



BIULETYN

nr 3

rok szkolny 2025/2026

**SPECJALISTYCZNA PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA
DLA DZIECI Z NIEPOWODZENIAMI
EDUKACYJNYMI
w Krakowie
ul. Św. Gertrudy 2**

www.poradnia-psychologiczna.com

Drodzy Czytelnicy,

Informacje zawarte w Biuletynie naszej Poradni adresowane są przede wszystkim do pedagogów, nauczycieli, wychowawców oraz dyrektorów placówek oświatowych miasta Krakowa.

W niniejszym wydaniu prezentujemy informacje na temat wspomagania rozwoju szkół i placówek w roku kalendarzowym 2026, ofertę Sieci współpracy i samokształcenia w SPPPDDZNE w roku szkolnym 2025/26 oraz poruszamy kwestię psychologicznych aspektów migracji.

Życzymy miłej lektury!

PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY MIGRACJI



Migracja to zjawisko występujące od pradawnych wędrówek w poszukiwaniu pożywienia, przez wielkie fale emigracyjne XIX i XX wieku, aż po współczesne mobilne społeczeństwa. Przemieszczanie się ludzi stanowi integralną część historii cywilizacji. Choć najczęściej analizuje się je z perspektywy ekonomicznej, politycznej czy demograficznej, równie istotny – a często pomijany – jest wymiar psychologiczny migracji. To właśnie on pozwala zrozumieć, co dzieje się „wewnątrz” człowieka, który opuszcza swoje dotychczasowe życie i próbuje odnaleźć się w nowej rzeczywistości.

Z psychologicznego punktu widzenia migracja jest doświadczeniem granicznym – oznacza bowiem przekroczenie nie tylko fizycznych granic państw, lecz także granic tożsamości i przyzwyczajzeń. Osoba migrująca często zostawia za sobą rodzinę, język, kulturę, a także poczucie bezpieczeństwa wynikające z przewidywalności codziennego życia. W nowym miejscu musi na nowo zbudować swoją rzeczywistość. Ten proces wiąże się z silnymi emocjami. Z jednej strony pojawia się ekscytacja, nadzieja i poczucie szansy na lepsze życie. Z drugiej – lęk, niepewność i żal związany z utratą tego, co znane. Psychologowie określają ten stan mianem ambiwalencji emocjonalnej, która jest naturalną reakcją na duże zmiany życiowe.

Jednym z najlepiej opisanych zjawisk psychologicznych związanych z migracją jest tzw. szok kulturowy. Pojawia się on, gdy jednostka trafia do środowiska, którego normy, wartości i zachowania różnią się od tych, do których była przyzwyczajona. Może to dotyczyć zarówno oczywistych różnic, takich jak język czy kuchnia, jak i subtelniejszych aspektów – sposobów komunikacji, dystansu społecznego czy norm uprzejmości. Z perspektywy psychologii regulacji emocji istotne jest, że jednostka musi na nowo nauczyć się interpretować bodźce społeczne. To, co w jednej kulturze jest neutralne, w innej może mieć zupełnie inne znaczenie. Proces ten wymaga zwiększonego wysiłku poznawczego, co może prowadzić do zmęczenia i obniżenia dobrostanu. Szok kulturowy często przebiega etapami. Początkowa faza „miesiąca miodowego” charakteryzuje się zachwytem nowym miejscem. Następnie pojawia się faza frustracji – trudności komunikacyjne, poczucie wyobcowania i niezrozumienia mogą prowadzić do stresu, a nawet objawów depresyjnych. Kolejnym etapem jest stopniowa adaptacja, w której jednostka zaczyna lepiej rozumieć nowe środowisko i funkcjonować w nim bardziej swobodnie. Ostatecznie, w najlepszym scenariuszu, dochodzi

do integracji, czyli osiągnięcia względnej równowagi między kulturą pochodzenia a kulturą przyjmującą.

