PORADNIA PSYCHOLOGICZNO PEDAGOGICZNA NR 1 W KRAKOWIE

SIEĆ PROBLEMOWA

„Nauczyciel i uczeń w centrum uwagi - jak zadbać o swój i swoich uczniów dobrostan fizyczny i psychiczny”

KOORDYNATOR MARTA ZIOBRO

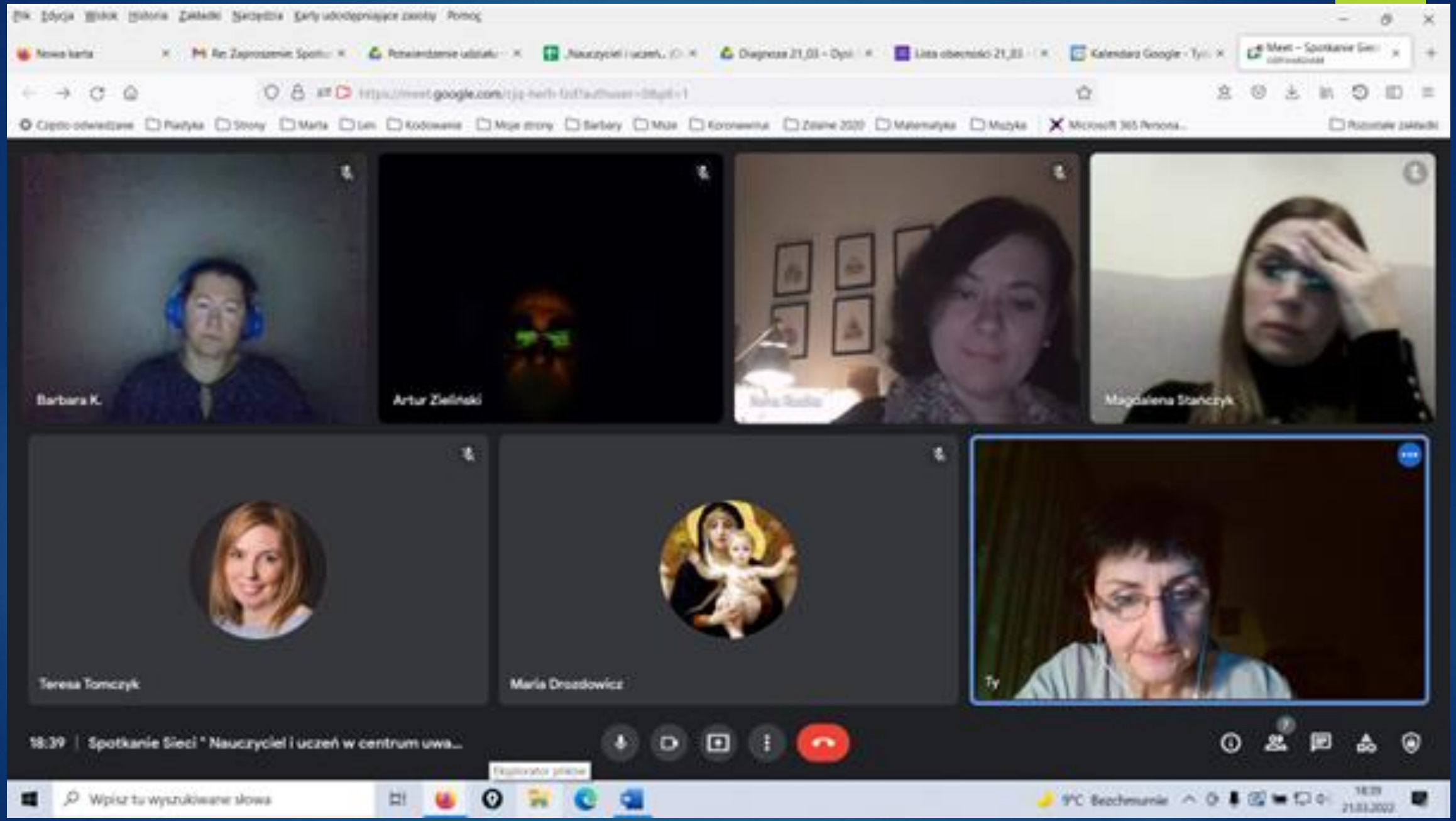
PIERWSZE SPOTKANIE SIECI
21 marca 2022 r.

Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna nr 1
ul. Adama Chmielowskiego 1, Kraków
„Wspomaganie rozwoju szkół w Gminie Miejskiej Kraków”

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO PEDAGOGICZNA NR 1 W KRAKOWIE

Czym będziemy zajmować się w sieci ?

„Nauczyciel i uczeń w centrum uwagi - jak zadbać o swój i swoich uczniów dobrostan fizyczny i psychiczny”

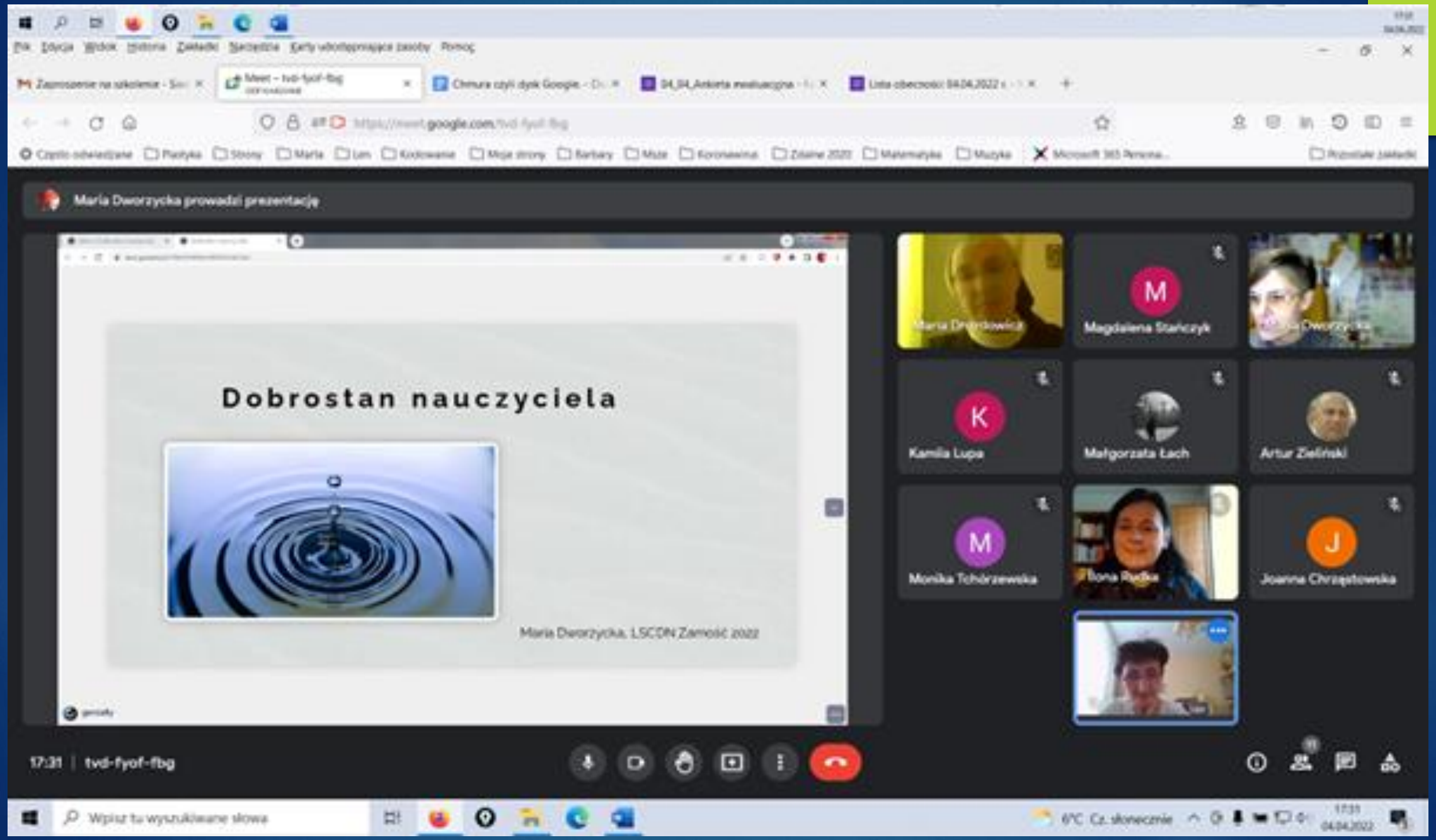

Barbara K.
Artur Zieliński
Magdalena Stańczyk
Teresa Tomczyk
Maria Drozdowicz
Ty
18:39 | Spotkanie Sieci " Nauczyciel i uczeń w centrum uwa...

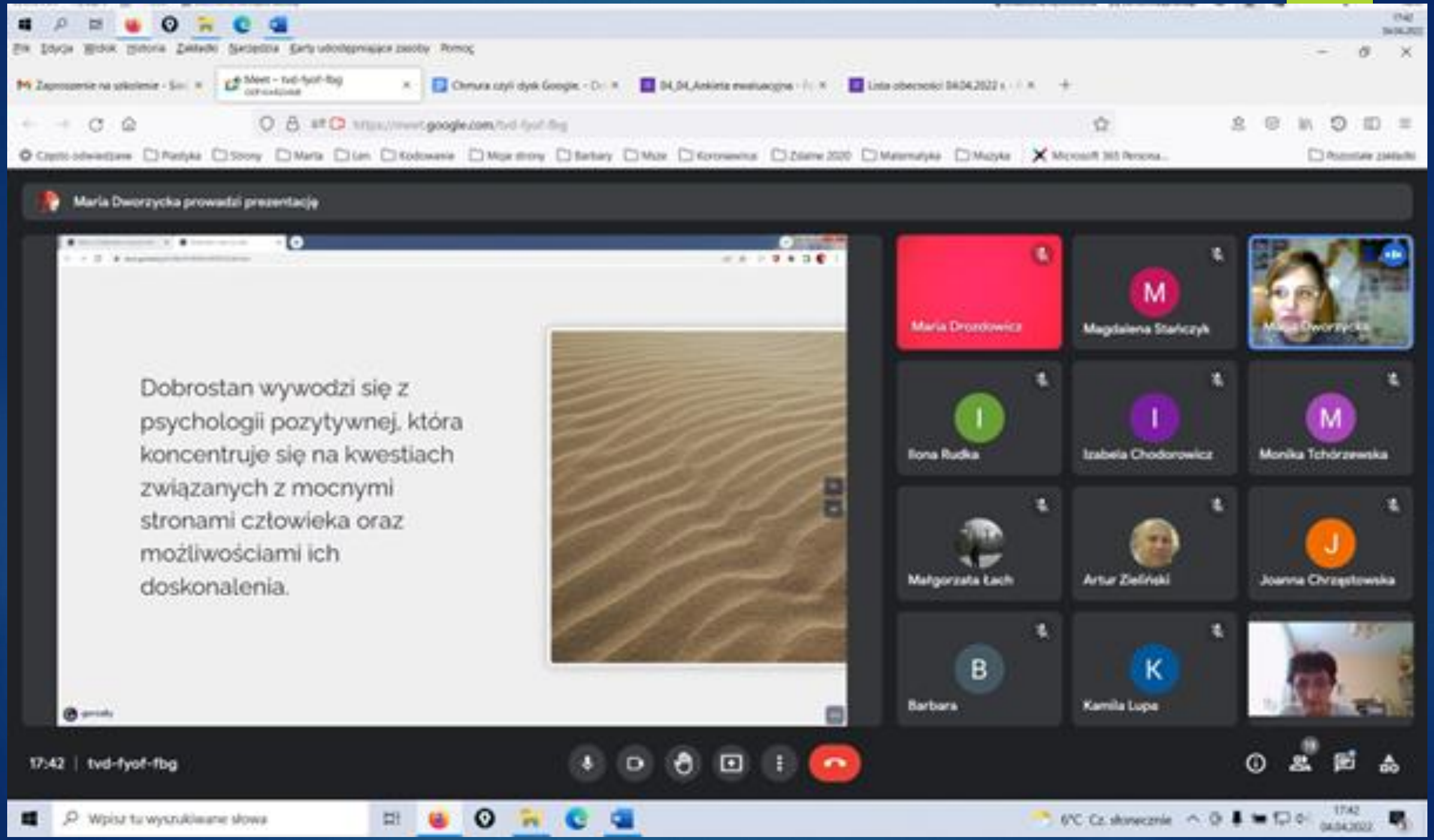
PORADNIA PSYCHOLOGICZNO PEDAGOGICZNA NR 1 W KRAKOWIE

