. Ak vlnové dĺžky nie sú správne a úspech v hre mizne, program ho upozorní na stratu koncentrácie. Terapia spočíva v podmieňovaní učenia, mozog sa tréningom učí, ako lepšie a efektívnejšie nakladať s energiou nervového systému.

Priebeh Terapie: Pri tejto terapii má dieťa zapojené 2 ušné a 1 hlavovú elektródu. Elektródy sú zapájané bezbolestne, nevysielať do tela žiadne impulzy. Jedno sedenie trvá približne 40-50 minút. Počet tréningov je individuálny, závisí na ciele, ktorý je potrebné dosiahnuť. V začiatkoch sú tieto zmeny krátkodobé, no po poctivom absolvovaní všetkých tréningov sa stávajú trvalými.

PRÁCA S RODIČMI

Filiálna terapia

Filiálna terapia alebo terapia vzťahu rodič – dieťa je špeciálny tréning rodičovských zručností, ktorý posilňuje rodičovské kompetencie. Pomáha rodičovi lepšie porozumieť svojmu dieťaťu a prehĺbiť s ním vzájomný vzťah. Ide o 10 týždňový tréningový program, kedy sa malá skupinka rodičov stretáva s terapeutom bez detí. Rodičia si osvojujú terapeutické zručnosti ako reflektívne počúvanie, zadávanie hraníc, oceňovanie dieťaťa, reflektovanie pocitov dieťaťa..., ktoré doma používa v hrovej polhodinke so svojím dieťaťom, pričom používa súbor dohodnutých, vybraných hračiek. Filiálna terapia pomáha budovať vzťah medzi rodičom a dieťaťom, učí dieťa zodpovednosti a sebakontroly. Ide o špeciálny čas, kedy smer udáva dieťa a rodič sa nechá dieťaťom viesť.

PREDNÁŠKOVÁ ČINNOSŤ PRE PEDAGÓGOV, ŠKOLSKÝCH PSYCHOLOGOV, ŠKOLSKÝCH ŠPECIÁLNYCH PEDAGÓGOV, ŠKOLSKÝCH SOCIÁLNYCH PEDAGÓGOV, RODIČOV

- **Dieťa s problémovým a vzdorovitým správaním v MŠ**
- **Prednáška (beseda) o školskej spôsobilosti pre zákonných zástupcov detí v predškolskom veku**
Cieľom prednášky je objasnenie, čo konkrétne školská spôsobilosť znamená, ako ju u dieťaťa podporiť, čo by mal budúci prvák vedieť, aký je zmysel skupinovej depistáže školskej spôsobilosti.
- **Začiatok školského roka u prvákov**
Prednáška pre zákonných zástupcov prvákov, ktorí nastúpili do ZŠ
Prednáška je vhodná ako úvod do prvého rodičovského združenia žiakov 1. ročníka ZŠ.
- **CARPE DIEM...ale bez stresu**
Aktivity a techniky zamerané na zvládanie emócií, stresu, záťažových situácií a ich spracovanie.
- **Práca s triednym kolektívom v školskom prostredí**
Zážitkové aktivity, projektívne techniky, modelové situácie.
- **Štýly učenia, čítanie s porozumením, písomná úroveň jazyka, podpora čiastkových funkcií**

- **Pomôžme sa deťom rozhovoriť**

Cieľová skupina: učitelia 3-4 ročných detí v MŠ

Cieľom prednášky je predstaviť učiteľom najmladších detí v MŠ tzv. „efektívne komunikačné stratégie“. Ide o spôsoby komunikácie, pomocou ktorých vieme účinne podporiť vývin reči u zdravých detí, ako aj u detí, ktoré sa vo vývine reči oneskorujú. Prednáška je doplnená praktickými videoukážkami.

- **Ako môžem podporiť rečový vývin u svojho dieťaťa**

Cieľová skupina: rodičia detí, ktoré sa oneskorujú v rečovom vývine

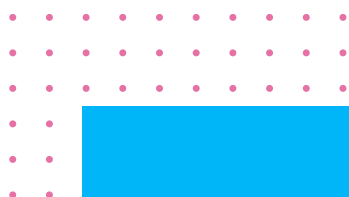
Cieľom prednášky je predstaviť rodičom tzv. „efektívne komunikačné stratégie“, ktoré významnou mierou podporujú napredovanie vo vývine reči u detí. Súčasťou prednášky sú praktické videoukážky. V rámci stretnutia je vítaná diskusia rodičov, ktorí môžu zdieľať vlastné skúsenosti a navzájom sa podporiť.



Sme tu pre Vás každý pracovný deň od 7:00 do 15:00

Tešíme sa na spoluprácu...

Odborní zamestnanci CPP Považská Bystrica



Centrum poradenstva a prevencie Považská Bystrica

