

# Kurs: „Samokontrola czy samoregulacja emocji u dziecka”

## Sylabus kursu

---

Liczba godzin: **60**

Termin: **10 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 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:

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
<p>Moduł 1: Samokontrola a samoregulacja emocji. 26.09-10.10.2022 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Różnica pomiędzy samokontrolą a samoregulacją.</li> <li>2. 5 kroków do samoregulacji.</li> <li>3. ABC emocji.</li> <li>4. Inteligencja emocjonalna.</li> <li>5. Optymalne pobudzenie.</li> <li>6. Wpływ emocji na nasze reakcje – jak działa mózg.</li> </ol>
<p>Moduł 2: Moja inteligencja emocjonalna. 10.10-24.10.2022 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Błędy wychowawcze.</li> <li>2. Jak radzić sobie z emocjami?</li> <li>3. Rola empatii.</li> <li>4. Nielubiane emocje.</li> <li>5. Skutki nadmiernej kontroli.</li> <li>6. Ćwiczenia kształtujące procesy emocjonalne.</li> </ol>
<p>Moduł 3: Gniew/ złość. 24.10-07.11.2022 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Charakterystyka gniewu i złości.</li> <li>2. Czy złość jest pożyteczna?.</li> <li>3. Jak reagujemy na złość?.</li> <li>4. Jak pracować z rodzicami uczniów zdolnych?</li> <li>5. Jak rozmawiać z zagniewanym dzieckiem?.</li> <li>6. Ćwiczenia kształtujące procesy emocjonalne.</li> </ol>
<p>Moduł 4: Wstyd/zniechęcenie/zazdrość 07.11-21.11.2022 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rola pochwały.</li> <li>2. Sposób na zniechęcenie.</li> <li>3. Pozytywy zazdrości.</li> <li>4. Wstydirodzinne tajemnice.</li> <li>5. Jak pomóc onieśmielonemu i zawstydzonemu dziecku?</li> <li>6. Ćwiczenia kształtujące procesy emocjonalne.</li> </ol>

<p>Moduł 5:                  Lęk/strach/smutek                  21.11-05.12.2022 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Charakterystyka lęku, strachu i smutku.</li> <li>2. Lęki u dzieci.</li> <li>3. Motywowanie lękiem.</li> <li>4. Czy to depresja?</li> <li>5. Ćwiczenia kształtujące procesy emocjonalne.</li> </ol>
<p><b>EGZAMIN KOŃCOWY</b>                  21.11-05.12.2022 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 (50zł. za certyfikat w wersji elektronicznej lub 60 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](mailto:info@edumach.pl) Zgłaszane problemy będą grupowane tematycznie, dwa razy w tygodniu udzielana będzie odpowiedź na forum na daną grupę pytań.