Nie wszyscy migranci przechodzą proces adaptacji w ten sam sposób. Psychologia wyróżnia kilka podstawowych strategii akulturacyjnych. Integracja polega na łączeniu elementów obu kultur i jest zazwyczaj uznawana za najbardziej korzystną dla dobrostanu psychicznego. Asymilacja oznacza porzucenie kultury pochodzenia na rzecz nowej, separacja – zamknięcie się w obrębie własnej grupy kulturowej, a marginalizacja – utratę związku z obiema kulturami. Wybór strategii zależy zarówno od indywidualnych cech jednostki, jak i od warunków panujących w społeczeństwie przyjmującym. Otwartość, tolerancja i polityka integracyjna sprzyjają adaptacji, podczas gdy wykluczenie i dyskryminacja mogą ją znacząco utrudniać.

Migracja w istotny sposób wpływa na tożsamość człowieka. Tożsamość nie jest czymś stałym – kształtuje się w relacji z otoczeniem społecznym. Gdy to otoczenie ulega radykalnej zmianie, pojawia się potrzeba redefinicji siebie. Osoby migrujące często doświadczają tzw. tożsamości hybrydowej – łączącej elementy różnych kultur. Może to być źródłem bogactwa i elastyczności, ale także napięcia. Pojawiają się pytania: „Kim jestem?”, „Gdzie jest mój dom?”, „Do której kultury należę?”. Szczególnie wyraźnie widać to u dzieci migrantów, które dorastają na styku dwóch kultur i często muszą godzić oczekiwania rodziny z normami społeczeństwa, w którym żyją.

Choć migracja bywa postrzegana jako szansa, wiąże się również z realnymi stratami. Psychologowie mówią o tzw. żałobie migracyjnej – procesie przeżywania utraty związanej z opuszczeniem ojczyzny. Może ona obejmować utratę bliskich relacji, statusu społecznego, znajomego języka czy poczucia przynależności. W przeciwieństwie do klasycznej żałoby, ta forma straty jest często „rozproszona” i trudna do jednoznacznego uchwycenia. Migrant nie traci jednej konkretnej osoby czy rzeczy, lecz cały kontekst życia. Co więcej, społeczeństwo rzadko uznaje tę stratę za „prawomocną”, co może utrudniać jej przepracowanie.

W procesie adaptacji do nowej kultury pojawia się również zjawisko stresu akulturacyjnego. Wynika on z konieczności przystosowania się do nowych norm i wymagań, często przy jednoczesnym zachowaniu własnej tożsamości kulturowej. Do jego źródeł należą m.in. bariery językowe, dyskryminacja, trudności w znalezieniu pracy czy brak wsparcia społecznego. Długotrwały stres akulturacyjny może prowadzić do problemów zdrowia psychicznego, takich jak depresja, lęk czy poczucie izolacji. Jednocześnie badania pokazują, że kluczową rolę w radzeniu sobie z nim odgrywają czynniki ochronne, takie jak silne więzi rodzinne, wsparcie społeczne oraz możliwość utrzymywania kontaktu z kulturą pochodzenia.

Język odgrywa kluczową rolę w procesie adaptacji psychologicznej. Jest nie tylko narzędziem komunikacji, lecz także nośnikiem kultury i tożsamości. Brak znajomości języka kraju przyjmującego może prowadzić do poczucia bezradności, izolacji i obniżenia poczucia własnej wartości. Z drugiej strony, opanowanie nowego języka często wiąże się z poczuciem sukcesu i wzrostem pewności siebie. Co ciekawe, wielu migrantów doświadcza zmiany sposobu myślenia i postrzegania świata wraz z nauką nowego języka – co dodatkowo podkreśla głęboki związek między językiem a psychiką.

Pomimo licznych trudności, migracja może być także źródłem rozwoju osobistego. Konieczność radzenia sobie z nowymi wyzwaniami sprzyja rozwijaniu elastyczności, odporności psychicznej i umiejętności adaptacyjnych. Osoby, które przeszły przez doświadczenie migracji, często wykazują większą otwartość na różnorodność i lepsze kompetencje międzykulturowe. Migracja może również prowadzić do poszerzenia perspektywy i refleksji nad własną tożsamością. W konfrontacji z inną kulturą człowiek zaczyna lepiej rozumieć zarówno różnice, jak i uniwersalne aspekty ludzkiego doświadczenia.

