

## **Oferta warsztatów dla nauczycieli przedszkolnych i szkolnych**

(wszystkie o długości 3 godzin zegarowych, istnieje możliwość dostosowania długości czasu do potrzeb zamawiającego)

### **1. Jak uczyć zasad, motywować i utrzymać dyscyplinę w grupie**

Na tym warsztacie uczestnicy poznają metody wspierania prospołecznych umiejętności dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym oparte na dowodach naukowych. Dowiedzą się:

- jak mówić o zasadach, aby ułatwić ich zrozumienie dzieciom
- jak wydawać polecenia, aby dzieci mogły im sprostać
- jak w łagodny sposób wyznaczać granice nie stosując kar
- na czym polega wzmacnianie pozytywne, i kiedy wystarczy pochwała, a kiedy warto sięgnąć po inne systemy motywowania
- co motywuje, a co niszczy motywację – w świetle aktualnych badań naukowych
- dlaczego popularne systemy motywujące oparte na ujemnych i dodatnich punktach nie działają i czym je zastąpić
- jak radzić sobie z zachowaniami trudnymi podopiecznych z szacunkiem dla ich emocji i trudności (ogólny zarys – więcej na ten temat w osobnym szkoleniu zaprezentowanym poniżej)

Podczas warsztatu uczestnicy poznają również przykłady najskuteczniejszych programów wychowawczych wdrożonych i przebadanych w USA (Good Behavior Game, Positive Actions, The Incredible Years) i i ułożą własny program wspierający pożądane zachowania w swojej grupie. Dzięki zrealizowanym ćwiczeniom lepiej zrozumieją zachowania swoich uczniów i zyskają narzędzia, które dostosują do potrzeb własnych i grupy w przypadku typowych wyzwań związanych z pracą w grupie.

### **2. Jak wspierać dziecko w trudnych emocjach i rozwijać jego emocjonalne kompetencje oraz samoregulację**

Z tego warsztatu uczestnicy dowiedzą się, jak wspierać dziecko w jego rozwoju emocjonalnym i jak pomóc dziecku doświadczającemu trudnych emocji podczas pobytu w placówce, a w szczególności:

- dlaczego nie ma dobrych i złych emocji
- jakie reakcje na trudne emocje prowadzą do pogłębienia trudności
- jakie reakcje na trudne emocje wspierają odporność psychiczną
- jakich słów używać, aby uprawomocnić trudne emocje dziecka a czego unikać
- jak uczyć dzieci nazywania emocji i ich regulowania
- jak stosować metodę „Shape and Connect”, kiedy trudne emocje prowadzą do silnych wybuchów i agresji

- jak wykorzystywać pracę z uważnością

Warsztat wyposaży uczestników w wiedzę i umiejętności, dzięki którym z wrażliwością i kompetencją będą towarzyszyć swoim podopiecznym w trudnych momentach, oferując im wsparcie i wspierając ich w rozwoju kompetencji emocjonalnych, wysokiej samooceny i odporności mentalnej.

### **3. Praca z dzieckiem prezentującym zachowania trudne w grupie przedszkolnej lub w klasie**

Warsztat poświęcony pracy z uczniem prezentującym zachowania trudne, wynikające zarówno z zaburzeń zachowania i rozwoju, jak ADHD, zespół Aspergera, zaburzenia opozycyjno-buntownicze, jak i nie związanymi z konkretną diagnozą.

Uczestnicy poznają na nim skuteczne i konstruktywne sposoby:

- wspierania dziecka w trudnych momentach
- radzenia sobie z zachowaniami, które dezorganizują zajęcia w grupie
- reagowania na agresję czy intensywne ataki złości ucznia
- rozwijania u dzieci kompetencji społecznych i emocjonalnych
- rozwijania wysokiej samooceny ucznia z trudnościami.

Dzięki warsztatowi uczestnicy zrozumieją, dlaczego dzieci angażują się w trudne zachowania – nauczą się „czytać” informacje, jakie z tych zachowań można wywnioskować na temat zarówno deficytów, jak i potrzeb dziecka, dowiedzą się jak zapobiegać tym zachowaniom oraz jak w konstruktywny sposób na nie reagować.

