

Jak pomóc uczniowi radzić sobie z sytuacjami wywołującymi lęk?

Sylabus kursu

Liczba godzin: **60**

Termin: **10 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 dwa tygodnie**. Łącznie więc kurs obejmuje 10 tygodni. Co dwa tygodnie 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 Pytania są potem kierowane do autora kursu, który w razie potrzeby udziela na nie odpowiedzi.

Program i harmonogram kursu:

Moduły kursu	Treść kursu
Moduł 1: Podstawowa wiedza dotycząca lęku 23.03.2026 - 06.04.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ABC lęku 2. Ogólne wskazówki do postępowania z dziećmi z zaburzeniami lękowymi 3. Mity i błędne przekonania dotyczące emocji. 4. Narzędzia do wykorzystania w pracy z uczniem.
Moduł 2: Przyczyny zaburzeń lękowych nastolatków. Jak myśli i emocje wpływają na lęk? 06.04.2026 - 20.04.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przyczyny zaburzeń lękowych nastolatków 2. Jak myśli i emocje wpływają na lęk? 3. Baza ćwiczeń
Moduł 3: Koszty kontrolowania lęku. Patologiczne strategie radzenia sobie z lękiem 20.04.2026 - 04.05.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Koszty kontrolowania lęku. 2. Patologiczne strategie radzenia sobie z lękiem 3. Baza ćwiczeń
Moduł 4: Strategie postępowania z lękiem ucznia 04.05.2026 - 18.05.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Strategie postępowania z lękiem ucznia. 2. Baza ćwiczeń
Moduł 5: Identyfikowanie lękowej mowy wewnętrznej i nauka myślenia przystosowawczego 18.05.2026 - 01.06.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identyfikowanie lękowej mowy wewnętrznej i nauka myślenia przystosowawczego. 2. Baza ćwiczeń.
EGZAMIN KOŃCOWY 18.05.2026 - 01.06.2026 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)**.

Dla uczestników, którzy z różnych względów nie będą mogli zakończyć kursu w terminie i którym nie uda się zaliczyć przewidzianych w danym terminie testów z poszczególnych modułów będzie możliwość pod koniec kursu (od przedostatniego modułu) uzyskania dostępu do materiałów i zaliczenia zaległych testów.

Uwagi końcowe:

Wszelkie problemy techniczne i inne związane z organizacją kursu należy zgłaszać drogą elektroniczną na adres: 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.