

ITMS kód Projektu: 26140230002  
ITMS kód Projektu: 26120130002



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Prioritná os:	Prioritná os 2 – Ďalšie vzdelávanie ako nástroj rozvoja IZ Prioritná os 4 – Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť BSK
Opatrenie:	2.1 Podpora ďalšieho vzdelávania 4.2 Zvyšovanie konkurencieschopnosti Bratislavského kraja prostredníctvom rozvoja terciárneho a ďalšieho vzdelávania
Prijímateľ:	Metodicko-pedagogické centrum
Názov projektu:	Profesijný a kariérový rast pedagogických zamestnancov
Kód ITMS projektu:	26140230002, 26120130002
Aktivita:	2.2 Tvorba a akreditácia programov kontinuálneho vzdelávania PZ a OZ

## Program kontinuálneho vzdelávania

**Cesta k emocionálnej zrelosti cez porozumenie sebe samému a cez skvalitnenie kľúčových kompetencií (Preventívny program)**

---

podpis štatutárneho zástupcu

## **Cesta k emocionálnej zrelosti cez porozumenie sebe samému a cez skvalitnenie kľúčových kompetencií (Preventívny program)**

### **Spoločenské zdôvodnenie vzdelávacieho programu**

Národná protidrogová stratégia v SR na obdobie 2009 – 2012 ( NPDS) je zameraná na účinnú prevenciu s cieľom zvýšenia veku prvého experimentovania s drogami.

Jeden z princípov NPDS je transparentnosť a vytváranie predpokladov pre zvýšenie zodpovednosti a zmenu postoja verejnosti a celej spoločnosti k zneužívaniu drog ako jeden z predpokladov dosiahnutia stanovených cieľov. Teda „ v súlade s novými poznatkami a trendmi v užívaní drog a s tým spojených nových vzorov správania sa mládeže, sústrediť pozornosť na prípravu a zavádzanie inovatívnych prístupov v oblasti prevencie a znižovania škôd spôsobených užívaním, resp. zneužívaním drog. Úsilie zamerať na podporu protektívnych faktorov a zdravého životného štýlu, redukciu konzumácie legálnych aj nelegálnych drog u detí a mládeže a vytváranie podmienok na aktívne a zmysluplné využívanie voľného času. Pozornosť sústrediť na rozvoj kvality edukačného prostredia, prípravu a realizáciu preventívnych programov a vzdelávacích aktivít, zvyšovanie informovanosti a skvalitňovanie podporných služieb.

Jednou zo základných podmienok kvalitného vzdelávania a psychologickéj prípravy pedagogických zamestnancov pre oblasť prevencie v najširšom zmysle slova je tzv. integrovaný prístup, ktorého hlavným cieľom (a výhodou), že účastníci nielen nahliadnu súvislosti medzi svojim fungovaním v roli lektora a okolnosťami svojej životnej situácie (doposiaľ i v súčasnosti), ale poskytuje sa potencia k pozitívnym zmenám ... a v takom prípade sa nedá oddeliť pracovné a súkromné, pretože v oboch sférach fungujeme spravidla synergicky.

**Integrovaný preventívny program preto zahŕňa v sebe tri kľúčové programy:**

- A. Preventívny program *Cesta k emocionálnej zrelosti***
- B. Program *porozumenia sebe samému a***
- C. Program *skvalitnenia kľúčových kompetencií.***

### **A. Preventívny program *Cesta k emocionálnej zrelosti***

Preventívny program *Cesta k emocionálnej zrelosti* je koncipovaný ako pomôcka pre učiteľov predovšetkým etickej výchovy, ale nielen pre nich. Má ambíciu dostatočne univerzálneho a účinného preventívneho programu pre mladých ľudí, zameraného nielen na klasické prvoplánové vytváranie univerzálneho tlaku proti relatívne tolerantnej prodrogovej sociálnej klíme, ale i na posilňovanie

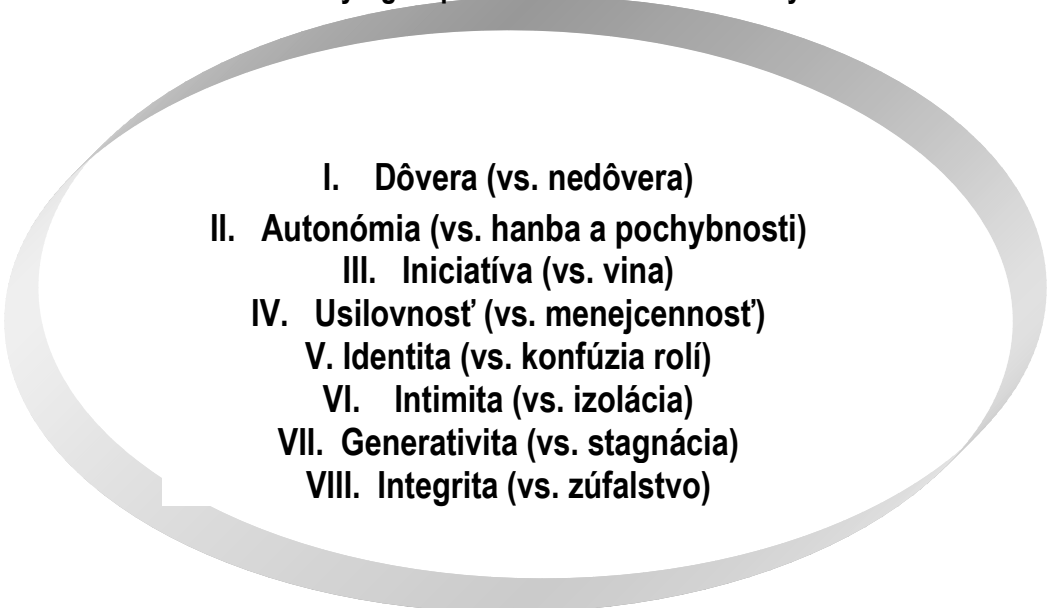
vlastných osobnostných kapacít, umožňujúcich mladému človeku individualizovať svoju špecifickú životnú protidrogovú stratégiu.