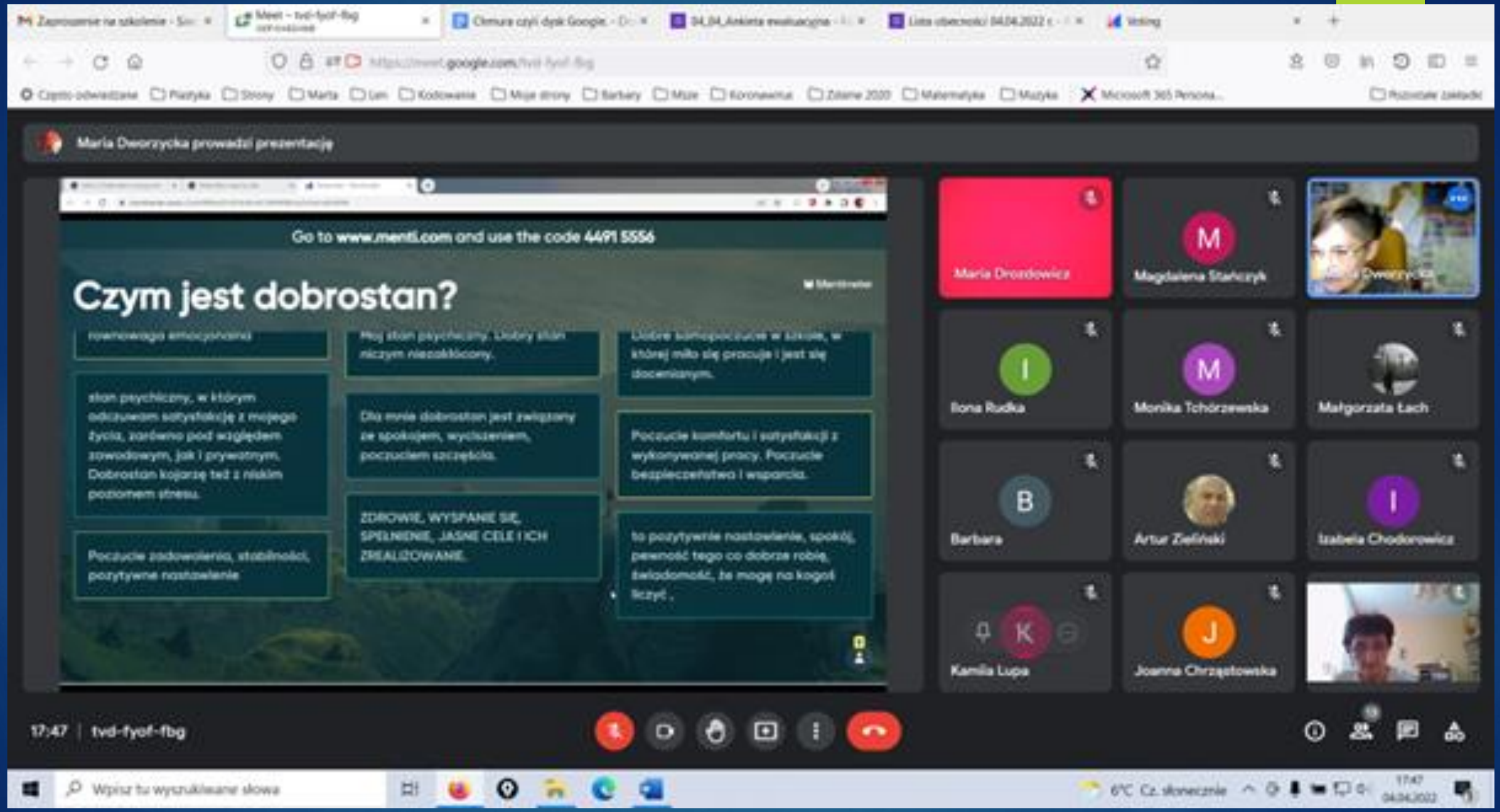
Szkolenie z ekspertem
04.04.22 r.

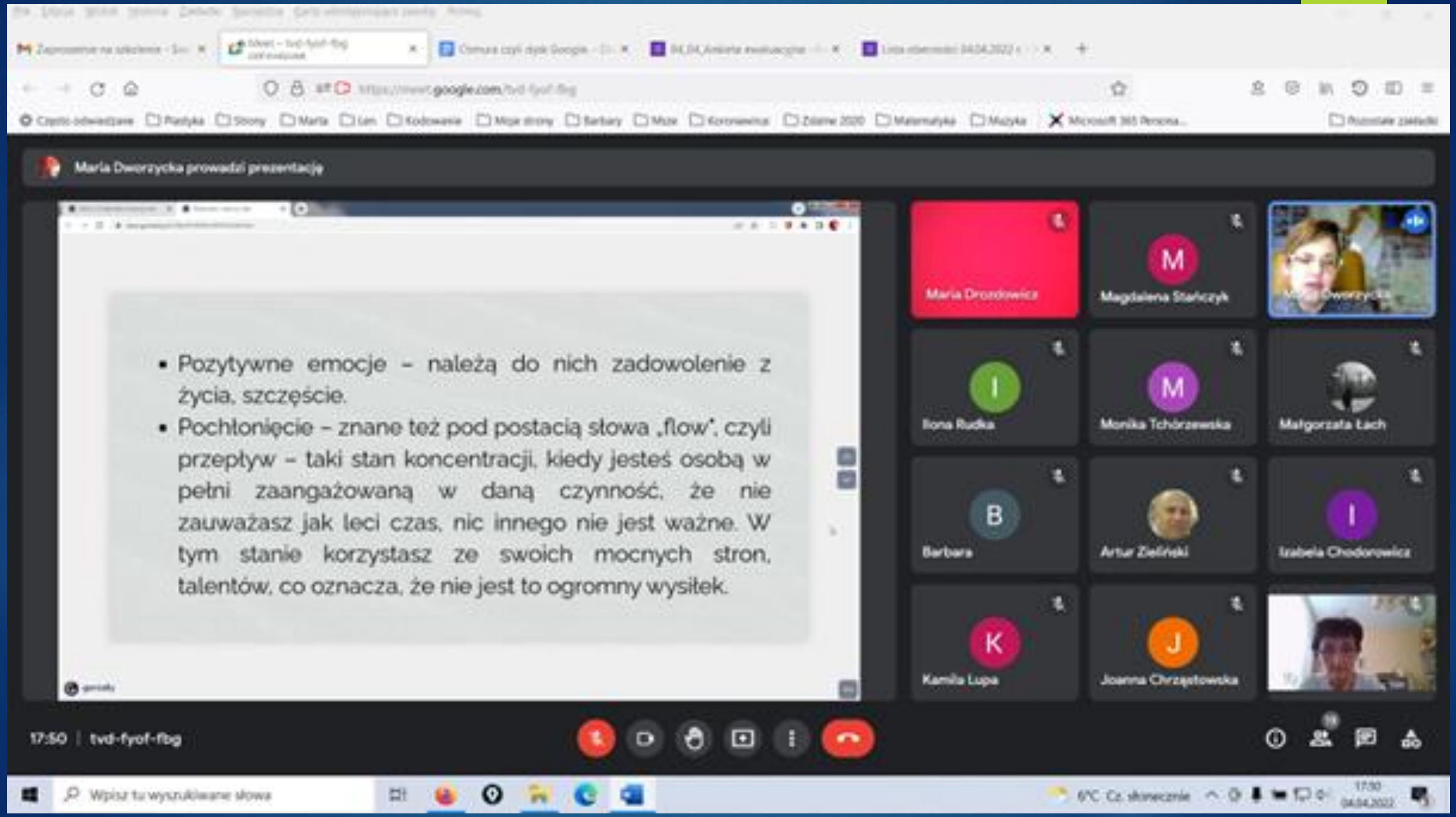
„Dbam o siebie, czyli dobrostan nauczyciela”