Psychologiczne aspekty migracji ukazują ją jako proces złożony i wielowymiarowy. To nie tylko zmiana miejsca zamieszkania, lecz głęboka transformacja obejmująca emocje, tożsamość i sposób postrzegania świata. Migranci mierzą się z wyzwaniami takimi jak szok kulturowy, stres akulturacyjny czy żaloba migracyjna, ale jednocześnie mają szansę na rozwój i wzbogacenie swojego doświadczenia życiowego. Zrozumienie tych procesów jest kluczowe nie tylko dla samych migrantów, lecz także dla społeczeństw, które ich przyjmują. W świecie coraz większej mobilności wiedza o psychologii migracji staje się niezbędna, by budować bardziej otwarte, empatyczne i zintegrowane społeczeństwa.

Opracowała
Elżbieta Górską, psycholog



WSPOMAGANIE ROZWOJU SZKÓŁ I PLACÓWEK – 2026



Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi zaprasza szkoły do kolejnych wspólnych działań w ramach realizacji zadań związanych ze Wspomaganiem Rozwoju Szkół w Gminie Miejskiej Kraków w 2026r. tj na rok szkolny 2025/2026 oraz 2026/2027.

W 2026 r. proponujemy poniższe formy wsparcia (*można wybrać maksymalnie jedną formę*):

I. Szkolenia z Diagnozy Funkcjonalnej

Wychodząc na przeciw nieustannym zmianom w podejściu do pomocy psychologiczno-pedagogicznej proponujemy szkolenia z zakresu diagnozy funkcjonalnej skierowane jest do nauczycieli, pedagogów, psychologów szkolnych oraz specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Wprowadzenie diagnozy funkcjonalnej do praktyki szkolnej wiąże się z rozszerzeniem zakresu zadań nauczycieli w obszarze rozpoznawania i wspierania indywidualnych potrzeb uczniów. Celem szkolenia jest rozwijanie umiejętności praktycznego rozpoznawania potrzeb rozwojowych i edukacyjnych uczniów oraz planowania adekwatnych działań wspierających oraz zapoznanie uczestników z założeniami i znaczeniem diagnozy funkcjonalnej w pracy szkoły.

Podczas szkolenia uczestnicy:

- poznają podstawy diagnozy funkcjonalnej w kontekście pracy szkolnej,
- nauczą się analizować funkcjonowanie ucznia w obszarach: poznawczym, emocjonalno-społecznym i edukacyjnym,
- dowiedzą się, jak wykorzystywać wyniki diagnozy w planowaniu pracy dydaktycznej i wychowawczej,
- zapoznają się z dostępnymi narzędziami wykorzystywanymi w procesie diagnozy.

II. Warsztaty z Pozytywnej Dyscypliny

Tworząc i budując proces rozwojowy dla Szkoły/Przedszkola dopasowujemy zakres tematyczny do potrzeb grupy, z uwzględnieniem długości szkolenia.

Obszary szkoleniowe:

Moduły:

1. Czym jest Pozytywna Dyscyplina?

- Krótka historia i podstawowe założenia
- Jakie życiowe kompetencje kształtuje PD u dzieci?
- PD jako system społeczno-emocjonalnego kształtowania osobowości

2. Pozytywne podejście w szkole/przedszkolu

- „Budowanie Pozytywnej Dyscypliny w klasie”
- Życzliwy i stanowczy dorosły

3. Dobrostan nauczyciela/rodzica

- Jak dbać o siebie, by lepiej wspierać innych?

4. Wyzwania i cele wychowawcze

- Stworzenie dopasowanej do specyfiki placówki ramy szkolenia – 3 listy

5. Jak uczą się dzieci?

- Rola modelowania i budowania relacji z dziećmi

6. Skuteczne stawianie zdrowych granic

- Jakim jesteś liderem?
- Typy postaw: „cegła”, „dywan”, „duch”
- Życzliwość i stanowczość w komunikacji asertywnej

7. Jak zachęcać dzieci do współpracy?

- Pytania zamiast poleceń

8. Dlaczego dzieci zachowują się źle?

- Funkcjonowanie mózgu dziecka i dorosłego
- „Trzy mózgi” i ich wpływ na umiejętności i zachowanie
- Zrozumienie reakcji w stresie
- Jak interpretować ich zachowanie?
- Jak reagować i zapobiegać trudnym zachowaniom?

