



życie warte jest rozmowy

Serdecznie zapraszamy na cotygodniowe otwarte webinary dla rodziców i nauczycieli realizowane w ramach

Programu Wspierająca Szkoła

Szanowni Państwo,

Fundacja Adamed oraz Fundacja Życie Warte Jest Rozmowy w ramach programu Wspierająca Szkoła serdecznie zapraszają na bezpłatne cotygodniowe webinary dla rodziców pt. **"Pierwsza pomoc rodzicielska"** oraz nauczycieli pt. **"Pierwsza pomoc nauczycielska"**.

Wspierająca Szkoła
FUNDACJA ADAMED
Budujemy wspierające otoczenie dla młodych osób w kryzysie psychicznym

Cotygodniowe webinary dla rodziców

05.05 12.05
19.05 26.05

Godzina
18:30-20:00

MAJ 2026
każdy wtorek

ADAMED FUNDACJA

życie warte jest rozmowy

5 maja 2026 godz. 18:30-20:00

„Pierwsza pomoc rodzicielska: Jak rozpoznać kryzys emocjonalny u dziecka i nastolatka i jak zareagować?” to otwarte webinary realizowane pod parasolem programu Wspierająca Szkoła skierowane do wszystkich rodziców i opiekunów chcących poszerzyć swoją wiedzę na temat kryzysu psychicznego u dziecka i nastolatka. Podczas spotkania edukacyjnego uczestnicy dowiadują się po czym rozpoznać kryzys emocjonalny u młodej osoby, a także jak wpływa on na jej szkolne funkcjonowanie. Webinar poświęcony jest również pierwszej pomocy emocjonalnej, czyli temu, co każdy z nas może zrobić dla osoby w kryzysie. Uczestnicy poznają zasadę 4 x Z, czyli efektywnego i wspierającego sposobu reagowania w sytuacji zauważenia kryzysu emocjonalnego u dziecka lub nastolatka, a także w sytuacji odmowy rozmowy, czyli oporu psychologicznego.

Link do zapisu:

<https://zwjr.clickmeeting.com/ppr-jak-rozpoznać-kryzys-emocjonalny-u-nastolatka-i-jak-zareagować-/register>

12 maja 2026 godz. 18:30-20:00

„Pierwsza pomoc rodzicielska: Przemoc rówieśnicza i hejt – jak chronić przed nią swoje dziecko?” to otwarte webinary realizowane pod parasolem programu Wspierająca Szkoła, skierowane do wszystkich rodziców i opiekunów chcących poszerzyć swoją wiedzę na temat zagrożeń, z jakimi mierzą się młodzi ludzie w świecie realnym oraz cyfrowym. Podczas spotkania edukacyjnego uczestnicy dowiedzą się jak reagować na sygnały świadczące o tym, że dziecko doświadcza przemocy rówieśniczej lub hejtu. Webinar poświęcony jest również praktycznym aspektom wsparcia – dowiemy się, jak budować zaufanie, by dziecko chciało szukać u nas pomocy, używając skutecznej komunikacji. Uczestnicy poznają skuteczne strategie reagowania w sytuacjach kryzysowych oraz dowiedzą się, jak wspólnie z placówką oświatową i odpowiednimi służbami skutecznie zatrzymać spiralę agresji, dbając o dobrostan psychiczny młodego człowieka.

Link do zapisu:

<https://zwjr.clickmeeting.com/ppr-przemoc-rowiesnicza-i-hejt-jak-chronić-przed-nią-swoje-dziecko-/register>

19 maja 2026 godz. 18:30-20:00

„Pierwsza pomoc rodzicielska: Uzależnienia dzieci i młodzieży – zrozumieć, aby mądrze wspierać” to otwarte webinary realizowane pod parasolem programu Wspierająca Szkoła skierowane do wszystkich rodziców i opiekunów chcących poszerzyć swoją wiedzę na temat uzależnień u młodych osób. Podczas spotkania edukacyjnego uczestnicy dowiadują się czym jest uzależnienie (w tym uzależnienie behawioralne), jakie są jego biologiczne, psychologiczne i społeczne mechanizmy oraz jakie wyróżniamy fazy jego rozwoju. Webinar poświęcony jest również najczęstszemu sygnałom ostrzegawczych, budowaniu zaufania oraz skutecznej komunikacji z dzieckiem i nastolatkiem.

