



APM GRUPA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ
★★★★☆

Praca z dziećmi dotkniętymi zaburzeniami lękowymi i depresją

Numer usługi 2025/04/16/132672/2694127

📍 zdalna w czasie rzeczywistym
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 16 h
📅 01.09.2025 do 02.09.2025

2 080,00 PLN brutto
2 080,00 PLN netto
130,00 PLN brutto/h
130,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do wychowawców, pedagogów, psychologów i opiekunów pracujących w placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Uczestnicy pracują z dziećmi i młodzieżą przejawiającą symptomy depresji i zaburzeń lękowych i potrzebują wsparcia w prowadzeniu skutecznych, empatycznych interwencji.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	26-08-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do rozpoznawania objawów depresji i lęku u dzieci oraz stosowania skutecznych technik wsparcia emocjonalnego i terapeutycznego. Uczestnicy będą potrafili dostosować interwencje do

potrzeb dziecka oraz budować środowisko sprzyjające jego powrotowi do dobrostanu psychicznego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza Wskazuje objawy depresji i lęku u dzieci oraz różnicuje je od zwykłych stanów emocjonalnych. Omawia przyczyny i mechanizmy powstawania zaburzeń lękowych i depresyjnych. Przedstawia zasady i techniki pracy oparte na podejściach CBT, ACT, SFBT i mindfulness. Wyjaśnia konsekwencje nieleczonych zaburzeń emocjonalnych u dzieci. Opisuje rolę i granice osoby wspierającej dziecko w kryzysie.	Wyjaśnia, czym różni się lęk społeczny od fobii. Opowiada o kluczowych objawach depresji u dziecka. Wskazuje podstawowe założenia CBT i ACT w pracy z dziećmi. Opisuje, jakie skutki może mieć brak interwencji. Wyjaśnia, gdzie kończy się rola wychowawcy, a zaczyna terapeuty.	Test teoretyczny
Umiejętności Rozpoznaje objawy zaburzeń lękowych i depresyjnych w codziennych sytuacjach. Dobiera techniki wspierające w zależności od rodzaju trudności dziecka. Tworzy i wdraża plan wsparcia emocjonalnego we współpracy z zespołem. Komunikuje się z dzieckiem w sposób wspierający i niedyrektywny. Prowadzi rozmowę z rodzicem w sposób empatyczny i motywujący do współpracy.	Relacjonuje, jak dostosował technikę wsparcia do konkretnego dziecka. Opisuje sytuację, w której współpracował z rodzicem i specjalistą. Przedstawia plan wsparcia opracowany wspólnie z zespołem. Omawia reakcję dziecka na zastosowane narzędzia. Pokazuje sposób rozmowy wspierającej dziecko z objawami lęku.	Prezentacja Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne Wykazuje gotowość do pracy z dziećmi w kryzysie emocjonalnym.	Opowiada, jak reaguje na emocje dziecka w kryzysie.	Test teoretyczny
Utrzymuje granice i dba o swoje zasoby emocjonalne.	Wskazuje przykłady współpracy z innymi osobami wspierającymi.	
Współpracuje z zespołem interdyscyplinarnym w celu wspólnego działania.	Reflektuje nad swoją odpornością psychiczną i emocjonalną.	Analiza dowodów i deklaracji
Szanuje emocje dziecka i odpowiada na nie w sposób konstruktywny.	Opowiada o działaniach, które podejmuje, aby nie oceniać dzieci.	
Przeciwdziała stygmatyzacji dzieci z trudnościami psychicznymi.	Przedstawia swoje granice i sposoby zadbania o równowagę w pracy.	

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Certyfikat otrzymany po ukończeniu szkolenia zawiera szczegółowe informacje dotyczące osiągniętych efektów edukacyjnych przez uczestnika.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Certyfikat potwierdza, przeprowadzenie procesu walidacji zgodnie ze zdefiniowanymi działaniami.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Certyfikat potwierdza, że proces walidacji jest niezależny od etapu szkolenia, a obiektywność trenerów przeprowadzających walidację jest zagwarantowana.

