



**Inclusive and Emotionally
Supportive Classroom
for All Students
EDUCAT LTD
Larnaca, Cyprus**



Cel główny kursu:

*To equip
participants with the
tools needed to
foster inclusive,
an emotionally
supportive and
accessible
classroom.*

*Wyposażyć
uczestników w
narzędzia potrzebne
do tworzenia
włączającej,
wspierającej
emocjonalnie i
dostępnej klasy.*



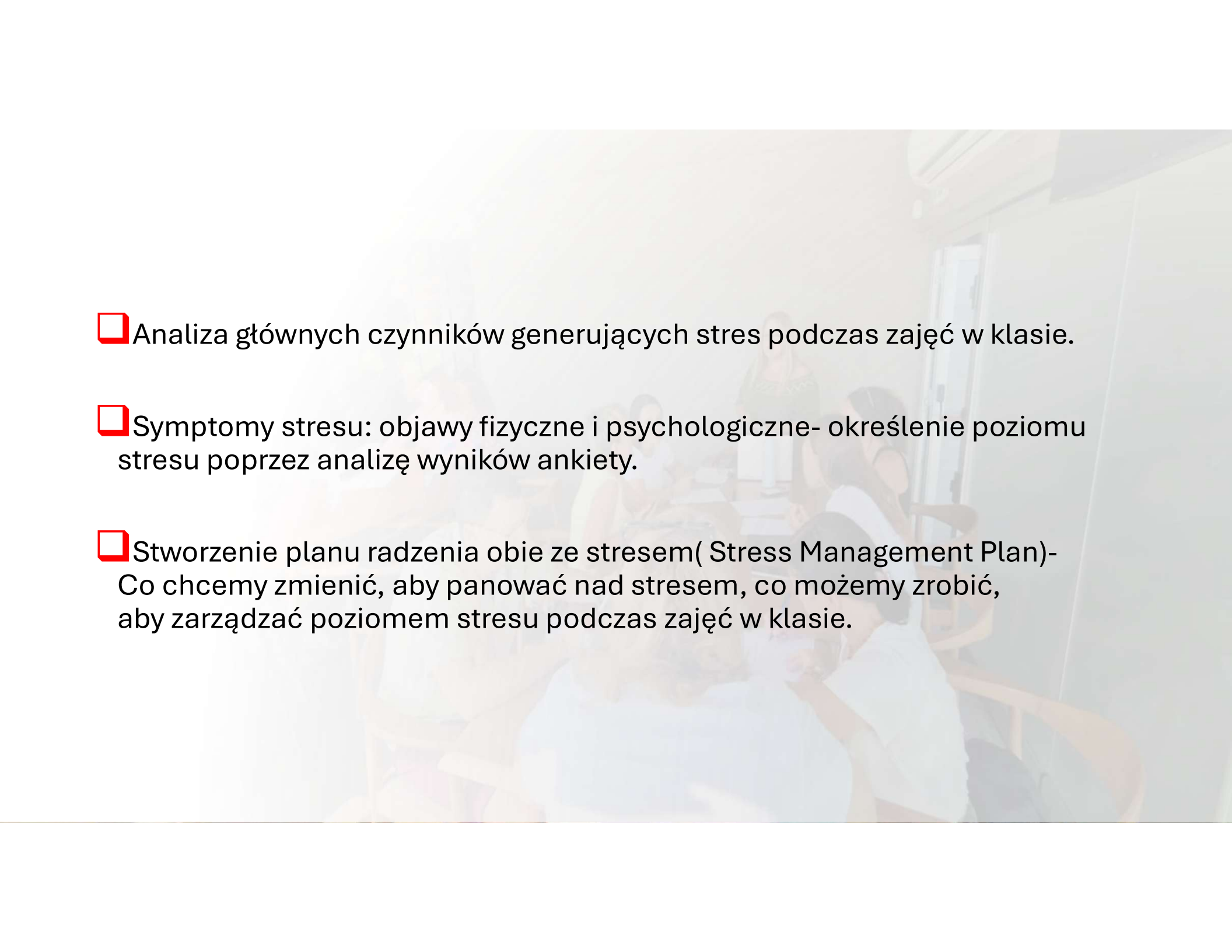
Zajęcia miały charakter warsztatowy:

- ankiety,
- testy psychologiczne,
- analiza przypadków,
- burza mózgów,
- dyskusja,

Prowadząca zajęcia:

Arlette Shohmelian

psycholożka, trenerka pracująca z uczniami i rodzicami

- 
- ☐ Analiza głównych czynników generujących stres podczas zajęć w klasie.
 - ☐ Symptomy stresu: objawy fizyczne i psychologiczne- określenie poziomu stresu poprzez analizę wyników ankiety.
 - ☐ Stworzenie planu radzenia sobie ze stresem(Stress Management Plan)-
Co chcemy zmienić, aby panować nad stresem, co możemy zrobić,
aby zarządzać poziomem stresu podczas zajęć w klasie.