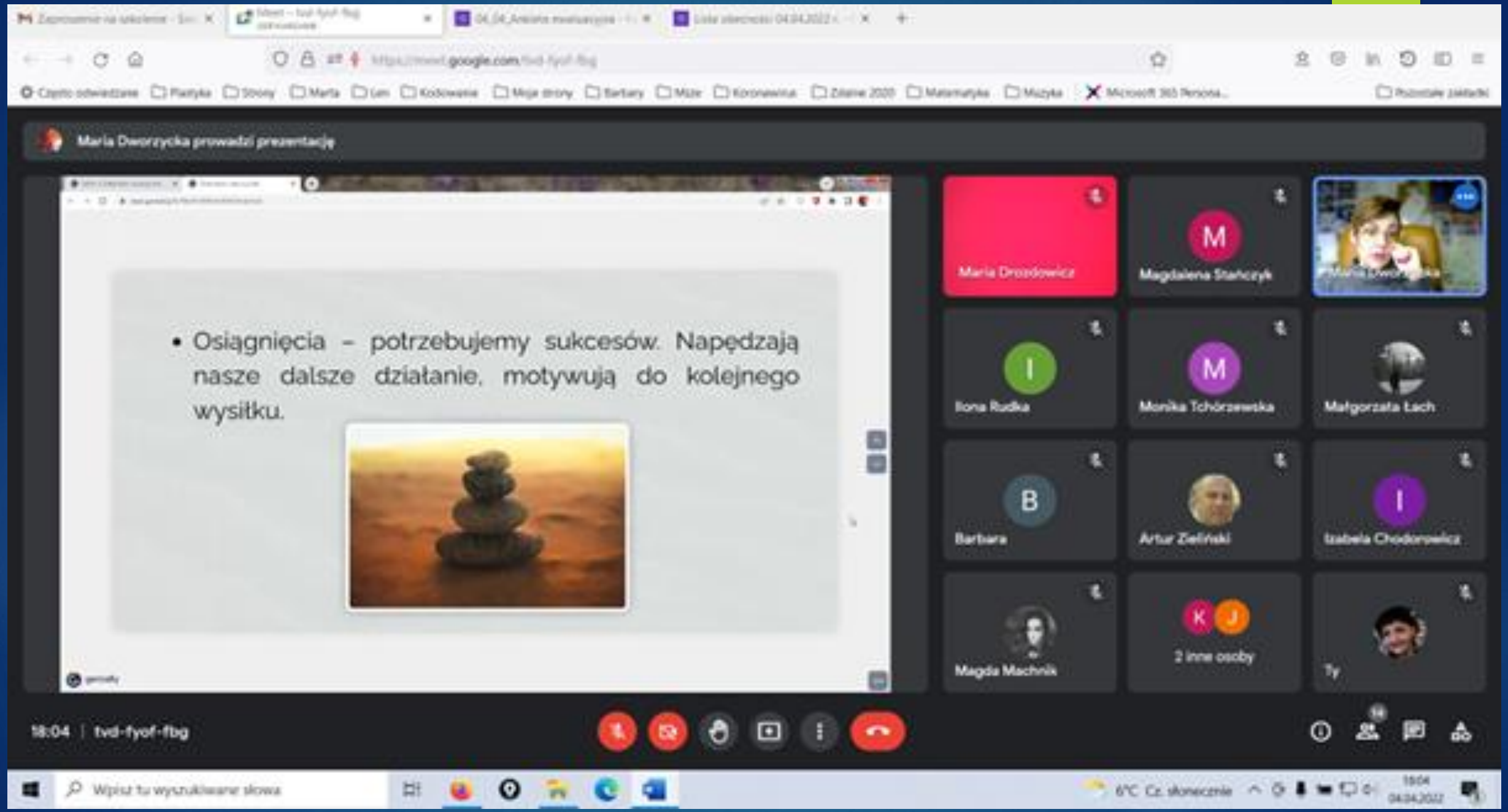
Maria Dworzycka

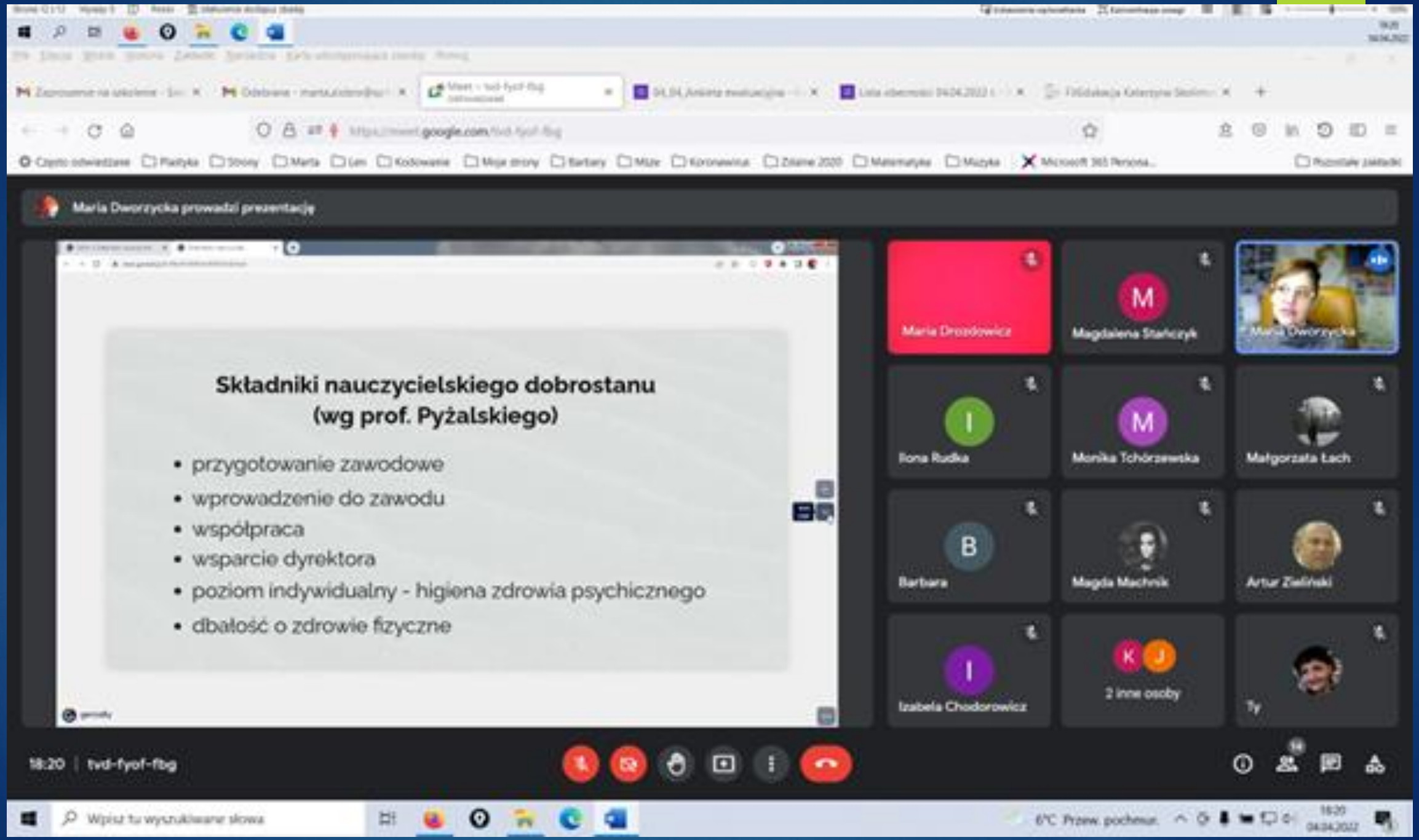

Maria Dworzycka prowadzi prezentację
Dobrostan nauczyciela
Maria Dworzycka, LSCDN Zamość 2022
Magdalena Stańczyk
Kamila Lupa
Małgorzata Łach
Artur Zieliński
Monika Tchórzewska
Joanna Chrząstowska
17:31 | tvd-fyof-fbg


Maria Dworzycka prowadzi prezentację
Dobrostan wywodzi się z psychologii pozytywnej, która koncentruje się na kwestiach związanych z mocnymi stronami człowieka oraz możliwościami ich doskonalenia.
Maria Drozdowicz
Magdalena Staniczyk
Ilona Rudka
Izabela Chodorowicz
Monika Tchórzewska
Małgorzata Łach
Artur Zieliński
Joanna Chrząstowska
Barbara
Kamila Lupa
17:42 | tvd-fyof-fbg


Maria Dworzycka prowadzi prezentację
Go to www.menti.com and use the code 4491 5556
Czym jest dobrostan?
stan psychiczny, w którym odczuwam satysfakcję z mojego życia, zarówno pod względem zawodowym, jak i prywatnym. Dobrostan kojarzę też z niskim poziomem stresu.
Poczucie zadowolenia, stabilności, pozytywne nastawienie
Mój stan psychiczny. Ubogi stan niczym niezakłócony.
Dla mnie dobrostan jest związany ze spokojem, wyciszeniem, poczuciem szczęścia.
ZDROWIE, WYSPANIE SIĘ, SPEŁNIENIE, JASNE CELE I ICH ZREALIZOWANIE.
Dobre samopoczucie w szkole, w której miło się pracuje i jest się docenianym.
Poczucie komfortu i satysfakcji z wykonywanej pracy. Poczucie bezpieczeństwa i wsparcia.
to pozytywne nastawienie, spokój, pewność tego co dobrze robię, świadomość, że mogę na kogoś liczyć .
Maria Drozdowicz
Magdalena Stańczyk
Ilona Rudka
Monika Tchórzewska
Małgorzata Łach
Barbara
Artur Zieliński
Izabela Chodorowicz
Kamila Lupa
Joanna Chrząstowska
17:47 | tvd-fyof-fbg


Maria Dworzycka prowadzi prezentację
• Pozytywne emocje – należą do nich zadowolenie z życia, szczęście.
• Pochłonięcie – znane też pod postacią słowa „flow", czyli przepływ – taki stan koncentracji, kiedy jesteś osobą w pełni zaangażowaną w daną czynność, że nie zauważasz jak leci czas, nic innego nie jest ważne. W tym stanie korzystasz ze swoich mocnych stron, talentów, co oznacza, że nie jest to ogromny wysiłek.
Maria Drozdowicz
Magdalena Stańczyk
Ilona Rudka
Monika Tchórzewska
Małgorzata Łach
Barbara
Artur Zieliński
Izabela Chodorowicz
Kamila Lupa
Joanna Chrząstowska
17:50 | twd-fyof-fbg


Maria Dworzycka prowadzi prezentację
• Osiągnięcia – potrzebujemy sukcesów. Napędzają nasze dalsze działanie, motywują do kolejnego wysiłku.
Maria Drozdowicz
Magdalena Stańczyk
Ilona Rudka
Monika Tchórzewska
Małgorzata Łach
Barbara
Artur Zieliński
Izabela Chodorowicz
Magda Machnik
2 inne osoby
Ty
18:04 | tvd-fyof-fbg

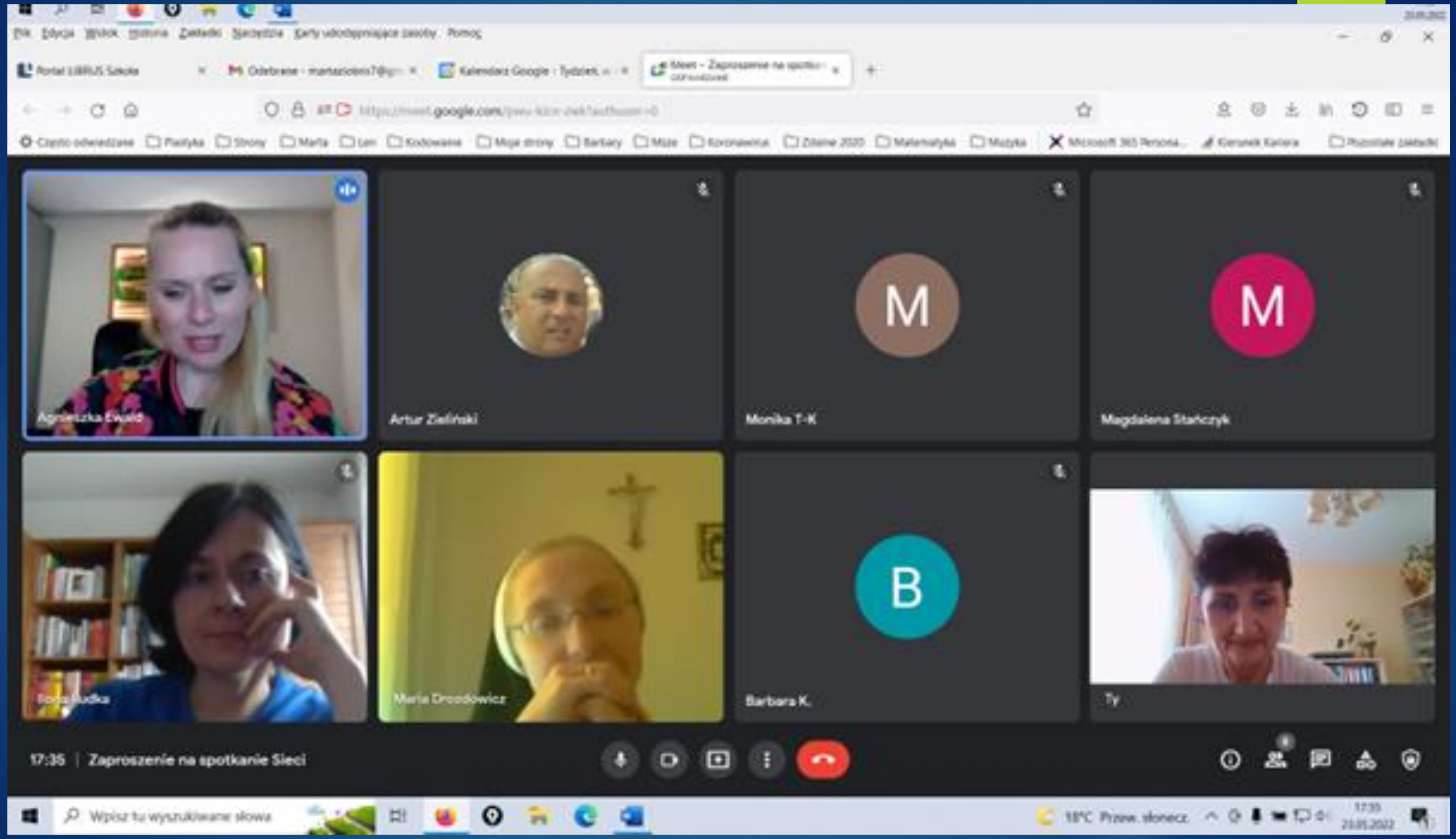

Maria Dworzycka prowadzi prezentację
Składniki nauczycielskiego dobrostanu
(wg prof. Pyżalskiego)
• przygotowanie zawodowe
• wprowadzenie do zawodu
• współpraca
• wsparcie dyrektora
• poziom indywidualny - higiena zdrowia psychicznego
• dbałość o zdrowie fizyczne
Maria Drozdowicz
Magdalena Stańczyk
Ilona Rudka
Monika Tchórzewska
Małgorzata Łach
Barbara
Magda Machnik
Artur Zieliński
Izabela Chodorowicz
2 inne osoby
Ty
18:20 | tvd-fyof-fbg

