



Wyjątkowe szkolenie online

nieograniczony dostęp 24/7
przez 12 miesięcy

imienne zaświadczenie
uczestnictwa w szkoleniu



Spotkania z ekspertami

spotkania online na żywo
z ekspertkami i ekspertami EduAkcji

sesja pytań i odpowiedzi
na każdym spotkaniu



Dodatkowy moduł dla rodziców

kompedium wiedzy
na temat psychiki nastolatków

bezpłatna platforma dla rodziców
przy dostępie dla placówek

Nastolatek w kryzysie.

Depresja, niska samoocena, problemy z psychiką

Szkolenie online Tomasza Bilickiego

Zdrowie psychiczne nastolatków to niezmiernie istotna część ich rozwoju. Okres dojrzewania przypada na ten etap w życiu, gdy człowiek jest już bardzo aktywny poza środowiskiem domowym. Szkoła odgrywa w tym czasie kluczową rolę. W szkole spotykają się nieukształtowani młodzi ludzie z już dojrzałymi dorosłymi – swoimi nauczycielami, którzy w naturalny sposób wnoszą w życie szkoły swoje własne przeżycia i doświadczenia. Niektórzy badacze twierdzą, że wręcz niesiemy w sobie historię poprzednich pokoleń (tzw. traumy transgeneracyjne).

Podczas szkolenia przekonamy się, że my nauczyciele powinniśmy rozpoznawać swoje uczucia i emocje oraz odnosić się do historii swojego życia. To istotne tym bardziej, im bardziej będziemy koncentrować się na nastolatkach mających trudności w zakresie zdrowia psychicznego, np. w depresji czy z niską samooceną.

Szkoła powinna być bezpiecznym miejscem dla dzieci i dorosłych, zwłaszcza w tym najtrudniejszym czasie – dojrzewania uczennic i uczniów. Podczas szkolenia spojrzymy na ów kryzys rozwojowy zarówno oczami dorosłego, jak i samego młodego człowieka.

PODCZAS SZKOLENIA:

- ▶ Poznasz podstawy psychologii rozwojowej oraz psychopatologii wieku adolescencji.
- ▶ Lepiej zrozumiesz prawidłowości i dysfunkcje wieku dojrzewania.
- ▶ Poczujesz się pewniej w roli wychowawcy nastolatków oraz lepiej zaplanujesz lekcje, dostosowane do potrzeb młodzieży.
- ▶ Pogłębisz postawę szacunku do osób z problemami psychicznymi.
- ▶ Dasz sobie prawo do bycia nauczycielem, który nie zawsze musi perfekcyjnie sobie radzić w sprawach nastolatków.



fot. Kocie kadry

Tomasz Bilicki

Spotkania z ekspertami EduAkcji



Zapraszamy do udziału w spotkaniach online na żywo z ekspertami i ekspertkami EduAkcji. To doskonała okazja, aby zapoznać się z szeroką paletą tematów ważnych z punktu widzenia pracy z dziećmi i młodzieżą w placówkach oświatowych. To możliwość zadania pytań na czacie ekspertom oraz wymiany spostrzeżeń z innymi uczestnikami szkoleń. Eksperci EduAkcji to uznani specjaliści w swoich dziedzinach, mający ogromne doświadczenie i praktykę. Poznaj ich lepiej, dołącz do spotkań online!

MODUŁ I

Wiek dojrzewania – kiedy z kokonu wylatuje piękny motyl

To trudny czas zarówno dla nastolatków, jak i dorosłych. Młodzi muszą pozbawić dorosłych władzy, odepchnąć od siebie, znaleźć wsparcie w grupie rówieśniczej, a jednocześnie wspierać by było nie zrobić sobie krzywdy. I skończyć szkołę.

Celem tego modułu jest pogłębienie wiedzy o prawidłowościach i dysfunkcjach wieku dojrzewania. Pozwoli to zrozumieć ten trudny czas w perspektywie psychologii rozwojowej oraz tożsamości współczesnego pokolenia.

TEMATY W MODULE:

- ▶ Prawidłowości i dysfunkcje wieku dojrzewania.
- ▶ Samoocena, ciało neutralność, autoakceptacja nastolatka.
- ▶ Psychoseksualność, w tym tożsamości płciowe i orientacje seksualne.
- ▶ Zachowania ryzykowne i profilaktyka.
- ▶ Dekalog zdrowia psychicznego nastolatka.

