



# Naša ponuka rodičom



**„Ten najdôležitejší  
cieľ v živote každého  
dieťaťa je  
zažiť pocit, že niekam  
patrí a má hodnotu“  
Jane Nielsen**

## V NAŠEJ PONUKE NÁJDETE

**Programy  
dostupné  
v našom  
zariadení  
strana 2**

**Rozvojové  
programy  
na domáci  
tréning  
strana 3**

**Kariérová  
výchova a  
kariérové  
poradenstvo  
strana 5**

**Workshopy a  
prednášky  
pre rodičov  
strana 6**

**Informácie  
strana 8**

Milí rodičia,

aj tento rok sa k Vám dostáva jeden z našich letákov, ktorý bude pre Vás užitočným sprievodcom našich služieb. Poskytujeme odbornú starostlivosť a pomoc v rôznych situáciách, preto nás neváhajte kontaktovať v prípade ak:

- potrebujete poradiť a pomôcť pri riešení rôznorodých životných situácií (osobných, školských, rodinných...),
- potrebujete poradiť vo výchove a vzdelávaní Vášho dieťaťa,
- máte pocit, že je Vaše dieťa intelektovo nadané, že vyniká vo svojich vedomostiach v porovnaní s rovesníkmi,
- máte pocit, že je Vaše 4-ročné dieťa šikovné, má záujem o učenie a v zmysle nového školského zákona by ste mali záujem o predčasné zaradenie svojho dieťaťa na povinné predprimárne vzdelávanie (predškolskú prípravu v MŠ),
- si chcete overiť, či je Vaše dieťa zrelé na nástup do 1. ročníka ZŠ,
- chcete dieťaťu pomôcť pri výbere správnej strednej či vysokej školy,
- má Vaše dieťa ťažkosti v učení (je nepozorné, objavujú sa ťažkosti pri písaní, čítaní, matematike),
- má Vaše dieťa problémy v správaní (nedarí sa mu rešpektovať pravidlá, je zlostné, prejavuje agresívne správanie..),
- má Vaše dieťa ťažkosti s výslovnosťou,
- potrebujete pomoc psychológa a špeciálneho pedagóga.

# PONUKA PROGRAMOV PRE DETI

## Programy dostupné v našom zariadení:

### CogniPlus

Tréningový program je určený pre zlepšovanie kvality pozornosti a sústredenosti, pamäti a skrátenia reakčného času. Je vhodný pre deti s diagnózou ADD, ADHD, ale taktiež pre všetkých, ktorí chcú rozvíjať svoje pamäťové schopnosti a schopnosť koncentrácie pozornosti. Tréning sa realizuje v príťažlivej PC verzii, ktorú ocenia mladší aj starší žiaci.

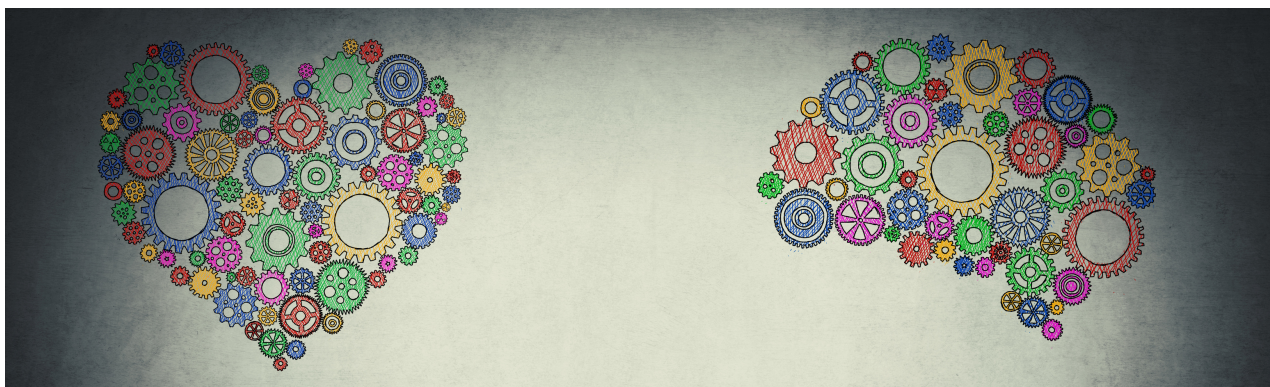


### Tréning fonemického uvedomovania podľa D.B. Elkonina

Pravidelný, intenzívny a systematický tréning určený pre deti vo veku od 5 rokov, ktorý hravou formou „v Krajine slov a hlások“ rozvíja schopnosti potrebné pre úspešné osvojovanie si čitateľských a pisateľských zručností v začiatkoch školskej dochádzky.