Koncepcia programu je postavená na tradične využívaných metodologicko - metodických zdrojoch (metódy sociálno - psychologického tréningu, metódy zvyšovania sociálno – psychologickéj kompetencie, aktívne sociálne učenie, metódy etickej výchovy, modelové učenie ... a pod.) a je navyše obohatená o niektoré významné prvky z oblasti humanistickej psychológie. Svetoví protagonisti tejto tzv. "tretej sily v psychológii" (Bühlerová, Maslow a ďalší) hovoria totiž o "emocionálnej zrelosti" osobnosti, ako o najvyššom vývinovom celi zrelého človeka (Štúr, 1975). Emocionálnemu dozrievaniu predchádza dozrievanie fyzické, motorické, intelektové a sociálne. Program je zostavený tak, aby cvičeniami a modelovými situáciami, ktoré ponúka, prispieval k postupnému uvedomovaniu si seba samého (sebauvedomeniu) a v nadväznosti na to ku skupinovému prežívaniu najpodstatnejších znakov emocionálnej zrelosti.

## **B. Program porozumenia sebe samému**

Podľa koncepcie Erika Eriksona sa Ego vyvíja ako odpoveď na vnútorné sily a sociálne prostredie. Je adaptívne a kreatívne a aktívne sa snaží pomôcť jedincovi úspešne sa vyrovnávať s jeho svetom. Každá nová kvalita Ega sa rozvíja v odlišnom štádiu, ale v „základnom pláne“ je prítomná už pri narodení. Eriksonova psychosociálna teória vývinu načrtáva osemštádiový životný cyklus, pričom v každom štádiu musí pozitívna kvalita Ega prevážiť negatívnu kvalitu, aby mohlo človek efektívne fungovať tak v práci ako v súkromí. (pozri obr. 1 a obr. 2). V predložennom projekte sú prvé tri štádia zaradené v prvom kroku.

**Obr. 1: Kvality Ega v priebehu osemštádiového cyklu**

- 
- I. Dôvera (vs. nedôvera)**
  - II. Autonómia (vs. hanba a pochybnosti)**
  - III. Iniciatíva (vs. vina)**
  - IV. Usilovnosť (vs. menejcennosť)**
  - V. Identita (vs. konfúzia rolí)**
  - VI. Intimita (vs. izolácia)**
  - VII. Generativita (vs. stagnácia)**
  - VIII. Integrita (vs. zúfalstvo)**

