

Kurs: „Samokontrola czy samoregulacja emocji u dziecka”

Sylabus kursu

Liczba godzin: **60**

Termin: **5 tygodni**

Forma prowadzenia zajęć: wszystkie zajęcia prowadzone są w trybie [on-line](#).

Opis kursu:

Nauczyciele uczestniczący w kursie dowiedzą się:

- czym jest samokontrola i samoregulacja
- jak działa samokontrola i samoregulacja
- w jaki sposób kształtować procesy emocjonalne u siebie i u dzieci

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.

Dostęp do materiałów kursowych jest bezpłatny.

Cele kursu:

Cel ogólny: Podniesienie umiejętności w zakresie kształtowania procesów emocjonalnych u uczniów.

Cele szczegółowe: *Po ukończeniu kursu uczestnik:*

1. poszerzy wiedzę dotyczącą emocji;
2. rozwinie umiejętność rozpoznawania emocji u siebie i swoich uczniów;
3. poszerzy wiedzę na temat metod pracy wspomagających samoregulację emocji
4. zwiększy bazę metod pracy kształtujących procesy emocjonalne dzieci.

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:

Konsultacje odbywają się na forum ogólnym kursu.

Pytania uczestników są grupowane wg pojawiających się problemów i udzielana jest raz w tygodniu odpowiedź na forum.

Program i harmonogram kursu:

Moduły kursu	Treść kursu
Moduł 1: Samokontrola a samoregulacja emocji. 18.05.2026 - 25.05.2026 r.	1. Różnica pomiędzy samokontrolą a samoregulacją. 2. 5 kroków do samoregulacji. 3. ABC emocji. 4. Inteligencja emocjonalna. 5. Optymalne pobudzenie. 6. Wpływ emocji na nasze reakcje – jak działa mózg.
Moduł 2: Moja inteligencja emocjonalna. 25.05.2026 - 01.06.2026 r.	1. Błędy wychowawcze. 2. Jak radzić sobie z emocjami? 3. Rola empatii. 4. Nielubiane emocje. 5. Skutki nadmiernej kontroli. 6. Ćwiczenia kształtujące procesy emocjonalne.
Moduł 3: Gniew/ złość. 01.06.2026 - 08.06.2026 r.	1. Charakterystyka gniewu i złości. 2. Czy złość jest pożyteczna? 3. Jak reagujemy na złość? 4. Jak pracować z rodzicami uczniów zdolnych? 5. Jak rozmawiać z zagniewanym dzieckiem? 6. Ćwiczenia kształtujące procesy emocjonalne.
Moduł 4: Wstyd/zniechęcenie/zazdrość 08.06.2026 - 15.06.2026 r.	1. Rola pochwały. 2. Sposób na zniechęcenie. 3. Pozytywy zazdrości. 4. Wstydirodzinne tajemnice. 5. Jak pomóc onieśmielonemu i zawstydzonemu dziecku? 6. Ćwiczenia kształtujące procesy emocjonalne.

<p>Moduł 5: Lęk/strach/smutek 15.06.2026 - 22.06.2026 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Charakterystyka lęku, strachu i smutku. 2. Lęki u dzieci. 3. Motywowanie lękiem. 4. Czy to depresja? 5. Ćwiczenia kształtujące procesy emocjonalne.
<p>EGZAMIN KOŃCOWY 15.06.2026 - 22.06.2026 r.</p>	<p>obowiązkowy w przypadku potrzeby otrzymania zaświadczenia</p>

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. 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.