

Wspomaganie Szkół i Przedszkoli
przez Poradnię Psychologiczno – Pedagogiczną nr 2 w Krakowie

Sieć Współpracy i Samokształcenia Psychologii Pozytywnej w Edukacji w 2021 roku

Koordynator dr Agnieszka Lasota

Formy pracy Sieci

- ☐ Spotkania z koordynatorem od marca do grudnia 2021 r.

16 godzin

- ☐ 2/3 szkolenia prowadzone przez ekspertów.

15 godzin

- ☐ Działania podejmowane w sieci na platformie Internetowej.

Spotkania rzeczywiste i online dostosowane do możliwości czasowych i chęci uczestniczek.

Jedną z zasad obowiązujących uczestników Sieci:
*Jeśli chcesz coś otrzymać w sieci
musisz coś do tej sieci dać od siebie...*



Wspomaganie Szkół i Przedszkoli
przez Poradnię Psychologiczno – Pedagogiczną
nr 2 w Krakowie

Sieć Samokształcenia i współpracy Psychologia Pozytywna w Edukacji

III 2021 - XII 2021

Koordynator: dr Agnieszka Lasota

Sieci współpracy i samokształcenia

Cele ogólne:

- dzielenie się wiedzą i umiejętnościami,
- nabywanie nowych umiejętności i wiedzy,
- wspólne wykonywanie zadań,
- wspólne poszukiwanie sposobów radzenia sobie z problemem,
- nawiązanie kontaktów i podjęcie współpracy,
- wsparcie w sytuacji zmian wprowadzanych w systemie oświaty.

Plan zajęć Sieci III-XII 2021

SPOTKANIA STACJONARNE / SPOTKANIA ONLINE

- ☐ **Spotkanie organizacyjno-diagnostyczne:**

Integracja uczestników sieci.

Rozpoznanie potrzeb i zasobów.

Ustalenie celów, harmonogramu pracy i działań w sieci.

- ☐ **Szkolenia:**

Spotkania prowadzone przez eksperta. Tematyka szkoleń zgodna z potrzebami członków sieci.

- ☐ **Spotkania/e robocze (warsztaty, konsultacje, seminaria):**

Dzielenie się doświadczeniami, narzędziami, dobrymi praktykami

Tworzenie nowych rozwiązań.

- ☐ **Spotkanie podsumowujące:**

Podsumowanie i omówienie pracy sieci.

Zaplanowanie promocji i sposobów udostępniania wypracowanych rozwiązań innym.