Link do zapisu:

<https://zwjr.clickmeeting.com/ppr-uzaleznienia-dzieci-i-mlodziezy-zrozumiec-aby-madrze-wspierac-/register>

26 maja 2026 godz. 18:30-20:00

„Pierwsza pomoc rodzicielska: Dobrostan psychiczny rodzica – jak zadbać o siebie, kiedy dziecko jest w kryzysie?” to otwarty webinar realizowany w ramach programu Wspierająca Szkoła, skierowany do wszystkich rodziców i opiekunów, którzy chcą lepiej zrozumieć znaczenie własnej równowagi emocjonalnej w sytuacji, gdy ich dziecko doświadcza kryzysu psychicznego. Celem webinaru jest wzmocnienie rodziców w roli bezpiecznego, stabilnego dorosłego, który – dbając o siebie – może skuteczniej towarzyszyć dziecku w trudnym czasie. Podczas spotkania edukacyjnego uczestnicy nie tylko dowiedzą się, czym jest dobrostan psychiczny i dlaczego nie oznacza on braku trudnych emocji, ale również poznają krótkoterminowe strategie interwencyjne pomocne w chwilach silnego pobudzenia emocjonalnego oraz długofalowe działania zapobiegawcze wzmacniające odporność psychiczną.

Link do zapisu:

<https://zwjr.clickmeeting.com/ppr-dobrostan-psychiczny-rodzica-jak-zadbac-o-siebie-kiedy-dziecko-jest-w-kryzysie-/register>

Więcej informacji dostępnych na stronie: <https://wspierajacaszkoła.pl/program-rodzic>

Wspierająca Szkoła
FUNDACJA ADAMED
Budujemy wspierające otoczenie dla młodych osób w kryzysie psychicznym

MAJ 2026
każdy czwartek

Cotygoniowe webinary dla nauczycieli

07.05 14.05
21.05 28.05

Godzina
18:30-20:00

ADAMED FUNDACJA
życie warte jest rozmowy

7 maja 2026 godz. 18:30-20:00

„Pierwsza pomoc nauczycielska: Jak rozpoznać kryzys samobójczy u ucznia i jak powołać zespół kryzysowy w szkole?” to otwarte webinary realizowane w ramach programu Wspierająca Szkoła skierowane do wszystkich pracowników szkół chcących poszerzyć swoją wiedzę na temat kryzysu psychicznego u dziecka i nastolatka, a także zrozumieć rolę i kompetencje szkoły w tym trudnym momencie. Podczas spotkania edukacyjnego uczestnicy dowiadują się po czym rozpoznać kryzys emocjonalny u młodej osoby, a także jak wpływa on na jej szkolne funkcjonowanie. Webinar poświęcony jest pierwszej pomocy emocjonalnej, czyli temu, co każdy z nas może zrobić dla osoby w kryzysie. Uczestnicy poznają zasadę 4 x Z, czyli efektywnego i wspierającego sposobu reagowania w sytuacji zauważenia kryzysu emocjonalnego u dziecka lub nastolatka. Dodatkowo przedstawiana jest rola i zasady powoływania zespołu kryzysowego w szkole, a także schemat jego działania. Uczestnicy zdobywają kompetencje w zakresie reagowania na wystąpienie w szkole sytuacji kryzysowej.

Link do zapisu:

<https://zwjr.clickmeeting.com/ppn-jak-rozpoznać-kryzys-u-ucznia-i-powolac-zespol-kryzysowy-w-szkole-/register>

14 maja 2026 godz. 18:30-20:00

„Pierwsza pomoc nauczycielska: Przemoc rówieśnicza i hejt – jakie działania może podjąć szkoła?” to otwarte webinary realizowane pod parasolem programu Wspierająca Szkoła, skierowane do Osób pracujących z dziećmi i młodzieżą. Podczas spotkania uczestnicy poznają definicję przemocy według Olweusa, opartą na intencjonalności, powtarzalności i nierównowadze sił. Wyjaśnimy, jak odróżnić hejt od krytyki oraz jakie są jego skutki dla dobrostanu psychicznego młodego człowieka. Webinar uczy praktycznych metod wsparcia, w tym aktywnego słuchania i budowania zaufania bez obiecywania szkodliwej tajemnicy. Omówimy działania profilaktyczne, takie jak stała integracja grupy i jasne zasady komunikacji. Uczestnicy poznają także procedury interwencyjne oraz ścieżkę prawną (cywilną i karną) w przypadku cyberprzemocy. Dowiesz się, jak skutecznie zabezpieczać dowody (zrzuty ekranu) i zgłaszać incydenty odpowiednim służbom. Spotkanie wskazuje, jak cała społeczność szkolna może wspólnie zatrzymać spiralę agresji, chronić osobę doświadczającą przemocy i wesprzeć osobę, która ją stosuje.