9. Jakie założenia stoją za zachowaniem dziecka?

- Istota przynależności i jej wpływ na zachowanie dziecka
- Metafora góry lodowej
- Analiza „niegrzecznych” zachowań

10. Jak skończyć z karami i nagrodami i uzyskać długofalowe rezultaty pracy wychowawczej?

11. Jak wspierać zniechęcone dziecko do konstruktywnych zachowań?

- 4 kroki do współpracy

12. Jak sprawić, że każde dziecko czuje się ważne?

- Listy klasowych obowiązków

13. Elementy coachingu w nauczaniu

- Pytania pełne ciekawości

14. Spotkania klasowe

- Definicja i struktura
- Korzyści: współpraca, rozwiązywanie problemów, odpowiedzialność, budowanie poczucia wspólnoty, samodzielność i proaktywność
- Wprowadzanie spotkań klasowych jako ostatni etap wdrażania Pozytywnej Dyscypliny

15. Jak sprawić, by dzieci czuły się i zachowywały lepiej?

- Pozytywna przerwa

16. Moduł wdrożeniowy

- Budowanie planu wprowadzenia Pozytywnej Dyscypliny w szkole/przedszkolu

17. Zakończenie szkolenia

Podsumowanie szkolenia, wnioski i dyplomy

To szkoła, przedszkole decydują, w jakim zakresie mają możliwości i gotowość do wprowadzania Pozytywnej Dyscypliny.

Naszą rolą jest dopasowanie najlepszego rozwiązania, udzielenie wsparcia merytorycznego na najwyższym poziomie, stworzenie bezpiecznych warunków do wprowadzania zmiany i podnoszenia kompetencji Rady Pedagogicznej. I to co najważniejsze odpowiedzialne zaopiekowanie się potrzebami zespołów które nam zaufały.

III. Certyfikowane szkolenie TUS

Zapraszamy również na certyfikowane szkolenie TUS, wg autorskiej metody zespołu specjalistów Akredytowanej Placówki Doskonalenia Nauczycieli Instytut Nauki Lektikon. Szkoły zainteresowane zdobyciem uprawnień trenera TUS poprzez Certyfikowane szkolenie LekTUS.

IV. Procesowe, całościowe wspomaganie ze wsparciem pracownika

W ramach współpracy z placówkami oferujemy wsparcie w:

- diagnozie potrzeb i problemów występujących w społeczności szkolnej,
- opracowaniu form wsparcia: możliwość udziału nauczycieli w szkoleniach jw.
- wdrażaniu założeń programowych do praktyki szkolnej,
- bieżącym monitoringu i ocenie efektywności.

Informujemy, iż nadal możliwa jest systematyczna współpraca dyrektora szkoły i nauczycieli z naszą Poradnią. W sprawach wymagających szybkiego reagowania w sytuacjach trudnych istnieje możliwość zwiększenia konsultacji.

W zależności od potrzeb szkoły, szkolenia i konsultacje mogą odbywać się zdalnie w formie online, stacjonarnie lub w sposób mieszany.

Formę wspomagania w 2026 r. prosimy zaznaczyć w karcie zgłoszenia szkoły/placówki do współpracy z SPPPDDZNE w ramach Wspomagania - 2026 i przesłać do naszej Poradni na adres mailowy spppddzne@gmail.com z dopiskiem „WSPOMAGANIE ROZWOJU SZKÓŁ”. [Karta zgłoszenia do pobrania](#)

Szkolenia finansowane są ze środków przeznaczonych na wspomaganie szkół i placówek w GMK.