Obr. 2: Základné charakteristiky Ega v priebehu osemštádiového životného cyklu

<b>Prehľadná tabuľka osemštádiového životného cyklu</b>			
<b>Štádium a približný vek</b>	<b>Základný konflikt</b>	<b>Základná charakteristika</b>	<b>Hlavné charakteristiky vývinu</b>
I. nemluvná 0 – 1	dôvera <i>versus</i> nedôvera	nádej	Vzťah matka – dieťa vytvára základ pre dôveru v druhých a v seba samého, ale predstavuje aj základ pre nedôveru v seba a druhých; nádej predstavuje vieru v to, že jedinec môže dosiahnuť svoje potreby a túžby
II. rané detstvo 1 – 3	autonómia <i>versus</i> hanba a pochybnosti	vôľa	Učenie sa sebakontrolu vytvára pocit nezávislosti, avšak u dieťaťa sa môžu vytvoriť aj pocity hanby a pochybnosti vzťahujúce sa na schopnosti autonómne konať; vôľa predstavuje schopnosť realizovať slobodný výber, kontrolovať a uplatňovať seba samého
III. hrový vek 3 – 6	iniciatíva <i>versus</i> vina	rozhodnosť	Mobilita a zvedavosť podporujú vývin iniciatívy pri zvládaní prostredia, ale môžu sa objaviť aj pocity viny súvisiace s agresivitou a vzdorom; rozhodnosť je schopnosť sebavedome a bez strachu z potrestania si postaviť svoje ciele a sledovať ich
IV. školský vek 6 – 12	usilovnosť <i>versus</i> menejcennosť	kompetentnosť	Učenie sa kontrolovať vlastnú predstavivosť a zvládanie práce v škole vytvára usilovnosť; ak si však deti myslia, že úlohu nezvládli alebo skutočne nezvládli zadané úlohy, môže u nich vzniknúť pocit menejcennosti; kompetentnosť predstavuje využívanie fyzických a psychických schopností pri vykonávaní a dokončení práce
V. adolescencia 12 - 20	Identita <i>versus</i> konfúzia rolí	vernosť	Pocit jedinečnosti, túžba po zmysluplnej role a mieste v spoločnosti a úsilie definovať seba a svoje ciele vedie k vytváraniu pocitu identity; avšak puberta, telesný rast, nevyhnutnosť opustiť detstvo a neurčitost' hodnôt spôsobuje, že táto premena je veľmi ťažká a adolescent môže prežívať zmätok pri otázke, kto je a kým by chcel byť; vernosť ako schopnosť byť lojálny voči ľuďom a ideálom vyplýva z identity, ktorú súčasne posilňuje
VI. mladá dospelosť 20 - 30	Intimita <i>versus</i> izolácia	láska	Prianie spojiť vlastnú identitu s identitou druhých vedie človeka k hľadaniu intimity, avšak vratká identita môže vytvárať vyhýbavé vzťahy, ktoré vedú k izolácii; láska je schopnosť vzájomnej hlbokkej náklonnosti vo vzájomne prežívaných vzťahoch
VII. vek dospelosti 30 - 65	Generativita <i>versus</i> stagnácia	starostlivosť	Vo všeobecnosti to znamená, že dospelí chcú mať deti, ktorým môžu prenechať svoje hodnoty. Je to potreba starať sa o druhých a učiť ich. Učenie druhých napĺňa našu potrebu cítiť, že sme pre druhých dôležití, a ochráni nás pred prílišným záujmom o seba samých. Starostlivosť a učenie zabezpečuje prežitie kultúry. Takto sa ochrania a uchovávajú skúsenosti a poznatky, ktoré si nazhromaždil každý z nás
VIII. Zrelý vek 65 +	Integrita <i>versus</i> zúfalstvo	múdrosť	Pripravenosť a ochota prevziať zodpovednosť alebo spoluzodpovednosť v primeranom rámci, vedieť odhadnúť výsledky vlastného spôsobu konania, z profesného hľadiska vedieť rozoznať význam dôveryhodného, spoľahlivého konania a svojou pohotovosťou k pracovnému nasadeniu a zmyslom pre kvalitu pozitívne ovplyvňovať výkony tímu

## C. Program skvalitnenia kľúčových kompetencií

**Kompetencie sa skladajú z rozličných schopností, v praxi sú požadované najmä:**

- ❖ *Komunikácia a kooperácia* ako schopnosť vedome komunikovať a aktívne tvorivým spôsobom prispievať v skupinových procesoch
- ❖ *Riešenie problémov a tvorivosť* ako schopnosť poznávať problémy a zodpovedajúcim spôsobom ich tvorivo riešiť
- ❖ *Samostatnosť a výkonnosť* ako schopnosť samostatne plánovať, uskutočňovať a kontrolovať priebeh prác a ich výsledky
- ❖ *Zodpovednosť* ako schopnosť prijať v primeranom rámci spoluzodpovednosť
- ❖ *Premýšľanie a učenie* ako schopnosť ďalej rozvíjať proces vlastného učenia a myslieť v súvislostiach a systémovo
- ❖ *Argumentácia a hodnotenie* ako schopnosť vecne posudzovať a kriticky hodnotiť vlastné, spoločné i cudzie spôsoby práce a výsledky

### Druh a forma kontinuálneho vzdelávania

**Druh vzdelávania:** Inovačné vzdelávanie odborných zamestnancov

**Forma vzdelávania:** Kombinovaná / prezenčná a dištančná forma

### Ciele a špecifické ciele

#### Hlavný cieľ:

Rozšíriť, rozvíjať a inovovať profesijné kompetencie v oblasti prevencie závislostí u odborných zamestnancov – psychológov, školských psychológov, špeciálnych pedagógov, liečebných pedagógov, sociálnych pedagógov v školských zariadeniach, ktoré využijú pri výkone svojej činnosti alebo špecializovanej činnosti určenej riaditeľom podľa § 32 odst.3 ako koordinátori prevencie. Cieľom programu je zdokonaľovať profesijné kompetencie hlavne v efektívnych preventívnych opatreniach v prostredí školy a školského zariadenia spolu s praktickými zručnosťami o tom, ako ich implementovať na konkrétne podmienky lokality, resp.regiónu. Týmto sa naplní aj implementácia úloh Európskych a národných protidrogových stratégií do školskej praxe.

