
**Program szkolenia w zakresie obszaru problemowego po przeprowadzeniu diagnozy
w Szkole Podstawowej Nr 8 im. św. Kazimierza Królewicza w Białymstoku
Doskonalenie nauczycieli w zakresie umiejętności radzenia sobie ze stresem
związanym z pracą z trudnym uczniem i wymagającym rodzicem.**

Ekspert – Bożena Ignut

Zagadnienia

1. Jak zadbać o siebie? – stres i sposoby radzenia ze stresem?
 - a) Okazywanie sobie wsparcia w sytuacjach trudnych.
 - b) Co oznacza „Bycie w kontakcie z samym sobą?”
2. Interwencja kryzysowa
 - a) Zadania interwencji kryzysowej.
 - b) Działania pomagającego.
 - c) Działania na rzecz zmiany.
 - d) Narzędzia pomocne w skutecznej komunikacji.
 - e) Wsparcie w budowaniu siły emocjonalnej osoby w kryzysie
3. Współpraca z rodzicami
 - a) Zasady budowania relacji z rodzicami
 - b) Zasady udzielania informacji zwrotnej,
 - c) Typy rodziców i zastosowanie odpowiednich technik komunikacji,
 - d) Strategie prowadzenia „trudnych” rozmów z rodzicami i uczniami,
4. Opracowanie wskazówek we wczesnej interwencji.

Opracowanie metodyczne stworzone przez zespół nauczycieli pod kierunkiem eksperta i SORE w czasie szkolenia z obszaru problemowego nt. **Doskonalenie nauczycieli w zakresie umiejętności radzenia sobie ze stresem związanym z pracą z trudnym uczniem i wymagającym rodzicem.**
w Szkole Podstawowej Nr 8 im. św. Kazimierza Królewicza w Białymstoku

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI WE WCZESNEJ INTERWENCJI

1. Skuteczna wczesna interwencja zależy od:

- ▶ Dostarczenia wsparcia emocjonalnego
- ▶ Minimalizacji lęku
- ▶ Zapewnienia komfortu
- ▶ Zainteresowania
- ▶ Bycie w kontakcie
- ▶ Dobrej komunikacji

2. Działania

2a) Interwent musi się zająć podstawowymi potrzebami. Należy zapytać osobę, czego potrzebuje/albo oszacować, co mogłoby być pomocne:

- Daj praktyczną pomoc
- Zminimalizuj ekspozycję na czynniki niebezpieczne i zagrażające
- Dostarcz jedzenia, wody, schronienia i pociesz
- Znajdź wsparcie społeczne (rodzina, znajomi)
- Zidentyfikuj osoby szczególnie potrzebujące wsparcia
- Utrzymaj wysoki poziom zaufania

2b) Zwroty kierowane do osoby w kryzysie - posłuchaj, co mówi osoba – zawsze okaz współczucie.

Co można powiedzieć ?

- ▶ „to musi być trudne”
- ▶ „to jest normalne co czujesz”
- ▶ „to jest w porządku, że płaczesz”
- ▶ „co mógłbym zrobić by było to najbardziej pomocne dla ciebie właśnie teraz ?”
- ▶ „przykro mi, że zdarzyło się to tobie”
- ▶ „jestem z tobą, teraz jesteś bezpieczny (o ile osoba jest rzeczywiście bezpieczna)”



- ▶ „cieszę się, że rozmawiasz ze mną”
- ▶ „to nie twoja wina”
- ▶ „jest zrozumiałe, że odczuwasz to w ten sposób”
- ▶ „to musiało być straszne widzieć, czuć, słyszeć ...to”
- ▶ „twoja wyobraźnia może ukazywać rzeczywistość gorszą niż jest”

Czego nie należy mówić?

- ▶ „wiem czego chcesz czego potrzebujesz”
- ▶ „porozmawiajmy o czymś innym”
- ▶ „jesteś wystarczająco silny, by zająć się tym”
- ▶ „wkrótce lepiej się poczujesz”
- ▶ „potrzebujesz się odprężyć”
- ▶ „potrzebujesz się smucić”
- ▶ „dobrze, że żyjesz”