

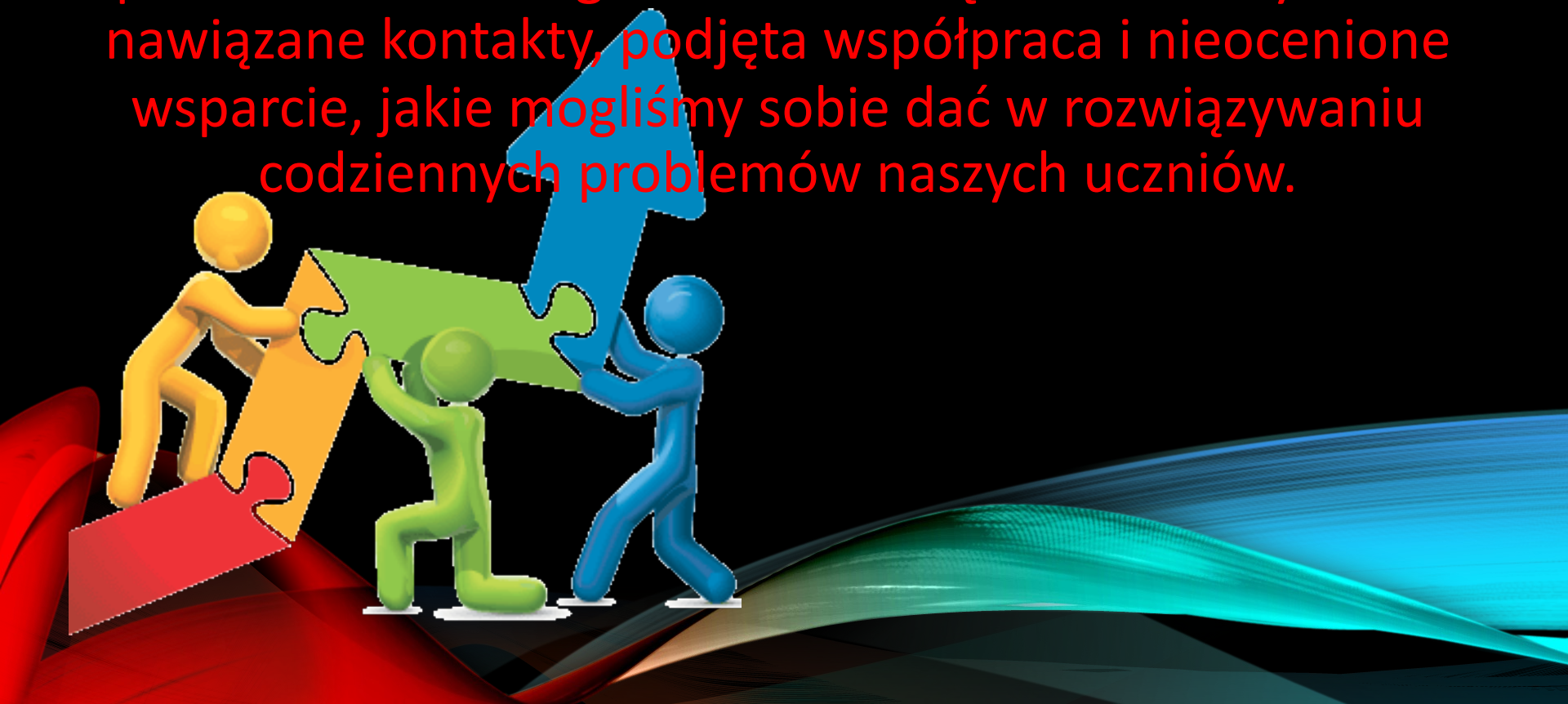


WSPOMAGANIE ROZWOJU SZKÓŁ
W GMINIE MIEJSKIEJ KRAKÓW

SIEĆ WSPÓŁPRACY
I SAMOKSZTAŁCENIA NAUCZYCIELI
#OGARNIAM ŻYCIE
– WSPIERANIE DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH W SZKOŁACH

KOORDYNATOR SIECI
AGNIESZKA DĄBROWSKA

Podstawą działania naszej sieci współpracy i samokształcenia było dzielenie się swoją wiedzą i umiejętnościami, wspólne wykonywanie zadań, nabywanie nowych umiejętności, poszerzanie wiedzy, zespołowe poszukiwanie sposobów radzenia sobie z problemami. Szczególnie istotne są dla nas wszystkich nawiązane kontakty, podjęta współpraca i nieocenione wsparcie, jakie mogliśmy sobie dać w rozwiązywaniu codziennych problemów naszych uczniów.



