



Wydział Wychowania i Profilaktyki

**Uczeń z zaburzeniami lękowymi.  
Profilaktyka zaburzeń lękowych wśród dzieci i młodzieży  
w szkole**

**Sylabus szkolenia e-learning**

**Warszawa 2020**

## **SYLABUS**

### **szkolenia e-learningowego**

**Autor treści szkolenia:** dr Lidia Zabłocka-Żytka

**Opieka merytoryczna i opracowanie szkolenia:** Jolanta Zawór

**Wsparcie techniczne:** Dariusz Kwiecień

### **A. Adresaci szkolenia**

Szkolenie prowadzone jest metodą e-learningową i jest przeznaczone dla pracowników publicznych placówek doskonalenia nauczycieli, poradni psychologiczno-pedagogicznych oraz szkół i placówek oświatowych.

### **B. Cele kursu**

**Cel ogólny:** Poszerzanie wiedzy Odbiorców szkolenia z zakresu występowania zaburzeń lękowych uczniów

#### **Cele szczegółowe:**

1. Poszerzenie wiedzy Uczestników szkolenia w zakresie specyfiki zaburzeń lękowych.
2. Zapoznanie ze sposobami identyfikacji występowania u dzieci i młodzieży objawów zaburzeń lękowych.
3. Przedstawienie sposobów postępowania w sytuacji podejrzenia występowania zaburzeń lękowych u uczniów.
4. Zaprezentowanie metod wspierania ucznia cierpiącego na zaburzenia lękowe i jego rodziny.

5. Wskazanie sposobów zadbania o własny dobrostan przez osoby dorosłe udzielające wsparcia uczniom.

## C. Organizacja szkolenia

Szkolenie prowadzone jest metodą e-learningową i ma charakter samokształceniowy.

Uczestnicy samodzielnie zapoznają się z zaproponowanymi treściami.

Kurs składa się z 5 modułów, poprzedzonych modułem wprowadzającym, w których zaprezentowano zagadnienia pozwalające poszerzyć wiedzę z zakresu rozpoznawania oraz adekwatnego reagowania w sytuacji pracy z uczniem cierpiącym na zaburzenia lękowe.

Materiały zawarte w e - kursie dostępne będą dla uczestników po zaliczeniu szkolenia i wypełnieniu ankiety ewaluacyjnej.

W szkoleniu mogą wziąć udział wyłącznie osoby, które wcześniej zapisały się na nie przez platformę [www.szkolenia.ore.edu.pl](http://www.szkolenia.ore.edu.pl). Wszystkie zapisane Osoby, które spełnią kryteria opisane w punkcie A otrzymają od kierownika formy doskonalenia instrukcję do logowania wraz z jednorazowym kodem dostępu.

Przewidziano, że realizacja szkolenia zajmie 10-godzin dydaktycznych. Osoby uczestniczące w szkoleniu mogą w wybranym przez siebie tempie realizować treści kształcenia i zaliczać test kończący, z zastrzeżeniem terminów opisanych w punkcie G. *Kryteria oceniania i warunki ukończenia szkolenia.*

Uczestnicy mają dostęp do wprowadzającego modułu z chwilą rozpoczęcia szkolenia. Po zapoznaniu się z nim udostępniony zostanie I moduł szkolenia. Każdy moduł składa się z prezentacji, zadania wprowadzającego w opisywane zagadnienia oraz materiałów zawierających treści merytoryczne. Przejście do następnego modułu jest możliwe po zapoznaniu się ze wszystkimi elementami zawartymi w poprzednim. Uczestnicy kursu są zachęceni do aktywności na forum uczestników - wymiany swoich doświadczeń oraz dzielenia się refleksjami dotyczącymi kursu.

Po ostatnim module Uczestnikom szkolenia udostępniony będzie test sprawdzający, kończący szkolenie. Pytania testowe nawiązują do zagadnień przedstawionych w treści kursu oraz materiałów załączonych do pytań. Na rozwiązanie testu końcowego przeznaczono 60 minut. Do

testu można podejść trzykrotnie. Test składa się z 10 pytań, zaliczenie uzyskuje się po otrzymaniu progu minimum 75%, tj. 15 punktów.

Zaświadczenia będą dostępne do samodzielnego pobrania.

## D. Treści kształcenia

Tematyka poszczególnych modułów:

### I Moduł: Emocje. Lęk i strach - czym są i skąd się biorą

- Emocje - czym są
- Różnice i podobieństwa między lękiem i strachem
- Naturalnie występujące lęki w okresach rozwojowych
- Źródła lęku

### II Moduł: Kiedy emocje zaczynają przeszkadzać - kryteria diagnostyczne zaburzeń emocjonalnych

- Charakterystyka zaburzeń emocjonalnych
- Przykłady zaburzeń związanych z przeżywaniem lęku, które mogą pojawić się u dzieci i młodzieży w środowisku edukacyjnym

### III Moduł: Pomoc dziecku z zaburzeniami lękowymi

- Zasady działania pracownika szkoły w zakresie reagowania na występujące u ucznia zaburzenia lękowe

### IV Moduł: Wspieranie ucznia z zaburzeniami lękowymi przez pracowników szkoły

- Przykłady reakcji ze strony dorosłych, w tym nauczyciela, które mogą wzmacniać zachowania lękowe ucznia
- Postępowanie nauczyciela wspierające funkcjonowanie ucznia z zaburzeniami lękowymi

