**Studium “Edukacja psychologiczna w szkole w oparciu o kontekstualne nauki o zachowaniu (Contextual Behavioral Science)”**

Kontekstualne nauki o zachowaniu są obecnie najszybciej rozwijającym się i najbardziej obiecującym podejściem w psychologii i psychoterapii. Odchodzi się w nich od diagnoz psychiatrycznych (nozologicznych) zamiast tego skupiamy się w niej na konkretnych problemach ludzi z którymi pracujemy oraz kontekście, w jakim te problemy się pojawiają. Przyświeca im myśl, że cierpienie psychologiczne nie jest reakcją patologiczną a odpowiedzią na niesprzyjające warunki życia połączoną ze sztywnymi sposobami reagowania na nie. W psychoedukacji i terapii kładzie się bardzo duży nacisk na umiejętność tolerowania i akceptowania dystresu psychologicznego oraz podążania za własnymi wartościami. Prezentowany kurs jest pierwszym w Polsce całościowym kursem edukacji psychologicznej i psychoterapii opartej na założeniach kontekstualnych nauk o zachowaniu. Będziemy w nim prezentować podstawowe założenia tego podejścia oraz wybrane metody pracy z dziećmi, młodzieżą, rodzicami oraz osobami o specjalnych potrzebach edukacyjnych. W trakcie kursu zwracamy również dużą uwagę na osoby pomagające dzieciom i młodzieży, ich procesy psychologiczne oraz to, jak mogą wykorzystywać relację terapeutyczną do wprowadzania konkretnych zmian w życie klientów.

**Szkolenie przeznaczone jest** dla psychologów i pedagogów szkolnych oraz nauczycieli\_ek pracujących w szkołach i poradniach psychologiczno-pedagogicznych w mieście stołecznym Warszawa.

**Szkolenie prowadzone jest w małych grupach do 22 osób.**

**Każdy zjazd trwa 16 godzin warsztatowych od godziny 9 do godziny 17.** Zajęcia organizowane są w soboty i niedziele. Ze względu na trwającą sytuację epidemiczną do końca tego roku szkolnego planujemy zajęcia w formie spotkań on-line na platformie ZOOM.

