

Štátny pedagogický ústav Bratislava

Rámcový obsah vzdelávania

voliteľného predmetu

Terapeutické a korektívne cvičenia

pre primárne a nižšie sekundárne vzdelávanie ISCED1, ISCED2,
pre žiakov s poruchou aktivity a pozornosti

PhDr. Margita Levčíková, CSc., Štátny pedagogický ústav

Pracovný tím:

PhDr. Alla Csáderová, Liečebno-výchovné sanatórium, Bratislava

RNDr. Ladislav Horniak, CSc., Liečebno-výchovné sanatórium, Bratislava

PhDr. Margita Levčíková, CSc., Štátny pedagogický ústav, Bratislava

PhDr. Ľubica Zelizňáková, Liečebno-výchovné sanatórium, Bratislava

Charakteristika a ciele predmetu

Cieľom vyučovania predmetu vo výchove a vzdelávaní žiakov s poruchou aktivity a pozornosti je rozvoj osobnosti použitím metód a postupov, na základe ktorých sa naučia lepšie zvládať subjektívne záťažové situácie, zmiernovať impulzivitu, agresivitu, pozitívne ovplyvňovať krátkotrvajúcu pozornosť a nízku frustračnú toleranciu, čo im umožní sociálne prijateľným spôsobom sa začleniť do domáceho prostredia, skupiny spolužiakov v škole a vrstovníckej skupiny v širšom sociálnom prostredí. Na hodinách predmetu sa žiak vedie k tomu, aby sa primerane, podľa svojich schopností, naučil poznávať sám seba, uvedomovať svoje city a pocity, komunikovať s ľuďmi vo svojom okolí.

V rozvoji osobnosti žiaka sa predmet zameriava predovšetkým na:

- rozvoj sociálnych zručností, podporu procesov seba výchovy, budovanie aktívneho vzťahu dieťaťa k osobnému rastu
- podporu a pomoc pri plnení vývinových úloh
- kultivovanie sociálneho fungovania dieťaťa zvýšením sociálnych kompetencií
- stimulovanie procesov sociálneho učenia
- konfrontáciu vlastných skúseností a vedomostí v rámci skupiny a v porovnaní so sociálnymi normami
- rozvoj pozitívnych sociálnych interakcií, vplyv skupinových procesov na vývin jednotlivca
- korektívnu skúsenosť interakcie s dospelým v atmosfére dôvery a prijatia

Obsah predmetu je rámcový. Realizácia jednotlivých tém sa prispôbuje aktuálnej vzorke žiakov, ich schopnostiam, špeciálnym výchovno-vzdelávacím potrebám a problémom v triede. Predmet je z tohto hľadiska možno aplikovať tak u žiakov s poruchou aktivity a pozornosti, ktorí sa vzdelávajú v základnej škole pri liečebno-výchovnom sanatóriu, v špeciálnej triede ako aj pre žiakov s poruchou aktivity a pozornosti s mentálnym postihnutím v špeciálnej základnej škole.

Daný rámcový obsah je vhodný pre 1. a 2. stupeň základnej školy, resp. špeciálnu základnú školu. Uvedené témy možno čerpať z priloženej literatúry. Obsah je zároveň otvorený, jednotlivé tematické celky je možné aktuálne doplniť o ďalšie z iných literárnych odborných zdrojov, resp. jednotlivé témy je možné rozšíriť o nadväzné témy.

Rámcový obsah

1. Problémové správanie a jeho korekcia

- Identifikácia a uvedomenie si podielu jednotlivých faktorov podmieňujúcich problémové správanie dieťaťa : Koláč aktuálnych problémov; Koláč dôvodov, ktoré vedú k problémovému správaniu a určenie oblasti s najvyšším podielom vlastného pričinenia, možností vlastnej korekcie; Využitie spätnej väzby od iných, výmena skúseností z podobných situácií.

- Hľadanie možností a posilnenie motivácie k zmene tých foriem správania, ktoré mávajú negatívne dôsledky: Osobný plán - čo je môj cieľ; čo sa dá urobiť najskôr; kto si to všimne prvý; 5 prianí; Jama.
- Závislosti – tematická skupina: mýty o drogách; šnúrka, ako demonštrácia vzniku závislosti; Nedokončené vety; príbehy – identifikácia rizikového správania; nacvičovanie odmietania.
- Záškolačstvo - tematická skupina: diskusia o osobných skúsenostiach; identifikácia príčin; dôsledky pre žiaka a rodiča, možnosti riešenia.
- Krádeže – tematická skupina: diskusia o osobných skúsenostiach; identifikácia príčin; dôsledky pre žiaka a rodiča, možnosti riešenia.