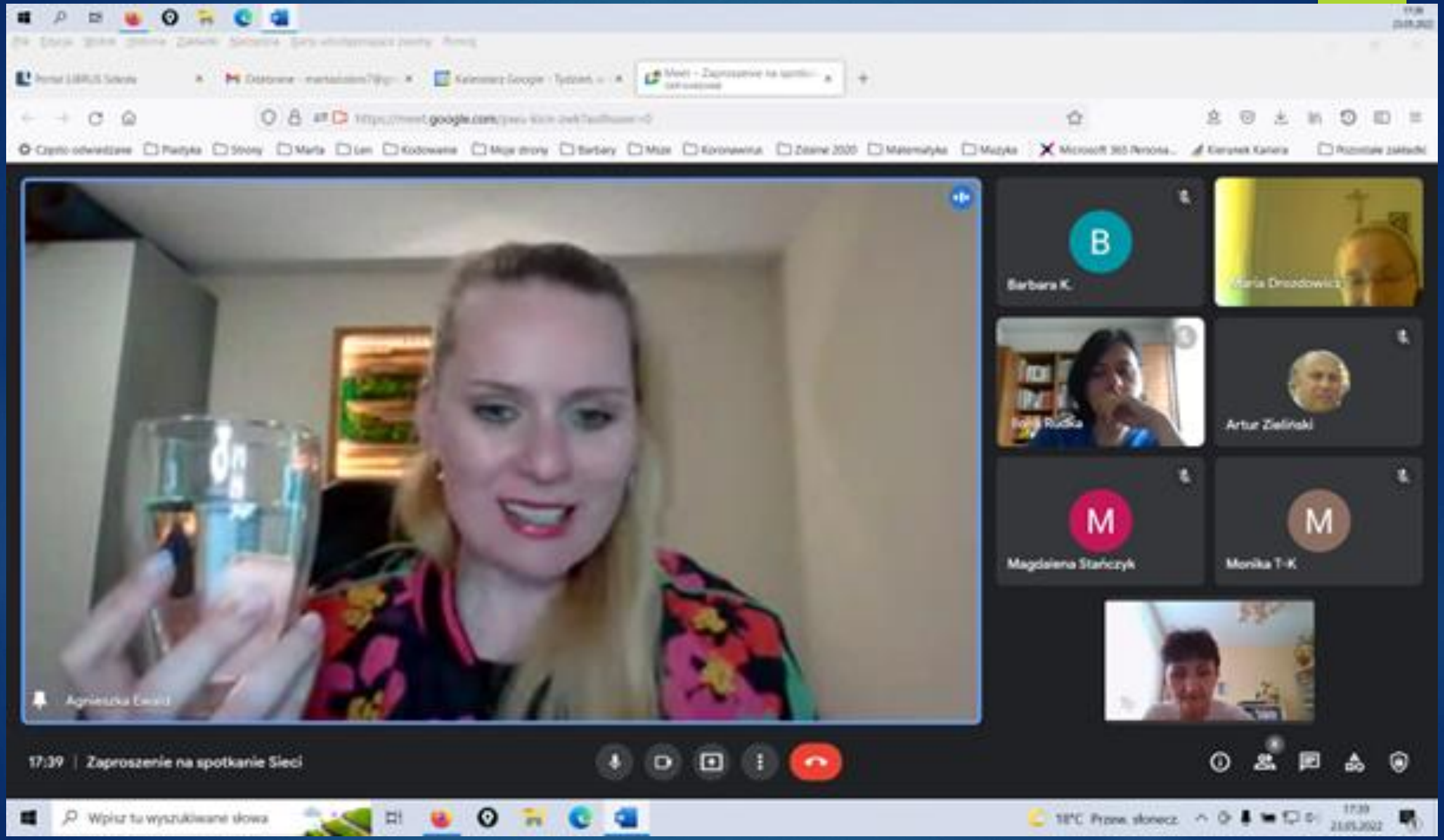
PORADNIA PSYCHOLOGICZNO PEDAGOGICZNA NR 1 W KRAKOWIE

Szkolenie z ekspertem 23.05.2022 r.

„Techniki relaksacyjne, które można wykorzystać w klasie”

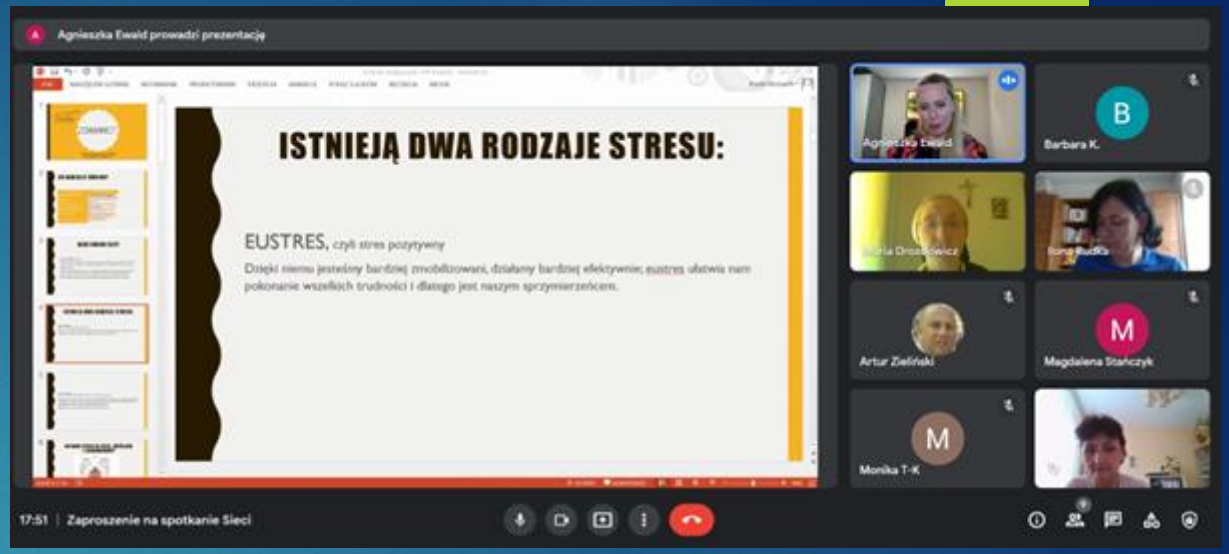
A. Ewald


Agnieszka Ewald
Artur Zieliński
Monika T-K
Magdalena Stańczyk
Maria Drozdowicz
Barbara K.
Ty
17:35 | Zaproszenie na spotkanie Sieci


Barbara K.
Artur Zieliński
Magdalena Stańczyk
Monika T-K
17:39 | Zaproszenie na spotkanie Sieci

CO NAM DAJE ŚMIECH?

Fizjologiczne korzyści śmiechu	Psychologiczne korzyści śmiechu
Uruchamia, ćwiczy i rozluźnia mięśnie	OBNIŻA POZIOM STRESU, LĘKU, NIEPOKOJU, NAPIĘCIA I PRZECIWDZIAŁA SYNDROMOM DEPRESJI
Poprawia oddychanie	Poprawia nastrój, wzmacnia szacunek do siebie, nadzieję, energię, witalność
Stymuluje prawidłową cyrkulację krwi	Poprawia pamięć, stymuluje twórcze myślenie, ułatwia rozwiązywanie problemów
OBNIŻA POZIOM HORMONÓW STRESU	Poprawia relacje interpersonalne, łatwość przyciągania, bliskość i zdolność tworzenia więzi
Zwiększa odporność psychiczną	Zwiększa uczucie przyjaźności, gotowości pomagania innym, sprzyja tworzeniu tożsamości grupowych, solidarności, społecznej spójności
Podwyższa próg bólu i zwiększa tolerancję na ból	Sprzyja psychologicznemu dobrostanowi



NAJNOWSZE BADANIA DOTYCZĄCE STRESU:

5 OBSZARÓW STRESORÓW

- **Biologiczny** – wszystkie, które związane są z ciałem
- **Emocji** – silne emocje, zarówno te trudne, jak i łatwe
- **Poznawczy** – procesy związane ze zdobywaniem wiedzy
- **Społeczny** – niezrozumienie systemu społecznego, w jakim się znajdujemy
- **Prospołeczny** – radzenie sobie z emocjami innych

TECHNIKI RELAKSACYJNE:

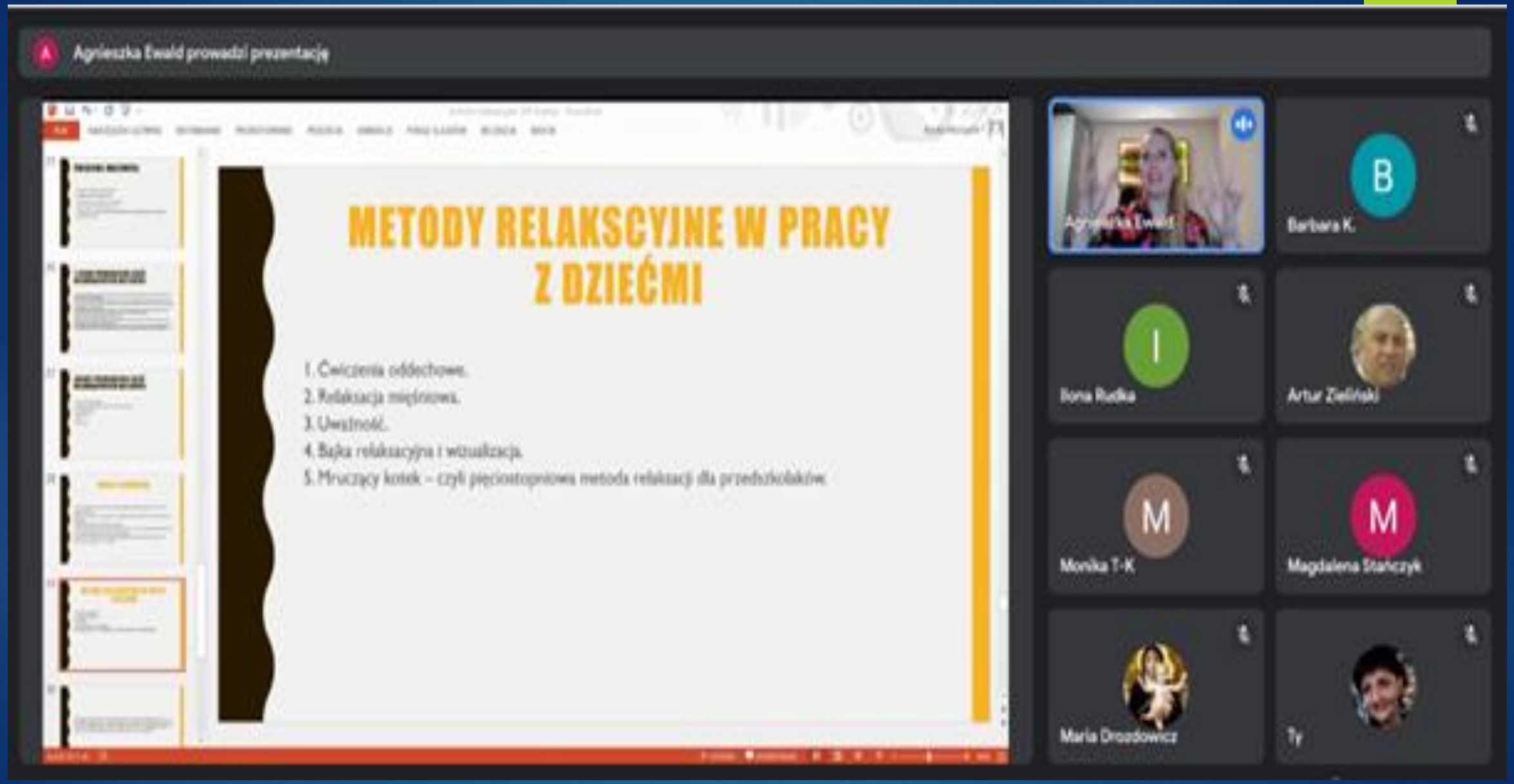
- Progresywna relaksacja mięśni metodą Jacobsona.
- Trening autogenny Schulza.
- Wizualizacja (inaczej technika kierowanej wyobraźni).
- Afirmacje – pozytywne stwierdzenia, sformułowania i myśli, które służą wzmocnieniu ciała i ducha
- Medytdacja.
- Automasaż i ćwiczenia oczu.
- Aromaterapia.
- Ćwiczenia oddechowe.
- Ćwiczenia izometryczne.

DZIECKO, KTÓRE POTRAFI SIĘ ZRELAKSOWAĆ

- lepiej radzi sobie z emocjami;
- łatwiej nawiązuje kontakty z rówieśnikami;
- chętniej uczestniczy w zabawie;
- ma wyższe poczucie własnej wartości;
- jest zdrowsze.

UWAGI TECHNICZNE

1. Trening relaksacyjny nie powinien trwać zbyt długo (dla młodszych dzieci max. 10-15 min, młodzież do 30 min).
2. Dobrym sposobem na „zaszczepienie" umiejętności osiągania relaksu są rytuały relaksacyjne (stałe pory).
3. Ważna jest regularność stosowanych ćwiczeń.
4. Korzystne jest stosowanie ćwiczeń relaksacyjnych po tym, jak dzieci zaspokoją potrzebę ruchu.
5. Nie należy przeprowadzać ćwiczeń zaraz po posiłku.
6. Stosowania treningu trzeba się nauczyć, dlatego potrzeba czasu, żeby dana osoba (a tym bardziej grupa) osiągnęła w tym biegłość.

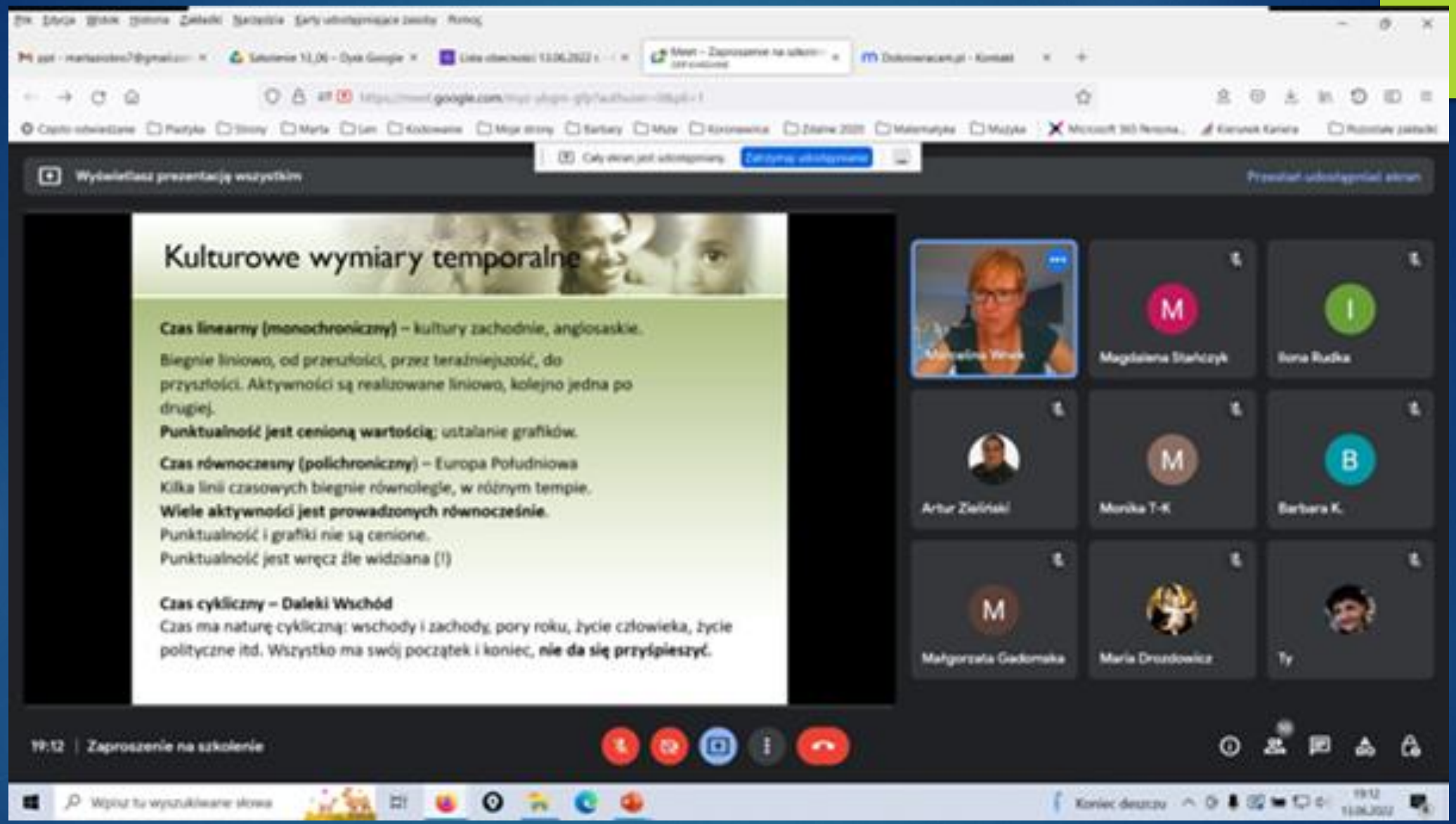

Agnieszka Ewald prowadzi prezentację
METODY RELAKSCYJNE W PRACY Z DZIEĆMI
1. Ćwiczenia oddechowe.
2. Relaksacja mięśniowa.
3. Uważność.
4. Bajka relaksacyjna i wizualizacja.
5. Mruczący kotek – czyli pięciostopniowa metoda relaksacji dla przedszkolaków.
Barbara K.
Ilona Rudka
Artur Zieliński
Monika T-K
Magdalena Stańczyk
Maria Drozdowicz
Ty

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO PEDAGOGICZNA NR 1 W KRAKOWIE

Szkolenie z ekspertem
13.06.2022 r.

„Multikulturowość w szkole , jak rozwiązywać pojawiające się problemy, dzieci z doświadczeniem migracji”