**Szkolenie prowadzone jest metodami** warsztatowymi, aktywizującymi uczestników i uczestniczki. Każde szkolenie jest prowadzone przez dwójkę wykładowców\_czyń. W jego trakcie pracujemy metodami doświadczeniowymi, pozwalającymi poczuć na sobie poszczególne techniki terapeutyczne. Wierzymy, że takie doświadczenie polepsza jakość pracy osobom świadczącym pomoc psychologiczną.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Tytuł warsztatu | Termin | Wykładowczyni/wykładowca |
| **1** | **Diagnoza nozologiczna vs funkcjonalna + psychologia rozwojowa**  | **27-28 lutego 2021** | **Mateusz Fudali i Konrad Ambroziak** |
|  | Celem zjazdu wprowadzającego jest odróżnienie diagnozy psychiatrycznej od diagnozy opartej na analizie funkcjonalnej zachowania. Analiza funkcjonalna zakłada badanie zależności między sytuacją, w której występuje dane zachowanie oraz jego konsekwencjami. Dzięki obserwowaniu takich zależności możemy uczyć ludzi lepszego sterowania swoimi zachowaniami.Zagadnienia poruszane na spotkaniu:- różnica między diagnozą nozologiczną i funkcjonalną;- ograniczenia diagnozy nozologicznej;- wprowadzenie do diagnozy funkcjonalnej; - model ABC (czynniki poprzedzające, zachowanie, konsekwencje krótko- i długoterminowe);- ćwiczenia diagnozy funkcjonalnej na materiale uczestników\_czek;- nauka sterowania zachowaniami (modyfikacja sytuacji poprzedzających, zarządzanie konsekwencjami);- wprowadzenie do psychologii rozwojowej. |  |
| **2** | **Etyka i podstawowe założenia filozoficzne fundujące CBS**  | **20-21 marca 2021** | **Konrad Ambroziak** |
|  | Bardzo ważne dla kontekstuanych nauk o zachowaniu jest zrozumienie założeń filozoficznych, na jakich są oparte. Celem zjazdu jest przyjrzenie się tym założeniom oraz nauczenie uczestników i uczestniczki samodzielnego rozwiązywania dylematów etycznych, jakie mogą pojawiać się w trakcie udzielania pomocy psychologicznej dzieciom i młodzieży. Zagadnienia poruszane na spotkaniu- wprowadzenie do założeń filozoficznych CBS (powszechność cierpienia, założenia kontekstualizmu);- wprowadzenie do zasad wnioskowań etycznych;- zasada poufności;- zasady pracy z dziećmi i młodzieżą wynikające z zasady poufności;- zaangażowanie wartości w psychoterapię (wartości terapeutów\_ek vs wartości klientów\_ek);- podstawowe zasady prawne związane z pomocą psychologiczną. |  |
| **3** | **DNA-V i praca z nastolatkami (wprowadzenie)**  | **9-10 kwietnia 2021** | **Hubert Czupała / Mateusz Fudali** |
|  | Model DNA V stworzony do pracy z dziećmi i młodzieżą łączy założenia elastyczności psychologicznej oraz psychologii pozytywnej z najnowszą wiedzą naukową dotycząca procesów rozwojowych. Jest holistycznym sposobem wsparcia rozwojowego i wychowawczego. W praktyce jest to kształcenie umiejętności odkrywania swoich talentów, nabywania świadomości własnych stanów emocjonalnych, używania umysłu. Metoda rozwija samoświadomość, uczy jak stymulować i wykorzystywać swój potencjał oraz nawiązywać satysfakcjonujące relacje.Zagadnienia:- DNA V -Kluczowe umiejętności które mają służyć rozwojowi, witalności oraz odkrywaniu własnych wartości (V);- Trening umiejętności Nawigatora (N);- Trening umiejętności oDkrywcy (D);- Trening umiejętności Administratora (A);- Konceptualizacja interwencji wg modelu DNA V. |  |
| **4** | **Rozwój psychoseksualny dzieci i młodzieży**  | **8-9 maja 2021** | **Agnieszka Wroczyńska** |
|  | Rozwój psychoseksualny dzieci i młodzieży oraz psychoedukacja dotycząca tego zagadnienia jest bardzo ważna w rozumieniu profilaktyki zdrowia psychicznego młodych ludzi. W obecnych czasach jest to również zagadnienie pomijane w polskich szkołach oraz silnie zideologizowane. Stąd obecność takiego zjazdu podczas szkolenia.Zagadnienia poruszane na szkoleniu:- Modele seksualności człowieka: jak różnie można rozumieć kwestie seksualności;- Zdrowie psychiczne i zdrowie seksualne według definicji WHO. Edukacja seksualna vs. seksualizacja dzieci;- Różnicowanie płciowe i rozwój tożsamości płci; - Tożsamość, orientacja, preferencje, rola płciowa oraz funkcjonowanie seksualne - poziomy seksualności człowieka;- Rozwój seksualny dziecka przed pokwitaniem;- Seksualność w okresie dorastania;- Kształtowanie się tożsamości osób nieheteronormatywnych;- Problematyka pracy w obrębie edukacji seksualnej;- Praca z dziećmi i młodzieżą w obszarze seksualności: narzędzia, literatura, sposób pracy. |  |
| **5** | **Krzywdzenie dziecka i interwencja prawna**  | **5-6 czerwca 2021** | **Jolanta Zmarzlik** |
