

# Kurs: „Nie straszny lęk i stres. Jak pomóc dzieciom i młodzieży radzić sobie z emocjami, lękiem i stresem?”

## Sylabus kursu

---

Liczba godzin: **60**

Termin: **10 tygodni**

Forma prowadzenia zajęć: wszystkie zajęcia prowadzone są w trybie **on-line**.

### Opis kursu:

Przedmiotem kursu jest zapoznanie uczestników z zagadnieniami takimi jak: czym jest strach, lęk i stres, a także poznanie metod kształtowania odporności psychicznej dzieci i młodzieży.

### Uczestnicy kursu:

Kurs jest przeznaczony dla wszystkich osób zainteresowanych tematyką szkolenia, pragnących wzbogacić swój warsztat pracy. W szczególności kurs jest skierowany do nauczycieli, wychowawców, dyrektorów, kadry kierowniczej, pedagogów, psychologów, terapeutów pedagogicznych.

**Dostęp do materiałów kursowych jest bezpłatny.**

### Cele kursu:

**Cel ogólny:** Poszerzenie wiedzy na temat lęku, stresu i strachu.

#### **Cele szczegółowe: Po ukończeniu szkolenia uczestnik**

1. Poszerzy wiedzę na temat przyczyn strachu, lęku i stresu;
2. Zrozumie do czego może być potrzebny strach i stres;
3. Rozwinie umiejętność wspierania dzieci i młodzieży;
4. Zwiększy kompetencje w zakresie prowadzenia rozmów z dzieckiem, które się boi i stresuje się;
5. Poszerzy bazę metod do pracy z dziećmi i młodzieżą..

## Organizacja kursu:

Kurs składa się z 5 modułów realizowanych **przez internet w rytmie co dwa tygodnie**. Łącznie więc kurs obejmuje 10 tygodni. Co dwa tygodnie będą udostępniane nowe materiały do studiowania i zadania online. Po każdym module odbywają się testy, a niekiedy wykonywane są zadania/ćwiczenia dodatkowe.

Nie wszystkie zadania są obowiązkowe. Kurs kończy się egzaminem on-line (dla osób, które pragną otrzymać certyfikat). Materiały kursu zostały podzielone na materiały podstawowe (obowiązkowe) oraz uzupełniające.

### Konsultacje online w sprawach merytorycznych:

Pytania można zadawać pisząc na email: [info@edumach.pl](mailto:info@edumach.pl) Pytania są potem kierowane do autora kursu, który w razie potrzeby udziela na nie odpowiedzi.

## Program i harmonogram kursu:

Moduły kursu	Treść kursu
<b>Moduł 1: Strach u dzieci i młodzieży.</b> 24.03.2025 - 07.04.2025 r.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Różnica między lękiem a strachem.</li> <li>2. Czego nie należy robić, gdy dziecko się boi.</li> <li>3. Strach u dzieci a postawy rodziców.</li> <li>4. Narzędzia do pracy z dziećmi i młodzieżą.</li> </ol>
<b>Moduł 2: Lęki dzieci i młodzieży.</b> 07.04.2025 - 21.04.2025 r.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przyczyny zaburzeń lękowych.</li> <li>2. Mechanizmy obronne przed lękiem.</li> <li>3. Patologiczne radzenie sobie z lękiem</li> <li>4. Narzędzia do pracy z dziećmi i młodzieżą.</li> </ol>
<b>Moduł 3: Zaburzenia lękowe.</b> 21.04.2025 - 05.05.2025 r.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zaburzenia z napadami lęku panicznego</li> <li>2. Fobie.</li> <li>3. Uogólnione zaburzenia lękowe.</li> <li>4. Metody pracy z dziećmi i młodzieżą</li> </ol>
<b>Moduł 4: Stres.</b> 05.05.2025 - 19.05.2025 r.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rodzaje i przyczyny stresu.</li> <li>2. Problemy wywołujące stres</li> <li>3. Jak młodzież radzi sobie ze stresem?</li> <li>4. Metody pracy z dziećmi i młodzieżą.</li> </ol>
<b>Moduł 5: Techniki redukcji lęku i stresu. Kształtowanie odporności psychicznej u dzieci i młodzieży.</b> 19.05.2025 - 02.06.2025 r.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Baza ćwiczeń do wykorzystania w pracy z dziećmi i młodzieżą.</li> </ol>
<b>EGZAMIN KOŃCOWY</b> 19.05.2025 - 02.06.2025 r.	obowiązkowy w przypadku potrzeby otrzymania zaświadczenia

Rodzaje aktywności wymagane w poszczególnych modułach kursu (nie wszystkie w każdym module):

- przeczytać obowiązkowe materiały,
- rozwiązać test tj. odpowiedzieć na kilka pytań związanych z kursem (obowiązkowe w przypadku potrzeby otrzymania zaświadczenia o ukończeniu kursu),
- wziąć udział w dyskusji na forum (zadanie dodatkowe),
- wykonać ćwiczenie/ zadanie dodatkowe (nieobowiązkowe),
- obejrzeć filmik,
- wykonać ćwiczenia do samokontroli,
- odwiedzić podane strony internetowe.

## Warunki zaliczenia i uzyskania certyfikatu:

Warunki zaliczenia kursu i uzyskania zaświadczenia są następujące:

- wzięcie udziału w 5 mini-testach online z każdego modułu (wynik testu nie ma wpływu na zaliczenie kursu),
- uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu końcowego. Warunkiem udziału w egzaminie online jest:
  - ◆ zaliczenie testów z poszczególnych modułów,
  - ◆ przesłanie zgłoszenia na egzamin,
  - ◆ opłacenie egzaminu i certyfikatu **(65 zł. za certyfikat w wersji elektronicznej lub 75 zł. za certyfikat w wersji papierowej i elektronicznej).**

Dla uczestników, którzy z różnych względów nie będą mogli zakończyć kursu w terminie i którym nie uda się zaliczyć przewidzianych w danym terminie testów z poszczególnych modułów będzie możliwość pod koniec kursu (od przedostatniego modułu) uzyskania dostępu do materiałów i zaliczenia zaległych testów.

## Uwagi końcowe:

Wszelkie problemy techniczne i inne związane z organizacją kursu należy zgłaszać drogą elektroniczną na adres: [info@edumach.pl](mailto:info@edumach.pl). Zgłaszane problemy będą grupowane tematycznie, dwa razy w tygodniu udzielana będzie odpowiedź na forum na daną grupę pytań.

## Prawa autorskie:

Prawa autorskie kursu zastrzeżone. SCE EDU-MACH Sp. z o. o. udziela zezwolenia na korzystanie z materiałów kursowych w celach związanych z uczestnictwem w kursie. Korzystanie z kursu i materiałów autorskich twórcy, w tym ich zwielokrotnianie i dalsze rozpowszechnianie, dla innych celów wymaga wyraźnego zezwolenia naszej firmy, chyba że możliwość korzystania wynika z przepisów ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych (dozwolony użytek). Korzystanie z materiałów autorskich wymaga w każdym przypadku podania nazwy firmy: Specjalistyczne Centrum Edukacji EDU-MACH Sp. z o. o.