### V Moduł: Dobrostan osoby wspierającej ucznia z zaburzeniami lękowymi

- Objawy wypalenia zawodowego
- Sugestie dotyczące dbania o wewnętrzną równowagę

## E. Schemat szkolenia

Zgłoszenia będą przyjmowane przez system rekrutacji ORE ([www.szkolenia.ore.edu.pl](http://www.szkolenia.ore.edu.pl)). Po ich weryfikacji i akceptacji Uczestnicy otrzymają przesłane drogą mailową zaproszenie do udziału w szkoleniu wraz z instrukcją logowania się na platformę e-learning ORE

([www.e-kursy.ore.edu.pl](http://www.e-kursy.ore.edu.pl)). O zakwalifikowaniu decydować będzie spełnienie kryterium opisanego w punkcie A. Od momentu zalogowania się na stronie kursu Uczestnik może w dowolnym tempie zapoznawać się z zamieszczonymi treściami, poznawać zadania oraz załączone materiały.

Rekrutacja jest prowadzona w sposób ciągły, od 20 lipca i zakończy się 4 sierpnia 2020 r.

## F. Efekty

Aktywny udział w szkoleniu umożliwi:

- zrozumienie mechanizmów dotyczących powstawania lęku i strachu;
- zwiększenie świadomości w zakresie objawów zaburzeń lękowych, jakie mogą przejawiać się w zachowaniach uczniów;
- poszerzenie wiedzy o sposobach działania i wspierania ucznia cierpiącego na zaburzenia lękowe;
- przypomnienie, w jaki sposób nawiązywać i dbać o dobre relacje;
- inspirację, jak dbać o dobrostan swój i uczniów.

## G. Kryteria oceniania i warunki ukończenia kursu

Uczestnicy mają dostęp do wprowadzającego modułu z chwilą rozpoczęcia szkolenia. Po zapoznaniu się z nim udostępniony zostanie I moduł szkolenia. Każdy moduł tematyczny składa się z prezentacji, zadania wprowadzającego w opisywane zagadnienia oraz materiałów zawierających treści merytoryczne. Przejście do następnego modułu jest możliwe po zapoznaniu się ze wszystkimi elementami zawartymi w poprzednim.

Osoby uczestniczące w kursie otrzymują do wypełnienia test kończący, za który mogą otrzymać maksymalnie 20 punktów. Pytania testowe nawiązują do zagadnień przedstawionych w treści

kursu oraz materiałów załączonych do pytań. Na rozwiązanie testu końcowego przeznaczono 60 minut. Test składa się z 10 pytań, zaliczenie uzyskuje się po otrzymaniu progu minimum 75%, tj. 15 punktów. Do testu można podejść trzykrotnie. Trzecia nieudana próba rozwiązania testu końcowego będzie skutkować niezaliczeniem szkolenia.

Aby uzyskać zaświadczenie ORE o ukończeniu formy doskonalenia zawodowego, należy do 7 sierpnia 2020 r.(do godziny 23.55):

- posiadać konto na platformie [www.szkolenia.ore.edu.pl](http://www.szkolenia.ore.edu.pl) i zostać zakwalifikowanym na kurs,
- zaliczyć test końcowy, uzyskując co najmniej 15 z 20 punktów.

Zaświadczenia będą dostępne do samodzielnego pobrania i wydruku. Po zakończeniu szkolenia kierownik formy doskonalenia wyśle instrukcję, w jaki sposób pobrać zaświadczenie.

Szczegółowe informacje zostaną umieszczone na platformie [www.e-kursy.ore.edu.pl](http://www.e-kursy.ore.edu.pl)

*Forum aktualności kursu.*

## **H. Czas trwania szkolenia**

Szkolenie realizowane będzie od 20 lipca do 7 sierpnia 2020 r.

Osoby uczestniczące w szkoleniu mogą w wybranym przez siebie tempie realizować treści kształcenia, zapoznawać się z dodatkowymi materiałami oraz rozwiązywać test kończący z zastrzeżeniem terminów zakończenia prac opisanych w punkcie *G. Kryteria oceniania i warunki ukończenia szkolenia.*

Orientacyjny czas przewidziany na pracę własną osób biorących udział w kursie to 10 godzin dydaktycznych (realizacja każdego z pięciu modułów oraz czas przeznaczony na wykonanie testu końcowego).

## **I. Wsparcie w trakcie szkolenia**

Kontakt z osobą sprawującą merytoryczną opiekę nad szkoleniem możliwy jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 15.00.

**Prowadzący kurs (kierownik szkolenia):** Jolanta Zawór ([jolanta.zawor@ore.edu.pl](mailto:jolanta.zawor@ore.edu.pl))

- przygotowuje i udostępnia dodatkowe materiały, prowadzi forum szkolenia – codzienny kontakty z Uczestnikami na platformie, udziela informacji w kwestiach merytorycznych.

**Wsparcie techniczne:** Dariusz Kwiecień ([e-kursy@ore.edu.pl](mailto:e-kursy@ore.edu.pl))

- pomoc w zakresie logowania na platformie i rozwiązywanie problemów.

## **J. Narzędzia stosowane podczas szkolenia**

1. Platforma e-learningowa Moodle.
2. Poczta elektroniczna (np. MS Outlook Express).
3. Przeglądarka internetowa – zalecana Google Chrome (minimum wersja 64.0), Mozilla Firefox (minimum wersja 58.0).
4. Edytor prezentacji (np. MS PowerPoint, itp.).

---

Data, pieczętka i podpis kierownika  
wydziału

---

Data, podpis kierownika formy  
doskonalenia

---

Data, pieczętka i podpis  
dyrektora ORE