#### Špecifické ciele programu kontinuálneho vzdelávania

Špecifické ciele vymedzujú, aby absolvent vzdelávania vedel:

- ❖ zdefinovať problémy v oblasti sociálno - patologických javov v škole so zameraním nielen na drogy, ale aj v širšom kontexte podpory emocionálneho a osobnostného dozrievania žiakov
- ❖ stanoviť strategické ciele zamerané na prevenciu a odstraňovanie problémov žiakov v oblasti predchádzania poruchám správania a iným negatívnym sociálnopatologickým javom

- ❖ hodnotiť z pedagogického a výchovného hľadiska proces emocionálneho a osobnostného dozrievania žiakov vo vzťahu k strategickým a akčným cieľom na školský rok v škole
- ❖ pripraviť plán spolupráce s pracovníkmi preventívnych, poradenských a iných špecializovaných pracovísk a iniciovať prepojenie tímu učiteľov a iných špecialistov v konkrétnych prípadoch žiakov, u ktorých emocionálny a osobnostný vývin neprebieha dostatočne harmonicky
- ❖ hodnotiť realizáciu metodických pokynov MŠ SR pre usmernenie pedagogických zamestnancov v ich preventívno - výchovnej činnosti, hodnotiť spoluprácu s pracovníkmi preventívnych, poradenských a iných špecializovaných pracovísk
- ❖ efektívne spolupracovať s rodinou tých žiakov, ktorých emocionálny a osobnostný vývin neprebieha dostatočne harmonicky

## **Obsah a rozsah vzdelávania**

### **Obsah vzdelávania:**

#### **MODUL 1 – Úvod do problematiky**

- 1.1. Konceptno-metodologické východiská preventívneho programu *Cesta k emocionálnej zrelosti*
- 1.2. Metódy zvyšovania sociálno-psychologických kompetencií
- 1.3. Emocionálna zrelosť osobnosti a seberealizácia
- 1.4. Eriksonova teória štádií životného cyklu
- 1.5. Kľúčové kompetencie
  - 1.5.1. Schopnosť komunikovať a kooperovať
  - 1.5.2. Schopnosť premýšľať a učiť sa
  - 1.5.3. Riešenie problémov a kreativita
  - 1.5.4. Samostatnosť a výkonnosť
  - 1.5.5. Schopnosť zdôvodňovať a hodnotiť
  - 1.5.6. Schopnosť prijať zodpovednosť

#### **MODUL 2: I. – III. štádium životného cyklu: Rané detstvo**

- 2.1 Prvé štádium životného cyklu: dôvera vs. nedôvera
- 2.2 Druhé štádium životného cyklu: autonómia vs. hanba a pochybnosti
- 2.3 Tretie štádium životného cyklu: iniciatíva vs. vina
- 2.4. Návčik kľúčovej kompetencie: Zásady komunikácie
- 2.5. Návčik kľúčovej kompetencie: Zásady kooperácie
- 2.6. Návčik kľúčovej kompetencie: Formy kooperácie

#### **MODUL 3 – Odkiaľ idem a kam smerujem (*Moja cesta*)**

- 3.1 Teória: Psychológia životnej cesty
- 3.2 Cvičenie: Asociácia na slová: „deti“ a „dospelí“
- 3.3. Cvičenie: Čiara vášho života

#### **MODUL 4 – Závislosť na rodičoch vs. osamostatňovanie (*Z domu do sveta*)**

- 4.1. Teória: Vývinová psychológia: detstvo a dospelie
- 4.2. Cvičenie: Úcta k rodičom
- 4.3. Cvičenie: Rozdiely medzi deťmi a rodičmi

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002

## **MODUL 5: IV. štádium životného cyklu: Školský vek**

- 5.1 Štvrté štádium životného cyklu: usilovnosť vs. menejcennosť
- 5.2 Nácvik kľúčovej kompetencie: Typy učenia
- 5.3. Nácvik kľúčovej kompetencie: Psychohygienické zásady pri učení
- 5.4. Nácvik kľúčovej kompetencie: Škola mojich predstáv

## **MODUL 6 – Partnerské vzťahy (*Smutno je človeku samotnému*)**

- 6.1. Teória: Psychológia partnerských vzťahov
- 6.2. Cvičenie: Fyzická a psychická rozdielnosť pohlaví
- 6.3. Cvičenie: Vzťahy chlapcov a dievčat v období dospievania

## **MODUL 7 – Socializácia (*Človek človeku človekom*)**

- 7.1. Teória: Fázy vývinu sociálnej skupiny
- 7.2. Cvičenie: Zvládanie emocionálne náročných situácií
- 7.3. Cvičenie: Rovesnícke skupiny

## **MODUL 8: V. štádium životného cyklu: Adolescencia**

- 8.1 Piate štádium životného cyklu: identita vs. konfúzia rolí
- 8.2 Nácvik kľúčovej kompetencie: Faktory riešenia problémov
- 8.3. Nácvik kľúčovej kompetencie: Kreatívne myslenie
- 8.4. Nácvik kľúčovej kompetencie: Kreatívne metódy riešenia problémov

## **MODUL 9 – Ja ako budúci rodič (*Deti - budúcnosť národa*)**

- 9.1. Teória: Výchova k manželstvu a rodičovstvu
- 9.2. Cvičenie: Pozitívne výchovné posilňovanie
- 9.3. Cvičenie: Rodičovská výchova a môj domov

## **MODUL 10 – Riešenie konfliktov (*Výhoda pre oboch*)**

- 10.1. Teória: Teória riešenia konfliktných situácií
- 10.2. Cvičenie: Spoločná kresba
- 10.3. Cvičenie: Nácvik argumentácie