Program

Test z wiedzy - początkowy

DZIEŃ 1 – Zrozumienie problemu i podstawy wsparcia terapeutycznego

ROZDZIAŁ 1: Wprowadzenie do zaburzeń emocjonalnych u dzieci

Cel: Zbudowanie solidnych podstaw teoretycznych i zrozumienie specyfiki depresji oraz lęku u dzieci.

Elementy:

- Czym są zaburzenia lękowe i depresyjne – definicje, klasyfikacje (ICD-11, DSM-5).
- Epidemiologia – częstotliwość, czynniki ryzyka, grupy wiekowe.
- Różnice rozwojowe – jak depresja i lęk objawiają się u dzieci, a jak u młodzieży.
- Wpływ zaburzeń emocjonalnych na codzienne funkcjonowanie dziecka.

ROZDZIAŁ 2: Przyczyny i objawy zaburzeń lękowych i depresyjnych

Cel: Rozpoznawanie objawów, identyfikacja przyczyn i zrozumienie mechanizmów powstawania zaburzeń.

Elementy:

- Psychologiczne, biologiczne i środowiskowe przyczyny zaburzeń.
- Czynniki ryzyka: trauma, przemoc, napięcia rodzinne, zaniedbanie.
- Symptomy depresji i lęku – emocjonalne, poznawcze, somatyczne, behawioralne.
- Narzędzia i metody obserwacji – co powinno zaniepokoić pracownika placówki.

ROZDZIAŁ 3: Skutki nieleczonych zaburzeń i znaczenie wczesnej interwencji

Cel: Uświadomienie zagrożeń wynikających z braku wsparcia i znaczenia szybkiej reakcji.

Elementy:

- Długofalowe konsekwencje emocjonalne, edukacyjne, społeczne.
- Ryzyko wyuczonej bezradności, autoagresji, uzależnień.
- Znaczenie budowania relacji i środowiska wspierającego.
- Kiedy i gdzie kierować dziecko – rola wychowawcy a rola specjalisty.

ROZDZIAŁ 4: Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) w pracy z dzieckiem

Cel: Praktyczne zapoznanie się z metodami CBT dostosowanymi do wieku dziecka.

Elementy:

- Triada poznawcza – myśli, emocje, zachowania.
- Praca z błędami poznawczymi – rozpoznawanie i zmiana myślenia.
- Techniki: restrukturyzacja poznawcza, ekspozycja, dzienniki myśli.
- Praktyczne ćwiczenia i przykłady kart pracy.

DZIEŃ 2 – Techniki wsparcia, współpraca i praktyka przypadków

ROZDZIAŁ 5: ACT, SFBT i mindfulness – podejścia wspierające dziecko

Cel: Poznanie innych skutecznych metod pracy z dziećmi – elastycznych i ukierunkowanych na zasoby.

Elementy:

- ACT – defuzja poznawcza, wartości, techniki dystansowania od myśli.
- SFBT – pytania skalujące, pytania o wyjątki, podejście „tu i teraz”.
- Mindfulness – medytacja, uważność, ćwiczenia sensoryczne.
- Dobór technik do potrzeb dziecka – przykłady praktyczne.

ROZDZIAŁ 6: Współpraca z rodziną i interdyscyplinarny plan wsparcia

Cel: Rozwijanie kompetencji komunikacyjnych i umiejętności pracy zespołowej.

Elementy:

- Jak rozmawiać z rodzicami – wspierająca, nienarzucająca komunikacja.
- Włączanie dziecka w planowanie własnego procesu wsparcia.
- Tworzenie indywidualnych planów pomocy psychologiczno-pedagogicznej.
- Rola nauczyciela, psychologa, terapeuty – budowanie spójnego podejścia.

ROZDZIAŁ 7: Granice, etyka i przeciwdziałanie wypaleniu

Cel: Ochrona własnych zasobów psychicznych i zachowanie granic zawodowych.

Elementy:

- Granice w relacji z dzieckiem – kiedy pomoc przestaje być pomocą.
- Etyczne dylematy – jak nie przejmować odpowiedzialności za wszystko.
- Autorefleksja i sygnały wypalenia zawodowego.
- Strategie wspierające odporność psychiczną personelu.