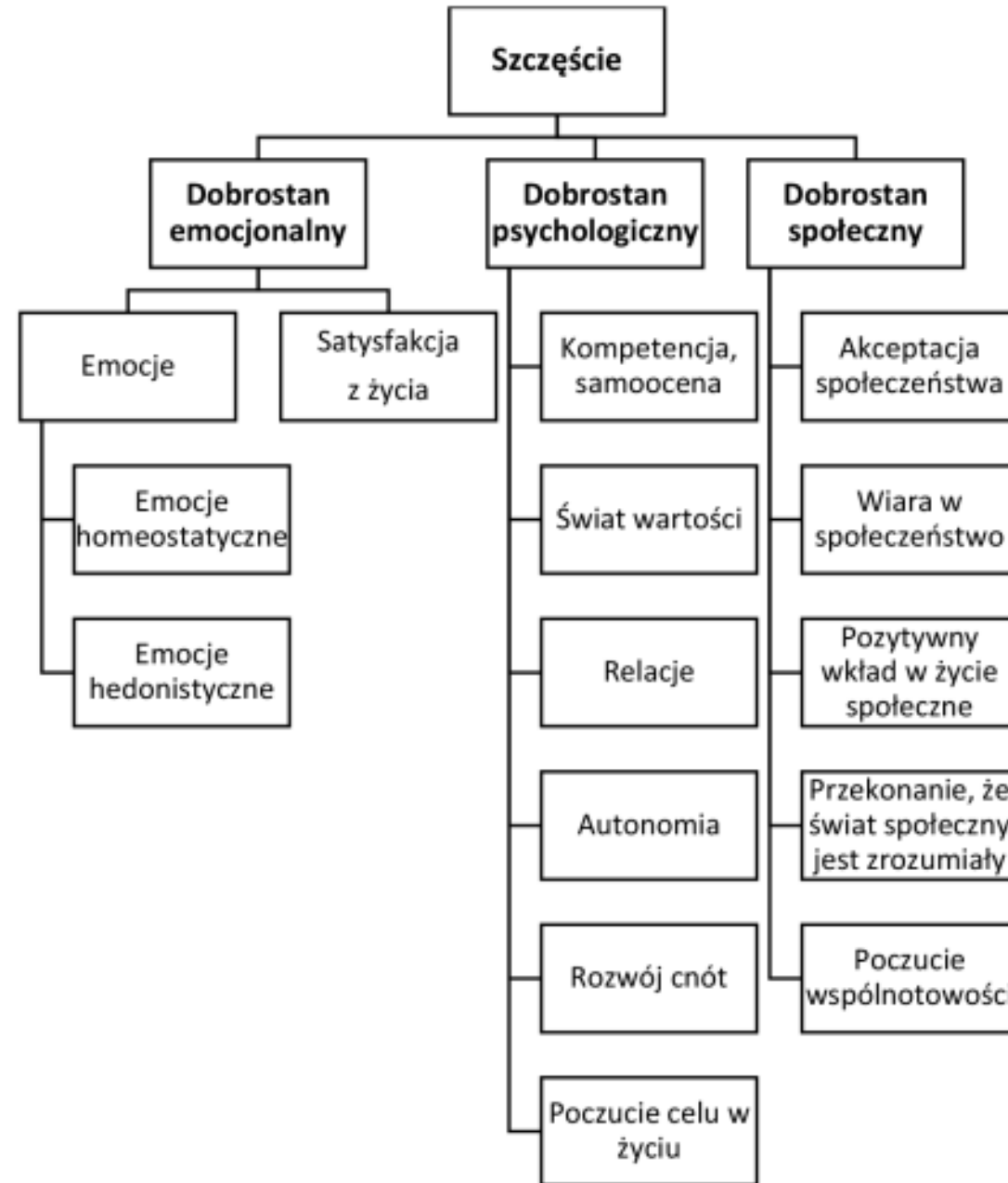
- ☐ **Ewaluacja**

Temat przewodni Sieci w 2021r.



**ROZWIJANIE DOBROSTANU PSYCHICZNEGO
NAUCZYCIELI I UCZNIÓW W PROCESIE EDUKACJI**

Rysunek 1. Wymiary szczęścia według psychologii pozytywnej



6 ZAŚAD BUDUJĄCYCH POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

BEZWARUNKOWA MIŁOŚĆ

troska

brak agresji słownej

świadomość, że rodzice mnie kochają
nawet jak są zdenerwowani

STABILNOŚĆ

stałe nawyki

codzienna rutyna

stałe miejsce zamieszkania

dotrzymywanie obietnic

CZUŁOŚĆ

codzienne przytulanie

emocjonalna i fizyczna bliskość

SPOKÓJ

brak kłótni i awantur

brak agresji i kar

ciche i spokojne otoczenie

KOMFORT

ciepłe i przytulne miejsce do spania

miejsce do zabawy i nauki

zaspokojenie wszystkich potrzeb

fizjologicznych

SŁOWA

kocham cię

jestem przy tobie

zależy mi na tobie

jesteś dla mnie ważny

Terapia Malucha
Psycholog dziecięcy mgr Anna Kańciurzevska

RZECZY, KTÓRE MNIE USZCZĘSLIWIAJĄ

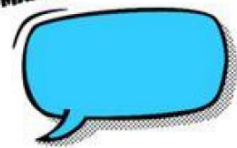
Co Cię uszczęśliwia? Pomyśl i podziel się swoimi pomysłami z osobą dorosłą. Narysuj swoje myśli w dymkach - możesz również narysować swoją zadowoloną twarz!