MODUŁ II

Houston, mamy problem! Kiedy zaczynają się prawdziwe kłopoty

Nie zawsze wszystko układa się dobrze, czyli zdrowo. Trudności, kryzysy i zaburzenia, które mogą wystąpić w wieku dojrzewania znacząco utrudniają pracę nauczycieli oraz funkcjonowanie całych rodzin. Często dorośli są bezsilni, a w szkole rodzi się pytanie o efekty edukacyjne i postępowanie placówki wobec chorego, młodego człowieka, np. w kwestii stawiania wymagań i oceniania.

Celem tego modułu jest rozwój naszej świadomości w zakresie trudności przeżywanych przez nastolatków. Spojrzymy na różne zaburzenia zarówno z perspektywy szkoły, jak i rodzica oraz samego młodego człowieka.

TEMATY W MODULE:

- ▶ Chandry i kryzysy nastolatków.
- ▶ Samouszkodzenia, zachowania suicydalne a szkoła.
- ▶ Traумы, choroby i zaburzenia psychiczne nastolatków, w tym depresja.
- ▶ Korzystanie z używek, uzależnienia od substancji i od zachowania.
- ▶ Przejawy demoralizacji u nastolatków.

MODUŁ III

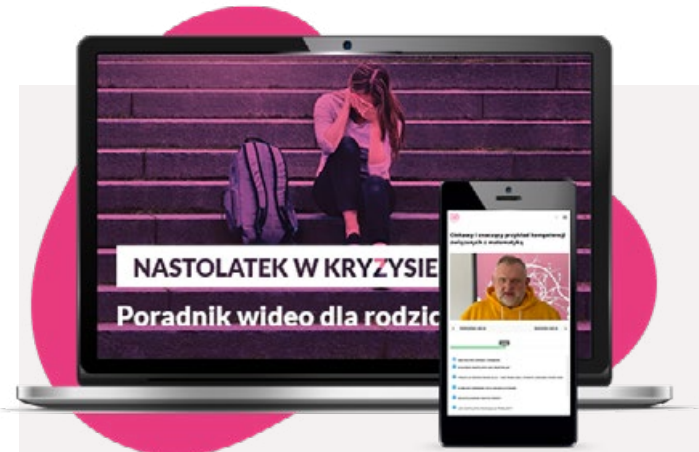
Szkoła przyjazna nastolatkom, ale też ich nauczycielom

Wiek dojrzewania ma swoje prawa i specyfikę. Prawidłowości adolescencji od lat nie zmieniły się, ale tożsamość pokoleniowa sprawia, że nastolatki są dzisiaj zupełnie inne niż my – obecnie dorośli – w ich wieku. Niektórzy narzekają na młodych, ich brak ambicji, motywacji, kruchość, niezdolność znoszenia dyskomfortu psychicznego. W tym module nie będziemy koncentrować się na tym, co jest trudnością w szkole, a poszukamy rozwiązań.

Dzięki temu modułowi poprawimy umiejętności w zakresie wsparcia nastolatków w kryzysie. Pozwoli to osiągać lepsze efekty edukacyjne i wychowawcze oraz wzmocnić zaufanie nauczycielek i nauczycieli do siebie samych. Całe grono pedagogiczne jest przecież zobowiązane do świadczenia pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

TEMATY W MODULE:

- ▶ Komunikacja ze zdrowym i chorym nastolatkiem.
- ▶ Co mówić, a czego nie mówić nastolatkom.
- ▶ Zasady interwencji kryzysowej w szkole.
- ▶ Wiek nastoletni a motywacja do rozwoju i współpraca z rodzicami.
- ▶ Specyfika wieku nastoletniego a szkoła – dobre praktyki.



Moduł dla rodziców

Bezpłatna platforma dla rodziców przy dostępie dla placówek!

Szkolenie online jest wzbogacone o dodatkowy moduł dla rodziców i opiekunów dzieci w wieku nastoletnim. To specjalnie przygotowane szkolenie wideo zawiera wiedzę na temat psychicznego rozwoju nastolatków oraz podnosi umiejętności rodziców w zakresie wspierania swoich dzieci. Dostęp na 12 miesięcy do bezpłatnej platformy dla rodziców jest możliwy tylko przy zakupie szkolenia dla całej Rady Pedagogicznej.