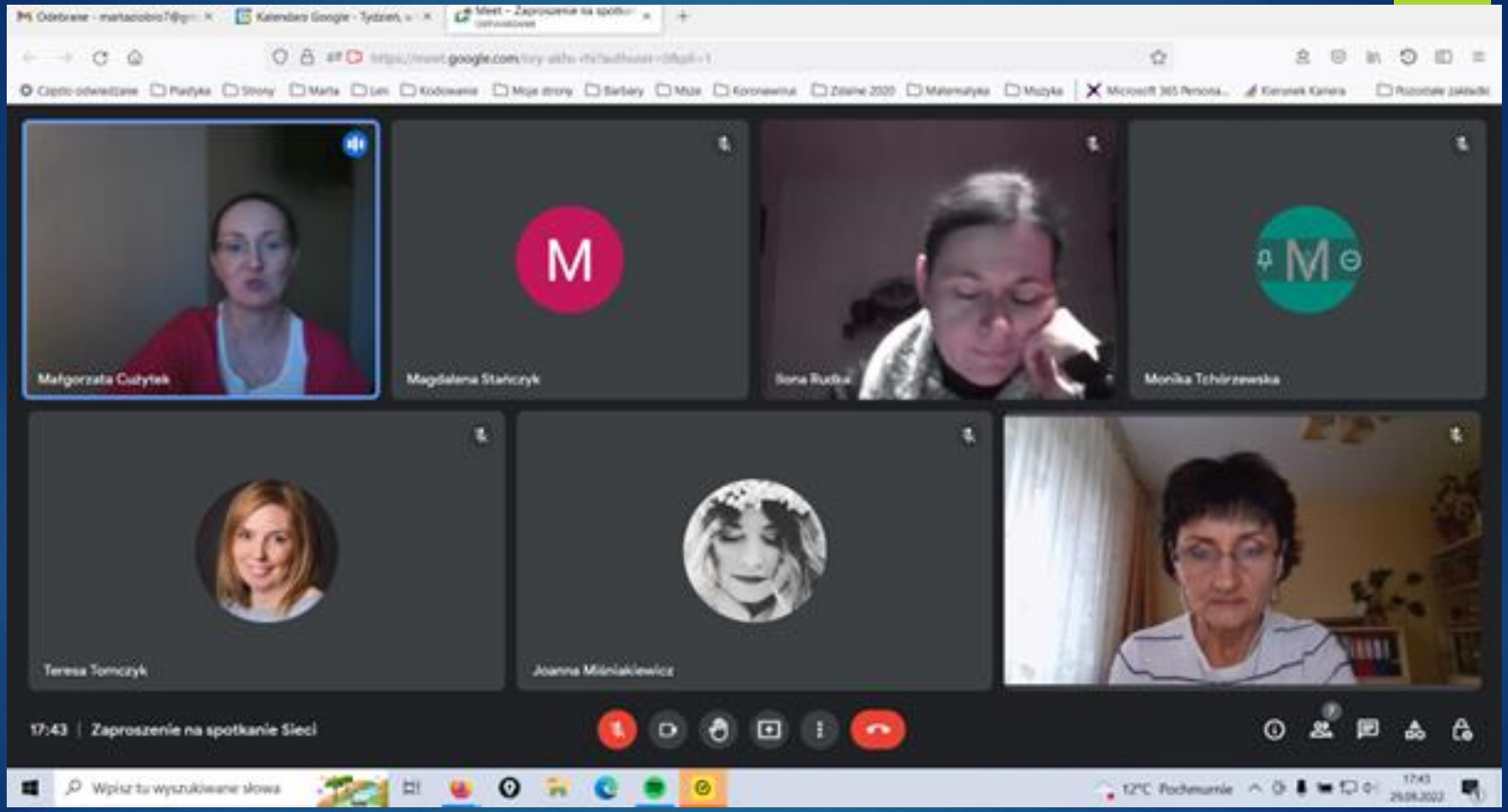
Marcelina Wnęk

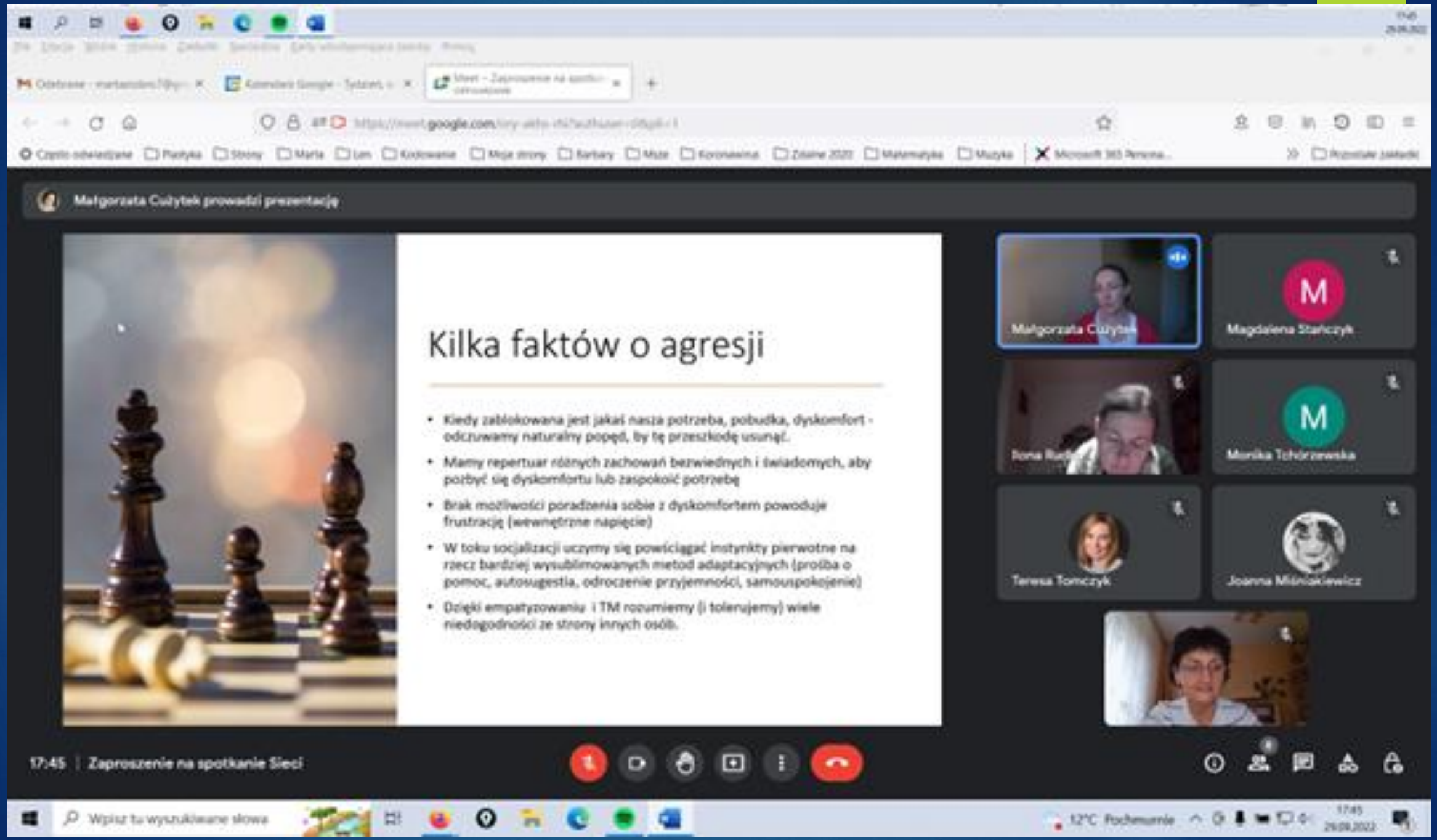

Wyświetlasz prezentację wszystkim
Kulturowe wymiary temporalne
Czas linearny (monochroniczny) – kultury zachodnie, anglosaskie.
Biegnie liniowo, od przeszłości, przez teraźniejszość, do przyszłości. Aktywności są realizowane liniowo, kolejno jedna po drugiej.
Punktualność jest cenioną wartością; ustalanie grafików.
Czas równoczesny (polichroniczny) – Europa Południowa
Kilka linii czasowych biegnie równolegle, w różnym tempie.
Wiele aktywności jest prowadzonych równocześnie.
Punktualność i grafiki nie są cenione.
Punktualność jest wręcz źle widziana (!)
Czas cykliczny – Daleki Wschód
Czas ma naturę cykliczną: wschody i zachody, pory roku, życie człowieka, życie polityczne itd. Wszystko ma swój początek i koniec, nie da się przyśpieszyć.
Magdalena Stańczyk
Ilona Rudka
Artur Zieliński
Monika T-K
Barbara K.
Małgorzata Gadomska
Maria Drozdowicz
Ty
19:12 | Zaproszenie na szkolenie

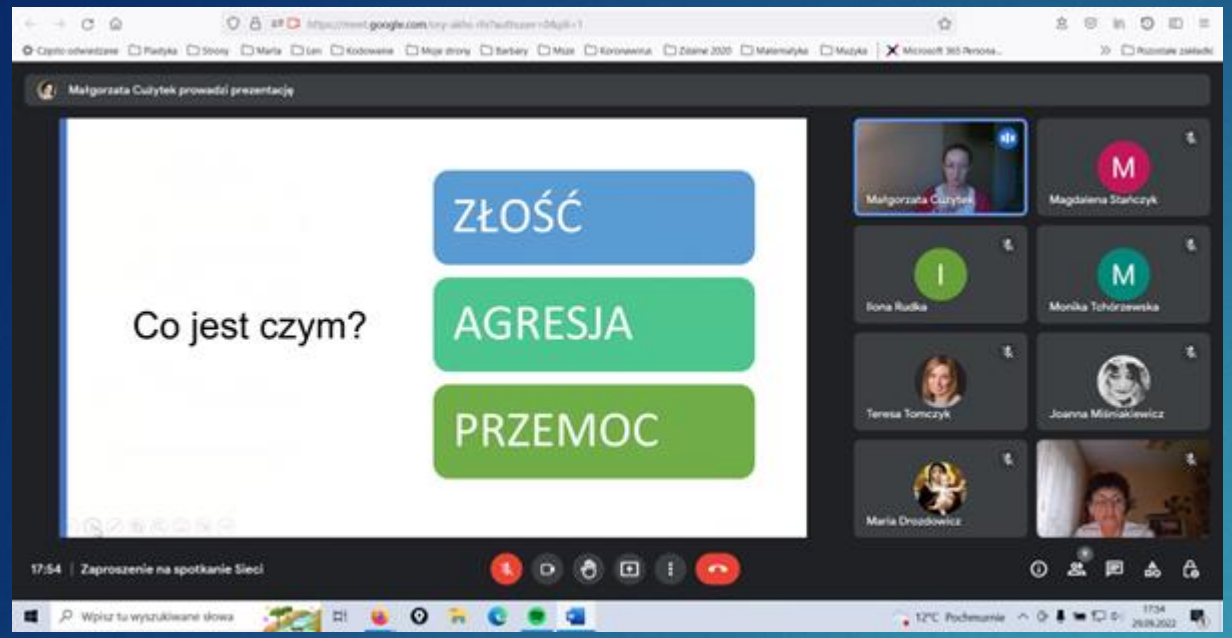
PORADNIA PSYCHOLOGICZNO PEDAGOGICZNA NR 1 W KRAKOWIE

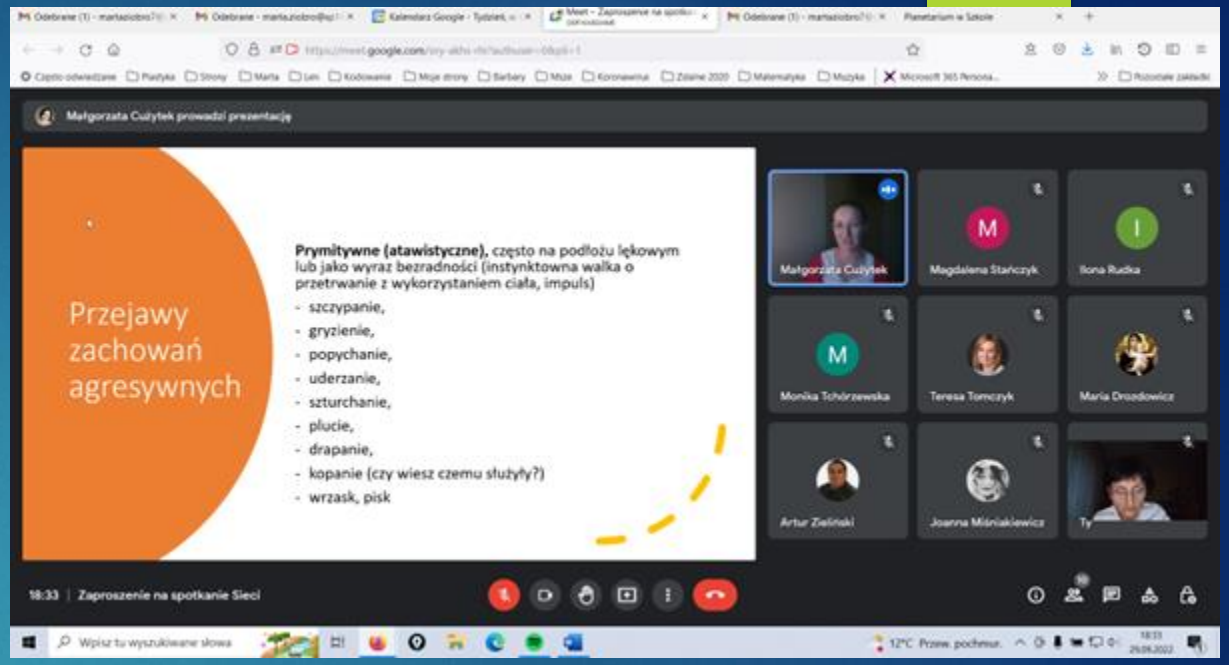
Szkolenie z ekspertem
29.09.2022 r.