## **MODUL 11: VI. štádium životného cyklu: Mladá dospelosť**

- 11.1 Šieste štádium životného cyklu: intimita vs. izolácia
- 11.2 Nácvik kľúčovej kompetencie: Zásady samostatnosti a výkonnosti
- 11.3. Nácvik kľúčovej kompetencie: Riešenie konfliktov
- 11.4. Nácvik kľúčovej kompetencie: Hranie rolí v transakčnej analýze

## **MODUL 12 – Konformita vs. zostať sám sebou (*Neschádzať zo svojej cesty*)**

- 12.1. Teória: Zásadovosť a konformita
- 12.2. Cvičenie: Moje charakteristické vlastnosti
- 12.3. Cvičenie: Odvaha byť sám sebou

## **MODUL 13 – Vydržať bolesť, strach a nežičlivosť osudu**

*(Život nebýva vždy len prechádzkou ružovým sadom)*

- 13.1. Teória: Náročné životné situácie
- 13.2. Cvičenie: Riešenie osobného problému
- 13.3. Cvičenie: Tajomstvo o ktorom nechcem hovoriť

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002

#### **MODUL 14: VII. štádium životného cyklu: Dospelosť**

14.1 Siedme štádium životného cyklu: generativita vs. stagnácia

14.2 Návčik kľúčovej kompetencie: Hodnoty

14.3. Návčik kľúčovej kompetencie: Charakteristické znaky výkonu

14.4. Návčik kľúčovej kompetencie: Zásady schopností zdôvodňovať a hodnotiť

#### **MODUL 15 – Sympatia a súcit (Všetci ľudia budú bratia)**

15.1. Teória: Psychológia emocionality

15.2. Cvičenie: Sociometrická voľba

15.3. Cvičenie: Prejavovanie lásky a súcitu

#### **MODUL 16 – Radosť z dávania bez reciprocity (Zostáva nám len to čo sme rozdali)**

16.1. Teória: Psychológia prosociálneho správania

16.2. Cvičenie: Darček, ktorý ma potešil

16.3. Cvičenie: Spôsoby obdarovania a pomoci druhým

#### **MODUL 17: VIII. štádium životného cyklu: Zrelý vek**

17.1 Osme štádium životného cyklu: integrita vs. zúfalstvo

17.2 Návčik kľúčovej kompetencie: Znak vlastnej zodpovednosti

17.3. Návčik kľúčovej kompetencie: Vlastná zodpovednosť a motivácia

17.4. Cvičenie: Záverečná hodnotiacia skupina

#### **Rozsah vzdelávania:**

110 vyučovacích hodín, z toho 20 hodín dištančne

#### **Trvanie programu špecializačného vzdelávania:**

do 10 mesiacov od zahájenia vzdelávania.

#### **Učebné osnovy :**

<b>MODUL 1</b>	<b>prezenčne</b>	<b>dištančne</b>
Úvod do problematiky		
1.1. Koncepčno-metodologické východiská preventívneho programu Cesta k emocionálnej zrelosti.	<b>0</b>	<b>2</b>
1.2. Metódy zvyšovania sociálno-psychologických kompetencií	<b>0</b>	<b>1</b>
1.3. Emocionálna zrelosť osobnosti a sebarealizácia	<b>0</b>	<b>2</b>
1.4. Eriksonova teória štádií životného cyklu	<b>0</b>	<b>2</b>
1.5. Kľúčové kompetencie	<b>0</b>	<b>1</b>
1.5.1. Schopnosť komunikovať a kooperovať	<b>0</b>	<b>2</b>
1.5.2. Schopnosť premýšľať a učiť sa	<b>0</b>	<b>2</b>
1.5.3. Riešenie problémov a kreativita	<b>0</b>	<b>2</b>
1.5.4. Samostatnosť a výkonnosť	<b>0</b>	<b>2</b>
1.5.5. Schopnosť zdôvodňovať a hodnotiť	<b>0</b>	<b>2</b>
1.5.6. Schopnosť prijať zodpovednosť	<b>0</b>	<b>2</b>
spolu	<b>0</b>	<b>20</b>