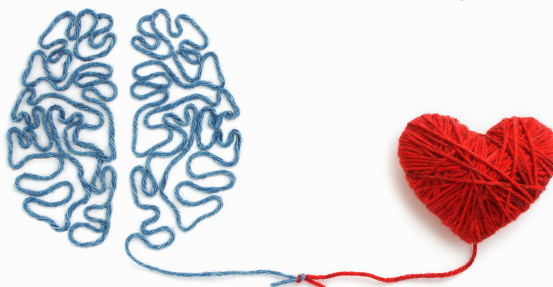
### HRV BIOFEEDBACK

V našej ponuke nechýba tréning pomocou HRV biofeedbacku – metódy, ktorej cieľom je vytvorenie súladu medzi myslou, srdcom, nervovým systémom a emóciami, čo vedie k optimálnemu a koordinovanému fungovaniu organizmu. Súčasťou tréningu je nácvik správneho dýchania, ktoré je základom pre uvedenie organizmu do stavu pohody a pokoja. A čo tréningom získate? Naučíte sa lepšie reagovať na náročné situácie, zvýšite schopnosť jasne myslieť a rozhodovať sa pod tlakom, odbúrate stres a vyčerpanie, zlepšíte si celkovú imunitu a náladu, podporíte kvalitu spánku a ešte oveľa viac. Je vhodný pre deti i dospelých.



## Rozvoj emocionálnej a sociálnej inteligencie pre deti

Emócie sú súčasťou našich životov. Sú všade okolo nás a sprevádzajú nás neustále. Ponúkame preto program, v ktorom si s Vašimi deťmi posvietime na svet emócií, ktorý je veľmi pestrý. Spoločne budeme skúmať jednotlivé prejavy, naučíme sa, ako spracovať hnev, riešiť konflikty, uvedomiť si vlastné emócie a vcítiť sa do prežívania druhých.



---

## Rozvojové programy na domáci tréning

### KUPREV

Pre deti vo veku od 4 do 8 rokov ponúkame preventívny individuálny program zameraný na rozvíjanie orientácie vo svete, na pochopenie sociálnych a praktických situácií, vnímanie času a priestoru a ďalších dôležitých oblastí, ktoré dieťa potrebuje pre zvládnutie akejkoľvek situácie. Program slúži aj ako výborná príprava na vstup dieťaťa do školy. Pozostáva z 15 lekcií, je realizovaný v domácom prostredí v bezpečnej atmosfére rodič a dieťa pod dohľadom a individuálnym vedením odborníkov nášho centra.



## Hravé aktivity pre deti - stimulačný program na rozvoj schopností dieťaťa

Program, ktorý Vám ponúkame sa zameriava na tréning a harmonický rozvoj základných funkcií (zrakové a sluchové vnímanie, pozornosť, pamäť, orientácia v priestore a iné), ktoré neskôr ovplyvňujú nácvik písania, čítania a počítania v základnej škole. Ich včasnou a vhodnou stimuláciou môžeme predchádzať poruchám učenia, správania a pozornosti. Program pozostáva zo série hrových aktivít a pracovných listov a je určený pre prácu rodiča s dieťaťom v pohodlí domova. Všetko sa deje pod vedením odborného zamestnanca nášho zariadenia.



nia, ktorý Vás bude v domácom tréningu usmerňovať a podporovať. Denne zaberie len 10 - 15 minút a popri rozvíjaní jednotlivých funkcií máte príležitosť stráviť s Vaším dieťaťom hodnotný čas, a tak pracujete aj na budovaní Vášho vzájomného vzťahu.

## Šikovníček

Máte doma predškoláka? Pomocou tohto programu ho môžete pripraviť na vstup do školy. Program je rozdelený na päť setov zoradených podľa obtiažnosti.



V každej časti je súbor úloh a cvičení, pomocou ktorých môžete u svojich detí rozvíjať všetky oblasti potrebné k vzdelávaniu. Po ukončení každého setu môžete s odborníkom konzultovať priebeh a dosiahnuté pokroky.

## Mladý pátrač

Chcete svoje dieťa motivovať k čítaniu a zlepšovať jeho čitateľské zručnosti? V hre Mladý pátrač je toho na čítanie až až. Úlohou dieťaťa je vyriešiť rébus pomocou splnenia úloh, v ktorých si bude rozvíjať svoje čitateľské zručnosti pútavou formou. Úlohy sú nastavené tak, aby Vaše dieťa spoznávalo prírodu, mohlo sa kreatívne realizovať a v neposlednom rade zažilo zmysluplnú zábavu. Materiál je vhodný pre deti tretieho a štvrtého ročníka ZŠ.