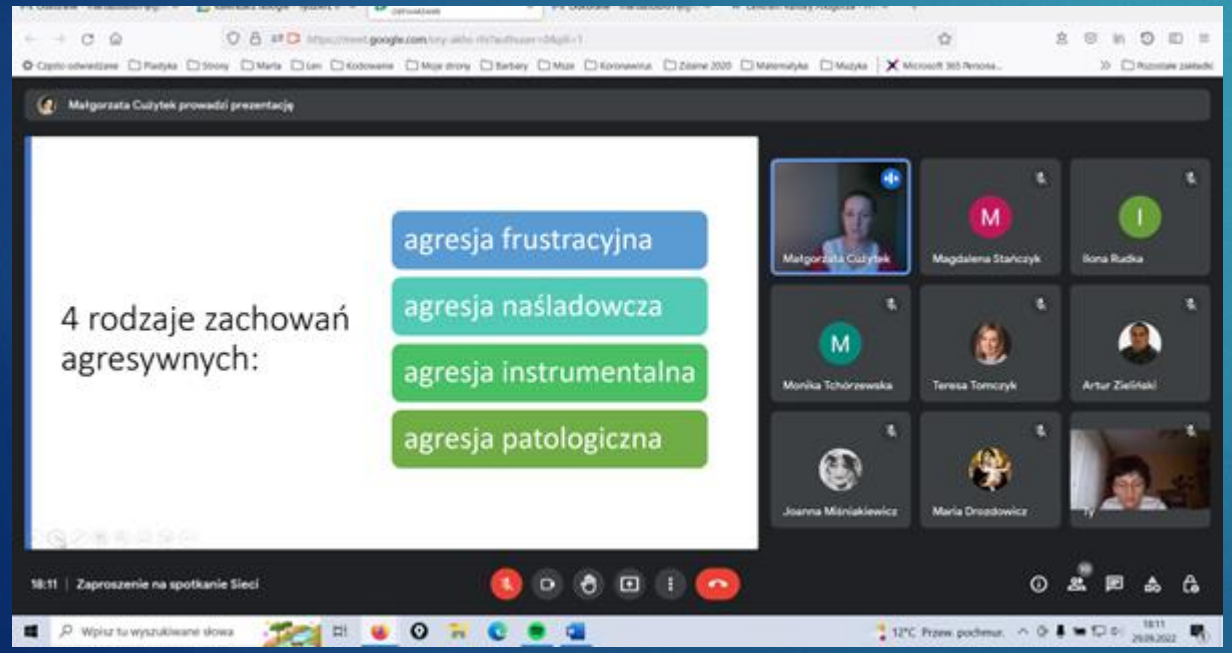
Zachowania agresywne wśród uczniów”
Małgorzata Cużytek

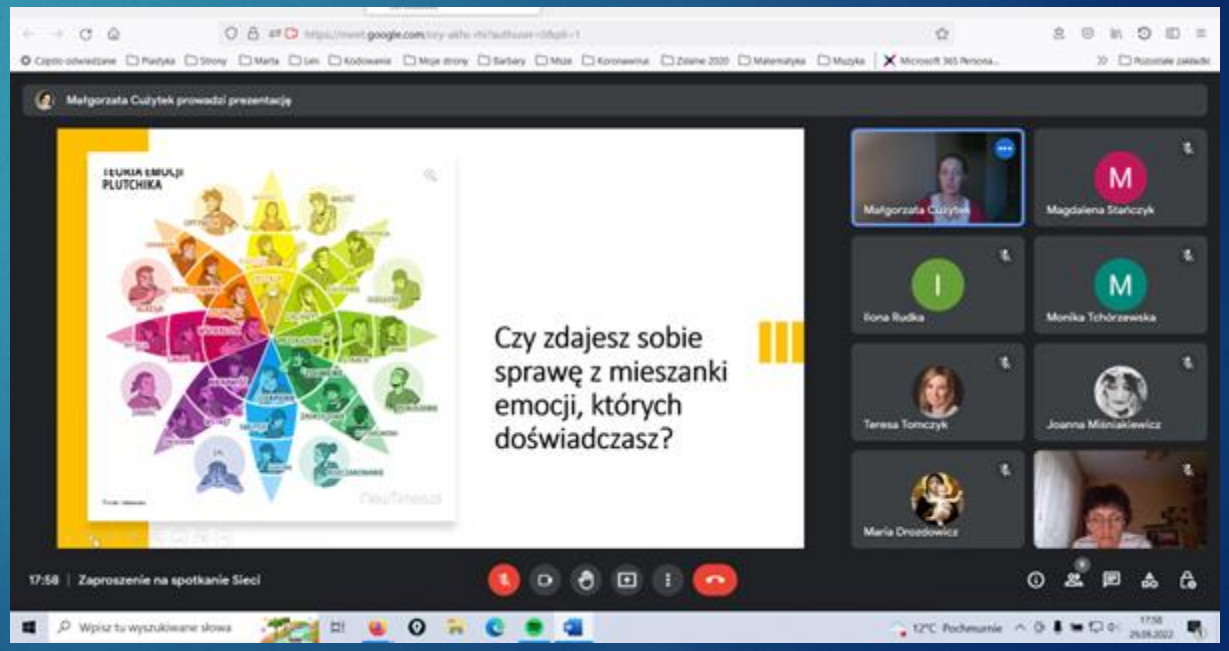

Małgorzata Cuzytek
Magdalena Stańczyk
Monika Tchórzewska
Teresa Tomczyk
Joanna Miśniakiewicz
17:43 | Zaproszenie na spotkanie Sieci


Małgorzata Cużytek prowadzi prezentację
Kilka faktów o agresji
• Kiedy zablokowana jest jakaś nasza potrzeba, pobudka, dyskomfort - odczuwamy naturalny popęd, by tę przeszkodę usunąć.
• Mamy repertuar różnych zachowań bezwiednych i świadomych, aby pozbyć się dyskomfortu lub zaspokoić potrzebę
• Brak możliwości poradzenia sobie z dyskomfortem powoduje frustrację (wewnętrzne napięcie)
• W toku socjalizacji uczymy się powściągać instynkty pierwotne na rzecz bardziej wysublimowanych metod adaptacyjnych (prośba o pomoc, autosugestia, odroczenie przyjemności, samouspokojenie)
• Dzięki empatyzowaniu i TM rozumiemy (i tolerujemy) wiele niedogodności ze strony innych osób.
Małgorzata Cużytek
Magdalena Stańczyk
Ilona Rudzka
Monika Tchórzewska
Teresa Tomczyk
Joanna Mińniakiewicz
17:45 | Zaproszenie na spotkanie Sieci


Małgorzata Cułytek prowadzi prezentację
Co jest czym?
ZŁOŚĆ
AGRESJA
PRZEMOC
17:54 | Zaproszenie na spotkanie Sieci


Małgorzata Cułytek prowadzi prezentację
Przejawy zachowań agresywnych
Prymitywne (atawistyczne), często na podłożu lękowym lub jako wyraz bezradności (instynktowna walka o przetrwanie z wykorzystaniem ciała, impuls)
- szczypanie,
- gryzienie,
- popychanie,
- uderzanie,
- szturchanie,
- plucie,
- drapanie,
- kopanie (czy wiesz czemu służyły?)
- wrzask, pisk
18:33 | Zaproszenie na spotkanie Sieci


Małgorzata Cułytek prowadzi prezentację
4 rodzaje zachowań agresywnych:
agresja frustracyjna
agresja naśladowcza
agresja instrumentalna
agresja patologiczna
18:11 | Zaproszenie na spotkanie Sieci


Małgorzata Cułytek prowadzi prezentację
TEORIA EMOCJI PLUTCHIKA
Czy zdajesz sobie sprawę z mieszanki emocji, których doświadczasz?
17:58 | Zaproszenie na spotkanie Sieci

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO PEDAGOGICZNA NR 1 W KRAKOWIE

Szkolenie z ekspertem
24.10.2022 r.

„Jak rozmawiać z uczniem, u którego zdiagnozowano Aspergera?”