|  | Dla osób pracujących z dziećmi i młodzieżą jedną z kluczowych umiejętności jest rozpoznawania różnych form krzywdzenia dzieci. Specjaliści\_tki pracujące z młodymi ludźmi są prawnie zobowiązane do podejmowania interwencji mających na celu ochronę dobra małoletnich. W trakcie tego zjazdu uczestnicy\_czki zapoznają się z tym zagadnieniem i nauczą się profesjonalnie interweniować w obronie dobra małoletnich.Zagadnienia poruszane na szkoleniu:- rozróżnienie form krzywdzenia dziecka;- krzywdzenie fizyczne;- krzywdzenie emocjonalne;- zaniedbanie;- molestowanie seksualne;- funkcjonowanie rodziny kazirodczej;- zbieranie wywiadu dotyczącego krzywdzenia;- interwencja prawna w przypadku podejrzenia krzywdzenia dzieci i młodzieży. |  |
| **6** | **Uważne rodzicielstwo** | **18-19 września 2021** | **Natalia Liszewska** |
|  | Zagadnienia poruszane na szkoleniu:- rodzicielstwo według filozofii ACT;- wartości, akceptacja, działanie, uważność w budowaniu relacji z dzieckiem;- wsparcie społeczne dziecka: rodzice, bliscy, nauczyciel, rówieśnicy; - jak rodzice i otoczenie wspólnie mogą wspierać dziecko zmagające się z lękiem, złością, smutkiem;- umiejętność docenienia, wzmacnianie i motywowanie dziecka do działań zgodnych z wartościami;- narzędzia wspierające rodziców do wspierania dzieci w rozwoju; - strategie działania w sytuacjach trudnych w pracy z dzieckiem. |  |
| **7** | **Good behaviour game dla młodszych dzieci** | **16-17 października 2021** | **Mateusz Fudali** |
|  | Gra w Dobre Zachowanie (GBG) jest określana jako “behawioralna szczepionka” ze względu na bardzo silne działanie profilaktyczne w rozwoju dzieci i młodzieży (Embry, 2002). Program został po raz pierwszy przetestowany w 1969 roku. Gra w dobre zachowanie to podejście do zarządzania zachowaniami w klasie, w którym nagradza się dzieci za okazywanie odpowiednich zachowań podczas wykonywania zadań lekcyjnych. Uczniowie są podzieleni na drużyny i otrzymują punkty za każde niewłaściwe zachowanie (skuchy) jednego z jej członków. Zespół z najmniejszą liczbą punktów (skuch) na zakończenie wygrywa nagrodę grupową. Jeśli obie drużyny utrzymają swoje punkty poniżej ustalonego poziomu, obie drużyny dzielą się nagrodą. GBG jest skutecznym sposobem na zwiększenie wskaźnika zachowań związanych z byciem w zadaniu, przy jednoczesnym zmniejszeniu zakłóceń w klasie. Wprowadzenie Gry w życie składa się z kilku kroków, które podczas warsztatu zostaną precyzyjnie omówione.Zagadnienia poruszane na szkoleniu:- omówienie ogólnych zasad GBG;- omówienie poszczególnych kroków interwencji klasowej;- tworzenie przykładowych planów GBG;- GBG w ramach systemu żetonowego. |  |
| **8** | **Praca z dziećmi o specjalnych potrzebach** | **20-21 listopada 2021**  | **Mateusz Fudali** |
|  | Praca z uczniami, którzy posiadają różnego rodzaju niepełnosprawności i zaburzenia rozwojowe, może być bardzo wymagającym zadaniem i równocześnie dającym dużo satysfakcji. Poznanie i zrozumienie kontekstu dzieci i młodzieży z różnymi trudnościami rozwojowymi daje nauczycielom szeroką perspektywę i możliwość efektywnego wykorzystania oddziaływań edukacyjnych, w tym behawioralnych.Zagadnienia poruszane na szkoleniu:- specjalne potrzeby edukacyjne i rozwojowe;- model deficytów vs model oparty na mocnych stronach;- założenia Stosowanej Analizy Zachowania (SAZ);- niepełnosprawność intelektualna;- ADHD;- spektrum autyzmu;- omówienie kluczowych obszarów rozwoju ucznia. |  |
| **9** | **Nauczanie równoległe czyli praca szkolna oparta na wartościach oraz umiejętnościach DNA V.**  | **2-4 grudnia 2021** | **Hubert Czupała / Sebastian Korfel** |
|  | Nauczanie równoległe to tworzenie warunków szkolnych sprzyjających nauce umiejętności społecznych, zaspokajaniu potrzeb emocjonalnych oraz trenowaniu działania, które jest efektywnie i umożliwia elastyczne odpowiadanie na zmieniające się wymogi środowiska.Zakres tematyczny:- Wartości w kontekście czyli definicja wartości wg CBS;- odpowiedzialność vs wolność;- słowność vs elastyczność;- roztropność vs podejmowanie ryzyka; - zaangażowanie vs akceptacja; - działania które mają znaczenie dla mnie vs innych;- Korzyści płynące z wykorzystania w pracy szkolnej indywidualnych wartości uczniów;- Przykłady zastosowania na lekcji: przygotowanie do nauki, poznawanie nowego materiału, powtarzanie materiału, tworzenie i doskonalenie projektów, podsumowanie materiału. |  |
