



# Podsumowanie działań sieci współpracy i samokształcenia nauczycieli wychowawców i pedagogów w roku 2023

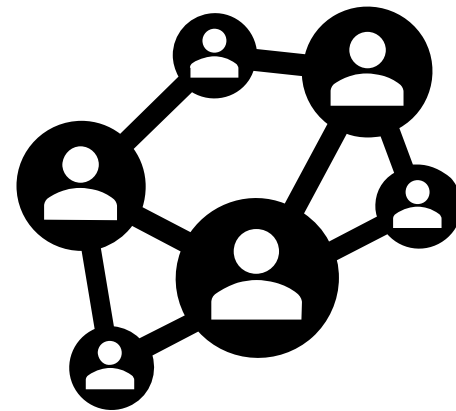
## *Ogarniam życie*

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2  
ul. Siewna 23 d, KRAKÓW

# Formy pracy:


- ▶ Spotkania metodyczne  
(12 godz. spotkania on-line oraz XXII Forum Nauczycieli )
- ▶ Szkolenia prowadzone przez ekspertów  
(15 godz. szkoleń merytorycznych on-line)
- ▶ Działania podejmowane w sieci – dzielenie się doświadczeniem

RAZEM: 27 godzin pracy w sieci




# Warsztat diagnostyczny

## 17.05.2023

- ▶ Prezentacja założeń doskonalenia nauczycieli poprzez sieć współpracy;
  - ▶ Integracja grupy;
  - ▶ Określenie form pracy sieci;
  - ▶ Diagnoza potencjału własnego uczestników sieci (czym mogę się podzielić z uczestnikami sieci);
  - ▶ Określenie potrzeb szkoleniowych sieci (wybór tematów merytorycznych i metodycznych);
  - ▶ Ustalenie harmonogramu pracy sieci współpracy;
- 

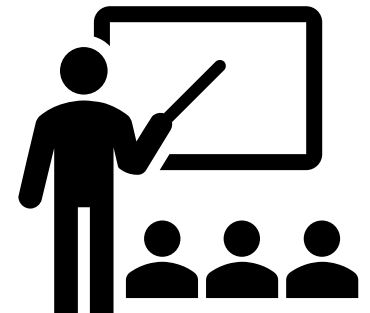
# Wybór tematów pracy sieci w 2023

- ▶ 1. Depresja i stany lękowe - jak nauczyciel może rozpoznać i jak pomóc uczniowi?
  - ▶ 2. Dieta przyjazna psychice.
  - ▶ 3. Jak radzić sobie z emocjami? - warsztaty.
  - ▶ 4. Jak zachować równowagę między nauką a czasem wolnym, między byciem on-line i offline?
  - ▶ 5. Kształtowanie postaw asertywnych w kontaktach międzyludzkich. Jak radzić sobie w sytuacjach trudnych wychowawczo? - warsztaty.
- 

19.06.2023

## Wykład

„Cyfrowe środki przekazu-ich wpływ  
na procesy poznawcze i rozwój układu  
nerwowego człowieka”



20.09.2023

## Warsztaty

„Depresja, zaburzenia lękowe, kryzysy psychiczne uczniów – jak je rozpoznać i jak skutecznie pomagać” – część I

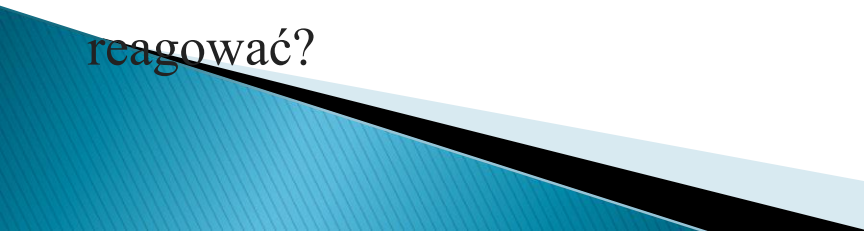


4.10.2023

## Warsztaty

„Depresja, zaburzenia lękowe, kryzysy psychiczne uczniów – jak je rozpoznać i jak skutecznie pomagać” – część II



