

# Jak pomóc uczniowi radzić sobie z sytuacjami wywołującymi lęk?

## Sylabus kursu

---

Liczba godzin: **60**

Termin: **5 tygodni**

Forma prowadzenia zajęć: wszystkie zajęcia prowadzone są w trybie **on-line**.

### Opis kursu:

Przedmiotem kursu jest poszerzenie przez nauczyciela – wychowawcę wiedzy z zakresu występowania zachowań lękowych u uczniów oraz poznanie narzędzi pracy, które będzie mógł wykorzystać, w pracy, aby pomóc uczniowi radzić sobie z sytuacjami wywołującymi lęk.

### Uczestnicy kursu:

Kurs jest przeznaczony dla wszystkich osób zainteresowanych tematyką szkolenia, pragnących wzbogacić swój warsztat pracy. W szczególności kurs jest skierowany do nauczycieli, wychowawców, dyrektorów, kadry kierowniczej, pedagogów, psychologów, terapeutów pedagogicznych.

**Dostęp do materiałów kursowych jest bezpłatny.**

### Cele kursu:

**Cel ogólny:** Poznanie zagadnień i dostarczenie wiedzy związanej z lękiem u uczniów oraz poznanie narzędzi pracy, które będzie mógł wykorzystać, w pracy, aby pomóc uczniowi radzić sobie z sytuacjami wywołującymi lęk.

**Cele szczegółowe:** *Po ukończeniu kursu uczestnik:*

1. *Poszerzy wiedzę z zakresu specyfiki zachowań lękowych.*
2. *Rozwinie umiejętność identyfikacji objawów zachowań lękowych.*
3. *Zwiększy bazę narzędzi niezbędnych do pracy z uczniem przejawiającym zachowania lękowe.*

### Organizacja kursu:

Kurs składa się z 5 modułów realizowanych przez internet w rytmie co tydzień. Łącznie więc kurs obejmuje 5 tygodni. Co tydzień będą udostępniane nowe materiały do studiowania i zadania

online. Po każdym module odbywają się testy, a niekiedy wykonywane są zadania/ ćwiczenia dodatkowe.

Nie wszystkie zadania są obowiązkowe. Kurs kończy się egzaminem on-line (dla osób, które pragną otrzymać certyfikat). Materiały kursu zostały podzielone na materiały podstawowe (obowiązkowe) oraz uzupełniające.

#### **Konsultacje online w sprawach merytorycznych:**

Pytania można zadawać pisząc na email: [info@edumach.pl](mailto:info@edumach.pl) Pytania są potem kierowane do autora kursu, który w razie potrzeby udziela na nie odpowiedzi.

#### **Program i harmonogram kursu:**

<i>Moduły kursu</i>	<i>Treść kursu</i>
<b>Moduł 1: Podstawowa wiedza dotycząca lęku</b> 18.05.2026 - 25.05.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ABC lęku</li> <li>2. Ogólne wskazówki do postępowania z dziećmi z zaburzeniami lękowymi</li> <li>3. Mity i błędne przekonania dotyczące emocji.</li> <li>4. Narzędzia do wykorzystania w pracy z uczniem.</li> </ol>
<b>Moduł 2: Przyczyny zaburzeń lękowych nastolatków. Jak myśli i emocje wpływają na lęk?</b> 25.05.2026 - 01.06.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przyczyny zaburzeń lękowych nastolatków</li> <li>2. Jak myśli i emocje wpływają na lęk?</li> <li>3. Baza ćwiczeń</li> </ol>
<b>Moduł 3: Koszty kontrolowania lęku. Patologiczne strategie radzenia sobie z lękiem</b> 01.06.2026 - 08.06.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Koszty kontrolowania lęku.</li> <li>2. Patologiczne strategie radzenia sobie z lękiem</li> <li>3. Baza ćwiczeń</li> </ol>
<b>Moduł 4: Strategie postępowania z lękiem ucznia</b> 08.06.2026 - 15.06.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Strategie postępowania z lękiem ucznia.</li> <li>2. Baza ćwiczeń</li> </ol>
<b>Moduł 5: Identyfikowanie lękowej mowy wewnętrznej i nauka myślenia przystosowawczego</b> 15.06.2026 - 22.06.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identyfikowanie lękowej mowy wewnętrznej i nauka myślenia przystosowawczego.</li> <li>2. Baza ćwiczeń.</li> </ol>
<b>EGZAMIN KOŃCOWY</b> 15.06.2026 - 22.06.2026 r.	obowiązkowy w przypadku potrzeby otrzymania zaświadczenia

Rodzaje aktywności wymagane w poszczególnych modułach kursu (nie wszystkie w każdym module):

- przeczytać obowiązkowe materiały,
- rozwiązać test tj. odpowiedzieć na kilka pytań związanych z kursem (obowiązkowe w przypadku potrzeby otrzymania zaświadczenia o ukończeniu kursu),
- wziąć udział w dyskusji na forum (zadanie dodatkowe),
- wykonać ćwiczenie/ zadanie dodatkowe (nieobowiązkowe),

- obejrzeć filmik,
- wykonać ćwiczenia do samokontroli,
- odwiedzić podane strony internetowe.

## Warunki zaliczenia i uzyskania certyfikatu:

Warunki zaliczenia kursu i uzyskania zaświadczenia są następujące:

- wzięcie udziału w 5 mini-testach online z każdego modułu (wynik testu nie ma wpływu na zaliczenie kursu),
- uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu końcowego. Warunkiem udziału w egzaminie online jest:
  - ◆ zaliczenie testów z poszczególnych modułów,
  - ◆ przesłanie zgłoszenia na egzamin,
  - ◆ opłacenie egzaminu i certyfikatu **(65 zł. za certyfikat w wersji elektronicznej lub 75 zł. za certyfikat w wersji papierowej i elektronicznej).**

## Uwagi końcowe:

Wszelkie problemy techniczne i inne związane z organizacją kursu należy zgłaszać drogą elektroniczną na adres: [info@edumach.pl](mailto:info@edumach.pl) Zgłaszane problemy będą grupowane tematycznie, dwa razy w tygodniu udzielana będzie odpowiedź na forum na daną grupę pytań.

## Prawa autorskie:

Prawa autorskie kursu zastrzeżone. SCE EDU-MACH Sp. z o. o. udziela zezwolenia na korzystanie z materiałów kursowych w celach związanych z uczestnictwem w kursie. Korzystanie z kursu i materiałów autorskich twórcy, w tym ich zwielokrotnianie i dalsze rozpowszechnianie, dla innych celów wymaga wyraźnego zezwolenia naszej firmy, chyba że możliwość korzystania wynika z przepisów ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych (dozwolony użytek). Korzystanie z materiałów autorskich wymaga w każdym przypadku podania nazwy firmy: Specjalistyczne Centrum Edukacji EDU-MACH Sp. z o. o.