<b>MODUL 2</b>	<b>prezenčne</b>	<b>dištančne</b>
<b>I. – III. štádium životného cyklu: Rané detstvo</b>		
2.1 Prvé štádium životného cyklu: dôvera vs. nedôvera	1	0
2.2 Druhé štádium životného cyklu: autonómia vs. hanba a pochybnosti	1	0
2.3. Tretie štádium životného cyklu: iniciatíva vs. vina	2	0
2.4. Nácvik kľúčovej kompetencie: Zásady komunikácie	2	0
2.5. Nácvik kľúčovej kompetencie: Zásady kooperácie	2	0
2.6. Nácvik kľúčovej kompetencie: Formy kooperácie	2	0
spolu	10	0
<b>MODUL 3</b>	<b>prezenčne</b>	<b>dištančne</b>
<b>Odkiaľ idem a kam smerujem (Moja cesta)</b>		
3.1 Teória: Psychológia životnej cesty	1,5	0
3.2 Cvičenie: Asociácia na slová: „deti“ a „dospelí“	1	0
3.3. Cvičenie: Čiara vášho života	2	0
spolu	4,5	0
<b>MODUL 4</b>	<b>prezenčne</b>	<b>dištančne</b>
<b>Závislosť na rodičoch vs. osamostatňovanie (Z domu do sveta)</b>		
4.1. Teória: Vývinová psychológia: detstvo a dospelie	1,5	0
4.2. Cvičenie: Úcta k rodičom	1	0
4.3. Cvičenie: Rozdiely medzi deťmi a rodičmi	2	0
spolu	4,5	0
<b>MODUL 5</b>	<b>prezenčne</b>	<b>dištančne</b>
<b>IV. štádium životného cyklu: Školský vek</b>		
5.1 Štvrté štádium životného cyklu: usilovnosť vs. menejcennosť	1	0
5.2 Nácvik kľúčovej kompetencie: Typy učenia	2	0
5.3. Nácvik kľúčovej kompetencie: Psychohygienické zásady pri učení	2	0
5.4. Nácvik kľúčovej kompetencie: Škola mojich predstáv	2	0
spolu	7	0
<b>MODUL 6</b>	<b>prezenčne</b>	<b>dištančne</b>
<b>Partnerské vzťahy (Smutno je človeku samotnému)</b>		
6.1. Teória: Psychológia partnerských vzťahov	1,5	0
6.2. Cvičenie: Fyzická a psychická rozdielnosť pohlaví	1	0
6.3. Cvičenie: Vzťahy chlapcov a dievčat v období dospievania	2	0
spolu	4,5	0

<b>MODUL 7</b>	<b>prezenčne</b>	<b>dištančne</b>
<b>Socializácia</b> (Človek človeku človekom)		
7.1. Teória: Fázy vývinu sociálnej skupiny	1,5	0
7.2. Cvičenie: Zvládanie emocionálne náročných situácií	1	0
7.3. Cvičenie: Rovesnícke skupiny	2	0
spolu	4,5	0
<b>MODUL 8</b>		
<b>V. štádium životného cyklu: Adolescencia</b>	<b>prezenčne</b>	<b>dištančne</b>
8.1 Piate štádium životného cyklu: identita vs. konfúzia rolí	1	0
8.2 Nácvik kľúčovej kompetencie: Faktory riešenia problémov	2	0
8.3. Nácvik kľúčovej kompetencie: Kreatívne myslenie	2	0
8.4. Nácvik kľúčovej kompetencie: Kreatívne metódy riešenia problémov	2	0
spolu	7	0
<b>MODUL 9</b>		
<b>Ja ako budúci rodič</b> (Deti - budúcnosť národa)	<b>prezenčne</b>	<b>dištančne</b>
9.1. Teória: Výchova k manželstvu a rodičovstvu	1,5	0
9.2. Cvičenie: Pozitívne výchovné posilňovanie	1	0
9.3. Cvičenie: Rodičovská výchova a môj domov	2	0
spolu	4,5	0
<b>MODUL 10</b>		
<b>Riešenie konfliktov</b> (Výhoda pre oboch)	<b>prezenčne</b>	<b>dištančne</b>
10.1. Teória: Teória riešenia konfliktných situácií	1,5	0
10.2. Cvičenie: Spoločná kresba	1	0
10.3. Cvičenie: Nácvik argumentácie	2	0
spolu	4,5	0
<b>MODUL 11</b>		
<b>VI. štádium životného cyklu: Mladá dospelosť</b>	<b>prezenčne</b>	<b>dištančne</b>
11.1. Šieste štádium životného cyklu: intimita vs. izolácia	1	0
11.2. Nácvik kľúčovej kompetencie: Zásady samostatnosti a výkonnosti	2	0
11.3. Nácvik kľúčovej kompetencie: Riešenie konfliktov	2	0
11.4. Nácvik kľúčovej kompetencie: Hranie rolí v transakčnej analýze	2	0
spolu	7	0
<b>MODUL 12</b>		
<b>Konformita vs. zostať sám sebou</b> (Neschádzať zo svojej cesty)	<b>prezenčne</b>	<b>dištančne</b>
12.1. Teória: Zásadovosť a konformita	1,5	0
12.2. Cvičenie: Moje charakteristické vlastnosti	1	0
12.3. Cvičenie: Odvaha byť sám sebou	2	0
spolu	4,5	0