- Depresja, zaburzenia lękowe, inne trudności – rozpoznawanie objawów kryzysów psychicznych u uczniów.
  - Widzę że mój uczeń jest w złej kondycji psychicznej i co dalej?
  - Interwencja nauczyciela w relacji z uczniem, innymi nauczycielami, rodzicem.
  - Gdzie pokierować ucznia w kryzysie oraz jego rodziców?
  - Współpraca z rodzicami ucznia w kryzysie.
  - Jak mogę pomóc, a jak zaszkodzić – czyli jak mądrze wspierać uczniów w kryzysach.
  - Uprawomocnienie i aktywizacja behawioralna – jako kluczowe strategie wspierania osób w kryzysach.
  - Samookaleczenia, myśli samobójcze, zachowania ryzykowne – jak reagować?
- 



26.10.2023

# Warsztaty

## „Dieta przyjazna psychice”

- Zdrowy talerz - czyli wskazówki jak komponować zbilansowane posiłki w prosty sposób
- Składniki w diecie, które szczególnie lubi twój mózg
- Jak skutecznie wprowadzać zmiany? Zaplanuj swoje cele (warsztat).
- Zachowania żywieniowe, które mogą świadczyć o nieprawidłowej relacji z jedzeniem
- Zażądanie stresu - jak sobie z tym radzić?
- Jak dbać o zdrową relację z jedzeniem i ciałem? - Praktyczne wskazówki
- Panel dyskusyjny Q&A.

1.12.2023

# Warsztaty

„Jak sobie radzić w sytuacjach trudnych wychowawczo?”



Materiały, którymi się dzieliłyśmy



# Linki do ciekawych stron internetowych;

<https://forumprzeciwdepresji.pl/> - strona polecana podczas szkolenia dotyczącego depresji przez prowadzącą Emilię Sygulską. Na stronie znajdziemy syntetyczny poradnik dotyczący objawów depresji oraz możliwości pomocy dla osoby wykazujących jej objawy. Strona jest podzielona na obszary: dla nauczycieli, dla nastolatków, dla rodziców. W obszarze dla nauczycieli znajdujemy ciekawe scenariusze lekcji wychowawczych oraz filmy, które można wykorzystać podczas tych lekcji.

## Depresja młodzieńcza — Depresje

<https://wyleczdepresje.pl/depresja-mlodziencza/?fbclid=IwAR2UN-YccI54w6uNx6a1-Q1utAxNOlpFWtPFSSLfoKoclaGWWeHVMhZWKs8>

## **Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – materiały do pobrania – Ośrodek Rozwoju Edukacji**

<https://www.ore.edu.pl/2023/03/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy-materialy-do-pobrania/?fbclid=IwAR2adVqt9E4b8IAUtBRnKKK-X1t8yjAul6wBa4anxxsfPWdC8TMQXIZU0xM>

## **Samobójstwo, próba samobójcza – strefa wiedzy**

<https://zwjr.pl/strefa-wiedzy?fbclid=IwAR1GkVBK6onRPmuRk2mZ-3yN2rmb7uObVjo72k5fU-M44YxpDh5Y17bm9Ns>

## **Pomoc w kryzysie samobójczym**

<https://zwjr.pl/?fbclid=IwAR0LayEa0dcWMR0afi7BekQumL6nsTnq79ZQTWFI6qeiKlfz8eVQY6V-Gro>

## **Rekomendacje dotyczące informowania o próbach samobójczych**

<https://www.facebook.com/photo?fbid=317347457804419&set=a.206294692243030>

<https://pcproswiecim.pl/wp-content/uploads/2019/06/Terapeutyczne-karty-pracy-PL.pdf>

Tutaj znajdziemy propozycje terapeutycznych kart pracy

<https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/>

Na stronie znajduje się szereg gotowych scenariuszy do wykorzystania w pracy z dziećmi o przeróżnej tematyce. Są tam scenariusze na lekcje przedmiotowe, ale także na godziny wychowawcze dopasowane do etapów edukacyjnych : 1-3 i 4-8. Scenariusze obejmują wiedzę dla nauczyciela, ćwiczenia, karty pracy, filmiki - wszystko dokładnie wytłumaczone. Dodatkowym plusem jest fakt, że są także materiały w języku ukraińskim. Można także realizować wybrane projekty edukacyjne. Strona jest całkowicie bezpłatna.

