

PROGRAM SZKOLENIA

„Bezpieczny nauczyciel – podstawy samoobrony i reagowania w sytuacjach zagrożenia”

Czas trwania:	135 minut (3 godziny lekcyjne)
Grupa docelowa:	Kadra pedagogiczna, nauczyciele, wychowawcy szkół średnich
Forma szkolenia:	Zajęcia teoretyczno-praktyczne z przewagą ćwiczeń warsztatowych, prowadzone z zachowaniem bezwzględnych zasad bezpieczeństwa (bez kontuzjogennych technik obezwładniania).

Cel szkolenia:

Nabycie przez uczestników praktycznych umiejętności wczesnego rozpoznawania i oceny zagrożeń, skutecznej deeskalacji konfliktów oraz sprawnego reagowania w sytuacjach niebezpiecznych fizycznie na terenie placówki oświatowej i poza nią, z pełnym uwzględnieniem realiów prawnych pracy nauczyciela.

Szczegółowy program tematyczny:

- **1. Wprowadzenie do samoobrony i psychologia przetrwania:** Zasady bezpieczeństwa osobistego w zawodzie nauczyciela, mechanizmy stresu i strachu w sytuacji kryzysowej, opanowanie emocji, wczesne rozpoznawanie fizycznych i behawioralnych symptomów eskalacji agresji u młodzieży.

- **2. Zapobieganie agresji i deeskalacja werbalna:** Asertywność w relacji z trudnym uczniem oraz roszczeniowym lub agresywnym rodzicem. Budowanie bezpiecznego dystansu (fizyczna strefa komfortu), techniki tonowania emocji i słownego gaszenia konfliktów.
- **3. Prawne aspekty ochrony osobistej i interwencji:** Nauczyciel jako funkcjonariusz publiczny – prawa, przywileje i obowiązki. Granice obrony koniecznej, stan wyższej konieczności oraz legalne procedury fizycznego rozdzielania walczących uczniów w świetle prawa oświatowego.
- **4. Podstawowe techniki samoobrony (Fundamenty Aikido):** Przyjęcie bezpiecznej, stabilnej pozycji obronnej. Intuicyjne i niekontuzjogenne techniki uwalniania się z chwytów za ręce, nadgarstki, ubranie (szarpanie za klapy, odzież) oraz unikanie niespodziewanego odepchnięcia.
- **5. Reagowanie na eskalację fizyczną i sytuacje kryzysowe:** Ochrona stref wrażliwych ciała (głowa, szyja, klatka piersiowa) przed uderzeniem. Sprowadzanie sytuacji do bezpiecznego dystansu, procedura postępowania w przypadku podejrzenia posiadania przez ucznia niebezpiecznego narzędzia (np. ostry przedmiot).
- **6. Ćwiczenia praktyczne, symulacje i podsumowanie:** Praktyczne scenariusze sytuacyjne oparte na realnych wydarzeniach szkolnych (np. agresywny intruz w klasie, dynamiczna bójka na korytarzu). Utrwalenie procedur alarmowych, wzywania pomocy oraz bezpiecznego wycofania się z zagrożonego miejsca.

Efekty szkolenia (Nabyte kompetencje):

Po ukończeniu zajęć uczestnicy będą potrafili:

- Szybko i prawidłowo diagnozować, a także oceniać potencjalne zagrożenia na terenie szkoły.
- Stosować skuteczne, słowne techniki deeskalacji w celu wygaszenia konfliktu w zarodku.
- Zachować bezpieczny dystans przestrzenny uniemożliwiający zaskoczenie nagłym atakiem fizycznym.
- Uwalniać się z podstawowych chwytów i uchwytów bez generowania dodatkowej agresji.
- Podejmować interwencje fizyczne (np. rozdzielanie uczniów) w sposób bezpieczny dla siebie i zgodny z polskim prawem oświatowym.
- Działać pod wpływem stresu według jasnych algorytmów, zwiększając bezpieczeństwo własne oraz innych osób przebywających w placówce.