<b>MODUL 13</b> <b>Vydržať bolesť, strach a nezičlivosť osudu</b> (Život nebýva vždy len prechádzkou ružovým sadom)	<b>prezenčne</b>	<b>dištančne</b>
13.1. Teória: Náročné životné situácie	1,5	0
13.2. Cvičenie: Riešenie osobného problému	1	0
13.3. Cvičenie: Tajomstvo o ktorom nechcem hovoriť	2	0
spolu	4,5	0
<b>MODUL 14</b> <b>VII. štádium životného cyklu: Dospelosť</b>	<b>prezenčne</b>	<b>dištančne</b>
14.1. Siedme štádium životného cyklu: generativita vs. stagnácia	1	0
14.2. Návčik kľúčovej kompetencie: Hodnoty	2	0
14.3. Návčik kľúčovej kompetencie: Charakteristické znaky výkonu	2	0
14.4. Návčik kľúčovej kompetencie: Zásady schopnosti zdôvod. a hodnotiť	2	0
spolu	7	0
<b>MODUL 15</b> <b>Sympatia a súcit (Všetci ľudia budú bratia)</b>	<b>prezenčne</b>	<b>dištančne</b>
15.1. Teória: Psychológia emocionality	1,5	0
15.2. Cvičenie: Sociometrická voľba	1	0
15.3. Cvičenie: Prejavovanie lásky a súcitu	2	0
spolu	4,5	0
<b>MODUL 16</b> <b>Radosť z dávania bez reciprocity</b> (Zostáva nám len to čo sme rozdali)	<b>prezenčne</b>	<b>dištančne</b>
16.1. Teória: Psychológia prosociálneho správania	1,5	0
16.2. Cvičenie: Darček, ktorý ma potešil	1	0
16.3. Cvičenie: Spôsoby obdarovania a pomoci druhým	2	0
spolu	4,5	0
<b>MODUL 17</b> <b>VIII. štádium životného cyklu: Zrelý vek</b>	<b>prezenčne</b>	<b>dištančne</b>
17.1. Osme štádium životného cyklu: integrita vs. zúfalstvo	1	0
17.2. Návčik kľúčovej kompetencie: Znaky vlastnej zodpovednosti	2	0
17.3. Návčik kľúčovej kompetencie: Vlastná zodpovednosť a motivácia	2	0
17.4. Cvičenie: Záverečná hodnotiacia skupina	2	0
spolu	7	0
<b>SPOLU: 110 hodín</b>	<b>90 hod. prezenčne</b>	<b>20 hod. dištančne</b>

### **Učebné zdroje:**

1. Hlinka, A.: Človek tretieho tisícročia. In: Kultúra. Dvojtyždenník závislý od etiky. Ročník III., č. 6, Factum bonum, Bratislava, 2000
2. Matula, Š.: „Cesta k emocionálnej zrelosti“, Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie, Bratislava, 1999
3. In: Štúr, I.: Základy diferenciálnej psychológie, Osveta, Martin 1975
4. Kondáš, O.: Psychohygiena všedného dňa, 2. vydanie, Osveta, 1985
5. Fenwicková, E., Smith, T.: Adolescencia, INA, Bratislava, 1994
6. Langmeier, J., Krejčířová, D.: Vývojová psychologie, Grada Publishing 1998
9. Matoušek, O.: Rodina jako instituce a vztahová síť. Sociologické nakladatelství, Praha, 1997
10. Křivohlavý, J.: Konflikty mezi lidmi, Avicenum, Praha, 1973
11. Míček, L.: Duševní hygiena, SPN, Praha, 1984
14. Hlinka, A.: Každý sa môže zmeniť. Dynamické modely správania. Vydavateľstvo Don Bosco, Bratislava, 1994
15. Štúr, I.: Ľudské mláďa, MAURO, Bratislava, 1995
16. Hayesová, N.: Základy sociální psychologie, Portál, Praha, 1998
17. Nociar, A.: Alkohol, fajčenie a užívanie drog u detí a mládeže (Príručka pre učiteľov), Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava, 1998

### **Realizácia vzdelávacieho programu zahŕňa:**

- vlastné vzdelávacie aktivity - formou školení, workshopov, praktických tréningov,
- opakované analýzy vzdelanostných potrieb účastníkov vzdelávania v tejto oblasti poskytnú podklady potrebné na priebežnú inováciu obsahu vzdelávania v záujme doplnenia potrebných kľúčových kompetencií;
- na hodnotenie vzdelávacieho programu (meranie kvality) sa využijú bežné metódy a metodiky: interview, dotazník, hodnotiaci škála; výpovede sa získajú jednak od účastníkov vzdelávania, jednak od organizátorov programu a od lektorov;
- záverečné zhodnotenie vzdelávania výchovných poradcov a/alebo koordinátorov prevencie – pedagogických zamestnancov poskytne jednak analýza efektivity vzdelávania, jednak výsledky záverečných skúšok absolventov kontinuálneho vzdelávania a úroveň ich záverečných prezentácií.

### **Cieľová skupina účastníkov vzdelávania, kategórie pedagogických zamestnancov špecialistov**

Kategória: odborní zamestnanci - psychológ, školský psychológ, špeciálny pedagóg, liečebný pedagóg, sociálny pedagóg.

Kariérový stupeň: samostatný odborný zamestnanec, odborný zamestnanec s I. a II. atestáciou

Kariérová pozícia: odborný zamestnanec špecialista - koordinátor prevencie, výchovný poradca.

### **Podmienky na zaradenie uchádzačov**

#### **Prihlasovanie účastníkov:**

Uchádzač podá písomnú žiadosť poskytovateľovi vzdelávania.

Podmienkou je minimálne 2 roky praxe odborného zamestnanca.