<https://edukacja.fdds.pl/>

Na stronie znajdziemy np. broszury, które można wysłać rodzicom , ale na ich podstawie można także porozmawiać z uczniami, opracować lekcję wychowawczą. Strona całkowicie bezpłatna.

[Scenariusze dla klas IV-VIII - Godzina wychowawcza - Uniwersytet Dzieci w Klasie,](#)



# Linki do filmów;

[8 ciekawych i angażujących tematów na godzinę wychowawczą, które wzbudzą zainteresowanie uczniów | Actualizado grudzień 2023 \(sae.edu.pl\)](#)

Tutaj kilka filmów, a raczej wykładów na godzinę wychowawczą

[Aktywność fizyczna nastolatków - Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej \(pzh.gov.pl\)](#)

Bardzo dobra strona w kontekście spotkania sieci współpracy poświęconego diecie. Sporo artykułów dotyczących problematyki żywieniowej, a także materiały edukacyjne do wykorzystania na lekcjach (rozwiń menu- *Zadbaj o siebie*)



# Tytuły pozycji książkowych

Magdalena Wegner- Jezierska " *Scenariusze zajęć z zakresu rozwoju kompetencji emocjonalnych i komunikacyjnych dzieci i młodzieży w szkole podstawowej*" .

Książka zawiera gotowe scenariusze dla każdej klasy od 1 do 8 z zakresu emocji, empatii, komunikacji, asertywności, umiejętności rozwiązywania konfliktów, relaksacji. Do każdego zajęcia są karty pracy oraz ćwiczenia z dokładnym opisem, jak również wiedzą dla nauczyciela.

Jacek Szuty „*Gdy nauczyciel jest wychowawcą*”, Wydawnictwo PWN

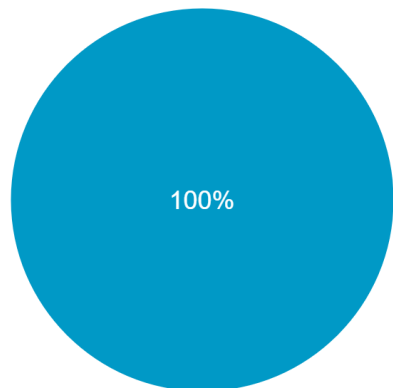
Książka składa się z cz. I teoretycznej oraz cz. II praktycznej w której znajdujemy kilkanaście scenariuszy godzin wychowawczych m.in. budowanie własnej wartości uczniów, sztuka porozumiewania się, poznawanie źródeł stresu i sposoby radzenia sobie z nim.

# Warsztaty podsumowujące pracę sieci współpracy i samokształcenia 14.12.2023

Wyniki ankiety ewaluacyjnej

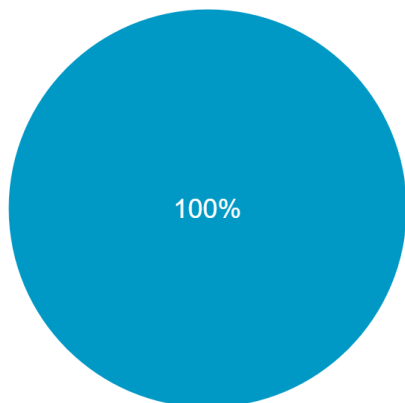
1. W jakim stopniu Sieć Współpracy i Samokształcenia, której jesteś członkiem spełniła Twoje oczekiwania?

5 odpowiedzi



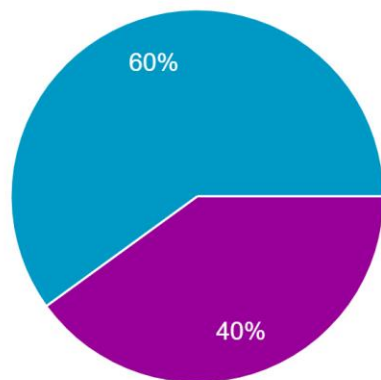
2. Oceń przydatność szkoleń, w których wzięłaś/wziąłeś udział w ramach spotkań sieci w Twojej dalszej praktyce zawodowej.