#OGARNIAM ŻYCIE BO...

Wybierając z elementów budujących projekt #ogarniam życie skupiliśmy się na problemie naszym zdaniem najistotniejszym: na dobrostanie emocjonalnym i zdrowiu psychicznym dzieci i młodzieży.

Chcę wiedzieć i ufam nauce.

Dbam o swoje zdrowie także psychiczne.

Umiem pomóc sobie i innym.

Wiem co jem.

Chcę mieć na nie wpływ!

Jest moje. Jest jedno. Chcę mieć na nie wpływ!

Mam pasje i zainteresowania.

Doceniam znaczenie sportu i rekreacji.

Jest w nim obecna kultura, muzyka, taniec, teatr.

Dbam o balans między ON a OFF.

Praktykuję tolerancję i szacunek dla człowieka i natury.

Cenię sobie znaczenie więzi – przyjacielskich, rodzinnych i międzypokoleniowych.

Jest ono porządkowane przez wartości i zasady.

Materiał promocyjny miejskiej kampanii #ogarniam życie

#ogarniam życie

SPOTKANIE DIAGNOSTYCZNE:

Jak pracować z uczniem mającym trudności z dojrzałością, odpowiedzialnością, co powoduje liczne trudności wychowawcze silnie oddziałujące na klasę?

Jak pomóc uczniom po próbach samobójczych z anoreksją, agresją,

Jak zachowywać się przy uczniu po próbie samobójczej

Rozmowy z licealistami w zakresie edukacji seksualnej

Działania wychowawcze włączające osoby niebinarne do społeczności klasowej i szkolnej

Trudności emocjonalne uczniów, motywacja, praca z grupą

**W JAKIM OBSZARZ
CHCESZ
POSZERZYĆ SVOJE
KOMPETENCJE?**

Bariery w komunikacji z nastolatkami. Jak mówić i słuchać, by się z nimi dogadać?

Jak prawidłowo napisać program profil.-wychowawczy

Rozładowywanie złych emocji u uczniów

Jak rozmawiać z rodzicami o trudnościach uczniów?

Jak wzmocnić odporność psychiczną uczniów?

Pomysły na motywowanie do aktywności na rzecz innych uczniów, budzenie poczucia sprawczości, przeciwdziałanie uzależnieniu cyfrowemu

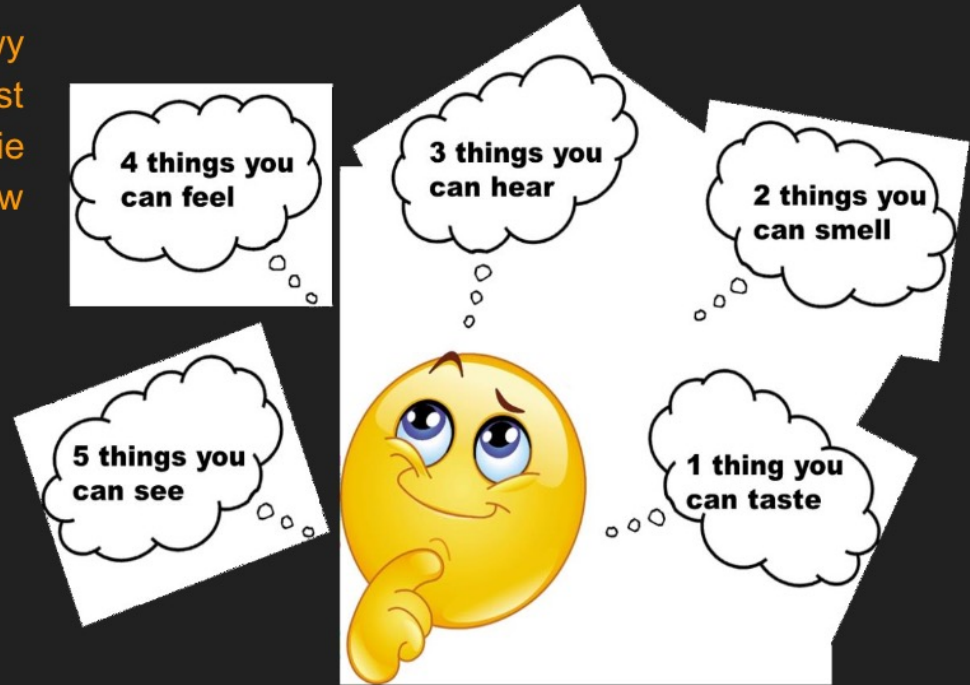
SPOTKANIE WDROŻENIOWE:

Program radzenia sobie ze stresem i złością na podstawie autorskiego programu „calming the storm within – steps to controlling your anger”, kanadyjskiej psychoterapeutki Debbie Mills Bowyer.

PRZEJMIJ KONTROLĘ - PIERWSZE KROKI

Kiedy zaczynamy odczuwać objawy paniki lub niepokoju, dobrze jest natychmiast rozpocząć ćwiczenie uziemiające. Zacznij od rzeczy w swoim otoczeniu, które możesz:

1. Zobaczyć (5)
2. Poczuć (4)
3. Usłyszeć (3)
4. Powąchać (2)
5. Posmakować (1)



SPOTKANIE Z EKSPERTEM:

JAK REAGOWAĆ, JAK SIĘ ZACHOWAĆ, JAK POMÓC UCZNIOWI PO PRÓBIE SAMOBÓJCZEJ?



W świecie potrzeb nastolatka.

2. Budowanie dojrzałości emocjonalnej.

3. "Mówiące" blizny - o autoagresji wśród dzieci i młodzieży.

4. Jak rozmawiać o próbach samobójczych z uczennicami i uczniami w szkole.

Bibliografia

zdjęcia pochodzą z prywatnego zbioru Doroty Kuleszy-Talan

P. DOROTA KULESZA - TALAN

SPOTKANIE Z EKSPERTEM:

BARIERY W KOMUNIKACJI Z DZIEĆMI I NASTOLATKAMI. JAK MÓWIĆ I SŁUCHAĆ, BY SIĘ Z NIMI DOGADAĆ? JAK ROZMAWIAĆ Z RODZICAMI O PROBLEMACH UCZNIÓW?

Czyj to problem?
Błędy komunikacyjne

BRUDNA 12 GORDONA

Błędy komunikacyjne, które utrudniają uczenie...
...INNYCH... ..SIĘ Z INNYMI... ..SIĘ OD INNYCH

KRYTYKOWANIE WYMAGUJE OPÓR OBRONNE	PRZEŻYWANIE ETYKIETKA UMIENIOWANIE ZROZUMIENIE			
DIAGNOZY WIEN LEPIEJ CO TY OKREŚL	OCENA + POCIĄŻA MANIPULACJA	ROZKAZYWANIE PRZYMUS I SIŁA OBMZA SAMOOCENĄ	GROZENIE PATRZ OBOK	NORALIZOWANIE BUZI NIEPOKÓJ POCUCIE WINY BLOKUJE
ODPYTYWANIE NIEPOKÓJ REAKCJA OBRONNE PYTANIA ZAKRYTE	RADY BRAK ZAUFANIA	ODWRACANIE UWAGI BRAK UMIEJĘTNOŚCI LUB CHĘCI GŁĘBSZEGO SŁUCHANIA	LOGICZNE ARGUMENTY BRAK EMOCJONALNEGO ZAANGAŻOWANIA	USPOKAJANIE NISKIE LUB BEZ WSPÓŁCZUWANIA
<input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE				