| **10** | **Jak pomoc psychologiczna wpływa na osoby jej udzielające? Warsztat self-practice self-reflection** | **22-23 stycznia 2022** | **Konrad Ambroziak / Natalia Liszewska**  |
|  | Ważnym założeniem fundującym terapię akceptacji i zaangażowania jest przyjrzenie się i umiejętność dostrzegania własnego funkcjonowania w trakcie świadczenia pomocy. W trakcie tego zjazdu uczestnicy\_czki będą mogli przyjrzeć się własnej motywacji do pracy pomocowej oraz własnym barierom psychologicznym, które mogą im tę pracę utrudniać.Zagadnienia poruszane na szkoleniu:- wartości uczestników\_czek (czemu jesteśmy na tym szkoleniu);- praca z „trudnymi” klientami\_kami;- emocje pojawiające się w pracy terapeutycznej;- praca własna z matrycą ACT;- praca z zachowaniami samobójczymi jako przykład pracy z „trudnym” przypadkiem;- jak dbać o siebie i przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu? |  |
| **11** |  **DNA V - Rozwijanie elastycznego postrzegania samego siebie i praca z zachowaniami prospołecznymi**  | **11-12 lutego 2022** | **Hubert Czupała / Sebastian Korfel** |
|  | Celem pracy w oparciu o model DNA-V jest wykształcenie i rozwój elastycznego postrzegania siebie, który pomaga nam troszczyć się o siebie, rozwijać i poszerzając repertuar naszych wartościowych zachowań. Równie istotnym, dla rozwoju młodego człowieka jest kształtowanie postrzegania społecznego, które rozumiane jest jako umiejętność przybierania perspektywy drugiej osoby („bycia w czyjejś skórze”) i wykorzystywanie zdobytej w ten sposób wiedzy do budowania wartościowych relacji oraz rozwijania zachowań prospołecznych. Zagadnienia:- Postrzeganie siebie w różnych koncepcjach: Samoocena, poczucie własnej wartości, skonceptualizowane "ja";- trening elastycznego postrzegania siebie (Self-view);- Postrzeganie społeczne - umiejętność "bycia w czyjeś skórze";- trening elastycznego postrzegania społecznego; |  |
| **12** | **Praca w relacji pomocowej (elementy FAP, Mindfulness for two, elementy DBT)**  | **19 - 20 marca 2022** | **Konrad Ambroziak / Agnieszka Wroczyńska** |
|  | Zagadnienia poruszane w trakcie szkolenia:- budowanie relacji z klientem\_ką;- uważność w relacji;- konceptualizacja trudności w relacji i wychodzenie z pułapek;- nauka nowych umiejętności w relacji;- wykorzystywanie potknięć i trudności pojawiających się w relacji dla klienta\_ki;- granice relacji terapeutycznej – ujawnianie informacji o sobie. |  |
| **13** | **Superwizja**  | **8-9 kwietnia 2022** | **Konrad Ambroziak, Hubert Czupała** |
|  | Dzięki elastycznym ramom superwizja może służyć wielu funkcjom tj. w rozwijaniu i doskonaleniu umiejętności interwencji, pomocy w konceptualizacji problemowego przypadku i utrzymywaniu standardów etycznych czy zapewnieniu wsparcia emocjonalnego i rozwijaniu troski o siebie podczas wykonywania wymagającej pracy z dziećmi i młodzieżą.Zakres tematyczny:* Wprowadzenie do Portlandzkiego Modelu Konsultacji Koleżeńskiej;
* Koncepcja ramowa SHAPE;
* Kroki i wytyczne tworzenia superwizji grupowej CBS;
* Superwizja jako wartość indywidualna;
* Użyteczność superwizji grupowej na różnych płaszczyznach życia zawodowego.
 |  |
| **14** | **Projekt i uroczyste zakończenie kursu** | **14-15 maja 2022** | **Konrad Ambroziak, Hubert Czupała** |
|  | Wykorzystując nauczanie metodą projektów uczestnicy zdobywają i pogłębiają wiedzę na temat CBS, ćwiczą praktyczne umiejętności jej zastosowania w wybranym przez siebie kontekście szkolnym. W zakresie zadania projektowego uczestnicy tworzą propozycję własnych zajęć szkolnych/konspektów lekcji dla wybranej grupy dzieci/młodzieży/rodziców.Zakres tematyczny:• Definicja wartości grupowej.• Definicja wartości indywidualnej.• Kontekst grupy - grupa docelowa - problemowa.• Kontekst naukowy/Konceptualizacja CBS.• Sformułowanie celu.• Kluczowe działania (np. Zaplanowanie miejsca interwencji).• Plan działania.• Gotowość - przygotuj się na problemy/okazje. • Przygotowanie ewaluacji – naukowa vs. kliniczna.Celem zajęć projektowych jest omówienie stworzonych przez uczestników\_czki scenariuszy trzech zajęć lekcyjnych dotyczących wybranych zagadnień poruszanych na studium oraz doświadczeń z ich przeprowadzenia. Projekt tworzony jest w grupach. Uczestnicy\_czki będą mogli wymienić się scenariuszami, co da im możliwość poszerzenia warsztatu pracy. Istnieje również możliwość opublikowania scenariuszy zajęć na stronach ACBS Polska i Fundacji Psycho-Edukacja. |  |

