

**KARTA KURSU (realizowanego w specjalności)*****Specjalność nauczycielska***

Nazwa	Radzenie sobie ze stresem w zawodzie Nauczyciela (kurs uzupełniający z Modułu Kształcenia Nauczycieli)
Nazwa w j. ang.	Coping with stress in the profession of a teacher (supplementary course from the Teacher Training Module)

Koordynator	PhD J. Bykovskiy Mgr J.Małkowska	Zespół dydaktyczny
		Instytut Matematyki UKEN
Punktacja ECTS*	1	

## Opis kursu (cele kształcenia)

Celem kursu jest przedstawienie specyfiki procesu porozumiewania się nauczyciela z uczniami w kontekście nauczania i wychowania. Poznanie wybranych teorii stresu i technik radzenia sobie ze stresem w pracy nauczyciela. Wykształcenie umiejętności budowania i regulowania relacji z uczniami z wykorzystaniem uwarunkowań psychologicznych. Nabycie umiejętności werbalnego i niewerbalnego oddziaływania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych z osobami pochodzącymi z różnych środowisk z uwzględnieniem ich sytuacji życiowej, stanu emocjonalnego i kondycji psychicznej. Rozpoznawanie i przeciwdziałanie zjawisku wypalenia zawodowego.

## Warunki wstępne

Wiedza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zna mechanizmy powstawania stresu i jego wpływ na funkcjonowanie nauczyciela.</li> <li>• Zna skuteczne strategie i techniki radzenia sobie ze stresem zawodowym.</li> <li>• Zna podstawowe modele i teorie komunikacji interpersonalnej (werbalnej i niewerbalnej).</li> <li>• Zna przyczyny, dynamikę i etapy konfliktów w środowisku szkolnym.</li> <li>• Zna style rozwiązywania konfliktów, w tym zasady asertywności i komunikacji bez przemocy (NVC).</li> <li>• Zna rolę emocji, potrzeb i empatii w relacjach interpersonalnych.</li> </ul>
--------	--

Umiejętności	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozpoznaje własne reakcje stresowe i potrafi zastosować techniki relaksacyjne oraz strategie radzenia sobie ze stresem.</li> <li>• Komunikuje się w sposób jasny, empatyczny i adekwatny do sytuacji (zarówno w relacjach z uczniami, jak i dorosłymi).</li> <li>• Stosuje komunikaty „JA” i zasady asertywności w sytuacjach trudnych i konfliktowych.</li> <li>• Analizuje sytuacje konfliktowe oraz dobiera odpowiedni styl ich rozwiązywania (negocjacje, mediacje, kompromis).</li> <li>• Rozpoznaje potrzeby i emocje swoje oraz innych osób w sytuacjach zawodowych.</li> <li>• Aktywnie słucha, parafrazuje, zadaje pytania otwarte i stosuje techniki budowania pozytywnej atmosfery rozmowy.</li> </ul>
Kursy	

## Efekty uczenia się

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
Wiedza	W01, pomoc psychologiczno-pedagogiczną w szkole – regulacje prawne	B.2.W3
	W02, zasady pracy opiekuńczo-wychowawczej nauczyciela: obowiązki nauczyciela jako wychowawcy klasy, metodykę pracy wychowawczej, program pracy wychowawczej, style kierowania klasą, ład i dyscyplinę, poszanowanie godności dziecka, ucznia lub wychowanka, różnicowanie, indywidualizację i personalizację pracy z uczniami, funkcjonowanie klasy szkolnej jako grupy społecznej, procesy społeczne w klasie, rozwiązywanie konfliktów w klasie lub grupie wychowawczej, animowanie życia społeczno-kulturalnego klasy, wspieranie samorządności i autonomii uczniów, rozwijanie u dzieci, uczniów lub wychowanków kompetencji komunikacyjnych i umiejętności społecznych niezbędnych do nawiązywania poprawnych relacji; zagrożenia dzieci i młodzieży: zjawiska agresji i przemocy, w tym agresji elektronicznej, oraz uzależnień, w tym od środków psychoaktywnych i komputera, a także zagadnienia związane z grupami nieformalnymi, podkulturami młodzieżowymi i sektami	B.2.W4
	W03, zasady pracy z uczniem z trudnościami w uczeniu się; przyczyny i przejawy trudności w uczeniu się, zapobieganie trudnościom w uczeniu się i ich wczesne wykrywanie, specyficzne trudności w uczeniu się – dysleksja, dysgrafia, dysortografia i dyskalkulia oraz trudności w uczeniu się wynikające z dysfunkcji sfery percepcyjno-motorycznej oraz zaburzeń rozwoju zdolności, w tym językowych i arytmetycznych, i sposoby ich przezwyciężania; zasady dokonywania diagnozy nauczycielskiej i techniki diagnostyczne w pedagogice	B.2.W6

