

POSTAV SA ZA SEBA

Vzdelávací program na podporu
kolektívnej a osobnej
bezpečnosti pre deti







Potreba programu

Šikana, verbálne a fyzické násilie, obťažovanie, nátlak, posmešky, nevhodné komentáre a iné prejavy násilia sú pre mnohé deti každodennou hrozbou nielen v školskom prostredí, aj po ceste domov, na krúžkoch či v rámci rodinných vzťahov.

Priame aj nepriame vystavovanie sa násiliu má pritom dlhodobé následky na sebadôveru, sebahodnotu, školský výkon a celkový vývoj osobnosti.

Vývoj situácie v posledných rokoch ukazuje, že deti a mládež čoraz častejšie čelia tlakom a rizikám spojeným nielen s fyzickým prostredím, ale aj s digitálnym svetom. Napriek viacerým preventívnym programom a aktivitám na školách chýba dôraz na praktické zručnosti, ktoré by deťom pomohli čeliť týmto situáciám v reálnom živote a poskytnúť im možnosti, ako konať čo najbezpečnejšie a vyhľadať pomoc.

Mnohí mladí ľudia nemajú dostatok informácií a nástrojov na to, ako reagovať v krízových situáciách, čo zvyšuje ich zraniteľnosť nielen voči šikane, ale aj predátorskému správaniu zo strany dospelých či nátlaku rovesníkov pri rôznych aktivitách.

O metodológii

Empowerment self defense (ESD)

ESD je metodológia, ktorá učí jednoduché, ľahko zapamätateľné a účinné zručnosti osobnej a kolektívnej bezpečnosti, ktoré si môže osvojiť každý už za pár hodín namiesto rokov praxe.

Tento trauma-informovaný prístup efektívne využíva poznatky z neurovied a behaviorálnych vied na podporu našich prirodzených reakcií na stres a nebezpečenstvo (boj, útek či zamrznutie), aby sme dokázali predchádzať, prekaziť a zotaviť sa zo situácií na celom spektre násilia.

Pomáha tiež jednotlivcom reagovať v situáciách, ktoré vyvolávajú adrenalín a aktiváciu. S dôrazom na rozširovanie možností, voľby a autonómie ľudí, ESD bojuje proti mýtom o násilí a modalita programu umožňuje zasiahnuť rôzne cieľové skupiny vrátane ľudí so zdravotným znevýhodnením.



Pre koho je vzdelávanie?

Programom Postav sa za seba chceme poskytnúť nástroje na zvýšenie osobnej bezpečnosti čo najväčšiemu počtu detí. Práve preto sa v projekte zameriavame na osoby, ktoré pracujú na školách v nasledujúcich odboroch:

Psychológia

Sociálna pedagogika

Špeciálna pedagogika

Učiteľstvo I. a II. stupňa

Učiteľstvo stredných škôl

Okrem detí, ktoré budú programom zasiahnuté priamo na školách, sa vie vyškolený tím venovať vzdelávaniu detí aj mimo školského prostredia, napríklad v rámci víkendových alebo večerných kurzov pre verejnosť.



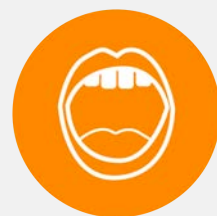
Piliere programu

5 zásad osobnej bezpečnosti



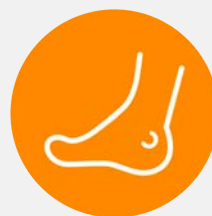
MYSLI

Posilnenie intuície a pozornosti voči okoliu aj sebe samému/samej, objavovanie osobných hraníc, vyhodnocovanie rizikových situácií a primeraných reakcií.



ZAKRIČ

Využitie hlasu na obranu, privolanie pomoci, vyjadrenie a udržanie si osobných hraníc, deeskalácia, reakcie na nevhodné komentáre...



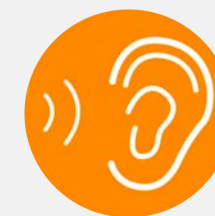
ODÍĎ

Pohybové cvičenia, postoje v sebaobrane, stratégie vyhnutia sa konfliktu (vrátane ich výhod a nevýhod), možnosti úniku, udržanie fyzického či emočného odstupu.



BRÁŇ SA

Dôraz sa kladie na reč tela, postoje a súbor jednoduchých a efektívnych techník sebaobrany (jemné techniky, ale aj tvrdé techniky na využitie v nebezpečných situáciách – úder).



ZDIEĽAJ

Prečo je dôležité o našej skúsenosti hovoriť? Aké to má výhody a nevýhody? Komu dôverovať, a prečo sa nevzdávať, kým nenájdeme pomoc.



Obsah vzdelávania

Online časť (10 h)

27.-28. 09. 2025

Prezenčná časť I (20 h)

29.10. – 1.11. 2025

2 lokality podľa krajov (rozdelenie nižšie)
– konkrétne miesto je v riešení

Prezenčná časť II (20 h)

20. 02. – 22. 02. 2026 (TT, NR)

21. 02. – 23. 02. 2026 (TN)

spoločné miesto
v jednom z týchto krajov

27. 02. – 01. 03. 2026 (ZA, BB)

28. 02. – 02. 02. 2026 (PO, KE)

spoločné miesto
v jednom z týchto krajov

Čo s programom získate vy?

