

Nový preventívny program v ePoradenstve: Umenie sa (ne)pohádať

23.9.2026 - | Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie

Nový preventívno-edukačný skupinový program Umenie sa (ne)pohádať je určený na prácu so žiakmi 2. stupňa základných škôl a stredných škôl vo výchovných zariadeniach.

Od emócií ku konštruktívnemu riešeniu konfliktov

Program rozvíja zručnosti v oblasti emocionálnej inteligencie, sociálnej komunikácie, konfliktov a zručností na ich zvládanie.

Aktivity programu rozvíjajú:

Emočnú inteligenciu: zvládanie vlastných pocitov.

Empatiu: porozumenie potrebám druhých.

Riešenie konfliktov: hľadanie spoločných riešení bez hádok.

Konštruktívnu komunikáciu: úprimné vyjadrovanie bez obviňovania.

Program sa realizuje v rámci jedného školského roka a zahŕňa 4 základné moduly: Emócie, Komunikácia, Spätná väzba a Konflikty. Spolu ide o 27 stretnutí realizovaných počas školského roka. Dôraz je na praktickom tréningu a zážitku. Využívajú sa modelové situácie, skupinová práca, diskusie a reflexia.

Cieľom nie je naučiť mladých ľudí konfliktom sa vyhýbať alebo pred nimi utekať. Učia sa brať konflikt ako príležitosť a zvládnuť ho s chladnou hlavou.

Učia sa:

- rozpoznať a pochopiť, čo sa v napätej situácii skutočne deje,
- zvládnuť vlastnú reakciu a ustáť silné emócie,
- vnímať druhú stranu a rešpektovať odlišný pohľad,
- meniť hádky na dohody a namiesto útoku hľadať spoločnú reč.

Program vytvorili PhDr. Viera Hudečková, PhD. a Mgr. Martina Uríková, konzultantkou je PhDr. Olga Božecová.

Celý preventívny program Umenie sa (ne)pohádať je bezplatne dostupný v aplikácii ePoradenstvo.

<https://vudpap.sk/novy-preventivny-program-v-eporadenstve-umenie-sa-nepohadat>