**Zespół prowadzący szkolenie:**

**Konrad Ambroziak** - jest doktorem nauk humanistycznych w zakresie filozofii, terapeutą poznawczo-behawioralnym, superwizorem terapii poznawczo-behawioralnej, terapeutą motywującym, superwizorem i trenerem Dialogu Motywującego, terapeutą ACT, członkiem Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo-Behawioralnej i Polskiego Towarzystwa Dialogu Motywującego oraz Stowarzyszenia ACBS Polska. Prezes Fundacji Psycho-Edukacja.

Pracuje z nastolatkami, młodymi dorosłymi i osobami dorosłymi. Jest autorem artykułów i książek dotyczących terapii poznawczo-behawioralnej oraz problemów etycznych i społecznych. Obecnie zafascynowany III falą terapii behawioralnych, filozofią starożytną Grecji i buddyzmem.

**Hubert Czupała - j**est absolwentem Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Uniwersytetu im. Jana Gutenberga w Moguncji oraz Szkoły Psychoterapii CBT EDU w Warszawie. Jest psychoterapeutą, wykładowcą akademickim i przewodniczącym Stowarzyszenia Association for Contextual Behavioral Science Polska. Doświadczenie zawodowe zdobywał między innymi w Klinice Psychiatrii i Ambulatorium Psychoterapeutycznym Uniwersytetu Jana Gutenberga w Moguncji, Szpitalu Powiatowym oraz Oddziale Dziennym Psychiatrycznym Rehabilitacyjnym w Śremie. Obecnie kieruje pracą zespołu Ośrodka Terapii Poznawczych i Behawioralnych w Poznaniu. W pracy klinicznej i naukowej specjalizuje się w nowych formach terapii opartych na dowodach naukowych. Prowadzi szkolenia zawodowe dla specjalistów w Polsce i za granicą. We współpracy z takimi instytucjami jak Kuratorium Oświaty w Poznaniu, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny oraz Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego realizuje projekty edukacyjne z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego.

