

KARTA KURSU (realizowanego w module specjalności)

geografia z przyrodą

Nazwa	Radzenie sobie ze stresem w zawodzie nauczyciela
Nazwa w j. ang.	Stress management in the teaching profession

Koordynator	Dr Małgorzata Mądry-Kupiec	Zespół dydaktyczny
		Instytut Psychologii 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.

Efekty uczenia się

Wiedza	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
--------	-----------------------------	--

	<p>W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:</p> <p>W01. Ma wiedzę na temat komunikacji interpersonalnej, jej uwarunkowań, rodzajów; zna dysfunkcyjne zachowania społeczne i sposoby przeciwdziałania im; rozumie znaczenie empatii i emocjonalnego porozumiewania się w klasie oraz barier w komunikowaniu.</p> <p>W02. Zna techniki i metody usprawniania komunikacji z uczniem oraz między uczniami</p> <p>W03. Posiada wiedzę o indywidualnych strategiach radzenia sobie z trudnościami, stresem i wypaleniem zawodowym</p>	<p>B.1.W3.</p> <p>B.1.W4.</p> <p>B.1.W5</p>
--	--	---

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
Umiejętności	<p>W zakresie umiejętności absolwent potrafi:</p> <p>U01. Dokonuje obserwacji zachowań społecznych i ich uwarunkowań</p> <p>U02. Komunikuje się w sposób świadomy i skuteczny</p> <p>U03. Potrafi porozumieć się w sytuacji konfliktowej</p> <p>U04. Umie radzić sobie ze stresem i stosować strategie radzenia sobie z trudnościami</p>	<p>B.1.U2.</p> <p>B.1.U3.</p> <p>B.1.U4</p> <p>B.1.U7</p>

Kompetencje społeczne	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
-----------------------	-----------------------------	--

	<p>W zakresie kompetencji społecznych absolwent jest gotów do:</p> <p>K01. Potrafi dokonać analizy własnego rozwoju zawodowego</p> <p>K02. Umiejętnie analizuje różne zdarzenia pedagogiczne w odniesieniu do wiedzy psychologicznej</p>	<p>B.1.K1.</p> <p>B.1.K2.</p>
--	---	-------------------------------

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

Opis metod prowadzenia zajęć

- wykład problemowy
- wykład konwersatoryjny
- metoda warsztatowa
- metoda działań praktycznych
- 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
W1		X				X	X	X			X		
W2		X				X	X	X			X		
W3						X		X			X		
U1							X	X			X		
U2							X	X			X		

U3							X	X			X		
U4		X						X					
K1													
K2											X		

Kryteria oceny	Warunki zaliczenia: aktywny udział w zajęciach, wykonanie wszystkich zleconych zadań indywidualnych i grupowych.
----------------	--

Uwagi	
-------	--

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

1. Czym jest stres w pracy nauczyciela i jak sobie z nim radzić? Podstawowe techniki radzenia sobie ze stresem
1. Nawiązanie kontaktu, budowanie i podtrzymywanie relacji nauczyciela z uczniami /efekt pierwszego wrażenia, samospełniające się proroctwo, uprzedzenia, stereotypy, założenia, określanie granic i ich rodzaje/
2. 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/
3. 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/
4. 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
5. 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 uczniów/
6. Podstawowe techniki radzenia sobie ze stresem w pracy nauczyciela

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
 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
 Stewart J. (red.), (2020), Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej
 Leathers D. G. (2009), Komunikacja niewerbalna
 Pease A. B. (2019), Mowa ciała
 Sujak E. (2021), ABC psychologii komunikacji
 Heszen I. (2016), Psychologia stresu
 Korczyński S. (2014), Stres w pracy zawodowej nauczyciela

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	3
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	3
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	3
	Przygotowanie do egzaminu	
Ogółem bilans czasu pracy		25
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		1