

# UČEBNÉ OSNOVY pre špecifický predmet

## Terapeuticko-korekčné cvičenia

### Vzdelávacie ciele a obsah vzdelávania:

Žiaci s poruchami aktivity a pozornosti plnia rovnaké ciele výchovy a vzdelávania ako žiaci bežnej školy na primárnom stupni vzdelávania a na nižšom strednom stupni vzdelávania.

### Rozsah vyučovania:

Časová dotácia vyučovania predmetu v týždni je daná Rámcovým učebným plánom vo Vzdelávacom programe pre žiakov s poruchou aktivity a pozornosti pre primárne vzdelávanie a nižšie sekundárne vzdelávanie.

### Vzdelávacia oblasť *Špeciálnopedagogická podpora*

## 1. PROBLÉMOVÉ SPRÁVANIE A JEHO KOREKCIA

### Identifikácia a uvedenie si podielu jednotlivých faktorov podmienujúcich problémové správanie žiaka:

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: Koláč hnevu; asociácie napr. na hnev; Koláč hnevu; Koláč radosti; nácvik relaxácií.

Empatia, schopnosť vidieť situáciu z hľadiska iných: poznanie vlastnej empatie cez hru na empatiu (alternatívne voľby); skupinová empatia; empatická analýza.

## 3. ROZVÍJANIE KOMUNIKAČNEJ SCHOPNOSTI:

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; Fazuľky; 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. ROZVÍJANIE 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.

Rozvíjanie sociálnych zručností a prosociálneho správania, spolupráca: Koláč dôvery; Pád dôvery; Levitácia; Skupinový erb/dom; Ostrov skupiny; Skupinová stavba/ mandala.

#### **6. RODINNÉ VZŤAHY:**

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

#### Poznámka:

K vymedzenému obsahu špecifického predmetu Terapeutické a korekčné cvičenia pristupujeme ako k otvorenému systému, čo znamená, že jednotlivé tematické celky je možné aktuálne dopĺňať či redukovať. Jednotlivé osnovné heslá plnia funkciu námetov na jednotlivé hodiny- učiteľ si zvolí také, ktoré podľa jeho názoru sú potrebné pre žiakov z aspektu ich praktického významu pre reedukáciu.

