

Szkolenie realizuje 1, 5 i 6 punkt polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2026/2027.

To szkolenie wspiera wdrożenie założeń **Reformy26 Kompas Jutra**



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.



Tomasz Bilicki

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 wspaniale 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.
- ▶ Traumatyzacja, choroby i zaburzenia psychiczne nastolatków, w tym depresja.
- ▶ Korzystanie z używek, uzależnienia od substancji i od zachowania.
- ▶ Przejawy demoralizacji u nastolatków.

Szkoła przyjazna nastolatkom, ale też ich nauczycielom

Wiek dojrzewania ma swoje prawa i specyfikę. Prawdopodobnie 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

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:

- ▶ Prawdopodobności 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

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

imiennne zaświadczenie potwierdzające ukończenie szkolenia



materiały dodatkowe

stanowiące podsumowanie i uzupełnienie treści szkolenia do pobrania w pliku PDF



odtworzenie 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



BONUSY!

Poznaj je na kolejnej stronie



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



BONUS 1



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 ważnych tematów takich jak: współpraca z rodzicami, zachowania ryzykowne młodzieży, neuroróżnorodność uczniów i wiele innych. 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!



BONUS 2



Platforma dla rodziców – dodatkowe wsparcie w budowaniu relacji



Platforma dla rodziców to unikalny dodatek, dostępny wyłącznie przy zakupie programu szkoleń dla całej Rady Pedagogicznej. Rodzice otrzymują od szkoły dostęp do specjalnej platformy online, czynnej 24/7, na której dostępne są specjalnie dla nich przygotowane materiały wideo dotyczące różnorodnych tematów takich jak: kryzysy psychiczne młodych ludzi, dojrzewanie, przemoc rówieśnicza, neurodydaktyka, współpraca ze szkołą, neuroróżnorodność.