milena cisla
#postronite
www.umykanie.pl



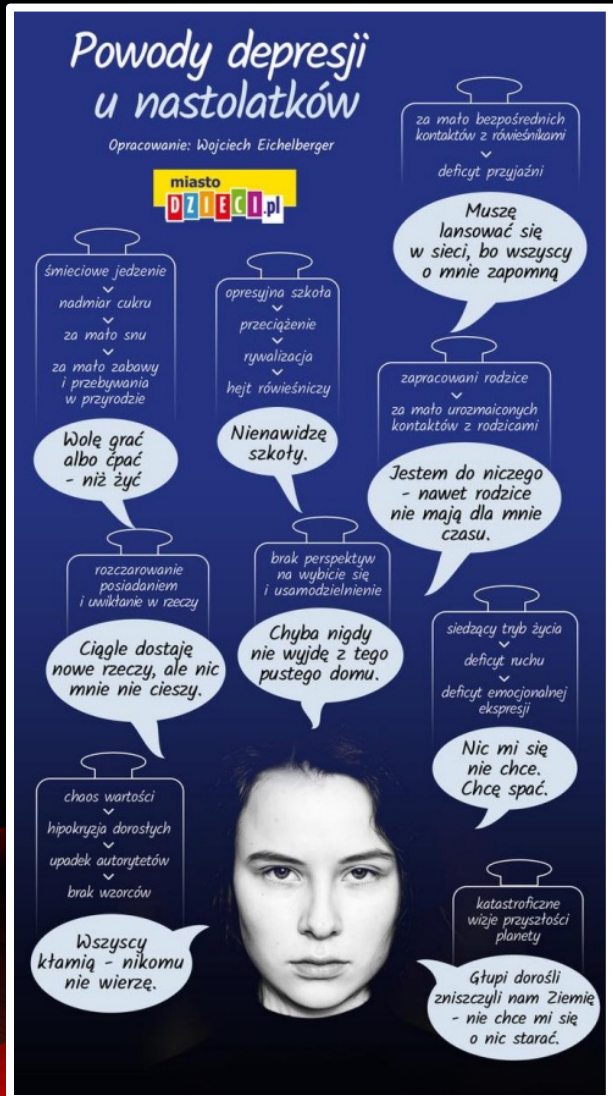
Bibliografia

Użyte w prezentacji zdjęcia pochodzą z prywatnego zbioru Doroty Kuleszy-Talan

P. DOROTA KULESZA - TALAN

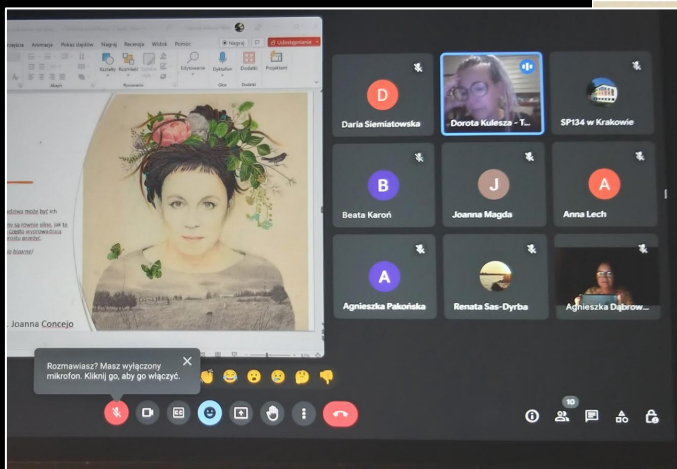
SPOTKANIE Z EKSPERTEM:

TRUDNOŚCI EMOCJONALNE UCZNIÓW, PROBLEMY Z DOJRZAŁOŚCIĄ, ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ. JAK WZMACNIAĆ ICH ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ?



SPOTKANIE Z EKSPERTEM:

JAK PRZECIWDZIAŁAĆ UZALEŻNIENIOM (SZCZEGÓLNIIE CYFROWYM) DZIECI I MŁODZIEŻY?



1. Konstrukttywistyczne spojrzenie na nawyk.

2. Profilaktyka nawyku.

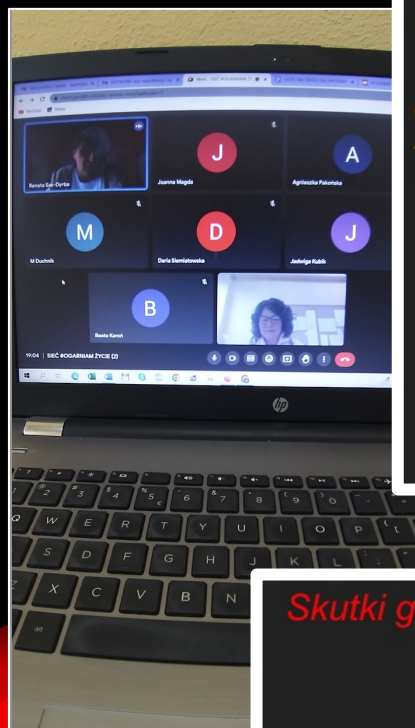
3. Rola dorosłych w budowaniu poczucia wartości u dzieci i młodzieży.