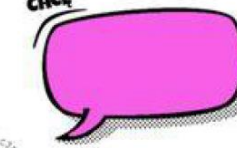
CZUJĘ



MARZĘ



CHCĘ

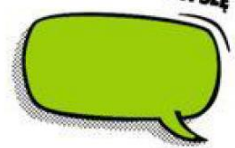


TO JESTEM

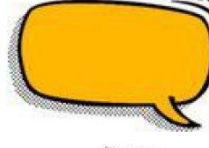


JA

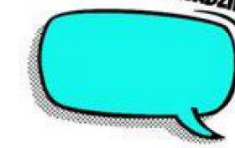
MYŚLĘ



POTRZEBUJĘ



MAM NADZIEJĘ



Szkolenie z ekspertem "Techniki relaksacyjne oraz metody radzenia sobie ze stresem dla nauczycieli".



Udział w szkoleniach

„Okres izolacji a odporność psychiczna uczniów. Jak wspierać dzieci w kryzysie psychicznym?”.

„Wzmacnianie umiejętności prowadzenia rozmów wspierających młodzież w kryzysie psychicznym oraz skutecznie zachęcające do podjęcia aktywności (intelektualnych, fizycznych i poznawczych)”.

„Edukacja zdalna i powrót do szkoły stacjonarnej – dobre praktyki”.

Udział w konferencji „Nastoletnia depresja”

Co MÓWIĆ

Jestem przy Tobie.

Nie zostawię Cię.

To Twoja wina.

Znów zaczynasz?

To nie Twoja wina.

Będzie dobrze.

Jak mogę Ci pomóc?

NIE JESTEŚ PORAZKĄ.

Myśl pozytywnie.

Widzę, że Ci ciężko.

Ogarnij się.

Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc.

Zastanów się, inni mają gorzej.

Jesteś czymś więcej niż opiniami na swój temat.

Wzię się w garść.

Nie jesteś swoją chorobą.

Przejdzie Ci.

NIE WYDZIWIĄJ.

Potrzebujesz, żeby Cię przytulić?

Nie rozumiem w pełni co przeżywasz, ale bez względu na to jesteś dla mnie ważny.

Nic Ci nie będzie.

Zawiodęś/aś mnie.

Jesteś silny/a w swojej słabości.

Jesteś ważna i potrzebna. Nawet jeśli teraz nie potrafisz tego dostrzec.

Jesteś SŁABY/A.

NASTOLETνια DEPRESJA

Poradnik metodyczny ze scenariuszami zajęć dla nauczycieli szkół ponadpodstawowych oraz klas 7-8 szkół podstawowych

FORUM PRZECIWI DEPRESJI

Szkolenie „Relacje i komunikacja. Metoda mikro kręgów. Porozumienie bez przemocy”.



Rozwiązania/pomysły wyniesione z sieci wdrażane przez uczestniczki we własnej pracy (wypowiedzi uczestniczek)

- Techniki relaksacyjne
- Linki i materiały udostępniane na dysku
- Filmy edukacyjne dotyczące pracy z emocjami,
- Platformy urozmaicające pracę na lekcji,
- Sposoby szybkiej relaksacji u siebie i u uczniów.
- Ważność planowanych zadań (matryca Eisenhowera),
- Zadaniowe podejście do obowiązków
- Z każdego szkolenia udało się wynieść coś wartościowego.

Plan na dzisiejszy dzień...

Uśmiechnąć się do Siebie...
Być wdzięcznym za to co mam...
Zrobić coś dobrego dla Siebie...
Zrobić coś dobrego dla innych...
Spójrzeć wieczorem w niebo...
pomyśleć, uśmiechnąć się i powiedzieć

To
był piękny dzień...

Mirosława Kurówka

Prace uczestniczek Sieci



Joanna Sredniawa



Logika zaprowadzi Cię od punktu A do punktu B.
Wyobraźnia może zaprowadzić Cię wszędzie.

ALBERT EINSTEIN



Rozwiązania/pomysły wyniesione z sieci wdrażane przez uczestniczki we własnej pracy (wypowiedzi uczestniczek)

- Cytaty motywujące pozytywnie
- Treści dotyczące pozytywnego myślenia
- Własna relaksacja
- Wiele
- Te które mamy na dysku
- Materiały dla uczniów (Wardwall)
- Związane z dobrostanem nauczycieli
- Techniki relaksacyjne
- Lepsze planowanie pracy
- Określanie priorytetów
- Dbanie o swój i innych dobrostan

Rozwiązania/pomysły wyniesione z sieci planowane do wdrożenia przez uczestniczki we własnej pracy (wypowiedzi uczestniczek)