ROZDZIAŁ 8: Studia przypadków i ćwiczenia praktyczne

Cel: Integracja wiedzy i umiejętności, praca na przykładach z codziennej praktyki.

Elementy:

- Analiza przypadków dzieci z lękiem społecznym i depresją reaktywną.
- Symulacje rozmów z dziećmi i rodzicami – ćwiczenia w parach.
- Tworzenie mini-planów wsparcia – wspólna ewaluacja.
- Podsumowanie szkolenia, indywidualne refleksje i cele rozwojowe.

Test z wiedzy - końcowy

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Rozpoczęcie szkolenia test z wiedzy	-	01-09-2025	08:00	08:15	00:15
2 z 16 Rozdział 1	Mateusz Witek	01-09-2025	08:15	10:00	01:45
3 z 16 Przerwa	Mateusz Witek	01-09-2025	10:00	10:10	00:10
4 z 16 Rozdział2	Mateusz Witek	01-09-2025	10:10	12:00	01:50
5 z 16 Przerwa	Mateusz Witek	01-09-2025	12:00	12:20	00:20
6 z 16 Rozdział 3	Mateusz Witek	01-09-2025	12:20	14:00	01:40
7 z 16 Przerwa	Mateusz Witek	01-09-2025	14:00	14:10	00:10
8 z 16 Rozdział 4	Mateusz Witek	01-09-2025	14:10	16:00	01:50
9 z 16 Rozdział 5	Mateusz Witek	02-09-2025	08:00	10:00	02:00
10 z 16 Przerwa	Mateusz Witek	02-09-2025	10:00	10:10	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 16 Rozdział 6	Mateusz Witek	02-09-2025	10:10	12:00	01:50
12 z 16 Przerwa	Mateusz Witek	02-09-2025	12:00	12:20	00:20
13 z 16 Rozdział 7	Mateusz Witek	02-09-2025	12:20	14:00	01:40
14 z 16 Przerwa	Mateusz Witek	02-09-2025	14:00	14:10	00:10
15 z 16 Rozdział 8	Mateusz Witek	02-09-2025	14:10	15:45	01:35
16 z 16 Zakończenie szkolenia test z wiedzy	-	02-09-2025	15:45	16:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 080,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 080,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	130,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	130,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Mateusz Witek

Absolwent studiów historycznych, szkoleniowiec, ekspert od komunikacji i kreowania wizerunku, specjalista w zakresie prawa o szkolnictwie wyższym oraz prawa zamówień publicznych. W wieloletniej pracy prowadził setki szkoleń z audytorium sięgającym nawet 2000 osób. Specjalizuje się w szkoleniach skierowanych do studentów, nauczycieli akademickich, kadry administracyjnej oraz pracowników sektora prywatnego. Szkolenia skupiają się głównie na social mediach, zarządzaniu wizerunkiem, komunikacji, kreowaniu marki osobistej oraz aspektami prawnymi prowadzenia komunikacji. Dodatkowo zajmował się prowadzeniem portali społecznościowych firm i

organizacji doprowadzając do wzrostu zasięgu postów w zakresie 50 - 200 tys. odbiorców. Ponadto realizował projekty na zlecenie instytucji kultury i oświaty skierowane nawet do kilkudziesięciu tysięcy odbiorców.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe zgodne z opisem zagadnień omawianych podczas szkolenia.

Informacje dodatkowe

W ramach szkolenia zostanie przeprowadzony test z wiedzy teoretycznej na początku i końcu każdego segmentu szkolenia.

W razie potrzeb uczestników zaplanowane w harmonogramie przerwy mogą ulec przesunięciu w czasie.

Warunki techniczne

Szkolenie prowadzone będzie na platformie Google Meet.

Instrukcja korzystania ze szkolenia znajduje się w linku: <https://apmprojekt.com.pl/SzkoleniaOnline.pdf>

Na szkolenie można zalogować się poprzez aplikację Google Meet na telefonie, komputerze lub tablecie oraz przez link wklejony do przeglądarki.

Link do szkolenia:

Kontakt



Kamil Hermanowski

E-mail kamil.hermanowski@apmedukacja.pl

Telefon (+48) 518 394 440