2. Rozvoj emocionálnej inteligencie

- Identifikácia vlastných pocitov, pocitov iných a spôsoby ich vyjadrovania: Kocka emócií; Koláč emócií; Moje srdce; Kedy mi začne viac biť srdce; piktogramy emócií; Teplomer pocitov.
- Uvedomovanie si rozdielov medzi citmi a činmi: Vety vyjadrujúce myšlienky a pocity, ich rozlíšenie; Čo si myslím, čo robím alebo ako sa cítim; metóda ABC.
- Ovládanie vlastných emócií, impulzov, zvládanie hnevu, smútku: kreslenie; Koláž hnevu; asociácie napr. na hnev; Koláč hnevu; Koláč radostí; nácvik relaxácií.
- Empatia, schopnosť vidieť situáciu z hľadiska iných: poznanie vlastnej empatie cez hru na empatiu (alternatívne voľby); skupinová empatia; empatická analýza.

3. Rozvoj komunikačných zručností

- Aspekty verbálnej a neverbálnej komunikácie: Čítanie z tváre; Gestomíma; Pozície pri sedení; Zrakový kontakt; Pokiaľ si ma pustíš; Ako sa ma dotkneš; Podanie rúk; jednosmerná, dvojsmerná a paralelná komunikácia; Slovný futbal, Paralingvistika; Telefón; „ja ťa predsa počúvam“; Aktívne počúvanie; „Ja výrok“.
- Asertívne správanie: asertívne práva; typy správania - agresívne, asertívne správanie –identifikácia na konkrétnych príkladoch, precvičovanie; von- dnu z kruhu; Fazulky; Molekuly; techniky ako napr. prijímanie kritiky, otvorené dvere, pokazená platňa a pod.

4. Osobnostný rozvoj

- Sebaprijatie: Osobný erb; Zoznam pozitívnych vlastností; Môj najvyšší vrchol – môj najnižší pád; Životná krivka; Kto som; Aký som; Hierarchia osobných hodnôt; Starinársky obchod; Horúca stolička; Infogramy.
- Podpora budovania pozitívneho sebaobrazu: Môj 5-ročný plán; Osobná vizitka; Inzerát.

5. Rozvoj sociálnych zručností

- Stratégie riešenia konfliktov a zvládanie záťažových situácií: Asociácie na konflikt; Čo si myslím o konfliktoch; V čom je zdroj konfliktov; Mária a Roman; Hra na palce; Zápalky; Von - dnu; Zakázané ovocie .
- Rozvoj sociálnych zručností a prosociálneho správania, spolupráca: Koláč dôvery; Pád dôvery; Levitácia; Skupinový erb/dom; Ostrov skupiny; Skupinová stavba/ mandala.

6. Oblasť rodinných vzťahov

- Posilňovanie rodinných vzťahov, hlbšie pochopenie úlohy rodičov, práva a povinnosti členov rodiny, miesto dieťaťa v rodinnom systéme: Kresba rodiny; Začarovaná rodina; Čo by som si prial od otca/matky; Čo by som do domu priniesol/odniesol; Čo doma najčastejšie počúvam; Dieťa v roli rodiča; Nedel'a u nás doma; Rodokmeň.
- Korekcia traumatizujúcich zážitkov z rodinného prostredia (domáce násilie, rozvod, straty): Nedokončené vety; Tresty a odmeny v rodine; Rodinné pravidlá; Rodinné rituály; Typy rodín; Čo by som nikomu nepovedal.

7. Oblasť rovesníckych vzťahov

- Pozícia v rámci rovesníckej skupiny: Sociogram; Čo máme spoločné, čo rozdielne.
- Šikanovanie - tematická skupina.
- Sexualita – tematická skupina.

Proces

Pri vyučovaní predmetu nie je nutné dodržiavať časovú následnosť tematických celkov a tém tak, ako sú uvedené v učebnom obsahu. Rovnako nie je nutné prebrať celý obsah predmetu počas jedného školského roka. K jednotlivým témam je možné sa vracať v priebehu školského roka podľa aktuálnej potreby. Predmet je možné aplikovať vo všetkých, alebo len v niektorých ročníkoch. Pri opakovanom preberaní tematických celkov a tém v jednotlivých ročníkoch sa obsah rozširuje a rozvíja primerane vekovým schopnostiam žiakov a aktuálnej situácie z hľadiska problémov správania žiakov v triede. Témy označené ako tematická skupina sú zamerané aj na získavanie poznatkov o danej téme, teda obsahujú aj vzdelávací prvok. Okrem toho sú všetky témy (teda aj tematické skupiny) zamerané hlavne na rozvoj osobnosti a správania žiaka v súlade s hore uvedenými cieľmi. Majú teda charakter výchovy, prevýchovy, korekcie správania, obsahujú prvky terapie, psychoterapie.