Riaditeľ školy/školského zariadenia podpisuje súhlas s účasťou svojho zamestnanca v kontinuálnom vzdelávaní v súlade s ročným plánom kontinuálneho vzdelávania školy/školského zariadenia. Vyjadri svoje stanovisko k zaradeniu uchádzača do cieľovej skupiny, jeho záujem o prácu koordinátora prevencie, jeho doterajšie skúsenosti a zručnosti v oblasti prevencie drogových závislostí a iných sociálno - patologických javov.

Termíny prihlasovania: priebežne počas školského roka

## **Spôsob ukončovania a požiadavky na ukončovanie špecializačného štúdia**

### **Podmienky ukončovania špecializačného vzdelávania:**

- 80 % osobná účasť na prezenčnej forme štúdia;
- záverečná prezentácia realizácie preventívneho poradenského programu, prípadne projektu na riešenie drogovej prevencie v odbornej poradenskej praxi pred trojčlennou skúšobnou komisiou

*Po úspešnom ukončení programu kontinuálneho vzdelávania vydá poskytovateľ vzdelávania účastníkovi vzdelávania osvedčenie.*

### **Overenie profesijných kompetencií získaných výkonom odbornej činnosti alebo sebavzdelávaním**

V zmysle zákona 317/2009 Z.z. o pedagogických a odborných zamestnancoch zo dňa 24. júna 2009, § 35 ods. 6 môžu sa odborní zamestnanci uchádzať o overenie profesijných kompetencií získaných výkonom odbornej činnosti alebo sebavzdelávaním; kompetencie musia byť overené v predpísanej forme ukončenia tohto vzdelávacieho programu. Odborný zamestnanec tak získa rovnaký počet kreditov ako za ukončený program kontinuálneho vzdelávania podľa odseku 1 spomínaného zákona.

Účastníci, ktorí majú záujem ukončiť vzdelávací program overením profesijných kompetencií získaných výkonom odbornej činnosti alebo sebavzdelávaním pred skúšobnou komisiou, postupujú pri ukončovaní kontinuálneho vzdelávania nasledovne:

1. Zaslanie písomnej prihlášky na overenie profesijných kompetencií potvrdenej riaditeľom.
2. Splnenie podmienky minimálne 10 rokov odbornej praxe.
3. Overiteľná prax v oblasti prevencie drogových závislostí resp. sociálno – patologických javov v školách, školských zariadeniach potvrdená riaditeľom školy/školského zariadenia.
4. Obhajoba realizácie preventívneho poradenského programu, prípadne projektu na riešenie drogovej prevencie v odbornej poradenskej praxi (vo forme powerpointovej prezentácie alebo videonahrávky) pred trojčlennou skúšobnou komisiou.

## **Personálne zabezpečenie a garant vzdelávania**

### **Personálne zabezpečenie:**

**Pedagogickí zamestnanci MPC** – učitelia pre kontinuálne vzdelávanie.

#### **Externí lektori:**

- vysokoškolskí učitelia,
- odborní zamestnanci VÚDPaP,
- odborní zamestnanci špecialisti - koordinátori prevencie z CPPPaP s minimálne 7-ročnou praxou,

### **Garant vzdelávania:**

**PhDr. Alena Kopányiová, PhD.** – výskumná pracovníčka Metodicko – výskumného kabinetu výchovného poradenstva a prevencie pri Výskumnom ústave detskej psychológie a patopsychológie, erudovaná odborníčka v oblasti prevencie drogových závislostí, autorka a spoluautorka viacerých publikácií venovaných prevencii sociálno – patologických javov, koordinátorka národných a medzinárodných výskumných projektov.

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002

## **Finančné, materiálne, technické a informačné zabezpečenie**

### **Náklady na vzdelávanie budú financované:**

- z prostriedkov Národného projektu MPC Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov
- z účelových prostriedkov MŠ SR na vzdelávanie.

Cestovné náklady hradí vysielajúca organizácia alebo účastník sám.

### **Materiálne zabezpečenie vzdelávania:**

Vzdelávacie priestory, študijné materiály a metodické materiály, učebné pomôcky, spotrebný materiál (písacie potreby, papiere, fixky) poskytne MPC.

Na vzdelávanie sa využijú dostupné študijné materiály a metodické materiály v printovej a elektronickej podobe týkajúce sa prevencie drogových závislostí.

### **Technické a informačné zabezpečenie vzdelávania:**

Na prezenčnej forme sa bude využívať aj technické zabezpečenie – PC s prístupom na internet, videokamera a videoprehrávač, dataprojektor, reprografická technika.

Prezenčná časť vzdelávania sa bude realizovať v priestoroch regionálnych pracovísk Metodicko - pedagogického centra alebo v priestoroch Centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie VÚDPaP povereného metodickým usmerňovaním, resp. v priestoroch ZŠ alebo SŠ.

### **Návrh počtu kreditov**

25 kreditov (110 vyučovacích hodín = 22 kreditov; plus ukončenie vzdelávania pred skúšobnou komisiou = 3 kredity)

*Autor programu kontinuálneho vzdelávania: PhDr. Štefan Matula, PhD.*

*Prílohy:*

1. Štrukturovaný životopis autora programu
2. Štrukturovaný životopis garanta programu
3. Vyhlásenie odborného garanta