- ✓ Dbanie o swój dobrostan
- ✓ Sposoby radzenia sobie ze stresem
- ✓ Wiele z tych zamieszczonych na dysku
- ✓ Techniki pracy na odległość
- ✓ Wspólne miejsce na dysku do wymiany informacji
- ✓ Zadaniowe podejście do celów
- ✓ Komunikację opartą na porozumieniu bez przemocy
- ✓ Skupienie się na zrozumieniu powodów, które stoją za konkretnym zachowaniem
- ✓ Rozwiązania zaczerpnięte ze szkoleń np. dotyczące sposobu rozwiązywania konfliktów pomiędzy uczniami

Ogólne zadowolenie z udziału w Sieci

96%



Najmocniejsze strony Sieci

- ✓ Możliwość rozmowy, wymiany doświadczeń.
- ✓ Bardzo przystępnie przekazywane wiadomości.
- ✓ Przyjazna atmosfera.
- ✓ Wymiana doświadczeń uczestników sieci.
- ✓ Ciekawa tematyka szkoleń.
- ✓ Dobrze zorganizowane, kompetentnie prowadzone i przydatne szkolenia.
- ✓ Ciekawe szkolenia, przyjazna atmosfera.
- ✓ Sami ludzie, ich chęć spotykania się i wymieniania informacji.
- ✓ Pozytywność - naładowanie pozytywną energią.
- ✓ optymizm prowadzącej.
- ✓ Osoba pani agnieszki :).

Najmocniejsze strony Sieci

- ✓ Spotkania integracyjne.
- ✓ Pozytywnie motywujące treści przekazywane przez koordynatorkę podczas pracy Sieci.
- ✓ Możliwość rozmowy.
- ✓ Miła atmosfera.
- ✓ Koordynatorka Agnieszka.
- ✓ Rozmowy.
- ✓ Wymiana doświadczeń.
- ✓ Rzetelne przygotowanie Pani Koordynatorki Sieci.
- ✓ Ciekawe materiały do pracy z uczniami.

Co daje nam SIEĆ?

- ▶ Nową wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne
- ▶ Wsparcie w rozwiązywaniu problemów z zakresu metodyki nauczania lub organizacji własnej pracy.
- ▶ Możliwość wymiany doświadczeń.
- ▶ Poczucie sprawczości i uczestnictwo w procesie zmiany.
- ▶ Poczucie rozwoju zawodowego i osobistego
- ▶ Bezpieczną przestrzeń do rozwoju.
- ▶ Motywację do dalszej pracy.
- ▶ Doskonalenie umiejętności pracy zespołowej.
- ▶ Korzystanie z różnych form doskonalenia.

Propozycje tematyki kolejnej edycji Sieci Pozytywnej Psychologii w Edukacji

- ❖ Współpraca z trudnymi rodzicami.
- ❖ Praca z brakiem motywacji uczniów.
- ❖ Praca z uczniami będącymi w kryzysie okresu dojrzewania.
- ❖ Właściwe zarządzanie czasem a uzyskiwanie balansu między pracą i życiem prywatnym.
- ❖ Wsparcie psychologa w radzeniu sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym.
- ❖ Radzenie sobie z trudnymi przełożonymi i współpracownikami.
- ❖ Budowanie właściwej komunikacji w relacjach nauczyciel i rodzic.

Propozycje tematyki kolejnej edycji Sieci Pozytywnej Psychologii w Edukacji

- ❖ Arteterapia dla nauczycieli i uczniów, wychowanków.
- ❖ Wypalenie zawodowe.
- ❖ Radzenie sobie z ekstremalnymi emocjami uczniów.
- ❖ Balans między życiem zawodowym a prywatnym.
- ❖ Antykonsumpcjonizm.
- ❖ Ćwiczenia relaksacyjne.
- ❖ Asertywność w pracy nauczyciela.

Zachęcamy do kontynuacji pracy w Sieci.
Serdecznie zapraszamy nowych uczestników
do udziału w kolejnej edycji 2022 r.

Rekrutacja: styczeń 2022r.

Kontakt:

Poradnia
Psychologiczno - Pedagogiczna nr 2
w Krakowie

wspomaganieppp2@gmail.com

Koordynatorka Sieci
dr Agnieszka Lasota

aglas@poczta.fm