5 odpowiedzi



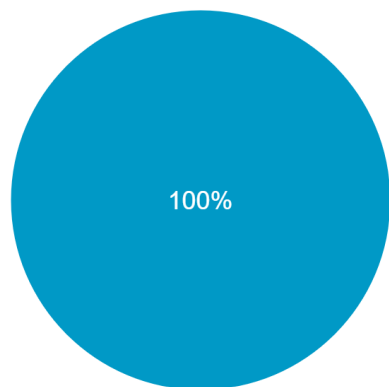
### 3. Oceń swoje zaangażowanie w pracę sieci.

5 odpowiedzi



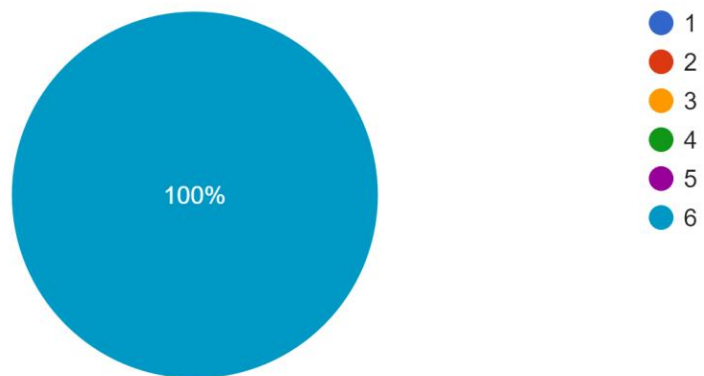
### 4. Oceń przydatność materiałów udostępnionych Ci przez innych członków sieci.

5 odpowiedzi



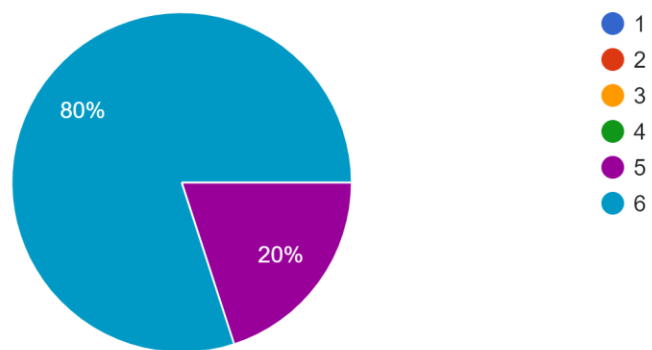
## 5. Oceń zaangażowanie koordynatorki organizującej pracę Twojej sieci.

5 odpowiedzi



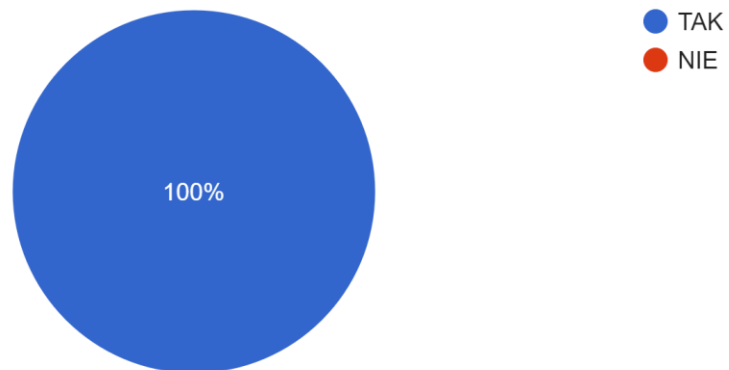
## 6. Oceń przydatność dobrych praktyk przekazanych Ci w ramach działalności sieci w Twojej pracy zawodowej.

5 odpowiedzi



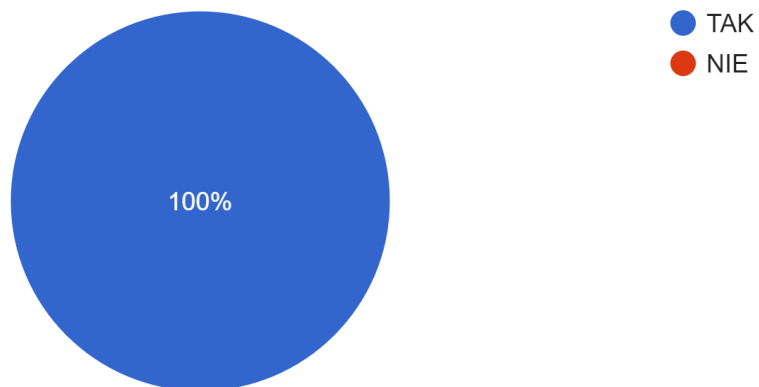
7. Czy należy kontynuować w przyszłości doskonalenie zawodowe nauczycieli w oparciu o wykorzystanie technologii informacyjno - komunikacyjnych?