**Mateusz Fudali -** Jestem psychologiem i psychoterapeutą w trakcie szkolenia. Psychologię ukończyłem na Uniwersytecie Humanistycznospołecznym SWPS we Wrocławiu. Obecnie dużo pracuję z młodzieżą oraz dorosłymi. Na co dzień prowadzę prywatną praktykę psychoterapeutyczną we Wrocławiu i Oleśnicy, a takżę pracuję w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym. Specjalizuje się przede wszystkim w modelu Terapii Akceptacji i Zaangażowania (ACT) oraz w Stosowanej Analizie Zachowania (SAZ). W swojej pracy wykorzystuję strategie wywodzące się z podejścia ACT czyli techniki oparte na akceptacji, współczuciu oraz uważności. W pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną oraz innymi zaburzeniami rozwoju korzystam również z elementów Stosowanej Analizy Zachowania. Bardzo cenię w sobie i u innych osób otwartość i elastyczność. Moimi innymi pasjami, poza psychologią i psychoterapią, jest sport (piłka nożna, bieganie) oraz muzyka rap. Obecnie jestem w trakcie 4-letniej szkoły psychoterapii poznawczo-behawioralnej. Ukończyłem również Stosowaną Analizę Zachowania na Uniwersytecie SWPS w Katowicach (2018), Przygotowanie Pedagogiczne na Dolnośląskiej Szkole Wyższej (2017) oraz Oligofrenopedagogikę na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu (2017). Należę do stowarzyszenia zrzeszającego klinicystów oraz badaczy Association for Contextual Behavioral Science (ACBS).

**Sebastian Korfel** - Psycholog, Psychoterapeuta (ACT, CFT, CBT). Obecnie prowadzę prywatną praktykę psychologiczną w Dąbrowie Górniczej. Na co dzień pracuję jako psychoterapeuta dzieci i młodzieży w terapii środowiskowej. Jestem wykładowcą Uniwersytetu Śląskiego, gdzie prowadzę zajęcia z zakresu Terapii Akceptacji i Zaangażowania, oraz w ramach studiów podyplomowych na kierunku doradztwo zawodowe w Wyższej Szkole Humanitas Głównymi nurtami, w których pracuje, są Terapia Akceptacji i Zaangażowania (ACT) oraz Terapia Skoncentrowana na Współczuciu (CFT)

**Natalia Liszewska –** jestem dr psychologii, certyfikowaną psychoterapeutką (cert. 527), pasjonatką samorozwoju. Wielką radość daje mi możliwość zgłębiania tajników psychoterapii, a jeszcze większą dzielenia się nimi. W swojej pracy korzystam z wielu podejść, łączę terapię poznawczo-behawioralną z podejściem systemowym, bliska jest mi twórczość Brene Brown. Obecnie doświadczam zauroczenia Trzecią Falą CBT, fascynuje mnie koncepcja Akceptacji i Zaangażowania oraz Self-Compassion - tutaj z kolei poczucie wspólnoty, postawa „współczucia/życzliwości” względem siebie sprawiają, że mogę o tym mówić i myśleć godzinami. Prywatnie doświadczam wyzwań rodzicielstwa z Lilką i Błażkiem :) Z pewnością dzięki nim moja droga rozwoju systematycznie zbacza w kierunku uważnego rodzicielstwa, porozumienia bez przemocy, Jespera Juul’a oraz skandynawskiego modelu edukacji.

**Agnieszka Wroczyńska - c**ertyfikowana superwizorka psychoterapii poznawczo-behawioralnej (certyfikat PTTPiB nr 60), psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (certyfikat PTTPiB nr 258), magister filozofii i psychologii, absolwentka studiów z zakresu seksuologii. Obecnie przygotowuję się do uzyskania certyfikatu terapeuty schematów.
Podyplomowo kształciłam się w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej: ukończyłam dwuletnie studia z zakresu seksuologii klinicznej, czteroletnie studia z zakresu psychoterapii poznawczo-behawioralnej oraz studia z superwizji poznawczo-behawioralnej. Odbyłam staże kliniczne: w Poradni Seksuologicznej i Patologii Współżycia w Warszawie pod kierownictwem dr. Czernikiewicza oraz w Wojewódzkim Szpitalu Psychiatrycznym im. Tadeusza Bilikiewicza w Gdańsku.
Jestem członkinią Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Poznawczej i Behawioralnej, Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego, Polskiego Towarzystwa Terapii Dialektyczno-Behawioralnej oraz Associacion For Contextual Behavioral Science, zasiadam w komisji rewizyjnej polskiego chapteru ACBS.