MODUŁ DLA RODZICÓW

Kiedy patrzysz na swojego nastolatka i tęsknisz za niemowlęciem

Bycie rodzicem nastolatka to wyzwanie adekwatne do wieku rozwojowego dziecka – dojrzewanie, obok porodu, to największa zmiana w życiu człowieka. Nic więc dziwnego, że rodzice nastolatków mają rozmaite trudności. Nierzadko obwiniają samych siebie, koncentrują się na swoich słabościach. To naturalne. Ale efektywniej jest myśleć o przyszłości, na którą mamy wpływ, a nie o przeszłości, której nie da się zmienić. Nie da się być rodzicem bezbłędnym, ale może da się być lepszym.

Celem tego modułu jest podniesienie umiejętności rodziców w zakresie wsparcia nastolatków, co może przełożyć się na poprawę relacji w rodzinie i dobrostan wszystkich jej członków.

TEMATY W MODULE:

- ▶ Prawidłowości i dysfunkcje wieku dojrzewania.
- ▶ Czego nigdy nie mówić nastolatkom i jak komunikować się z młodzieżą.
- ▶ Współpraca ze szkołą.

Wielu dorosłym trudno zrozumieć postawy nastolatków i nie ma w tym nic dziwnego. Same nastolatki często nie rozumieją, dlaczego zachowują się tak, a nie inaczej. Szczególną rolę pełnią w tym wszystkim nauczyciele, nierzadko bezsilni, bezradni, a czasem odczuwający objawy wypalenia. Wierzę, że to szkolenie może pomóc im to zmienić. Praca z nastolatkami może dawać naprawdę bardzo dużo satysfakcji. Kiedy spojrzymy na nich ze zrozumieniem i empatią, nie będziemy stygmatyzować i kierować się uprzedzeniami, często okażą swoją wdzięczność. Nie zmienia to oczywiście faktu, że młodzież potrzebuje stawiania granic i wymagań.

– Tomasz Bilicki

Szkolenie realizuje 4. punkt podstawowych kierunków polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2025/2026: Profilaktyka przemocy rówieśniczej, zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, wsparcie w kryzysach psychicznych, profilaktyka uzależnień.

Korzyści z udziału w szkoleniu:



7 h dydaktycznych

około 7 godzin dydaktycznych lekcji wideo, zrealizowanych w wysokiej jakości



praktyczne wskazówki

możliwość skorzystania z praktycznych wskazówek dotyczących wspierania nastolatków



zaświadczenie

imienne zaświadczenie potwierdzające ukończenie szkolenia



materiały dodatkowe

stanowiące podsumowanie i uzupełnienie treści szkolenia do pobrania w pliku PDF



odtwarzanie i dostęp 24/7

możliwość powrotu do treści szkolenia dowolną ilość razy w ciągu 12 miesięcy



moduł dla rodziców

specjalne szkolenie, które pomoże rodzicom w zrozumieniu kryzysów psychicznych nastolatków



spotkania z ekspertami

grupowe spotkania online z ekspertkami i ekspertami EduAkcji



fot. Kocie kadry

Tomasz Bilicki

ekspert EduAkcji

Pedagog, psychoterapeuta (1. poziom referencyjny), psychotraumatolog, interwent kryzysowy oraz nauczyciel. Ukończył studia podyplomowe m.in. z psychologii motywacji (Uniwersytet SWPS) i psychotraumatologii (Uniwersytet Gdański) oraz kilkaset godzin szkoleń w zakresie wsparcia i terapii. Absolwent amerykańskiego programu szkoleniowego ICISF w modelu indywidualnej i grupowej interwencji kryzysowej CISM, zalecanego przez ONZ. Szkolił się także na Uniwersytecie w Nowym Jorku, Utrechcie i na Harvardzie. Pracuje m.in. w punkcie interwencji kryzysowej i ośrodku opieki psychologiczno-psychoterapeutycznej. Prowadzi psychoterapię głównie metodą koherencji, opartą na nurtach konstruktywistycznych, pod superwizją dra Michała Jasińskiego, licencjonowanego nauczyciela Coherence Psychology Institute. Uczy WOSu i doradztwa zawodowego w Szkole Podstawowej nr 81 w Łodzi.

Kontakt:



Jesteśmy do dyspozycji.



zamowienia@edu-akcja.pl



www.edu-akcja.pl/kryzys-nastolatka



505 069 419



@programeduakcja