Link do zapisu:

<https://zwjr.clickmeeting.com/ppn-przemoc-rowiesnicza-i-hejt-jakie-dzialania-moze-podjac-szkola-/register>

21 maja 2026 godz. 18:30-20:00

„Pierwsza pomoc nauczycielska: Uzależnienia uczniów – rola szkoły w profilaktyce, wczesnym rozpoznaniu i współpracy z rodzicami” to otwarte webinary realizowane pod parasolem programu Wspierająca Szkoła skierowane do wszystkich pracowników szkół chcących poszerzyć swoją wiedzę na temat uzależnień u młodych osób. Podczas spotkania edukacyjnego uczestnicy dowiadują się czym jest uzależnienie (w tym uzależnienie behawioralne), jakie są jego biologiczne, psychologiczne i społeczne mechanizmy oraz jakie wyróżniamy fazy jego rozwoju. Webinar poświęcony jest również najczęstszym sygnałom ostrzegawczych, budowaniu zaufania oraz skutecznej komunikacji z uczniem.

Link do zapisu:

<https://zwjr.clickmeeting.com/ppn-uzaleznienia-uczniow-rola-szkoly-w-profilaktyce-wczesnym-rozpoznaniu-i-wspolpracy-z-rodzicem/register>

28 maja 2026 godz. 18:30-20:00

„Pierwsza pomoc nauczycielska: Dobrostan psychiczny nauczyciela – jak radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami?” to otwarty webinar realizowany w ramach programu Wspierająca Szkoła, skierowany do wszystkich pracowników szkół, którzy chcą lepiej zrozumieć mechanizmy stresu i emocji w swojej pracy oraz nauczyć się skutecznie dbać o własną równowagę psychiczną. Webinar pokazuje, dlaczego troska o własny dobrostan jest nie tylko prawem nauczyciela, ale także elementem jego profesjonalnej odpowiedzialności. Podczas spotkania edukacyjnego uczestnicy zdobędą wiedzę i konkretne narzędzia wspierające regulację emocji, redukcję stresu oraz budowanie większej stabilności psychicznej – tak, aby z uważnością, empatią i poczuciem sprawczości tworzyć bezpieczne i wspierające środowisko edukacyjne dla swoich uczniów, nie zapominając przy tym o sobie.

Link do zapisu:

<https://zwjr.clickmeeting.com/ppn-dobrostan-psychiczny-nauczyciela-jak-radzic-sobie-ze-stresem-i-trudnymi-emocjami-/register>

Więcej informacji dostępnych na stronie: <https://wspierajacaszkoła.pl/program-nauczyciel>

UWAGA!

- Webinary odbywają się w czasie rzeczywistym i nie ma możliwości ich późniejszego odsłuchania.
- Podanie podczas zapisu imienia, nazwiska oraz adresu e-mail jest niezbędne do późniejszego przesłania imiennego certyfikatu uczestnictwa w webinarze!
- Klikając w powyższe linki uczestnicy zostaną przekierowani do rejestracji na wydarzenie. Po zarejestrowaniu się na podane przez uczestników adresy e-mail powinna przyjść wiadomość potwierdzająca rejestrację, w której znajdować się będzie również link do wydarzenia. Prosimy o dokładne sprawdzanie poczty/spamu/ofert/zakładki społeczności na poczcie. Gdyby

się okazało, że uczestnik nie uzyskał maila z linkiem do spotkania prosimy o wiadomość od uczestnika na pocztę: webinary@zwjr.pl

Strona Programu Wspierająca Szkoła

Fundacja Życie Warto Jest Rozmowy, Dolna 17/37, 00-773, Warszawa, Poland

Możesz [wypisać się](#) lub [zmienić dane kontaktowe](#) w dowolnym momencie.