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
Umiejętności	U01, wybrać program nauczania zgodny z wymaganiami podstawy programowej i dostosować go do potrzeb edukacyjnych uczniów	B.2.U1
	formułować oceny etyczne związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela	B.2.U3

Kompetencje społeczne	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
	K01, samodzielnego pogłębiania wiedzy	B.2.K3
K02, współpracy z nauczycielami i specjalistami w celu doskonalenia swojego warsztatu pracy	B.2.K4	

Organizacja											
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach									
		A		K		L		S		P	
Liczba godzin				15							

## Opis metod prowadzenia zajęć

Wykład  
Prezentacja Interaktywne  
ćwiczenia komunikacyjne  
Praca w podgrupach  
Dyskusja

## Formy sprawdzania efektów uczenia się

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
W01						X		X					
W02						X		X					
W02						X		X					
U01						X	X	X					
U02						X	X	X					
K01						X	X	X					
K02						X	X	X					

### Kryteria oceny

Praca zaliczeniowa prezentacja na temat stresu w zawodzie Nauczyciela i metod jego rozwiązywania, aktywność na zajęciach: wykonywanie wyznaczonych ćwiczeń i udział w dyskusji, obecność na zajęciach.

### Uwagi

## Treści merytoryczne (wykaz tematów)

1. Czym jest stres w pracy nauczyciela i jak sobie z nim radzić? Podstawowe techniki radzenia sobie ze stresem
2. Nawiązanie kontaktu, budowanie i podtrzymywanie relacji nauczyciela z uczniami /efekt pierwszego wrażenia, samospełniające się proroctwo, uprzedzenia, stereotypy, założenia, określanie granic i ich rodzaje/
3. Otwartość nauczyciela w kontekście nadawania komunikatów JA i podstawowych założeń teorii asertywności /okno Johari, schemat budowania komunikatu JA, asertywność a grzeczność, uległość, agresywność i manipulacja, autoprezentacja/
4. Style komunikowania się nauczyciela i uczniów w klasie a adekwatne posługiwanie się słowem/zaimki osobowe, słowa spustowe, bariery w komunikowaniu się versus elementy aktywnego słuchania, kwadrat komunikacji F. Schulza von Thuna, reguły współdziałania/

5. Kształtowanie inteligencji emocjonalnej u uczniów – szczególna rola empatii /charakterystyka emocjonalności dzieci i nastolatków, tzw. mózg emocjonalny i jego specyfika, sposoby pracy nad podstawowymi elementami IE
6. Konflikty w klasie i ich rozwiązywanie /negocjacje, mediacje, arbitraż, zachowania neutralizujące konflikty, schemat czterech kroków D. Dana, prowadzenie trudnej rozmowy z uczniem, rodzicem, sposoby radzenia sobie z trudnymi zachowaniami,

#### Wykaz literatury podstawowej

Duda A.K., Czerwińska-Jakimiuk E., Szast M., Mądry-Kupiec M., Skrzypek W. (2021), Masz prawo do mediacji. Pedagogiczne, psychologiczne i socjologiczne uwarunkowania mediacji w szkole

S. Kowal, M. Mądry-Kupiec (2015), Przygotowanie do wykonywania zawodu nauczyciela. W stronę edukacji spersonalizowanej

McKay M., Davis M., Fanning P. (2021), Sztuka skutecznego porozumiewania się

Morreale S. P., Spitzberg B. H., Barge J. K. (2020), Komunikacja między ludźmi. Motywacja, wiedza i umiejętności

#### Wykaz literatury uzupełniającej

Faber A., Mazlish E. (2016), Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały? Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały?

Goleman D. (2007) Inteligencja emocjonalna

Kordziński J. (2016), Szkoła dialogu

Król-Fijewska M. (2012), Stanowczo, łagodnie, bez lęku

Rosenberg M. B. (2019), Porozumienie bez przemocy

Retter H. (2005), Komunikacja codzienna w pedagogice

Schulz von Thun F. (2007), Sztuka rozmawiania, t. 2

Stahl B., Goldstein E., (2014), Uważność. Trening redukcji stresu metodą mindfulness

Limanowska A. (2016), Od stresu do sukcesu. 9 sposobów na szczęśliwe życie

Clayton M. (2012), Zarządzanie stresem czyli jak sobie radzić w trudnych sytuacjach

#### Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	15
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	1
Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	5
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	0
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	4
	Przygotowanie do egzaminu	
Ogółem bilans czasu pracy		25
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		1