4. Rola dorosłych w budowaniu bezpieczeństwa cyfrowego i higieny cyfrowej.

P. DOROTA KULESZA - TALAN

SPOTKANIA WDROŻENIOWE:

Kontynuacja programu radzenia sobie ze stresem i złością.



Przebaczenie to świadoma decyzja, którą podejmujemy. To jest postanowienie, że chcemy odzyskać swoje życie, odzyskać kontrolę, którą daliśmy komuś innemu. W wielu przypadkach inni nie są nawet świadomi tego, że my mamy coś przeciwko nim. Żyją swoim życiem, kiedy cierpimy. Pomyślmy o swoim życiu jak o autobiografii; zamiast sami pisać kolejny rozdział, oddajemy długopis komuś innemu. Musimy zdecydować, że nadszedł czas, aby wziąć ten długopis i napisać własną historię.

Jak zacząć?
Pisząc dwa listy



Skutki gniewu są dużo poważniejsze od jego przyczyn.

Marek Aureliusz

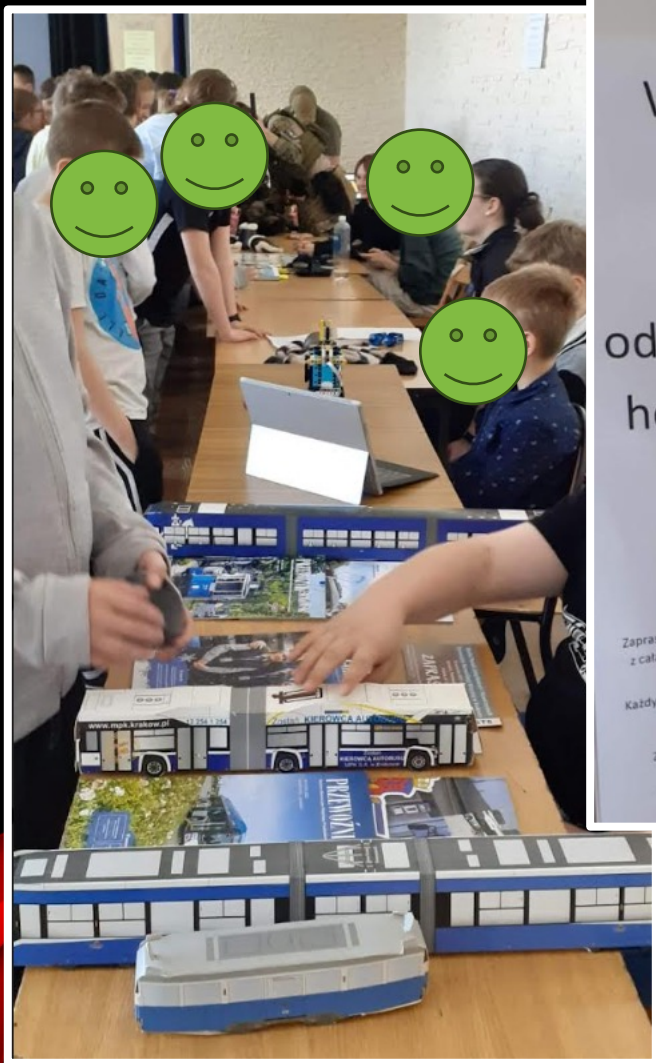
Czynić cokolwiek w czasie gniewu to to samo, co rzucić się w morze w czasie przyływu.

Margaret Fuller

SPOTKANIA WDROŻENIOWE:

Dzielenie się doświadczeniami z realizacji pilotażu programu #ogarniam życie w wybranych szkołach.





W ramach projektu
#Ogarniam życie
dnia 9 maja
odbędzie się dzień pasji,
hobby i zainteresowań
pod hasłem
"Zainspiruj się"



CO UZYSKALIŚMY?

- ✓ wiedzę i umiejętności
- ✓ bezpieczną przestrzeń do rozwoju
- ✓ możliwość wymiany doświadczeń
- ✓ wsparcie w rozwiązywaniu problemów we własnej pracy
- ✓ motywację do dalszych działań

Zapraszamy do wspólnej pracy
w przyszłym roku!