Odporúča sa, aby voliteľný predmet terapeutické a korektívne cvičenia vyučoval učiteľ, ktorý získal vysokoškolské vzdelanie v niektorom zo študijných odborov – liečebná pedagogika, pedagogika psychosociálne narušených, špeciálnopedagogické poradenstvo, vychovávateľstvo so špecializáciou pedagogika emocionálne a sociálne narušených a

odatočne absolvoval výcvik v skupinových prácach s deťmi, alebo v reedukačných technikách, alebo sociálno-psychologický výcvik, alebo psychoterapeutický výcvik. Predmet terapeutické a korektívne cvičenia sa vedie vždy v spolupráci so školským psychológom, resp. so psychológom z centra pedagogicko-psychologického poradenstva alebo centra špeciálno-pedagogického poradenstva, s ktorým škola spolupracuje.

Pri vyučovaní predmetu sa pracuje s celou triedou. Na prvej hodine je potrebné určiť pravidlá, ktoré sú platné počas celého vyučovania predmetu. Na efektívnu aplikáciu predmetu je potrebné vytvoriť atmosféru otvorenosti a dôvery.

Predmet je možné vyučovať aj u žiakov s poruchou aktivity a pozornosti, ktorí sa vzdelávajú formou individuálnej integrácie na bežných základných školách. Pre vyučovanie je možné vytvoriť skupinu zo žiakov viacerých ročníkov 1. stupňa ZŠ alebo 2. stupňa ZŠ a vyučovať predmet ako voliteľný v rámci individuálneho vzdelávacieho programu.

Na vyučovaní predmetu môže byť spolu s učiteľom – liečebným pedagógom, resp. špeciálnym pedagógom prítomný aj psychológ.

Vo vyučovaní predmetu terapeutické a korektívne cvičenia sa používajú najmä nasledovné metódy:

- rozhovor
- relaxačné techniky
- brainstorming
- arteterapeutické a muzikoterapeutické techniky
- techniky dramoterapie, hranie rolí, pantomíma
- kognitívno-behaviorálne techniky
- sociometrické techniky
- psychogymnastika
- psychomotorická terapia
- dotazníkové metódy
- spätná väzba

Vyučovanie predmetu v jednotlivých ročníkoch ZŠ alebo ŠZŠ si zaradí škola do svojho školského vzdelávacieho programu. Zaradenie predmetu do školského vzdelávacieho programu sa odporúča najmä u žiakov s poruchou aktivity a pozornosti, prípadne žiakov s poruchou aktivity a pozornosti s mentálnym postihnutím, ktorí sa vzdelávajú v špeciálnych triedach základných škôl, a teda kde nie je priestor na aplikáciu reedukačných, korekčných, terapeutických a psychoterapeutických techník v rámci mimoškolskej činnosti internátnych zariadení (liečebno-výchovné zariadenia).

Voliteľný predmet terapeutické a korektívne cvičenia sa nehodnotí známku.

Odporúčaná literatúra:

- Alexová S., Vopel K.W.: **Nechaj ma, chcem sa učiť sám 1.-4.**, SPN 1992
- Bednařík A.: **Riešenie konfliktov**, PDCS, 2001
- Canfield J., Clive Wells H.: **Hry pro zlepšení motivace a sebezpečí žáku**, Portál 1995
- Drobná,J. – Helexová,B. – Kopčíková,M. – Lednická,J. – Medzihorská,P.: **Skupinové zážitky**. CVaPP pri PPP Bratislava III. 2004
- **Do Európy hrou I -III**, IUVENTA,Národná kancelária programu MLÁDEŽ,
- Eyrovi L,-R.: **Jak naučit děti hodnotám**. Portál 2007, Praha
- Hermochová S.: **Hry pro život**, Portál 1994
- Hermochová S., Neuman J.,: **Hry do kapsy**. Portál 2003, Praha
- Hickson A.: **Dramatické a akční hry**, Portál, 2000
- Hobdayova A.-Ollierová K.: **Tvořivé činnosti pro terapeutickou práci s dětmi**. Portál, Praha 2000
- Hoppeovi S. –H., Krabel J.: **Sociálně psychologické hry pro dospívající**. Portál 2001, Praha
- Labáth V., Smik J., **Expoprogram**, Psychodiagnostika Ba, 1991
- **Manuál efektívnej školskej drogovej prevencie**, MVKVPPP pri VÚDPaP, 2005
- Ondrušek D., Potočková D., Hipš J.: **Výchova k tolerancii hrou**, PDCS, 2007
- Parry J., Carrington G.: **Čelíme šikanování**, zborník metod, Institut pedagogicko-psychologického poradenství ČR
- Portmannová R., Schneiderová E.: **Hry zamerané na zvýšenie koncentrácie a uvoľnenia**, Portál 1995
- **Program prevencie drogových závislostí (PANDA)**, ARIMES 1999, Bratislava
- Shapiro D.: **Komunikácia a konflikty: Sprievodca labyrintom riešenia konfliktov**, Inštitút Open Society, 1995
- Šimanovský Z., Mertin V.: **Hry pomáhajú s problémy**, Portál 1996