Marcelina Wnęk

JAK ROZMAWIAĆ Z UCZNIEM , U KTÓREGO ZDIAGNOZOWANO ZESPÓŁ ASPERGERA

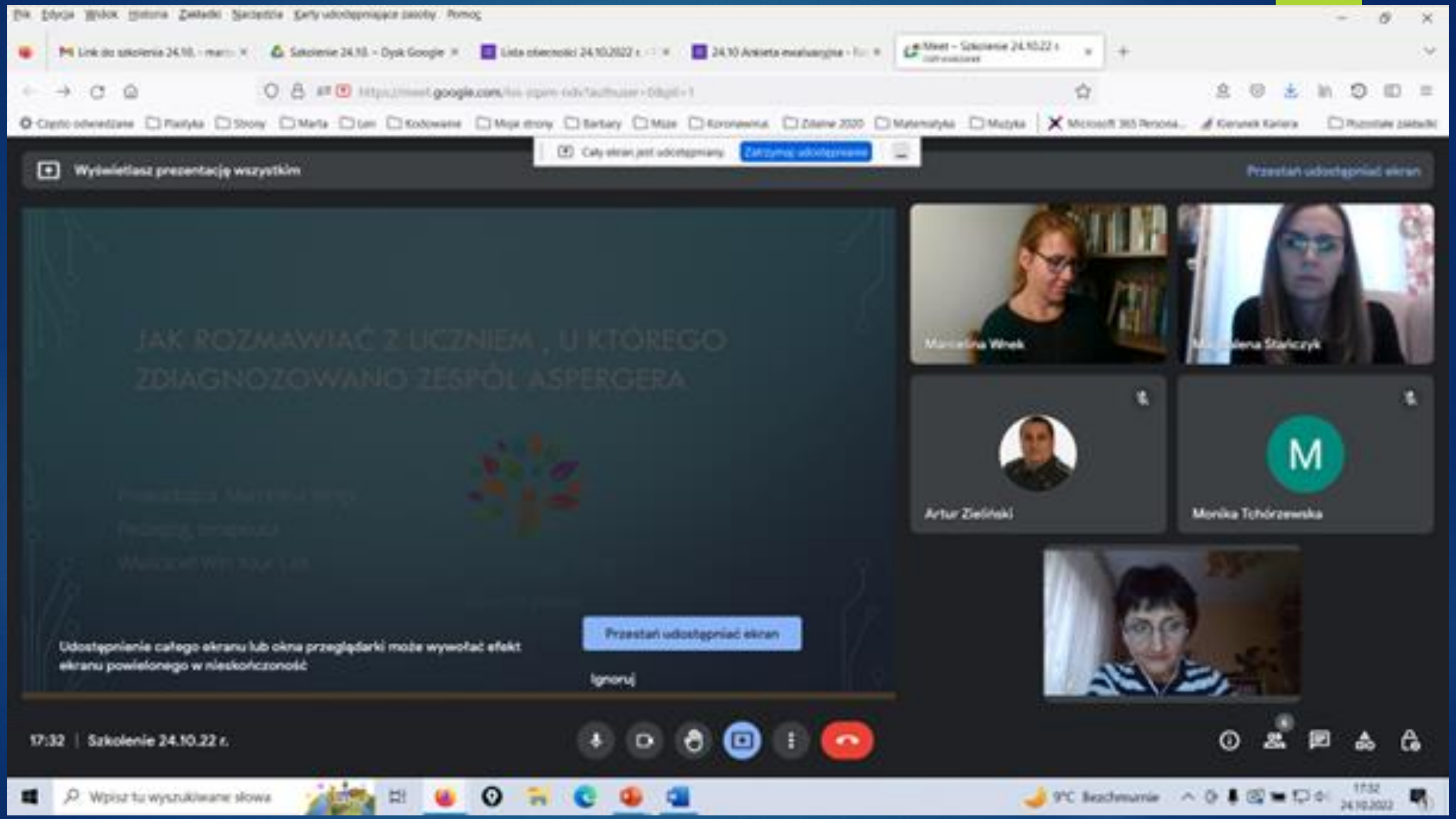
Prowadząca: Marcelina Wnęk

Pedagog, terapeuta

Właściciel Win Your Life

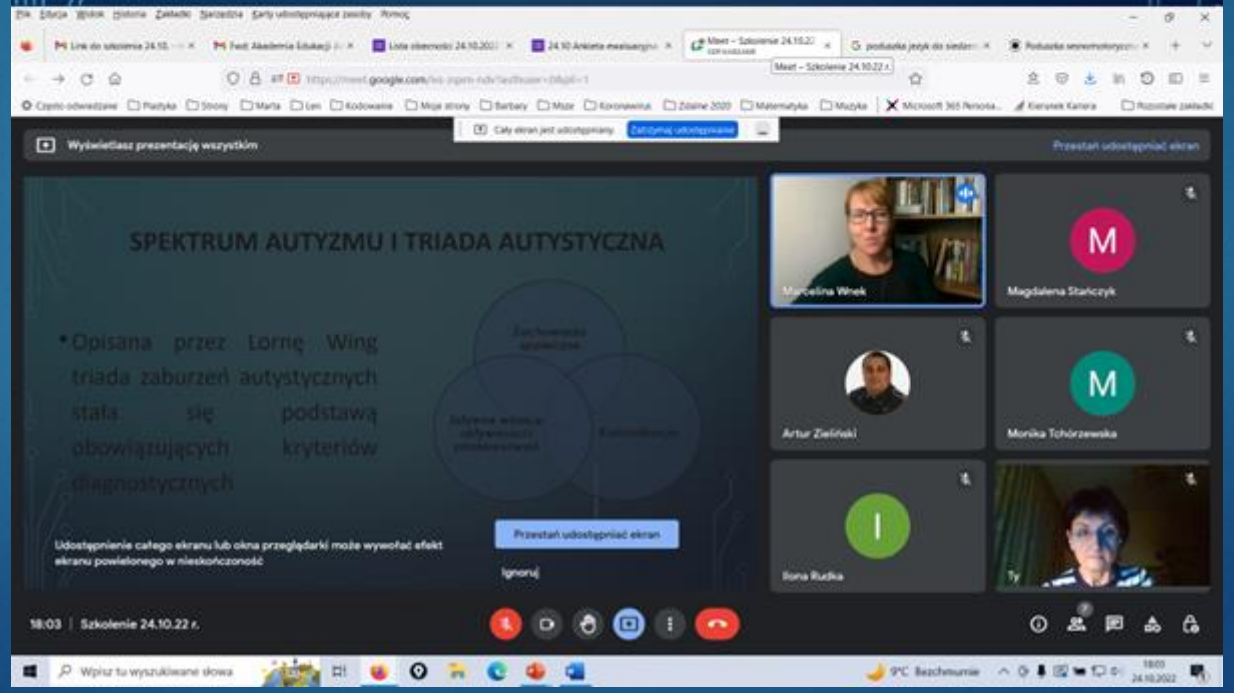
Win your life

Grow in peace


Wyświetlasz prezentację wszystkim
Przestań udostępniać ekran
JAK ROZMAWIAĆ Z UCZNIEM , U KTÓREGO
ZDIAGNOZOWANO ZESPÓŁ ASPERGERA
Udostępnienie całego ekranu lub okna przeglądarki może wywołać efekt ekranu powielonego w nieskończoność
Przestań udostępniać ekran
Ignoruj
Artur Zieliński
Monika Tchórzewska
17:32 | Szkolenie 24.10.22 r.

SPEKTRUM AUTYZMU I TRIADA AUTYSTYCZNA

- Opisana przez Lornę Wing triada zaburzeń autystycznych stała się podstawą obowiązujących kryteriów diagnostycznych



ZESPÓŁ ASPERGERA

- Całościowe zaburzenia rozwoju mieszczące się w obszarze autyzmu
- Zaburzenia społeczne
- Trudności z akceptacją zmian i elastycznością myślenia (bez upośledzenia umysłowego)
- Monotematyczność zainteresowań i wypowiedzi
- Rozwój poznawczy i mowa zbliżona do normy (inaczej niż autyzm)

SYMPTOMY ZESPOŁU ASPERGERA

Dzieci w wieku szkolnym / młodsze:

- utrzymujące się nieumiejętne nawiązywanie kontaktów;
- wykorzystywanie w codziennym życiu, elementów wypracowanych na terapii;
- monotematyczność, rytuały, schematyczność przekładające się na pracę w szkole;
- problemy z koncentracją uwagi (dziecko nie zwraca uwagi na polecenia wydawane klasie, wymaga bezpośredniego przekazu).

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO PEDAGOGICZNA NR 1 W KRAKOWIE

Spotkanie
21.11.2022 r.

Dzielenie się dobrymi praktykami

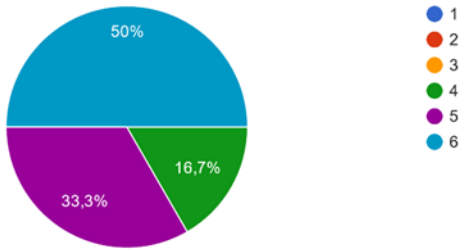
PORADNIA PSYCHOLOGICZNO PEDAGOGICZNA NR 1 W KRAKOWIE

Ewaluacja działań sieci
12.12.2022 r.

1. Podsumowanie pracy w sieci.
2. Wnioski do dalszej pracy.
3. Ewaluacja działań sieci.

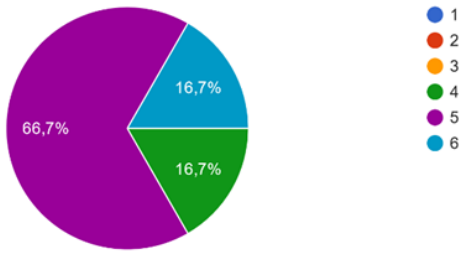
1.W jakim stopniu Sieć Współpracy i Samokształcenia, której jesteś członkiem spełniła Twoje oczekiwania?

6 odpowiedzi



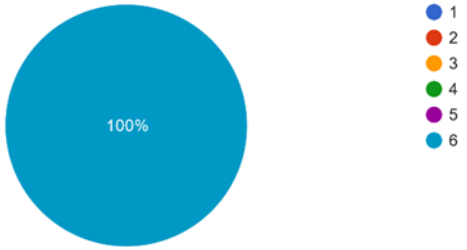
2. Oceń przydatność szkoleń, w których wzięłaś/wziąłeś udział w ramach spotkań sieci w Twojej dalszej praktyce zawodowej.

6 odpowiedzi



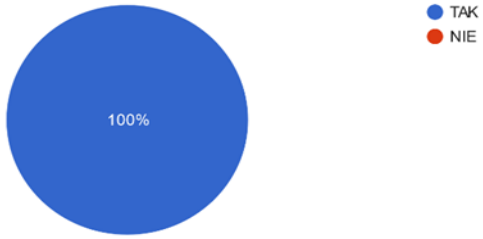
3. Oceń zaangażowanie koordynatorki organizującej pracę Twojej sieci.

6 odpowiedzi



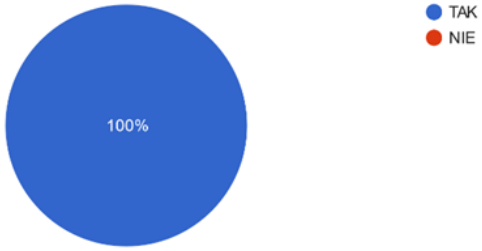
5. Czy należy kontynuować w przyszłości doskonalenie zawodowe nauczycieli w oparciu o wykorzystanie technologii informacyjno - komunikacyjnych?

6 odpowiedzi



6. Czy uważasz, że warto zgłosić się do udziału w pracach kolejnej edycji Twojej sieci lub innej?

6 odpowiedzi



PORADNIA PSYCHOLOGICZNO PEDAGOGICZNA NR 1 W KRAKOWIE

Rekomendacje

- Wszyscy uczestnicy sieci zadeklarowali udział w kolejnej edycji.
- Uczestnicy sieci wysoko ocenili pracę sieci, szczególnie spotkania z ekspertami.
- Bardzo cenna była wymiana doświadczeń i dzielnie się wiedzą.

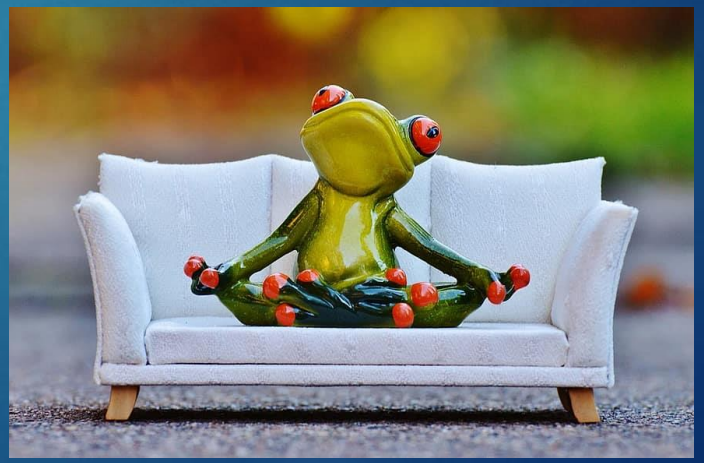
Mocne strony sieci

- możliwość wymiany doświadczeń
- wzbogacenie warsztatu pracy
- nastawienie na dialog
- bardzo dobre przygotowanie ekspertów
- bardzo dobre zarzadzanie czasem spotkań,
- dbanie o przepływ informacji i komunikację w grupie,
- bardzo dobra atmosfera pracy w grupie
- kontakty koleżeńskie
- nowe umiejętności, podniesienie kompetencji
- osobisty rozwój
- wspólne rozwiązywanie problemów
- miła, życzliwa, serdeczna atmosfera panująca w grupie
- informacje po spotkaniach i o spotkaniach przekazywane na bieżąco
- możliwość podzielenia się spostrzeżeniami
- bezpłatna forma szkolenia
- dobre praktyki
- zaangażowanie koordynatora,

Dobre praktyki

linki do ciekawych lekcji , scenariuszy zajęć i ćwiczeń

1. Mindfulness dla dzieci przed snem
2. Frustracja, wstyd – techniki mindfulness dla dzieci
3. Panika, strach – techniki mindfulness dla dzieci
4. Utulanka-zasypianka – mindfulness przed snem
5. Joga w klasie
6. Ciało i umysł – mindfulness dla dzieci
7. Znikające kamienie. Na tropie spokoju – mindfulness dla dzieci
8. Uważność w relacjach z dziećmi z perspektywy szkolnego psychologa
9. Mindfulness dla dzieci

1. Brokatowa kula – techniki mindfulness dla dzieci
2. Uwaga, spokój – techniki mindfulness dla dzieci
3. Radzenie sobie ze stresem – techniki mindfulness dla dzieci
4. Mindfulness. Jak być uważnym? – Lekcja dla ucznia ze spektrum autyzmu
5. Zazdrość, przytłoczenie – lekcja dla uczniów ze spektrum autyzmu
6. Jak praktykować współczucie w miejscu pracy dla samego siebie

Zapraszamy do kolejnej edycji sieci w roku szkolnym 2022/2023