POWIATOWY OŚRODEK DORADZTWA METODYCZNEGO
W POLKOWICACH
59 – 100 Polkowice, ul. Targowa 1, tel. 76 746 – 15 – 70,
e-mail: podm@polkowice.edu.pl,
https://samorzad.gov.pl/web/popppidm-polkowice

KOD FORMY: DM.24.25.26	**Radzenie sobie z emocjami – wsparcie dzieci z trudnościami**

Adresat szkolenia: nauczyciele wychowania przedszkolnego

Program:

1. Wprowadzenie do tematyki – dlaczego praca z emocjami jest kluczowa w edukacji i wychowaniu.
2. Rozumienie emocji dziecka
   - Etapy rozwoju emocjonalnego dziecka.
   - Jak dzieci wyrażają emocje i dlaczego czasem są one „trudne”.
3. Trudności emocjonalne i behawioralne
   - Dzieci wrażliwe, impulsywne, z ADHD, ze spektrum autyzmu, z zaburzeniami lękowymi.
   - Typowe sygnały, które powinny zwrócić uwagę dorosłego.
4. Narzędzia wspierające regulację emocji u dzieci
   - Techniki oddechowe, ruchowe i sensoryczne.
   - Proste ćwiczenia relaksacyjne i uważnościowe dla dzieci.
5. Rola dorosłego w regulacji emocji
   - „Co mówić, a czego unikać?” – ćwiczenie na konkretnych przykładach.
   - Praca nad własną odpornością psychiczną (mikrotechniki dla dorosłych).
6. Praktyka i case study
   - Opracowanie indywidualnych „narzędziownika emocji” do wykorzystania w pracy/rodzinie.
7. Podsumowanie i ewaluacja
   - Najważniejsze wnioski i strategie „do zabrania ze sobą”.

Cel szkolenia:
Poszerzenie wiedzy na temat rozwoju emocjonalnego dzieci.
Zrozumienie źródeł trudnych zachowań.
Wyposażenie uczestników w praktyczne narzędzia wspierające regulację emocji u dzieci.
Rozwijanie umiejętności własnej autoregulacji w kontakcie z trudnymi emocjami dziecka.

Prowadzący:
Dorota Maksymczak – magister pedagogiki, kwalifikacje w zakresie edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej, oligofrenopedagogiki, bibliotekoznawstwa, nauczania języka łemkowskiego; studia podyplomowe w zakresie nauczania muzyki, plastyki, techniki; studia podyplomowe w zakresie pracy z dorosłymi – Trener w oświacie; studia podyplomowe w zakresie zarządzania oświatą i organizacjami pozarządowymi. Doradca metodyczny w obszarach: wychowanie przedszkolne, języki mniejszości narodowych i etnicznych.

INFORMACJE DODATKOWE: **Wymiar godzin:** 4 godziny dydaktyczne **Forma:** **Stacjonarna**		**Termin i miejsce realizacji:** **21.01.2026 r.** godz. 16:00– 19:00 Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego w Polkowicach sala szkoleniowa parter **ZAPISY:** do dnia 19.01.2026 r. na podstawie formularza zgłoszeniowego przesłanego na adres: podm@polkowice.edu.pl