## KUPOZ

Na korekciu ťažkostí, ku ktorým patrí porucha pozornosti a hyperaktivita, ponúkame program, ktorého cieľom je naučiť dieťa s týmito ťažkosťami fungovať ako ostatní rovesníci. Program je určený pre dvojicu rodič-dieťa, netrvá viac než 20 minút denne v domácom prostredí, vyžaduje každodennú prácu, ktorou u dieťaťa vytvára pravidelný režim. Výsledky sa prejavujú v rozvoji pozornosti, postoji dieťaťa ku školským povinnostiam, v samostatnosti a emočnej zrelosti. Venujte svojim deťom 20 minút denne a pomôžte im lepšie sa sústrediť. Naši odborní zamestnanci Vás budú tréningom sprevádzať.



## Tréningový program Dr. Brigitte Sindelar

Má Vaše dieťa ťažkosti v učení? Veľmi dlho mu trvá, pokiaľ sa niečo naučí a naučené rýchlo zabúda? Pri samostatnej práci sa veľmi rýchlo a ľahko vyruší podnetmi z prostredia? Je jeho pozornosť nestabilná? Sú u Vášho dieťaťa prítomné ťažkosti s nadmernou aktivitou, impulzivitou a so správaním? Príčinou týchto ťažkostí môžu byť deficity čiastkových funkcií (oslabenia v niektorých kognitívnych funkciách). Účinnou metódou na odstránenie alebo aspoň zmiernenie prejavov deficitov čiastkových funkcií je systematický nápravný a tréningový program od uznávanej rakúskej klinickej psychologičky a psychoterapeutky Dr. Brigitte Sindelar. Efektívne nastavenie tréningu si vyžaduje zrealizovanie komplexnej individuálnej diagnostiky dieťaťa. Tréningový program je realizovaný v domácom prostredí, kde rodič s dieťaťom trénuje zábavnou formou pomocou pracovných zošitov každý deň najviac 10 minút. Počas celého tréningu prebiehajú pravidelné stretnutia a konzultácie rodiča s odborným zamestnancom z nášho centra. Venujte svojmu dieťaťu pár minút denne a efekt sa zaručene dostaví.

---

## KARIÉROVÁ VÝCHOVA A KARIÉROVÉ PORADENSTVO

**Kariérová výchova** predstavuje dlhodobú systematickú prípravu Vašich detí k získaniu základných kariérových zručností, ktoré im pomôžu kompetentne sa rozhodovať o svojom kariérovom smerovaní a plánovať vlastnú kariéru. Kariérové poradenstvo je odborná pomoc deťom v období ich profesionálneho rozhodovania sa a ich systematickej prípravy na vstup do sveta práce. Naším cieľom je pristupovať ku každému dieťaťu individuálne.

S ohľadom na jedinečnosť každého, poskytujeme pomocou overených poradenských techník podporu v procese ďalšej profilácie detí a žiakov takým spôsobom, aby boli neskôr nielen plnohodnotne uplatniteľnými členmi na trhu práce, ale zároveň aj vnímali vo svojej profesii naplnenie.

### V rámci diagnostických aktivít Vám ponúkame:

Diagnostiku intelektu, osobnosti, záujmov a motivácie zameranú na

- **identifikáciu kariérového profilu pred výberom SŠ** pre žiakov 8. a 9. ročníka ZŠ,
- **identifikáciu kariérového profilu pred výberom VŠ** pre žiakov stredných škôl,
- posúdenie predpokladov pre štúdium na **8-ročných gymnáziách**,

- posúdenie predpokladov pre štúdium na **bilingválnych gymnáziách**,
- posúdenie **silných** a **slabých stránok** – vhodná pre tých, ktorí chcú poznať svoje silné a slabé stránky, aby mali možnosť ich do budúcnosti rozvíjať/formovať, poprípade získali informácie hodnotné pre cieľný výber budúcej profesie,
- posúdenie **manažérskych predpokladov** – pre tých, ktorí vážne uvažujú o ďalšom štúdiu v odbore manažment,

posúdenie predpokladov pre štúdium na **rôznych typoch VŠ** – pre tých, ktorí zvažujú štúdium na **Akadémii policajného zboru, Akadémii ozbrojených síl**, v odbore **psychológia** alebo na inej vysokej škole, ktorej prijímacie konanie zahŕňa psychotesty. Vaše dieťa má touto cestou možnosť si cvične vyskúšať, ako psychotesty prebiehajú.

Uvedené aktivity je možné realizovať **individuálne** v zariadení CPPPaP Námestovo, alebo **skupinovo** v prostredí školy. Na testovanie nadväzuje pokračujúce individuálne poradenstvo realizované formou rozhovoru, ktoré môže byť jednorazového, alebo po dohode aj dlhodobého charakteru.