Kontakt w zakresie zgłoszeń, zapisów, rekrutacji do wspomagania

- Pani Joanna Markielowska, koordynator administracyjny ds. wspomagania rozwoju szkół spppddzne@gmail.com

Szczegółowych informacji w zakresie merytorycznym dot. szkoleń i wspomagania udziela

- Pani Ewa Dybowicz koordynator wspomagania przy SPPPDDZNE tel. kom: 604 77 66 05, ewadybowicz@gmail.com

ZAPRASZAMY RÓWNIEŻ DO SKORZYSTANIA Z OFERTY SIECI WSPÓŁPRACY I SAMOKSZTAŁCENIA W SPPPDDZNE

Wykaz sieci współpracy i samokształcenia organizowanych przez Specjalistyczną Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi w Krakowie w roku szkolnym 2025/2026

1.Sieć dla Sieć dla lektorów i nauczycieli JĘZYKA POLSKIEGO JAKO OBCEGO ORAZ JĘZYKÓW OBCYCH, a także dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej w szkołach, w których prowadzone są lekcje w innym języku niż polski. Grupa docelowa: Lektorzy, nauczyciele innej narodowości niż polska ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych, w także nauczyciele szkół, w których są klasy dwujęzyczne.	Dominika Izdebska-Długosz
2.Zaburzenia neurorozwojowe dzieci i młodzieży Grupa docelowa: Nauczyciele, logopedzi, psycholodzy, pedagodzy	Adriana Kloskowska
3.Praca z dzieckiem z autyzmem w przedszkolu i szkole Grupa docelowa: Nauczyciele, logopedzi, psycholodzy, pedagodzy	Paulina Rutkowska

<p>4.Organizacja pomocy psychologiczno-pedagogicznej w kl. I-III oraz IV-VIII Grupa docelowa: Dyrektorzy nauczyciele, specjaliści z edukacji wczesnoszkolnej kl. I-III oraz szkół podstawowych IV-VIII</p>	<p>Renata Flis</p>
<p>5.Sieć dla Dyrektorów - Akademia Menedżera Oświaty Grupa docelowa: Dyrektorzy</p>	<p>Radosław Świergosz</p>
<p>6.Coaching w edukacji Grupa docelowa: wicedyrektorzy</p>	<p>Anna Ryszka</p>
<p>7.Sieć dla nauczycieli oddziałów przygotowawczych i szkolnych specjalistów wspomagających edukację w wielokulturowym i wielojęzycznym środowisku szkolnym Grupa docelowa: nauczyciele oddziałów przygotowawczych, nauczyciel wspomagający edukację wielokulturową i wielojęzyczną, szkolni specjaliści</p>	<p>Urszula Majcher-Legawiec</p>
<p>8.Praca w zróżnicowanej klasie z uczniami z SPE Grupa docelowa: dla nauczycieli szkół i przedszkoli ogólnodostępnych, w klasach których uczą się dzieci ze SPE</p>	<p>Zyta Czechowska</p>

Zgłoszenia do sieci przyjmowane są w formie elektronicznego formularza dostępnego na stronie: **ZAPISY DO SIECI** Zapraszamy do współpracy.



Opracowała
Ewa Dybowicz- psycholog,
koordynator wspomagania



Wesołych Świąt

Z okazji Świąt Wielkanocnych
życzymy Państwu spokoju, nadziei i wiosennej radości
Niech ten wyjątkowy czas będzie okazją do odpoczynku,
nabrania sił oraz budowania bliskości z najbliższymi.

Życzymy również wielu powodów do uśmiechu,
codziennych sukcesów - zarówno tych małych, jak i dużych -
oraz satysfakcji z towarzyszenia dzieciom w ich rozwoju.

Niech wiosna przyniesie nową energię, optymizm
i inspirację do podejmowania kolejnych wyzwań.

*Dyrektor Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej
Dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi
Małgorzata Niewodowska
wraz z Pracownikami*

JAK DO NAS DOTRZEĆ?



TRAMWAJE 6, 8, 10, 13, 18 – przystanek „Św. Gertrudy”
TRAMWAJE 1, 3, 10, 24, 52 – przystanek „Pocztą Główną”

*Poradnia czynna od poniedziałku do piątku
w godzinach od 8.00 - 18.00*

ZAPRASZAMY!

Więcej informacji na naszej stronie internetowej
www.poradnia-psychologiczna.com

Biuletyn opracowuje zespół redakcyjny w składzie:

mgr Małgorzata Niewodowska – dyrektor
mgr Małgorzata Karakuszka - Baran
mgr Magdalena Biłan-Brozenbach
mgr Elżbieta Górską
mgr Szymon Rozmus
mgr Ewa Dybowicz

Adres redakcji:

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna
Dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi
ul. św. Gertrudy 2
31 – 046 Kraków