5 odpowiedzi



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

5 odpowiedzi



**9. Zaproponuj zmiany lub nowe elementy, jakie należałoby zastosować, gdyby Twoja sieć miała rozpocząć kolejną, nową edycję.**

choć część zajęć w formie stacjonarnej, szczególnie warsztaty;

więcej warsztatów;

bardzo odpowiada mi forma prowadzonych zajęć;

wszystko było w porządku;

forma pracy spełnia możliwość realizacji pracy sieci.

## **10. Jakie działania należy podjąć, aby praca w sieci była sprawniejsza i przyniosła większą satysfakcję?**

brak;

organizacja była bez zarzutów;

zwiększyć ilość zajęć w realu;

nie widzę potrzeby zmian.



## **11.Co było pozytywne w pracy w sieci, co jest warte dalszego rozwoju.**

wymiana doświadczeń, dobrych praktyk;

dzielenie się doświadczeniami, współpraca;

bardzo pomogło mi to, że była online i mogłam swobodnie w niej uczestniczyć;

wymiana doświadczeń, porównanie własnych obserwacji;

zaproszeni prelegenci, możliwość pracy zdalnej.

## **12. Jakie rozwiązania/pomysły wyniesione z sieci wdrażasz teraz w swojej pracy, a jakie planujesz wdrożyć?**

a.) zajęcia motywujące uczniów. b.) zajęcia mające na celu zwiększyć samoocenę uczniów;

staram się na bieżąco wykorzystać wiadomości pozyskane na warsztatach w pracy wychowawczej;

wykorzystanie materiałów w sieci na godzinach wychowawczych, w pracach zespołu wychowawców oraz podczas organizowanych w szkole imprez tematycznych;

jest dużo materiałów które systematycznie można będzie wprowadzać w pracy z uczniami.

### **13. Jaka problematyka byłaby dla Ciebie ważna gdybyś zdecydowała się na pracę w kolejnej edycji sieci?**

emocje, współpraca z rodzicami, wpływ Internetu na zdrowie psychiczne;

stan emocjonalny uczniów, metody dowartościowujące uczniów, patent na trudnych rodziców, jak z nimi rozmawiać aby zrozumieli że jest problem;

problemy wychowawcze cd.

wsparcie nauczycieli w radzeniu sobie z nowymi wyzwaniami i pojawiającymi się także wśród nich problemami zdrowotnymi - takie trochę "spa" dla nauczyciela; w związku z licznymi problemami uczniów zawód nauczyciela staje się coraz bardziej obciążający psychicznie - a aby pomagać innym sami musimy być zdrowi i silni;

praca z uczniem o trudnych zachowaniach oraz uczniem zagubionym, wycofanym emocjonalnie oraz grupą hałaśliwą - sposoby pracy nad wyciszeniem grupy.

## 14. Co Twoim zdaniem było najmocniejszą stroną pracy Twojej sieci?

dopasowanie tematów;

współpraca, życzliwość;

bardzo ciekawy temat;

wymiana doświadczeń i materiałów;

koordynator sieci.

**15. Czy widzisz jakieś wartości dodane związane z Twoim udziałem w pracach sieci - np. związane z rozwojem osobistym, kontaktami itp.? Jeśli widzisz- to jakie?**

nawiązanie nowych kontaktów interpersonalnych;

na pewno łatwiej mi prowadzić lekcje wychowawcze;

dużo dało mi spotkanie osób z różnych poziomów edukacyjnych;

praca w sieci podbudowała mnie, pokazała, że wszyscy zmagamy się z podobnymi problemami - pozyskane materiały na pewno będą przydatne aby starać się pomagać zagubionym w dzisiejszym świecie uczniom;

rozwój osobisty, kontakty, poznanie problemów wychowawczych i sposobów ich rozwiązywania.