

# Kurs: „Techniki radzenia sobie ze złością swoją i innych oraz agresją”

## Sylabus kursu

---

Liczba godzin: **60**

Termin: **10 tygodni**

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

### Opis kursu:

Przedmiotem kursu jest przygotowanie uczestników do efektywnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych będących przyczyną postaw agresywnych wobec innych.

### 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:** Przybliżenie wiedzy z zakresu skutecznego rozwoju radzenia sobie w sytuacjach krytycznych, budowania relacji w oparciu o zasady porozumiewania się bez przemocy i technik rozwiązywania konfliktów Thomasa Gordona oraz budowy i wzrostu własnego autorytetu w środowisku uczniów i ich rodziców jako efektywnej podstawy rozwiązywania sytuacji krytycznych bez negatywnych emocji oraz przemocy.

### Cele szczegółowe:

Po ukończeniu kursu uczestnik będzie wiedział jakie są podstawowe zasady budowania relacji oraz formułowania, wdrażania i przestrzegania zasad pozwalających budować w szkole środowisko porozumiewania się bez negatywnych emocji i przemocy.

Po ukończeniu kursu uczestnik będzie posiadał umiejętności samodzielnego rozpoznawania i kreowania własnych zachowań sprzyjających budowaniu dookoła siebie środowiska koncyliacyjnego rozwiązywania sytuacji krytycznych i budowania dialogu na podstawie przyjętych, praktykowanych i przestrzeganych zasad rozwiązywania sporów oraz konfliktów.

## 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 udzielna jest raz w tygodniu odpowiedź na forum.

## Program i harmonogram kursu:

Moduły kursu	Treść kursu
<p>Moduł 1: Powody złości i źródła agresji 26.09-10.10.2022 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Złość</li> <li>2. Agresja- nowe tabu?</li> <li>3. Fizjologia pojawiania się złości i agresji</li> <li>4. Agresja jako instynkt</li> <li>5. Teoria katharsis</li> <li>6. Agresja i złość jako wynik frustracji</li> <li>7. Wyuczone zachowanie agresywne</li> <li>8. Deficyty i mikrouszkodzenia mózgu</li> <li>9. Obniżony potencjał intelektualny</li> </ol>
<p>Moduł 2: Przyczyny powstawania sytuacji krytycznych i sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach. 10.10-24.10.2022 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stres</li> <li>2. Konsekwencje dorastania</li> <li>3. Emocje</li> <li>4. Bunt</li> <li>5. Modelowanie zachowań</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Empatia</li> <li>7. Trening umiejętności komunikacyjnych</li> <li>8. Rozwiązywanie sytuacji problematycznych</li> <li>9. Podstawowe zasady przeciwdziałania przemocy</li> <li>10. Najważniejsze uwagi dla nauczycieli</li> </ol>
<p>Moduł 3:          Postawy i zachowania nauczycieli wobec przejawów złości i agresji u uczniów.          24.10-07.11.2022 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autorytet nauczyciela</li> <li>2. Budowanie autorytetu nauczyciela</li> <li>3. Role i priorytety nauczycieli</li> <li>4. Kompetencje społeczne nauczycieli</li> <li>5. Problem z samooceną</li> <li>6. Kompetencje komunikacyjne nauczycieli</li> <li>7. Bariery komunikacyjne</li> <li>8. Kompetencje wzmacniające skuteczność wychowawczą nauczyciela</li> <li>9. Budowanie szkoły radzącej sobie z problemem gniewu i agresji</li> </ol>
<p>Moduł 4:          Monitorowanie przyczyn agresji w szkole.          07.11-21.11.2022 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szkolne i pozaszkolne źródła agresji</li> <li>2. Mechanizmy odpowiedzialne za pojawienie się zachowań agresywnych</li> <li>3. Krok po kroku</li> <li>4. Scenariusz posiedzenia rady pedagogicznej poświęcony problemowi monitorowania zachowań agresywnych w szkole</li> <li>5. Kwestionariusz zachowań agresywnych</li> <li>6. Arkusz obserwacji zachowań agresywnych u uczniów</li> <li>7. Podsumowanie badań</li> </ol>
<p>Moduł 5:          Modelowanie zachowań eliminujących przejawy złości i agresji w szkole.          21.11-05.12.2022 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozwijanie samoświadomości</li> <li>2. Odpowiedzialność dorosłych za złość i agresywne zachowania dzieci</li> <li>3. Blokada wzajemnych relacji- źródła i konsekwencje</li> <li>4. Agresja konstruktywna i destruktywna</li> <li>5. Model eliminowania zachowań agresywnych</li> <li>6. Pięć kroków wzbogacających życie dzieci zmagających się z agresją</li> <li>7. Budowanie empatii w oparciu o naturalne kompetencje społeczne człowieka</li> <li>8. Zapobieganie agresji w szkole</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.