### **4. Jak zadbać o własny dobrostan psychiczny, utrzymać motywację i zapobiegać wypaleniu**

Ten warsztat pozwoli uczestnikom przyjrzeć się własnym zasobom i zadbać o nie, aby utrzymać motywację w zawodzie nauczyciela i nie doprowadzić do wypalenia. Wykonując ćwiczenia i doświadczając ich podczas warsztatu uczestnicy:

- odkryją swoje wartości jako nauczyciela, które jak drogowskaz będą ich prowadzić w trudnych momentach i dostarczać motywacji i poczucia sukcesu
- poznają reguły, które mają wpływ na ich decyzje, a które nie służą ich dobrostanowi ani relacji z uczniami i dowiedzą się, jak zastąpić je decyzjami opartymi na wartościach
- dowiedzą się dlaczego bycie obecnym w „tu i teraz” ma znaczenie i jak ćwiczyć tę umiejętność
- poznają techniki oparte na współczuciu, które pozwolą im spojrzeć z łagodnością na siebie i swoich uczniów i nie poddawać się w obliczu niepowodzeń.
- nauczą się diagnozować własne potrzeby i realizować je małymi krokami każdego dnia.

Warsztat bazuje na Terapii Akceptacji i Zaangażowania, która należy do jednego z najnowszych nurtów psychoterapii opartej na dowodach naukowych.

## **5. Współpraca z rodzicami – jak być asertywnym, zadbać o własne emocje i stanowić wsparcie**

Tematyką tego warsztatu jest współpraca z rodzicami dzieci w przedszkolu i szkole. Dotyczy on zarówno radzenia sobie w problematycznych sytuacjach (niezadowolenie rodziców, konflikt, brak porozumienia odnośnie do potrzeb czy trudności dziecka), jak i wspierania rodziców w radzeniu sobie z trudnymi zachowaniami dziecka. Podczas warsztatów zajmiemy się:

- przeanalizowaniem przekonań, które utrudniają porozumienie i wyjście naprzeciw drugiej stronie konfliktu
- znalezieniem wewnętrznej motywacji do jak najlepszego wspierania rodziców w ich trudnościach
- metodzie współczucia (compassion) w pracy z drugim człowiekiem i jej praktycznym wykorzystaniu
- przeglądem metod radzenia sobie z zachowaniami trudnymi, które nauczyciel może przekazać rodzicowi dziecka borykającego się z problemami.

## **6. Warsztat szyty na miarę**

Możliwość dostosowania tematyki warsztatu do konkretnych potrzeb – proszę o informację, jaka tematyka Państwa interesuje.

### **Informacje praktyczne**

Czas trwania warsztatów: 3 godziny zegarowe

Forma: Zoom lub warsztaty stacjonarne

Cena: 600 PLN (faktura, VAT 0%) + koszt dojazdu w przypadku warsztatów stacjonarnych

### **Prowadząca: Aleksandra Żabicka**

Terapeutka pracująca w nurcie Terapii Akceptacji i Zaangażowania (ACT), terapeutka dziecięca, popularyzatorka terapii i metod wychowawczych opartych na dowodach naukowych, recenzentka poradników psychologicznych, tłumaczka, wieloletnia nauczycielka języka angielskiego dzieci i dorosłych. Ukończyła Filologię Angielską na Uniwersytecie Jagiellońskim, Stosowaną Analizę Zachowania na wydziale psychologii Uniwersytetu SWPS oraz 150 godzin certyfikowanych szkoleń w zakresie Terapii Akceptacji i Zaangażowania i innych nurtów trzeciej fali terapii poznawczo-behawioralnych. Mama dwójki dzieci w wieku szkolnym. Doświadczenie z wychowywania dziecka z zespołem Aspergera sprawiło, że zainteresowała się terapiami dzieci i dorosłych o potwierdzonej naukowo skuteczności i podjęła pracę jako terapeutka stosująca te podejścia.