## V rámci poradenských aktivít (individuálne poradenstvo) nás kontaktujte v prípade, že Vaše dieťa:

- sa rozhoduje o svojom ďalšom smerovaní v štúdiu/profesii,
- sa rozhoduje o zmene študijného zamerania/profesie,
- má záujem o prípravu na prijímací pohovor,
- má záujem o tréning zručností potrebných pre úspech na trhu práce,
- chce maximalizovať svoj osobnostný a profesijný potenciál.

---

## PONUKA WORKSHOPOV A PREDNÁŠOK PRE RODIČOV

### Filiálna terapia

Terapia je určená pre Vás, rodičov, ktorých deti majú ťažkosti s rešpektovaním hraníc vo výchove a akceptovaní požiadaviek. Posilňovanie vzťahu rodiča s dieťaťom, budovanie sebadovedomia a zodpovednosti, rozvoj emočného vnímania a komunikačných



zručností sa deje prostredníctvom pravidelnej hrovej polhodinky strávenej s dieťaťom v prostredí domova. A my sa spolu naučíme, ako na to.

## Výchova detí – ako na to?

Ak potrebujete poradiť, pomôcť vo výchove svojho dieťaťa, alebo si objasniť svoje postupy smerom k dieťaťu, tento workshop je určený práve pre Vás. Bude realizovaný rôznymi formami, stretneme sa osobne, online aj prostredníctvom webinárov či domácich úloh, ktoré posilnia vaše kompetencie a ukážu Vám, ako pracovať s dieťaťom. Rozoberieme si komunikáciu, zachytávanie a prácu s emóciami, naučíme sa, ako stanoviť dieťaťu hranice a ako byť dôsledný, budeme riešiť súrodenecké vzťahy, ktoré sú často kameňom úrazu v mnohých rodinách. A to všetko s jediným cieľom –pomôcť Vám vniesť do vašej rodiny viac pohody a harmónie.

## Prednášky a webináre

- Deti a technológie
- Emócie a ich zvládanie
- Nenásilná komunikácia
- Príprava detí na vstup do MŠ
- Ako dosiahnuť spoluprácu detí bez trestov a odmien
- Súrodenecké vzťahy
- Kedy zapojiť deti do domácich prác
- Vplyv médií na rozvoj reči
- Budovanie bezpečnej vzťahovej väzby
- Adaptácia na nového súrodenca v rodine
- Rešpektovanie pravidiel u detí
- Ako ovplyvňovať správanie detí, alebo ako sa pri výchove nezblázniť
- Záškoláctvo – prevencia, čo v prípade, keď ...?
- Internet – dobrý sluha, zlý pán...
- Môže byť moje dieťa obeťou šikany, alebo ako rozpoznať šikanovanie v školskom prostredí
- Mám nadané dieťa, čo teraz?
- Ako hovoriť s deťmi o náročných témach
- Spolu... ale zodpovedne! (prednáška o partnerských vzťahoch a rodičovstve)
- Zdravý životný štýl
- Neuropsychologické základy vývinu dieťaťa



## Informácie

Ak ste v ponuke našej starostlivosti našli niečo, čo Vás oslovilo, neváhajte nás kontaktovať telefonicky, alebo mailom na adrese [cpppapno@cpppapno.sk](mailto:cpppapno@cpppapno.sk), prípadne sa môžete objednať prostredníctvom online formulára na našej webstránke [www.cpppapno.sk](http://www.cpppapno.sk). Niektoré naše činnosti s klientom po vzájomnej konzultácii dokážeme realizovať aj v online prostredí (ZOOM, Skype, Teams...)

## Prevádzková doba:

Pondelok, utorok, štvrtok: 8,00 hod - 15,30 hod.

Streda: 8,00 hod - 17,00 hod.

Piatok: 8,00 hod - 14,00 hod.

## Kontakt

Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie

Námestie A. Bernoláka 378/7, 029 01 Námestovo, IČO: 37976699

tel.č. 043/5581066, 0911 127 111

web: [www.cpppapno.sk](http://www.cpppapno.sk); [cpppapno@cpppapno.sk](mailto:cpppapno@cpppapno.sk)

## Naše hodnoty

- Na prvom mieste je vždy Vaše dieťa.
- Prijímame Vás bez predsudkov.
- Ponúkame odbornosť a profesionalitu.
- Nájdete u nás priestor pre dôverný a diskretný rozhovor.
- Spolupracujeme s Vami a spoločne hľadáme riešenia.
- Spolu s Vami a so školou sa snažíme pomôcť Vášmu dieťaťu.
- Všetky služby pre deti a rodinu poskytované v našom centre sú bezplatné.



*Chceme byť zariadením, ktoré každému dieťaťu ukáže, že je jedinečná osobnosť. Pozýva k spolupráci všetkých, ktorí sú a môžu byť dôležití pre jeho komplexný rozvoj, aby jeho jedinečnosť spoznali a podporili.*

**Tešíme sa na vzájomnú spoluprácu v školskom roku 2021/2022**