Tips for Teachers - wskazówki dla nauczycieli

- ✓ **Take care of yourself! *Zadbaj o siebie!***
- ✓ Odpoczywaj i relaksuj się, zadbaj o swoje poczucie spokoju!
- ✓ Zapewnij sobie odpowiednią ilość snu!
- ✓ Nie zaczynaj lekcji, gdy jest hałas: poczekaj aż uczniowie się uspokoją, wyciszą.
- ✓ Stosuj techniki relaksacyjne i gry ruchowe, np. naśladowanie ruchów wybranej osoby w ciszy.

Analiza trudnych sytuacji w klasie i jak sobie z nimi radzić



Gdy uczeń odmawia pracy na lekcji: możemy dać uczniowi pustą kartkę, poprosić, aby napisał, dlaczego nie chce pracować. Informujemy, że potem porozmawiamy o tym z psychologiem lub dyrektorem.



Praca do wyboru: przygotowujemy zestaw zagadnień powiązanych z przedmiotem lekcji (słoiczek, pudełko), uczeń losuje, wykonuje zadanie (pracuje na lekcji, a ma poczucie, że sam dokonał wyboru).



Kodeks klasowy stworzony przez samych uczniów: black and white consequences- jasne zasady związane z łamaniem zasad kodeksu.

Fixed or growth mindset



Warsztaty poświęcone analizie sposobu myślenia: stały sposób myślenia (sztywne nastawienie) lub nastawienie na rozwój.

Sposób myślenia można zmienić- ćwiczenia mające na celu zmianę nastawienia- mindset shifts.

Myśl pozytywnie!

Nie bój się prosić o pomoc!

Nie poddawaj się, zapytaj:
Czego nauczyła mnie ta porażka?

Bierz pod uwagę tylko konstruktywną krytykę!

Trudności pokonuj małymi krokami, nie myśl, że nie dasz rady!

Przestań myśleć: What if...?
A co jeśli...?

Nie normalizuj tego, co dzieje się z Twoim zdrowiem, np. „Boli mnie głowa. To normalne, zawsze mnie boli”.- Prowadzi to do poważnych problemów zdrowotnych i wypalenia zawodowego.



Wypalenie zawodowe i jak mu przeciwdziałać

- ✓ Ocena stopnia wypalenia zawodowego i wskazówki jak mu przeciwdziałać:
- ✓ Grab your time in your hands! Weź swój czas w swoje ręce, właściwie gospodaruj czasem, zaplanuj ile czasu poświęcisz na określone zadanie.
- ✓ Detach! Oderwij się! Zrób coś innego, potem wróć do wykonywanej pracy!



-
- ✓ **The power of break!** Podejmuj różne aktywności! - Twój mózg potrzebuje przerwy!
 - ✓ Rób listę priorytetów! Zapisz je- system nerwowy potrzebuje instrukcji!
 - ✓ Postaw jasne granice i trzymaj się ich!
 - ✓ Deleguj zadania!
 - ✓ Nie musisz ciągle się usprawiedliwiać!

Style komunikacji i wskazówki przydatne podczas rozmów z rodzicami

Spokój jest Twoją siłą!

Określ wspólny cel- rozwiązanie problemu!

Pozwól rodzicowi mówić!

Nie przyjmuj postawy obronnej- nie tłumacz się!

Powiedz coś pozytywnego o dziecku, pokaż, że je znasz!

Zadawaj rodzicowi pytania, pokaż, że dążysz do wspólnego rozwiązania!

Podsumuj rozmowę, wskazując wspólnie wypracowane rozwiązanie!



Work smart, not hard!
Pracuj mądrze, nie ciężko!



Opracowanie:

Agnieszka Barańska

Beata Boroń-Sitko