Kompetencie formovať a rozvíjať schopnosť poskytovať kvalitné vzdelávanie v témach bezpečnosti a prevencie násilia.

Poznatky, ako implementovať nadobudnuté zručnosti a vedomosti do tvorby výchovno-vzdelávacích materiálov a stratégií pre jednotlivé triedne kolektívy a prostredie školy.

Rozvoj zručnosti viesť deti k lepším medziľudským vzťahom, rešpektujúcemu a bezpečnejšiemu správaniu s presahom mimo školského prostredia.

Ako tvoriť bezpečný priestor v triednom kolektíve, vrátane online priestoru, s ohľadom na individuálne potreby.

Vedomosti a zručnosti v témach prevencie násilia a osobnej bezpečnosti založených na najnovších poznatkoch a výskumoch.

Teoretické východiská prevencie a intervencie v téme násilia, obťažovania, šikany či diskriminácie, vrátane online prostredia;

Ako prispôsobovať aktivity veku a individuálnym potrebám detí.

Certifikát o absolvovaní vzdelávania umožňujúci vyučovanie programu Postav sa za seba pre deti

Finančný benefit: Možnosť realizovať program s deťmi nielen v škole, ale aj formou platených krúžkov a kurzov pre deti.

Možnosť ďalšieho vzdelávania so ZA SEBA a získanie lektorského certifikátu na ďalšie typy vzdelávania (sebaobrana pre ženy, zmiešané skupiny,...)

Financovanie

Cena programu vrátane materiálov,
ubytovania, stravy a mentoringu

1 250 € /osoba
+ doprava



Vďaka finančnej podpore
od dm-drogerie markt

ZADARMO

pre celkový počet 32 účastníčok a
účastníkov z nasledujúcich krajov:

trenčiansky, trnavský, žilinský, nitriansky,
banskobystrický, prešovský, košický.

Doprava je nie je hrazená projektom, zabezpečuje sa individuálne.

Ako sa prihlásiť, získať diplom a prispieť k bezpečiu detí?

- 1** Vyplnenie elektronickej prihlášky, ktorá pozostáva zo zaslania životopisu a vyplnenia formulára.
- 2** Osobný pohovor (online).
- 3** Absolvovanie všetkých troch blokov vzdelávania.
- 4** Implementácia vedomostí a aktivít v jednotlivých triednych kolektívoch počas jedného školského roku v rozsahu min 40 hodín.
- 5** Účasť na pravidelných stretnutiach v rámci mentoringu za účelom kontinuálneho zvyšovania kompetencií a kvality vzdelávania.
- 6** Reportovanie a zdieľanie kvalitatívnych a kvantitatívnych výsledkov z praxe a implementácie.



ZA SEBA
Bezpečnosť bez hanby



Kto vás bude školiť?

ZA SEBA o.z. sa venuje vzdelávaniu v oblasti prevencie sexualizovaného, psychického a fyzického násilia pre širokú verejnosť, školy, firmy a organizácie.

Poskytujeme komplexné a inkluzívne programy, v ktorých sa zameriavame na posilnenie osobných hraníc a sebavedomia, nenásilnú komunikáciu a asertivitu, deeskaláciu konfliktu, schopnosť rozpoznať formy násilia a adekvátne na ne reagovať pomocou verbálnych či fyzických techník sebaobrany.



Bianka Urbanovská

Zakladateľka a riaditeľka ZA SEBA, senior lektorka ESD, trénerka lektorstva, trénerka IMPACT Personal Safety, členka Asociácie ESD Professionals.



Katarína Del Rio

Podpredsedníčka ZA SEBA, predškolská pedagogička, riaditeľka materskej školy, autorka bábkového divadla Postav sa za seba.



Jakub Rumanovský

Lektor fyzickej sebaobrany Hybrid Krav Maga v programe Pobi sa za seba, tréner ESD a IMPACT Personal Safety, kondičný a silový tréner.



Dominika Jašeková

Psychologička venujúca sa témam vzťahov, návykových látok, návykového správania a traumy.

Skúsenosti s programom

Sebaobrana pre deti na školách

Skutočne sa deti učia len biť?
Aké zmeny pozorujú učiteľky a rodičia?

Vypočujte si epizódu nášho podcastu, kde rozoberáme postrehy a skúsenosti zo ZŠ Tbiliská, kde už druhý rok s podporným tímom zavádzame program Postav sa za seba v rôznych formách – od bábkového divadla pre najmenšie deti, cez adaptačné programy, až po základný, 6-týždňový kurz.

Rovnako sme preškolili aj časť pedagogického personálu a rodičov.

Ako tento program mení atmosféru v triedach, podporuje deti v zdravom sebavyjadrení a obrane vlastných hraníc – bez agresie, a pripravuje ich na nepríjemné a nebezpečné situácie nielen v škole, ale aj vonku, medzi kamarátmi, v táboroch či pri randení?

Naši hostia – Helenka Gablíková (sociálna pedagogička, ZŠ Tbiliská) a predseda rodičovskej rady zo ZŠ Tbiliská – Radko Štulrajter, s nami zdieľajú:

- 💬 ako sa program na škole začal;
- 👁️ aké boli ich prvé postrehy a reakcie detí;
- 🌱 ako sa deti menili počas programu;
- 🔄 aké konkrétne zmeny nastali v správaní a klíme školy.





ZA SEBA
Bezpečnosť bez hanby



Kontaktná osoba

Dominika Jašeková
domi.jasekova@zaseba.sk

